

夏は受験の天王山！ ～夏休み40日間の挑戦へ～

受験生にとっての夏休みは、「ここぞ、という勝負所」「合否の運命の分かれ道」とよく言われます。自分の目標・夢をかなえるために、どんなふうに過ごしたらよいでしょうか。

《生活面では》

- ☆ 毎朝、決まった時間に自分で起床！・・・正しい生活リズムを維持！午前中から学習する生活に！
- ☆ 決まった時間に寝る！・・・睡眠時間を確保し、学習内容を整理する！

《学習面では》

- ☆ 毎日決めた時間は机で集中して勉強！・・・決まった時間帯・時間数で勉強する！
(〇〇しながら、ダラダラ無駄に過ごさない)
- ☆ 不得意分野・不得意教科の克服を！・・・弱点の補強が受験の鍵を握っています！
- ☆ これまでの学習の総復習を！・・・苦手な範囲を中心に！基本の定着から実践問題へ。

提案！学習計画の立て方

《3分割法で、無理・ムラ・無駄なく！》

- ☆ 1日24時間を3つの時間に分けて考えます



- ① **「勉強」の8時間**…受験生として、この夏は平均8時間、合計320時間以上が目標！
- ② **「睡眠」の8時間**…眠りのゴールデンタイムに、しっかり睡眠を取ろう！！
- ③ **「自由」の8時間**…食事やお風呂を含め、リフレッシュに活用しよう！

- ☆ 学校と同じリズムで、50分ごとに10分の休憩を取り、集中して学習しよう！！
※同じ教科をずっとやるのもいいですが、疲れたら別教科でリフレッシュしましょう。

《「勉強」の8時間！》 あなたはどう使いますか？ 計画してみよう！

- ① シート・ナビの復習 **※苦手なところ中心に**……………160分～
- ② 各教科の課題……………160分～
- ③ 今までの復習…各教科「入試問題集」など……………160分～

学習計画の進め方

① わからないところをはっきりさせる

まずは問題を解くか、これまでに取り組んだ問題集を振り返って、
自分のわかっている所とわかっていない所をハッキリさせる。

② わかるようにする

- ・わからないところを解説、教科書、ノートや参考書を利用して、解き方（考え方）を理解する。
- ・問題の場合『どうしてそのような答えになるのか』を理解する！

③ できるようにする

わからなかった問題、間違えた問題をもう一度取り組む。
他の問題集などで類似問題ができるかどうか確かめてみる。⇒できたら本当に力がついている

*学習の3つの手順（「問題を解く！」→「丸つけをする！」→「復習する！」）を行う。

*丸付けの問題数 ⇒ 頑張って記憶できる範囲

*どうしてもわからない時…そのままにせず、質問教室や学校が再開したときに先生にきく。

3月までの流れを確認！～長期的展望を持つ～

どの時期にどんな力を

1日8時間×40日 復習のチャンス！

1・2年生
全部

1年生～3年生
の1学期まで

つける必要があるか
確認しよう

月	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3			
テスト		学力調査	中間①	復習1	期末①	復習2	復習3	中間②	総合テスト1	期末②	総合テスト2	総合テスト3	私立入試	期末③	直前テスト	公立入試
シート	1・2年の復習 基本の確認・不得意教科や範囲の克服							3年の復習 応用力をつける				総仕上げ 総合力をつける				

勉強は『見えないコップ』～悩み別対応法・案～

一生懸命勉強しているのになかなか成績がのびない……ということがあります。実は、勉強の成果が出るまでは最低3ヶ月かかると言われています。

勉強したことが身についていない、知識が増えていないという訳ではありません。ちゃんと見えないコップに少しずつ溜められています。成果となってわかるのは、コップから溢れたときです。なかなか伸びないと諦めてしまうのはもったいない！ちゃんと溜めている途中かもしれません。



【注意点】 成績を伸ばしていくためには、あくまで「きちんと勉強を続けていること」が前提です。しっかり勉強していない人や、勉強したつもりになっている人はどんなに待っても勉強の成果は表れることが難しいと思ってください。

<パターン1:勉強しても点数が上がらない>



【原因】

【対策】

勉強した内容と出題が合っていない ⇒ 勉強内容をより確実に定着させ、知識を増やしていく。

コツコツ形学習

- ・「1日10個」というように、知識を小分けにして身につけていく。
- ※苦手な教科は一気に片付けて終わらせたい気持ちになりますが、少ない量でも毎日コツコツ続けたほうが、結果的には身につくことが多いです。
- ・朝起きたときに10個暗記するなど、目覚まし代わりにするのもオススメです。

キーワード説明型

- ・「ノートなどのキーワードを自分の言葉で説明できるか」をチェックする。
- ※できなければ知識として身につけていません。自分の勉強方法を見直しましょう。人に説明できればなお良いです。

<パターン2:時間をかけても成績が上がらない>



スモールステップ法

- ・苦手なものを細かい行程に分けて少しずつレベルアップしていく方法。
- ・国語の論述であれば、いきなり400字から始めるのではなく、50字、100字、150字と増やしていくと効率よく書けるようになる。

【注意】

この方法では、「自分はどこが苦手なのか」を正しく理解することが重要。正しく弱点を把握することで効率が良くなります。わかっていることをスモールステップでしていても、非効率的です。

～自分に合った学習方法で計画的に学習を進め、パワーアップしよう！～