○○中学校　平成26年○月○日（○）

|  |
| --- |
| ○年学年便り＜学習方法特別号＞ |

**＜○月○日～○月○日は、学習の黄金期間＞**

「やるからには、しっかり結果を残したい」

勉強に限らず、誰もがそう思っていることでしょう。

しかし、今回のテストで「勉強を以前よりがんばったのに、結果が出なかった」人もいるのではないでしょうか。

そのような皆さんのための＜＜学習方法特別号＞＞です。

しっかり読んで、「次回のテスト」、「未来の自分」につなげていきましょう！

|  |
| --- |
| ＜目次＞１．定期テスト勉強は（　　）日前から始めると得点が上がる。２．結果が出る人と出ない人の一番大きな違い。３．学校の問題集よりも、塾の問題集を完璧に仕上げる？４．テスト前は、何時間勉強するのがよいのか。５．テスト前は、何時ごろ寝るのがよいのか。６．復習しようと思っているが、どうしてもなまけてしまう人へ |

１．定期テスト勉強は（　）日前から始めると得点が上がる。

皆さんは（　　）に何という数字を当てはめるでしょうか。

ほとんどの皆さんは、１週間前から始めるのではないでしょうか。

しかし、それでは間に合わないことが多いのです。

テストの１０日前から準備するのです。

本当は２週間前から、と言いたいところですが、まだ、テスト範囲が正確に決まっていないうちは勉強しにくいでしょう。

決まったテスト勉強期間より「３日早くする」のが、大きな効果を生みます。

勉強を人と比べるのはいけませんが、「３日早い」だけでかなり有利になります。

２．結果が出る人と出ない人の一番大きな違い。

これははっきりしています。

「結果が出る人」は、問題を解けるようにしてからテストを受けています。

「結果が出ない人」は、単に教科書のまとめをするだけ、問題を解くだけ、でテストを受けているのです。

問題を解けるようにする、というと、何か難しい問題を解ける能力が必要と思うかもしれません。

しかし、そんなことはありません。

言いすぎかもしれませんが、理解が５０％でも、解けるようにすることはできるのです。

いわゆる、問題と答えをセットで覚えるということになります。

「解答を覚える」というと印象を悪くするかもしれませんが、そんなことはありません。

「理解」を優先しすぎると、結果を出せないことがあるのです。

テスト前にする作業の中心は、問題を解くことです。

このような解けるようにする練習を７日前からするのです。

テスト本番は、問題を解くのです。

だから、テスト勉強も問題を解くのです。

８、９、１０日前は、「理解する」「まとめる」時期などです。

例えば、板書をもう一度見直す、教科書を読むなどです。

問題を解くポイントは、

「同じ問題集」を「同じ順番で」、「解けるようになるまで繰り返し解く」

ことです。

それしかありません。

問題を解くのです。

よく、「同じ問題を何回も解いていたら、答えを覚えてしまって意味がない」

という人もいます。

まったくの誤解です。

そんなことはありません。

「書けるようになる」ことは立派な勉強なのです。

３．学校の問題集よりも、塾の問題集を完璧に仕上げる？

これは、一番やってはいけないパターンです。

塾の問題集がダメということではありません。

塾の問題集だけを仕上げるのがダメなのです。

理由が分かりますか。

中学校の定期テストで出題される問題は、「中学校で使う問題集」や「板書」「教科書」の内容が中心です。

テストに出てくる図や表も、それに近いのです。

その問題集を絶対に先にするべきです。

その延長上に、市販の問題集や塾の問題集があるのです。

塾の先生も「中学校の問題集はやらなくてもいい」なんて、言わないはずです。

４．テスト前は、何時間勉強するのがよいのか。

普段の勉強時間（家庭学習時間）で、よく言われることがあります。

「小学校からの学年数×１０分」ということです。

ですから、

中学１年（小学７年）＝１０分×７＝７０分

中学２年（小学８年）＝１０分×７＝８０分

中学３年（小学９年）＝１０分×７＝９０分

が、一日の勉強時間となります。

テスト直前期間なら、さらに増やさなければなりません。

目標としてさらに１．５倍を考えます。

中学１年＝７０分×１．５＝約１００分（１時間４０分）

中学２年＝８０分×１．５＝約１２０分（２時間）

中学３年＝９０分×１．５＝約１５０分（２時間３０分）

（切りのいい数字で区切っています）

いかがでしょうか。

今までやったことのない人にとっては厳しい勉強時間かもしれません。

そんな人は、「今までの１日の家庭学習時間」を更新することを目標としてどうでしょうか。

あるいは「１日３０分」でもいいでしょう。

逆に今まで、書いている勉強時間以上に頑張ってきた人は、それを頑張って維持してください！

５．テスト前は、何時ごろ寝るのがよいのか。

普段なら、中１や中２のうちは、「１１時前後に寝て、７時前後に寝る」のがベストです。

しかし、これをテスト直前にも守りすぎようとするのは少しNGです。

例えば、テスト３日前であれば、勉強時間はピークになっているでしょう。

また、そうしなければならない時期です。

そんな時に、例えば、夜でも調子がよく、１１時になっても、集中力がMAXでさらに「それ以降もやりたい」気持ちが続くときはやったらいいのです。

寝る時間を惜しんで勉強する時期も必要です。

翌日眠くなるかもしれません。

しかし、テスト勉強期間中です。

この時くらいは、それくらい勉強するのです。

それを続ければ、「頭の体力」も身につきます。

６．復習しようと思っているが、どうしてもなまけてしまう人へ

「毎日復習した方がいいことは分かっている。でも、なかなか机に向かえない・・・」

このようなことは誰にだってあることです。

社会人だってそうです。

苦手なこと、嫌なことはなかなか進みません。

ここで、１つだけコツを教えます。

「時間割に合わせて、自分で勉強（復習）する教科を決めてしまう」のです。

例えば、

月曜日・・・数学

火曜日・・・英語

水曜日・・・数学

木曜日・・・英語

金曜日・・・理科・社会・国語

土曜日、日曜日は、音美体技家＋α

やることがなければ（授業が進んでいなかったら）、やらなくてもＯＫです。

やる内容は、「授業のノートをそのままもう一度写す」「授業でやった問題をもう一度する」で十分です。

復習する内容について、自分ではできない、分からない人は、教科の先生に質問しましょう。