

津幡中学校の目標

「未来を切り開く力をもった生徒の育成」

○「今、できること」に集中する力

「自分にできること」に集中しよう！

- ・結果ではなく“過程”に目を向ける
- ・友達との関係も「自分から」変えてみる
- ・今の積み重ねが、未来をつくる
- ・大人になる前に、今から意識して練習してみよう

「小さなことの積み重ねが、とんでもないところへ行くた一歩の道」（イチロー）
「一歩ずつ前進することが大事」（オバマ）
「変えられる未来に集中して行動しよう」（イーロン・マスク）

【提案】コントロールできないことへの対処の仕方

- 1 深呼吸して気持ちを落ち着ける
- 2 「できること」「できないこと」を紙に書き出して整理する
- 3 「今できること」を考える
- 4 今のつまずきも「将来につながる経験」と考える
- 5 誰かに話す（先生・家族・友達）



「私たちの生活には“コントロールできないこと”がある」

自分でコントロールできないこと（例）

- ・終わったテストの結果
- ・友達の反応
- ・家庭の環境
- ・大会後の部活動の勝敗

自分でコントロールできること（例）

- ・準備・努力・行動
- ・自分の気持ちや考え方
- ・取り組み方や学び方

○学習方法の見直し、計画の立て方・実行の仕方

勉強のやり方を見直して次に生かそうと思うことは？

- ① 実効性のある計画・スケジュール管理・見直し
「一日にできる範囲を考えて計画を立てる」「テスト1日前にはワークを終わらせる」「予定通りにいかなかったときに修正する」
- ② 早めの準備
「読込勉強時間からではなく、もっと前から始める」「テスト2週間前には1科目を終わらせる」
- ③ 繰り返し・ミスの見直し
「ワークを2回、3回とやる」「間違えた問題を何度も解く」「解き直しをしっかりとやる」
- ④ 苦手克服・バランス・科目ごとの対策
「得意な教科だけでなく苦手な教科もやる」「応用問題の対策もする」
- ⑤ 勉強時間・集中力・効率・メリハリ
「だらだらやらず、メリハリをつける」「もっと時間を増やす」「1日1時間以上」
- ⑥ 勉強法の工夫・改善
「紙と書く、動画の活用など、自分に合ったやり方を工夫する」
- ⑦ スマホ制限・勉強づくり・寝寝づくり
「スマホの時間を制限する」「勉強時に電源を置かない」「静かな環境でやる」「毎日同じ時間にやる」



【期末テストに向けた学習で意識すること】

① 計画の「立て方」と「実行のしかた」の両方を意識し、失敗したときのリカバリーが出来るようにする。

- ・チェックリストや週ごとの見直し
- ・「最低限ここだけはやる」といった立て直し案
- ・「週末にまとめて調整」「翌日にリカバー」などのリカバリープラン