

前号では「勉強と部活動を両立させる授業の受け方」を紹介しましたが、今回は資料を加工して記憶に残りやすくするための「3色ボールペン法」について紹介します。さまざまな場面で使えるので、実践して学習効果を高めよう。

〔三色ボールペン法〕 ※実際には4色のボールペンを購入します。

この方法は本当に簡単で効果的です。次のような基準で、ボールペン三色で下線を引いたり、囲ったりしながら本や資料を読むと記憶に残りやすく、思い出しやすくなるのです。詳しくは、『三色ボールペンで読む日本語』（齋藤 孝、角川文庫）を読んでください。

赤 客観的に見て、最も重要な箇所

青 客観的に見て、まあ重要な箇所

緑 主観的に見て、自分がおもしろいと感じたり、興味を抱いたりした箇所

勉強と部活動を両立させる「家庭学習の仕方」

人間である以上、覚えたことは忘れます。しかし、驚きや新たな発見、大失敗の経験など、強烈に印象に残っていること、かけ算九九のように何度も繰り返し覚えたこと、日常頻繁に使っていることは忘れにくいので、覚えた知識や学力を定着させるにも工夫が必要です。覚えた知識や学力の定着には、予習→授業→復習のサイクルが大切です。家庭学習を習慣づけよう。

勉強と部活動を両立させる「家庭学習の仕方」

- 1 毎日たとえ30分でも机の前に座るようにする
「やる気」が出ないから勉強が進まないという人がいます。しかし、「やる気」は勉強をすることによって出てくるのです。どんなに短くても、家で机の前に座る習慣を付けよう。やる気がきっと出てきます。毎日欠かさず行うこと。家庭学習を毎日の生活の一部にすることが勉強と部活動を両立する第一歩です。
- 2 必要な教科書やプリントなどの教材やノートを家に持ち帰る
勉強道具がなければ勉強はできません。
- 3 家庭学習で何をやるかを決める
速やかに家庭学習に取りかかるためには、何を勉強するのか決まっていることが必要です。
「水曜日は数学と英語」といったように習慣化しよう。
- 4 テレビを見る時間、スマホでゲームをする時間を決める
テレビやスマホは家庭学習の大敵です。勉強の気分転換にするのはいいでしょうが、時間を決め、勉強のご褒美としてテレビやゲームをするという順序を守ること。
- 5 決まった時間に勉強できるようにする
決まった時間に勉強を開始できるようにしよう。習慣化するという事は規則正しい生活をする事です。
- 6 土日にまとまった時間勉強できるようにする
部活動があったりして授業のある日は十分に勉強できない日もあるかもしれません。そんな人でも、土日にはまとまった時間勉強したいものです。できれば、朝のうちに済ませよう。一日を有効に活用できるはずです。