七条中学校だより11月9号

京都市立七条中学校
令和8年11月13日
発行：校長 林 秀雄

家庭学習と定期テストに向けて11

勉強で行き詰まったとき、どうしていますか？

定期テストに向けて学習を進めていると、誰でも「行き詰まる」経験をします。例えば、

- ●数学の問題の解き方が分からない
- ●答えや解説を読んでも理解できない
- ●英語の長文を読んでも意味がつかめない
- ●社会や理科の用語がなかなか覚えられない
- ●勉強する気持ちはあるのに、なぜか集中できない

といったことはありませんか。そんなとき、「自分は勉強が苦手だからだ」「もう無理だ」と考えてしまう人もいます。しかし、実は行き詰まること自体は決して悪いことではありません。むしろ、自分がまだ理解できていない部分や、さらに成長できる部分が見つかったということです。

大切なのは、行き詰まったときにどう対処するかです。例えば次のような方法があります。

① 少し休憩をとる

集中力はずっと続くものではありません。長時間勉強していると頭が疲れ、考える力が落ちてしまいます。そんなときは、数分間立ち上がって体を動かしたり、水分補給をしたりすることで気分転換になります。ただし注意したいのは、「少しの休憩」のつもりが、スマホやゲーム、動画視聴などで気が付けば30分、1時間と過ぎてしまうことです。休憩は短時間で切り上げることが大切です。

② その問題を後回しにする

どうしても解けない問題に出会ったときは、その問題だけに時間を使い続けるのではなく、一度飛ばして次の問題に取り組む方法もあります。他の問題を解いているうちに関連する内容を思い出したり、後で見返したときに意外と簡単に解けたりすることがあります。

③ 教科書やノートに戻る

問題集やワークだけを見ていても分からないときは、教科書や授業ノートを見直してみましょう。
その公式はなぜ成り立つのか。 その用語はどんな意味だったのか。 授業中に先生がどんな説明をしていたのか。基本に戻ることで理解が深まることがあります。

④ 家族や先生、友達に質問する

どうしても分からないことは、一人で抱え込まずに誰かに聞いてみましょう。
自分では気付かなかった考え方や説明を聞くことで、一気に理解できることがあります。先日の学習会でもお話ししましたが、質問することは恥ずかしいことではありません。分からないことをそのままにしない姿勢こそが大切です。

⑤ 思い切って別の教科に切り替える

実は私がおすすめしたい方法の一つがこれです。
例えば数学の問題で30分以上悩んでいるとします。頭を使い続けているので疲れてしまい、だんだん集中力も下がってきます。そんなとき、「休憩しよう」と思ってベッドで横になったり、スマホを触ったりすると、気が付けばかなりの時間が過ぎてしまうことがあります。そして、「今日はもういいかな」となってしまうことも少なくありません。せっかく勉強しようという気持ちになっていたのに、そのモチベーションまで失ってしまうのはもったいないことです。
そこでおすすめなのが、**休憩ではなく教科を変えること**です。数学で行き詰まったら英語へ。 英語の暗記に疲れたら理科へ。 理科の計算問題に疲れたら社会へ。このように学習内容を切り替えることで、頭の使い方も変わります。勉強そのものは続けながら気分転換ができるため、学習のリズムを維持しやすくなります。
スポーツでも同じメニューばかり続けるのではなく、走る練習、筋力トレーニング、技術練習などを組み合わせます。勉強も同じで、教科を切り替えることで集中力や学習意欲を保つことができるのです。

定期テストまで残された時間は限られています。勉強中に行き詰まることがあっても、それは決して失敗ではありません。大切なのは、その場で立ち止まるのではなく、自分なりの方法で前に進み続けることです。もし勉強がうまく進まなくなったら、「休憩する」「後回しにする」「質問する」「教科書に戻る」、そして「別の教科に切り替える」など、自分に合った方法を試してみてください。

行き詰まったときの対処法を持っている人ほど、最後まで学習を続けることができます。テスト本番まで、一歩一歩着実に進んでいきましょう。頑張れ、七条中生！

裏へ

家庭学習と定期テストに向けて12

スマホやSNSは悪者なのか？

先日公表された令和8年度全国学力・学習状況調査では、興味深い結果が示されました。平日にSNSや動画視聴などの利用時間が長くなるほど、教科の正答率が低くなる傾向が見られたのです。例えば、中学3年生では、SNSや動画視聴などの利用時間が1日4時間以上の生徒の数学の正答率は48.7%でした。一方、30分未満の生徒は69.6%で、20ポイント以上の差が見られました。また、中学3年生の約半数が平日に3時間以上SNSや動画を利用していることも報告されています。

この結果だけを見ると、「やっぱりスマホはだめだ。」「ゲームや動画は禁止した方がよい。」と思う人もいるかもしれません。しかし、本当にそうでしょうか。実は、この調査は「スマホやSNSが学力を下げる原因である」と証明したものではありません。示されているのは、「利用時間が長い生徒ほど正答率が低い傾向があった」という事実です。

考えてみてください。スマホには辞書機能があります。英単語アプリもあります。学習動画を見ることもできますし、分からないことを調べることもできます。実際に、学校でもタブレットを活用した学習が進められています。つまり、問題は**「スマホを持っていること」ではなく、「どのように使うか」**なのです。

例えば、自転車はとても便利な乗り物です。行動範囲を広げ、私たちの生活を豊かにしてくれます。しかし、交通ルールを守らなければ事故につながります。スマホやSNSも同じです。勉強しようと思って机に向かったのに、気が付けばSNSを見続けていた。10分だけ動画を見るつもりだったのに、1時間も経っていた。寝る前に少しだけスマホを見るつもりが、夜更かしをしてしまった。このようなことが積み重なれば、学習時間が減り、睡眠不足になり、結果として集中力や学習の質にも影響が出てくるでしょう。

一方で、「英単語アプリで学習する」「分からない問題を調べる」「解説動画で理解を深める」「ニュースや電子書籍を読む」といった使い方をしている人もいます。同じスマホでも、使い方によって得られる結果は大きく変わるのです。

私は、この調査結果から皆さんに考えてほしいことがあります。スマホやSNS、動画、テレビ、ゲームは、これからの社会からなくなることはありません。むしろAIをはじめとするデジタル技術はますます発展し、私たちはそれらを使いこなしながら生活していくことになります。だからこそ、これから求められるのは、**「使うか、使わないか」ではなく、「どのように使うか」**です。

一日に何時間使ったかだけではなく、

- ●何のために使ったのか
- ●学びにつながる使い方ができていたか
- ●自分で時間をコントロールできていたか
- ●睡眠や勉強を犠牲にしていなかったか　　を振り返ってみてください。

スマホやSNSは、使い方次第で皆さんの可能性を大きく広げてくれる道具になります。その一方で、使われる側になってしまうと、時間や集中力を奪われることもあります。大切なのは道具そのものではありません。**その道具を使う自分自身です。**全国学力・学習状況調査が私たちに投げかけているのは、「スマホをやめなさい」というメッセージではなく、**「自分の時間を、自分でマネジメントできていますか。」**という問いなのかもしれません。

テスト前の大切な土日です。七条中学校の皆さんには、ぜひ自分自身の生活を振り返り、スマホやSNSを上手に活用しながら、自分の可能性を広げていってほしいと思います。