

『具体的なスモールステップを決める・・・』

新しい年になり、目標を立てた人も多いと思います。3年生は、入試直前ということもあるので、ここでは1,2年生に対しての話をします。

例えば、「定期テストで平均70点、実力テストで280点」の人が、「定期テストで平均80点！実力テスト5教科の点数30点アップ！」という目標を立てたとします。

【定期テスト】平均70点 → 合計350点を平均80点 → 合計400点にする。

①いきなり50点をあげるのは難しいので、1回目の定期テストでは、20点アップを目標（スモールステップ）を決めます。2回目（課題テスト）ではさらに20点アップ、そして3回目ではもう10点アップ・・・これで目標の点数になります。

②得意な教科と苦手教科の目標点を決めて平均80点を3回のテストで目指す。

苦手教科は1回目最低65点→2回目、3回目で70点を超えるようにする

得意教科は1回目80点→2回目、3回目で90点を超えるようにする

得意、苦手でもない教科は1回目70点→2回目、3回目で80点を超えるようにする

①②は、1つの例なので、参考にして自分なりのやり方を見つけてください。

ただ、いずれにしても点数（レベル）を上げたいと思うなら、学習に対する取り組み方も変えなくてははいけません。取り組みが同じでは・・・。

- ・家庭学習時間を増やす ・学習内容を増やす（ワークの回数を増やすなど）
- ・スマホなどの使用時間を減らす（19時以降は使用しない等）
- ・規則正しい生活を送る（早寝、早起き、朝ごはん）・・・体調を整える

【実力テスト】5教科の合計点数を30点アップする

実力テストは、定期テストの学習内容の理解度を確認するのではなく、今まで学習してきた内容の定着度を確認するためのテストで、入試はこちらになります。

定着度を上げるには、学習内容を確実に理解しておくことが大切です。そのために必要なことは、定期テスト、小テストなどの見直し、間違ったところが、なぜ間違ったのか、何を理解していなかったのかを確認すること。そして、定期的に復習を行うことです。定期テストが終わった後、見直しをしないしていると、定期テストに比べて実力テストの点数が5教科の合計が100点ぐらい下がることがあります。そうならないためにも定期テストや実力テスト、小テストなどは必ず保管すること、間違ったところをまとめたノートを作ることをしてしましょう。

『体調管理も勉強の一つ・・・』

テスト（入試）の日程は、決まっています。その日に合わせて体調を整えておくことは大切です。テスト（入試）後に体調がいまいちだったから・・・と言い訳をしても後の祭りです。よく言われるのは、3日体調を崩して勉強ができないと、取り戻すのに6日間かかると言われています。だいたい2倍の時間を要することになります。そう考えると今日はいまいちかなと思ったときに早く休む方が効率的です。体調管理は、自分が行うもの、そして、体調を整えるのも勉強の1つです。学習計画を立てる際は、この点も考えてみてください。

生徒会から

冬休みも明け、いよいよ新学期が始まりましたね。1 月は 1, 2 年生に特に大きいテストなどはないですが、日頃の家庭学習が定期テストに役立ってくると思うので、1 日 1 日積み重ねていきましょう。

おすすめの勉強法

・ひとり言勉強

声に出して覚えることで、記憶力も集中力も上がります。覚えたいポイントを声に出すと効果的です。

・基礎を完璧にする

基礎を完璧にして、解き方のパターンを理解すると、応用問題も解きやすくなると思います。

・一問一答動画

YouTube などの一問一答動画を聞き流すのがおすすめです。1,5 倍で答えられると理解できている証拠になります！ですが、机に向かっているときは問題集などを解くようにしましょう。耳だけが暇な時や、どうしてもやる気が出ないときなどに試してみてください。

モチベーションの上げ方

・仮眠をとる

仮眠といっても寝なければならないという訳ではなく、目をつむってゆったりするだけでも OK です。10 分ほどの仮眠をとるだけで脳の疲れをとることができます。ですが、20分以上寝てしまうと、生活リズムに影響があるので、注意してください。部活帰りで放課後に勉強できない人におすすめです。

・音楽やお菓子に頼る

勉強を始める「前」に自分の好きなものでテンションを上げると勉強がはかどります。ですが、勉強中にながら勉強をしてしまうと、集中力の 40%が低下してしまうので注意してください。

・最初のハードルを下げる

好きな教科から始めたり、簡単な問題から始めたりするとやる気の向上に繋がります。とりあえず机に向かうことが大切です。