

# 学習進路だより 前期中間テスト攻略号

～自分なりの「学習の勝ちパターン」を見つけよう！～

下館第一高等学校  
附属中学校 学習進路部  
令和8年5月18日



## 1. 全学年共通メッセージ：Check! みんなの自学時間は？

多くの先輩たちが前期中間テストの前に学習習慣や自学時間の量を見直しています。

**平日の目安**： 1時間以上（中1）、1時間30分以上（中2）、2時間以上（中3）を目指そう。

**休日の目安**： 3時間以上（中1）、4時間以上（中2）、5時間以上（中3）が理想。

**アドバイス**： 「平日に時間が取れない」という人は、隙間時間の活用が鍵です。英単語や漢字の確認など、5分、10分の積み重ねが、記憶の定着と解答スピードの向上に直結します。

## 2. 学年別メッセージ

### ☆【1年生】「最初の一步」を丁寧に踏み出そう！

中学校生活が始まって1ヶ月。55分授業や部活動には慣れましたか？ 初めての中間テストは、自分の学習スタイルを作る絶好のチャンスです。

★ポイント： 小学校の時とは違い、範囲が広く、計画的な準備が必要です。まずは「何がわかっていて、何が苦手か」を早めに仕分けしましょう。

### ☆【2年生】「中だるみ」を吹き飛ばす、本気の努力！

2年生の今の時期の努力が、その後の伸びに大きく影響します。

★ポイント： 後輩にお手本を見せるつもりで、やる気の有無に関係なく「毎日机に向かう」ことを習慣化してしまいましょう。3週間続ければ、それは一生の武器になります。

### ☆【3年生】「時間の質」にこだわり、自分を更新せよ！

部活動の総体も近いですが、「大変な時こそやり続ける」のが3年生の強さです。

★ポイント： ただ問題を解くだけでなく、「スピード」と「確実性」を意識しましょう。できなかった問題を「いつでも使える状態」にするまで繰り返すトレーニングが大切です。

## 3. 実践！テストを乗り切る「PDCA」計画を立てて満足せず、サイクルを回しましょう。

**P (Plan)**： 計画を立てる→手帳などを使って、使える時間を「見える化」しましょう。

**D (Do)**： 実行する→ワークを解くだけでなく、音読や解き直しまで含めて実行！

**C (Check)**： 検証する→「何分で解けたか」「どこで間違えたか」を客観的にチェック。

**A (Action)**： 改善する→計画がゆるすぎたり厳しすぎたら修正。わからないことは先生に質問！

### ☆ スマホ封印のススメ

学習時間を確保するために、勉強中はスマホを別の部屋に置くなど「物理的に遮断」するのが最も有効です！



学習は計画・継続が肝心、自学の量を増やさずに学力UPは望めない！