



期末考査・卒業考査が終わりました。テスト勉強・対策は十分に行うことができたでしょうか。

「後悔は いつも後から思うもの」

「ああしておけばよかった」いう後悔や反省は、不思議なものでいつも終わった後にやってくるものです。テストが終わったばかりの今の皆さんであれば、次に向けての課題がはっきりと見えているはず。同じ失敗を繰り返さないために、今日この日から気持ちを切り替えて取り組んでいきましょう。

そんな皆さんへ、先輩方からのアドバイスです。

とにかく挽回したい！ 成績アップに必要なこと

[ベネッセ・ハイスクールオンライン資料より]

◆お悩み①

勉強しているはずなのに、成績が下がり、どうしたらいいのか…

最近、成績が急激に下がってしまいました。勉強はしているのですが、テスト本番になるとテスト勉強で解いたはずの問題も、解けなくなってしまいます。何かいい勉強法はありませんか？



◆先輩の回答①

まずは原因を特定して、焦らず学習を続けよう
テスト本番になると分からなくなってしまいう理由は、3つ考えられます。

(1) 実は基礎が理解できていない

なんとなく問題を解くだけで終わらずに、一問一問の解法について掘り下げて考えるクセをつけましょう。

- ・なぜこの公式を使うのか？
- ・どういう経緯でその出来事が起こったのか？
- ・関連する単語や文法はしっかり覚えているか？

等、解答だけでなく解説を深く読み込んでおくと、単なる暗記ではなくしっかりと「理解」することができるので、本番でも慌てることなく対応できるようになります。

(2) 演習不足

基礎ができていても、テスト時間内に正確に解くことができない場合は、演習不足が原因です。

演習を重ねれば、テストのように急いで問題を解く場合にも、正確に素早く解くことができるようになります。

テストの復習をしたときに、ゆっくり考えれば解けていた問題がある場合は、演習量を増やしてみてください。

(3) そういうときもある

たまたま勉強していない分野が出題された場合など、努力しても点数には現れないこともあります。しかし、見えないところで力をつけているので、授業や小テストを大切にしつつ、勉強を積み重ねていきましょう。

◆先輩の回答②

「分かっているつもり」を回避しよう

テストで力が発揮できないのは、「分かっているつもり」になってしまっているからではないでしょうか？

「分かっているつもり」を、回避する方法を紹介します。

(1) 予習の時点で、分からない場所をはっきりさせておく

- ・ヒントを絶対に見ず、自分で考える
 - ・分からないところは何がわからないのか該当箇所にメモをする
- など、重点的に先生の解説を聞けるように準備をしておきましょう。

(2) こまめに演習形式で復習

テスト慣れするためには演習形式で場数を踏むのが一番です。「なぜこの場面でのこの公式を使うのか？」など、理解していることを確認しながら演習を重ねましょう。

(3) 友達と教え合いっこをして理解度チェック

友達同士で宿題の答え合わせをして、答えの根拠を説明し合うなどすると、理解が深まりますよ。

成績が落ちて不安だと思いますが、挽回は絶対にできるので、がんばっていきましょう！

◆お悩み②

忙しいあの子は成績上位。私の時間の使い方が悪い？

私が所属する部活はあまり忙しくありません。その分、勉強時間をたくさん確保できるのですが、なかなか成績が上がリません。なのに、部活が忙しい友達はどうも成績が伸びて、テストで学年1位になりました。私の時間の使い方に問題があるのでしょうか。



[裏面に続きます]

◆先輩の回答

勉強は量より質。集中&効率を重視しよう

忙しい人は、忙しい分集中して効果的に勉強をしています。なんとなく勉強机に向かっているだけで、勉強した気になっていたり、時間があるからといって漫然と時間を使ってはいませんか？勉強内容や時間の使い方を見直してみましょう。

(1) 勉強内容の見える化

今日やるべき分野や到達目標を具体的にリストアップし、「勉強内容の見える化」「達成目標の具体化」をすると、その日の進捗状況や達成項目が見えてくるので、自然と勉強の質が高められると思います。

(2) 時間の使い方

テストや模試は時間が区切られているので集中できますよね。例えば英語の長文問題を30分で解くなど、時間を計って勉強すると、スキマ時間の勉強と似たような集中効果が得られると思います。



2年生・・・志望校・就職先について考えよう

● 最終成績と、受験勉強をスタートした時期

スタート時期	受験上位者	受験下位者
2年夏休み前	12.4	5.0
2年夏休み	15.6	4.0
2年2学期	39.3	19.0
2年冬休み	20.5	22.6
2年3学期	6.9	15.4
3年生から	5.1	26.2

[ベネッセハイスクールオンライン調査より]

受験の成績上位者では約40%の生徒が「2年2学期」に受験勉強をスタートしています。3年生からスタートした人は5%しかいません。しかし、受験の成績下位者では65%の生徒が「2年冬休み」以降に、ようやく受験勉強をスタートさせたとのこと。まだ対策をスタートさせていないという人は、「受験生」に気持ちを切り替えていきましょう。

● 情報収集・志望校群の絞り込み

憧れている学校や有名な学校・企業だけではなく、自分が日頃興味や関心のある分野について学ぶことができる大学・学部・学科、職業等の情報を広く集めてみましょう。その中で、自分が将来やりたいことは何なのかをよく考え、志望校を何校か絞り込んでみましょう。

この時期「だから」やって
おきたいこと (学年別)



1年生・・・コース選択の最終チェック

● コース選択の4つのポイントを確認しよう。

① 「自分のやりたいこと」を再確認。

苦手教科をあまり意識しすぎないこと。

目標を持つことが大切。興味のある学問や職業について再度確認を。目標が見つければ、苦手教科は克服できることが多い。

② 進路選択を機に、重点的に学習する教科を決め、学習のペースを作ろう。

力を入れるべき点が明確になると、普通の学習のペースもつかみやすくなる。得意教科を作るチャンスだ。今のうちに波に乗ろう。

③ 入試や就職試験を見据えよう。成績上昇にはその観点が不可欠。

受験はまだ先。そう思いがちだが、この機会に大学の研究内容や就職先の仕事内容などについて調べること、新たな道が開けるかもしれない。

④ 進路選択を機に、弱点を克服しよう。

今は自分の学力状況についても詳しく知ることができるチャンス。ここで明らかになった弱点は、今のうちに克服しておこう。



3年生・・・定期テストや模試を受けた後は必ず復習しよう!

大学受験を考えている人は、この時期になると、模試を受ける回数も増えてきます。受験回数が増えると、復習をせずに受けるだけになってしまうことがあるのではないのでしょうか。

模試を受けた後は解答解説やWEB解説をよく確認して、間違えた問題や解けなかった問題を再度解き直し、必ず復習しましょう。

また、専門学校・就職を考えている人は、高校で学習した内容が将来の基礎となっていきます。期末考査だけでなく、これまでの定期考査で苦手としていた分野をしっかり復習する必要があります。

試験前	試験当日	試験後	次の試験へ向けて
		<input type="checkbox"/> 自己採点をしたか。 <input type="checkbox"/> 間違えた問題は、その原因を理解できたか。 <input type="checkbox"/> 間違えた問題や解けなかった問題をもう一度解き直してみたか。 <input type="checkbox"/> 目標に到達するために、どの科目・分野を勉強したらよいかがあったか。	<input type="checkbox"/> 理解できていなかった部分を復習しているか。 <input type="checkbox"/> 解けなかった問題が解けるように学習計画を立て、実行しているか。