

## 中間テストに向けて

今日、中学校で初めての定期テストである前期中間テストの範囲が配付されます。本格的にテストに向けての学習が始まります。今日からの約10日間で必要なことは、①「P」計画する ②「D」実践する③「C」振り返る ④「A」改善するで構成される「PDCAサイクル」です。テストに向けての準備に関する取組として大切だと考えることを順番に示していきます。

### ① 計画する

#### ★ 全体を通しての目標

(例)・1日○時間勉強する ・1週間で△時間勉強する ・テストまでに範囲を○回繰り返す  
・各教科平均点以上取る・得意教科の○○は、平均点10点上を目指す。

\* 「全教科○○点以上」という目標を立てがちですが、これは、平均点によって難易度が上がったたり下がったりします。今回は初めてのテストになります。平均点の予想を立てにくいので、それを踏まえて、どのような目標を立てるか考えましょう。

#### ★ 1日の予定

やりとり帳に、別紙の書き方例を参考にして、どの教科の、どの範囲に取り組むかを書きましよう。テスト教科は多く、1日単位だと全ての範囲は終わらないので、数日先の予定まであらかじめ立てることをお勧めします。後で「やり切れていない範囲がある」と慌てないようにしましょう。

### ② 実践する

別紙に掲載する記載例に沿って、各教科の実践について、(1) 予定学習時間 (2) 実行した学習時間を書きましよう。どれだけがんばれたかを目で見て確認することは自信につながります。さらに、その日までの合計学習時間を書いておくと、どこまで積み重ねることができたかが分かり、自信につながります。

### ③ 振り返る

毎日、その日の取り組みを振り返ります。順調に進んでいるからそのままのペースでよいのか、できなかったところ、分からなかったことがあるので、その教科の勉強時間を増やしていくのかなどを考えて、次の日の計画に生かしましよう。

### ④ 改善する

③で振り返ったことを基にして、新しく計画をしたり、変更があれば、書き直したりしてしましよう。そして、その後の取り組みに生かして、改善してしましよう。

→ その後は、②から④までの内容を繰り返しましよう。

少年週刊マガジンで連載中の「はじめの一步」という漫画の中で、次のような名言が出てきます。

**「努力した者がすべて報われるとは限らん。しかし、成功した者は皆すべからく努力しておる!!」**

努力したことがそのまま結果につながるとは限りません。しかし、さまざまな分野で成功を収めた人たちは、必ず努力をしています。ぜひ努力を積み重ねていきましょう。次に、学習のポイントと、時間の確保の仕方の一例を示します。

## 1 学習のポイント

### ◎ 問題形式の冊子の取り組み方

#### ① 何も見ずに取り組む→答え合わせをする→間違いを直すという順番で取り組む！

第一段階として、何が分かっている、何が分かっていないかを知ることが大切です！全て正解しようとは考えなくてもよいです。今の実力をためすために、まずは見ないで取り組んでみましょう。

#### ② 分からないものだけを覚える

①で分からなかった問題について、教科書を使って探し出したり、何度も書いたりして覚えましょう。

#### ③ 分からなかったものだけ取り組む→答えあわせ

ここでできれば、ほぼOKです。できなければ、②に戻りましょう。これを繰り返します。

#### ④ もう一度一通り解いてみる

最初にできた問題も含めて、定着しているかを確認しましょう。

↓ そして、**これが大事!!!!**

#### ⑤ 時間をおいて、もう一度解いてみる

全く同じ問題でもよいですし、同じ単元の違う冊子やプリントに取り組むとなおよいです。



### ★時間をおいてもう一度取り組む理由★

記憶を定着させるためには、**繰り返し取り組む**ことが大切です。それはなぜかというと、**1回覚えたと思っても、20分後には42%の内容を忘れ、1日後には74%の内容を忘れてしまうのです。**しかし、その割合を復習によって減らすことができるのです。ですから、上に挙げた⑤が大事になってきます。記憶の定着をめざして、繰り返し取り組んでいきましょう。

### ★自分の性格にあった方法で取り組もう！あなたはどっち？→自分の特性に合わせて取り組んでみましょう。

(a) **粘り強いタイプ**…区切りまで取り組まないと気が済まない人は、最後までやり切って答え合わせをする。

(b) **短期集中タイプ**…時間を設定して、決められた時間が来たら、答え合わせをする。

## 2 学習時間の作り方 平日3時間 休日8時間を目標に！

**平日** 17時に帰宅、22時に就寝、翌朝6時起床とすると、**帰宅してから5時間**あります。食事・入浴など生活に必要な時間で2時間使うとすると、残りは3時間になります。つまり、十分な睡眠時間を取ったとしても、**3時間**は勉強時間を確保できる計算になります。

**休日** 24時間のうち、睡眠時間を8時間、食事・入浴など生活に必要な時間を4時間とすると、残りは**12時間**になります。そのうち4時間を自由時間としたら、**8時間**は勉強時間を確保できる計算になります。

これを参考にして、学習時間をどれだけ作り出せるかを考えて、取り組んでいきましょう。日によっては、予定があって学習の時間をなかなか確保できない日があるかもしれません。その場合は、学習できる別の日に割り振るなどして、上手にやりくりをできるようにしましょう。