

アンケートご協力のお礼

## 定期テストの計画づくり

# 6つのお悩み

## 早わかり

アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。

いただいた6つの質問に、1ページずつ、お答えします。

### 目次

|    |                   |    |
|----|-------------------|----|
| 01 | 計画は、誰が立てる？        | 02 |
| 02 | 一番困っていることは？       | 03 |
| 03 | 計画づくりに、時間がかかる     | 04 |
| 04 | 立てた計画が、実行できない     | 05 |
| 05 | テスト前に、親子でもめる      | 06 |
| 06 | AIに手伝ってもらおうなら     | 07 |
| +  | 計画づくりを、もっと楽にしたい方へ | 08 |

# 01 計画は、誰が立てる？

おすすめは「子どもが決めて、親は見る」です。

親が全部作ると、子どもは「やらされている」と感じます。子どもに任せきりだと、現実合わない計画になることがあります。

決めるのは子ども、見るのは親。この分け方が、うまくいきやすい形です。

## A 初めて自分で立てるとき

目標の点数は、子どもが決めます。最初は、1教科だけで大丈夫です。

### 手順

1. テストの日と、範囲表を、一緒に見る
2. やることを、全部書き出す（ワーク、提出物、教科書）
3. 日ごとに割り振る（最初は、親が下書きをしてかまいません）
4. 子どもに「これならできそう？」と聞いて、本人が直す

親の役目は「下書きまで」です。最後は、子どもが直して、自分のものにします。

1回目は、うまくいなくて当たり前です。今回は「計画を立てる練習」と考えてください。

## B 中学生で、2回目以降

- ・ まず、前回の計画を見ます。できたところと、できなかったところに、印をつけます。
- ・ 直すのは、1つだけ。前回「できなかった理由」を1つ選んで、今回の計画で直します。
- ・ 計画は、子どもが自分で立てます。親は、見るだけです。
- ・ 親が確認するのは、2つだけ。提出物の期限と、1日の量が多すぎないか。
- ・ 前回より、予備日を1日増やします（目安）。

計画がうまくいかないのは、お子さんの力の問題ではありません。  
立て方の問題です。

## 02 一番困っていることは？

アンケートでは、次の4つから選んでいただきました。それぞれの、最初の一手です。

01 何から始めるか、分からない

最初にやるのは、提出物の期限を書き出すことです。期限がある物は、後回しにできません。次に、やることをリスト化します。そして、やることに優先順位をつけて手をつけます。

02 範囲が多くて、割り振れない

範囲を「ページ数」に直して、使える日数で割ります。1日にやる教科は、1～2つに絞ります。最後に、予備日を作ります。

03 部活や習い事と、両立できない

先に、使える時間を書き出します（平日と、休日）。時間が少ない日は、やることを1つだけにします。

04 計画を立てても、続かない

多くの場合、計画が細かすぎるか、量が多すぎます。「何をするか」が分かる形にして、量を減らします。

たとえば、「数学を勉強する」ではなく、  
「数学のワーク20～25ページを解く」と書きます。

また、絶対やるものと時間があったらやるものを分けておくのも効果的です。

## 03 計画づくりに、時間がかかる

しっかり作ろうとすると、半日かってしまうこともあります。15分で終わらせる型をご紹介します（時間は目安です）。

準備するもの：範囲表、カレンダー、ペン

|                                                               |           |
|---------------------------------------------------------------|-----------|
| <p><b>01</b> 使える日に、印をつける</p> <p>テスト日から逆算して、勉強できる日に印を付けます。</p> | <p>3分</p> |
|---------------------------------------------------------------|-----------|

|                                                                                     |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <p><b>02</b> やることを書き出す</p> <p>順番は、提出物<br/>→ 今回点数を伸ばしたい教科<br/>→ 点数をキープすれば良い教科です。</p> | <p>5分</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|

|                                            |           |
|--------------------------------------------|-----------|
| <p><b>03</b> 日に割り振る</p> <p>1日の量は、少なめに。</p> | <p>5分</p> |
|--------------------------------------------|-----------|

|                                                                     |           |
|---------------------------------------------------------------------|-----------|
| <p><b>04</b> 予備日と、子どもの気持ちを確認する</p> <p>予備日があるか。「これならできそう？」と聞きます。</p> | <p>2分</p> |
|---------------------------------------------------------------------|-----------|

7割できれば、合格です。

完璧な計画を作ろうとするほど、時間がかかります。

まず作って、やりながら直します。

テスト勉強は、2日前までに終わるつもりで、逆算してください。

前日は、確認だけにして、早く寝ます。

## 04 立てた計画が、実行できない

計画が崩れるのは、ごく普通のことです。計画は「守れなかったら失敗」ではなく、現実に合わせて直すための、たたき台です。

途中で、1回、見直す日を作ります

見直しの質問は、3つだけです。

1. できたことは、何？
2. できなかったのは、どうして？  
(量が多い／時間が足りない／やり方が合わない)
3. 残りを、どう直す？

崩れたときの直し方

- ・ 予備日に回す
- ・ 優先順位の低いものを、思い切って削る
- ・ 遅れた分を、翌日に積み上げない

テストが返ってきたら

- ・ 点数の合計だけでなく、項目別（観点別）に見ます。
- ・ 上がったところ、キープできたところを、先に伝えます。
- ・ 直すところは、1～2つに絞ります。

「計画どおりできたか」より、「次に活かせたか」を大切にしてください。

## 05 テスト前に、親子でもめる

もめるのは、お子さんを心配しているからです。ただ、口を出すほど、お子さんはやる気をなくしてしまうことがあります。責める言葉を、質問に言い換えます。

| つい言ってしまう言葉               | こう言い換えてみる            |
|--------------------------|----------------------|
| いつまでやってるの？／<br>まだやってないの？ | 今日は、どこまで進める予定？       |
| 前もそうだったでしょ               | 前回、うまくいったところは、どこだった？ |
| やる気あるの？                  | 何があれば、やりやすい？         |
| ゲームばかりして                 | 勉強と、ほかの時間は、どう分ける？    |
| 点数は、何点だったの？              | 分かったことと、次にやってみたいことは？ |

### 声かけの3つのコツ

1. 結果より、やったこと（プロセス）を認めます。
2. 上がったところを、先に伝えます。
3. 答えを急がず、お子さんに話してもらいます。

響く言葉は、お子さんの性格によって、違います。タイプ別の声かけについては、また別の機会にお伝えします。

## 06 AIに手伝ってもらうなら

AIを使うと、計画づくりの「作業」が、とても楽になります。ただし、AIに任せるのは「作業」だけです。

| AIに任せていいこと（作業）            | 人間（親子）がすること              |
|---------------------------|--------------------------|
| 範囲表の整理、<br>日ごとの割り振り、問題づくり | 目標の点数を決める                |
| 計画の、たたき台づくり               | AIの答えを確認して、<br>家庭に合う形に直す |

### 使うときの3つの約束

- 01 個人情報、入れない。  
氏名、学校名、住所、顔写真は、入れません。
- 02 AIの答えは、確認してから使う。  
試験日、範囲、提出物、締切を、元の資料と照らし合わせます。
- 03 子どもと一緒に、直す。  
「これならできそう？」と聞いて、本人が納得する形にします。

#### AIに伝えると役立つ情報

テストの日程、平日と休日に使える時間、部活や習い事、前回の点数、苦手な単元、提出物の進み具合、今回の目標。

# 計画づくりを、 もっと楽にしたい方へ

## オンデマンド講座の概要

### 定期テスト計画作成アプリ講座

アプリ & 解説・問題作成GPT & 講座動画提供

テストの範囲表と、お子さんの学習状況を入れると、家庭で実行できる計画のたたき台が作れるアプリを、使い方からお伝えする講座です。AIの答えをそのまま使わず、確認して、家庭に合う形に直す方法も、一緒に学びます。

## 参加された保護者の方の声

- “ 「計画を立てることをAIに助けてもらい、イライラしなくなった。実際のテストで使ってみたい。」
- “ 「テストから弱点を分析、何をやるかが明確になった。そして、テストへ向けての計画もとても楽しみです。早く使ってみたいです。」
- “ 「ChatGPTを使う計画表作成は難しいと思っていましたが、指示通りにやったらうまく作れました。」

夏の講習には107名、秋の第1回には50名の保護者の方が参加してくださいました。

詳細は下記よりご確認ください。

<https://jukencoaching.com/2026autumn/>



おうち受験コーチング 鈴木詩織