

# 定期考査の点数を大幅アップする極意



学習塾ペガサス新宮教室

はじめに .....	3
成績を大幅アップするための極意 .....	4
極意① 自力で解けるまで、覚えるまで繰り返す .....	4
ワークブックや問題集の解き方 .....	4
単語暗記・一問一答の覚え方 .....	6
極意② 忘れる前に復習する .....	7
極意③ 必ず成績アップすると信じる .....	8
定期考査対策の進め方 .....	9
ステップ1 目標点を決める .....	10
ステップ2 目標達成のために必要な学習内容を決める .....	11
ステップ3 スケジュールを立てる .....	15
ステップ4 スケジュールに沿って勉強する .....	17

## はじめに

間違った勉強法で、勉強すると

- ・ワークブックは全て解いて丸つけまでしている。
- ・学校の宿題もしている。
- ・授業もしっかり聞いている。
- ・英単語も何度も書いている。

それでもなかなか点数が伸びない。といったことがおこります。

それは、

**できるようになるまで繰り返していない**

ことが原因です。

勉強する上で、一番大切なことは

**できなかつた問題を、できるようにすること**

です。

できなかつた問題をできるようにしない勉強では、どれだけ時間をかけても、成績はアップしません。

できなかつた問題を、できるようにすること正しい勉強法を身につけることで  
定期考査の点数を大幅アップすること  
ができます。

**さあ、成績を大幅アップするための極意を一緒に身につけましょう。**

## 成績を大幅アップするための極意

### 極意① 自力で解けるまで、覚えるまで繰り返す

#### ワークブックや問題集の解き方

ワークブックや教科書の例題は、自力で解けるようになるまで繰り返す。

一度解いて、○つけ、間違いを赤で記入するだけの学習をしている人はいませんか。それでは、できなかった問題ができるようになりません。

間違った問題は、必ず自力で解きなおしをします。

まず、ワークブックや問題集を1ページ解いたら○つけをします。

※問題を解いてすぐに○つけをしたほうが記憶に残りやすくなります。

答えがあるときは1ページずつ○つけをしましょう。

このとき答えはワークブックに書き込まないこと

(書き込むと解き直しができなくなります。)

すでに書き込んだ人は解き直しは紙を上貼りに行ってください

解けなかった問題、自信のなかった問題番号の横に正の字をつけておきます。

例) 1回間違った 一(1)

2回間違った 丅(1)

3回間違った 丅(1)

※間違った回数を記すことで、自分の弱点がわかります。

解けなかった問題は、解答解説を理解した後に、すぐにノートに自力で解きなおします。

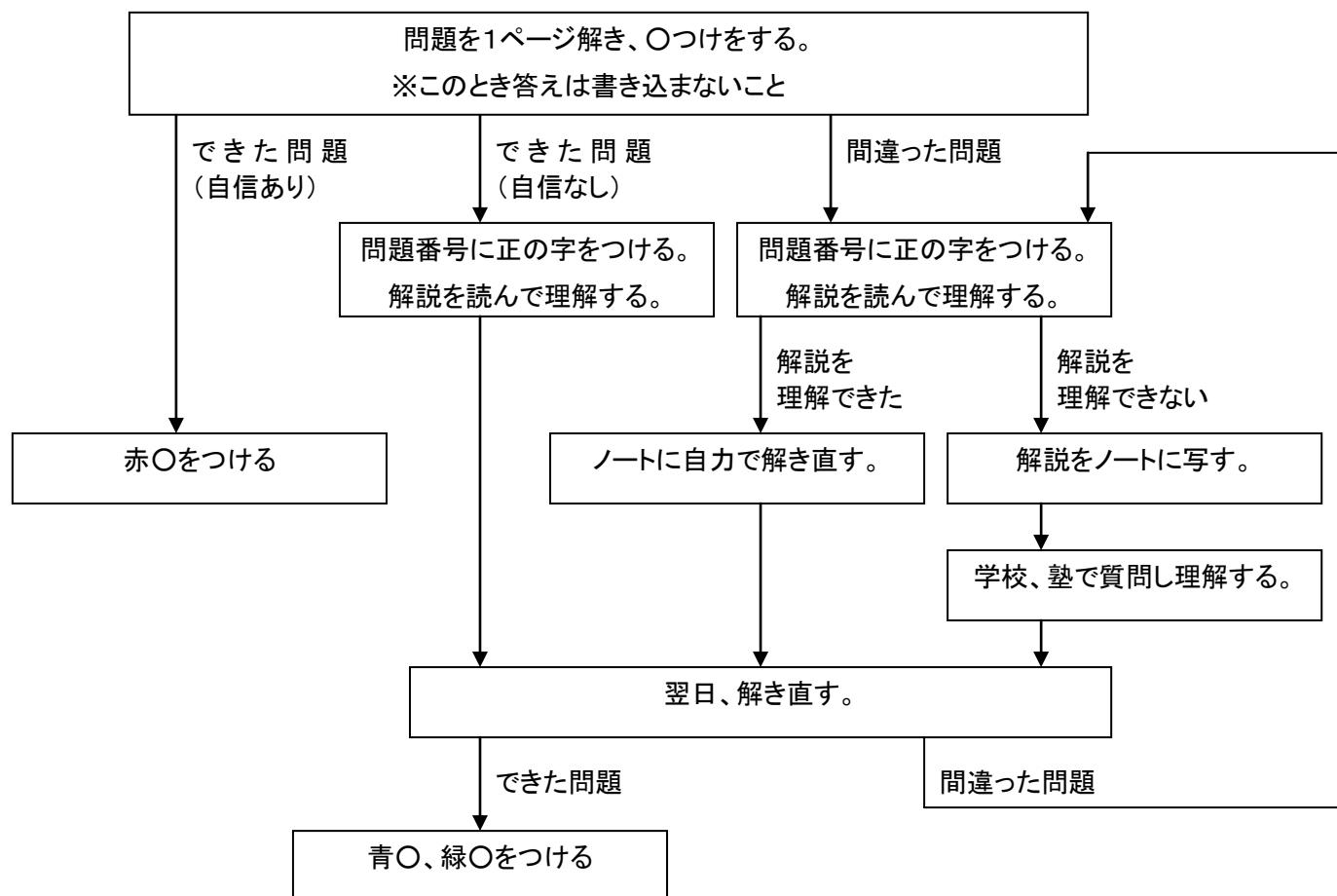
この問題は翌日もう一度解きなおします。このとき解けなかった問題は翌々日も解き直します。解けるようになるまで毎日解き直しましょう。

解答・解説を読んでもよくわからない問題は、ひとまず解答(途中式も含む)をノートに写します。(この問題は後日、学校や塾の先生に質問しましょう)

1日の学習は前日までに解けなかった問題から始めるようにしましょう。

次の日以降の解きなおして解けた場合には青○、緑○と色を変えておきましょう。

ワークブックや問題集の解き方を図で表すと次のようになります。



### 単語暗記・一問一答の覚え方

まず1ページずつ覚えます。1ページは多すぎると思う人は半ページずつ行いましょう。

答えを隠して、一問一問わかるかどうかの確認をしていきます。  
ここでスペルや漢字に自信がないものは書いて確認します。

自信を持って正解した問題には、問題の横に正の字を書いていきます。

例)      1回目覚えるとき    ー(1)  
          2回目覚えるとき    丱(1)  
          3回目覚えるとき    丱(1)

スペルや漢字に自信がなく書いて覚えるときは、覚えてなかったものだけを3回ずつ書きます。  
10回ずつ書く人や、覚えているものも何回も書く人がいますが、時間の無駄です。  
覚えているかを確認したら、覚えてないもののみ、複数回書くようにしましょう。

すべて、覚えるまで、正の字のチェックがないもの(覚えていないもの)を繰り返します。  
覚えたものを繰り返すと時間が足りなくなってしまう。覚えていないものだけ繰り返してください。

すべて覚えたら、問題を隠して、答えを見ながら問題の内容がわかるかの確認をしていきます。

こちらも同じ手順で全て覚えるまで繰り返します。

#### なかなか覚えられないものを覚える方法

一度見ただけ、一度勉強しただけでは、忘れてしまいます。  
何度も出会うことで、記憶は太くなっていきます。  
なかなか覚えられないものは、何度も出会うようにすればいいのです。

まず、A6 手帳や単語カードなど、持ち歩けるものを用意してください。

覚えにくいものを、  
手帳の場合は、半分に問題、半分に解答  
単語カードの場合は、表に問題、裏に解答を書きます。

あとは、寝る前、起きたすぐ後、トイレの中、CM中とすきま時間にひたすら見るようにします。

たくさん出会うことが必要ですので、ここでは覚えようとせず、  
何度も目を通しましょう。いつの間にか、覚えてしまいますよ。

## 極意② 忘れる前に復習する

毎日の学習は前日の復習からはじめてください。

前日、間違った問題、自信のなかった問題の解き直し、前日覚えた一問一答の見直しなどを最初に学習しましょう。

一度学習しただけでは、どうしても忘れてしまいます。心理学者エビングハウスの実験によると、

20分後には、42%を忘れる

1時間後には、56%を忘れる

1日後には、74%を忘れる

1週間後には、77%を忘れる

1ヶ月後には、79%を忘れる

このように、1度学習しただけではどんどん忘れてしまいます。

しかし、1日覚えていたものは、1ヶ月たってもそんなに忘れないのです。

### 忘れる前に復習することが、最短の時間で忘れなくする最高の方法です。

20分以内に一度、数時間以内に一度、1日以内に一度の3回復習することで、記憶の定着度が格段にあがります。

#### 20分以内の復習

間違った問題は答えを見て終わりではなく、解きなおし、一問一答の繰り返しを行うことが、これにあたります。答えを見て理解するだけでは、ほとんど記憶に残りません。必ずできるようになるまで、覚えるまで繰り返しましょう。

#### 数時間以内の復習

学校のノートや教科書、塾の教材など、その日に学習した内容を、10分程度でいいので、その日のうちにザッとノートに目を通してください。

#### 1日以内の復習

毎日の学習の最初に、前日の復習を行ってください。

### **極意③ 必ず成績アップすると信じる**

必ず成績アップすると信じて学習しましょう。必ず成績があがると信じて学習するのと、だめかも  
と思いながら学習するのでは、学習効率が大きく違います。

**必ず成績アップできると信じて学習しましょう!!**



## 定期考査対策の進め方

定期考査対策では下記のステップを実行していきましょう。

ステップ1 目標点を決める

ステップ2 目標達成のために必要な学習内容を決める

ステップ3 スケジュールを立てる

ステップ4 スケジュールに沿って勉強する

まず、目標を決めて、そこから逆算して、「何をいつまでにしなければいけないか」を考えてスケジュールを立てていきます。

それでは、ステップ1から進めていきましょう。

## ステップ1 目標点を決める

別紙の定期テスト計画表を使って、目標点を決めていきましょう。

まず、志望校を決めましょう。

次に、志望校合格のために必要な目標内申点を決めます。

目標内申点を取るために必要な各教科の内申点を決めます。

前回の定期テストの点数も定期テスト計画表に書いておきます。

前回の点数、目標内申点をもとに目標点数を決めていきます。

目標内申点 5 → 95 点以上を目標にしましょう。

目標内申点 4 → 85 点以上を目標にしましょう。

目標内申点 3 → 10 点以上アップ または 80 点以上を目標にしましょう。

目標点数はガッツポーズできる点数にしましょう。

## ステップ2 目標達成のために必要な学習内容を決める

目標達成のために必要な学習内容を決めていきましょう。後述の各教科の勉強法を参考にして、目標達成のためにやるべきことを別紙の定期テスト計画表の「目標点をとるためにやるべきこと」の欄に書き込んでいきます。

### 英語の定期試験対策勉強法

#### 教科書音読

音読は最強の英語学習法です。教科書音読は毎日行いましょう。

音読は文の意味を掴んでから音読してください。

意味が分からず音読したのでは効果は限定的です。

音読はすらすら読みながら自然と意味が浮かんでくるまで最低20回は行ってください。

#### 単語暗記

教科書の新出単語を暗記します。単語の暗記方法は「単語暗記・1問1答の覚え方」を参照ください。その日の1回目間違えたものは、次の日に再度学習します。1日1日学習すべき単語が減っていくはずで、すべての単語を覚えるまで毎日行ってください。

#### 基本文暗記

教科書の基本文を暗記します。その日の1回目間違えたものは、次の日に再度学習します。1日1日学習すべき基本文が減っていくはずで、すべての基本文を覚えるまで毎日行ってください。

#### 学校のプリント・ワークブック

「ワークブックや問題集の解き方」を参考に完璧に仕上げます。

#### 問題集

80点以上を目指す生徒は、もう1冊問題集を仕上げます。

市販の問題集や、塾のプリントやワークブックなどを一つ完璧に仕上げます。

#### 本文暗記

定期テストは本文を完璧に覚えておくことで、高得点に近づきます。

大幅アップを目指す生徒は教科書本文も完璧に暗記しましょう。

(1年生は本文が少ないので本文も必ず暗記しましょう)

## 数学の定期試験対策勉強法

### 教科書の太字暗記

教科書の太字を暗記します。ノートに線を引き、左側に問題、右側に答えの自作の1問1答を作ってください。その自作1問1答を使って暗記しましょう。

### 学校のプリント・ワークブック

「ワークブックや問題集の解き方」を参考に完璧に仕上げます。  
目標点が 80 点以下の生徒は、問題を読んで、これはがんばっても解けないと感じる問題は捨てます。がんばれば解けるかもと感じる問題までを完璧に仕上げましょう。  
プリントやワークブックでよく分からない問題は解法を丸暗記するのも1つの方法です。

### 問題集

80 点以上を目指す生徒は、もう1冊問題集を仕上げます。  
市販の問題集や、塾のプリントやワークブックなどを一つ完璧に仕上げます。

## 国語の定期試験対策勉強法

### 教科書音読 & 授業ノート確認

教科書をすらすら読めるように音読しておきます。同時に授業ノートも確認します。  
古文は英語同様、意味を掴んでから音読します。

### 漢字暗記

「単語暗記・1問1答の覚え方」を参考に完璧に覚えます。  
読み・書きの両方を完璧に暗記しましょう。

### 学校のプリント・ワークブック

「ワークブックや問題集の解き方」を参考に完璧に仕上げます。

## 社会の定期試験定期勉強法

### 教科書音読

試験範囲の教科書を毎日音読します。教科書の内容を頭で想像しながら音読してください。

### 1問1答暗記

1問1答式の問題を「単語暗記・1問1答の覚え方」を参考に完璧に覚えます。  
問題から答え、答えから問題の両方を暗記します。

### 学校のプリント・ワークブック

「ワークブックや問題集の解き方」を参考に完璧に仕上げます。

### 問題集

80点以上を目指す生徒は、もう1冊問題集を仕上げます。  
市販の問題集や、塾のプリントやワークブックなどを一つ完璧に仕上げます

## 理科の定期試験対策勉強法

### 教科書の主要な図の書き写し

教科書を読んで、主要な実験方法や図を書き写し、概要を理解します。

### 1問1答暗記

1問1答式の問題を「単語暗記・1問1答の覚え方」を参考に完璧に覚えます。  
問題から答え、答えから問題の両方を暗記します。

### 学校のプリント・ワークブック

「ワークブックや問題集の解き方」を参考に完璧に仕上げます。

### 問題集

80点以上を目指す生徒は、もう1冊問題集を仕上げます。  
市販の問題集や、塾のプリントやワークブックなどを一つ完璧に仕上げます

## 実技教科の定期試験学習法

### 学校のプリント

「単語暗記・1問1答の覚え方」「ワークブックや問題集の解き方」を参考に完璧に仕上げます。

### 教科書・ノートより重要事項を暗記する

教科書の太字を暗記します。ノートに線を引き、左側に問題、右側に答えの自作の1問1答を作ってください。その自作1問1答を使って暗記しましょう。

### ステップ3 スケジュールを立てる

試験前日までにできるようになることが明確になりました。

さあ、試験前日、ここで決めた「目標点をとるためにやるべきこと」がすべてできるようになっています。

そのために、今からの時間でいつまでに何をするのかを逆算していきます。

別紙の定期テスト計画表の「目標点をとるためにやるべきこと」にそれぞれの開始予定日、終了予定日、ページ数を書いていきます。

全体で使える日数は1日予備を取っておき、弱点補強に使いましょう。

学習に使える日数から、1日の学習量を逆算します。

たとえば30ページを5日で学習する場合、1日の学習量は6ページになります。

それぞれの学習項目を毎日の学習計画に書き写します。

### 勉強時間を確保する方法

まず、起きてから、寝るまでの時間で自分で使える時間を考えます。  
そして、必ず必要な時間を確保します。

睡眠時間 23:00 から 6:00 食事が 19:30 から 20:00 お風呂が 21:00 から 21:30 朝食が 6:30 から 7:00  
とすると

それ以外の時間

19:00 から 19:30 20:00 から 21:00 21:30 から 23:00 朝 6:00 から 6:30

が勉強に使える時間ですね。3 時間は勉強できます。

ちょっとした時間があるときになんとなくテレビを見ることがありますね。  
今日から、それをやめて少しでも、時間があるときは机に向かう習慣をつけてください。

ちりも積もれば山となるので、勉強に使える時間が増えていきますよ。

どうしても見たいテレビがあるとき、その番組のみを見るようにしましょう。

その番組が終わってもそのままテレビをつけておくと、次の番組が見たくなるようにテレビ局は考えて、CM、番組を作っています。

その番組が終わったらすぐに、テレビを消して部屋へ行きましょう。(家族にも協力してもらいましょう)

テレビを見る時も、CM中は暗記タイムです。暗記するものに、CM中は目を通しましょう。単語1語でもいいので、CM中に覚えましょう。

テレビは、録画しておいて週末にまとめて見るのも一つの方法です。

この場合は、勉強+テレビ+勉強+テレビとここまでやったら何を見ると先に決めて、決めた分(時間じゃなく内容で決めましょう)の勉強をこなしてから見るようにしてください。

数学のワークブックを 6 ページ進めたら番組Aを見る  
Program1 の英単語を覚えたら番組Bを見る

といった感じです。

早朝の勉強も集中できるのでお勧めです。兄弟がいて集中できないと言う人は、早めに寝て、朝早く起きて勉強してみてください。



#### ステップ4 スケジュールに沿って勉強する

目標点をとるためのスケジュールができました。

後はスケジュールに沿って勉強するだけです。

勉強は時間が来たら終わりではなく、決めた内容を確実にこなすまで行うようにしましょう。どうしても時間が足りない場合は早朝、予備日で調節してください。

予定学習内容が早く終了した日は、次の日の分を前倒してもいいし、そこで終了してもいいでしょう。

最終日までに確実に予定した内容を終わらせるようにしましょう。

目標をたてる→やるべきことを決める→スケジュールを立てる→実行する

このことは、社会に出てからも必ず必要になります。

今から、しっかり身に付けていきましょう。

**では試験終了後、ガッツポーズしましょう。**

**がんばってください！！**

