

校長室だより

令和8年 6月19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



当校では7月2日(木)に1学期定期テストが予定されています。1年生は、入学してから単元テストや小テスト等は何回か経験していると思いますが、定期テストは初めての経験になります。範囲表やテスト勉強の計画表が配付され、その重みを何となく感じているのではないかと思います。「どうしたらいいのか」と不安になることは当然です。

実際に定期テストを経験しないと、「どう学習すべきか」など具体的なイメージはできないと思います。まずは各教科や各学級での指導に従い、やってみることが大切です。

普遍的なこととして、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りません。大切なことは、経験を繰り返して自分なりの学習方法を見つけて、テストや面接にどう準備したらいいかを身に付けていくことです。保護者ができることと言えば、その過程を見守り、前回の「ビリギャル」の号でもお話しした家庭での「環境づくり」だと思います。

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。



「学ぶ力」について、榎本博士は以下のように説明しています。

自分で考え、自分で学び続けていく力のことです。もう少し分かりやすく言うと

○わからないことをそのままにせず、調べたり考えたりする

○人の話を受け止めながら、自分の考えを持つ

○学んだことを次に生かそうとする

つまり、「教えてもらうのを待つ」のではなく、主体的(自分から進んで)に学びを広げていく力です

「メタ認知」について

榎本博士の中にも「メタ認知」が出てきます。校長室だより4号でも紹介しました。

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。

学習を進める中で、単に教科書を読んだり、練習問題を繰り返したりするだけでは、ある程度までの力は付きますが、求めていきたい「学ぶ力」の獲得には少し遠いように思います。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、困ったりする
- 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
- 分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



実際に学習を進める中で、上記のことを一つでも取り組んでみたらどうでしょうか。

引用「勉強できる子は何が違うのか」 榎本博明 著 ちくまプリマー新書
「勉強できる子は〇〇がすごい」 榎本博明 著 日経プレミアシリーズ