

学習会において、決められた時間内に集中して取り組むことができるこどもがいる一方で、数問解いただけで落ち着きがなくなるこどももいます。それぞれのこどもの特性に配慮して対応することが前提となりますが、その日の学習目標を達成するためにどのような工夫があるでしょうか。

1.やるべきことを「見える化」する

その日の学習予定をおおまかに明示する方法です。毎回こどもには、「目標&学習シート」の「今日の学習内容」を記入してもらいます。その内容を確認しながら、『1コマめの最初の30分は学校の宿題をやろう。その後、好きなお絵かきをして休憩。2コマ目は少し雑談をしてから、残り30分集中しよう。』など、**こどもと相談しながら、その日の体調や気分留意して、予定を「見える化」**する方法です。この作業により、やるべきことが明確になり、こどもの集中力を維持するのに役立つようです。

2.時間を細かく区切る

あるスタッフは学習時間を細かく区切り、それぞれの時間帯ごとに何をやるか明示していました。『最初の10分で漢字ドリルを○ページやり、5分休憩。その後10分で意味調べをやり、終わったら気分転換に算数の計算を10分やる』といった具合です。ひとつこなすごとにチェックを入れると達成感を得られますし、学習内容を変えることで飽きさせず、集中しやすい状況をつくることができます。

3.目標を「細分化」する

似たような手法として『目標の細分化』があります。例えば漢検〇級合格しようという目標を決めたとしても、何をすればよいかわからないこどももいるかもしれません。こどもと相談しながら、いつ何をどれくらいやるか計画を立てます。例えば1日10個覚えよう！など、**なるべく小さな目標を設定して、一つずつクリアしていく**というものです。**クリアするたびに達成感を得られる**ので、次も頑張ろうという気持ちに繋がるようです。

4.「リフレッシュ」する

こまめに休憩をとってリフレッシュすることは有効です。『**軽くストレッチをしてみる**』『**深呼吸をする**』『**窓外の景色を眺める**』『**冷たい水で手を洗う**』など、普段と違う動きを取り入れてみたらいかがでしょうか。休憩時間には、会場にあるゲームをしたり、他のスタッフやこどもと雑談するのも、よい気分転換になることでしょう。

ほかにもさまざまな工夫があると思います。

各会場で、こうしてみたら効果があった！といった事例がありましたら是非お知らせください。