

# 学力のプロテイン

～宝泉中 学習通信～NO. 7

令和3年12月17日

いよいよ冬休み。2週間という短い期間ですが、有効に時間を過ごせば学力の向上にも繋がります。1、2年生は「弱点克服」と「学習習慣」を、3年生は「受験本番」を意識して脳を鍛えまくって、学力マッチョになろう！

## 苦手分野を徹底的に！短い日数を効率的に過ごそう！

### 1. まずは生活リズムと学習習慣を。(全学年共通)

期間が短い冬休みなので、「爆発的な学力アップ！」は非常に難しいです。しかし、正しい生活リズムと学習習慣を身につけるには十分な時間です。

**1、2年生**は部活の時間を上手く活用しながら、それ以外の時間でしっかりと学習習慣を身につけましょう。「何時から何処で何をやる」をしっかりと決め、スタート時間を必ず守りましょう。学習時間は毎日2時間、理想は3時間を確保したいですね。裏面に付録として「学習習慣化カード」を印刷したので、活用してみてください。

**3年生**は入試の時間を意識して生活していきましょう。入試当日に起きる時間にしっかりと起き、入試の時間には勉強を始めます。国際的に活躍するスポーツ選手が2週間前には大会会場の国に入り、身体を慣らすのと同じで、脳も実力を出し切るには、入試時間に合わせて頭を使うことに慣れることが大切です。学習時間は毎日8時間を確保したいところです。少しずつ増やしていきましょう。

### 2. 【学年別学習ポイント】

◎苦手分野を徹底的に！（1、2年生） ◎過去問を3～5年分は解こう！（3年生）

**1、2年生**はまず冬休みの課題を終わらせましょう。目標は年内です。課題を終えることで、自分のペースで期始めテストに向けた学習に取り組むことができます。学習内容ですが、総復習をしようとする時間が足りず、中途半端になってしまうことがあります。**苦手分野を中心にして、これまでのテストや解いたことがある問題のなかで、間違えた箇所を中心に取り組む**といいですね。さらに1年生は「積み重ねの教科」と言われる数学と英語は毎日取り組みたいところです。2年生は1年生の内容も復習ができるとさらによいです。

**3年生**は志望校の過去問演習を通して、**間違えた問題を中心に教科書や参考書などから知識の最終確認**をしていくとよいです。さらに、暗記が中心の教科は得点UPのチャンスがあります。余裕があれば、漢字の読み書きや慣用句、英語の単語熟語、理科や社会の語句など知識の量を増やしていきましょう。今の自分に満足せず、さらなる高みを目指していきましょう。

とはいえ、座学だけでは身体の調子を崩してしまいます。「脳を鍛えたければ、身体を動かさなさい」と『スマホ脳』の著者：ハンセン先生は最新著『最強脳』で書いています。「ジョギングなどの軽く息が切れる運動は、脳に良い影響を与える」という論文もあります。勉強だけでなく、ぜひ身体を動かして、身体も心もリフレッシュしながら冬休みを過ごしましょう！

勉強に疲れたら筋トレをしよう！！

