



生活習慣を変えると
成績アップに
つながるって本当？

実践しよう！今日からスグにできる！

脳研究者
池谷先生の『脳科学』

おとなも子どもも、
LET'S 脳科学！



どうやって身につける？

家庭で育つ



『見えない学力』



知識や技能はテストで測ることができますが、その学びを支えるのは、物事をやり遂げる忍耐力や好奇心などの「見えない学力」です。今回は、ご家庭ですぐに実践できる「見えない学力」を伸ばす方法をご紹介します！



姿勢を正せば自信がもてる!?

背筋を伸ばした姿勢でいる時は、自然と「やる気」「自信」「前向きさ」が出てきます。逆に背中を丸めた姿勢でいると、呼吸も浅くなりいつのまにか「自信がもてない」ネガティブな状態で学習を進めてしまうことになるのです！

背筋を伸ばすだけで、自信が湧いて集中力もついてくるよ！勉強の時だけでなく、普段から心掛けてみよう！



家の手伝いを積極的に！

「家の手伝い」は、段取り力を育む絶好の機会。手伝いをする事で「自分の役割を果たす力」や「時間管理能力」が高まるため、本当の学力<集中力・好奇心・行動力など>が育っています。

お手伝いをする時ほめられることが増えるため、自己肯定感が高まり、学習面でも自覚性が育まれていくのでって！



挨拶は明るく元気に！
笑顔をつくれば、もっと笑顔になる！

元気にあいさつすると周囲も明るく元気になります。笑顔（楽しい感情）は記憶力を高めたり、心を落ち着かせ、集中力を高める効果があることが最近の研究で報告されています！

「笑顔に似た表情を作る」だけでも脳に刺激がいき、「楽しい気持ちのもと」になります。ぜひ実行してみてください！



<おまけ>

文房具の色で成績が変わる!?

赤色は警戒心を強める傾向があり、静かに集中して勉強する環境には不向きな色だと言われていますが、文章のミス探しや重要事項を記憶する時には良いようです。青色には気持ちを落ち着かせたり集中させる力もあり、気分を勉強モードにするにはもってこいそうです。

持ち物の色を意識して、勉強する時に使い分けてみよう！



教えて！池谷先生！

『すぐ飽きる』『集中できない』は克服できる??

脳は飽きっぽくてできています。カラダのない動物はいませんが、脳のない動物はたくさんいます。脳は進化の歴史では新参者で、実はカラダが主導権を握っているのです。「背筋を伸ばす」「笑顔をつくる」「手伝いをする」など、カラダを動かすことで脳を刺激して活性化し、やる気をコントロールしてみましょう！

成績の上がる特別な学習法はありません。しかし**脳の仕組みに基づいた、効率的な学習法**はあります。脳科学に基づく学習法のコツを身につけ、目標を達成しましょう。

東京大学教授 脳研究者
池谷裕二博士



池谷先生の脳科学。

中学生・高校生の『定期テスト対策』

大切なポイント

『定期テスト』を含む『学校の成績(評定・内申点)』は、入試の可否に大きく影響します！
『テストの得点は志望校合格へつながっている』としっかり意識して、テスト対策にのぞみましょう！

『リーディング学習手帳』
を活用して、計画的に
勉強を進めよう！

POINT ①

『テスト範囲が
出てから』では遅い!!

テスト範囲が発表されて
いなくても、日頃から
前回のテスト範囲以降の
単元を復習しておきましょう！

ここポイント

POINT ②

学校の教科書・ノートは
何度も読み返そう!!

学校の学習内容
(同じ範囲の問題)は
こまめに何度も解いたり
読み返しましょう。

くりかえしが
たいせつ

迷った時・困った時は
学校や京進の先生に
すぐ相談しよう！

ねえねえ
たすけてー

POINT ③

実技科目の
筆記対策も忘れずに。

「音楽」「保健体育」など
実技科目の試験範囲は
広いですが、学習すれば
得点が伸びやすい科目です！

めっちゃうあるせん

特集 1

受験生のみなさんへ

試験当日の過ごし方

これまでの学習の成果を発揮できるかは、当日の過ごし方にもかかっています。
受験前のいまだからこそ、試験当日の行動予定をイメージし、あせらないようにしましょう。

前日からの準備も大切です！

- **受験票**：すぐに出せる場所に入れておく
- **筆記用具**：作図道具の持ち込み規定、シャープペンシルが使用可能の確認
紛失に備え複数個準備する
- **時計**：時計が試験会場にない場合もあるので腕時計を持参する
- **交通費**：会場までのルートも再確認する
- **昼食**：昼食時間についての確認、お茶などの水分補給の準備もしておく
- **その他**：常備薬・カイロなど、また休憩時間に確認する参考書などを準備する
会場の空調にあわせ着脱できる服装で行く



当日の過ごし方

- **朝起きたら**
 - ・朝は早めに起き、朝食をとり、脳に栄養が届いた状態で試験に臨む
 - ・公共交通機関に遅れや乱れがないか確認する
- **試験が始まったら**
 - ・まずは受験番号と名前を書きましょう。
 - ・開始の合図後、すぐに解き始めず、まず問題全体に目を通し、問題数や分野を確認し、どこから解き始めるかを組み立てましょう。
 - ・うまくいかなかったと思う科目があっても、引きずらずに次の科目に向けて気持ちを切り替えましょう。休憩を利用して、一度教室の外に出てみるのがおすすめです。



特集 2

中学3年生の
みなさんへ

高校生になるといままでと何が変わるの？

高校生になる前に知っておきたいこと

中3生のみなさんは、それぞれの目指す高校に合格するために、ラストスパートをかける時期ですね。しかし受験は、合格して終わりではありません。その先には、高校生としての新しい生活が待っています。合格を勝ち取って燃え尽きずに、高校に向かってまたエンジンをかけていくことができるよう、今から心づもりをしておきましょう。

- ☑ **授業進度が速い** 授業時間数も中学に比べ増加します。それに加えて授業の進度が速いので、授業前に予習をしていかなければいけません。
- ☑ **科目数が増える** 中学では主要5教科であったものが、高校ではそれぞれの教科がさらに細かく分かれます。それぞれの科目ごとに定期テストが実施されるため定期テストの受験科目もふえることとなります。例) 数学⇒数学Ⅰ、数学A
- ☑ **テストが増える** 定期テスト以外に、模擬試験が多く実施されます。進研模試、全統模試などが代表的です。また、英語の検定試験を受験する機会が増加します。定期テスト以外の模試や検定を高校が指定する場合があります。