

# 教頭の小部屋

2021.5.27  
その5



## 勉強は朝やる？夜やる？

以前、私の保健の授業で生徒と勉強は朝にやるか？夜にやるか？という話になりました。圧倒的に夜に勉強する子が多かったのですが、私は中学生のころ朝に勉強していました。



どっち？

### ★私が感じた朝に勉強するメリットTOP3

- 第3位 睡眠により脳がリセットされているので、勉強した内容が頭に入りやすい。
- 第2位 朝は雑音が少ない。テレビの音や、友達との通話やSNSなどもなく集中しやすい。
- 第1位 登校のため勉強終了時間がはっきりしているので集中しやすい。

朝勉強のメリットは集中です。ダラダラすることができないので必ず集中できます。ただし「絶対〇時に起きる！」というような強い意志がないと最初はしんどいです。朝の勉強を続けて「これはいける！」という実感が持てれば、早起きは苦にならなくなります。ちなみに家での勉強内容は主に予習をしていました。

### ★私が感じた予習のメリットTOP3

- 第3位 予習で分からない箇所は新たに習うところ。次の授業のポイントが分かる。
- 第2位 予習で分からなかった箇所が、授業で分かるようになると「ああ、スッキリ…。」
- 第1位 「分からないことが気持ち悪い」「理解できたことが気持ちいい」と思えるようになる。だから何事も分かるように行動するようになる。

ちなみに宿題は学校の休み時間に終わらせ、復習は授業が始まる3分前にノートや教科書を見て前の授業の学習内容を思い出すだけで、その授業内容の理解度がずいぶん違ったことを覚えていきます。

さて朝勉強について書きましたが、夜勉強もメリットはあります。勉強したことは、その後の睡眠で脳に定着させることができます。ただし！こんな言葉もありますので要注意！

**「早起きは努力 夜ふかしは惰性」**～「プチ紳士からの手紙」から抜粋～

時間があるからといって、ダラダラと勉強していると、とにかく効率が悪い。その割には「長時間勉強した。」という満足感に浸ってしまいます。

勉強は朝やるか？夜やるか？それは、集中して能動的に勉強できれば、どっちでもいいのです。いろいろな勉強の仕方を試して、「よし！」という実感が持てる自分なりの勉強法を身に付けてください。

