

いよいよ11月！ 休校期間が明けて授業が始まってから、もう少しで半年が過ぎようとしています。1年生の皆さんは学校にも慣れてきたことと思います。国語の時間で皆さんが出した「市高の認識」でも小松市立高校の生活は「楽しい♪」や「課題は多い」けれども「勉強の忙しさは思っていたほどではない。」などの意見が集まっていたようです。

でも慣れて余裕が出てきた分、すこし自分や周りに甘えが出てしまっている人はいませんか？休校期間の間も時間に余裕がある分を運動や勉強にあてていた人とそうでない人では大きな差がついていましたよね。ここで良い習慣づけを出来た人とそうでない人では3年間でその何倍も差がついてしまうかもしれません。ひとつでも何か良い習慣づけをできるといいですね。

## 10年10000時間の法則

1993年に心理学者のアンダース・エリクソン教授がドイツで実施した調査によると国際的にソリストとして活躍するヴァイオリン奏者の共通点は才能や環境ではなく10年間かけて約10000時間の練習を費やしてることだったということです。その後の色々な調査で一流と呼ばれている人たちの多くは同様に才能や環境だけでなく10年間、約10000時間（1日あたり約3時間）の練習や勉強を行っていることが分かっています。

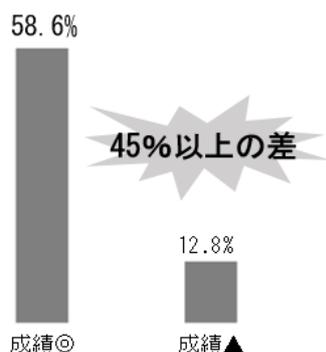
### ◆ 11月の行事予定 ◆

日	月	火	水	木	金	土
8 英検2次	9 英語BU	10	11 総合中間発表	12 県新人大会	13 県新人大会	14 県新人大会
15 県新人大会	16 英語BU	17	18	19	20	21 土曜授業
22	23 勤労感謝の日	24	25	26	27	28
29	30 2学期 期末考査	12/1 2学期 期末考査	2 2学期 期末考査	3 2学期 期末考査	4	5

## 学力の向上 = 学習の量 × 学習の質

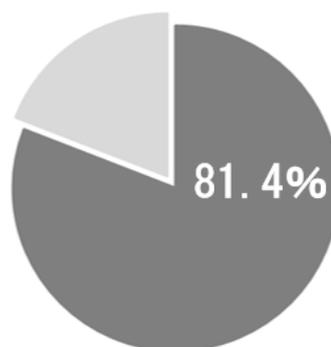
11月になりました。進路選択などもひと段落し、学習に集中できる時期です。落ち着いて学習に取り組める今、学力を伸ばすためには、どのような学習を心がければよいのでしょうか。下には、学習の「量」と「質」に関連する先輩方のデータを出しています。

### 学習の量



このデータは…  
「平日1時間30分以上勉強している  
成績◎と成績▲の割合」  
⇒成績◎と成績▲では45%以上もの差が！

### 学習の質



この割合は…  
「ただ暗記するのではなく、理解して覚える  
成績◎の割合」  
⇒多くの成績◎が「理解」を大事にしている

(出典 BenesseHighschoolOnline)

これらからもわかるように、学力の向上には、学習の「量」と「質」の2点を両立させた学習習慣が求められます。次の2つを心がけて「量」と「質」を両立させた学習習慣を確立させましょう。

## 学習の「量」と「質」を両立するために取り組みたいこと

### ① 学習スケジュールを立ててみよう！

学習時間がどれだけ確保できるかを確認し、毎日学習する習慣を定着させましょう。

### ② 「なぜ」を繰り返して、徹底的に理解することを心がけよう！

「わかったつもり」をなくし、理解を深める学習を心がけましょう。

運動も勉強も、その他色々な習慣も嫌々やっていると長続きしません。しかしだからといってやらなくては成長することはありません。やらなくていいわけではないのです。長く続けるためには運動にも勉強にも自分なりに課題を設定して、楽しみを見つけ、習慣にすることが大切になりますね。先生たちもそのために皆さんのお手伝いをします！一緒に頑張っていきましょう！