

学生生活に役立つ「勉強リテラシー」を身につけよう!

2017年
6月
刊行

イラストで学ぶ

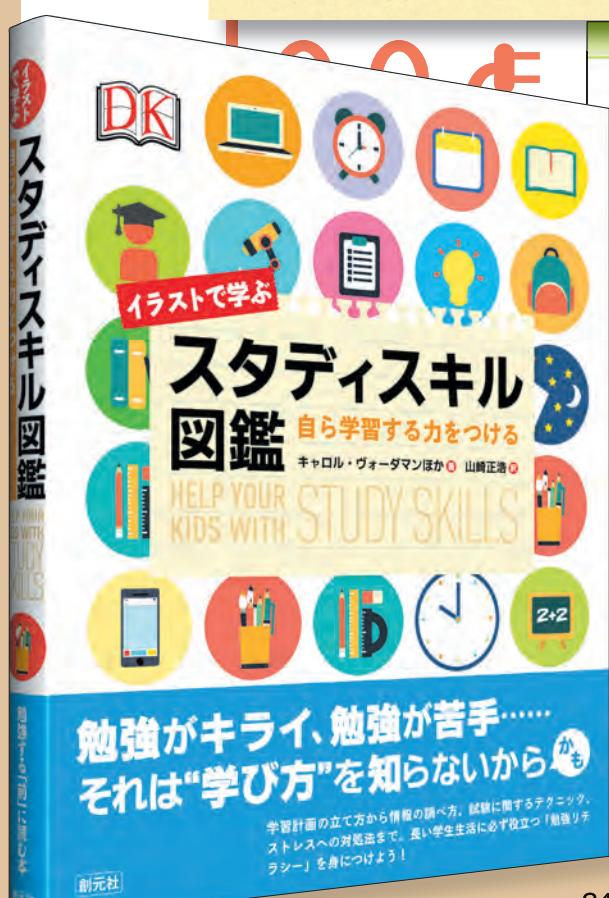
学習計画の立て方から情報の調べ方、試験に関するテクニック、記憶力を高める方法、ストレスへの対処法まで網羅した、すべての学習者に向けた勉強の“仕方”的案内書。

スタディスキル 図鑑

自ら学習する力につける

キャロル・ウォーダマンほか 著 山崎正浩 訳

HELP YOUR
KIDS WITH STUDY SKILLS



48 準備と日程設定

スケジュールを立てる

提出期限に確実に間に合わせるために、スケジュールを立てます。間隔を守れるかどうかはスケジュール次第なのです。個人用の学習スケジュールを立てることで、学習者は自らの学習の進捗を管理するようになります。毎日のスケジュールを見渡すと、予想しているよりも多くの時間を学習に充てられるかもしれません。

何に時間を割いているの?

さまざまな時間的余裕度に囲まわれる前に、学習は忙しく時間がとまるかといふかを確認しておきましょう。それではどの日の曜日に何をすべきにするのですか。睡眠、食事、通学などにどれくらい時間を使っているのでしょうか。

時間を作るのは?

ある日の時間にどれだけの時間をあててあるかを決めることから始めます。通学や就寝の時間も確保します。これらの作業を済ませてから他の日の時間とをとののです。ゲームで使う時間とテレビを見る時間は割らなければなりません。休日のスケジュールを立てる場合も同様です。

時間を作るのは?

ある日の時間にどれだけの時間をあててあるかを決めることから始めます。通学や就寝の時間も確保します。これらの作業を済ませてから他の日の時間とをとののです。ゲームで使う時間とテレビを見る時間は割らなければなりません。休日のスケジュールを立てる場合も同様です。

時間割	曜日	内容
月曜	午前	数学
月曜	午後	英語
火曜	午前	社会
火曜	午後	算数
水曜	午前	国語
水曜	午後	社会
木曜	午前	算数
木曜	午後	英語
金曜	午前	国語
金曜	午後	社会
土曜	午前	算数
土曜	午後	英語
日曜	午前	国語
日曜	午後	社会

重要な日付

作者は、読み物や自己肯定の問題を調べておかなければなりません。作文の提出日や試験日などを書ききりで記入します。これらの重要な日付を忘れないように、日記や手帳に記入したうえ、スマートフォンのスケジュールアプリにも入力し、一目でわかるようにします。問題を守るために、数日から数週間の問題をカバーするスケジュールを立てなければなりません。

	日曜	月曜
7:00	運動	食事
8:00	運動	通学
9:00	食事	学校
10:00	運動	学校
11:00	運動	学校
12:00	友達と過ごす/食事	学校
13:00	宿題/学習	食事
14:00	宿題/学習	学校
15:00	テレビ/ゲーム	学校
16:00	宿題/学習	通学
17:00	食事	運動
18:00	宿題/学習	食事
19:00	友達と過ごす	運動
20:00	友達と過ごす	テレビ/ゲーム
21:00	就寝	就寝

参考文献リスト

- 『学生のための作文の書き方』
- 『ディスクレシアとはなにか』
- 『ディスクレシアを抱える学生のためのクリティカル・シンキングを学ぶ』

興味をひいた言葉にしてしをつける
その本を不要だと
考えた理由をメモしておく

「勉強方法」に関わる本ではないので他の

一度身につけた「学ぶ姿勢」は一生の財産になる!

見開き1ページで1つのトピックを説明!
サクサクと理解できて、どこから読んでもOK

56 情報を集めて利用する

●情報を集める

情報収集をするときにインターネットではなく、図書館からリサーチを始めた方が確実が多いことも多くあります。学習者は1つの図書館で利用料金を支払うべきです。それが他の図書館には特徴があります。地元の図書館でのような借出、定期刊行物、電子資源が利用可能なか把握しておきましょう。

図書館でフル活用する

図書館で本を借りて読むのが好きですが、図書館で本を借りるのは初めてで何がいいのかわからないことがあります。自分の学年で借りられる本の種類や貸出料金などは、図書館によって異なります。また、図書館で本を借りる際は、必ず本の貸出料金を確認しておきましょう。自分で借りた本を返す際は、必ず返却料金を支払っておきましょう。

自分的に取り組む
いね。今習っていることは
まだよく知らないよ。

自分が取り組むことほど
大事ですが、できるだけ貴重な
情報を探す必要があります。

196 ストレスに対処する

試験のストレスに 対処する

試験のストレスに対処する方法を知っておきましょう。精神的な余裕感覚で対処する方法を学びます。フレッシュで不安を軽減する方法は数多くあります。具体的な方法を紹介します。

ストレスレベル

多くの学生が、ストレスレベルを測定するため、ストレススケールを使用します。学生たちは最も一般的な測定法である「10段階評定法」を用いています。この評定法は、10段階評定法と呼ばれています。

ストレスを抑える

ストレスを抑えるには、以下の方法があります。1. 呼吸法: 呼吸を深めることで心地よい気分になります。2. マンツーマン会話: 他の人に話を聞くことで心地よい気分になります。3. 運動: 体を動かすことで心地よい気分になります。4. 睡眠: 充足な睡眠を取ることで心地よい気分になります。5. 食事: 良い食事を取ることで心地よい気分になります。6. 水泳: 水泳することで心地よい気分になります。7. リラクゼーション: リラクゼーション法で心地よい気分になります。8. ハーブや香料: ハーブや香料で心地よい気分になります。9. リラクゼーション: リラクゼーション法で心地よい気分になります。10. リラクゼーション: リラクゼーション法で心地よい気分になります。

ストレスを軽減する

ストレスを軽減するには、以下の方法があります。1. 呼吸法: 呼吸を深めることで心地よい気分になります。2. マンツーマン会話: 他の人に話を聞くことで心地よい気分になります。3. 運動: 体を動かすことで心地よい気分になります。4. 睡眠: 充足な睡眠を取ることで心地よい気分になります。5. 食事: 良い食事を取ることで心地よい気分になります。6. 水泳: 水泳することで心地よい気分になります。7. リラクゼーション: リラクゼーション法で心地よい気分になります。8. ハーブや香料: ハーブや香料で心地よい気分になります。9. リラクゼーション: リラクゼーション法で心地よい気分になります。10. リラクゼーション: リラクゼーション法で心地よい気分になります。

ストレスを軽減する

ストレスを軽減するには、以下の方法があります。1. 呼吸法: 呼吸を深めることで心地よい気分になります。2. マンツーマン会話: 他の人に話を聞くことで心地よい気分になります。3. 運動: 体を動かすことで心地よい気分になります。4. 睡眠: 充足な睡眠を取ることで心地よい気分になります。5. 食事: 良い食事を取ることで心地よい気分になります。6. 水泳: 水泳することで心地よい気分になります。7. リラクゼーション: リラクゼーション法で心地よい気分になります。8. ハーブや香料: ハーブや香料で心地よい気分になります。9. リラクゼーション: リラクゼーション法で心地よい気分になります。10. リラクゼーション: リラクゼーション法で心地よい気分になります。

▶目次(一部抜粋)

❶どのように学ぶのか

どうして「学ぶスキル」を学ぶのか?/
脳の働き/効率的に学ぶなど

❷準備と目標設定

やる気を起こす/アクティブ・ラーニング/
自律的学習/プレッシャーに対処する/
健康を保つ/学習スペース/時間を無
駄にしない/スケジュールを立てる/ス
ケジュールの見直しなど

❸情報を集めて利用する

情報を集める/読む力を高める/情報
を評価する/学習スタイルを変えてみ
る/他の人と協力する/記憶力を高め
る/思考力を強化する/書く力を高め
る/質問に答える/プレゼンテーシ
ョン力を高めるなど

❹ネットで学ぶ

IT機器/いろいろな情報源/検索する/
ブックマークする/オンラインの情報
源でノートをとる/盗用/ソーシャルメ

カラフルなイラストや図表を
使ってわかりやすく解説

ディア/仮想学習環境/セキュリティ/
オンライン学習など

❺試験勉強のテクニック

試験勉強を始める/よくあるトラブル/
試験勉強のための時間割/アクティブ・
ラーニングで試験勉強をする/暗記カ
ード/読書術/ノートのとり方/マインド
マップ/さまざまな記憶術など

❻試験本番でのテクニック

試験とは何だろう?/記述式問題/多肢
選択式問題/口述式試験/その他の問題
形式/試験当日のためのヒント/試験結
果の発表日など

❼ストレスに対処する

試験でのストレス/試験のストレスに
対処する/健康的に学習する/タイムアウ
ト/リラックスして前向きに/助けを求
めるタイミングなど

❽参考資料

ノートのとり方といったテクニックだけでなく、
ストレスや不安への対処法など心理的な面もカバー

【著者】キャロル・ウォーダマン Carol Vorderman

英国の人気タレント。Channel4の「カウントダウン」にアシ
スタントとして26年間出演。英國国立科学・技術・芸術基金創設
時の理事、王立科学研究所および技術教育諮問委員会のメンバ
ーを務め、英国内外の大学で多数の名誉学位を取得している

【訳者】山崎正浩(やまさきまさひろ)

翻訳家。訳書に『地図と絵で読む聖書大百科』『武器の歴史大図鑑』
『第一次世界大戦の歴史大図鑑』『親子で学ぶ音楽図鑑』『10才か
らはじめるプログラミング図鑑』(いずれも創元社)などがある。

創元社 <http://www.sogensha.co.jp/>

(本社) 大阪市中央区淡路町4-3-6 TEL(06)6231-9010(代)

FAX(06)6233-3111

(東京支店) 東京都新宿区神楽坂4-3煉瓦塔ビル

TEL(03)3269-1051(代)



創元社申込書 この注文書にて最寄りの書店へお申し込みください。書店ご不便の場合は直送もいたします。

イラストで学ぶスタディスキル図鑑 —自ら学習する力をつける

ISBN978-4-422-41417-1 C0037

キャロル・ウォーダマンほか[著]
山崎正浩[訳]

定価(本体2,800円+税)

冊 申し込みます

取り扱い店名

ご住所	〒	—
お名前	フリガナ	T E L () —