



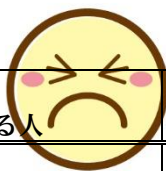
実力 up の秘訣は授業にあり

「ちゃんと予習しているのに定期考査で点がとれない」「定期テストの点はいいいのに模試の成績が伸びない」という人はきっと「困ったちゃん」の勉強方法に陥っているのでは？「授業」を100%活用していれば、入試なんか怖くない…はず。「ニコちゃん」の勉強方法を身につけて、実力 up を目指すために、皆さんの「授業」と「学習習慣」を見直してみましょう。

まず、以下の項目で今の自分にあてはまるものにチェックしてみてください。

【学習チェック表】

【A】困ったちゃん →残念な勉強方法でごまかしている人	【B】ニコちゃん →実力 up 学習法が身についている人
<input type="checkbox"/> 予習はしない。 <input type="checkbox"/> 予習の際、訳や答えを写す作業をしている。	<input type="checkbox"/> 予習の際、答えや訳のまる写しではなく、自分でポイントを考えて解く。
<input type="checkbox"/> 授業中は自分が当たった時だけ、ノートに写した答えを読めばよい。 <input type="checkbox"/> 授業中はひたすら板書を移す作業に専念している。 <input type="checkbox"/> 美しいノートを作ることが重要だ。 <input type="checkbox"/> テキストなどにマーカーを引くと安心する。	<input type="checkbox"/> 予習でわからなかったことを授業で解決しようという意識を持って授業を受ける。 <input type="checkbox"/> 授業では、自分が理解していること理解できていないことの区別や、ポイントを意識して聴き、自分が理解できていないことやポイントなどに絞ってノートをとる。 <input type="checkbox"/> 重要なことはできるだけ授業中に覚える努力をする。
<input type="checkbox"/> 復習は面倒なのでしない。	<input type="checkbox"/> 授業で理解できなかったことは、その日のうちに先生に質問して解決する。 <input type="checkbox"/> その日のうちに必ず復習をする。その際マーカーでチェックした項目をまとめるなどの工夫をする。 <input type="checkbox"/> 週末にもその週に習ったことをまとめて復習する。
<input type="checkbox"/> 小テストの勉強はその日の朝に詰め込む。 <input type="checkbox"/> 週末課題はできるだけ早く答えを移す作業をしている。	<input type="checkbox"/> 小テストには、計画的に取り組み、意識的に普段の授業と関連付けている。 <input type="checkbox"/> 小テストも普段の授業と同じように復習をする。 <input type="checkbox"/> 週末課題は時間を計り、自分の実力を試すつもりで取り組んでいる。 <input type="checkbox"/> 添削しながら、自分ができなかったポイントをしっかりと復習し、意識的に普段の授業と関連付ける。
<input type="checkbox"/> 定期テストの勉強は一夜漬けで十分だ。 <input type="checkbox"/> 口語訳や、答えなど習ったことを丸暗記することがテスト勉強である。 <input type="checkbox"/> 定期テストの復習はしない。	<input type="checkbox"/> 普段の授業にしっかりと取り組むことが定期テストにつながることを意識している。 <input type="checkbox"/> 定期テストの2週間前には、それまで習ったことを総復習したり、まとめたりと計画的に定期テストに取り組む。 <input type="checkbox"/> 定期テストの復習には必ず取り組み、定着していない内容について、勉強し直す。 <input type="checkbox"/> 定期テスト用の復習ノートを作成している。
<input type="checkbox"/> 模擬試験は実力で受けるものである。 <input type="checkbox"/> 模擬試験は授業とは関係ないので、当然、復習もしない。	<input type="checkbox"/> 模擬試験は、それまで授業で習ったこと、小テスト、週末課題、定期テストなどの総仕上げと位置づけ、それまでの取り組みの復習をしてから受験する。 <input type="checkbox"/> 模擬試験のあとは、解答と解説を理解しながら読み、必ず復習をする。
<input type="checkbox"/> 帰宅後はだらだらと過ごしてしまい、いつも勉強を始める時間が遅くなる。	<input type="checkbox"/> 起床時間、勉強を始める時間、就寝時間は、毎日ほぼ一定している。





ニコちゃんになるために。



Aにたくさんチェックがついた人は、せっかくの学習時間をドブに捨てている「困ったちゃん」です。Bの「ニコちゃん」の学習のポイントを挙げますので、普段の学習に取り入れて下さい。このアドバイスは『進路の手引き』から抜粋したものですから、是非『進路の手引き』も参考にしてください。

① 授業を大切にする。

受験勉強は授業の延長です。だから、学習の基本は授業にあります。共通テストはそもそも授業で使用する教科書レベルをマスターしていなければ太刀打ちできませんので、授業を最大限に生かすことが得策です。

模擬試験、週末課題、小テストを授業と関連するものとしてとらえ、共通するポイントを身に着けることを意識しましょう。

② サンドイッチ学習（「予習→授業→復習」のサイクル）を定着させる。

授業を最大限に生かすために、必ず授業を予習と復習で挟む習慣をつけましょう。繰り返すことでポイントを身に着けることができます。これは、「授業」だけでなく、「小テスト」「定期テスト」「模擬試験」も同様です。



(<https://www.asahi.com/edu> より)

③ 手を使うより、頭を使え。

「作業としての予習」つまり、コピーマシーンと化して答えをひたすら写す予習は、ダメ。答えが用意されているので、授業での集中力も落ちて百害あって一利なし。それに対して「考えながらの予習」わからない箇所は自分で調べる。問題は自分の力で解いてみる、それでもわからない所を洗い出して授業に臨むのが授業を生かす「真の予習」です。

また、授業を受ける時もノートを取る時も、単純作業に陥るのではなく、常に頭を使って「考える」ことに重点を置きましょう。勉強の主体は自分だと自覚しましょう。

④ 毎日必ず復習する。

一番効率的で、重要なのが「復習」。授業で新しい知識が入っても、「復習」をしないと忘れてしまいます。「放課後 30 分間の復習」「帰宅後、30 分間の復習」を実践しましょう。短時間でも、授業で学んだ内容をその日のうちに習得すれば、効率的に知識、学力の定着をはかることができます。

⑤ 模試は授業の総復習と心得よ。

模試を受験する目的は、学力の伸びを確かめ、自分の弱点を見つけるためです。できなかったところは必ず復習し、自分のものにしましょう。授業で習ったことの延長線上に模擬試験があることを意識し、関連付けることが重要です。

⑥ 「三点固定」（起床・学習開始・就寝）は全ての基本



1日 24 時間という時間は全ての人に平等に与えられています。でも、その使い方によって中身にはずいぶん違ったものになります。人は誘惑に弱く、易きに流れる傾向があるものですが、その歯止めとなるのが「三点固定」という基本的な生活習慣です。

何事もスタートが肝心、1日の始まりは自分で起きて、気持ちよく1日を始めましょう。そして、高校生にとっての課題が、帰宅後の学習開始時間。テレビやゲームなど色々な誘惑に打ち勝ち、必要な学習時間を確保するためにも、勉強開始時間の固定は欠かせません。さらに、就寝時間を固定していない人はダラダラと過ごす時間が増えてしまいます。今日から「三点固定」で 24 時間を今より充実させたものにしていきましょう。