ISEE 12週間学習計画（印刷用）

この無料の印刷用PDFは、Lower Level、Middle Level、Upper Levelを受験する生徒向けの12週間のISEE学習計画で、家に貼り出し、保護者と生徒が一緒に週ごとにチェックしていくためのものです。12週間を、現状把握、基礎固め、混合練習と時間配分、見直しと試験の週という4つの段階に分けています。各週には課題と、その週が完了したことを示す目安が記載されています。PDFにはほかに、調整のきっかけ、週ごとの学習のリズム、2回の本番形式の通し練習のための見直しページ、4週間の圧縮版も含まれています。

この計画の使い方

この計画はLower、Middle、Upper Level向けです。学年相応の文章を一人で読め、学校の数学についていけて、週に約3.5時間を確保できる生徒を想定しています。試験日から週を逆算し、各行の横に日付を書き込んでください。試験日が第12週の終わりに当たらない場合は、試験日から逆算して週を合わせ、最後の2日間は練習をしないようにします。調整のきっかけは調整する理由であり、失敗ではありません。すべての学習は、毎日の語彙の習慣に加えて行うものです。

4つの段階

段階	週	目的	段階の終わりに答える問い
1. 現状の把握	1–2	各セクションとEssayの出発点を把握する	最も時間が必要な2つのセクションはどれか？
2. 基礎固め	3–5	時間を計らずに、学習内容の弱点を埋め、すべての問題形式を学ぶ	各問題形式を練習し、理解できているか？
3. 混合練習と時間配分	6–9	本番のペースで練習し、問題形式を混ぜ、1回目の本番形式の模擬テストを受ける	各セクションを時間内に解き終えられるか？
4. 見直しと試験の週	10–12	2回目の本番形式の模擬テスト、間違いの見直し、負担の軽減、当日の準備	既知の間違いのうち、まだ繰り返す可能性があるのはどれか？

1問あたりのペース

セクション	Lower Level	Middle LevelとUpper Level
Verbal Reasoning	34問、20分（1問約35秒）	40問、20分（1問30秒）
Quantitative Reasoning	38問、35分（1問約55秒）	37問、35分（1問約57秒）
Reading Comprehension	25問、25分（1問60秒）	36問、35分（1問約58秒）
Mathematics Achievement	30問、30分（1問60秒）	47問、40分（1問約51秒）
採点対象の合計	127問、110分	160問、130分

セクションの問題数と時間はE3n（旧ERB）によるもので、1問あたりのペースはそれをもとに計算しています。Essayは採点されない、別個の30分のセクションです。

週ごとの課題

週	段階	やること	完了の目安	チェック／メモ
1	現状の把握	採点対象の4セクションを本番の時間で解く（必要なら2日に分ける）。すべての間違いを「知らなかった」「読み違えた」「時間切れ」に分類する。語彙ノートを始める。	各セクションについて、正答率、解き終わらなかった問題の数、間違いの集計がある	
2	現状の把握	Essayを30分で1本書く。学年相当の文章を2つ読み、段落ごとに1文を書く。4つのセクションに順位を付け、翌週は最も弱い2つのセクションにそれぞれ2回ずつ充てる。	1ページの優先順位シートができている	
3	基礎固め	Math Achievement：現状把握で見つかった最も大きな2つの弱点。Verbal：同義語を語のまとまりで覚え、文完成問題で対比と原因の合図に印を付ける。	弱点だった単元を、別の日に新しい問題セットで正しく解けている	
4	基礎固め	Quantitative：各問題形式。計算の前に概算する。Reading：1回の学習で文章1つ、答えの前に根拠を探す。週末：4セクションすべてにわたる、時間制限なしの混合セットを1回。	4セクションすべてのすべての問題形式を、少なくとも1回は練習した	
5	基礎固め	残っている課題を埋める。各セクションで約10問の短い時間を計ったセットを解き、解き終えられたかで評価する。10分でEssayの構成メモを1本作る。	生徒が各セクションのペースと飛ばすルールを説明できる	
6	混合・時間制限あり	1回の学習で、問題形式を混ぜた1つのセクション全体を本番の時間で解く。週末：30分でEssayを1本書き、エラーログを更新する。	各セクションを少なくとも1回は時間内に解き終えた	
7	混合・時間制限あり	週の前半は軽めの学習。週末：模擬テスト1（採点対象の4セクションとEssay、本番の時間、中断なし）。翌日に振り返る。	すべてのセクションについて、結果、未解答数、誤りの種類を記録した	
8	混合・時間制限あり	模擬テスト1の「知らなかった」間違いをすべて解き直し、それから最も弱い2つのセクションで、混合セットを使って類題を練習する。	解き直した各問題を、数日後にもう一度正しく解けた	
9	混合・時間制限あり	本番の時間で連続して解くペア（ある日はVerbalとQuantitative、別の日はReadingとMathematics）。時間を計ったEssayを1本。最も弱いセクションで短い混合セット。	各ペアの2つ目のセクションでも正答率が保たれている	

週	段階	やること	完了の目安	チェック／メモ
10	復習と受験の週	週の前半は軽めの学習。週末：模擬テスト1と同じ条件で、別の問題を使って模擬テスト2を受ける。翌日に振り返る。	模擬テスト1と模擬テスト2のセクション別の比較が書き出されている	
11	復習と受験の週	エラーログを1ページの復習シートにまとめる。記録した問題を短い時間を計ったセットで解き直す。予定の開始時刻に、本番の時間で1つのセクションを解く。試験当日のチェックリストを読む。	復習シートができている。記録した問題をすべて解き直した	
12	復習と受験の週	週の前半は短い時間を計ったセット、週の半ばに復習シート、前日は練習なし。身分証明書、機器または持ち物、経路または自宅の環境を確認する。受験。	試験の前日に手配を確認済み	

調整のきっかけ

週	こうなったら	このように調整する
1	2つ以上のセクションで、間違いのほとんどが「知らなかった」	基礎の段階を長めにとるか、後の受験シーズンを計画する
2	文章の要約に、セクションのペースをはるかに超える時間がかかる	時間を計った練習の前に、読書と語彙の時間を増やす
3	ある単元全体をまだ学校で習っていない	飛ばさずに、まず教え、1週間追加する
4	あるセクションの時間制限なしの正答率が第1週から変わらない	量を増やすのではなく、方法を変える（誤りの見直し、新しい教材、講師）
5	未解答の問題が多い	練習量を増やす前に、飛ばすルールを厳しくする
6	時間を計った2回の挑戦の後も、あるセクションを解き終えられない	時間を使っている問題形式を特定し、練習を増やす前に飛ばすルールを適用する
7	複数のセクションで同時に結果が下がる	まず睡眠、疲れ、受験の条件を確認する。1回の受験は1つのデータにすぎない
8	間違いのほとんどが読み違い、またはほとんどが時間切れ	読み違い：重要な語を丸で囲み、一度確かめる。時間切れ：飛ばすルールを練習する
9	ペアの2つ目のセクションで正答率が大きく下がる	第10週にペアの練習をもう1回加え、休憩の使い方を見直す
10	1つのセクションが下がった、または基礎知識が欠けたまま複数のセクションが下がった	1つの場合：その誤りを見直す。複数の場合：締切を考慮しながら、後のシーズンについて講師と相談する。1回の受験の結果だけでは延期の理由にならない
11	新しい単元に手を出したくなる	手を付けず、エラーログの問題だけを練習する

週	こうなったら	このように調整する
12	生徒の体調が悪い、またはとても疲れている	練習を語彙と復習シートだけに減らし、睡眠を優先する

1週間のリズム

- 平日：約35分の学習を4回。それぞれに10分の語彙学習を含めます。
- 週末：約90分のまとまった学習を1回。
- 模擬テストの週（第7週と第10週）：週の前半は軽めの学習にし、週末のまとまった学習の代わりに約3時間の通しの受験を1回行います。
- Lower Levelの生徒は、平日の学習時間を30分に短縮できます。
- 飛ばすルール：平均の約2倍の時間を使った問題は、印を付けて最後に回します。

このご家庭の決まった学習時間（曜日と時間）

模擬テストの振り返り

セクション別の時間を計った練習が主な訓練で、通しの受験はチェックポイントです。どの模擬テストにも3つのルールがあります。条件は本番と同じにし、各セクションは本番の時間で、中断せず、前に戻りません。各模擬テストでは異なる問題を使い、最初の実力確認の問題を再利用しません。練習の結果はISEEのスコアに換算せず、セクション別に、正答率、未解答数、誤りの種類として読みます。

間違いの種類	意味	翌週の対応
知らなかった	単語や概念をまだ学んでいない	教えてから、語彙ノートや学習内容のリストに加える
読み違えた	解き方はわかっていたが、読み違えた、計算ミスをした、または急いで選んだ	キーワードを丸で囲み、次に進む前に一度確認する
時間切れ	解き方はわかっていたが、解き終わらなかった	飛ばすルールを適用し、なじみのある問題から先に答える

保護者は、問題を教えなくても、約15分で毎週の振り返りを行えます。質問は3つで十分です。今週最も多かった誤りの種類は何か、その原因は何か、来週は何を変えるか、です。同じ種類の誤りが3週間続く場合、原因は通常努力ではなく方法か診断にあり、外部の視点が役立ちます。

模擬テスト1：セクション別の正答率と未解答数

誤りの種類（「知らなかった」「読み違えた」「時間切れ」がそれぞれいくつか、どの問題形式か）

来週の変更点

模擬テスト2：模擬テスト1とのセクション別比較

誤りの種類

来週の変更点

セクションごとの練習方法

- Verbal Reasoning：唯一、詰め込みが効かないセクションです。語根と接辞ごとにまとめて、毎日決まった数の語を覚え、定期的に復習します。文完成問題では、選択肢を読む前に、対比、原因、追加の合図を見つけます。知らない語はすぐに飛ばし、後で戻ります。
- Quantitative Reasoning：多くの問題は計算をすべてする必要がありません。最初に読んだときに、概算、比較、都合のよい値の代入で答えが出せないかを考えます。
- Reading Comprehension：構成をつかむために、最初の段落と各段落の最初の文を読み、それから設問を念頭に置いて本文に戻ります。文学、科学、社会科学の文章に触れておきます。
- Mathematics Achievement：誤りを単元別に分類します。問題セットを増やすよりも、繰り返し出てくる少数の単元に絞って取り組むほうが効果的です。
- Essay：採点されませんが、ご家庭がレポートの送付先に選んだ学校は読みます。繰り返し使える3部構成（立場、具体例1つ、締めくくり）と、実際の経験を2つか3つ準備しておきます。時間内に書き終え、読みやすく書くことを目標にします。

残り4週間しかない場合

ISEEPrepは、12週間学習計画の毎週の課題を2倍にすることはおすすめしません。内容面の課題が埋まる速さは一定で、量を増やしても主に疲れが生じるだけだからです。情報が得られる部分を守り、それ以外を減らしてください。

項目	4週間の場合の扱い	理由
現状の把握	残す（2〜3日に圧縮）	その後のすべての選択がこれに左右される
基礎固め	最も大きな弱点1〜2つに絞る	1週間以上かかる課題は、後のシーズンで対応するほうがよい
時間を計った練習	残す（弱点への取り組みの中に組み込む）	ペースは短期間で訓練できる
本番形式の模擬テスト	1回だけ残す	持久力とペース配分の問題が明らかになる
Essay	時間を計ったEssay 1本	採点されないが、ご家庭が選んだ学校に送付される
語彙	毎日の短い学習を続ける	毎日少しずつでもVerbal Reasoningには効果がある
2回目の模擬テスト、新しい教材	削る	疲労が増すわりに、得られる情報が少ない

週	重点	チェック／メモ
1	2〜3日で現状把握、優先順位づけ、最も大きな学習内容の弱点への取り組み	
2	2つ目の弱点、その後すべてのセクションで時間を計った短い問題演習とEssay 1本	
3	週末に本番形式の模擬テストを1回、翌日に見直し	
4	記録した間違いを解き直し、負担を徐々に減らし、試験当日の準備を確認する	

1学年度には3つの受験シーズンがあり、受験はシーズンごとに1回です。最初の実力確認で大きな課題が見つかった生徒は次のシーズンに移ることもできますが、締切は学校ごとに異なるため、その選択は学校ごとに確認する必要があります。

> この計画はISEEPrepの講師チームによる指導上の推奨であり、生徒の進み具合に合わせて調整するための枠組みです。テストの要件ではなく、いかなるスコアや合否の結果を約束するものでもありません。

ISEEPrepの講師チームが作成しました。ご家庭での利用は無料で、転売はできません。テストの規則については、www.iseeprep.netの該当ページに示されている出典と確認日が適用されます。受験登録、身分証明書、到着時刻については、受験登録後に届く確認メールの内容が適用されます。版の日付 2026-11-14。