

七条中学校だより6月9号

京都市立七条中学校

令和8年6月10日

発行:校長 林 秀雄

定期テストに向けて5 自分の学びを「自分で動かす」勉強のしかた

今日から定期テスト1週間前ですね。テストに向けて、勉強を進めているところだと思います。ここで皆さんにぜひ知ってほしいのが、「メタ認知的な学習」という考え方です。少し難しく聞こえるかもしれませんが、意味はとてもシンプルです。「自分の勉強のしかたを、自分で考え、確かめ、直していくこと」これがメタ認知的な学習です。

① 勉強を始める前に考える（計画）

まず大切なのは、勉強を始める前の問いです。●今日は何をできるようにしたいのか●これは「見るだけ」でいいのか、「解ける」ようになる必要があるのか●テストでは、どんな形で問われそうか。ただ「今日は〇時間やる」と決めるのではなく、「今日はここを人に説明できるようにする」「この問題を見たら、何も見ずに解けるようにする」というように、ゴールをはっきりさせることが計画です。

② 勉強しながら確かめる（調整）

勉強中も、自分に問いかけてみてください。●本当に理解できているか●答えを見ずにできるか●なぜそうなるのかを説明できるか。ここで特に効果的なのが、「人に教える・人に説明する」**という方法です。友達に説明しようとする、「あれ？ここがうまく言えない」「実はよく分かっていなかった」ということに気づきます。それは失敗ではなく、成長のチャンスです。自分の理解の足りないところを、自分で見つけられている証拠だからです。

③ 勉強の後に振り返る（見直し）

勉強が終わった後は、次のように振り返りましょう。●今日できるようになったことは何か●まだ不安なところはどこか●勉強のやり方は合っていたか。「やった・やっていない」ではなく、「できるようになった・まだできない」で振り返ることが大切です。そして、「次はどう勉強すればよくなるか」を考えられたら、次の学習がより良いものになります。

④ メタ認知的に学ぶ人は伸びる

メタ認知的な学習ができる人は、●勉強のムダが少ない●自分に合ったやり方を見つけられる●テスト前でも落ち着いて学習できる。という特徴があります。これは、特別な才能ではありません。「自分の学習を見つめる習慣」によって、誰でも身につけられる力です。

最後に、定期テストに向けた学習で、ぜひ意識してください。●計画するときに「何ができるようになるか」を考える●勉強中に「説明できるか」で確かめる●振り返りで「次はどうするか」を決める。この繰り返しが、「わかる → できる → 人に説明できる」という確かな学力につながっていきます。自分の学びを、自分で動かせる人になることを期待しています。

定期テスト1週間前を迎えて

今日から、定期テスト1週間前となりました。本校では、この期間、部活動を休止し、放課後学習会を実施します。これには、みなさん一人ひとりの成長を願う大切な意味があります。部活動は、仲間とともに努力し、心や体を鍛える大切な活動です。しかし、学校生活の中心は「学び」にあります。定期テスト前の1週間は、学習に集中し、自分自身の理解を深める時間としてほしいと考えています。毎日の授業を振り返り、「わかったつもり」を「本当にできる」へと変える機会にしてください。また、テスト勉強は、点数を取るためだけのものではありません。計画的に学習する力や、苦手なことにも粘り強く取り組む力、自分を律する力を身につける大切な機会でもあります。放課後学習会は、「一人では集中できない」「分からないところを質問したい」というみなさんを支えるために行います。先生や仲間と学ぶことで、新たな気づきや理解が生まれます。「できない」ことを恥ずかしがる必要はありません。大切なのは、「できるようになりたい」という気持ちです。また、この1週間は、放課後や家庭での時間の使い方がとても重要になります。部活動が休みになることで自由に使える時間が増えますが、何となく過ごしていると、時間はあっという間に過ぎてしまいます。スマートフォンやゲーム、動画視聴などに時間を使いすぎているか、自分自身を見つめ直してください。特に大切なのは、「今、自分が何を優先すべきか」を考えることです。この1週間は、学習を優先する意識を持って過ごしましょう。家では、その日に行う学習内容を決め、時間を区切って集中して取り組むことが大切です。また、十分な睡眠をとり、生活リズムを整えることも忘れないでください。定期テストは、自分自身の学習を見つめ直す機会です。一週間後、「やるべきことをやり切った」と胸を張って言えるよう、時間を大切に過ごしましょう。