

# 学習教室

1年生 No.5

2024.6.13

## 期末テストに向けて計画をたてよう!

中学校生活2回目の定期テストが二週間後に迫ってきました。中学校では、自分がどのように学習を進めるのか、見通しをもって取り組むために、テスト前に計画を作成します。中間テストのときにも計画を立てましたが、うまく立てられなかった人もいるのではないのでしょうか。

学習において「計画」がなぜ大切なのでしょう?それは、課題の提出日が決まっていたり、部活動や習い事があつたりとみなさんの時間には限りがあるからです。たくさん時間があれば、やりたいことを思う存分できます。しかし、時間には限りがあることから無計画に試行錯誤はできません。計画的に学習を進めないと一夜漬けのように場当たりの対応を重ねることになり、積み重ねができません。また、時間には限りがあるからこそ、計画通りに進まなくなったときに、調整が必要になるのです。よく「計画を立てても変わるから意味がない」と考える人がいます。しかし、「計画を立てる」=「計画通りに行動しないといけない」ではありません。急に用事が入ったり、体調を崩したり、どうしてもやる気になれず、思い通りに進まないということもあると思います。このように計画通りにいかないことがあつても、事前に計画を立てていれば、この遅れが全体にどのような影響を与え、今後どうしていかないといけないのか(やるべきことの取捨選択・再調整)ということが見えてきます。しかし、計画を立てていないと「なにが遅れていて、何を優先すべきなのか」が見えてきません。その結果、計画を立てていれば先手先手で行動できますが、無計画だと後手後手になってしまいます(「これやっとけばよかったな...」「もう少し時間があればできたのに...」など)。もちろん計画通りに進めていくことができればいいのですが、計画は想定外のことが起こった時にしっかりと再調整を掛けるためのものでもあります。一年生の一学期でしっかりと計画を立てる力と実行する(やり切る)力を身につけましょう。

## テスト計画を立ててみよう!

### ① 目標を設定する

目標設定のポイントは具体的に書くことです。例えば「〇〇点をとる」といったように具体的に書きましょう。数学 80 点、理科 70 点...といったように教科ごとの点数目標を書いてもよいと思います。

次は、その目標を達成するために行うことを具体的に書きましょう。例えば、「平日3時間、休日6時間」といったように時間的なことや、「各教科のワークを繰り返し3回以上は行う」といった量的なものでもよいです。

1年 1学期期末テスト計画・実施表											
1年 組 番 氏名											
期末テストの目標とそのために特に努力すること(具体的)											
<small>ワークのページは、できたところからマーカーなどで塗りつぶす。 ・毎日きちんと学習に取り組み、答えた内容は1週間前までに ひと通りできているといいですね。 ・自学ノットで2回目の学習を重点的に行おう!</small>											
<small>・先に鉛筆で計画を記入する。 ・できたものは、マーカーでチェックしたり、○をつけたりする。</small>											
<small>・まず、学習時間を確保する! ・毎日コツコツ継続しよう!!</small>											
<small>☆学習時間の目安 ・部のある平日.....1日2時間以上 ・部のない平日.....1日3時間以上 ・部のない休日.....1日5時間以上</small>											
<small>※評価 ◎ 予定以上 ○ 予定通り △ 少しでもなかった</small>											
日	曜	予定	国語	社会	数学	理科	英語	技術・家庭	学習時間	評価	担任印
例			漢字スキル⑤ 2回目		問題ノートp10~13 2回目				5時間 30分	○	北星
13	木	ワーク		ワーク	ベジック マス	ワーク 9	エイゴ ラボ		2 3 4		
		18 19		8	18 19	10			時間 分		
									学習時間		

## ② やるべきことを書き出す

テスト当日までにやるべきことを、全て書き出してみましょう。(例)ワーク、英単語の復習など

## ③ 優先順位を決める

テスト当日までにやるべきことに優先順位を付けていきましょう。特にワークの提出期限が近いものなど、重要度や緊急性の高いものから計画表を埋めていきます。

## ④ 調整日をつくる

時間のとれる土日や家庭学習の日は調整日+時間のかかるものを中心に行く。もしも急な用事や都合などにより計画通りに進められなかった場合は調整日で行う。

### 毎日進捗を確認しよう!

① 毎日の学習時間を書きましょう

1年 1学期期末テスト計画・実施表											1年 組 番 氏名					
期末テストの目標と そのために特に努力すること(具体的に)																
<small>・ワークのページは、できたところからマーカーなどで塗りつぶす。 ・毎日きちんと学習に取り組み、習った内容は1週間前にひと通りできているといいですね。</small>											<small>・先に鉛筆で計画を記入する。 ・できたものは、マーカーでチェックしたり、○をつけたりする。</small>		<small>★学習時間の目安 ・朝のある平日.....1日2時間以上 ・朝のない平日.....1日3時間以上 ・朝のない休日.....1日5時間以上</small>		<small>詳細 予定以上 予定通り 少しできなかった</small>	
日	曜	予定	国語	社会	数学	理科	英語	技術・家庭	学	評	任	印				
例			漢字スキル④ 2回目		問題ノートp10~13 2回目				学習時間 5 30	山	北	星				
13	木	ワーク 18 19			ワーク 18 19				学習時間 2 3 4	時	分					
14	金	20 21 22 23			20 21 22 23				学習時間 5 6 7 8 9	時	分					
15	土	校外活動の日 ブロック大会 24 25			24 25				学習時間 10 11	時	分					
16	日	ブロック大会 28 29 30 31			28 29 30 31				学習時間 分 分 分 分	時	分					

② 1週間の学習時間を合計しましょう。

週ごとの取り組みの様子や、

テスト期間に自分が何時間学習したのかがわかります。

③ 終わったワークのページ数に色を塗っていきましょう。

あとどのくらいなのかが見えてきます。