

# 躍進

1年  
学年だより

No.4

令和7年 5月 8日  
かほく市立高松中学校  
校長 塚田 秀和  
学年主任 上谷 由喜

## 初めての定期テスト！準備はもう始めてる??

### Q1. 小学校のテストと中学校のテストの違いはなんですか？

中学1年生になり、新しい環境での生活が始まると、小学校とは異なる多くのことに気づいたことでしょう。その中でも、テストについての違いは大きなポイントです。まずは、小学校のテストと中学校のテストの違いについて説明します。

	小学校	中学校
①頻度	テストは比較的少なく、主に学期末に行われることが多いです。	定期テストが各学期に数回行われます。これにより、学習の進捗を定期的に確認することが求められます。
②種類	小テストが中心で、授業内での確認テストや簡単な理解度テストなどが一般的です。	中間テストや期末テストといった大きな試験があり、それぞれの範囲が広くなります。
③内容	基本的な知識や理解度を問う問題が中心です。具体的な計算問題や短い文章作成などがあります。	より深い理解や応用力が求められます。文章問題やグラフの読み取り、論述問題などが増えます。
④科目	国語、算数、社会、理科が中心で、内容も基礎的なものが多いです。	各教科がより細分化され、英語や歴史、地理といった科目も加わります。
⑤勉強法	授業の復習や宿題を通じて、基本的な内容をしっかり理解することが大切です。先生や家族のサポートが大きく、学習内容について一緒に確認することが多いです。	自分で計画を立てて学習する力が求められます。ノートをまとめたり、問題集を解くことが重要です。部活動などもあるため、勉強時間の上手な管理が必要です。
⑥緊張感	比較的プレッシャーが少なく、楽しみながらテストを受けることが多いです。	定期テストは成績に大きく影響するため、プレッシャーを感じることが増えます。
⑦目的	学ぶ楽しさを感じながら、基礎を固めることが目的です。	自分の得意分野を見つけたり、進路を考えるきっかけになります。

中学校ではテストの重要性が増し、勉強に力を入れる必要がありますが、新しいことを学ぶ楽しさや自分の成長を感じられるようになるでしょう。この変化を前向きに受け止め、充実した中学校生活を過ごしましょう。

### Q2. どうやって準備すればよいですか？

5月の全校集会（「学習について」）を参考にしましょう。学年掲示もしてあります。  
(裏面参照)



#### 1. 計画を立てる。（勉強スケジュールを作成する。）

テストまでの期間を考え、一日にどれくらいの勉強をする必要があるかを計画しましょう。無理のないスケジュールを組むことが大切です。

#### 2. 優先順位を決める。

得意な科目と苦手な科目を把握し、バランスよく点数がとれるよう時間配分を工夫しましょう。

### Q3. 効果的な勉強法は？

初めての中間テストに向けた効果的な勉強法の例を紹介します。是非参考にしてみてください。

## 1. 教科書を活用する。

教科書は、テストに出題される内容の基礎です。重要なポイントにマーカーを引いたり、ノートにまとめたりしましょう。

## 2. ワークや小テストの問題を解き直す。

問題集や小テストの問題を解き直すことで、出題傾向を知ることができます。

間違えた問題は、なぜ間違えたのかをしっかり確認しましょう。

### 3. 集中する。

学習環境を整えることはとても大切です。静かで落ち着いた環境を整え、集中して勉強できるようにしましょう。スマートフォンやテレビなどの気を散らすものは遠ざけてください。

4. 休憩を取る。(裏面の「ポモドーロテクニック」参照)

長時間勉強を続けると集中力が低下します。一定時間ごとに短い休憩を入れることで、リフレッシュしながら勉強を続けることができます。

## 5. 学習ツールを活用する。

参考書やオンライン教材、アプリなどを活用して、多角的に理解を深めましょう。

## 6. 友達と一緒に勉強する。

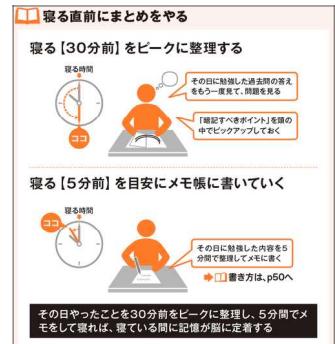
勉強会を開き、友達と一緒に勉強することで、わからないところを教え合ったり、クイズ形式で問題を出し合ったりすることができます。こうした活動は理解を深める助けになります。

## 7. 健康管理をしっかりする。(十分な睡眠をとる)

勉強も大切ですが、十分な睡眠をとることも非常に重要です。睡眠不足は集中力や記憶力に悪影響を与えます。研究によれば、睡眠中に脳が情報を整理し、記憶を強化することが示されています。暗記物は寝る前が効果的です。

## 8. バランスの取れた食事をする。

栄養バランスの良い食事を心がけ、体調管理をしっかり行いましょう。特に、朝食はしっかりとることが大切です。



#### Q4. 暗記がとても苦手な人の学習法は？

## 1. ノートを整理する。

授業中のノートを見直し、整理します。重要なポイントを色分けしておくと、復習が効率的に行えます。重要な情報を自分の言葉でまとめることで、理解が深まります。

## 2. フラッシュカードを作る。

単語カードを作成し、用語や定義、重要な日付などを覚えましょう。フラッシュカードを使って、自分自身をテストするのも効果的です。

### 3. 視覚的に学ぶ。

理科では、図やグラフが重要な役割を果たします。これらを見て理解する習慣をつけましょう。マインドマップ（メモリーツリー）を使って、情報を視覚的に整理するのも効果的です。

4. 繰り返し復習する。(復習のタイミングは裏面参照)

計画的に復習するために、毎日のスケジュールを立てましょう。

定期的に復習することで、記憶の定着が促進されます。

## 5. 小テストを受ける。

問題を解くことで、出題傾向をつかむことができます。時間を計って模擬テストを行い、実際のテストに備えましょう。



# 5月の全校集会より

<5月の学習目標>

テストに向けて  
計画的に学習しよう

<具体的な行動>

中間テストまでに、  
計画した勉強をやりきる

<計画的に学習するには?>

- ① 勉強を始めるタイミングを決める
- ② 取り組む内容を決める
- ③ 自分の頑張りを記録し、振り返る

① 勉強を始めるタイミング(1日)

- ・ **開始時刻**を決める
- ・ すでに**習慣**になっているものと組み合わせる

① 勉強を始めるタイミング(10日間)

- ・ 少し**フライング**して始めると、目標達成しやすい  
(エンダウド・プログレス効果)

② 取り組む内容を決める

- ・ あらかじめやることを決めておくことで、**悩まない**
- ・ やるべきことの総量を把握することで、**不安が減る**

③ 自分の頑張りを記録し、振り返る

- ・ 目標達成のために、やる気を最も高めるのは「**積み重ね**」の確認

つけ加えて… テストの後

- ・ テストの振り返りをするベストタイミングは「**終了直後**」



今回の準備はどうだったか?  
将来

次に向けて、学習習慣をどのように変える?



## 学習計画表作成の仕方

<p><b>目標の立て方</b></p> <p><b>数値目標を入れる</b></p> <p>例1) 点数 ・各教科○点以上取る! ・全教科で○点以上取る!</p> <p>例2) 時間 ・平日○時間、休日○時間以上勉強する!</p> <p>例3) 回数 ・テストまでにワークを○回以上やる!</p>	<p><b>計画の立て方</b></p> <p>① その日にある教科を入れる。 ② 平日は、1日2~3教科を目安とする。 ③ 1教科30分以上を目安とする。 ④ 平日90~120分、休日は180~240分を目安とする。 ⑤ 宿題は、課されたその日のうちにやる。 ⑥ 学習時間0を作らない。 ⑦ 暗記ものは寝る前と起きた後が効果的である。 ⑧ 追加・修正を行う。</p>
---	--

# 脳科学が証明する黄金の比率

## インプットとアウトプットは3:7

インプット	アウトプット
本やインターネットなどで情報を得る	覚えた内容のテストを受ける
暗記をする（単語や漢字、方程式など）	自分の言葉でノートにまとめる
授業を聞く	学習内容を人に伝える 覚えた情報を発信する、意見する

インプットとアウトプットの黄金比率を3:7とする者は、多くの成功者や効率的な学習者に支持されています。この比率は、学びを最大化し、知識を実践に活かすためのバランスを示すものです。

インプットは基礎を築くために重要ですが、これだけでは知識が定着しにくい場合があります。

アウトプットは、学んだことを実際に活用し、表現するプロセスです。アウトプットは知識を定着させ、実践的なスキルを磨くために不可欠です。

## 勉強(集中)時間と休憩時間は25:5

### ポモドーロテクニック



### ③ストレスの軽減

定期的な休憩を取ることで、ストレスを軽減し、燃え尽き症候群を防ぎます。

### ④達成感の向上

終わったポモドーロの数を確認することで、進歩を実感しやすく、達成感を得やすくなります。



### 【基本的な手順】

- タスクを選ぶ。（やりたい仕事や勉強のタスクを一つ選びます）
- タイマーを25分に設定する。（この25分間を「ポモドーロ」と呼びます。）
- 集中して作業を行う。（タイマーが鳴るまで、選んだタスクに全力で取り組みます。）  
この間、他のことには手を出さず、タスクに集中します。
- 5分間の休憩を取る。（ポモドーロが終わったら、5分間の短い休憩を取ります。）  
この間に脳をリフレッシュさせ、次のポモドーロに備えます。
- 4回ポモドーロを繰り返すごとに長い休憩を取る。  
4回のポモドーロが完了したら、15分から30分の長めの休憩を取りましょう。この休憩により、心身の疲労を和らげ、集中力を回復させます。



## 勉強～復習と復習～試験は1:5



☆1回復習した後も何度も復習を繰り返す必要があります。

☆小テストで合計5回正答できることが記憶に定着した目安になります。

復習のタイミングは、**勉強後24時間以内**です。その後、数日おきに復習し、記憶を強化します。**復習と試験準備の比率は、1:5**が推奨されています。これは、復習に1の時間をかけたら、試験準備には5の時間を割くという意味です。

