



生活リズムを整えよう

学習進路だより

9月号



前期末テストお疲れ様、いまこそ復習の時！の巻

夏休み、どう過ごしましたか？ そして夏休み明け、前期の期末テストはどうでしたか？
計算通り💎という人も、そうではない💧という人も、振り返って次に生かしましょう！



Check!

01

まずは復習をしっかりと！ あいまいなところを無くそう！

定期テストの目的は、学校で学んだことがきちんと身についているかを確認することです。点数や順位に一喜一憂するのはほどほどにして、①間違ったところはその理由をきちんと分析し、②同じ間違いをしないように練習をしましょう。

9/18(水)には学力推移調査があります。同じような問題で引っかからないことを目標に、丁寧に復習してみてください。

Check!

02

質問コーナー「順位を見るとガックリして、勉強する気が起きません……」

テスト後に点数や順位が出ると、「思ったより低い……」とガックリ・ションボリする人がいるようです。

「小学校では勉強ができる方だった」という人が集まっている分、よけいにそう思うのかも。対処法をいくつか紹介します。

(1)自分が「できるようになる」ことに集中！「できた！」の喜びは小さくても全力で味わうべし

順位は、自分がいる集団の中で相対的に決まるモノにすぎません。集団が変われば立ち位置も変わります。つまり、大切なのは順位ではなく「学習内容を自分が理解しているか、使えるようになっているか」です。自分の以前と現在とを比べて、どのくらい成長できたかを見るようにしましょう。

最初はよくわからなかったことが理解できたときや、以前解けなかった問題が解けるようになった瞬間って、小さくても「あっ、できた！」という喜びがありますよね。「？」が「！」になる喜びを、たくさん味わってほしいです。



(2)毎日の学習を、やる気がなくてもできるよう自動化すべし

「?→!」な経験をたくさんするためには、勉強を歯磨きやお風呂と同じような、毎日のルーティンにしてしまうのが一番効率的です。取り組むべきものはいろいろあるでしょうが、自分が気楽にやれるものから取り掛かるとよいでしょう。なぜかって？ 実は、「やる気は行動することで生まれるもので、いつも行動前からあるわけではない」からです。

やる気が出ない日でも、とりあえず一つ始めてみればそれなりに進むはず。そうすれば「意外に解けるぞ!」「このへんの問題が解けない、どうしよう」などなど、自分の状況が見えてきて、いつまでに何をすべきかが分かってくるし、「明日は何も見ないで解けるか試してみよう」などと、できるようになったことを再度確かめたくもなります。これって案外大切ですよ。

なお、机に向かうのも辛いという人へ。これは私の実体験ですが、そういうときはハードルを思いっきり下げておいて、達成できたら自分をほめまくりましょう。例えば【初日】は机に向かえたらよし、【2日目】はノートを開けたらよし、【3日目】は得意教科に1問でも取り組めたらよし、という感じです。続けるうちに、「〇〇から始めれば気持ちに乗る」というものが見つかります。

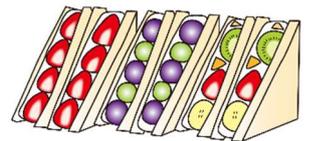
(3)「少し好きな教科」は「得意教科」にすべし。苦手教科はサンドイッチで！

まずは、「これが得意教科です!」と自信をもって言える教科を作ることから始めてみましょう。

自信のある教科があるとホッとできますし、何より他の教科に時間を回せるようになります。

なお、国数英の3科目のバランスが良くない(例えば一教科だけがとても良くできる/できない)人は、早いうちから苦手教科の克服に取り組んで、高いレベルでバランスを保てるように努めましょう。後々の大学入試を考えたとき、苦手は少ない方がよいです!

苦手教科に取り組みやすくするには、①最初は軽く得意教科でやる気を出し、②次は苦手教科に時間をかけて取り組み、③最後にもう一度得意教科を好きなだけやる、というサンドイッチ学習もおすすです。わからないところはクラスメイトや先生に相談して「？」を「！」に変えていきましょう。あっ、「！」を味わっただけで終わらずに、それを使いこなせるようにすることも大切ですよ!





職場体験&前期末テストお疲れ！次に向けて地固めしようの巻

夏休み、どう過ごしましたか？そして夏休み明け、前期の期末テストはどうでしたか？
計算通り💎という人も、そうではない💧という人も、振り返って次に生かしましょう！

Check!

01

職場体験を終えた今、自分自身を見つめよう。



夏休み中に実施された職場体験、みなさんお疲れさまでした。どうでしたか？
お客様への対応や、裏方的な仕事など、体験した仕事は人によって異なりますが、
自分自身を見つめるきっかけになったのではないのでしょうか。例えば

- ・「いつもお客さんだったけど、働く側になると想像していたのとずいぶん違うな……」
- ・「自分はこういう人と触れ合う仕事が好きかもしれない！」
- ・「細かい作業、意外と自分の性格に合ってるのかも？」などなど……。

どのような仕事に就きたいのか、ということは、進学先を考えるにあたって一つの大きな要素になります。もちろん大学に進んでから新たな道に惹かれるということもあるでしょうが、いまから自分自身の適性や、何をしたいのかということを考えることはとても大切です。

一方、「自分に合っているのは〇〇だけだ！」「自分はこういう人間だ！」と思いつきすぎないことも大切です。まだまだみなさんはこれから変化を続けていくんですからね！「もしかしたらこういうのも合っているのかも？」と、好奇心をもっていろいろなことにチャレンジし続けていきましょう。

Check!

02

期末テスト終了！「？」は「！」に早く変えるべし！



期末テストもお疲れさまでした。大切なのは順位ではなく「学習内容を自分が理解しているか、使えるようになっているか」です。まずは、自分の以前と現在とを比べて、どのくらい成長できたかを見てみましょう。できたところについてはしっかり自分をほめるべし！

その上で、今週のうちに、①「理解できていないところ、使えていないところ」をしっかり分析し、②同じ間違いをしないように練習をしましょう。

最初はよくわからなかったことが理解できたときや、以前解けなかった問題が解けるようになった瞬間って、小さくても「あっ、できた！」という喜びがありますよね。「？」が「！」になる喜びを、たくさん味わってほしいです。そのためには復習を繰り返すことが大切です。そうやって毎日「！」を積み重ねることでいっそう楽しくなっていきますよ。自分の「伸びしろ」をきっちり伸ばしていきましょう。

Check!

03

9/18(水)は学力推移調査。まずは期末テストの復習をしっかりと。

9/18(水)は学力推移調査です。今できることは、期末テストの範囲であいまだったところをなるべく多く確実なものにすること。ていねいに復習をして、できることを増やしていきましょう。

「余裕だったよ！」という人は、ぜひさらに上を目指してください。自分を磨いて、もっともっと上の世界を見てください！



将来を考えつつ

学習進路だより

9月号



前期末テストお疲れ様、苦手分野に取り組むなら今だ！の巻

夏休みはいかがお過ごしでしたか？

オーストラリア研修に参加した方々、お疲れさまでした。ホストファミリーやバディの助けを得ながら、日本ではできない異文化体験ができたことと思います。お世話になった方々とはぜひ交流を続けていってくださいね。

ハイレベル課外に参加した方々もお疲れさまでした。1月の東大模試まで実力を磨いていきましょう！

そして夏休み明け、前期の期末テストはどうでしたか？

計算通り💎という人も、そうではない💧という人も、振り返って次に生かしましょう！



Check!

01

期末テスト終了！ 「？」は「！」に早く変えるべし！

期末テストお疲れさまでした。今週のうちに、①理解できていないところ、使えていないところをしっかりと分析し、②同じ間違いをしないように何度も復習をしましょう。

最初によくわからなかったことが理解できたときや、以前解けなかった問題が解けるようになった瞬間って、小さくても「あっ、できた！」という喜びがありますよね。「？」が「！」になる喜びを、たくさん味わってほしいです。

そのためには復習を繰り返すことが大切です。テストの直後は、「？」をたくさん「！」に変えられるチャンス。

もうひと頑張りしましょうね！



9/18(水)には学力推移調査もあります。今できることは、期末テストの範囲であいまいだったところをなるべく多く確実なものにすること。ていねいに復習をして、できることを増やしていきましょう。「今回の期末は余裕だったよ！」という人は、ぜひさらに上を目指してください。自分を磨いて、もっともっと上の世界を見てみてください！

Check!

02

苦手教科・苦手分野がある人へ。思い切って戻ってみることをススメ。

高校進学まであと半年とちょっと。ということで、もう一つアドバイスです。

定期テストであれ模試であれ、とくに国数英の3教科のバランスが良くない(例えば1教科だけすごく良い/悪い)人は、できるだけ苦手教科を減らして、良い方でバランスが取れるようにしてほしいのです。

いわゆる文系に進む人でも、数学が得意ならば選べる進学先がとて増えます。理系にすすむ人でも、国語が得意ならば以下略。ほかの人が苦手としている教科や分野に強ければ、それだけ選択肢が増えるのです。それになによりも、幅広く知識があることは、みなさんのものの捉え方や考え方を豊かなものにします。こればかりはAIまかせにはできない部分です。ハングリー精神をもっていきましょう！

なお、苦手教科や苦手分野がある人にとって一番効果的な方法は、その原因となっている単元に戻ってみることです。昔はわからなかったことでも、時間が経ってから見直してみると理解できるようになっている、ということは大いにあります。なぜなら、読解力や理解力がその当時よりも上がっているからです。そういえば、現在高1の先輩の中には、スタディサプリを使って小学生の算数から確認をしている人もいました。そういう見直しをした人は、きちんと力がついています。急がば回れ、です。こっそりと、ずっと前に戻って復習してみるの、おすすめです。もちろん大々的にやってもいいですよ！

勉強は、「！」が増えると楽しくなってきます。苦手分野の「！」を増やすには、引っかかったところに戻って取り掛かること。放置したり見逃したり怖がったりしていた自分の「伸びしろ」、今こそ伸ばしていきましょう。