



新2年生の皆さん、元気に過ごしていますか？課題は順調に進んでいますか？学校があるときと大きく生活リズムが違いますので、自分でペースを作っていくコツを紹介します。自分に合った勉強方法を探っていくことが大切なので、今回はおすすめの方法をいくつか紹介します。

### 自分にあった勉強リズムを習慣にしよう。

課題をもらった日は決意して頑張るけど長続きしない…そんな経験がある人もいそうですね。学校がある日はみんな似たような生活リズムになりますが休校中の予定は、毎日オンライン等で学習している・家でのおんびり過ごす・自分のやりたいことをする・毎日お手伝いをするなど、人それぞれ。その中では勉強のリズムをキープできるように習慣化することが大切です。

例えば、

- 毎日学校があるときと同じ時間に起きて、△時間勉強する。
- 毎日必ずお風呂に入るので、その前に勉強する！（などセットにして生活習慣にする）
- 休校中もほぼ毎日予定があるのでその前に勉強する

などなど、自分のタイミングが合うものを見つけて1週間がんばってみましょう！最初の1週間はとても大変でも、習慣になってしまうと無理なく進めることができますよ。大切なのは毎日取り組むこと。無理なく生活習慣にしていましましょう。

### 予定や成果を書いてみよう。

やろうと思っているだけだといふ…というタイプの人におすすめなのは、思っているだけでなく書いてみることにしよう。

- 休校中にやるべきことを書き出して、週ごとにすべきことをカレンダーに書いてみる
- もっと細かく予定を立てたい人は日ごとにやることを書いてみる（この場合は予定通りに行かなかったときのために予備日を作っておこう）
- 予定を立てるだけで満足しちゃう…という人は成果を書き込むのがおすすめ！（まず取り組んで、実績時間をカレンダーに書き込んだり、その日やったことを書き込もう。「なんか書きたい！」と思う気持ちが継続する力になります。）

### 勉強する環境づくりをしよう。

- つい気になってしまうスマホ、漫画などが無い部屋で勉強する。
- 勉強時間は思い切ってスマホをOFF。などなど。

初めは大変だけどこの機会に自分に合うスタイルを見つけて、頑張っていきましょう。健康のため、体力維持のためにお家でできるエクササイズ等にも取り組んでおこう！