

会員様向け共有資料

テーマ：中学生の「やる気・集中力」を育み、学力を最短で伸ばす戦略

開催日：2025年10月15日（保護者様向けミニセミナーより）

先日開催された保護者様向けのセッションでは、「集中力が続かない」「復習をしない」といった、中学生のお子様の学習への姿勢に関する具体的なお悩みが多数寄せられました。本資料では、プロコーチによるアドバイスと、その実践方法を共有します。

1. 参加者の皆様から寄せられた主な課題

セッションに参加された保護者の皆様から、以下のような課題が報告されました。

- 良いアドバイスを理解しても、**感情が勝ってしまい実践に移せていない。**
- 定期テストで目標点に達しなかったが、**思ったほど悔しがっていない。**努力の幅や目標設定に課題があるのではないかな。
- テストの**間違い直しをやってくれない。**次に進むために必要な声かけ方法を知りたい。
- 中1の段階でできる受験準備や、**集中力の維持方法**（特に休憩からの戻りが遅い点）について知りたい。
- **集中力が保てず**、テストの結果が悪くても**すぐに危機感が薄れてしまう。**

2. 成績を確実に伸ばす！学習の進め方と復習戦略

お子様の課題を乗り越え、最短で学力を上げるための具体的な戦略です。

(1) 高校受験に向けた学習の基本方針

- **基本は教科書中心:** 高校受験は中学受験と異なり、基本的に**学校で習ったことや教科書を中心に取り組むのがベース**となります。
- **スパイラル方式の徹底理解:** 数学などは、1年生で習った内容の難しいバージョンが上級学年で出てくる「スパイラル方式」です。そのため、**基本的なところは意味を理解し、使えるようにしておくことが重要**です。
- **国語力（論理力）の底上げ:** 全ての教科で文章を読み、整理させる力が求められるため、余裕があれば**論理エンジン**などを活用し、国語力の底上げをしておくべきです。

(2) 記憶定着のための「復習の型」

- **最優先は「その日のうち」:** エビングハウスの忘却曲線からも、復習が非常に重要です。24時間経つと記憶が75%消失するため、**寝る前に2〜3分見返す**など、その日のうちの復習を最優先しましょう。
- **継続的な復習:** 週末、単元終了時、テスト前、長期休暇ごとに少しずつ繰り返すことで、記憶に残りやすくなります。
- **間違い直しへの工夫:** 子どもがテストの直しを嫌がる場合は、**同じ範囲の「全く別の問題」**（ワークや無料プリントなど）を「新しいもの」としてやらせる方法も有効です。

3. 「集中力」と「やる気」を引き出す実践的テクニック

集中力や危機感の課題は、学習の「型」と目標設定を変えることで改善できます。

(1) 集中力を持続させる「短時間学習法」

- **短いタームで区切る**: 長い時間ダラダラやるよりも、**短く区切って集中して行う**方が成績が上がります。
- **「20分1ターム」を試す**: 例えば「20分を1ターム」とし、「**この20分で何をやるか**」を具体的に決めて取り組みましょう。
- **休憩のルール化**: 休憩からの戻りが遅くならないよう、休憩では**席を立つ、お茶を飲む**など、**短い時間で戻れる活動に限定**します。
- **「ご褒美」ルールを活用**: 好きな活動（ゲームなど）は、「**今日必ずここまでやる**」という**目標を達成した後のご褒美**とし、早く終われば早く始められるルールにすることで集中力が増す可能性があります。

(2) 主体性を育む目標設定

- **小さなゴールを設定**: 受験本番のようにゴールが遠いと現実味がなくなるタイプの子には、**小テスト、英検・漢検、1週間ごとの確認**など、**小さな目標や身近なインセンティブ**を設け、達成感を積みませましょう。
- **プレテストの活用**: 定期テストの1週間前に、問題集を利用して「プレテスト」を実施し、現状の点数を把握させます。これにより、残りの期間で**対策に集中**させることができます。

(3) 親の「魔法の声かけ」と関わり方

- **相談ベースで決める**: 学習計画や目標設定を一方的に押し付けるのではなく、「**どうしたらいい？**」と相談して**一緒に決める**ことで、子どもが「自分で決めた」として変わりやすくなります。
- **試行錯誤を肯定**: 試してみて「うまくいかなかった」ことは、他にももっとうまくいく方法があるという「証拠」です。諦めずに別の方法を試す姿勢が大切です。
- **習慣化のサポート**: 新しい習慣を定着させるには**約3週間**かかると言われており、定着まではメモを貼るなど、親御様による「強制力」が必要になる場合もあります。

4. 今後のアクション

- **集中力維持策の実行**: 「短いタームでの学習」や「休憩からの戻りのルール設定」を、お子様と**相談しながら試行錯誤**してください。
- **テスト結果のコーチ共有**: 定期テストの結果については、点数だけでなく、**問題用紙と解答用紙の写真をコーチに共有**してください。これにより、具体的な分析と次への改善点を明確にすることができます。
- **定期的な参加**: 学んだ直後は実践できても時間が経つと元に戻ることがあるため、保護者セミナーや本会合に定期的に参加することも有効です。