

進路学習だより

Break-through

第3号

令和4年6月27日(月)

小笠原中学校

進路学習部

打破！

ブレイクスルー

◆次に何をするのか。更なる高みへ！

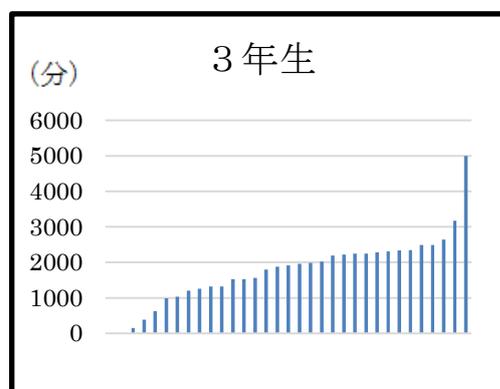
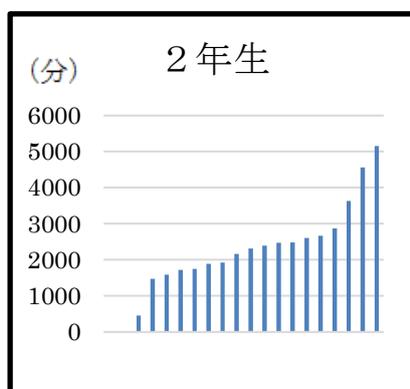
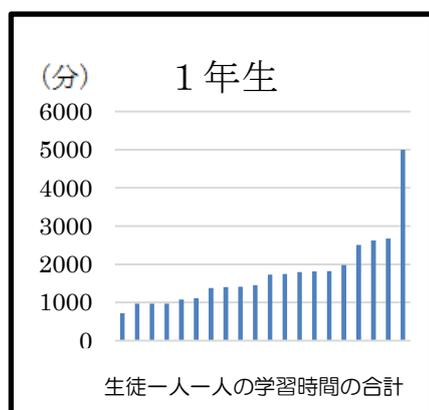
～1学期期末考査を終えて～

1学期期末考査が終わりました。採点の結果も返却され、努力の成果が実った人、思ったような結果が出なかった人と様々だと思います。今回の定期考査で、「悔しい」と感じた人はそう思えるくらい努力をした証拠です。思ったような結果が出なかった人も、自分の可能性をさらに伸ばすために今回の反省を次回の定期考査に生かしましょう。

さて、6月1日～15日まで学習計画表を書きました。学習時間を記入することや、自分の生活リズムを書き込むことで、様々な反省が見えたと思います。学習時間を確保することや、考査直前に焦らないように2週間分の計画を立てることは難しかったと思います。次の考査に向けて、十分な学習時間と学習内容の充実を図ることができるよう、今回のテスト反省で考えてもらいたいと思います。

○学習時間

	1年生	2年生	3年生	全体
1日平均時間 (分)	105	155	151	137



学力を向上させる上で一番の強みになるのは、**日常的な学習習慣**が身に付いていることです。短い時間でも毎日続けることを第一に考えていきましょう。定期考査が終わって気が抜けてしまう頃ですが、毎日机に向かう習慣をつけましょう。

◆ゴールデンタイムに RPDCA サイクルを実践する

今できること。何をすることが次につながっていきます。テスト直後は当日と同じくらい大事な時期であり、最も学力が伸びやすいゴールデンタイムとも言われています。よく聞く話で、身体の筋肉が最も成長するのは身体を動かしている最中ではなくその「直後」であり、トレーニング後30分以内に良質なタンパク質を摂取することで効果が高まります。それと同様に、テストを受けた後にどんなアフターケアをするかでその後の成長が大きく変わります。みなさんは「RPDCA サイクル」を知っていますか？これは「Research (状況把握)」▶「Plan (計画)」▶「Do (実行)」▶「Check (評価)」▶「Action (改善)」▶「Research (状況把握)」…を繰り返すことを意味し、今の皆さんの学力を大きく伸ばすためにも効果的なものです。「Do」までを終えた期末考査には、続きがあります。「Check」に対して、具体的な「Action」を考え、次の定期考査への計画・学習に生かしていきましょう。