

# 私の学習法

小野寺 大輔

## ○ はじめに

私は高校が体育科，大学も体育学部です。自分の進路選択を振り返ってみると，入試では競技成績も大きかったのではないかと思います。中学・高校時代は毎日遅くまで練習し，とにかく時間がありませんでした。でも，勉強は絶対に必要だと思っていたし，部活動だけでなく勉強でも1番になりたいと思っていました。

## ○ 時間の使い方

### ① 少しの時間を有効につかって暗記

テスト前は，休み時間や家にいるちょっとした時間を使って暗記をしていました。社会や理科の参考書，英語の単語帳などを持ち歩いていました。

### ② 授業で覚える

家での勉強時間を削れるよう，授業で覚えてしまおうという気持ちでした。分からないところはすぐに頭のいい友達に聞くことを習慣にしていました。

### ③ 睡眠時間は確保

部活で集中，授業も集中を実践するには睡眠を確保しなければやっていけませんでした。そのため，日常的にテレビはほとんど見ていませんでした。（高校時代は寮の部屋にテレビを置いてはダメ，携帯電話を持つことも禁止されていました）

## ○ 勉強の仕方

### ① 理解する

内容を理解することがスタート。教科書やノート見直したり，自分で重要箇所をまとめたりする。授業で覚えていたらここはやりませんでした。

### ② 暗記する（社会・英単語・理科2分野，国語の漢字など）

覚えることが目標。重要用語（教科書の太文字）などはひたすら書く。私の場合，字の丁寧さよりも覚えることを重視していました。

### ③ 訓練する（数学・英語・理科1分野，国語の文法など）

できるようになること，使いこなせるようになることが目標。教科書の練習問題や問題集の問題をひたすら解く。私は問題集でやっていました。

### ④ 確認する

学習したことが身についているか確認テストをする。やりっぱなしはダメ。ここが大切だと思います。私は②・③の勉強で，丁寧にノートにまとめたものの，実は頭に入っていなかったという失敗を中学時代に経験しました。ノートを書くことで満足し，勉強した気になってしまっていたのです。「分からないことを分かるようにする」のが勉強なのだとその時学びました。