



## 学力の向上＝学習の量×学習の質

自分の学習方法・学習内容が学力向上につながるものになっているのか確認しよう。

中間試験が終わってから3週間が経とうとしています。学習時間（量）は理解度向上に見合った時間が確保されていますか。学習内容（質）はどうでしょうか。今まで、試験前日に一夜漬けの丸暗記学習をして何とかやり過ごした人は少なくないはずです。定期試験はなんとか乗り切れても、先日行われた進研模試では、まったく太刀打ちできなかったのではないのでしょうか。普段の学習から自分の頭で考え、自分の理解できている部分と、まだそれほどではない部分の見極めを行う必要性を感じてください。そして、もっと自分をレベルアップさせたいと思っているのであれば、最も重要なことは「授業を受ける自分の姿勢の質」をあげることです。他の人に問われた質問に対しても、常に、自分ならどう答えるだろうと思考をめぐらす。何故だろうどうしてだろうという疑問を常に自分に問いかける。その積み重ね、習慣づけが大いなる自己変革さらに学力の向上へとつながると思います。

### こんな学習観・学習姿勢、思い当たりませんか？

自分の考え方のこんなクセあんなクセを、カッコいい方へ変えていこう！



「丸暗記志向」  
あまり考えようとしない。ドリル形式の演習には取り組むが、思考を伴う問題は避ける。  
⇒「意味理解志向へ」

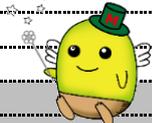
「結果重視志向」  
余裕があまりなく、答え合わせは解答を写すだけで終わってしまう。  
⇒「思考過程重視志向へ」

「練習量志向」  
問題を解いても解きっぱなし。同じような間違いを繰り返している。  
⇒「見直し重視志向へ」

「環境依存志向」  
他力本願。いい参考書、いい先生、いい塾であれば成績は伸びると信じている。  
⇒「自己工夫改善志向へ」

### 【11月行事予定】

日	曜	行 事
1	金	
2	土	学校公開日 MGP★スタセッション
3	日	文化の日
4	月	振替休日
5	火	
6	水	月曜日の授業
7	木	新人大会（後期）①
8	金	新人大会（後期）②
9	土	新人大会（後期）③
10	日	新人大会（後期）④
11	月	11/2の代休
12	火	50分授業開始 進路講演会 安全点検
13	水	試験範囲発表
14	木	
15	金	
16	土	
17	日	
18	月	試験時間割発表
19	火	
20	水	
21	木	
22	金	
23	土	勤労感謝の日
24	日	
25	月	2学期期末試験①
26	火	2学期期末試験②
27	水	2学期期末試験③
28	木	2学期期末試験④
29	金	2学期期末試験⑤ いじめアサクト 看護医療系サナ
30	土	



新人大会に向けて  
「緊張とどう向き合って力を発揮するか」  
高校に入って公式な大会は初めてという人が多いと思います。緊張の中で普段の半分も力が出せなかったというのが普通です。ラグビー日本代表メンタルコーチ 荒木香織さんは、「緊張するのは 体が本番に向けて準備をしているということ、実はいいこと。ある程度の緊張がないと良いパフォーマンスは出来ない。」と言っています。手に汗をかき、心臓の鼓動が早まってきたら、『よし！準備が出来てきたぞ！』と自分に言い聞かせてみるのが良いのではないのでしょうか。  
そして、試合後には、自分はどこまで出来るようになったのか、自分に足りないものは何なのか、自己分析することが重要です。そして、周囲の人達からどういう点を学び自分の中にどうやって取り入れたらよいのか、改善策まで考えられれば言うことなしです。普段の練習では味わえない緊張感たっぷりの雰囲気の中で、得難い経験をしてきてください。技術面、メンタル面 両面の課題を見つけてきてください。

期末試験に向けて  
「質にこだわった学習を」  
「自分の頭で考える」ことをしない学習は、単なる作業です。それでは大した学力は身につかず、結果も期待外れに終わるでしょう。そして、試験終了とともにほとんど記憶にはとどまっていけないのではないのでしょうか。  
大変でも 時間をかけて自分の頭に汗をかいて行った真の学習は、しっかりと本番でも 明瞭に再現され、長く記憶にとどまり、自分でも納得できる成果につながっていくと思います。そして、何よりその自分の頭の中で行われる **思考プロセス構築学習** が将来、社会生活を営んでいく上でとっても役立つ自分の財産となっていくのです。

💡 60分連続学習より、15分×4分割学習の方が学習効果が上がる！