



学習だより

第9号
令和7年6月13日発行
宇都宮市立陽北中学校
学習指導部

「学習だより」は、本校のホームページからご覧になれます。
携帯電話・スマートフォンから、QRコードを読み取ってご覧ください。



学力の“ゴールデンタイム” 「テスト後」にやるべき3つのこと

6月初旬から中旬にかけて、どの中学校でも「1学期中間テスト」が行われました。生徒のみなさんは、全力でテストに臨んでくれたと思いますが、忘れてはいけないのが「テストが終わった後」の過ごし方です。

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。

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！



そこで今回はつい見落としがちになってしまう「テスト後にやるべき3つのこと」を紹介していきたいと思います。

★テスト後にやるべきこと①：答案を広げる

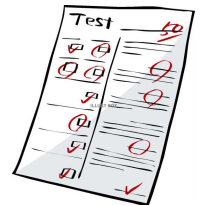
まずは返却された答案用紙を広げることです。「そんなの当然じゃん！」と思われるかもしれませんが、意外とこれをやっていない…（怖くてできない？）という生徒が少なくありません。

・返却後すぐに丸めてカバンの中に封印…

・「良かった☺」「悪かった☹」と一喜一憂しただけで片付けてしまう…

というのが実際のところ多いのではないのでしょうか。

しかし、まずは自分が出した結果とまっすぐ向き合わなければなりません。勇気を出して答案を広げる！ここから次回のテストに向けての第一歩が始まります。



★テスト後にやるべきこと②：本当は何点取れていたかを分析&解き直し

答案を広げたらまずは目標点数との差が何点だったかを確認しましょう。目標が60点で実際の点数が50点だったら「-10」、70点だったら「+10」です。

その後いよいよ間違えた問題の「分析」に入ります。受け終わったテストを良質なプロテインにできるかどうかはこの「分析」にかかっています。

では具体的に何をすればいいのでしょうか。順番に見ていきましょう。

★どう頑張ってもできなかった問題…① と、本当はできてたのに間違えてしまった問題…② を区別する。

→特に②をよく探すことが大切です。ケアレスミス、符号ミス、時間が足りなくてできなかった…これらはいずれも②です。

～裏ページに続きます～

★それぞれの点数を算出する

→「え、②でこんなに落としてたの!？」ということに気付くはずです。←この気付きがとても大事!

★本当は何点取れていたかを把握する

→「今回の点数+②の点数」がこれにあたります。

★その点数が取れるようになるまで解き直しをする

→全く同じ問題でOKです。繰り返し解き直すことで必ずできるようになります!。

このステップを踏むだけで次回に向けての視界がかなり開けてきます。「そうか、今回50点だったけど実は80点取れてたんだな…」という実感を得られれば、その後の取り組み方もモチベーションも大きく変わります。その上で…

★テスト後にやるべきこと③：できた問題がなぜできたのかを考える

正答できた問題を見て「なぜできたのか」も考えてみましょう!

- ・公式をちゃんと覚えていたからできた
- ・ワークを2周やり同じような問題が出てきたからできた
- ・得意なグラフの問題だったからできた 等々…

このように、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。

例えばそれが「等式の変形」や「因数分解の計算問題」であれば、「次回のテストはまず等式の変形や因数分解の問題から解いていこう」などと作戦を立てることができます。

中学校のテストの場合、中間～期末までの期間は約1～2カ月程度と短いです(1中間～1期末:40日<夏休みを除く>、1期末～2中間:61日<学期間休業を除く>、2中間～学年末:77日<冬休みを除く>)。そのため、「中間で出された問題が期末でも出る」ことがあることをぜひ覚えておきましょう。

また、テストにはもちろん制限時間がありますが解く順番のルールはありません。どこから解いても自由です。「後ろの方に解ける問題があったのに時間切れになっちゃった…」とならないためにも自分の得意分野を見つけ解ける問題から解くを意識することが大切です。

★最後に…

以上、テスト後にやるべきこと3つについて紹介してきましたが、全てに共通して言えるのは「ひとりだとなかなか難しい」ということです。

やっとの思いで終わったテストです。開放感に満ち溢れ浮かなくなる気持ちもよく分かります。しかしだからこそ地に足を付け、しっかりとアフターケアを行えば、周りとは大きく差をつけることができます。

もしひとりで行うのが難しいという場合は先生方を大いに利用してください! 早速今回の中間テストから実践してみてください! と思います。

ところで、そもそもテストは何のために受けるのでしょうか? 成績アップのため、内申(調査書)のため、受験のため…どれも間違いではないと思いますが、「テストの目的=社会で生きる力を養うため」とよく言われています。

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プロジェクトやタスク(仕事や作業)を課されたときに大いに役立つ経験となります。確かにテストに出てきた問題は、将来直接的に役立つものではないかもしれませんが、因数分解や化学記号など、日常で使うことはほぼ皆無でしょう。しかし、テストという試練に立ち向かって努力した経験は将来必ず役に立ちます。せっかく苦勞して受けるものです。

「どうせやるなら、できる限り有効活用してやろう」の精神で臨んでいきましょう!

