

## 中学生への準備

## 学習スタイルを作ろう！

### 「勉強」を生活の中心におく

中学では勉強が難しくなる反面、部活動や学校の行事が楽しくて、ついそちらに熱中したくなるかもしれません。一生懸命に打ち込むことは大切ですが、中学生がまず取り組むことは「勉強」です。「勉強」を学校生活の中心におくことを心がけましょう。そのうえで、何にどう取り組むかを自分で決める。それが中学生活の基本です。



### 授業の内容は授業中に理解する

勉強、部活動、学校行事と中学生活はとても忙しいものです。限られた時間を有効に使うためには、授業の内容は授業中に理解することが一番。復習する必要がなくなれば、その時間を部活動など他の活動にあてることができるからです。

とはいえわからない授業に集中するのはつらいもの。家や塾などで予習ができていれば、内容がスムーズに頭に入り、その時・その場での理解につながりやすいでしょう。



### 自分のことは自分で管理しよう

「自分のことは自分で管理する」が中学生活の原則。たとえば、授業の時間割や提出物を把握しておくこと、配布された学習資料をきちんと保管しておくこと、定期テストの日程や出題範囲をしっかりと覚えておくことなどです。予定や指示が与えられたら、そのために何をすべきか、自分で考えて行動します。

### 定期テストは中1からしっかりと対策を

中学校では、中間・期末と年に4~5回の定期テストがあります。毎回2週間ぐらいの勉強でテストの準備ができる、ちょうどよいスケジュールになっています。テストがあるとそれに向けて集中して勉強しますよね。その積み重ねが、中学3年間を通しての学力向上に役立つのです。



定期テストの得点は、中学校の成績評価の大部分を占めます。そしてその成績は「内申点」となり、高校入試の合否判定の資料である「調査書」※にのります。中学3年間の内申点で判定する学校もありますから、中1の1学期の中間テストからしっかりと取り組みましょう。

※学習や学校生活の様子を中学校の先生が記入し、入試前に高校へ提出するもの。「内申書」と呼ばれることも。この中で、おもに各教科の成績を点数化したものが「内申点」です。

定期テストを目標にして短いスケジュールで勉強を積み重ねると、無理のない学習スタイルが身につきます。自分なりの勉強のやり方を身につけることは、高校入試だけでなく、大学受験や資格試験などにも生きてくるでしょう。

## 保護者の方へ

### 中学は自立と手助けの季節

中学に入ると環境の変化に戸惑い、お子さまがぼーっとしたり、イライラしたりということがあるかもしれません。また交友関係や活動範囲が広がれば、家族より外とのつながりを重視するようにもなるでしょう。保護者の皆さんは寂しさを感じることもあるかもしれませんが、これは成長＝自立の第一歩。干渉しすぎず、温かく見守り、自己管理が上手にできるようになるよう助言をしてあげてください。

### 高校入試は中1からスタート

定期テストの結果で算出される内申点は、高校入試の合否判定に大きく影響します。特に推薦入試が増えている昨今では、内申点が評価の大きな割合を占めることも。そういう意味では、中1の1学期の中間テストから高校入試は始まっているといえるでしょう。まずは日々の学習習慣を定着させ、一つひとつの定期テストにしっかりと対策していくことが重要です。

### 時間の上手な使い方を学ぼう

中学生になると、授業、塾、部活動、学校行事と、毎日とても忙しくなります。限られた時間を上手に使えるよう、何をいつやるか、自分で予定を立てることも中学生には必要です。「時間がなくてできなかった」というのは言い訳。できるためにはどうしたらいいかを考え、時間の上手な使い方を学んでいきましょう。



### 夜ふかし・朝食抜きはNG!

動画やマンガがおもしろくてつい夜ふかし。翌朝は寝坊して朝ごはん抜き、ということもたまにはありますよね。でもそれが習慣になってしまえば大変。「遅寝・遅起き」を繰り返していると体のバランスがくずれ、めまいやだるさ、いつまでも疲れがとれないなどの不調を招きます。朝食を抜いて学校に間に合ったとしても、脳へのエネルギーが足りなければ、思考力や集中力が発揮できず、勉強や部活に身が入りません。



### 部活や学校行事は積極的に

中学の部活動は小学校のクラブ活動とは違い、毎日練習があるものも。また学校行事は、ただ先生に言われたことをやるのではなく、生徒が内容を考え、みんなで相談しながら作り上げるものが増えてきます。どちらも大変かもしれませんが、積極的に取り組みれば学校生活は充実し、学校に行くのも楽しくなるでしょう。

### 遊びに行くときは必ず連絡を

いくつかの小学校から生徒が集まる中学校では、離れた地域の友だちができるかもしれません。また、電車やバスに乗って遠くへ遊びに行く機会も増えるでしょう。行動範囲が広がれば、事故や事件に合う可能性も増えてきます。出かける時は、お家の人に「誰とどこへ行くのか、いつ帰るか」を必ず話しておきましょう。

### スマートフォンは本当に必要?

中学生になるとスマートフォンを持っている友だちが多くなり、「自分も欲しい!」と思うかもしれません。でも、一度落ち着いて、本当に自分に必要なものか考えてみましょう。スマートフォンは便利ですが、ゲームや動画など誘惑もたくさんあります。何となくのぞいていただけなのに、びっくりするほど時間が経っていた、なんてことも。何に使うのか、なぜ必要なのか、お家の人とよく話し合っ決めてみましょう。



## 保護者の方へ

### まずは生活リズムの確立を

春休み、遅寝・遅起きの悪循環にはまっているお子さまは多いかもしれません。中学生活が始まってもそこから抜け出せず、自律神経のバランスを崩し、朝から頭痛や腹痛、めまいなどの症状を訴える、というのはよくあるケースです。まずは早寝・早起きの生活リズムを確立させることが大切。中学に入ると生活環境が大きく変わり、ストレスを抱えやすくなるお子さまもいらっしゃいます。入学前から生活を整えるとともに、中学に入るとどんな変化があるか、あらかじめお子さまと話し合いイメージを持っておくことをおすすめします。

### スマートフォンはルール決めが必須

お子さまが中学生になったらスマートフォンを持たせるご家庭は多いと思います。中学生の約6割が持っているという調査結果\*もあります。メリット・デメリットともに多いスマートフォン。購入前に、使う場所・使う時間・使うアプリなどのルールを、お子さまとしっかり話し合っ決めておくことが大切です。

\*「平成29年度 青少年のインターネット利用環境実態調査 調査結果 (速報)」(内閣府)