



## 教育実習生の学び

4人の学生が教育実習に取り組みました。放課後も遅くまで残って、授業研究や次の日の準備などにがんばっていました。みんなとの出会いを通じて多くを学んでくれたことでしょう。未来の先生をめざしてがんばれ!

### シリーズ 先生紹介 No.29 教育実習生編2

★ 平尾 菜々香 先生 栄養管理 1年2組

「一週間という短い期間でしたが、給食調理の様子を知り、食育の授業を持つこともできました。大学の授業や実習では知ることができない調理員さんのていねいな作業を学ぶことができました。大量の食材の処理と調理を迅速におこないながら、異物混入がないよう細心の注意を配る真摯な姿勢に感動しました。」

★ 西口 実里 先生 社会科 1年4組

「一つの授業をするための教材研究はいくらしても足りないぐらいしっかり準備しないといけないことを学ぶことができました。知識を伝えるだけでなく、生徒と対話しながら授業を進めていくことの大切さと難しさも学びました。日々の生活面では、生徒が自分で行動できるように、しっかりと指示を出して指導することの大切さを実感させられました。」

生徒ががんばっている姿を見つけたり、日々の関わりを持てたりして、教師としてのやりがいを感じることができました。」

★ 藤原 裕一 先生 数学科 2年6組

「授業をしてみて、最大の課題は『簡潔な説明』です。問題の解説では、丁寧にしようとしたあまり、すでに理解している内容を繰り返し説明してしまい、生徒たちが考える時間がなくなってしまっていました。限られた授業時間を効果的に使うためにも、簡潔でわかりやすい説明を、普段の生活の中からも心がけていきたいと思います。」

研究授業では、2年6組の生徒たちは、緊張している私に授業前は応援し、授業中も普段よりもさらに積極的に取り組んでくれました。先生方のアドバイス、生徒たちの言葉は今後の私の大きな土台になりました。みなさんに温かく迎え入れてもらえて本当にうれしかったです。」

★ 熊谷 真帆 先生 美術科 2年1組

「今、求められている授業の作り方をより深く考える機会となりました。生徒同士だけでなく、教師と生徒との関わり、つながりも大切だということを知りました。学校生活を生徒中心に考えるのは、教師として当たり前だと思いますが、いつの間にか自分の中だけで完結させていました。生徒にとって何をすればわかりやすいのか、おもしろいのか、逆に何をすれば難しいのか、退屈なのかをもっと考えて授業を作っていこうと思います。」



## 細切れ時間で瞬間集中力を!!



「自分にはできないのではないか」「努力してもどうせムダではないか」

みなさんは勉強を始めるとき、このような思い込みを持ってはいませんか? テストを前にして、テキストやワークを全部やりきらないといけなくて、やらされているから嫌だとか、うまくいかなかったらどうしようという不安や不満がまず壁となって立ちちはだかってはいませんか? こうしたネガティブな思いを抱えたまま勉強に取り組んでもなかなか効果はあがりません。

脳にはちょっと困った性質があって、勉強や仕事に対して注意を向けて考えれば考えるほど、「今までサボっていたから、勉強しないと・・・」「やっぱり明日からちゃんとやることにしよう」という嫌悪感や苦手意識が誰でも大きくなっていくものなのです。

また、勉強の計画倒れにはなっていませんか。一般的に計画を立てることは効率的な方法です。しかし、「計画を立ててからでないと勉強ができない」「机のまわりをそうじしてからでないと」といつまでたっても始められないという負のスパイラルになっているケースがあります。

このような心の壁に立ち向かうのは別に難しいことではありません。「細切れの時間」を利用して、思い立ったときに、パッと勉強に入ってしまうえばいいのです。そして、勉強を始めた瞬間的に集中する。これが忙しい現代社会に生きるみなさんにとっての効果的な勉強の仕方『瞬間集中法』と『細切れ時間の利用』です。これは大人の仕事にも応用できる方法です。



<瞬間集中法で助走をつけよう>

どんな人でも、やり始めというのはなかなかエンジンがかからないものです。そして出だしてつまずくと、何だかすべてでうまくいっていないかのように感じてしまいます。やがて実際にうまくいかないと、苦手意識や不安感を持つたりします。しかし、苦手でも、うまくいかなくても、強制的に始めてしまう、意外にこれは大切なことです。

① 決まったルーティンの中に自分を入れよう

勉強、仕事をするときはいつも決まった手順を踏みます。スポーツ選手がやるようなジンスクのように、毎日決まった行動をとるのです。まず日記を書いてみる。本を10分間だけ読んでみる。何でも構いません。よい助走となる活動をしてから本題に入るのです。

② 勉強モードに環境(インフラ)を整備しよう

机の上にもやりかけの参考書や資料をわざと開いた状態で置いておいたり、モードを切り替えるために、音楽を1曲だけかけたりするのはいい方法です。

あととあらゆる方法を使って「瞬間的に集中する習慣」を身につけるのです。助走さえすればしめたもの。あとは身体が勝手に動いてくれます。



<細切れ時間にこそ、できることが無限にある>

「細切れ時間」とは2、3分といった細切れのような時間です。例えば、今、7時半だとします。「8時になったら勉強を始めよう」と考えがちですが、これは危険です。先延ばしにせず、たとえ中途半端な時間でも、思い立ったらすぐにとりかかるのです。これは特に語学の習得に有効です。

トイレの中、電車の待ち時間、歩いている時、お風呂の中など、ちょっとした時間を利用するのです。英単語をひとつ、本を2~3行でよいのです。何か課題を用意しておきましょう。

まとまった時間なくてもよいのです。そして自席に戻ったら、その続きに取り組むのです。そんな時には、瞬間的に集中できたり、よいアイデアが浮かんだりするのです。

まとまった時間はなかなか持つことができません。私たちの生活はむしろ細切れ時間ばかりです。むしろ、細切れ時間でも勉強できる習慣を身につけることが効果的です。