

夏休みに「小さな挑戦」を2

前号でも夏休みは、普段の学校生活ではなかなかできないことに挑戦し、自分を大きく成長させる絶好の機会にしてほしいと伝えました。しかし、「何をしたらよいか分からない」「目標はあるけれど続かない」という人もいるかもしれません。そこで、七条中学校では、学びや成長の道筋として大切にしている「七条のプロセス」を活用してほしいと思います。

七条のプロセスは、①目的・目標の設定 → ②情報収集・基礎作り → ③理解・整理 → ④思考・判断 → ⑤協働・表現 → ⑥行動・実践 → ⑦振り返り・改善調整 という7つのステップです。

このプロセスを使うことで、勉強だけでなく、部活動や生活習慣、読書や趣味、家のお手伝いなど、どんなことでも計画的に取り組み、目的や目標の達成に役立たせることができます。それでは、具体的な例を見てみましょう。

例1 勉強の挑戦「数学の苦手を克服しよう！」

①目的・目標の設定…「一次方程式を自力で解けるようになる」「計算ミスを半分に減らす」など、具体的な目標を決める。②情報収集・基礎作り…教科書やワーク、学習動画などを活用して必要な知識を集める。基本問題を繰り返し解き、基礎を固める。③理解・整理…間違えた問題をノートにまとめ、「どこで間違えたのか」「どう考えればよかったのか」を整理する。④思考・判断…問題ごとの違いを比較し、「どの公式を使うのか」「どんな手順で解くのか」を自分で考える。⑤協働・表現…友達と問題を出し合ったり、家族に解き方を説明したりして、自分の考えを伝える。⑥行動・実践…毎日15分でもよいので継続して学習する。模擬テストや確認問題にも挑戦する。⑦振り返り・改善調整…週末ごとに、「できるようになったこと」「まだ苦手なこと」を確認し、次週の学習計画に生かす。

例2 部活動の挑戦「自己ベストを更新しよう！」

①目的・目標の設定…「100mのタイムを0.5秒縮める」「リフティングを100回続ける」など、達成したい目標を決める。②情報収集・基礎作り…正しいフォームやトレーニング方法を調べる。顧問の先生や先輩からアドバイスをもらう。③理解・整理…自分の課題を整理する。例えば、・スタミナ不足・フォームの乱れ・集中力の維持など、自分の弱点を把握する。④思考・判断…「今日はフォーム改善を中心に」「今日は持久力向上を重点的に」など、目的に応じて練習内容を考える。⑤協働・表現…仲間同士で動画を見ながら改善点を話し合う。お互いの良いところを認め合い、励まし合う。⑥行動・実践…毎日のランニングやストレッチ、筋力トレーニングを継続して行う。⑦振り返り・改善調整…練習日誌をつけて、「成果が出た理由」「改善すべき点」を振り返り、次の練習に生かす。

例3 生活習慣の挑戦「規則正しい生活を身につけよう！」

①目的・目標の設定…「毎日23時までに寝る」「朝7時に起きる」など、生活リズムの目標を決める。②情報収集・基礎作り…睡眠や食事、運動の大切さについて調べる。③理解・整理…現在の生活を振り返り、・夜更かしをしている・スマホの利用時間が長いなど、自分の課題を整理する。④思考・判断…「スマホは22時まで」「寝る前は読書をする」など、自分に合ったルールを考える。⑤協働・表現…家族に目標を伝え、協力してもらう。達成状況を共有しながら取り組む。⑥行動・実践…早寝早起きを続ける。食事・運動・休息のバランスも意識する。⑦振り返り・改善調整…毎日の記録を見ながら、「うまくいった理由」「難しかった理由」を考え、次の改善につなげる。

校長からみなさんへ

七条のプロセスは、単なる学習の手順ではありません。それは、みなさんが将来にわたって活用できる「自分を成長させるための方法」です。大切なのは、結果だけを求めることなく、●目標を立てること●調べること●整理すること●考えること●仲間と学ぶこと●行動すること●そして振り返ること。この7つのステップを繰り返すことで、みなさんは確実に成長していきます。

この夏は、勉強でも、部活動でも、生活習慣でも、読書でも、家のお手伝いでもかまいません。「なりたい自分」に向かって、自分だけの小さな挑戦を始めてください。2学期に、一回り成長したみなさんの姿と、夏休みの挑戦の話を聞けることを楽しみにしています。