

## はじめに

最後の登校日から、一ヶ月ほどが経ちました。しばらくの間ですが、自分で勉強ができるようにとそれぞれの教科からの課題を送りました。あまりの量に驚いたと思いますが、本来であれば、学校の授業のなかで、みんなと一緒に勉強していたものですよ。

国語や英語、数学といった1年生の時から勉強してきたものは、教科書や参考書を使い、わからないところがあれば自分で確認できるでしょうか。しかし、物理や地学、日本史、地理といった2年生で初めて勉強するのは、わからないところを確認しようと思っても難しいかもしれません。そこで、みんなの勉強の一助となればと思い、自宅学習を支援するサイトをまとめました。

また、課題の合間に気分転換になるようなサイトや、家で集中して勉強ができないという人のために「ポモドーロテクニック」という課題の取り組み方も紹介しています。

## 自宅学習支援サイト一覧

文部科学省、「臨時休業期間における学習支援コンテンツポータルサイト（子供の学び応援サイト）」

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/ikusei/gakusyushien/index\\_00001.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/index_00001.htm)

→文部科学省がそれぞれの学校、教科科目ごとに、勉強に役立つサイトを一覧にしてまとめているサイトです。この通信で紹介するサイトもここに載っているものを参考にしました。情報量が多いので、ここで自分にあったサイトを探すことから始めるといいでしょう。

NHK、「NHK 高校講座」

<https://www.nhk.or.jp/kokokoza/>

→とても有名なので、みんなもよく知っていると思います。NHKが放送している高校生向けテレビ講座をwebで見られるサイトです。有名人が出演していたり、おもしろおかしく教科のことを説明していたりしていて、見れば勉強にもなるし息抜きにもなると思います。基礎基本を丁寧に教えてくれるので、少し物足りないなと思うかもしれません。ホントの本当に苦手な教科を見してみるのがいいでしょう。また、高校生に向けた動画は少ないですが、「NHK for school」(<https://www.nhk.or.jp/school/>)といったサイトもあります。

「10min. ボックス」「アクティブ10」で検索

→いろいろな教科、さまざまな単元を10分間で学習できる動画。NHKが作成しており、先にあげた「NHK for school」上で見ることができます。アクティブ10では、情報の集め方・扱い方を学ぶことができる「プロのプロセス」という動画も配信されています。

ざっと利用しやすいサイトをまとめてみました。これらの他にもたくさんの企業・団体が、休校期間中、ひとりで勉強を続けるみんなのために様々なサービスを提供しています。みんなが持っている教科書・参考書の出版社名で検索してみたりしながら、自分でもそれらのサービスを探してみてください。きっとみんなの勉強の手助けになるはずですよ。

## 気分転換に

いろんな人がたやすく発信できるようになった時代。それはつまり、たやすく受信できるようになった時代でもあります。普段の忙しい毎日ではゆっくりといろいろな情報を受け取ることが難しかったと思います。もちろん、たくさんの課題はありますが、ちょっとした気分転換に次のサイトにアクセスし、最先端の知識、活躍し続ける人の考え方や哲学などに触れてみてください。

### 【読書の時間に…】

文部科学省、「子供の読書キャンペーン～きみの一冊をさがそう～：文部科学省」  
[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/ikusei/gakusyushien/mext\\_00480.html](https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/mext_00480.html)

→文化庁長官やスポーツ庁長官、各界著名人らがおすすめ本を紹介しているサイト。なかなか本屋さんにも行けない時期ですが、いつか読みたい本を探してみてもいいでしょうか。

「青空文庫」 <https://www.aozora.gr.jp/>

→これもとても有名なので、みんなも知っていることでしょう。著作権の消滅した作品や自由に読んでもらってもかまわないとされた作品を web 上で読むことができるサイトです。教科書に載っているような文豪の作品も多数掲載されています。教科書で読む前に、読んでみてはどうでしょう。

「Project Gutenberg」 <https://www.gutenberg.org/>

→簡単に言えば、洋書版「青空文庫」。英語に自信のある人は、有名な作品をぜひ原文で味わってみてください。『不思議の国のアリス』や『オズの魔法使い』といった作品も無料で読むことができます。

### 【最前線で活躍する人々から刺激を…】

InspireHigh、「【特別公開】谷川俊太郎 Inspire High ライブ配信セッション | #InspireHigh」  
<https://www.youtube.com/watch?v=2z7eAaw2UcY&feature=youtu.be>

→「第一線で活躍する様々な大人と出会い、世界の面白さと自分らしい生き方を見つける、オンラインラーニングコミュニティ」であるサービス、InspireHigh が休校期間中の学生に向けて無料公開している動画。詩人谷川俊太郎さんによるライブ配信セッションです。昨年のコーラス大会、3年生が歌っていた「二十億光年の孤独」の詩を編んだのも谷川俊太郎さんです。

「TED」

<https://www.ted.com/talks?language=ja>

→これもまた有名なサイト。広範な領域の最先端で活躍する人々が、簡潔で力強いプレゼンテーションで様々なアイデアを発信する動画を見ることができます。英語話者によるプレゼンテーションが多いですが、日本語字幕を選択できる動画も多いので英語が苦手な人でも安心！ もちろん、英語字幕にすれば英語の勉強にもなりますよ。

### 【自分の進路選択に…】

「〇〇大学 研究」で検索

→自分が進学したいと思う大学、有名で名前をよく耳にする大学、なんでもいいので、「〇〇大学 研究」と検索してみてください。学問の最先端にいる大学が発表している研究の概要を簡単にわかりやすく知ることができます。興味のある研究が見つければ、自分の進路選択にも役立つことでしょう。

## 集中力を持続させる方法「ポモドーロテクニック」

以前保健室の前にも掲示していたこともあり、有名なので知っている人もいます。「ポモドーロテクニック」とは、簡単にいうと、時間を区切ってきちんと休憩しながら課題に取り組む方法です。1980年代、フランチェスコ・シリロさんによって考案されました。さて、「ポモドーロテクニック」は、どのようにして行うか6つのステップを紹介します。

### 1 取り組む課題を選び、紙（もしくはメモアプリなど）に書き留めておく

一つの課題にどれだけの時間がかかるかを考え、一日にどれだけの課題に取り組めるか考える。

### 2 タイマーを25分にセットする

### 3 25分間集中して課題に取り組む

誰かから邪魔されないように気を付ける。誰かに邪魔されて集中が途切れてしまったら、もう一度タイマーを25分にセットしてやり直す。また、ボーッとしてしまった、違うことを考えてしまった場合にもタイマーをリセットしてやり直す。

### 4 先ほどの紙（もしくはメモアプリなど）の取り組んだ課題にチェックマークをつける

### 5 少し休憩をとる（5分くらい） ※2～5までの流れを1ポモドーロと呼ぶ

休憩時間も時間を測ってとる。だらだらと休憩を取りすぎない。休憩時間中は何をしても大丈夫！

### 6 4ポモドーロ（約2時間）を終えれば、長めの休憩をとる（20～30分くらい）

どうでしょう、とても簡単だとは思いませんか。たったこれだけで、集中力が持続し、課題に取り組むことができます。大事なものは、時間を決めて取り組むこと、決めた時間中は何にも邪魔されず集中し続けること、きちんと休憩もとること、の3つです。

## さいごに

テレビをつければ、スマホを見れば、街を歩いていても、不安な人たちが不安な顔をして不安になるようなことを話します。聞こえてくる情報も日々移り変わり、なんだかぐったりと疲れてしまいます。そんななかで、この通信を作成していて嬉しかったのは、たくさんの大人たちが学校に行くことのできないみんなを心配していることがわかったことです。私もそのひとりです。これからも学び続けるみんなに、不安の影が落ちることのないように、この通信をおくります。