

躍進

1年
学年だより

No.6

令和7年 6月 4日
かほく市立高松中学校
校長 塚田 秀和
学年主任 上谷 由喜

テストは受けた後が大切!!

中学生になって初めてのテストが終わりました。小学校の時と違い、テスト範囲も広く、問題数も多かったことに驚いたと思います。

ところで、テストに向けての取り組み方はどうだったでしょうか？計画通りに進め、自分の目標を達成することはできたでしょうか？テストは授業で学習した**大切なポイントが集結**しています。**できなかったところをできるようにするのが「努力」**です。返ってきたテストの結果に一喜一憂せず、テストの復習を何度もすれば、中間テストまでの範囲をしっかり理解したことになります。みなさんの粘り強い「努力」を見せてください！

以下に、テスト後に行うべき重要なステップを紹介します。

1. 結果の振り返り

テストが返却されたら、まずは結果をしっかりと振り返りましょう。間違えた問題や不確かな部分を確認し、自分の理解度を再評価することが大切です。

間違いの分析→間違えた問題をどうして間違えたのか、自分の考え方やアプローチを振り返りましょう。

正解の確認→正解した問題も、なぜ正解だったのかを確認し、自分の考え方が正しいかを確認します。

2. 学びの強化

間違えた問題や理解が浅かった部分を中心に、学びを強化しましょう。これには、以下の方法があります。

追加の練習問題→間違えた部分に関する追加の問題を解き、理解を深めます。

参考書の活用→参考書やオンラインリソースを使って、改めてそのトピックを学び直します。

3. 学習計画の見直し

テスト結果を元に、今後の学習計画を見直すことも重要です。どの分野に時間を多く割くべきか、どのような学習方法が効果的かを考えましょう。

優先順位の設定→特に力を入れるべき科目や分野を決めます。

学習方法の改善→今回のテストを通じて見つけた効果的な学習方法を取り入れます。

4. ポジティブな姿勢を保つ

テストの結果に一喜一憂せず、ポジティブな姿勢を維持することも大切です。失敗を次の成功のためのステップと捉え、前向きに取り組みましょう。

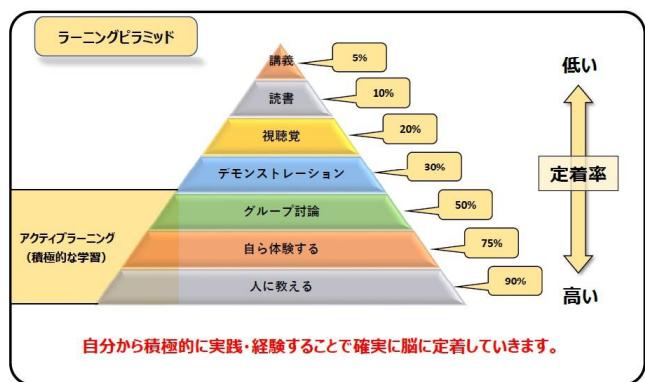
自己肯定感の維持→自分の頑張りを認め、過度に自分を責めないようにします。

改善のためのモチベーション→次はもっと良い結果を出すためのモチベーションを高めます。



テストを受けた後、どのように過ごすかが学習の効果を大きく左右します。テストは単なる評価の手段ではなく、学びを深めるための重要な機会です。テストの後にも続くこの一連のプロセスが、学びをより深くし、次のテストでの成功につながります。テストは終わってからが本番です。まずは、学習計画表を見直して、学習に充てた時間、やり方が正しかったのか、自分に合っていたのか、他に工夫できることはなかったのかを考えてみましょう！自分の学習を途中で見直し、調整していく力、粘り強く取り組んでいく力もつけていって欲しいと思います。

【黄金の比率 インプット：アウトプット = 3:7】



子どもたち同士で「互いに教え合う」機会を設けることは、学習内容の理解を深め、定着率を高める上で非常に効果的です。わかりやすく教えようとする行為は、学びの振り返りや応用につながり、教える側と学ぶ側の両方にメリットがあります。そこで、英語では、自分で解き直したが、それでもわからなかった問題・間違えた問題を学び合いを通してできるようにする授業をおこないました。自分が理解するまで粘り強く友達に聞いたり、分かるまで説明したりといった姿が見られました。そして、なぜ間違えたのか、次どのように学習すればよいのか、一人一人が自身の学び方について考えました。



【生徒の振り返り】

この結果で自分はもう少し小テストの解き直しや音読の発音練習、基本文マスターをもっとしっかりとやりたいと思いました。だから、7日おきに小テストの復習と音読練習をするなど、失敗を機にやり方を変えようと思いました。そして、勉強上手の人に自分の勉強方法は、効果的かアドバイスをもらって今後に役立てます。

今回はテスト勉強で小テストを中心に復習や勉強をしていたので、あまり基本文マスターや単語の勉強をしていなかったので、もっと一つに集中しすぎるのでなく幅広く勉強をしたいと思いました。次は、80点以上を目指して今回の中間テストの問題を解き直したりわからない人に教えてより頭に定着させたいと思います。

私は中間テストをして、自分がもっと勉強すべきところなどがよくわかったし、みんなで答え合わせなどをして、みんながつまづくところもわかったので、そこを特に勉強して次のテストはもっといい点数が取れるよう頑張りたいと思いました。

今から「勉強体力」を身につけよう!!

「勉強体力」とは、長時間にわたって集中して勉強を続けるための精神的・肉体的な持久力のことです。これは、学業において重要な要素であり、特に試験勉強や受験勉強のための学習において効果的に活用されます。以下に「勉強体力」の重要性について紹介します。

集中力の維持

集中力を持続させることは、効率的な学習に欠かせません。「勉強体力」があると、長時間にわたり同じ課題に取り組むことができ、深い理解と知識の定着が促進されます。



ストレスの軽減

勉強はしばしばストレスを伴います。しかし、「勉強体力」があることで、ストレスをより効果的に管理し、プレッシャーの下でも冷静に対処することができるのです。

学習の質の向上

持久力があると、疲れやすい時期でも質の高い学習を続けることができ、結果として学習の質が向上します。

それでは次に「勉強体力」を鍛える方法について紹介します。

規則正しい生活習慣



規則正しい睡眠と食事は、身体の健康を保ち、精神的な集中力を高める基礎となります。十分な休息を取ることで、効率的な学習が可能となります。

運動の取り入れ

適度な運動は、身体の健康を維持し、メンタルヘルスにも良い影響を与えます。運動することで、脳への血流が増え、集中力が向上します。

休憩の計画

長時間の勉強には、適切な休憩が必要です。ポモドーロ・テクニック（学年だよりNo.5参照）などの方法を用いて、短い休憩を定期的に取ることで、集中力を持続させることができます。



モチベーションの維持

目標を設定し、それに向かって進むことで、モチベーションを高めることができます。自分の進捗を確認し、達成感を得ることで、さらに学習意欲が増します。

「勉強体力」は、学業において成功するための重要なスキルです。規則正しい生活習慣や適度な運動、計画的な休憩を通じて、「勉強体力」を鍛え、効率的かつ効果的な学習を実現しましょう。

〈学習時間増加〉

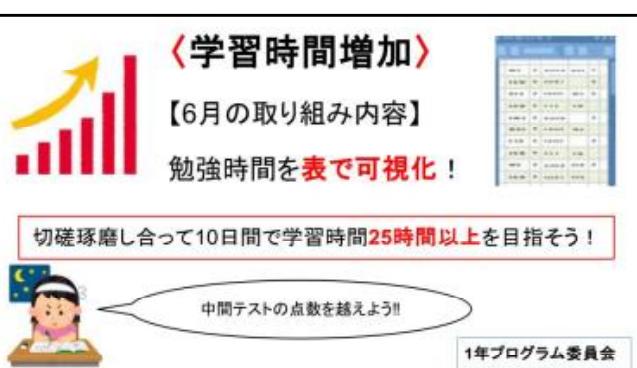
【6月の取り組み内容】

勉強時間を表で可視化！

切磋琢磨し合って10日間で学習時間25時間以上を目指そう！

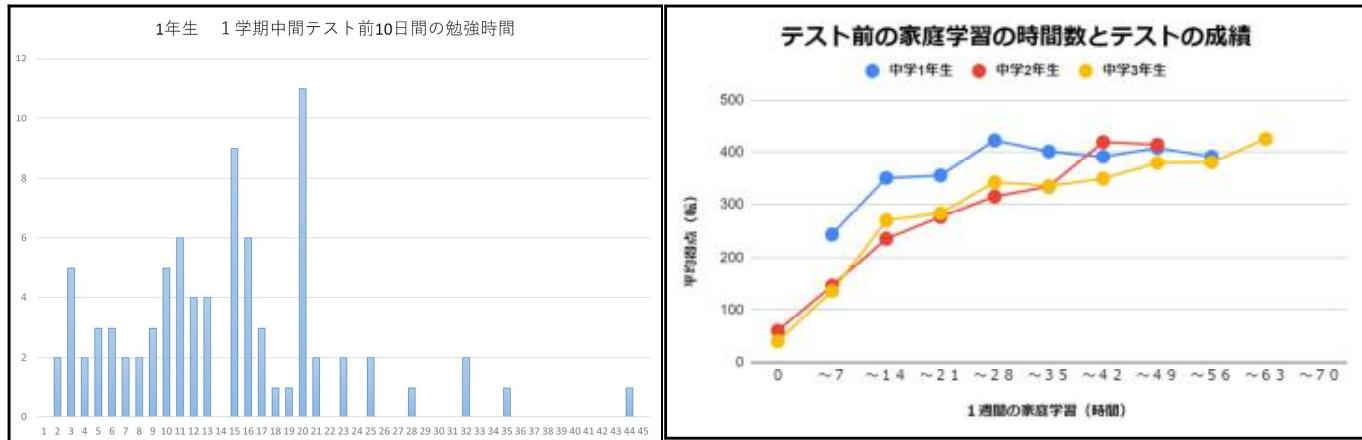
中間テストの点数を越えよう!!

1年プログラム委員会



そこで、今月のプロ委の取り組みは、「切磋琢磨し合って10日間で学習時間を25時間以上を目指そう！」に決まりました。個人名簿を掲示し、30分ごとにシールを貼って学習時間を可視化していきます。みんなで目標を達成し、今のうちから「勉強体力」をつけていきたいですね！

人数



学習時間

左上は今回のテストの学習時間を示したグラフです。右上は「テスト前の家庭学習時間数とテストの成績」(ある学習塾の統計より)です。学習の「質」を高める前に、まずは学習の「量」を増やしましょう！

今月は「防災学習」月間です！～「総合的な学習の時間」より～

「総合的な学習の時間」に、「防災学習」を行います。この学習では、「『地域を知ろう・地域を守ろう』をテーマに高中生ができるることは何かを探る」ことを目標にしています。

具体的には、以下の2点を学習の視点に置いています。

①災害から生命を守るために必要な能力や資質の向上を図る。

②人間としての在り方・生き方を考え、生命を尊重する心を育成するとともに、他者に対する思いやりや助け合いの心、ボランティア精神等を養う。

地域と連携を取りながら、防災・減災に対する知識と実践的スキルを身につけていこうと考えています。ご家庭においても、是非話題にしてみてください。

6月3日(火)は、「防災カードゲーム シャッフル」を使って「イザ」という時に役に立つ知識を遊びながら覚えました。具体的には、「応急手当」「防災知識」「救援・救助」「サバイバル」のジャンルから合計12種類です。ゲーム感覚で楽しく防災の知恵や技を身につけることができました。次回は、24日(火)に体育館で「避難所運営ゲーム」を行う予定です。

【生徒の振り返り】

僕は、この時間で防災について詳しく知ることができました。けれど、まだ全然わかっていない防災の仕方があると思うので調べたいと思いました。また、自分でできないことも多いのでもっと知りたいと思いました。これからは今日学んだことだけでも意識して災害が起きたときにすぐ対応できるようにしたいと思いました。



災害にあったら、まず落ち着いて行動することが大事だと思います。落ち着いて行動し、この場合はこうする、など冷静に判断しその場の1番良い判断をすれば、いいと思います。これからも災害に備えて、対策などをしていくたいです。あと、この学んだことを家族や他の友達に伝えてみんなが災害の対策方法をしって行けばいいと思いました。