

三年だより

No, 9

令和7年 9月 26日
太宰府市立太宰府西中学校
文責 江崎 彰泰

学力診断テスト、直前

～目標点数に向けて、力を出し切るために～

暦の上では、間もなく中学3年生の半分が終わります。中学校卒業そして義務教育の修了まで残り6か月です。6か月後の「理想の自分の姿」をちょっと想像してみてください。

さて、いよいよ「学力診断テスト」が火曜日に実施されます。目標点数を決めて、目標に向かって「行動」していることと思います。各教科の授業ではテスト対策を行い、過去問題にも取り組みました。テストを前に、もう一度それらの内容を見直しておきましょう。「間違えた問題」「わからなかった問題」ができるようになることで点数が伸びます。

テストでは、本気になればなるほど、努力すればするほど緊張すると思いますが、その緊張感の中で自分をしっかりコントロールする力を身につけて欲しいと思っています。

まずコントロールすべきは受験態度です。

入試では、受験態度もしっかり見られます。座り方が悪かったり、キョロキョロしたり、落ち着きがない姿はチェックされて不利になります。机の上に伏せたことが原因で不合格になった人もいます。正しい姿勢、正しい態度でテストを受けることを心がけましょう。

次にコントロールするのは、テストの進め方と時間配分です。

心を落ち着けて「できる問題」「わかる問題」から解き始め、確実に点数を取りましょう。「わからない問題」は時間をかけずに後回しにしましょう。最後まで解き終わったら丁寧に見直しましょう。空欄はできる限りなくしましょう(わからなくても、とにかく勘で書く)。1問でも多く○(マル)を増やすこと、1点でも多く取ることにこだわってください。高校受験の合格、不合格は1点差で決まりますから…。

そして、何よりも大切なことは、テスト終了のチャイムがなるまであきらめずに力を出し切ること、今の自分の力を最後の最後まで出し尽くすことだと思います。100%の力でやりきっておけば、失敗しても次につながる結果を残せます。そこそこの力でやって失敗すれば、初めからやらなかったのと同じで、結果は無駄になってしまいます。

みなさんの健闘を祈ります！

いつも二人の自分がいる。
できないと思ってあきらめる自分。
できるとしてあきらめない自分。
選ぶのは自分。



無駄な努力はない。成果は出ずとも 成長している。

「^{しよとう}初頭努力と終^{しゆうまつ}末努力」

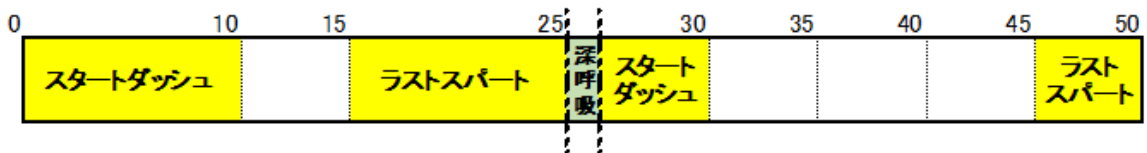
人間は、一定時間作業をするときに、はじめの方と終わりの方に高い集中力を発揮できるという性質があります。そして、作業中盤では集中力が欠け、「中だるみ」が起きるのだそうです。この現象は人によって現れ方が違いますが、一般的に最初と最後が最も集中できることには間違いのないようです。

学力診断テストの時間は 50 分(英語のみ 55 分)です。普通に取り組むと、初めの 10 分とラストの 10 分が集中できるとします。合計 20 分です。

しかし、「テストが 25 分で終了する」と自分に思い込ませたらどうなるのか・・・。
前半の 25 分が終了したら、鉛筆を置き、深呼吸を 3 回ほどおこない、ちょっとだけ休憩するのです。(決して寝てはいけません。)

25 分で終了すると考えると、前半スタートの 10 分とラストの 10 分が集中できます。そして、後半戦 25 分に突入するのです。前半の疲れもあるので、2 回目のスタートダッシュで 10 分間集中することは無理でしょう。それでも、5～6 分は集中が得られます。ラストスパートも同様に 5 分程度の集中ができれば、50 分中、30 分は集中した時間を得られるのです。試す価値はありそうですね。

参考文献：池谷裕二 著 「最新の脳科学が教える 高校生の勉強法」



「どうしてお母さんはボクの嫌いな勉強をおしつけてくるんだろう？」

それに対して、将棋棋士の羽生善治さんが回答しています。

この世界にはたくさんものがあります。目に見えるもの、見えないもの、手にふれられるもの、ふれられないもの、その一つひとつを知ってゆくのが勉強で、外で遊ぶのも勉強です。～(中略)～ たくさん勉強して、たくさん遊んでできるだけたくさん
のことを知ってください。そして大人になったときにいらないものを自分の判断で捨て、
残ったものがあなたが勉強したものです。

大人は「勉強しておけばよかった」という思いか、「勉強しておいてよかった」という
思いのどちらかを、誰しも持っています。あるとき勉強しておかなければよかったと
思うことはありません。

勉強を続けることは大変です。時に悩んだり、迷ったり、投げ出しそうになったりし
ます。でもそれは皆さんががんばっている証です。

勉強をする意味や価値はあるのか。その答えは勉強をしていく中で一人ひとりが見
つけることができます。苦しくても前進していけば、答えは見つかります。
しなければ見つかりません。