

定期テストに向けて逆算の思考

先週は、各学年で校外学習が行われました。事前の調べ学習や班での話し合い、役割分担など、それぞれが目的をもって準備を進めてきました。当日は仲間と協力しながら学びを深める姿が多く見られ、教室では得られない貴重な経験になったことと思います。これまでの取り組みを振り返ると、「目的を持ち、見直しをもって準備すること」の大切さを改めて感じます。

さて、本日5月27日（水）は、第1回定期テストまでちょうど3週間となりました。校外学習で発揮した計画性や協力する姿勢を、今度はそれぞれの学習に生かしていく時期です。テストに向けては、「どのような結果を目指すのか」という自分なりの目標をしっかりと定め、その達成に向けて日々の学習を積み重ねていくことが重要です。本校で大切にしている「七条のプロセス」——①目標を立てる → ②計画を立てる → ③実行する → ④振り返る——この流れを意識することが、成長への確かな一歩となります。その中でも、①と②を支える考え方が「逆算の思考」です。

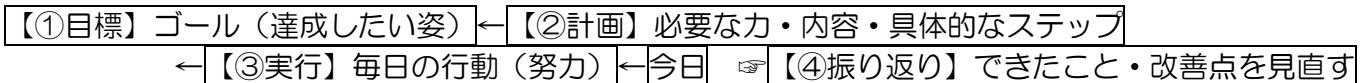
＜努力と逆算の関係＞（逆算は「正しい努力」を導く設計図です）

みなさん、「努力」とは何でしょうか。私は、努力とは「目標に向けて、継続して積み上げていくこと」だと考えています。しかし、ただ続けるだけでは十分ではありません。七条のプロセスという「目標」と「計画」がはっきりしていなければ、努力の方向が定まりません。そこで大切になるのが「逆算の思考」です。逆算は、ゴールから今を見る考え方です。つまり、七条のプロセスにおける①目標設定と②計画づくりを具体的にする力なのです。

【逆算なしの努力】とにかく頑張る → 方向がバラバラ → 成果につながりにくい

【逆算ありの努力】ゴールから考える → 必要なことが明確 → 効果的に積み上がる

＜七条のプロセス × 逆算＞（この流れを繰り返すことで、努力が確かな成長につながっていきます）



＜逆算があると努力はこう変わる＞

① 無駄のない努力になる

「何のためにするのか」が明確になり、遠回りをしません。⇒七条のプロセスの「計画」が具体的になる

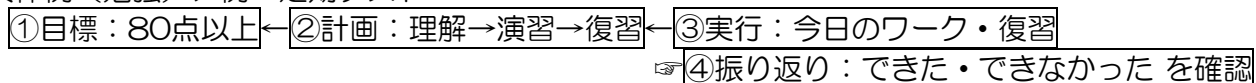
② 継続しやすくなる（することが小さく分かれるため、毎日続けることができます）

× 一気にする → 続かない ○ 少しずつ → 続く ⇒ 「実行」が習慣になる

③ 振り返りができるようになる

ゴールと比べて、自分の現在地が見えるため、改善ができます。⇒ 次の努力につながる

＜具体例（勉強）＞例：定期テスト



努力は、ただがむしゃらに頑張ることではありません。目の前のことを何となくこなすだけでは、大きな成果にはつながりにくいものです。大切なのは、「どこを目指しているのか」をはっきりさせ、その目標に向かって、一步一步を意味のあるものにしていくことです。七条中学校で大切にしている「七条のプロセス」に沿って、目標を立て ① 計画を考え ② 毎日実行し ③ そして振り返る ④ ——この流れを大切にすることが、確かな成長につながります。

そのために必要なのが、「逆算して考える」という姿勢です。ゴールを決めたうえで、「そこに到達するためには何が必要か」「いつまでに何をすべきか」を考えることで、今日やるべきことがはっきり見えてきます。そして何より大切なのは、その“今日の一步”を確実にやることです。どんなに小さなことでも構いません。毎日の積み重ねはすぐには大きな変化として見えないかもしれませんが、続けることで必ず力になります。

さらに、やりっぱなしにするのではなく、「うまくいったか」「もっと良くするにはどうすればよいか」と振り返ることで、次の一步はより良いものになります。この繰り返しこそが、自分自身を高めていく大きな力となるのです。

このように、目標に向かい、考えて、行動し、振り返る——その積み重ねが、皆さん一人ひとりの力を確実に伸ばしていきます。自分の目標を大切にしながら、焦らず、あきらめず、一步一步着実に進んでいくことを期待しています。

「令和8年度 京都市・乙訓地域公立高校合同説明会」開催案内について

すでに3年生の生徒・保護者の皆様には、すぐ一足先にご案内しておりますが、「令和8年度 京都市・乙訓地域公立高校合同説明会」が6月20日（土）21日（日）京都市勧業館みやこめっせ3階第3展示場で開催されます。京都市・乙訓通学圏の公立高校が一堂に会し、各学校の先生方から直接説明を受けたり、相談をしたりすることができる貴重な機会です。

3年生につきましては、本日より事前予約の受付が開始されます。参加はWEBでの予約制（先着順）となっておりますので、保護者の皆様とよく相談のうえ、ぜひ積極的に参加してください。各校の特色を直接知ることができるだけでなく、自分の進路について具体的に考える大切な機会となります。

これから先、私立高校の合同説明会や各校のオープンキャンパスも順次開催されます。3年生の皆さんには、会場に足を運び、自分の目で見て、耳で聞いて情報を得ることで、自身のこれからの進路についてしっかりと考える機会としてほしいと思います。

なお、1・2年生の皆さんも申込み・参加は可能ですが、3年生の申込みが優先されます。1・2年生の案内・受付は後日となりますので、あらかじめご了承ください。

ご家庭でもぜひ話題にいただき、お子様の進路選択を支える機会としていただければ幸いです。

