SHIMAMOTO SECOND JHS

No.05①
2026.08.27

SE通信

S（しまに）E（いいやん！）

SE担当

結実の２学期へ――夏の努力を、確かな「実力」に。



長い夏休みが明け、２学期がスタートしました。充実した夏休みを過ごせたでしょうか。部活動や習い事、日々の課題など、それぞれの夏を過ごされたことと思います。私はラフティングをしたり、ソフトテニスの合宿に参加したり、人生初の骨折を経験したりしました。

さて、２学期は１年間の中で最も学習内容が深まり、授業のスピードも上がる時期です。次の３つのステップを意識して、スムーズに２学期の学習モードへ切り替えていきましょう。

３つのステップ

１．生活リズムの完全復活～脳を「勉強モード」に切り替える～

勉強の成果を最大限に発揮するためには、質の高い睡眠と朝食が必要不可欠です。夏休み中に夜型になっていた人は、脳が常に時差ボケを起こしているような状態かもしれません。



◉夜のスマホ・ゲームは就寝３０分前にはOFF
→画面の光は脳を覚醒させ、睡眠の質を著しく下げると言われています。

◉朝起きたら太陽の光を浴びる
→体内時計がリセットされ、夜スムーズに眠れるようになります。
まずは１週間、就寝と起床の時間を固定し、頭が朝からフル回転する土台を作りましょう。

２．授業中心の「即日復習」～「あとでまとめて」を卒業する～

２学期の学習内容は多くの教科で難易度が上がります。例えば、数学の「関数（一次関数・二次関数）」や「図形」など、英語の「動詞の活用」や「不定詞」、「関係代名詞」など、理科の「化学変化」や「エネルギー」などは、どれも前後の単元と深く結びついた構造になっています。一度つまずくと、それ以降の授業のほとんどが「分からない英語を聞いているような状態」に陥ってしまいます。そのため、テスト直前に数日間だけまとめて猛勉強や一夜漬けをしても、表面的な暗記だけでは応用問題に対応できず、結果に結びつきません。だからこそ大切なのが、「その日の疑問は、その日のうちに解消する」即日復習です。



◉１日１５分の「即日ワーク」
→授業があったその日のうちに「ワークを１ページ解く」「英単語を５つ覚える」などを徹底してみてください。この小さな習慣が、テスト前の徹夜勉強や焦りをなくすことにつながります。

SHIMAMOTO SECOND JHS

No.05②
2026.08.27

SE通信

S（しまに）E（いいやん！）

SE担当

３．「できたこと」に目を向ける～やる気のセルフコントロール～

夏休み明けは「もっと勉強しておけばよかった」と不安や焦りを感じやすい時期です。しかし、いきなり完璧を目指して高い目標を掲げると、途中で挫折しやすくなります。

◉「減点法」から「加点法」へ
→「〇〇ができなかった」と自分を責めるのではなく、「昨日間違えた問題をスラスラ解くことができた」や「単語を３つ多く覚えられた」などの小さな成長（＝できたこと）に意識を向けましょう。



◉記録をつけて可視化する
→手帳やカレンダーにできたことをメモしておくと、自分の努力が目に見える形になり、次の行動への大きなモチベーションに変わります。

「またテスト…」とため息をつく前に、予定の確認を！



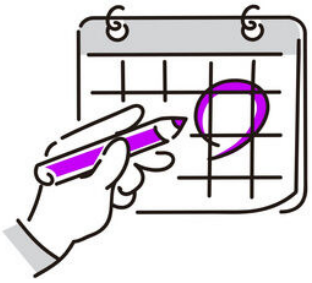
２学期が始まり、実施されるテストも多くなります。実力テストや定期テスト、小テストや単元テスト…。「またか…」とため息をつきたくなる気持ち、すごくよく分かります。人がテストに焦ったりため息をついたりする理由の１つは、「いつ、どんなテストがあるかよく分かっていないから」という不安からです。

私はホラー映画が大好きで、夏休み期間中に１人で４本鑑賞しました。音やお化けに驚かされましたが、「音やお化けが出るまで、３・２・１」と事前に知らされたら、それらの対策が事前にできますし、怖さも減りますよね。テストも似ているのかなと思います。事前に準備ができていれば、不安や焦りも減ります。ため息を自信に変えるために、今すぐやってほしいことはたった１つ。「２学期のテスト予定を、カレンダーや手帳に全て書き出すこと」、つまり予定を確認することです。

２学期のテスト予定

◉　８月２６日（水）　全学年実力テスト
◉　９月　２日（水）　３年生チャレンジテスト
◉　９月１０日（木）～９月１１日（金）　２学期中間テスト
◉１０月３０日（金）　３年生実力テスト
◉１１月１１日（水）～１１月１３日（金）　２学期期末テスト

その他、各教科で小テストや単元テストなどが実施されます。



全体像さえ見えれば「いつ、何をやるか」の作戦が立てられます。予定を味方につけて、ため息を「よし、やるぞ！」に変えていきましょう！