



池袋校室長の中学受験情報

イセモトーク



GW 特別号

日能研池袋校室長 伊勢本 晃

実はほぼ毎日飲んでいるのがカフェドクリエ。今の時期だとアイスコーヒーです。濃い目でキリっとしているところが好きです。

今こそ見直したい！ 中学受験の勉強法 10 選 + α

今年のGW、カレンダー的には短めですが、受験生にとっては大きなチャンスです。

塾の授業が少しお休みになる今こそ、日々の勉強法を再点検してみませんか？

過去にイセモトークで紹介した勉強法の中から、特に効果が高く、かつ実行しやすい「10の勉強法」を厳選してお届けします。ひとつひとつのポイントを、具体的な方法や実践例を交えて深掘りしています。GW中に「これならできそう」というものを、ぜひ試してみてください！

①ToDo リストは「前夜に書いて朝見直す」

やるべきことを紙に書くだけで、脳は「準備ができている」と安心し、実行力がアップします。とくに前の晩にToDoリストを作ると、翌朝は迷いなくスタートダッシュが切れます。寝る前のたった3分で、「明日はこれをやる」「時間帯はこうしよう」と軽く計画を立てるだけでも効果絶大。特に受験生は、塾や宿題、秋以降は過去問演習など項目が多くなりがちなので、視覚的に整理することで余計な焦りを減らせます。また、リストには“優先順位マーク”をつけるのがおすすめ。◎…今日必ずやる、○…できたらやる、△…時間があれば、など3段階で分けると実行しやすくなります。



コクヨ キャンパス ノート
スタディプランナー
デイリー罫 B5

②朝の1時間は、夜の2時間に勝る

夜は疲れがたまり集中しづらくなるもの。だからこそ、朝の“ゴールデンタイム”を活かしたい。朝6:30起床が難しければ、まずは学校前の30分だけでもOK。頭がすっきりしている時間に、計算練習・語句の暗記・音読などのインプット系を入れると効果的です。リズムが整ってくると、夜型だった子も自然と「朝にやる方がラク」と実感できるようになります。

成功している受験生の多くが朝時間を有効活用しています。親が先に起きて、朝食の前に「今日はここから始めようか」と声をかけるだけでも、習慣は作れます。

③ウォーミングアップに「作業系」を

いきなり難問や秋以降は過去問に突入すると、やる気が削がれがち。まずは“やりやすい作業”で脳のスイッチを入れましょう。たとえば：

- ・計算と一行題・漢字練習・社会や理科の暗記物（知識獲得確認テストもおすすめ）

これを「勉強の助走」と位置づけることで、自然と集中状態に入れます。

朝勉強の導入にも、夜の「切り替えタイム」にも使える万能メニュー。3～5分程度で終わる内容を複数ストックしておくことで、どんなタイミングでもすぐ取りかかれます。

④算数は「書く」ことで整理される

「頭の中で考える」だけで済ませようとするとうつらうつらしてミスが増えます。算数に強い子ほど、「書く整理」が自然にできています。特におすすめなのが、以下のような活用：

- ・割合→線分図でイメージ化・場合の数→樹形図でパターン確認・速さ→ダイヤグラムで見える化

また、答えに至るまでの“途中の考え”を簡単に書いておくだけで、後から見直したときの再現性も上がります。ミスした問題は、「なぜ間違えたのか」まで含めて記録しておくことで、次の成功につながります。

⑤暗記は“クイズ形式”が効く！

→池袋校にもミャクミャクがいます

暗記＝書いて覚える、だけじゃもったいない！ 家族と一緒にクイズ形式で取り組むことで、記憶の定着は何倍にもなります。たとえば：

- ・社会の白地図を使って「この県は？」
- ・4年生以上は「知識獲得確認テスト」も有効
- ・時事問題のクイズを親子で出し合う（ジュニアエラやニュースがわかるがおすすめ）

これらをスキマ時間（食事前・移動中など）に取り入れると、負担なく覚えられます。タイムアタック式にするとゲーム感覚になり、飽きずに継続できます。



→アプリを使いたい人は他社の教材ですが「しゅと問モバイル」もおすすめ

→本がいい人は「ポケでる」シリーズが使いやすくおすすめです。



⑥テスト直しは翌日がベストタイミング

テストの直しは、当日やらないと忘れてしまう……そう思いがちですが、実は「1日寝かせる」ことで、記憶が整理され、より深く定着します。

翌日にあらためて「何をどう間違えたのか」を自分の言葉で整理し、ノートにまとめる。さらに、「次はこうする」という対策を書いておくことで、リベンジにつながります。直しノートを1冊用意して、「テスト名」「点数」「正答率」「反省・対策」をルール化しておくことで管理しやすくなります。

テストは受けるだけでなく、直しで本当の学びになります。

⑦「質問したいところ」は付箋で即メモ！

授業中や問題演習中、「ここ、あとで質問しよう」と思っても、そのまま忘れてしまうことってありませんか？ そんなときに便利なのが“質問付箋”です。

ノートや問題集に「？」マークの付箋を貼っておくことで、「どこで詰まったか」が一目でわかるようになります。塾の先生に聞くときも、「ここが分からなかったんです」と具体的に示せるので、質問がスムーズ。質問は授業前後に先生に聞くのがおすすめ！

質問後に付箋を「済」シールに貼り替えるなど、視覚的に解決履歴が残ると自己肯定感にもつながります。



サンスター文具 ディズニー 付箋 ピリット

⑧「合格ノート」は宝の山になる

受験勉強の後半になると、「自分のミスに向き合える力」が成績を大きく左右します。そこで活躍するのが「合格ノート（＝リベンジノート）」”。やり方はシンプル。

① ミスした問題のコピー ②間違えた理由の整理（なぜそう答えた？）

③正解と解法の再確認（次はどう考える？）

この3つを1セットにして、1ページにまとめておきます。1週間後や1か月後に見返すと、自分の成長が手に取るように分かります。中にはこのノートだけで合格を勝ち取った子もいるほどの威力です。

⑨毎日10分の音読が国語力を変える

「文章を読むのが遅い」「記述が苦手」……そんな子にまずやってほしいのが音読です。声に出して読むと、目・耳・口を使って脳をフル活用するため、語彙力・理解力が自然とアップします。

音読タイムは、1日を言葉に親しんで始めるのにぴったり。おすすめは国語の物語文だけでなく、説明文・論説文にも触れておくこと。テキスト、テストに出てきた文章、子ども新聞や、好きな作家の本でもOKです。毎日10分で読解力の土台がしっかり育っていきます。

⑩“週に一度の作戦会議”で迷いを防ぐ

家庭学習でありがちなのが、「今日は何をやらねばいいか分からない」状態。それを防ぐためにおすすめなのが、週1回の“作戦ミーティング”です。

たとえば日曜日の夕方に、1週間の予定を親子で確認。「どの教科をどのタイミングで？」「塾の宿題と学校の課題のバランスは？」などを整理しておくことで、1週間がスムーズに流れます。

ホワイトボードやカレンダーを使って見える化すると、さらに効果的。親子で方針を共有しておくだけで、子どもは安心して勉強に向かえます。

どれも「今日からできる」ことばかりです。GWという特別な時間を活かして、自分なりの勉強スタイルを見直してみましょう。「できることを、できるだけ」。その積み重ねが、やがて自信になり、本番の力になります。この春、一歩先へ進むきっかけになりますように！

【保存版】合同説明会の歩き方8カ条！

いよいよ説明会シーズン。とくに5月は、合同説明会ラッシュ！「行ってよかった！」と思えるように、事前準備がカギになります。以下の“8カ条”、ぜひ参考にしてください！

- ① **早めに行こう！**混雑は想像以上。人気校のブースや資料が午前中でなくなることも…！
オープン直後から動けると◎。
- ② **行きたい学校からまわる！**「全部回りきれない…」は、あるあるです。第一志望・気になる学校は、真っ先に押さえよう！
- ③ **歩きやすい靴はマスト！**広い会場を長時間歩きます。ヒールや革靴より、スニーカー系がおすすめ。
- ④ **大きめのバッグを用意！**資料はすぐにパンパンに。丈夫で大きめのバッグ、持っていくと安心。
- ⑤ **学校グッズ集めも楽しい！**学校オリジナルのペンやクリアファイルがもらえることも♪
「志望校グッズ」でおうち勉強のテンションもUP！
- ⑥ **水分補給を忘れずに！**室内でも意外と暑くなることも。水筒やペットボトル、忘れずに。
- ⑦ **宅配便の利用もアリ！**資料が重すぎる…そんなときは、近くのコンビニから自宅へ送りましょう。
- ⑧ **スマホの充電は満タンで！**地図・写真・メモ・交通検索…意外とスマホ大活躍。
モバイルバッテリーもあると安心。

【5・6月】GW明け、乗り切りのコツ7選！

ゴールデンウィークが明けると、ちょっと気が抜ける時期。でもここからが本番です！
子どもたちも「ちょっとだるいな…」と思っているこのタイミングを、
保護者としてどう乗り切るか？無理なく乗り切るコツを8つご紹介します！

- ① **現状維持でOK！**「成績を上げよう」よりも「崩れないようにしよう」で十分。
“現状キープ”を目標に。
- ② **計算問題は1日1日こなそう** ためて一気にやるとミスが増えがち。朝や夜に少しずつがベスト！
- ③ **塾は遅れてもいいから行こう！** 学校行事等で遅れそうでも“休まない”が正解。「行くだけ行く」でペースは守れます。
- ④ **ごほうびは“新作スイーツ”で！**
ハーゲンダッツの新作、スタバの新作。親子で一緒に楽しむだけで、気持ち上がる！
- ⑤ **宿題は途中まででも◎**
全部終わらなくても大丈夫！「途中までやって持って行く」のも、立派な努力です。
- ⑥ **天気予報は毎日チェック！**
急な雨・猛暑・気温差…今の時期は天気が味方にも敵にも。服装・持ち物も調整して。
- ⑦ **合言葉は「あと少しで夏休み！」**
あと●日で夏休み！とカウントダウンすると、子どもも前向きに。親子で小さなゴールを設定して、楽しく乗り切ろう！

