

2014年12月号TOPIC

サーキットトレーニングで効果的に暗記する



スポーツのトレーニング手法で、“サーキットトレーニング”というものがあります。これは、一連の種目を組み合わせて次々に行い、1周したら、再び最初の種目に戻ってトレーニングをするという方法です。サーキットトレーニングをする上で、大切なことはやり切るまで休憩を入れないことです。休憩を入れずに、負荷を持続的に加えることで、効果的に体を鍛えることができます。

今回は、勉強版のサーキットトレーニングをご紹介します。社会や理科で暗記が苦手というお子さんにとっても効果的で、やり方は非常にシンプルで簡単です。

■勉強版サーキットトレーニングの実践方法

問題集を用意して、1～2ページ単位で勉強版サーキットトレーニングを行います。

1. まず問題集の答えを書き出します

一問一答で問題と答えを確認できるように問題集の答えをノートや問題集の余白などに書き出します。最初に問題集に取り組むときに、いちいち考えて答えを出す必要はありません。ただ写せばOKです。

2. 問題を読み、答えを発声して暗記する

問題を読んで、答えを発声し、1. で作った答えを確認します。合っていれば、そのまま次の問題へ進み、間違っていれば、チェックをつけて次の問題へ進みます。答えを発声しながら勉強を進めると、五感を刺激できるので効率よく・楽しく暗記ができます。

3. 1～2ページの問題が全問正解になるまで、同じところを繰り返す

2. で印をつけたところを重点的に覚えるように心がけて、暗記を行います。1～2ページの問題が全問正解できるまで、休まず繰り返し暗記します。全問正解できれば、次のページへ進みます。

問題量にもよりますが、1～2ページ分を丸暗記するのにかかる時間は15分程度です。一問一答形式にして一つ一つの問題の負荷を軽くして、何度も繰り返すことで効率よく暗記ができるようになります。答えを発声することはかなり大切です。恥ずかしがらずに、声に出して暗記をするようにしてください。

最近のGUTS!!

11月末に山梨県甲府市にて開催された感覚統合療法のセミナーに参加して参りました。感覚統合療法というのは、簡単に言うと、脳内にある本能や体の機能についてコントロールする部分を鍛えるという療育プログラムのことです。脳のこれらの部分は建物で言うと基礎部分。基礎がしっかりしていると、しっかりした建物が建てられます。これと同じで、感覚統合で脳を鍛えると学習も効果的に進められるようになるようです。もっと教育についての知見を深め、少しでも皆様のお役に立つことができればと思っております。

■会員様の声 (いつもコメントありがとうございます!!)

集中力がないのですが、先生が根気よく方法を変えて教えて下さっているのと、とても分かりやすいです。私も教え方が分からずな点を教え方も伝えてくださるので助かってます。ありがとうございます。(小学4年生)

→ 生徒さんの様子を見ながら工夫して指導をしていくことが何より大切と考えています。これからも生徒さんの様子を見ながら工夫をしながら指導をして参ります。

センター試験日も日に日に近づいてきました。より一層の学習対策よろしくお願ひします。(高校3年生)

→ いつもお世話になります。いよいよセンター試験ですね。自信を持って当日を迎えられるようにサポートをして参ります。

最近のテスト結果ががとても良いです。本人の頑張りももちろんですが、先生のおかげだと思います。引き続きよろしくお願ひいたします。(小学3年生)

→ 生徒さんの頑張る姿を見ることができて、私たちとしても大変うれしいです。「勉強が楽しい」と思ってもらえるようにこれからもサポートして参ります。

ご指摘通り 文章題や図形が苦手で苦労してます。学期末になり宿題が発展問題や見直し問題が多くなったりで微妙な顔をしています。四年生の頃と違い、本人の取り組みが成果に繋がらない事が多く 空回りしている様に感じます。(小学5年生)

→ 小学5年生になると内容もどんどん高度になっていきますので、今まで通りには成果につながらないことも多くなってきます。この壁を乗り越えられるように先生と共にサポートして参ります。今後とも何卒よろしくお願ひ致します。

■冬期休業のお知らせ

誠に勝手ながら、下記日程で冬期休業を頂きます。大変恐縮ではございますが、ご了承のほど何卒よろしくお願ひします。尚、休業期間中、緊急のご用件などがございましたら、下記緊急連絡先までご連絡ください。

冬期休業期間：12月28日から来年1月4日まで

緊急連絡先：090-8543-6235 (担当：古賀)