

Action

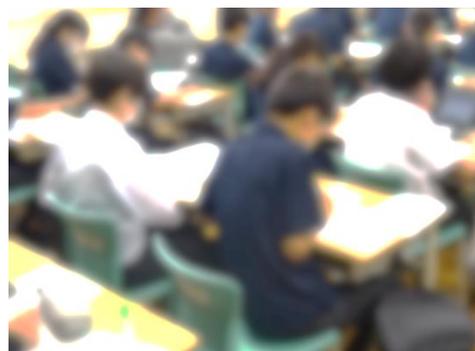
町田市立薬師中学校
第2学年
令和7年6月13日
第12号

目標達成のための「地図」を作ろう

今週の水曜日からテスト2週間前に入りました。1年生の頃から取り組んできて少し慣れてきた定期テストですが、ここで改めて「学習計画の立て方」と「計画を立てる意味」をふりかえてみましょう。

計画とは目標達成のための地図のようなものです。地図があれば、現在地から目的地までの道のりを把握し、途中の障害物や最適なルートを考えながら、迷うことなく進んでいくことができます。

2年生になって最初の定期テスト。多くの人が1年生の頃よりも高い目標を設定し、良い結果を望んでいるはず。自分だけの「地図」を頼りに、自分の進む道のりをはっきり確認しながら、テストまでの道のりをぐんぐんと力強く進んでいきましょう！



1 計画を立てる際のポイント

①長期・中期・短期の視点を持つ

- ・ 長期計画(テストまで): まずは大きな目標(例:期末テストで〇点取る)を定め、それに向けて各教科で何をすべきかを大まかに計画する。
- ・ 中期計画(1週間単位): 長期計画をもとに、1週間で達成したい目標(例:数学のワークを〇ページ進める、英語の単語を〇個覚える)を設定する。
- ・ 短期計画(1日単位): 中期計画をさらに細分化し、その日にやるべきことを具体的に書き出す。「数学のワーク p.20~25」「英単語の勉強 15分」のように、具体的な内容と時間を設定しましょう。

②現実的な計画を立てる

- ・ 自分の学習スタイルや集中力、部活動や習い事などの時間を考慮し、無理のない計画を立てることが大切です。
- ・ 詰め込みすぎると挫折の原因になるため、余裕を持たせた計画にしましょう。



③苦手科目・得意科目のバランスを考える

- ・ 苦手科目は早めに取り組み、得意科目は応用問題に挑戦するなど、メリハリをつけましょう。
- ・ 苦手な部分には少し多めに時間を割り振る工夫も必要です。

2 日々の学習での活用法

①見える場所に貼る

- ・ 作成した計画表は、自分の机の上や壁など、いつも目につく場所に貼りましょう。常に意識することで、実行に移しやすくなります。

②チェックリストとして使う

- ・ 計画した項目が終わるごとにチェックマークを入れたり、色を塗ったりすることで、達成感が得られます。
- ・ 「やったこと」が目に見える形で残ると、モチベーションアップにつながります。

③記録として残す

- ・ 計画通りに進めなかった場合は、その理由(例:部活で疲れた、苦手な問題で時間がかかった)を簡単にメモしておきましょう。
- ・ 後で見返した時に、自分の学習状況や課題を把握するのに役立ちます。

④隙間時間を活用する

- ・ 休憩時間などの短い時間でもできることを計画に組み込みましょう。(例:単語帳を見る、一問だけ解く)



3 定期的な見直しと改善

①毎日・週末に見直す

- ・ 毎日寝る前に、その日の計画が達成できたかを確認し、翌日の計画を微調整しましょう。
- ・ 週末には1週間の計画を振り返り、達成度や反省点を洗い出し、次週の計画に活かしましょう。

②計画通りいかなくても落ち込まない

- ・ 計画はあくまで目安です。予定通りにいかない日があっても、自分を責めすぎず、次の日に調整するなど柔軟に対応しましょう。
- ・ 「できなかったこと」よりも「できたこと」に目を向け、ポジティブに取り組むことが大切です。

③必要に応じて計画を修正する

- ・ 学習内容の変更、体調の変化、急な予定など、状況に応じて計画を修正する勇気を持ちましょう。
- ・ 完璧な計画を立てるよりも、柔軟に修正しながら継続することが重要です。

