

■中間考査の目標とそのための計画

(質問例1) 高校最初の定期考査に向けて、あなたが達成したい「状態・目標」と、その理由を文章で説明してください。

【目標(状態、数値)】

数学と理科で平均点+15点以上を取る。テスト3週間前から毎日必ず1.5時間は理数科目の演習にあて、「その日の授業の復習をその日のうちに終わらせる」状態を作る。

【理由】

今は数学に対して苦手意識を感じています。高校の学習は授業の進度がとても速く、中学の時のようにテスト直前の詰め込みでは間に合わないと実感しています。理科や数学は好きで理系に進みたい気持ちはありますが、このままだと苦手意識が先行して文系を選んでしまう気がするので、苦手意識を払拭するために、理数系に力をいれたいと考えたからです。まずは毎日机に向かい「その日の復習をする」「範囲のワークを解く」ことで一定の学習量を確保し、基礎問題でのケアレスミスをなくします。自信を持って理系を選択できるよう、高校最初の定期考査では勉強の土台を固めたいです。

(質問例2) その状態・目標達成のために、あなたはどのような計画を立てますか。できるだけ具体的に、文章で説明してください。

・目標を達成するための最大の戦略は、「勉強するだけ」の状態を作ることです。添付した表1の通り、部活から帰宅して夕食をとった後の20:00~21:30の1.5時間を、数学と物理基礎の演習に固定しました(表の青色の部分)。「今日は何をやろうかな…」と考える時間をなくして、すぐに取り掛かれるよう、あらかじめ時間を決めておきます。

具体的な進め方としては、表2に示したように、テスト2週間前まではひたすら「当日進んだ範囲の問題を解く」ことに集中します。授業で扱った問題を解き直し、自力で説明できるまで時間をかけてじっくり向き合います。そして、週末のまとまった時間を使って同じ単元のワークに挑戦します。このペースを守り抜くことで、テスト1週間前にはワークの1周目が終わっている状態を作り、残りの1週間は問題の総復習に専念できる計画です。

【表1：勉強スケジュール】

	月	火	水	木	金	土	日
18時	部活	部活		部活		調整日	
19時	夕食						夕食
20時	数学	数学	数学	数学	数学		数学
21時	物理	物理	物理	化学	化学		物理
22時	英単語	古文	歴史	英単語	古文		歴史
23時	就寝						

【表2：勉強計画】

	考査3週間前	考査2週間前	考査1週間前～直前
行動目標	並行した授業の復習	ワーク1周目終了	弱点補強・総仕上げ
数学	授業の問題を解き直す	1日2ページ	ワークの間違った問題を解きなおす
理科	プリントの解き直し	1日1ページ	計算ミスに注意してワーク2周目
英語	モノグサを進める	1日1ページ、範囲の音読	長文の演習

■中間考査のふりかえり

(質問例3) 中学校のテスト勉強と比べて、今回の高校でのテスト勉強を通じて「自分の計画や学習方法について気づいたこと」は何ですか？結果をもとに、文章で分析してください。

・添付したスケジュールの通り、目標としていた「毎日20時から1.5時間勉強する」とこと、計画表の「数学を1日2ページ進める」ことは毎日クリアできました。しかし、結果は目標の「平均点+15点」には一歩届きませんでした。計画通りに実行したのになぜ届かなかったのか、最大の原因は試験前に漠然とした全体計画を立てただけで、手帳に「週ごとの具体的なToDo」を書き込んでいなかったことだと気づきました。

毎日ただ「次の2ページ」をこなすことだけを考えてしまい、「今週中に数Iの基礎問題をすべて終わらせる」「今週は苦手な物理基礎の計算問題に集中する」といった、週単位の目的意識が抜けていました。その結果、ただページを進めるだけの作業になってしまい、テスト直前の1週間になってから「まだ応用問題が手付かずだった」「理解に時間がかかる単元が最後に残ってしまった」と焦ることになり、点数に直結する「間違えた問題の直し」の時間が足りなくなっていました。全体の計画が漠然としていて、週単位でのToDo管理ができていなかったことが敗因です。

(質問例4) 今回の分析を踏まえ、期末考査に向けてどのような行動をとりますか？次の一手となる具体的なアクションプランを文章で説明してください。

・分析内容を踏まえ、期末考査に向けた私の一番変えたいアクションプランは、毎週日曜日の夜10分間と翌月曜日の朝10分間を「手帳の時間」とすることです。

日曜日は翌週1週間でクリアすべきToDoを手帳のメモ欄にすべて書き出します。そして、月曜日にはそのメモ欄に書いた内容をスケジュールとして記入します。

例えば、「第1週目は数学の基礎問題を1週」「第2週目は物理基礎の計算問題の反復」など、週ごとのテーマを立て、そのための具体的なタスクを手帳に書き込みます。その週のToDoを見ながら、毎日の「1日2ページ」の内容を意味のあるものに変えていきます。手帳をただの日々の記録帳ではなく、「週単位で軌道修正するためのツール」として使いこなし、次こそ目標点数を達成します。