テスト前後の5分シート

＿＿＿年 ＿＿＿組 ＿＿＿番 名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

テストの前とあとに使うシートです。**STEP 1〜2はテストの直前**に、**STEP 3〜4は答案が返ってきたとき**に書きます。STEP 1 はだれにも見せなくてかまいません。

STEP 1 心配を書き出そう（テスト直前・3〜5分）

「心配なこと」「なぜ心配か」を、思いつくまま日本語で書きましょう。書きたくなければ、テスト範囲の見直しをしてもOK。書いたら、この部分を折って見えないようにしましょう。

STEP 2 ドキドキを言い換えよう

ドキドキしているのは、体が本気を出す準備をしているから。
My heart is beating fast. My body is ready.（声に出さず、心の中で1回となえよう）
① 深呼吸を2回 → ② 名前を書く → ③ **最初は「解けそうな問題」から**

STEP 3 返ってきた答案をふり返ろう

できたこと（1つ）	次にがんばること（1つ）

STEP 4 まちがいを3つに分けよう

まちがいの種類	問題番号	次のテストまでにやること
A 知らなかった・覚えていなかった		
B 分かっていたのにミスした		
C 時間が足りなかった		

対策の例　A：単語・文法を「何も見ずに思い出す」練習をする／B：見直しの順番を決める（条件→動詞→つづり）／C：解く順番と時間の目安を決めておく

先生用：テスト不安を小さくする設計チェックリスト

✓	場面	チェック項目
	テスト前	大問の構成と解答時間の目安を、2週間前までに伝えた
	テスト前	初めて見る形式の問題は、授業で1回同じ形で練習した
	テスト前	成績に入れない「思い出す小テスト」を授業で続けた
	作問	最初の大問は、多くの生徒が解ける問題にした
	作問	指示文は短く、解答例が示されている
	作問	解答時間に余裕がある（自分で解いた時間の2〜3倍が目安）
	話すテスト	順番・流れと時間・困ったときの一言（Could you say that again? / Let me think.）を事前に示した
	話すテスト	前の時間に、本番と同じ流れをペアで1回通した
	当日	直前の「書き出し」（3〜5分）と声かけの時間を確保した
	返却	答案に「できた点1つ・次の一歩1つ」を書いた
	返却	高得点者の読み上げなど、他の生徒と比べる場面を避けた

そのまま使える声かけ（Classroom English）

小テスト：This quiz is just practice. It is not part of your grade. Mistakes are good here.
テスト直前：If your heart is beating fast, that's OK. It means your body is getting ready to do its best.
返却：Find one thing you did well and one thing to work on next time. Your score is a map for your next step.

STEP 1 の紙は回収・音読・発表をしないこと。「先生も読まない」と約束することが大切です。不安がとても強い生徒については、担任・養護教諭・スクールカウンセラーと連携しましょう。