

橋北中だより

BRIDGE ~あの橋をわたるとき~

『学校通信』

No. 5

令和6年6月24日

Small school, Big chance!



橋北中 HP

「テスト後の振り返り」学びのゴールデンタイムを有効に！

1 学期の定期テストが終わりました。今週は答案が返されますね。生徒の皆さんも解放感から「**テストが終わったー！さあ遊ぶぞー！**」…なんて人もいるのではないのでしょうか？

もちろん遊ぶのは構いませんが、テストが返されてから「点数が良かった・悪かった」「〇〇に勝った・負けた」というところで止まってる人…いませんか？



実は「テスト後」の1週間は当日と同じくらい大事な時期であり、**最も学力が伸びやすいゴールデンタイム**とも言われています。例えば、筋肉が最も成長するのは筋トレの最中ではなくその「直後」です。トレーニング後30分以内に良質な「**プロテイン（タンパク質）**」を摂取することで一気に効果が高まります。同様に、**テストを受けた後にどんなアフターケアをするかでその後の成長度合いが大きく変わります！**

テストで大事なのは**本番でどこを間違えたのか、どうして間違えたのか**をしっかりと考えること。これ以外にありません。そりゃ点数が良いに越したことは無いわけですが、今回の点数のみで成績が決まるわけではありません。

テストが返却されるこのタイミングが、**最も反省、振り返りをすべき時期**です。

出来た問題、出来なかった問題を振り返らない人は、ずっとその点数のままか、時間の経過と共に点数が下がります。これは「**わからない問題をそのままにしない**」、という**勉強の大原則**にも当てはまります。というか、そのままですね。

～テスト後の振り返りの方法3つのポイント～

まず、テスト後の答案用紙を開きましょう

次回のテストに向けての第一歩です

そして、問題ごとに次の①～④の番号を振ってみてください。

- ①理解して解けた問題 ②たまたま正解した問題
- ③本当はできたのに、間違えた問題 ④全くわからない問題

本当は何点取れていたかを分析＆解き直してみよう

特に③**本当はできたのに、間違えた問題**をよく探し、そこを落とすことがなければ本当は何点取れていたか分析してみよう。また、②の**たまたま正解した問題**は、理解をしているわけではないので**要復習の問題**となります。

できた問題がなぜできたのかを考えてみよう

「公式をちゃんと覚えていた」「ワークを繰り返しやったから」「得意な歴史の問題だったから」等々、できた問題にも目を向け



ることで「自分は〇〇タイプの問題なら得意だな」という確かな自信が得られます！

テスト後の振り返りは、ある意味**テスト前の勉強よりも大事**です。テストの目的 = **社会で生きる力を養うため**だと考えます。テストという山場に向かって目標を定め、対策を施し、結果を分析し、次回に活かす。この一連のプロセスは将来社会に出て大きな課題や試練を課されたときに大いに役立つ経験となるはずですよ。

～熱中症対策について～



梅雨の時期に入り、蒸し暑くなってきました。これから気温も一気に上昇し、熱中症に気をつけなければならない季節になりました。毎年猛暑といわれますが、今年はさらにその上をいく「猛暑」と言われています。

橋北中学校では6月からすでに「Super クールビズ」として体操服登校（10月の体育祭終了まで）や、スポーツドリンクや水、お茶等による水分補給で**自分で体調をコントロールすること**を求めています。（ちなみに橋北中学校では、授業中でも個人の判断で家から持参した水筒の水分補給を可としています。）各家庭に



おいても、十分な睡眠と食事に気をつけながら、元気に学校生活を送り、暑い夏を乗り切るよう、ご協力と声掛けをお願いいたします。また、生徒の中には、「**毎朝 PC で行う健康観察の未入力**」や「**気温が高い中でもマスクを着用する**」といった不注意や危険な姿が見られます。**何よりも大切な「命」を守るため**、あわせて各家庭でのご指導をお願いいたします。

暑さ指数が3.1を超えた場合の運動の中止について



市内に設置されている**暑さ指数（WBGT）計の値が「3.1」を超えた場合、市内小中学校全校で運動を中止**することとなりました。もちろん校内の暑さ指数（WBGT）計も並行して計測を行っています。体育の授業や部活動、大会などの試合や体育祭等にも十分な注意が必要となります。このような事情をご理解いただいたうえで、**急な活動・日課の変更もやむを得ないこと**をお知りおきください。



今後の日程

- 6月27日（木）3年生「そらんぼ四日市」見学 1年生 防災学習
- 7月3日（水）中体連三泗地区大会壮行会 部活動アルバム撮影
- 4日（木）性教育講座 5.6 限目
- 6日（土）～7日（日）中体連三泗地区予選①
- 8日（月）専門委員会
- 9日（火）第二回コミュニティスクール運営協議会
- 10日（水）生徒議会
- 11日（木）～12日（金）AM 学校授業公開 PM 三者懇談会
- 13日（土）～14日（日）中体連三泗地区予選②
- 15日（祝）海の日
- 16日（火）～17日（水）AM 学校授業公開 PM 三者懇談会
- 18日（木）給食最終日 全校 Polaris 発表会（橋北交流会館）
- 19日（金）大掃除 1学期終業式

そらんぼ四日市

