

Infinity

2022. 2. 4 第44号

◇ 計画性を鍛えるためには？ ◇

分散登校になって2週間あまりが経過しました。フロンティアノートを見ていると、「どうしてもだらけてしまう」、「1日家だと集中できない」というコメントを見かけます。定期考査を2週間後に控え、登下校の時間や放課後活動がないなど、これまで割いてきた時間の一部がなくなりました。この空いた時間を自分のために使うことができるようになりました。そのことをプラスにしている生徒がいる一方で、「時間があるから後からやればいいや」となどという考えに陥り、ずるずると先延ばしてしまうようなマイナスにしている生徒もいるでしょう。計画的に学習することがうまくできなくなっている人もいないのでしょうか？定期考査を約2週間後に控えています。ここで少しギアを切り替えてみませんか。今回は「計画」という言葉をキーワードにこれまでの自分を見つめ直してはいかがでしょうか。

そもそも計画性とは？ 計画する力が大切な理由

そもそも計画性とは何でしょうか。計画性とは、何かをしようとする際に何をどの順番でやるかを考え、実際にその順番で進める力のことです。これから自分が使える時間や、やるべきことの内容と量、実際に自分が進められるスピードなど、さまざまなことを考慮して段取りをつけることでもあります。

大人になると、計画的に物事を進めることが多いものです。仕事でも家事でも、「AをするならBの準備が必要だ」という見通しはすぐにつくでしょう。

しかし、まだ時間の見通しが利かず、自分が何をどのくらい進められるのか把握していない生徒は少なくありません。そのまま大人になってしまうと、さまざまな要素が関わってくる仕事をうまく進められず、混乱したり自信を失ったりしてしまう恐れもあります。

計画性があることは、子どもにとっても大人にとっても、重要な長所になります。計画性をもって宿題や家庭学習を進めることは、大人になって企業などで働く際に必要となる段取りや時間管理ができるという強みを得ることにもつながるでしょう。

計画性を鍛えるためにすべきこととは？

【ポイント1】時間を意識して生活する

計画性をもって物事を進めるには、何よりも時間を意識できるようにすることが大切です。カレンダーや手帳に予定を書き出し、1週間の流れを見ながら新しい予定を入れたり時間を調整したりするのも有効です。慣れてくれば、学習などを進めやすい時間帯が少しずつ見えてきます。1週間の時間の使い方を記録すれば、勉強に使える時間や遊べる時間などもより把握しやすくなるでしょう。

【ポイント2】目標は2～3段階で具体的に決める

計画を立てることが役に立つという成功体験を重ねるには、達成感を得られる目標設定が必要です。長期目標・中期目標・短期目標といった形で2～3段階の目標を決めれば、達成感を得る機会を増やせるとともに具体的な計画を立てやすくなるでしょう。目標設定の例としては、以下のようなものがあります。

<目標設定の設定期間と目標例>

・長期：学校の成績表での評価

・長期／中期：テストの点数

・長期／中期・短期：正答率

- ・中期／短期：取り組むページ数 ・中期／短期：取り組む時間
- ・長期／中期／短期：暗記する単語・用語数

取り組むプロセスを重視したページ数や時間を目標に設定すると「できた！」という褒めポイントを増やせます。うまく習慣化できるようになったら、正答率やテストの点数など結果にも焦点を当てた目標を取り入れるとよいでしょう。

【ポイント3】計画の振り返りと見直しを行う

計画性を鍛え始める場合は、計画の振り返りもセットで取り入れましょう。それは計画には失敗や遅れがつきものだからです。目標設定で1日～1週間、1カ月～3カ月、半年～1年といったさまざまな期間で達成する目標を決めました。この目標を達成したかどうかを今一度確認してください。確認の際は、次の点を意識しつつ振り返りを行うとよいでしょう。

<計画の振り返りと見直しのポイント>

- ☐ 計画どおりに実行できたか ☐ 計画どおりに実行できなかった場合、原因は何か
- ☐ 実行できる計画を立てるために、どうするとよいのか

計画どおりにできなかった場合の主な原因としては、教材のレベルが合わない、取り組むべき量が多すぎる、時間が確保できない、体調を崩した、時間の使い方に合っていないなどが考えられます。

【ポイント4】集中できる環境をつくる

計画性がないまま過ごしてきた場合、計画的に進めることが習慣化するまでは周囲の誘惑に流されやすい可能性があります。そんなときは、集中できるような環境を作ってしまいましょう。リビング学習をするなら勉強に使うテーブルとその周辺に誘惑の強い物を置かないことも重要です。自分の部屋で勉強するなら、勉強に必要なものと不要なものを分類し、不要なものは簡単にしまえるよう引き出しや箱などにしまいこみましょう。本棚などの動かしにくいものには、布をかけてしまうという手もあります。とにかく目の前のある誘惑を消し去り、徹底的に「学習に向かう環境」を作りましょう。大胆なことをする場合には、保護者の方の力を借りるようにしましょう。

コロナ禍で、学生に問われていることに『自学力』があると言われています。この自学力を育む上で必要になることがいくつかあると思います。その中の1つに、「計画的に物事を進める」ことがあると思います。4月に中学3年生になると、第2タームに突入します。一部教科では高校内容に入ります。これまで私が担当させていただいた中学3年生は、定期試験のたびに試験勉強の時間が足りないと言い、試験後の反省には、「計画的に取り組めばよかった」という後悔の言葉を残します。さて、今回の3学期期末考査は、全10科目での試験になります。フロンティアノートを駆使して、これまでの取り組み方も含めて自分の試験に臨む計画を立ててみてください。28期生のみなさんには、今から何事にも計画的に取り組むことができるような素地を築いてほしいものです。

◇ 今後の予定 ◇

月	日	曜日	行事	放課後活動
2	5	土	学年活動【全員オンライン】	
2	6	日		
2	7	月	B班登校 A班オンライン 期末考査2週間前	なし
2	8	火	A班登校 B班オンライン 技術作品・書類提出期限日	なし
2	9	水	B班登校 A班オンライン	なし
2	10	木	A班登校 B班オンライン	なし
2	11	金	建国記念の日 （駿台甲府高校基準テスト③）	
2	12	土	生徒休業日	
2	13	日		
2	14	月	通常登校再開予定 期末考査1週間前 早朝・放課後学習会開始	質問教室（英語・国語）
2	15	火		質問教室（数学）
2	16	水		質問教室（社会）
2	17	木		なし（16時完全下校）
2	18	金	生徒総会6限 美術作品提出期限日	質問教室（理科）
2	19	土		

★次回の学年通信は、2月18日(金)配信予定です。