

☆期末テストに向けて☆

中間テストが終わりました。一年生は、初めての中学校での定期テストはどうだったでしょうか？また、2、3年生は今までの経験を生かしてテスト当日に臨むことができたでしょうか？

やっとここで一息つける……とりたいところでしょうが、一ヶ月もすれば次は期末テストが待っています。ぼんやりしてもらえません。まず大切なのは、**今やっている授業に集中**することです！

みなさんのなかには、こんな人はいませんか？

「(教科名) はつまらないな〜。」「難しいからどうせわかんないよ。」……このように言い訳を自分以外に見つけるのは簡単です。しかし、そんなことをしていても**結局損をするのは自分**です。

授業に集中し、その時間を有意義なものにするためにできる工夫を紹介します。

～授業に集中するには？～

①興味をもつ

大切なことは学習内容に興味をもつことです。そのために、前の時間の内容を復習し、**次の授業への期待や問題意識をもって**授業に臨もう。

②能動的な姿勢

その授業のポイントは何かを探る意識が大切。**受け身で聞いているのではなく、よいかろうとして積極的に質問する、具体例を求める。**場合によってはツッコミを入れる（心の中だけでつぶやく）。

③集中のメリハリをつける

集中力の持続は15～20分が限度。授業のポイントを意識し、一息ついてもいいところを見つけよう。

④体への刺激で疲労を回復

てのひらや指をマッサージすると、頭がすっきりする。目立たない程度に首を回してストレッチ。下を向いたり両手で顔を隠して、眼球を上下左右に動かしたり回したりするのもよい。

⑤暇な時間には自分で学習を深める

作業が早く終わって暇になったときは、落書きなどするよりも、**今習ったことを記憶してしまふ、重要語句を辞書で調べる、学習内容を表や図にまとめる**など、自分で学習を深めよう。



参考：稔ヶ岡高校コーピング・メソッド「授業集中のスキル」



どれも、すぐにも実践できるものですね！まずは一つでもいいので、明日の授業からやってみよう！

期末テストは9教科。中間テストより勉強しなければならぬことも増えると思われるかもしれませんが、日々の授業で少しずつ、着実に内容を理解していけるといいですね！