

夏休み直前となりました！勉強・部活動・習い事など忙しい人も多いでしょう。
また、熱中症のリスクが高まりますので、こまめな水分補給を心掛け、体調を整えて暑い夏を乗り切りましょう！

小6・中3・高3
**受験生の
みなさん！**

『夏を制する者は 受験を制す』!!

今から取り組む受験対策 **②つのポイント**

まずは模試やテストの復習!! ①

- ①得意科目・苦手科目
 - ②得意単元(分野)・苦手単元(分野)
- を把握して受験対策が進められるよう、早目に**担当**の先生と相談し、入試までの計画を立てましょう！



勉強の進め方などで迷った時は、担当の先生に遠慮なく相談してください！

苦手な単元は必ずこの夏に克服しよう！



② 入試問題を確認しよう!!

まずは、どんな問題が何題くらい出ているのか(国語の長文問題、数学の図形や関数、英語の文章題など)を確認し、必要な学習内容を明確にしましょう。
今から入試問題に目を通し、受験勉強がスムーズに進められるよう、ポイントを押さえておきましょう！

毎日少しずつでも『コツコツ』の積み重ねを大切に！

体調管理もしっかりと！

朝晩の生活リズムも整えて！



『リーディング学習手帳』を上手に使っているみなさん、ご応募お待ちしております！

リーディング学習手帳大会 開催のお知らせ



『リーディング学習手帳』を持っている、
小学生～高校生
全員が対象です！

教室代表・表彰者には
記念品を
プレゼント！

※実施の詳細はお通りの教室にご確認ください



エントリー：『ドリームツリー』『目標設定用紙&ルーティンチェック表』『学習ダイアリー』



成績の上がる特別な学習法はありません。
しかし**脳の仕組みに基づいた、
効率的な学習法**はあります。
脳科学に基づく学習法のコツを身につけ、
目標を達成しましょう。

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』(土曜 22 時～) 出演

「リーディング学習手帳」※を **ぜひお子さまと一緒にご確認ください。**

※小4～高3対象

リーディング学習手帳では、「**目標設定用紙**」「**週間学習スケジュール**」「**学習ダイアリー**」を用いて、
数か月・1週間・1日単位の小さな目標を設定し、
達成体験を重ねていくことで自信につなげます。



『脳科学』に基づく学習を！ 目指せ！リーチングマスター！

脳科学を
極めよう！



『脳科学』は、ほんの少しの心掛けと毎日の積み重ねが大切です。

スランプの時もあきらめずコツコツ取り組みましょう。

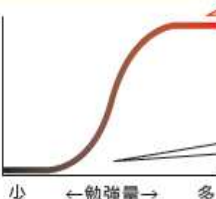
普段の勉強が
思うようにはかどらない時、
ぜひ思い出してほしい
ことがあります！

徹夜で勉強したのに成績が上がらない！？

「シグモイド曲線」と呼ばれる下のグラフを知っていますか？
勉強量と成績の関係をグラフにしたときに使われます。

グラフをみてもわかる通り、勉強をしてもしばらくは横ばいで、
ある時急に伸び始めます。

高
↑ 成績
↓
低



勉強の効果が出るまで、
少なくとも3か月。何事も
『継続は力なり』なのです。

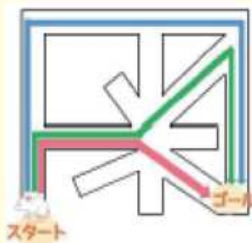
勉強の成果は、すぐには
結果としてあらわれません。

『失敗は成功のもと』って本当？？

『失敗は成功のもと』と言いますが、実際どうなのでしょう？

池谷先生の研究結果を見てみましょう。

ネズミを迷路にいて、最短ルートをとどのくらいの期間で
学ぶかを実験しました。その結果、数日で最短ルートを
学んだネズミもいれば、2週間以上かかったネズミもいました。



研究の結果、「失敗の回数」
で差が出るようになりました。

はじめのうちに多く失敗している
ネズミほど、早く最短ルートを
学ぶ、という結果になりました。

この結果から、『失敗は成功のもと』ということが証明されました。
難しいことに直面して失敗を繰り返すことで、理解がどんど
進むのです。皆さんも失敗を恐れずどんどんチャレンジしましょう！

テストで実力を発揮するには？

テストの時に「緊張して実力が発揮できない」という声を
よく聞きますが、「普段通りの実力を発揮する」よい方法は
あるのでしょうか？

あるアメリカの研究結果※に、『テストに関する思いや不安を
10分程度書くことで、正答率が10%ほど上がった』という
報告があります。

テストの前に『不安な気持ちを単純に吐き出す』ことにより
気持ちが落ち着き、実力が発揮できたようです。
ただし、これはテストに不安を感じている人に限定されるため、
不安を感じていない人にはあまり効果がないようですが…。

何事も一人で不安を抱え込まず、先生に相談などをして、
普段からストレスを解消しておくのが一番ですね。



※Writing About Testing Worries Boosts Exam
Performance in the Classroom (2011)
Gerardo Ramirez and Sian L. Beilock

『脳に良い食べ物』はありますか？

「脳に良い食べ物」について、はっきり証明されているものは
ありませんが、多くの研究者がおすすめしている「脳によいと
されている」食べ物をご紹介します。S1インフォメーション5月号
掲載の『まごわやさしい』もぜひ参考にしてみてください！

ブルーベリー
＜フラボノイド＞

記憶力の低下を
食い止める作用



たまごの黄身
＜コリン＞

記憶・学習に深く関
わる神経伝達物質
「コリン」の摂取で、
学習能力がアップ！



青魚（あじ、さかなど）
＜DHA＞

脳の働きを活性化

