

# 1学年通信『原:げん』

新宮町立新宮東中学校  
令和8年5月26日(火)  
第11号 文責:上村 一統

## いよいよ初めての定期考査!「自学の原点」を築くとき

体育会が終わり、学校生活もいよいよ本格的な「学び」の時期に入りました。カレンダーを見ると、6月4日・5日には中学校生活で初めての定期考査が控えています。「小学校と比べて問題が難しそう」「部活動で忙しくて勉強時間が取れない」「何から手をつければいいのか分からない」と不安を感じている人も多いのではないのでしょうか。しかし、学習の効果を最大化するには、「正しい方法」で取り組むことが重要です。今号では、大学生も実践しているような効率的な学習法を、本校の「SN(スケジュールノート)」と絡めて紹介します。

### ①中学生の勉強の基本:SNで立てる「勉強計画」

計画のない学習は、ゴールのないマラソンのようなものです。SNを活用して、以下の5ステップを実践しましょう。

- 1:目標設定** : 今回のテストで何点取りたいか、具体的目標をSNに記す。
- 2:やることの洗い出し**: ワークの範囲や提出物を確認する。
- 3:勉強計画の作成** : SNの「予定・やること」欄に記入し、自由時間を逆算して割り当てる。
- 4:計画の実施** : 誰かに言われる前に行動する(自学の原点)。
- 5:目標の振り返り** : できたこと・できなかったことをSNで確認し、次に繋げる。

### ②モチベーションと時間の「科学的な」活用法

- やる気が出るのを待っていませんか?心理学では「行動が先、感情は後」と言われます。(学年通信第5号掲載)
- 「とも・か・う・ご・こう」**: やる気が出なくても、まずは机に向かい鉛筆を握る。動くことで脳が刺激されます。
- スキマ時間の活用** : 「その日のうち」の復習が最も時間を「節約」できます。部活動で忙しいからこそ、10分のスキマ時間でワークを解くことが質と量の向上に繋がります。
- 仲間を見つける** : 仲間と問題を出し合う「教え合い」は、定着率90%という最強のアウトプットです

### ③教科別・攻略のポイント一覧

- 各教科の特性に合わせた「学習方法」を意識しましょう。ICT機器などの活用も効果的です!
- 国語** : 漢字・文法は確実に得点源にする。長文は要旨のパターン(構造)を把握してスピードを上げる。
- 数学** : 計算問題を多く解き「速さと丁寧さ」を身につける。公式を捉え、図やグラフで問題の状況を可視化。
- 理科** : 原理を理解し、似た要素をグループ化する。実験の手順・結果・考察をセットでおさえる。
- 社会** : 地理は「仕組み」、歴史は「流れ(因果関係)」をイラストや図で整理する。
- 英語** : 単語は塊(熟語)で覚える。リスニング対策として音読を繰り返し、文構造を意識して長文を読む。
- 技能教科**: 教科書やプリント、図を何度も読み込み、内容の理解を図る。

### 保護者のみなさまへ

日頃より本校の教育活動へのご理解とご協力をありがとうございます。初めての定期考査を前に、お子様は緊張や戸惑いを感じているかもしれません。家庭学習の目安は1日1時間です。SNを活用して「何から始めるか」を見通せているか、ぜひ温かく見守ってください。また、お子様が先生役となって、その日学んだことを保護者の方に「教える」場をつくっていただくと、最強のアウトプット学習になります。