

新学期がスタートして約1ヶ月。新しい学校やクラスにも慣れてきた頃ではないでしょうか。ゴールデンウィークが終わると勉強もいよいよ本格的になり、多くの学校では新学年最初の定期テストが実施されます。

スクール・ワンではお子様ひとりひとりに合わせた「定期テスト対策」を行い、初めてのテストをしっかりとサポートします。通常授業で受講されていない科目も対策ができますので、ぜひご相談ください。

いよいよ
新学期！

中学生・高校生のみなさん！新学年になってはじめての定期テストが5～6月に実施されます。

『リーチング学習手帳』を活用して、計画的に勉強を進めましょう！

①

テストの範囲表を
もって焦る前に、
毎日計画的に
勉強を進めておこう！

定期テストは高校入試や大学入試で重要な指標となる
「内申点」や「評定平均値」に大きく関わってきます。

前学年の復習や新学期の先取り学習など、
今のうちに計画的に勉強を進めて、高得点を目指しましょう！

②

学校で学習した内容
(教科書・問題集・授業
ノート・プリント)は
すべて見直そう！

新学年最初のテストで良いスタートを切るためには、普段からの『毎日コツコツ』が基本です。
目標を決め、毎日の計画を立てて、スクール・ワンで一緒にがんばりましょう！

テストの見直し・間違い直しのススメ！

実際にテストが返却されてきたら、「よかった！」「悪かった…」で終わっていませんか？「結果」を見るだけで終わってしまうと、学習内容の定着や、成績向上には結び付きません。

そこで皆さんに取り組んでもらいたいののが、『テストの見直し・間違い直し』です。理解不十分な単元や弱点を明らかにし、その部分を集中的に復習するからこそ、成績は上がるのです。

では具体的にどのように取り組めばよいのでしょうか。次に示す手順で実行してみましょう。



<STEP 1> 受験したすべてのテストをファイルにはさむ

「テストが終わると捨ててしまう」という人が多いようですが、これは絶対にやってはいけません。テストの答案には、「何を勉強したらよいか？」のヒントがたくさん隠されています。それを捨ててしまったら、何を勉強したらよいかわからなくなりますよ！なくさないようにファイルに入れておきましょう。



<STEP 2> 答案が返ってきたら「間違った問題」「わからなかった問題」をチェックしやり直す

見直しでは、「間違えた問題」や「解けなかった問題」がどこなのかを確認しましょう。チェックした問題の中で、「ケアレスミス」により間違えた問題を優先的にやり直し、『自分がどのようにミスをするのか？』をハッキリさせるようにしてみましょう。それ以外の問題については、まずは自分で再度解き直し、どうしても自力で解けない問題については、スクール・ワンの先生に質問しましょう。



<STEP 3> 「間違えた原因」「解けなかった原因」を簡単にまとめておく

「なぜ間違えたのか」「なぜ解けなかったのか」の原因をしっかりと振り返りましょう。簡単にまとめておくことで「ミスの種類・原因」や、「自分の得意・不得意」をよりハッキリさせることができます。面倒だと感じるかもしれませんが、ここをきっちりやっておくことが大切です。テスト後の学習の方向性を明らかにすることにつながります。

『脳科学』に基づく学習を！ 目指せ！リーチングマスター！

さあ、新学期！
勉強を始める前に、
ぜひ心掛けてほしい
ことがあります！

脳科学で、
学習効果を
高めよう！



『脳科学』は、ほんの少しの心掛けと毎日の積み重ねが大切です。
まずは、**できる事から始めてみてください！**

★やる気を引き出すには？

仕方なく始めた掃除でも、始めるとどんどん作業がはかどった、そんな経験はないでしょうか？

『やる気』は、やり始めた『刺激』でどんどん上がります。
勉強がやる気になれない時は、
とりあえず机に向かって勉強を始めてみましょう。

行動を起こせば、やる気は自然と
出てくるのです！



★笑顔だから楽しくなれる！

笑顔（楽しい感情）は記憶力を高めたり、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ことで、楽しい気持ちになってくるそうです。

勉強する前には、ぜひ『笑顔』を作ってから
勉強を始めてみましょう！



★好きこそものの上手なれ

好きなものや興味のあるものは一生懸命になるのでどんどん上達したり、覚えたりできるものです。
興味のある状態というのは、それだけで学習能力が高くなっているということが言えます。

勉強する気にならない場合は、
まず得意科目から始めてみましょう。

★「できるかな？」で始めてみよう

無理やり気合いを入れなくても、成果が上がる方法があるようです。

検証結果 ある課題を解く直前に1分間ちがうことをしてもらった結果…

「わたしはやれる」と
自分に言い聞かせる



「できるかな？」と
自分に問い続ける

成果が出たのは、なんと「できるかな？と自問した方」でした！
『自問することでやる気引き出された』と
考えられています。

★水分不足に要注意！

人は約70%が水分できていると言われてます。

検証結果 あるイギリスの実験で、テスト20分前に200mlの水を飲んだ
児童とそうでない児童では、14%もの点数差があったそうです。

しかも、わずか体重の1%の水分がないだけで記憶力だけでなく、
様々な能力が低下することも研究で明らかになっています。

勉強前、のどが渴いていなくても『コップ1杯の水を飲む』ことを意識してみてくださいはいかがですか？



★赤色には…

あなたの勉強道具は何色のものが多いですか？

「赤」が多い人は要注意！
赤色は「警戒心を強め、難しい問題を選べる」
作用があるようですので、テストなどでは要注意。
ただし、ミスの修正や重要な事を記憶する時は
赤色が効果的だそうです。

勉強の内容によって、『赤色』を
使い分けてみましょう。



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

『新・情報7DAYSニュースキャスター』(土曜22時~)出演



池谷先生の
脳科学。

