

**定期テストを**

**ものにする**

わざ

**6つの技**

## (0) テストって何のためにあるの？

5月21日(水)に第1学期の中間テストが行われます。1年生ははじめての定期テスト(新入生テストのような学力診断テストとは別物です)となります。あなたは今どんな気持ちでいますか。テストと聞くとあまり印象のいいものではありませんね。でも、それにはそれなりの目的というものがあります。目的を知り上手な実践をすることで、テストをものにすることができます。よくないテスト勉強には、無駄・むら・無理(通称「だらり」)が多く成果が出ません。「だらり」にならないような考えた実践が必要です。

さて、テストは何のためにあると思いますか？

ごく一般的に考えられる目的を挙げて見ます。

- ① 自分がいままで学習したことをどれだけ理解しているか(おぼえているか)を知るため。
- ② 自分の実力をためすため。
- ③ 勉強時間を増やすため。(テストがないと勉強しない!)
- ④ 先生が成績をつけるため。
- ⑤ 先生が自分の教え方を反省するため。

だいたいこのような意見が出てきます。どれも正しいと思います。でも、ここでもう一つテストをものにするための目的を追加しておきたいと思います。それは、

**⑥ 自分の力を伸ばす(高める)ため** です。

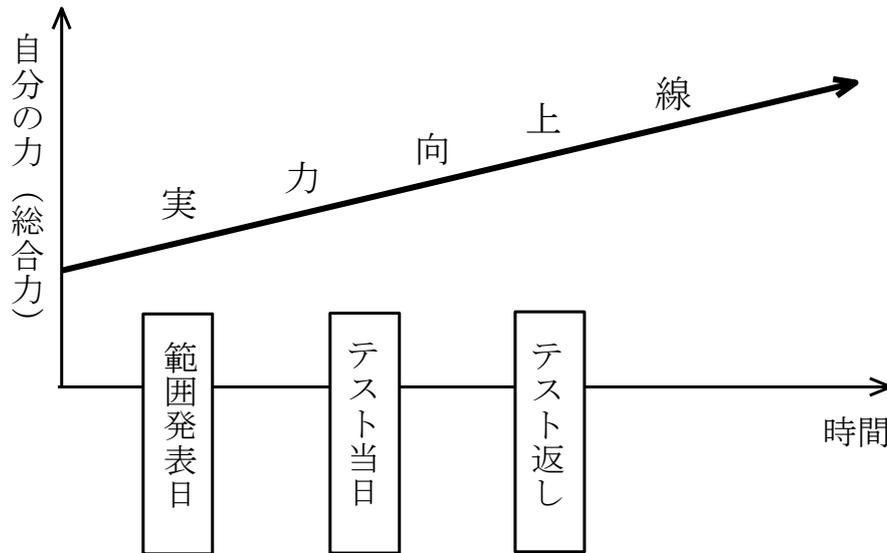
『自分の力を伸ばすために、このテストを利用する』と考えるのです。『テストがあると気持ちが消極的になったり、受け身的になったりしますが、『利用する』と考えると、主体的、積極的な取組ができるのです。

③のようにテストがないと勉強しない人が多いのも事実ですが、テストがあるからしかたなく受けるのではなく、テストを1つのChance(チャンス)ととらえて、それを生かすようにく

ふうすることが大事です。簡単に表すと次ページのグラフのようになります。テスト前より

もテスト後の自分の力(総合力)の方が伸びていなければなりません。

そういうつもりで、テストを一つのチャンスととらえ、自分を伸ばすために利用すると考えるのです。



**総合力**というのは、ただ単に各教科の実力だけでなく、このテスト期間中の生活全体で伸ばす**自分の力すべて**です。たとえば、見たいテレビを我慢する力、授業に集中する力、心を落ち着ける力や勉強時間を増やす力など、様々な自分の力を、このテストを利用して『伸ばす』ということです。『自分の力を伸ばす』ための方法、それがテストをものにする技なのです。

## (1) 目標を定めよう！

テストでだれもいい点をとりたいと思っているはずですが、テストはいやだと言う人が多いですが、それでも悪いよりは良い方がいいに決まっています。『テストを利用するんだ！』と思って、テストをものにする気になったら、まず目標を定めることが大事です。ねらいを定めないと、どんな方向にどう進んでいいのかわかりません。(これは物事をこれから始めるときには何でも同じです) どのように目標を立てるか、そのポイントを話します。

目標の立て方ですが、

目標は『自分が(少し)頑張れば(努力すれば)達成できそうなこと』でなければなりません。すでにできていることやどう頑張っても達成困難なことは、目標とはいえません。具体的な話をします。中間テストの場合、5教科(国語、社会、数学、理科、英語)のテストが実施されます。いずれも100点が満点のテストですから、5教科では500点が満点になります。まず、5教科の合計目標点を定めましょう。そのとき、教科ごとに目標点を定めます。(たとえば、国語80点、社会90点、数学70点、理科75点、英語85点、合計400点、というふうに) 実現可能な目標を掲げることが大切です。

得意な教科で高得点をねらい、苦手な教科では目標を少し下げておく方法も有効です。どの教科でも、その学習内容（範囲）を考慮して、自分が『これなら頑張れる！』という自信の持て

る得点を掲げましょう。定めた目標点は、このテスト期間中、ずっと脳裏に（頭に）入れて勉強に取り組んでいきます。大きな字で勉強部屋の見えやすいところに掲げておいてもいいと思います。自分にとって、高すぎず低すぎない、考えた目標点を決めましょう。

さて、目標は、点数のみでいけません。**きちんとした言葉で、このテスト期間中にどんな気持ちで頑張るか、実践的な目標も具体的に定めておく必要があります。**たとえば、『1日2時間以上勉強する！』とか、『決められた時間に机について勉強する』や、『テレビは1時間以内にする』や『テスト期間はゲーム禁止！』などです。

**具体的に、あとで反省（自己評価）がきちんとできる**ように決めることが大切です。「がんばる」とか「できるだけテレビをみないようにする」「一生懸命やる」など、反省や評価が具体的にしにくいものは避けましょう。これも、**大きく書いて掲示**しておくと気合が入っていいですよ。また、人に決めてもらうのではなく、必ず自分自身で時間をかけ、考えて決めること。これが最も大切ですよ。

## （２）計画を立てよう！

目標が定まったら、いよいよ実践です。目標が達成できるように、時間を有効に使うための学習計画（テスト期間中の生活全体をふくめたもの）を作りましょう。まず、一日の生活時程を決めます。部活動のない日を例に挙げてみます。

5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
睡 眠	朝の準備 登校					学 校							下校 自由	勉 強	夕食 入浴 その他		勉 強		睡 眠

大まかな一日の時程が決められると、家に帰ってから時計を見ながら生活できるはずですよ。少なくとも、テスト範囲が発表（テスト日の約1週間前）されるまでには上のような時程表をつくり、目標達成の心構えをしたいものです。

次に計画表の作成です。教科別に、具体的に立てる必要があります。様式は問いませんが、大切なことは、具体性です。例を挙げます。

たとえば、その日、20時～21時まで数学の勉強をすることにしていましたとしましょう。しかし、計画の欄に『数学』あるいは『数学の復習』『数学のワーク』などとは書いていなかった場合、

いざその時刻になっても、数学の何をするのか、数学のワークのどこをやるのかを考えているうちに時間が過ぎてしまい、1時間の予定が、正味40～50分くらいしかできていないことになります。これは効率のよい勉強方法とは言えません。ですから、必ず計画の段階で、『数学の(教科書p3～10までの例題をやり、問いをもう一度やる)』などのように、具体的に書いておくようにしましょう。そうすると能率が倍増し効果絶大です。案外面倒くさくってそこまで決めておかない人が多いように思いますが、ぜひやってみてください。『やること』が決まっていると見通しがついて気持ちの余裕ができてきますよ。こういうちょっとしたくふうが、結果に大きく響いてきます。ぜひ実行してみてください。

学習計画表の例を書いておきます。

## 第1学期 中間テスト 学習計画

年 組 番 氏名

### 1. 目標 (心構え、決意として決めよう！)

- ・ 計画した時間に机につき、集中して勉強する！
- ・ 1週間前からはテレビを一日1時間以内におさえ、ゲームはしない！
- ・ 国語の漢字は全部正解させる！
- ・ 数学の基礎計算は、ミスを絶対しない！ など具体的に書く!!

### 2. 目標得点

国語	社会	数学	理科	英語	合計
80	90	70	75	85	400

### 3. 学習計画

月日	曜	学習する教科とその内容	時間	反省
5/9	金	国語(p〇～〇の漢字を全部覚える) 社会(p〇～〇の要点をまとめノートにまとめる) 数学(ワークのp1～3を全部やる)	19:00～19:45 19:45～21:00 22:00～22:30	
		↑ 具体的に書くことが大事	↑ 一日の生活時程にそって決める	↑ ◎○△×で

※ 1年生には学校から書きやすい計画表を配布して、書き方や使い方を指導します。  
毎日提出して担任の先生にチェックをうけましょう。

### (3) 授業を大事にしよう!

よく『テスト勉強』とか『受験勉強』と言います。でも、『テスト勉強』も『受験勉強』も特別なものではありません。何も深夜遅くまで猛勉強もうべんきょうすることではなく、授業、そして、その予習や復習そのものが、『テスト勉強』にも『受験勉強』にもなっています。

大切なのは、予習⇒授業⇒復習が上手にできているかです。つぎはそのテクニックを話します。

教科によって、あるいは教科の先生によっても異なる場合もありますが、だいたいの基本を書いておきます。

人がある行動をしようとするとき、何でもその目的やねらい（目標）を持っているものです。

『何のためにそれをするのか』という目的と、

『どうなりたいか、どのような結果を望むか』という目標（ねらい）です。

そのいずれが欠けていても、人は自らその行動を起こそうとしているとは言えません。その目的を知らないのに行動を起こしても、それは自分の意志で行動していないわけで、結果も程度の低い他人まかせのものになるでしょう。また、目標を持たないままだと、ただなんとなくの行動になり、困難があったときにすぐにへこたれてしまうことになり、その行動によって自分を成長させることにはならないでしょう。

勉強で例を挙げてみます。一日の時間割を見て、前日に準備をします。たとえば、「明日の国語はどんな勉強をするのかな」とか「数学はつぎにどんなことが出てくるのかな」などと、ほんの少しの時間でも明日の授業のこと（ポイント）を考えたとしましょう。そうすると、必然的に、「教科書のつぎのところを見ておこう」とか「ワークをしておくと言習になるかも」と、その目的に応じ、

自分でつぎの行動ができるようになります。宿題はもちろんしなければなりません、

それも受身的うけみつきにしかたなくやるのではなく、「前の授業の復習になるからちょうどいいな」と、前向きに考えられると、自分の目的にそった主体的な勉強ができます。予習と復習のバランスを自分で調整して、予習⇒授業⇒復習を、自分の流れのなかに入れることが重要重要です。

そこで大切なのが、やはり授業です。50分の授業をするのにどれだけ先生たちの準備が必要

だか考えたことがありますか？先生によっても違いますが、50分以上、ときには何時間もの準備時間が必要です。できるだけ分かりやすく能率のよい授業の流れを考えて先生たちは授業に行きます。ですから、忘れ物や私語、授業態度が良くないと、とてもガッカリするのも事実です。先生の意気込みが無駄にならないようにきちんとした気持ちで授業にのぞまなければいけません。授業を自分のものにするために、つぎのことを守りましょう。

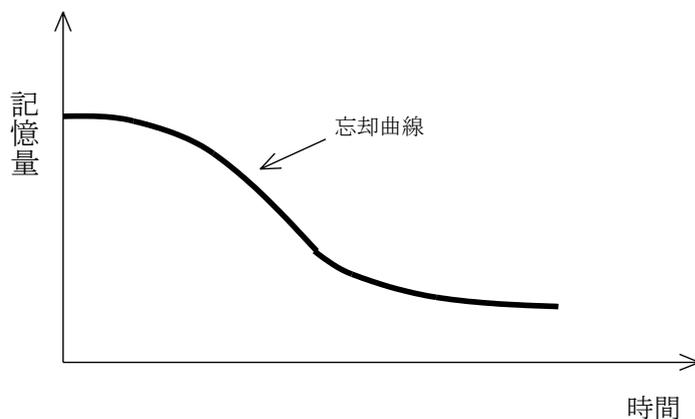
- ① 忘れ物をしない。
- ② 始業のあいさつでやる気を表す。
- ③ 集中して勉強する。
- ④ 大きな声で返事をし、はっきりと発言する。

何とんでも授業が中心です。心して実践していきましょう。

つぎに定期テストを意識した**ノートの取り方**を考えましょう。自分のテスト勉強で、それまでの学習内容の『確かめ』をするときがくるはずで、そのとき自分のノートを見て調べることも多くなるでしょう。大切なのはそのときに**役立つノート**になっていることです。後で見て、便利な自分だけの参考書になっていることです。基本的なノートの取り方を教科の先生に聞いたりして、自分にあつた見やすいノートをつくといいでしょう。また、先生の話聞き逃さないように、しかも、ノートもきちんと……。最初は難しいことですが、自分のタイミングが分かるようになるとスムーズにできるようになります。なりよりもそういう心がけが大事です。

## (4) 復習はその日のうちに！

人は忘れる動物で、いったん頭に入っても（覚えても）、時間がたつと忘れてしまいます。学習内容も同じで、しっかり頭に入れても放っておけば忘れてしまいます。その忘れ方にはある特徴があります。個人差はありますが、だいたいつぎのグラフのようになります。



いったん覚えたことは、しばらくはほとんど覚えていますが、『ある時点』から、急に忘れだすという特徴があります。

『ある時点』は、人によって違います。「一晩寝るとすっかり…」という人もいれば、「2～3日経つと」という人もいます。また、自分の得手不得手によっても大きく左右されます。自分の『ある時点』を知り、学習に役立てましょう。そのためには、自分自身の特性をよく知ることが大切

です。自分の実践の中から学んでいきましょう。記憶量が急減しないうちに復習をして、忘却

曲線を

また元にもどしておく勉強がだれにも必要です。ですから、復習はその日のうちにしておくのがベストということになります。授業のノートをながめて、その日の授業のことを思い出すのです。「大事だな！」とか「忘れそうだな！」と思うようなところには、マーカーで色をつけておいたり、もう一度書いたりしておくとさらにいいでしょう。

テスト前には、その授業用のノートをもう一度調べて、確認の学習をしておきましょう。さらに教科書やワーク、プリントや練習問題をやって復習しましょう。

## (5) テスト当日 本気で受けよう！

テストを一つのイベント、自分を伸ばす最高のチャンスと考えて、いままで述べてきたように取り組むと、テスト当日はとても緊張するはずですが、一大イベントですから、失敗したくありません。それまでの準備を絶対に無駄にしたくないですから・・・、もう本気で真剣に受けられるはずですが、不正（カンニング）など思いつくはずもありません。なぜなら、自分でやってき

たこと（自分のチャレンジ）を、このテストによって試したいはずですから。

また、いつもよりチャイム着席が積極的にできたり、朝のあいさつや掃除態度まで良くなったりするんです。目標をしっかり持ち、計画を実行してきたわけですから、その日を大事な日、大事なときの一つとして、頭のなかにインプットさせている、ということなのです。逆に言えば、そのテストの日に何の緊張感もなく、チャイム着席ができなかったり、騒がしく落ち着きはなかったりするクラスは、少なくともそれまでたいした勉強はしていないことがバレバレなわけです。それはもう、テストの結果も知れています。たいした結果にはならない。

そうならないために、テスト前の10日間からの生活全体をチャレンジ精神

あふれる自分にしていけることが大事です。それがテストを本気で受けるということ

とで、テストをものにする技なのです。

## (6) テスト直し(分析) <sup>ぶんせき</sup> をしよう!

さて、テストの日が過ぎました。でもテストをものにするためには、まだテストは終わったとは言えません。テストは自分の勉強(テスト週間の取組すべて)の成果を映した鏡ですから、その鏡(結果)をまずしっかり眺めて、それをそのまま受け止めます。

得点を見ましょう。目標点と比べてどうだったか。合計点はクリアできたか。テスト期間に入るときの自分を思い出して自分を評価しましょう。でもあまり得点の数字にこだわると良くありません。なぜなら、得点は先生が決めた配点によってもかなり違いますから、たまたまそういう配点でその点だったわけです。大切なのは中身です。教科の特質によっても異なりますが、一つ

一つ問題と自分の答案を見て、おさらいをすることがとても大切です。しばらく期間

をあけて、もう一度そのテストをやってみて今回より高い点が取れば、そのテストを受けた意味があった、利用できたということになります。ですから、テストを返された日の先生の解説や

解答例を見て、テスト後の勉強をすることで、これまたテストをさらに利用することにな

るのです。これが『テスト直し(分析)』です。でも、たとえば、とても苦手な教科で、20~30点しか取れなかった場合、その後の勉強で100点にできるかはかなり難しいはずです。こういう

ときは、いっぺんに目標を上げることはせずに、分かったところ、理解できたところを一つ

一つ着実に増やしていくようにしましょう。それでもテストを利用して自分の力を伸ばしたこ

とに十分なっています。そういう小さな積み重ねを地道にしていくことで大きな成果が期待できるでしょう。

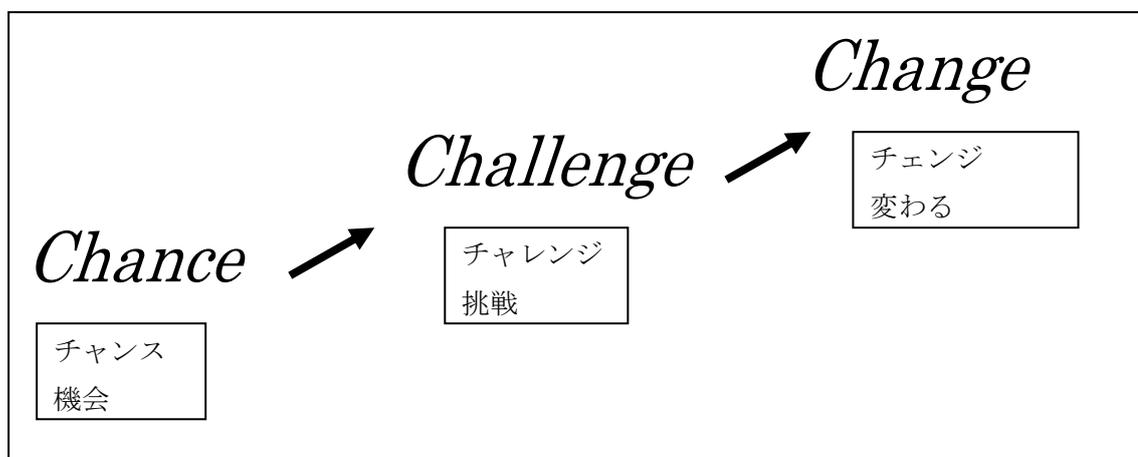
このようなテスト分析は、定期テストのたびに行い、長期間続けることで、自分の弱点や特性が自覚できるようになり、自分の成長に大きく役立つこととなります。

さあ、今度のテストからやってみましょう。全教科で取り組めばかなりの成果が期待できます。1年間に5回の定期テスト。3年間では15回。さらに学力テストでも行えば、新しい自分に出会えること間違いありません。



## (7) 3Cで自分を伸ばす！ (おまけ)

ここでいう3Cとは、下のようものです。



これはいろいろな面で自分を伸ばすためのマニュアル（手順）ともいうべきものです。チャンスとは、「チャンス到来」のような好機が来たという意味ではありません。たとえば、ある日の1時間目にある教科の授業が予定されていたとしましょう。すでにそのことも1つのチャンスです。少なくとも、授業がなかったならその時間にその教科の勉強ができないわけですから。さて、さらにその50分の授業にどう取り組むかで、チャンスを生かすか殺すかということになります。チャンスを生かすためには、その50分の授業が始まる前の気構えから対処しなければなりません。前日の予習などと大それたものでなくても、カバンの準備の際に1時間目の教科を思い出し、授業内容を思い起こしておくだけでもいいのです。「あっ！宿題が・・・。」とか、「あれ見ておかないとまずいな。」など、自分自身の必要観によって、準備（予習）をしておきたいことを準備すればいいのです。それが自分の主体から出たやる気です。前日のそのような気構えは当日の授業直前にもまだ確実に継続しています。そんな自分自身からの主体的な起動力みたいなものは、たった50分の授業でも自分を大きく伸ばせるチャンスにつながります。その意気込みで授業を真剣に受けるのです。実はその「真剣に受けること」が次段階のチャレンジなのです。前向きにどんどん自分を動かすのです。課題に向かって突き進む、何かを掴み取ろうとする意欲的なチャレンジをしていきます。たとえ思うような結果を得られなかったとしても、前向きに実践しただけは自分の力に確実になっています。失敗を恐れずチャレンジを続けましょう。そんな取組の積み重ねによって、以前の自分から一歩進んだ自分に変わることができます。それがチェンジ（変わる）です。このチャンス→チャレンジ→チェンジ（3C）は、日ごろの生活や学習のいたるところで実現可能です。ただそれを自分が意識的に考えて実践をしているかどうかです。

これから3年間この出雲第一中学校で、自分を可能な限り成長させ、立派な中学3年生として卒業していくために、以上のことを心に留めてしっかりと足取りで歩いていきましょう。

## 数理パズルで頭の体操

### 〔問題〕

ア, イ, ウ, エ, オ, カ, キ には一けたの数字が入ります。  
計算が正しくなるように入れましょう。

$$\begin{array}{r} \boxed{\text{ア}} \times \boxed{\text{ア}} = \boxed{\text{イ}} \\ \boxed{\text{ア}} \times \boxed{\text{イ}} = \boxed{\text{ウ}} \boxed{\text{エ}} \\ \boxed{\text{エ}} \times \boxed{\text{オ}} = \boxed{\text{カ}} \boxed{\text{キ}} \end{array}$$