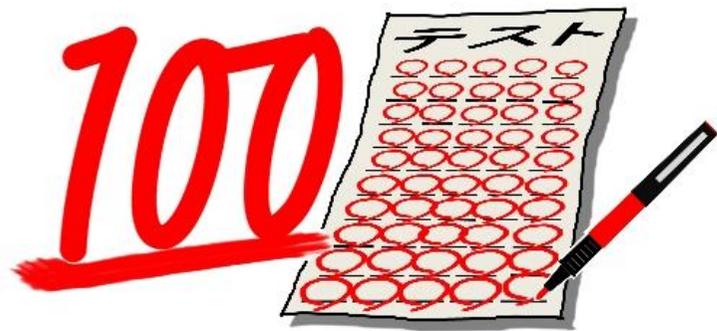


## 〇年学年便り<学習方法特別号>

### <〇月〇日~〇月〇日は、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。

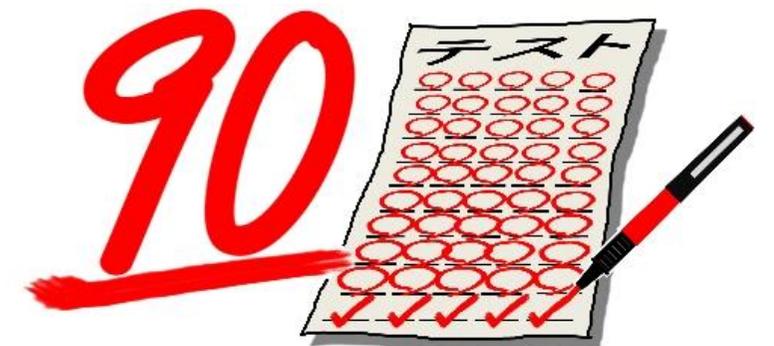
皆さんは( )に何という数字を当てはめるでしょうか。  
ほとんどの皆さんは、1週間前から始めるのではないのでしょうか。  
しかし、それでは間に合わないことが多いのです。  
テストの10日前から準備するのです。  
本当は2週間前から、と言いたいところですが、まだ、テスト範囲が正確に決まっていないうちは勉強しにくいでしょう。  
決まったテスト勉強期間より「3日早くする」のが、大きな効果を生みます。  
勉強を人と比べるのはいけませんが、「3日早い」だけでかなり有利になります。

#### 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が、  
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、言わないはずですよ。

### 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のうちには、「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よ。

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。

