



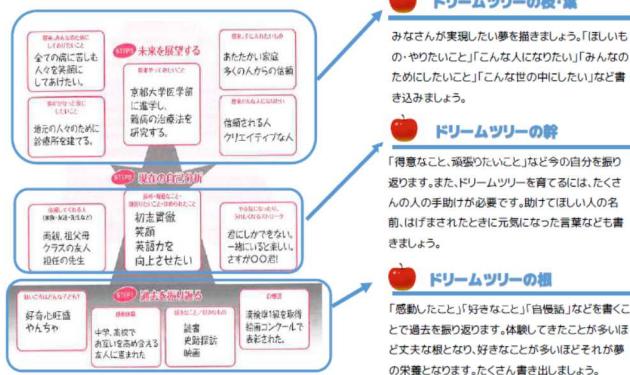
新年あけましておめでとうございます。2026年もひとりひとりを大切に、お子さまの夢や目標の実現をめざし、保護者の方々のお力添えをいただきながら努力し前進していく所存です。本年もよろしくお願ひ申し上げます。さて、受験生は入試直前となりました。不安や焦りも多くなる時期ですが、悔いのないようがんばりましょう。これまでの努力が実を結ぶことを願って、職員一同、最後まで全力でサポートいたします。

## 新年の目標をたてましょう



冬休みが終わると、休み明けテストが実施される学校も少なくありません。また、2月に入れば、順次学年末テストが実施されます。年度のしめくくりとして、有終の美を飾れるよう、目標を立てて計画的にテストに備えましょう。目標をたてる際はリーチング学習手帳を使い、日々の振り返りができるようにしましょう。

### まずは「なりたい自分」を描こう！



なりたい姿を描いて初めて具体的な目標がみえてきます。新年の節目に、まずは自分が目指す夢や、将来なりたい姿を見つめ直してみましょう！

目標をたてて終わりにならないように、日々ルーティンチェック表の○×をつけるようにしましょう！

### 目標設定用紙を使って具体化しよう！

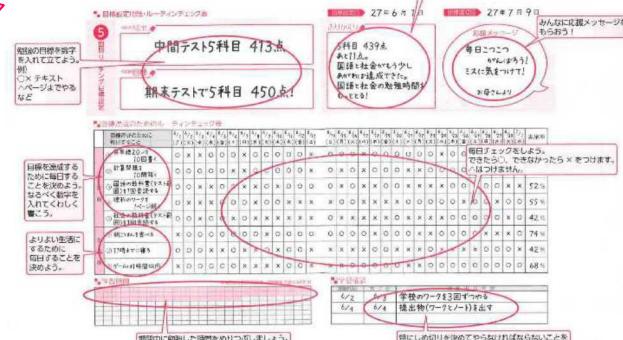
夢を目標にするための具体的な行動として、まず今回のテストでは「何を」「どう」「どこまで」がんばりたいか、目標をたてましょう。

日々のルーティンは数字で表せることを設定し、○か×かが判断できるようにしましょう！

例) 自作単語テスト和→英20問  
満点になるまで

筆記用紙(1面)をなるべく丁寧に、机上用紙(2面)を適度に使うように。

その用紙を基準とするため、以下のノウハウを押さえてください。



## 2025年度 第2回 保護者アンケートのご案内

「保護者アンケート」をご家庭に送付いたします。よりよい教室運営の参考にさせていただきたいと存じますので、ぜひ率直なご意見をお聞かせください。頂戴しましたご意見・ご要望には、できるだけ早期に対応させていただきますが、内容によっては時間を要する場合もございます。何卒ご了承ください。

- アンケート用紙の送付  
⇒1月中旬頃
- ご回答の締切  
⇒2月末

# // 教えて! 池谷先生! //



『脳科学に基づく学習法』

## 学習の心構え その①～⑤



『脳科学に基づく  
学習法 14ヶ条』  
を、順番にご紹介!

### 1 「やり始める」から「やる気」になる

まずはやってみる!  
やる気は、やり始めることで初めて出てくるものです。  
やる気が出ないときこそ、勉強をやり始めてみましょう。



### 2 目標を強くイメージする

「なりたい姿」をはっきりさせることで、無意識に身体が動き出す! 夢を持つこと、夢を強くイメージすることで、チャンスに気づけるよ!



### 3 「望ましい困難」は学力を高める

学習した内容を長く記憶するには、苦労が必要です。「いやだな」と思っても、その困難を乗り越えて学習することで、記憶は定着します。



シュー チュウ!

### 4 スモールステップで達成体験

小さな目標をひとつひとつ達成していくことが大切。  
小さな目標をたくさん達成することで、「やる気がやる気を生む」サイクルを作り出します。

スコシズツ  
スコシズツ



### 5 まずは得意科目から!

勉強に気乗らないときは、苦手な分野で悩むより、まずは得意な問題を解いて、やる気や集中力を高めよう!



池谷先生の  
脳科学。



東京大学教授  
脳研究者  
池谷裕二博士

『新・情報 7DAYS ニュースキャスター』出演中!!  
(土曜 22時~)

次月号では、  
その⑥～⑨を  
ご紹介!

一緒に  
成績アップを  
目指そう!



### 脳科学に基づく学習法 14ヶ条

#### <学習の心構え>

- その①: 「やり始める」から「やる気」になる
- その②: 目標を強くイメージすれば行動が変わる
- その③: 「望ましい困難」が学力を高める
- その④: スモールステップで達成体験を積み重ねる
- その⑤: まずは得意な科目を伸ばす
- その⑥: 失敗は成功のもと
- その⑦: 就寝前は記憶のゴールデンアワー

その⑧: 記憶力は食事前に高まる

その⑨: 五感を使って暗記する

その⑩: 脳は入力よりも出力を重要視する

その⑪: 繰り返しの復習が記憶を定着させる

その⑫: コツコツ学習は一夜漬けに勝る

その⑬: いろいろな 単元を混ぜて学習する

その⑭: 様々なバリエーションで学習する

※詳しくはリーディング学習手帳をご確認ください!

(小中学生版は p11～p15、高校生版は p3～p5)