

保健体育科 安達 美希 が勧める学習法

目標を達成するうえで一番難しいことは、努力を継続することだと思います。
途中で挫折して「やっぱり無理だ」と自信を無くさないために私が心掛けていることが4つあります。

- 「①ネガティブ思考計画」 途中で挫折をしないためにも、計画どおり進まなかったときに起こるマイナス面を考え、その時にどう対処するかを考えておく。
- 「②目標が見えるところに掲示」 成功した自分をイメージしモチベーションを高める。
- 「③完璧を目指さない」 毎日体と心の状況は違うので完璧ではなく、その日のベストを尽くすことを心掛ける。
- 「④自分を褒める」 ちょっとした努力でも自分を毎回褒めてモチベーションを保つ。

目標達成のために、参考になればと思います。親や先生、友人など色々な人のやり方を参考に自分に合ったやり方を探し実行していけばいいと思います。進路実現目指して頑張りましょう！



体をフル活用して暗記

複数の感覚をとにかく使う

☆ポイント☆

- ①「見る＋書く＋聞く」同時進行でおこなう
- 暗記するものを声に出しながら書き写す
- ②アナウンサーになった気分で暗記したことを説明してみる
- 頭の中で整理ができ、理解度が増す
- ※立ち上がったたり、動作を加えてもOK

習慣化

歯を磨く習慣のように、簡単な勉強法から習慣化しよう

☆ポイント☆

- ①2 か月は我慢して続ける
- 人が習慣化するまでにかかる日数が66日と言われているから
- ②短時間で簡単なことから始める
- 例) 5分で単語3つ暗記する／過去問を1問解くなど