

テスト前学習時間記録表 年 組 番 名前

- ◎テストの目標を定め、全体の見通しを持って計画的に学習しよう。
- ◎学習時間の目標を決め、実際の勉強時間は☆印を塗りながら記録しよう。

<テストの目標>	できたかな? ◎ ○ △ ×
<テスト勉強の目標時間数>	できたかな? ◎ ○ △ ×

日付	曜	行事や予定	学習時間の目標と記録	
			目標	1時間ごとに☆を1つ塗る
書き方の例	月	(英) ワーク P20~30 (数) 教科書 P15~25	3 時間	★★★★☆
月 日			時間	☆☆☆☆☆
月 日			時間	☆☆☆☆☆
月 日			時間	☆☆☆☆☆
月 日			時間	☆☆☆☆☆
月 日			時間	☆☆☆☆☆
月 日			時間	☆☆☆☆☆
月 日			時間	☆☆☆☆☆
月 日			時間	☆☆☆☆☆
月 日			時間	☆☆☆☆☆
月 日			時間	☆☆☆☆☆
月 日			時間	☆☆☆☆☆
月 日			時間	☆☆☆☆☆
月 日			時間	☆☆☆☆☆
月 日			時間	☆☆☆☆☆

<学習成果を上げるためのワンプoint・シリズン>

学習時間(学習量) × 学習密度(集中力) = 学習成果

学習時間の確保については学習リズム(継続して学習する習慣)を作ることが大切です。毎日できるだけ同じ時間帯に同じ場所で学習する習慣をつけるとよいでしょう。

学習密度を高めるためには、万全の体調で集中して学習にのぞむことが大切です。体調が万全なときと疲れていて眠いときでは集中力にも差が出ます。また、単語カードや弱点ノートなどを活用して効率良く学習することも学習密度を高める1つの方法です。



私は毎日8時から11時まで自分の部屋で勉強する♪



僕は夜に宿題を済ませてテスト勉強は早朝にしている♪