

学力の HSN プロテイン

～宝泉中 学習通信～NO.8

令和5年2月2日

1年のまとめの時期。この時期は何をすればいいのか。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しょう！後述しますが、脳細胞は何歳になってもまだまだ増えるぞ！

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)

新しい学年や受験までの期間は日数が少なく、「爆発的な学力アップ！」は難しいです。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。

3年生は休日も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起き、入試の時間には勉強を始めます。授業も1時間目から集中できていますか？**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**。学習時間は休日8時間、平日4時間を確保したいところです。

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年生はまず家庭学習を始めるの時間を決めましょう。曜日ごとに時間がずれても、毎日設定して下さい。学習内容ですが、今の学年の総復習を今から毎日積み重ねていきましょう。**苦手分野をそのままにしてもできるようになりません。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学習に取り組んでみましょう**。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**。暗記が中心の教科はまだ得点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。進路が決定した人は、中学校の学習内容を復習するチャンスです。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。人間の細胞は1日に1.2兆個毎日生まれ変わっている！

とはいえ、座学だけでは身体の調子を崩してしまいます。3年生の皆さんは部活を引退してから、定期的に運動をしていますか？「週2、3回、1回につき20分くらいの息が軽く上がる強度のランニングは脳細胞を増やし、記憶力を上げる。しかも年齢は関係ない」と『スマホ脳』の著者：ハンセン先生は著書『運動脳』で書いています。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！

勉強に疲れたらジョギング&筋トレをして

脳を鍛えていこう！！筋トレ＝脳トレだ！