

ビジネス・ブレイクスルー大学

学習計画のポイント

学習計画のポイント

eラーニングでの学習は、自分で自分の時間を調整して学習する自己調整学習です。

自分で自分の時間をいかにうまく管理できて、調整していけるかが学習成功の鍵となります。

eラーニングでの学習は、あとで時間がある時にまとめて勉強しようと思って、先延ばしにしてしまうと、「どこから手をつけたらいいのかがわからなくなってしまった」ということに、陥りやすいのです。

今までの自分の生活の中になかった、BBT大学でのeラーニングによる学習という新たな課題を自分の生活の中にどのように取り入れていくかを考えて、学習を計画していくことが重要となります。

自分に合った学習スタイルで計画しよう

1日24時間の中で、いつ、どう学習していくかは、各個人の生活によって異なります。学業に専念できるのか、仕事との両立の中で、学習していくのか、何年での卒業をめざすのかなど、個人の状況に合わせて、自分に適した学習スタイルを見つけ出していくことが必要です。

自分の生活スタイルでは、朝型の学習と夜型の学習のどちらが合っているか、平日や週末では何時間学習ができるのか、スマートフォンなどのモバイルを使用した通勤時間での視聴、高速視聴機能を使用した復習や、昼休みなどのちょっとした隙間時間を有効活用することで学習するのかなど、自分に合った学習スタイルを見つけ出していきます。

ここでは、ある社会人学生の1週間の時間の使い方を紹介します。

個人の状況や履修する科目などにより、学習に費やす時間は異なり、これと同じにしないとBBT大学での学習ができなわけではありません。

あくまでも、ある社会人学生の例として、捉えてください。

平日に残業がある社会人の場合

- 主な時間配分
 - 学習：1週間に33時間（1学期に8科目履修、そのうち同時期の最大履修科目数は6科目）
 - 仕事：1日10時間 x 5日
 - 睡眠：1日6時間

- 平日（月曜～金曜）の学習：25時間
 - 講義視聴：毎日朝1時間、夜1時間（合計で毎日2時間）
 - フォーラムでの発言・投稿・課題（合計で毎日1時間）：
 - 発言の投稿 毎日朝0.5時間
 - ACMobileで昼休みに発言メモ作成 毎日0.5時間
 - 課題メモ作成 毎日夜0.5時間
 - 英会話：毎日0.5時間
 - 読書：朝0.5時間 夜0.5時間（合計で毎日1時間）

- 土曜の学習：4時間
 - 講義視聴、発言、課題など（合計で4時間）
 - 趣味の時間、学習の遅れを取り戻す予備日

- 日曜の学習：4時間
 - 講義視聴、発言、課題など（合計で4時間）
 - 学習の遅れを取り戻す予備日

	日	月	火	水	木	金	土
4:00	睡眠						
5:00	視聴						
6:00	発言						
	読書						
7:00							
8:00							
9:00	仕事						
10:00	仕事						
11:00	仕事						
	趣味						
12:00	昼食、発言メモ						
13:00	仕事						
14:00	仕事						
15:00	視聴・発言	仕事					視聴・発言
16:00	(予備日)	仕事					(予備日)
17:00	英会話						
18:00	仕事						
19:00	仕事						
20:00							
21:00	視聴						
22:00	演習メモ等						
	読書						
23:00	睡眠						

学生支援センターの活用

自分で自分を自己管理していくことは、人によってはとても難しいことです。BBT 大学 学生支援センターでは、「学習計画」に関するアドバイスや学習を進める上での重要なポイントなど、学生の皆さんが自分で自分の学習を進めていく上での支援を提供しています。キャンパスライフの「タイムスケジュール」ツールなどを活用して、自分の学習時間を視覚化することは、学習のペースを掴む足がかりとなります。自己調整学習が苦手な方や、一人で自分を管理していくことが難しい、どう学習を進めていったらいいのかわからないという場合は、学生支援センター（bbtustudent@ohmae.ac.jp）にメールで連絡してください。