

# 家庭での学習時間を増やすには？

学力向上には、家庭学習の時間を確保すること、その時間に効率よく勉強することの両方が大切です。今日は何時までどこまでやるのか目標を決めて、勉強にとりかかるのがよいでしょう。

ミニアドバイス

夕食の前の短い時間を使ったり、夕食後にすぐに机に向かうなどして、学習時間を確保することから始めましょう。そうすることで、学習するリズムが身に付きます。

## ポイント①

### 宿題を復習の勉強時間へと広げましょう

毎日、学校から出される宿題からとりかかりましょう。その時、ただ形式的に早くすませようとするのではなく、その日の授業で習った内容を思い出したり、教科書やノートなどを見返したりすることで、宿題を復習の勉強時間に広げていくことができます。

宿題をしている時に、「この前、習ったのに、もう忘れている」と思ったら、教科書やノートを見返して、復習しよう。



自分で計画を立てて取り組むと、やる気がわいてくるなあ。

## ポイント②

### 今、長時間費やしていることを勉強にあててみましょう

「テレビ」や「ゲーム」の時間が長ければ、時間のルールを決めたり、家族の協力を得ながら、一定期間、テレビやゲームをやめて、その時間を勉強にあててみましょう。この機会に習慣を思い切って変えてみることも必要です。

何かをがまんして、そこから生み出した時間を勉強時間に見よう。

## ポイント③

### 机に向かったらすぐに勉強を始めましょう

机に向かってはいても、漫画を読んでいたり、うとうとしたりすると、効果は上がりません。机に向かうとすぐに勉強を始め、眠くなったら体を動かしたり、顔を洗ったりして気分転換を図りましょう。また、時間を決めて、勉強しましょう。

勉強を始めてすぐの時間は、集中力が高まっている気がするわ。

毎日続けていると、勉強もわかるようになるわ。やりとげると楽しくなるよ。

