

# 試験で勝つための実行マニュアル

家庭学習 & 定期テスト対策はこうやれ！

## 重要編

まずこれだけはやれ！

### 1. スマホを遠くに置く

スマホが近くにあると、勉強の途中で気が散ります。

勉強を始める前に、スマホを見えない場所へ移します。

- ・電源を切る：通知が来ないようにします。
- ・別の部屋に置く：机の上、ポケット、カバンの近くには置きません。
- ・家の人に預ける：自分で触ってしまう人は、勉強中だけ預けます。

### 2. 机の上を一教科だけにする

机の上にいるいろいろあると、何をやるか迷います。

今やるものだけを出します。

- ・今日やる教材を1冊だけ出す：ワーク、教科書、ノートを全部広げません。
- ・筆記用具を最小限にする：シャーペン、消しゴム、赤ペンくらいにします。
- ・関係ないものはしまう：別教科の教材やマンガは出しません。

### 3. 目標を数字で決める

「頑張る」だけでは、何をすればいいかわかりません。

勉強する前に、今日やる量を数字で決めます。

- ・ページ数で決める：「数学ワークを3ページ」のようにします。
- ・問題数で決める：「計算問題を20問」のようにします。
- ・暗記は個数で決める：「英単語を10個」のようにします。

### 4. タイマーを使う

時間を決めないと、だらだらしやすくなります。

勉強時間は、タイマーで区切ります。

- ・まず15分から始める：いきなり長時間にしません。
- ・タイマーが見える場所に置く：時間が見えるようにします。
- ・鳴ったら一度止まる：続けるか休むかを、その時点で決めます。

## 5. ワークをまず1回解く

学校ワークは、テスト勉強の中心です。

提出するためだけでなく、テストに出る問題を練習するために使います。

- ・テスト範囲のページを確認する：どこをやるか先に見ます。
- ・まずは自分で解く：最初から答えを見ません。
- ・1ページごとに丸つけする：丸つけをためこみません。

## 6. ・ ・ xをつける

ワークは、解いて終わりにしません。

次にやる問題を見つけるために、印をつけます。

- ・できた問題は：自力でできたものにつけます。
- ・迷った問題は：合っていても不安なら にします。
- ・できなかった問題はx：間違えたもの、わからなかったものにつけます。

## 7. 2周目は とxだけやる

全部を何度もやると、時間が足りなくなります。

2周目は、できなかった問題にしぼります。

- ・ は飛ばす：できた問題は、いったん飛ばします。
- ・ をもう一度やる：迷った問題を解き直します。
- ・ xを重点的にやる：わからなかった問題を、もう一度解きます。

## 8. 答えの丸写しで終わらせない

答えを写すだけでは、できるようになりません。

写したあとに、自分で解き直します。

- ・まず解説を読む：解き方を確認します。
- ・一度閉じる：答えを見たまま書きません。
- ・もう一度自分で解く：そこでできたら、次に進みます。

## 9. 手が止まったら解説を見る

わからない問題で長く止まりすぎると、勉強全体が止まります。

少し考えて動かなければ、解説を使います。

- ・まず少し考える：すぐ答えを見ず、問題文を読みます。
- ・手が動かなければ解説を見る：ずっと悩み続けません。
- ・見たらもう一度解く：答えを写して終わりにしません。

## 10. 暗記は隠して言う

暗記は、見ているだけではできません。

本当に覚えたかどうかは、隠すとわかります。

- ・赤シートや手で隠す：答えが見えないようにします。
- ・声に出して答える：頭の中だけでなく、口に出します。
- ・出なかったものに印をつける：あとでもう一度やります。

## 11. 読んだら閉じて思い出す

読んでいるだけでは、覚えたかどうかわかりません。

読んだあとに、いったん閉じます。

- ・1ページ読んだら閉じる：開いたまま覚えた気にならないようにします。
- ・覚えていることを3つ言う：本を見ずに、口に出します。
- ・言えなかったところをもう一度読む：出なかった部分だけ戻ります。

## 12. テスト範囲表を見る

テスト範囲表は、勉強の地図です。

もらったら、カバンに入れっぱなしにしません。

- ・机の近くに置く：すぐ見える場所に置きます。
- ・終わったページに印をつける：ワークやプリントが終わったらチェックします。
- ・残っているところを見る：まだ終わっていない場所を確認します。

## 13. テスト前は新しい問題集を増やさない

テスト直前に新しいものを始めると、やるが増えます。

まず、今まで使ってきたものを仕上げます。

- ・学校ワークを優先する：新しい参考書より、学校ワークをやります。
- ・ノートとプリントを確認する：授業で使ったものを見ます。
- ・と×を見直す：できなかった問題を中心に戻ります。

## 14. テスト本番は全体を見てから解く

テストでは、最初の問題だけに突っ込まないようにします。

全体を見てから始めます。

- ・名前を先に書く：まず名前や番号を書きます。
- ・問題をざっと見る：どのくらい量があるか確認します。
- ・解けそうな問題から始める：止まりそうな問題は後に回します。

## 15. テスト後はその日に直す

テストが返ってきたら、点数だけ見て終わりにしません。

間違えたところをその日のうちに見ます。

- ・間違えた問題に印をつける：答案に印を残します。
- ・ワークの似た問題を探す：どこに出ていた問題か確認します。
- ・もう一度解く：答えを読んで終わりにせず、自分でやります。

## 向上編

ここまでやりきれば、違う景色が見えてきます。挑戦してください。

## 16. 勉強前に水を飲む

勉強を始める前に、体を少し起こします。

大げさな準備ではなく、水を飲むだけでかまいません。

- ・コップ1杯の水を飲む：机に座る前に飲みます。
- ・飲んだらすぐ教材を開く：そのまま勉強に入ります。
- ・長くやるときは水を近くに置く：すぐ飲めるようにします。

## 17. 最初に深呼吸する

勉強に入る前に、いったん気持ちを切り替えます。

難しいことはしません。呼吸だけ整えます。

- ・座ったら目を閉じる：少しでかまいません。
- ・ゆっくり息を吐く：吸うよりも、吐くほうを意識します。
- ・終わったらすぐ1問目に入る：深呼吸だけで終わらせません。

## 18. やる気がない日は立ったまま始める

やる気がない日に、いきなり机に向かうのは重いです。

まず立ったまま教材を開きます。

- ・立ったまま教科書を開く：座る前に、まずページを開きます。
- ・1ページだけ見る：全部やろうとしません。
- ・できそうなら座る：少し動き出せたら続けます。

## 19. やることリストを書く

頭の中だけで予定を考えると、途中で迷います。

今日やることを、紙に短く書きます。

- ・裏紙に大きく書く：きれいな紙でなくてかまいません。
- ・3つまでにする：書きすぎると重くなります。
- ・終わったら線を引く：進んだことを見えるようにします。

## 20. ペンの色を増やしすぎない

色が多すぎると、何が大事かわからなくなります。

使う色を少なくします。

- ・使う色を3色までにする：赤、青、緑くらいにしぼります。
- ・赤は間違いに使う：間違えたところや注意点に使います。
- ・大事なところだけ色をつける：何でもかんでも色をつけません。

## 21. 予備の文房具を置く

勉強中に文房具を探すと、集中が切れます。

必要なものは、最初から近くに置きます。

- ・シャーペンの芯を置く：芯がなくなってもすぐ続けられるようにします。
- ・消しゴムを決まった場所に置く：毎回探さないようにします。
- ・赤ペンも近くに置く：丸つけにすぐ使えるようにします。

## 22. 勉強場所を変える

いつもの場所で集中できない日は、場所を変えます。

場所を変えるだけで、気分が切り替わることがあります。

- ・リビングでやる：1人だとだらける日は、人がいる場所でやります。
- ・図書館でやる：家で集中できない日は、静かな場所に行きます。
- ・教材は増やさない：持っていくものは、今日やる1冊にしぼります。

## 23. 音を減らす

まわりの音が気になるときは、音を減らします。

集中しやすい状態を先に作ります。

- ・耳栓を使う：音が気になるときに使います。
- ・歌詞のある音楽は避ける：言葉が気になる人は、音楽を止めます。
- ・無音でやってみる：集中できない日は、まず無音で試します。

## 24. テストで使う道具を前日にそろえる

テスト当日に道具がないと、そこで慌てます。

必要なものは前日に確認します。

- ・筆記用具をそろえる：シャーペン、消しゴム、赤ペンを確認します。
- ・定規やコンパスを確認する：必要な教科では、前日に出しておきます。
- ・カバンに入れる：確認したら、そのままカバンに入れます。

## 25. 勉強後に机を片づける

次の日に机が散らかっていると、始めるのが重くなります。

終わるときに、次の日のための形に戻します。

- ・使った教材をしまう：机の上に出しっぱなしにしません。
- ・次にやる教材だけ残す：次の日に使うものを、見える場所に置きます。
- ・ゴミを捨てる：消しゴムのカスや裏紙を片づけます。

## 26. 最初の3分は簡単な作業にする

始めるときから難しい問題をやると、止まりやすくなります。

最初は簡単な作業で手を動かします。

- ・漢字を少し書く：すぐできるものから始めます。
- ・英単語を3個見る：暗記なら、少ない数で始めます。
- ・計算を1問解く：簡単な問題でスイッチを入れます。

## 27. 25分やって5分休む

長く続かないときは、時間を短く切ります。

勉強と休憩をセットにします。

- ・25分だけ集中する：まず25分を1セットにします。
- ・5分だけ休む：休憩は長くしすぎません。
- ・休憩後にもう1セットやる：できそうなら、同じ流れをもう一度やります。

## 28. 休憩中にスマホを見ない

休憩中にスマホを見ると、勉強に戻りにくくなります。

休憩は、目と体を休ませる時間にします。

- ・席を立つ：立つ、水を飲む、伸びをするなどにします。
- ・画面を見ない：動画やSNSは開きません。
- ・タイマーが鳴ったら戻る：気分ではなく、時間で戻ります。

## 29. 終わったページに印をつける

勉強は、進んだことが見えると続きやすくなります。

終わった場所に印をつけます。

- ・終わったページにチェックする：ページの端に小さく印をつけます。
- ・ワークの目次にも印をつける：どこまで終わったか見えるようにします。
- ・今日やった分を確認する：終わる前に、進んだページを見ます。

### 30. 勉強時間を書く

どのくらい勉強したかを、簡単に残します。

長い日記にする必要はありません。

- ・カレンダーに時間を書く：「30分」「25分×2」などで十分です。
- ・やった教科も書く：「数学30分」のように書きます。
- ・続いた日を見えるようにする：毎日書くと、続いていることがわかります。

### 31. 小さなごほうびを決める

ごほうびは、大きすぎなくてかまいません。

小さく区切ると、勉強に入りやすくなります。

- ・1ページ終わったら休む：ページ単位で区切ります。
- ・ワークが終わったら好きなことをする：先に条件を決めます。
- ・ごほうびを先に使わない：終わってからにします。

### 32. 眠いときは短く休む

眠すぎるときに無理に続けても、進まないことがあります。

短く休んでから戻ります。

- ・15分だけ休む：長く寝すぎないようにします。
- ・机に伏せるだけにする：ベッドに入ると長く寝やすくなります。
- ・起きたら1問だけ解く：戻るときは、まず1問だけ手をつけます。

### 33. 空気を入れ替える

集中が切れたら、部屋の空気を変えます。

気分を切り替えるための動作にします。

- ・窓を開ける：少しだけでかまいません。
- ・立って伸びをする：体を動かします。
- ・戻ったら続きから始める：新しいことを始めず、開いていたページに戻ります。

### 34. 好きな教科を間にはさむ

苦手な教科だけ続けると、手が止まりやすくなります。

好きな教科を少しはさんで、流れを切らさないようにします。

- ・苦手な教科を先に少しやる：最初に短く手をつけます。
- ・好きな教科を休憩代わりに入れる：完全に遊ぶのではなく、軽い勉強にします。
- ・最後に苦手へ戻る：好きな教科だけで終わらないようにします。

### 35. 寝る前に暗記する

寝る前は、短い暗記に使いやすい時間です。

長い問題ではなく、覚えるものを少し確認します。

- ・単語や用語を見る：短く確認できるものにします。
- ・5分から10分だけやる：長くやりすぎません。
- ・見たら閉じて言う：最後は、隠して言えるか確認します。

### 36. 翌朝にもう一度見る

前の日に覚えたものは、次の日に少し戻ります。

朝に短く確認します。

- ・昨日の暗記を開く：新しいものではなく、昨日やったものを見ます。
- ・3分だけ確認する：長くやらなくてかまいません。
- ・言えなかったものに印をつける：出なかったものだけ、あとでもう一度見ます。

### 37. 暗記する数を小さく分ける

たくさんの量を一気に覚えようとすると、途中で止まります。

小さく分けます。

- ・10個ずつに分ける：単語や用語を、小さいまとまりにします。
- ・10個覚えたら確認する：まとめて100個やらず、区切ってテストします。
- ・言えないものだけ残す：覚えたものは外して、残りをくり返します。

### 38. 単語カードは覚えたものから外す

全部のカードを何度も見ると、時間がかかります。

覚えていないものを残します。

- ・すぐ言えたカードは外す：できたものは別にします。
- ・迷ったカードは残す：少し迷ったものは、もう一度やります。
- ・最後は残ったカードだけやる：苦手なものに時間を使います。

### 39. 歩きながら暗記する

座っていると眠くなる時は、少し体を動かします。

声に出しながら覚えます。

- ・部屋を少し歩く：長く歩き回らなくてかまいません。
- ・単語や用語を声に出す：口を動かして覚えます。
- ・言えなかったものに戻る：出なかったものだけ、もう一度見ます。

#### 40. 覚えにくいものは語呂合わせにする

どうしても覚えにくいものは、語呂合わせを使います。

完璧な語呂でなくてもかまいません。

- ・まずネットや資料で探す：使えそうな語呂を見つけます。
- ・なければ自分で作る：少し変でも、覚えやすければ使います。
- ・声に出して確認する：語呂を見ずに言えるか試します。

#### 41. 図や絵で覚える

文字だけで覚えにくいものは、簡単な図にします。

うまい絵でなくてかまいません。

- ・余白に小さく描く：ノートやプリントの空いているところに描きます。
- ・矢印を使う：流れがあるものは、矢印でつなげます。
- ・見ないで描けるか試す：最後は、図を隠して自分で描きます。

#### 42. 誰かに説明する

説明できると、かなり頭に残ります。

本当に人がいなくても、誰かに教えるつもりで話します。

- ・教科書を閉じる：見ながら読まないようにします。
- ・短く説明する：長く話そうとせず、30秒くらいで言います。
- ・言えなかったところを見直す：つまった場所だけ戻ります。

#### 43. 解き方だけメモする

答えだけ写しても、次に解けるようにはなりません。

見るのは答えではなく、解き方です。

- ・答えではなく手順を見る：どこから始めるかを確認します。
- ・短くメモする：「まず式を作る」「ここで公式」くらいで書きます。
- ・メモを見ずにもう一度解く：最後は自分の手で解きます。

#### 44. 間違えた問題に日付を書く

同じ問題をいつ間違えたかを残します。

あとで戻る場所がわかります。

- ・×の横に日付を書く：間違えた日を書きます。
- ・解き直した日も書く：もう一度やった日も残します。
- ・また間違えたら印を増やす：苦手な問題が見えるようになります。

#### 45. 図やグラフは大きく書く

小さく書くと、情報を書き込みにくくなります。

見やすい大きさを書きます。

- ・ノートに広く場所を取る：小さく詰め込みません。
- ・数字や条件を書き込む：図の中に情報を入れます。
- ・間違えたら横に描き直す：無理に小さく直さず、もう一度描きます。

#### 46. ノートには余白を残す

ノートをぎゅうぎゅうに書くと、あとで見にくくなります。

少し空けて書きます。

- ・行を詰めすぎない：余白を残して書きます。
- ・あとで書き足す場所を作る：間違いや注意点を書けるようにします。
- ・大事なところに印をつける：見返す場所がわかるようにします。

#### 47. プリントは教科ごとに分ける

プリントが見つからないと、勉強が止まります。

教科ごとに分けておきます。

- ・教科ごとにファイルに分ける：まとめて1つに入れません。
- ・新しいプリントはすぐ入れる：カバンの底に入れっぱなしにしません。
- ・テスト範囲のプリントを前に出す：テスト前にすぐ見られるようにします。

#### 48. 長い問題文は区切る

長い問題文は、読み飛ばしが起きやすいです。

線やスラッシュで区切ります。

- ・文を短く区切る：「/」を入れて読みます。
- ・聞かれていることに線を引く：何を答える問題か確認します。
- ・条件に丸をつける：数字や指定を見落とさないようにします。

#### 49. 最後の5分は見直しに使う

テストは、最後に見直す時間を残します。

全部解くことだけで終わらせません。

- ・5分前に手を止める：残り時間を見て、見直しに入ります。
- ・名前と番号を見る：書き忘れがないか確認します。
- ・空欄と基本問題を見る：まず落としやすいところを確認します。

## 50. ミスの種類を分ける

間違いには種類があります。

次に直すために、ざっくり分けます。

- ・ 知らなかった問題に印をつける：覚えていなかったものを分けます。
- ・ 計算ミスに印をつける：やり方は合っていたのに間違えたものを分けます。
- ・ 読み間違いに印をつける：問題文を読み落としたものを分けます。

## 51. 前回の反省を3つ見る

テスト前には、前回の失敗を確認します。

同じ失敗を減らすためです。

- ・ 前回の答案を見る：どこで落としたか確認します。
- ・ 反省を3つだけ書く：多く書きすぎず、3つにしぼります。
- ・ 今回のテスト前に見る：テスト前日に、もう一度確認します。