



cosmosだより



第4号 令和6年7月5日(金)
 小金井市立中学校特別支援教室
 小金井市立緑中学校(拠点校)
 小金井市立小金井第一中学校
 小金井市立小金井第二中学校
 小金井市立東中学校
 小金井市立南中学校

1学期の指導が終わります。

今年度が始まり、3ヶ月が経ちました。cosmos教室の1学期の指導は7月9日で終了します。また、7月10日から個人面談がございます。お忙しいところ日程調整していただきありがとうございます。そして、7月22日からはcosmos教室の生徒向けに『夏休み宿題教室』を開催します。こちらにも出席される場合は2次元コードから入力をお願いいたします。



夏休み宿題教室ってなに？

夏に出される宿題に対して、見通しをもって計画を立てたり、取り組んだりする事ができる教室です。家で取り組むのは誘惑が多すぎる。1日何ページやれば終わるのかわからない。感想文ってどうやって書けばいいのかわからない。そんな悩みを一緒に解消します。配布したプリントに載っている二次元コードから入力ください。



🚀 指導の様子 🚀

テスト計画

一日にどのくらいできそうか、を前回は振り返りつつ自分にあった量を考えながら計画を立てました。

定期考査 学習計画表

科目	日	内容
国語	6月5日	漢文 26-29
数学	6月6日	算数 26-29
英語	6月7日	英 26-29
理科	6月8日	理 26-29
社会	6月9日	社 26-29

テスト振り返り

今回のテストでの弱点や課題を次のテストの結果につなげるために、①弱点や課題をみつける、②次の目標を見きわめる、ことをしました。

1 学期 テストの振り返り 月 日 名前

①今回のテストの目標と結果 (100点満点で書きましょう)

②今回のテストの目標

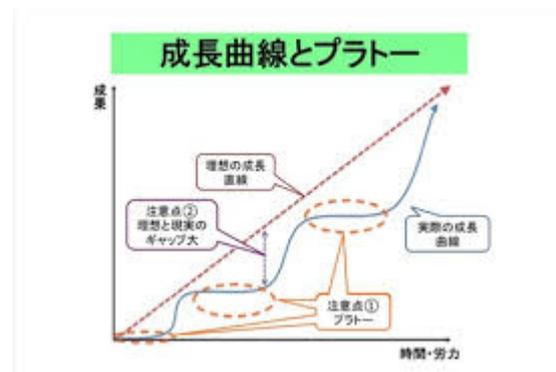
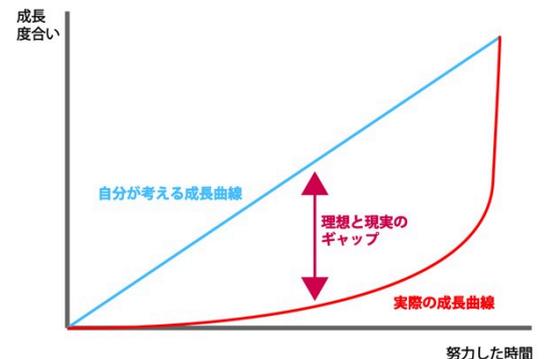
③今回のテスト前にできたこと・取り組んだこと

④今回のテスト前にできなかった・やればよかったと思うこと

成果が出るまでには時間がかかる!?

「学習の成長曲線とは」

自分が考える成長の度合いは、努力した時間に比例して伸びていくと考える傾向にあります。しかしながら実際は、低空飛行から急激に伸びる事が多いです。この低空飛行の部分をプラトーと呼びます。
(下図の○の部分)



プラトーは、学習において進歩が一時的に停滞する状態を指します。これは自然な現象であり、多くの人が経験します。以下は、プラトーの原因と克服方法です。

原因

- 1、**慣れ**：同じ方法やルーティンに慣れてしまうと、刺激が減り進歩が鈍化します。
- 2、**過負荷**：過度の学習が原因で、身体や脳が疲れ切ってしまうことがあります。
- 3、**不十分な休息**：回復が不十分な状態では、次のステップに進むためのエネルギーが不足します。
- 4、**目標の不明確さ**：具体的で測定可能な目標が設定されていないと、進歩を実感しにくくなります。

克服方法

- 1、**新しいアプローチを考える**：学習スタイルを変えてみる。
- 2、**休息とリカバリー**：十分な休息を取り、リフレッシュする。
- 3、**目標設定**：短期的な目標を設定し、小さな成功を積み重ねる。
- 4、**フィードバックの活用**：保護者や先生からフィードバックを受け入れ、改善点を見つける。
- 5、**メンタルの強化**：メンタル面での準備やリラクゼーションテクニックを取り入れる。

進歩が停滞すること（プラトー）は自然な現象であり、それを克服するための戦略を持つことが重要です。現実的な期待を持ち、短期目標を設定しながら継続的に努力することで、長期的な成功を収めることができるように指導していきます。