

校長室だより

令和7年 6月20日(金)
第 12 号
十日町市立中条中学校校長室

1 学期定期テストに向けて



7月2日(水)に1学期定期テストが予定されています。1年生にとっては初めての定期テストであり、「どうやって勉強したらいいのだろうか」「どのくらい勉強すればいいのか」という声が、ちらほらと聞こえてきています。

初めて定期テストに臨む1年生にとっては、実際にテストを経験しないと、何をどうしたらいいのかはイメージしたりできないかもしれません。各教科や各学級での指導に従い、まずやってみることはないかと思います。

間違いなく言えることは、生徒たちはこれからの長い人生で幾度となくテストや試験、面接などに立ち向かわなければならないのです。大切なことは、経験を繰り返して自分なりの学習方法やテストに向けての準備方法を見出していくことだと考えます。保護者はその過程を見守ることだと思います。以下の話は、私が校長講話や様々な場面で時々話題にしている内容です。参考になればと思います。

これまでの校長室だよりでも紹介した、MP人間科学研究所代表の榎本博明博士の著書から引用させていただき、「学力」について考えます。

学力というと学校の成績をイメージする人が多いと思うが、成績の背後で働き、それを生涯にわたって大きく左右するのが**学ぶ力**だ。成績が学んだ成果の指標だとすれば、学ぶ力はもっと潜在的なもので、いわば成果を生み出す元になる力である。

わが子の成績にこだわり「もっと勉強しなさい」と駆り立てる親をよく見かけるが、学ぶ力が身に付いていなければ、いくら机に向かって勉強したところで、ほとんど身にならない。一時的に成績が上がることもあっても、長続きしない。

では、どうしたらよいのか。学ぶ力を付けるのだ。学ぶ力を高めることで、成果としての成績も自然に上がっていく。学ぶ力が育っていけば、社会に出てからどんな仕事をするにしても、必要なことを効果的に学んでいける。**学ぶ力の重要な要素として「メタ認知」がある。メタ認知はトレーニングにより、いくらでも高められる。**



「メタ認知」について

この言葉は毎年のように紹介しています。「今皆さんに付けてほしい力」の一つは「メタ認知」の能力です。

学習には、見る・聞く・覚える・理解する・考える・書くといった活動があります。これらを一段高いところからとらえて、たとえば「どういうふうに覚えると覚えやすいのか」「学習全体はどのように進んできたのか」などを自分のこれまでの様子を少し離れて振り返ったり評価したりすることが「メタ認知」です。

メタ認知の高い子は学力も高いと言われています。通知表の観点「主体的に学習に取り組む態度」の評価は、正にメタ認知が高いかが表れます。自分が学習してきた状況を振り返り、客観的に自分には何が足りなかったのか、どうすれば力を付けられるかを考え、実践してみる力があるかどうかです。

榎本博士の著書の中でも、メタ認知の重要性が繰り返し語られています。

テスト前でもありますので、今回は、榎本博士が紹介する「効果的な学習方法についてのメタ認知的知識」を紹介します。テスト勉強に活かしてもらえたらと思います。

- 何を学ぶのか意識することで理解が進む
- 重要なことがらをきちんと頭に入れるには、覚えられたかどうかを確認しつつ、覚えられないことに絞って繰り返す
- 教科書・参考書やノートを読む際は、ちゃんと理解できているか自問自答しながら読む、どこが重要か意識しながら読む
- 教科書・参考書やノートの大事なところに線を引いたり、覚えるべき用語はマーカーで色をつけたり、囲ったりする
- 覚えるべきことがらは、意味を考えたり、具体的なイメージを膨らませたりすると理解が深まるとともに、記憶に定着しやすい
- 何でも丸暗記ですませていると、思考が深まらないため、理解の妨げになる
- 重要なところは理解度を意識しながらゆっくり読む
- とくに理解しにくい箇所は、ゆっくり読んだり繰り返し読んだりする
- わかりにくいところは図解してみる
- 学んだ内容を人に説明することで理解が深まる、理解不足のところがはっきりとつかめる
- 学んだ内容について、質問を作成することで読みが深まり、その結果として理解が深まる
- 教科書や参考書の重要な箇所を要約したり、キーワードを抽出したりすることで、理解が促進されるとともに、読解力も高まる
- 問題集などを解く際は、機械的に解き進めていくのではなく、「何を求められているのか」「この式を使えばいいのかな」「この方法で間違いないか」「計算は間違っていないか」などと自問自答しながら解いていく。
- 頭の中を整理するには箇条書きにし、図解してみる
- 評論文などは、著者が何を言いたいのかを考えながら読むと同時に、自分の心の中の反応（共感や疑問など）を意識しながら読むと、理解が深まるとともに読解力が向上する
- 小説などは、登場人物の気持ちを考えながら読むと、理解が深まるとともに読解力が向上する
- 抽象的な概念は、実生活に関連付けて理解するようにする
- 要点のまとめノートを作成することで成績が向上する
- 苦手なところをはっきりさせておき、試験前に再学習する際に、そこに時間をかけるようにする。
- 練習問題をたくさん解くことで、弱点が把握できるし、弱点を克服できる
- 間違った問題を繰り返し解くことで弱点を克服できる
- 問題文が難しい場合は、自分の言葉で言いかえてみる
- 検算をするなど、解答は必ず見直す



テストに向けて、各学年で様々な取組を始めています。体育系の中越地区大会も一段落しました。1学期定期テストに向かい、じっくりと学習に力を入れる期間であってほしいと願っています。

ここまででテスト勉強の計画を作成したと思いますが、計画を進める際、上記のことを一つでも多く意識して取り組むことが大切ではないかと思います。