

# 学習通信 STEP UP



「どうやって勉強したらいいの？」

「勉強の方法が分かりません！」

という悩みにお答えして、これから、学習通信『STEP UP』を発行して、「勉強の方法」「授業の受け方」をお伝えします。今回はこの相談。



初めての定期テストがある・・・大丈夫かな・・・

この相談について、今回は深掘りしていこうと思います。今回は、**各教科の先生**に定期テストの勉強法を尋ねてみました！

## テストに向けてどう勉強したらいい？～先生達の解説～

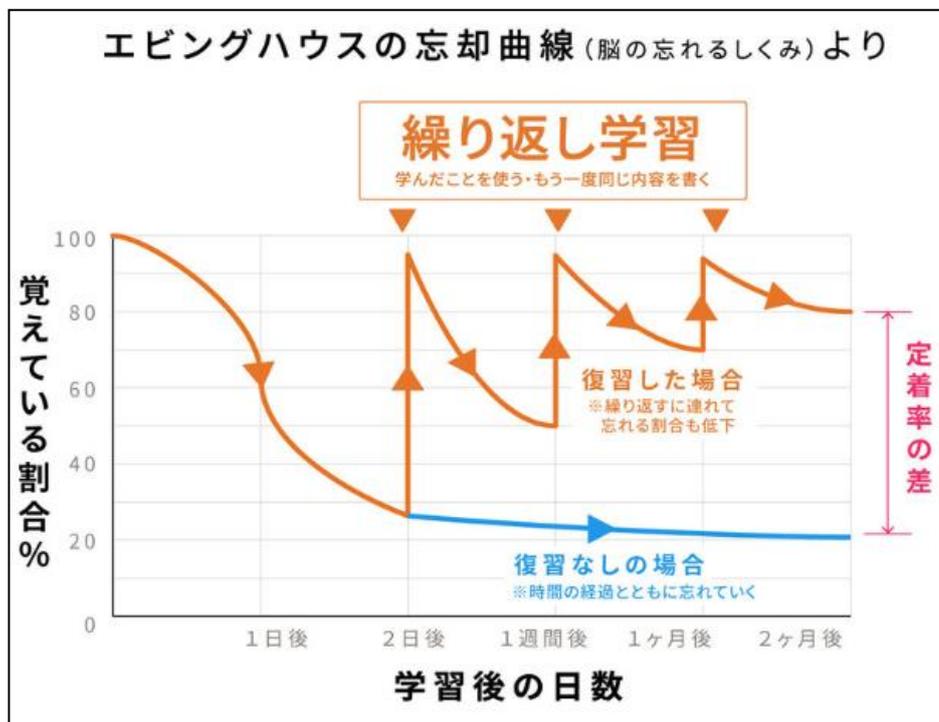
| 国語   | 社会  |   |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>漢字：漢字スキルを使い学習します。ただ見て書くのではなく、テスト形式で読み仮名を見て書けるか確かめましょう。</li> <li>読み取り：ワーク、単元プリントの問題を解きます。1周では不十分です。1周目にできなかった問題を2周目に、2周目にもできなかった問題を3周目に、というようにできないものをなくしていく学習をしましょう。</li> </ul>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>教科書をよく読みましょう。本文だけでなく、各種資料（グラフ、地図、写真など）を本文と関連づけて理解しましょう。</li> <li>ワーク、カラープリント、対策プリントの問題を解きます。丸付け、直しをしっかりと行い、間違えた問題をできるまで何度も解き直しましょう。</li> </ul>         |   |
| 理科   | 英語  | 数学  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>まずは知識の定着です。教科書の太字は確実におさえましょう。次に実験、観察の流れを押さえましょう。注意点や操作方法を押さえましょう。</li> <li>その後はワークにチャレンジです。間違ったところをできるようにしてテストに臨みましょう。ワークは2周することをオススメします。</li> <li>わからない問題はそのままにせず、すぐに解決しましょう。友達に尋ねる。先生に尋ねる。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>教科書（テスト範囲）を何度も音読します。英語力は音読で伸びます。意味を考えながら音読しましょう。</li> <li>語順ドリルを解き直します。理解できていない文法がないようにしましょう。</li> <li>基本文の暗唱をします。教科書を見なくても暗唱できる英文を増やしましょう。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>教科書の章末問題、カラープリントで解けなかった部分をチェックし、解けるまで繰り返し解きましょう。</li> <li>分からない問題はそのままにせず、先生や友達に尋ねることで解決してください。</li> </ul>  |

# 先生は「覚えろ」というけど、そんなにたくさん のことをいちどに覚えられないよ・・・



と、思ったことはありませんか？ありますよね。英語の単語や社会の年号、出来事、理科の実験道具や漢字、数学の公式なども覚えなれないといけませんよね。覚えることや記憶について調べてみると、**どうも人間は忘れる生き物であることがわかります**。考えてみてください。今まで経験してきた「悲しかったこと」をいつまでも覚えていけないとしたら、ちょっと生きづらいと思いませんか？**人間は、生まれながらに忘れる生き物なのです**。学習内容を覚えよう、覚えようとするのはとても大切ですが、そもそも忘れていくことを前提にしてください。**忘れて、覚えて、忘れて、覚えて、何度も復習をしながら、みなさんの記憶は定着していきます**。

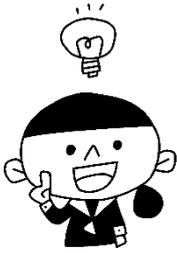
昔、エビングハウスさんという心理学の研究者が、ある実験をしたそうです。自らが被験者（実験台）になって実験したところ、**なんと昨日覚えた内容の74パーセントを忘れてしまっていたそうです**。1週間後には、80パーセント近く、1か月後には覚えた内容のほとんどを忘れていたそうです。しかし、下にある図のように、**何度も復習して覚えたい内容を繰り返し学習することで、記憶が定着して忘れにくくなりました**。これは、「エビングハウスの忘却曲線」と呼ばれ、その後の脳科学に大きな影響を与えました。



「人間はそもそも忘れる生き物であること」、「エビングハウスの忘却曲線」から、皆さんは何を考えますか？私はこの話を聞いた時、とても安心した覚えがあります。それまで私は、**覚えることが苦手だと思っていましたが、実はそうではなく、単純に繰り返して学習する回数が足りなかっただけなのです**。そして、実は周りのみんなも学習内容をどんどん忘れていくこと、しかし**何度も繰り返せば必ず覚えられることが分かったからです**。

例えば、今朝起きて自分の家のトイレの場所がわからなかった人はいないと思います。また、家のテレビがある場所がわからなかった人もいないと思います。それは、これまで何度も繰り返してトイレに行ったり、テレビも何度も見たりしているから脳に記憶が定着しているのでしょう。学習も似たようなところがあります。**本当に覚えようと思ったら、何度も繰り返しましょう。飽きずに繰り返しましょう。繰り返せば繰り返すほど、あなたの力になります**。さあ、定期テストまであとわずか。繰り返して学習して、力をためて、テストで発揮してくれる皆さんを応援しています。

# 5月定期テスト直前号



次は、三中のみなさんに定期テストの勉強法を尋ねてみました！

## テストに向けてどう勉強したらいい？

|           |   |
|-----------|---|
| <b>国語</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• テストでは漢字、読み仮名問題が多く出るのでそこを重点的に勉強する。文章問題はワークや単元プリントを使って勉強しよう。</li><li>• 漢字の勉強法 ①：まず漢字スキルを見て間違えずに書く ②：読み仮名を見て書く ③：②で間違えた漢字を書く ④：②③を続けて間違いを0にしていく。</li><li>• ワークや単元プリントから出る問題が多い！ワークを<b>2周以上は解いておくといい！（2周目は1周目にできなかった問題を解く）</b></li></ul>  |
| <b>社会</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 一回目の重要用語で間違えた場所を2回3回と繰り返す。時間があると思ったらもう一度全部して完璧にする。</li><li>• ワークの問題を1回目はノートに、2回目はワークノートにする。</li><li>• テスト範囲の内容を自学にまとめる。そこから範囲の社会のワークを解いていく。それでもわからなかった問題はわかるまでです。</li><li>• <b>ワーク3回くらい解く。</b>1回目解くときは本誌に書き込んで、2回目からは間違えた問題だけ書く。</li><li>• 宿題で出た、ワークの間違えているところを、何回やっても解けるまで、<b>解き直しを続ける。</b></li></ul>  |
| <b>数学</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 授業で習った内容やプリントで間違えた場所など、難しいと思いますが用語はできるだけ授業で覚えるようにして、とにかく計算問題の間違えたところを復習しましょう。</li><li>• ワークのオクラをひたすらする。わからないところは<b>絶対先生に聞く。</b></li><li>• まずやり方を覚えて、オクラや教科書を全問正解するまで何度も練習する。</li><li>• 教科書の後ろにある問題を<b>2回以上解く。</b></li><li>• オクラの答えを赤い下敷きで隠して何回も解いてできない部分をなくしていく。</li></ul>  |
| <b>理科</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• ワークを2周は解く！1回目は教科書を見ながら解いて、2回目は何も見ないで解く(社会も)。</li><li>• 理科のワークの本誌を見ながら、自学にその問題の答えを書いていく。それを2回やって、できない問題のところはできるまでです。最後に全部できるようになったら<b>テスト範囲のところを最後に全部通す。</b></li><li>• 1回目のワークは普通に解いて2回目は間違えたところだけを解く。<b>しばらくしてもう1回全部解き直してみる。</b></li></ul>  |
| <b>英語</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 単語の覚え方：下敷きで意味を隠して、意味を言えなかった単語に線を引く。2回目は線を引いた単語を練習し、2回目でも言えなかったところを覚えていき、4回繰り返す。4回言っても、言えなかったところをノートに書くなどして絶対に覚える。これを繰り返せば覚えられる。</li><li>• 口に出しながら単語を書く ・とにかく単語を覚える。<b>声に出しながら書く</b>とさらにGOOD！</li><li>• 声に出して<b>音読する。</b></li><li>• <b>四の五の言わずに音読する。</b>音読を毎日やって授業・宿題をちゃんとやればテスト勉強なんて必要ないくらい<b>音読は効果的。毎日10分でいいから教科書の音読をする。これで90点以上いける。</b></li></ul> |

\*アンケートに協力してくれたみなさん、ありがとうございました！

先生やみんなのアドバイスを参考にして、第1回定期テスト（6月6日、7日）に向けて良い準備をしてください。