



テストの花道「勉強が続く！根気の秘策」

1 / 17 (金) に、「勉強が続く！根気の秘策」を学びました。「否定語を使わない」「小さな成功体験を積み上げる」など、やる気をキープして根気強くなるポイントを伝えました。授業の最後に、「根気計画表」も作成しました。



「参考になった点」や「今後、取り組みたいこと」は？

- 〈参考になった点〉
- ・ネガティブな気持ちをなくす
 - ・簡単な問題に取り組む
 - ・自分を褒める！
 - ・ネガティブをポジティブに変換
 - ・やりたいことを声に出す
 - 〈今後取り組みたいこと〉
 - ・ネガティブ思考をなくす！
 - ・否定語を使わない！
 - ・簡単な問題を解いて「できる！」という自身をつける！
 - ・時間をかけて達成する中期計画表と、毎日たてる短期計画表の2種類を用意する！

暗記が苦手＝苦手ではなくやってないだけ！だからやる問題が難しいから無理＝難しいからこそ負けた時は胸が張れる机に向かうのが面倒くさい＝面倒くさいことができるということは幸せなことだ

「参考になった点」や「今後、取り組みたいこと」は？

①ネガティブ思考からの脱出

- ・否定語×
- ・前向きに臨む
- ・ポジティブな言葉を壁に貼る
- ・ネガティブな言葉をポジティブな言葉に変換

②成功体験

- ・簡単な問題で成功体験
- ・繰り返し繰り返しやっていく
- ・間違えた問題はできるまで

③とことん褒める

- ・自分を褒める、褒め合う

④根気計画表を立てる

- ・目的、目標、時間を決める
- ・目標を声に出し、自分に向かって宣言

【短期】根気計画表

目的	定期テストの勉強
目標	ワーク5ページ以上
時間	宿題以外に1時間

【短期】根気計画表

目的	さばらないようにするため
目標	宿題を提出する
時間	1時間半～2時間やる

【中期】根気計画表

目的	定期テストで自分の立てた目標を超える
目標	350点以上
時間	2週間毎日4時間以上

【中期】根気計画表

目的	定期テストで順位20位以内に入る
目標	1日2教科
時間	1日最低1時間30分勉強する



～ 来週の予定 ～

日	曜	時	行事	授 業						給食	完全下校
27	月	B	いじめ悩み困り事調査	1	2	3	4	5	6	○	17:30
28	火	A	日大東北 合格発表	1	2	3	4	5	6	○	17:30
29	水	B	校内調査書作成委員会	1	2	3	4	5	6	○	17:30
30	木	A	尚志 合格発表	1	2	3	4	5	水6	○	17:30
31	金	A		1	2	3	4	学		○	17:30

私立高校入学手続きの注意点

専願（推薦）

合格後、必ず入学時納入金（約 20 万円）を納め入学手続きを行う。辞退不可。

併願（推薦）

合格後、必ず入学一次手続金（約 15 万円）を納める。他の高校に進学しても、入学一次手続金は返還されない。