

進路だより 第1号

～初めての定期考査に向けて～

定期考査の心構え

今年度初めての中間考査が始まります。1年生にとっては中学校で初めての定期考査となります。テストは自分の学習の成果を確認する大切な機会です。焦らず、自分のペースで準備を進めていきましょう。

定期考査のポイント：

- テストは「敵」ではなく、自分の理解度を確認する「味方」です
- 計画的に準備を進めることで、自信をもって臨めます
- わからない問題があっても慌てず、できる問題から解いていきましょう

効果的な勉強方法

効率よく学習するためには、自分に合った勉強法を見付けることが大切です。以下の方法を参考に、自分なりの勉強スタイルを確立していきましょう。

① 復習を中心に

授業で習ったことを、その日のうちに15分でも復習すると記憶に定着します。ノートを見直し、重要なポイントを自分の言葉でまとめてみましょう。

② アウトプットを意識

読むだけではなく、問題を解く、要約する、人に説明するなど、学んだ内容を「使う」ことで理解が深まります。教科書を閉じて思い出す練習も効果的です。

③ 苦手科目から取り組む

集中力が高い学習の初めに、苦手な科目や難しいと感じる内容に取り組むと効率的です。得意な科目は後回しにしても対応できます。

④ 小テストを自作する

自分で問題を作ることで理解が深まります。友達と問題を出し合うのもおすすめです。予想問題を作ってみるのも良い練習になります。

時間管理のコツ

限られた時間を有効に使うことが、成功への鍵です。計画を立てて実行しましょう。

効果的な時間管理：

- 学習計画表を作成し、科目ごとに学習時間を割り当てる
- 短い時間（25分など）集中して取り組み、5分休憩する「短時間集中法（25分勉強＋5分休憩）」を活用する
- スマホなどの誘惑から離れ、集中できる環境を作る
- 一日の終わりに「今日の成果」と「明日すること」を書き出す習慣を付ける
- 睡眠をしっかりととり、体調管理も忘れずに

自分を信じて、しっかり準備すれば必ず結果はついてきます！
わからないことがあれば、先生に質問することも大切な学習法です。
最後まで諦めず、ベストを尽くしましょう！