

**学年目標：「判断力・協調性・自主性・健康」**

「今日の成果は過去の努力の結果であり、未来はこれからの努力で決まる」

これは京セラの創業や日本航空の再生など、数々の功績を残し、経営の神様と呼ばれた稲盛和夫さんが残した言葉です。中間考査まであとわずか。テスト勉強は進んでいますか？高校生初めての考査で不安な人もいるかとは思いますが、やるしかありません。「勉強ってどうしてしなければならぬのか？」「大人になっても勉強ばかりで疲れてしまう」やめてしまいたい……そう思うこともあると思いますが、ぜひ皆さんの未来のために勉強を続けてください。今まで進めたテスト勉強はあなたの努力の成果であり、これからの努力であなたの未来が変わります。全力を尽くしましょう。

＜定期考査対策＞高得点を狙うために必要なこと（参考：進学情報誌「スタディサプリ」）

**1. テスト勉強の計画を立てる**

定期考査で高得点を取れるかどうかは、「テスト勉強の計画」にかかっています。皆さんは5月1日（2週間前）から中間考査へ向けて計画を立てていると思います。具体的に「教科ごとに『この範囲の単語を覚える』『問題集を3回解く』『教科書の太字を暗記する』などやることをリストアップしましょう。」リストアップができれば、だいたいいいので、それぞれの項目にかかる時間の目安を立てます。この時間を足し算して、テストまでの日数で割ると、1日の勉強時間が計算できますね。1週間前の今の時点で計画通りに進んでいるでしょうか？もし、進んでいない人がいれば計画の見直しをお勧めします。特にやっておきたいことや、重要範囲だということに印をつけて、優先順位をつけてみましょう。そして、優先順位が高いものから勉強する日を決めていくと、その日にやるべき勉強が明らかになって、今からでも十分に間に合うブラッシュアップした計画表になります。

**2. テスト勉強に集中する**

せっかく勉強を始めても、スマホ（LINEやTikTokなどのSNS）の通知で中断させられたり、わからない問題にぶつかった途端にやる気がなくなったりと、集中力が続かないのはテスト勉強あるあるです。テスト勉強に集中するコツは以下の3つがあります。

**①自分へのごほうびを決める**

「〇〇が終わったらお気に入りの動画を見る、〇〇が暗記できたらスイーツを食べるなど、ごほうびを決めて始めると、その目標に向かって頑張ることができます。脳はせっかちなので、達成したのにごほうびを先延ばしにされるとすぐにやる気をなくしてしまいます。

**②宣言してから始める**

「有言実行」という言葉があるように、自分にプレッシャーをかけて、集中するという方法もあります。家族や友達に『今日中にこれを終わらせる！』と宣言して始めましょう。

**③勉強の量ではなく時間で休憩する**

「テスト勉強の時間配分は、ここまで終わらせたなら休憩ではなく、〇時までやったら休憩のように、時間で区切るようにしましょう。休憩も取りやすく、勉強のペースにもメリハリがつかれます。おすすめはタイマーで時間を計り、50分勉強+10分休憩のセットを繰り返すこと。休憩時間になったら、キリが悪くても予定通り休憩にしてトイレに行く、おやつを食べるなどして

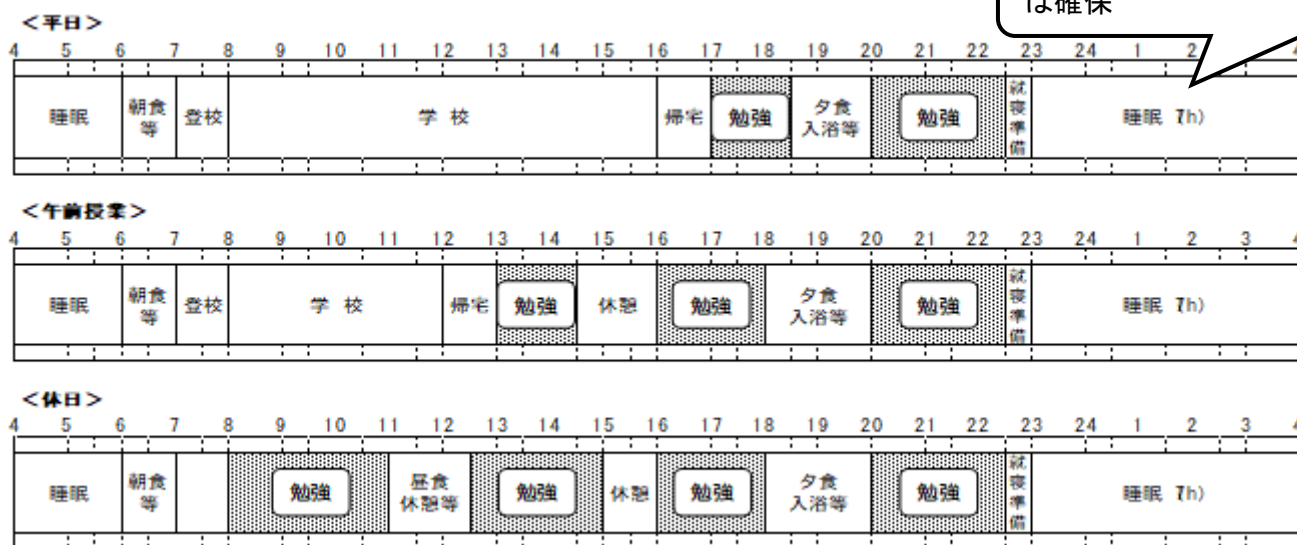
気持ちを切り替えましょう。『キリが悪くて気持ちが悪いな』と思うと、次の時間にすぐに集中モードに入れるというのは人間の心理です。キリが良く終わったら、休憩する前に次に勉強する教科書やノートを開いておきましょう。事前の準備ができていると、すぐに次の勉強に取り掛かれます」**集中モードに入るためには、勉強を始めてからの30分間が大切です。**脳が『集中モード』に達するまでには、平均すると30分程度かかるといわれています。その30分間に、何かで勉強を邪魔されてしまうと、集中力は0に戻り、また1から高めなおすことに。これを繰り返すと、気力がなくなり、「もうだめだ、集中できない!」という状態に陥ってしまいます。

### 3. スマホは絶対に手元に置かない

先ほどの「テスト勉強に集中する」に関連しますが、テスト勉強するときには手元にスマホは置かないようにしましょう。**LINEなど友だちとのやり取りは夜8時以降に絶対にしない(これはテスト期間以外でも習慣にすること)**など、勉強を優先する勇気を持ってください。テスト中は不安な気持ちを友だちと共有したい気持ちも分かりますが、それは学校でも十分できるはずです。また、スマホの使用時間が長い人ほど、テストの点数が低い結果になるなど脳への悪影響が科学的に実証されています。テストに限らず、スマホとの上手な付き合い方が、あなたの成績を左右すると思ってください。

## <テスト前の過ごし方の例>

睡眠も大切！最低6時間は確保



### <最後に>

定期考査は、授業で学んだ内容が、きちんと身につけているかをチェックし、学期ごとの成績(評価)の最も重要な評価材料になります。定期考査の勉強をがんばることは、基礎力の強化や進路選択の幅を広げるために大切ですが、長い目で見て、もっと大きな意味があります。それは、『自分の人生を豊かにするため』です。テスト勉強を頑張ってきた人には、目標をもって努力する力、自分で考えて動く行動力、質問するコミュニケーション能力が自然と身についています。「テストを乗り越えて、少し賢くなったぞ!」と思えるよう、自分のために勉強しましょう。

みんな、がんばれ!!