

修学旅行、帰路につこうとする生徒が放った一言・・・「うわーっ!!期末テストやーっ!!」。その言葉に私も一気に現実に引き戻されました。その通り、1学期を締めくくるテストがすぐ目の前に待っています。色々な思い出を・頑張りやを心の糧として、今度は期末テストで力を発揮したいものですね。

今回は、「勉強のしかた」について少しでも参考になればと思い書きました。1番は、“自分に合った学習方法”を早く見つけて、実践していくことです。まだ模索中の人は、色々試してみながら、自分にとって効果的だった方法を今後も継続していきながら、自分なりの勉強方法を確立していきましょう。

さあ、今学期自分自身の可能性を伸ばせられるチャンス(機会)と君はどう向き合いますか?

■ how to study

1. 「読む」だけでなく、「書く」ことを。

覚えるために、暗記カードなどを使ったり、赤シートで隠して言うてみることもあると思います。「言える」→「書ける」かどうかはまた別問題です。言いながら、紙に書いてみましょう。声に出すことと書くことをセットにして、「確実な知識のインプット」を積み重ねましょう。

2. 時間帯によって勉強内容を変えてみる。

◎ 朝の時間帯：脳が最もよく働く時間帯。

・前日までに覚えた知識事項の確認や、簡単な問題から始め、問題演習にもチャレンジ!

◎ 昼の時間帯：昼食後は眠くなりがち。ただ、眠気を超えると集中力がグッと上がってくるそうですよ。

・眠気が強い時は、短調になりやすい暗記ものは避ける。

・集中力を保つため、細かく時間を区切る。“10分以内で解く”など。

◎ 夜の時間帯：一番疲れている状態。脳は睡眠中に得た知識を整理する特性を活かそう。

・暗記に取り組む。(英単語や漢字、社会、理科の知識事項の最終確認)

3. 時間管理に注目して効率的に。

イタリア人のフランチェスコ・シリロによって考案された「ポモドーロ法」が有名。「25分の勉強・作業+5分休む」をワンセットに進めるそうです。25分の中では、やるべきことや目標を決め、それを達成するために、全集中で取り組みます。その後の5分はしっかりと休みましょう。緩急のメリハリをつけることで、達成感が得られ、学習効率もupです。

4. 復習のタイミングを考えて。

記憶を定着させるために大切な「復習」。せっかくやるのなら効果的なタイミングで取り組みたいですね。復習は少し時間を空けて行うほうが効果的だそうです。これを“分散学習”と言います。アメリカの研究者の実験では、「復習の7日後にテストをする」とし、学習して2~3日空けてから学習した場合が最も高い点数がとれたそうですよ。同じやるなら、効果的に進めて、自分の力に変えていきましょう。

※ 参考にした本

・“どんな仕事も「25分+5分で結果が出る」”

(著：フランチェスコ・シリロ)



■ 進路情報

続・進路情報です。今回は、公立・私立それぞれフェアの案内も載せています。私立進学ナビは、案内プリントをすでに皆さんに配布していますので、そちらでも確認できます。これらの催しには、多くの公立学校・私立学校が一挙に集い、それぞれのブースで個別相談会を実施します。比較検討を進めるには絶好の機会です。ぜひ利用してみてください。

国公立高校

◎大阪公立高校進学フェア 2025

7月30日(火)、31日(水)

大阪府 HP に特設ページが開設されています。そこで確認してください。

私立高校

◎私立中学・高等学校進学ナビ 2025 in 堺

7月7日(日) 個別相談会

予約不要

・大阪産業大学附属高等学校

7月31日(水)~8月3日(土) 学校見学会・体験会

申し込みは、学校 HP より

・帝塚山学院泉ヶ丘高等学校

7月30日(火) 学校説明会①

申し込みは、学校 HP より

専修高校・通信高校

・関西情報工学院専門学校

7月20日(土) 学校見学会

申し込みは、学校 HP より

・八洲学園高等学校

6月・7月 学校見学会・個別相談会 (日程がたくさんあるため、HP で確認してください。)

申し込みは、学校 HP より

※ここに載せている情報は、学校に別紙で案内がきたものです。ここに載せていない学校についても説明会など HP 上に日程があがっています。ぜひ自分で確認しましょう。

■ 進路希望調査について

来週火曜日に、第1回進路希望調査をします。この段階では、具体的な学校などは書いてもらいせんので安心してください。就職を考えているのか、進学か、また進学するなら今の時点では公立か、私立のみを考えているのかなど大まかなことを聞かせてもらいます。(今後変わっても、全く問題ありません) みなさんをお願いしたいのは、以下2点です。期末テストを挟むため、忘れがちになるかと思いますが、自分の進路です。気をつけておきましょう。

- ① お家の方と話をしましょう。
- ② 提出期日を必ず守りましょう!



★提出最終締切日 ➡ 6月24日(月)です!!