

学習のてびき

確かな学力定着のために



学習する意義がわからない。家庭学習のしかたがわからない。等の声が聞こえてきます。

生徒の皆さん方が意義を理解し、能率的に学習ができ、よりよき進路選択につながり、将来の社会人として「生きる力」をはぐくめることを願ってこの冊子を作りました。

しっかり活用し、有意義な学校生活が送れるように努力してください。

しょう まな すなわ そう な あ
小にして学べば、則ち壮にして為すこと有り。
そう まな すなわ お おとろ
壮にして学べば、則ち老いて衰えず。
お まな すなわ し く
老いて学べば、則ち死して朽ちず。

佐藤一斎

阿波市立土成中学校

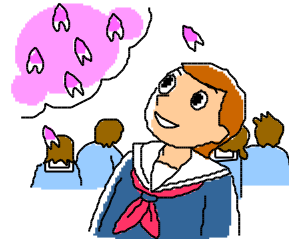
目 次

1 . なぜ勉強するのだろう	1
2 . 早寝 , 早起き , 朝ごはん	1
3 . 学習計画を立てよう	2
4 . 毎日の勉強のしかた	2
国語科	3
社会科	4
数学科	6
理科科	8
英語科	9
音楽科	10
美術科	11
保健体育科	12
技術・家庭科	14

1. なぜ勉強するのだろう？

勉強することで、知らないことが理解でき、学習がたのしくなる。
勉強することで、将来の選択肢が広がる。
勉強することで、自分の考えが持てるようになる。

⋮

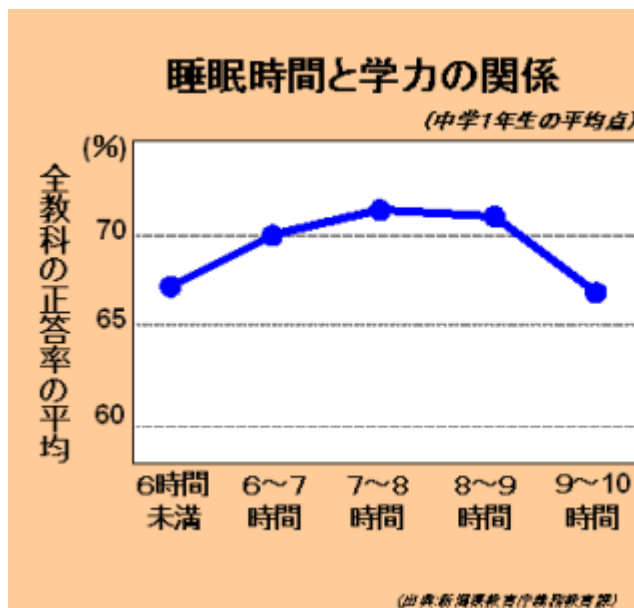


2. 早寝，早起き，朝ごはん

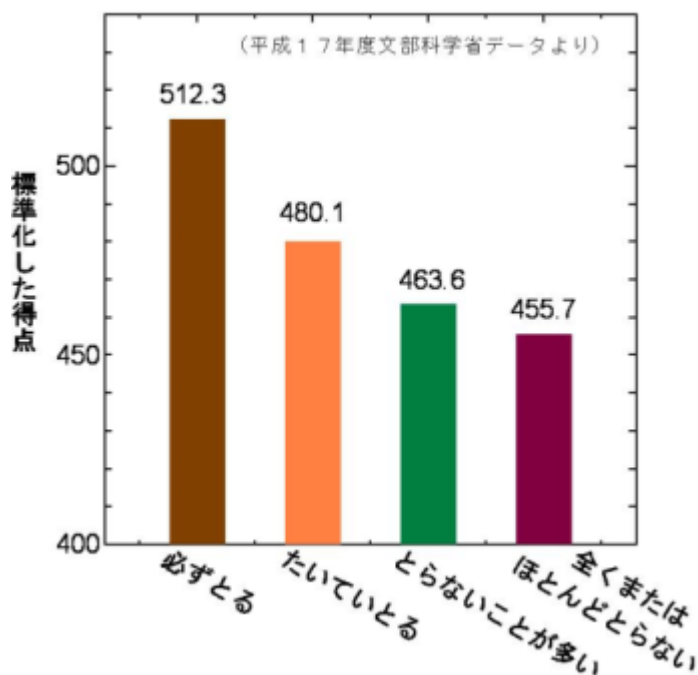
すべての基本は、生活習慣

- ・朝食を食べると、学力が向上します。
- ・睡眠時間が7時間未満になると、集中力がなくなります。
- ・テレビやゲームの時間が短いほど、学力向上に役立ちます。

早寝とは、テレビやゲーム等でだらだら起きていないで早く就寝しようという意味です。



朝食と英語の得点の関係（中学3年生対象）



授業がわからない、学力がなかなか身につかないという人は、まず、「早寝、早起き、朝ごはん」から始めてみましょう。家の都合でできない場合は、あなた自身が簡単な朝食を作ってみてはどうでしょうか。パンと牛乳だけでもよいのです。「早寝、早起き、朝ごはん」を実行してみましょう。生活が変わり、あなたの身体が変わり、あなたの頭が変わってきます。

3. 学習計画を立てよう

「時になったら、必ず机に向かう。」など、決めておくと家庭学習習慣もついてきます。

「毎日2時間以上の家庭学習」(宿題や読書等も含めて)を目標にしましょう。

4. 毎日の勉強のしかた

各教科の学習のしかたを熟読して、自分に合った勉強方法を見つけよう。

読書・・・国語の力をつける近道は読書です。

読書は、楽しいものです。自分の好きな本から読んでみよう。

つまらなかつたら、途中で読むのをやめてもいいのです。

自分の好きな本から読んでみよう。

「朝の読書」の時間も有効に使いましょう。

国語科

学習する意義

文章を読む・書くはもちろん，相手の話や意見を正確に聞き取ることや，自分の考えや意見を相手にわかりやすく伝えることは，私たちの生活の中で大変重要なことです。また，日本古来から受け継いでいる日本語を知り，使いこなす力をつけることは，私たちの生活をより豊かで味わいのあるものにしてくれます。国語科では，これから生きていく中で大切な基本的な学習を身につけるとともに，確かな人間関係を築き，コミュニケーション能力を養う学習をしています。

学習のしかた

毎日の学習

- 予習・・・教科書の文章を読みましょう。最低でも2回，声に出して音読します。新出漢字や新出音訓の書き取り練習をしたり，注意する語句の意味を調べたりしましょう。
- 復習・・・授業内容のノートやプリントを見直しましょう。授業の範囲の「国語の学習」や「漢字の学習」を自主的にやっておきましょう。

家庭学習のしかた

- ・毎日の自主学習として，漢字練習をしましょう。
- ・教科書をよく読みましょう。音読が効果的です。
- ・わからない語句は辞書を引いて調べる習慣をつけましょう。
- ・習った漢字は必ず使いましょう。
- ・普段の生活の中で，新聞を読んだり，ニュースを聞いたりしましょう。世の中の動きがわかるだけでなく，語句や言葉の使い方も学習できます。
- ・読書をしましょう。いろいろな本を読んで知識を増やしましょう。



社会科

学習する意義

国際化の時代・・・見知らぬ人々と交流するためには、お互いの歴史と文化を伝えあい、理解し合うことが特に必要です。歴史の学習は、考える歴史。どうしてそうなったかと疑問をもつことが大切です。

今の社会は情報化・環境問題など、あらゆる面で急速に変化しています。世界や日本の未来を考えながら、変化に立ち向かっていく力を養ってください。みなさんがいろいろな土地に出かけたり、そこで生活している人々と心のつながりをもったりするときに、社会科で学んだことがきっと手がかりになるでしょう。

学習のしかた

チャイムと同時に、学習がスタートです。教科書やノートを開けて、読んでいきましょう。

ノートを必ずとりましょう。今日の学習をまとめたり、資料やプリントを貼っておくようにしましょう。

家庭学習のしかた

地図帳をそばに置いて、地名や位置をチェックしましょう。

新聞やテレビのニュースで、世の中の動きに関心を持ちましょう。

教科書に出てくる史料や絵、統計資料、グラフに目を通しましょう。そして、特色や全体的な傾向をつかみましょう。

重要な用語は正確な漢字で書けるようにしておきましょう。漢字の意味と用語の意味の関連を考えながら覚えるようにしましょう。

ワークは習ったところを自主的にしていきましょう。間違えたところは再確認するとなお効果的です。

[社会科の具体的な勉強について]

- (1) 教科書の内容を大切にし、基本としてください。
- (2) 歴史はおおまかな時代の流れをつかむことに重点をおいてください。(徳島県の公立高校の入試問題では、小学校の教科書をきちんと勉強するだけでも、歴史分野については70点くらいはとれます。)
- (3) 最近はマンガで日本の歴史を書いたものがあります。おおいに利用するといいですね。歴史の流れをつかむには役立ちます。
- (4) 歴史の教科書を見て、テスト勉強をするときは、テスト範囲の年表を作って、それを横において流れを理解したり、つかむ参考としてください。
年表をつくるときは教科書の最後についている程度のくわしさの年表を自分でつくるのが大切です。

(5) 年号はとても大切で、みんな数字を一生懸命、おぼえようとしますが、落とし穴があります。歴史では、因果関係(原因と結果)を理解することが一番大切です。これができていると、忘れても今度、勉強したときに思い出すが、とてもはやくなります。

年号は歴史の出来事の順番を覚えておくひとつの方法だと思っていてください。年号を忘れると、さまざまな出来事の順番を決めることができなくなるようだったら、因果関係をきちんと理解できていない証拠だと思ってください。

(出来事を並びかえる問題はよく出されます。)

(6) 歴史のテスト勉強をするときは、教科書に出ている、資料・さし絵(人物の写真、美術作品、建物など)もよく確認をしておいてください。

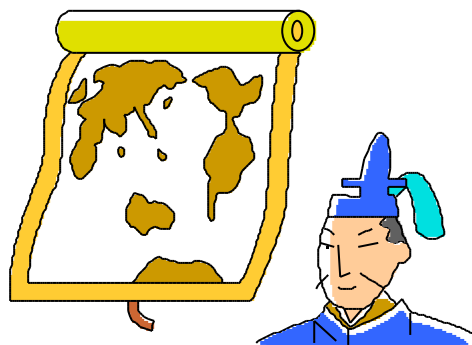
(7) 自分でつくった年表を見て、テスト範囲の歴史の物語を自分で言ってみてください。それができたら、かなり自信をもっていいですよ。あとは問題集をやってみる事です。

(8) 地理の勉強は地図を中心に考えてください。地理では、まず地図の中で位置がわかることが大切です。たとえば高松という町は知っているけど、地図のなかで見てどこにあるのかわからないのでは、意味がないのです。もう一つ例を出すと、「香川県は徳島県の北側にある」というのがわかるというのが大切なのです。香川県が徳島県の南に位置しているというのではこまるわけです。だから地図を大切にしてください。

(9) 地理では、地域のようにその変化をおもに勉強します。だから、統計、資料も大切です。たとえば資料をみて、これは高知県のことをいっているとか、ブドウ栽培が全国で1位だから、山梨県のことをさしているのだろうとか……。だけど資料に出ている数字を無理やり覚える必要はないですよ。

(10) テストの前には、略地図を自分で大きく書いて(へたでもいいのです。自分で地図を見ながらかくことに意味があるのです。)そこに重要なことを書き込むのです。できあがった地図がかりに美しくなくても、地図を自分で作っているうちに、重要な産業や現象がどのあたり(位置ですね)でおこっているのかがわかるのです。略地図はノートの1ページいっぱい使って描くといいですね。(大きいことはいいことだ?)あとは問題集などをしっかりやって、どのくらい理解できているかどんどんためてください。

社会科の勉強について書いた内容を実行すると、とてもテストの前日だけではできないと思います。他の教科の勉強もありますから……。だから計画をたて遅くとも3日前には自分で作った年表や地図が完成していると、前日は問題集などを復習する勉強方法に集中できますね。



数学科

学習する意義

「算数」から「数学」へ

「算数」で求められているもの・・・計算の正確さ，単位・割合・面積などの理解です。

「数学」で求められているもの・・・答えに行き着くまでの課程『論理の正確性』です。

小学生の頃は，“おはじき”や“ブロック”や“数字カード”を使ったりして楽しいだけでなく，普段の日常生活において欠かすことができないものだとわかっていると思います。たとえば，足し算をはじめとする四則計算は毎日，何回も使います。番号を見たり，個数をかぞえること。時計を見たりもします。広さや大きさを比べたり測ったり，%やha，m²を用いることもあります。

最近では，数学と関係あることが増えてきています。日常でも数学の利用が多くなってきて，誰もが見る機会が増えてきました。たとえば，食べ物のおいしさや騒音や心理状態等数学と無縁であったものまで，数量化（数字を用いたり量で表すこと）や図形化や記号化され，数学の方法を使っています。雑誌や新聞を見ると，字や写真ばかりでなく，グラフや図表などにして見やすくしてあります。これは，数学的表現です。

例 歌の題名に1/2やテレビ番組H Y E³など数字が日常化しています。

さらに上級学校へ行くためには，数学は間が空いては高度な学問が修得しにくくなります。

『数学が必要な理由』最大のポイントは，「知恵」をつけることです。

「知識」を身につける教科や学問はたくさんありますが，数学は知識に加え「知恵」も身につけることができる学問なのです。

数学で学んだ問題解決の知恵を，身につけていくことは大切なことです。

学習のしかた

授業が始まったら，教科書を開き，前の時間習ったこと，今日習うところに目を通し，心の準備をしましょう。

数学は手を動かし，習得するものです。計算を面倒と思わないようにしましょう。また，後でノートを見てわからないところを復習するので，丁寧なノートづくりをしましょう。

家庭学習のしかた

数学は毎日の積み重ねであるので，毎日（復習・予習）をしましょう。

教科書はきちんと理解しましょう。

多くの問題を解きましょう。（問題を解かないとできたことになりません。）

“できなかったことを，できるようにすること”

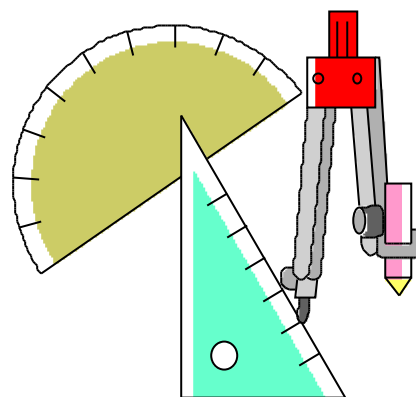
「今日は を覚えた。」

「今日は の問題を解けるようになった。」

新たな進歩を具体的に説明できることが大切です。

目標設定 = 計画

学校の授業と宿題を100%吸収するようにしましょう。



< メモ >

理科

学習する意義

私たちが生活をしていくためには「問題を発見する力」や「問題を解決する能力」が要求されます。それを身につけるためには、「科学的なものの見方や考え方」を培うことが必要です。自然の中で生きる私たちは、自然現象にはたらいっている法則や原理を知り、自分の五感を使って多くの情報を集め、それを総合的に考えることは生きていく上で大切です。

そのほかには「自然に親しむ」ことがあります。自然と互いに連携しあって生活するためにも、理科の教科を学習する意義があります。

学習のしかた

毎日の学習

学習の目的をしっかりとつかみ授業に取り組みましょう。

しっかりと聞いて、ノートを計画的にまとめましょう。

実験・観察は積極的に取り組み、気づいたことはメモして、原理や法則を見つけ出せるように努力しましょう。

提出物は必ず提出しましょう。

家庭学習のしかた

(予習)

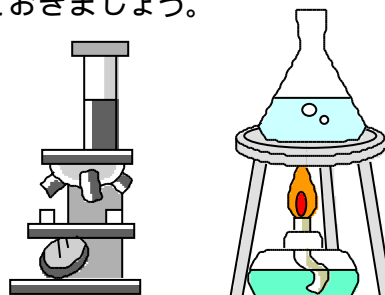
次の授業で何を習うかを知るために、教科書を読んでおきましょう。

(復習)

- ・理科ノートに目を通し、書き足りていないところは書き足し、書き方の悪いところは訂正してきちんと整理しましょう。
- ・その日に習った内容を理科ノートの左側のページを解いて整理し、確実に自分のものにしましょう。
- ・探究の理科で問題を解く練習をして、答え合わせをします。まちがえたところは赤ペンで直し、もう一度教科書で調べて理解しましょう。

(その他)

- ・身の回りの自然現象に興味を持ち、観察をしたり、理科の内容に関わるテレビ番組を見たり、雑誌を読んで知識を豊かにしておきましょう。



英語科

学習する意義

英語は世界を広げる道具です。うまく使いこなせば世界中の人々と話ができるようになるだけでなく、日本にはないさまざまな情報や物事の考え方・見方、感情表現のしかたなども自分のものにできます。つまり、英語を使えることによって2倍にも3倍にも楽しく便利に暮らしていけるということです。道具は修行をつめば必ず誰にでも使いこなせるものです。英語の場合、授業で習うことは取り扱い説明書で、毎日の学習が英語を使いこなすための修行です。使い方がよく分からないときは先生や友達に気軽に聞いてみましょう。必ずマスターできるはずです。とにかく **Keep on studying.** 「勉強し続けること」が大切です。

学習のしかた

毎日の学習

- ・単語の読み方、文の組み立て、英文法のルールは授業中にしっかり自分のものにしましょう。
- ・ノートのとり方を工夫しましょう。たとえ黒板に書いていないことでも、自分が大切だと思ったことは、後でノートを見て確認できるように整理して書き留めておきましょう。
- ・たとえ短時間でも毎日必ず英語に接するようにしましょう。

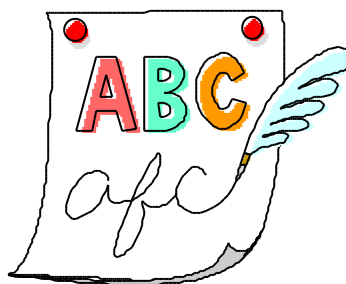
家庭学習のしかた

予習

- ・新出単語の意味調べをしましょう。なるべく英和辞典を使って意味だけではなく連語や反語・類語などもチェックする習慣を持ちましょう。
- ・本文を英語ノートに書き写し、次に習うところの内容を大まかにつかんでおきましょう。

復習

- ・新出単語や基本本文を発音しながら何度も書いて覚えましょう。
- ・本文の音読練習を正しい発音で20回以上行い、暗唱しましょう。また、暗唱カードを使って音読練習の成果を記録しましょう。



音楽科

学習する意義

表現（歌唱・器楽・創作）や鑑賞の活動を通して、美しい音色や旋律を感じ、受けとめる力をつけます。

共に音楽を奏でることにより、感動を共有できるやわらかい心を育てます。

学習のしかた

音楽科は各教科とのつながりが多い教科です。風土・文化・歴史などを学び表現や鑑賞につなげていきましょう。そのために、日々の授業を真剣に取り組みましょう。

授業の忘れ物がないよう前日に準備しましょう。教科書・キャンパス・歌集・笛は常に持ってきてください。また、普段から持ち物を大事にできるよう心がけましょう。

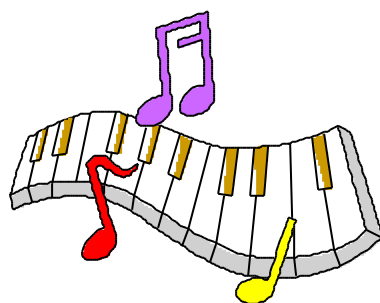
家庭学習のしかた

幅広いジャンルの音楽を鑑賞し、親しみましょう。

教科書に載っている曲は、TV 放送や BGM によく使われています。アレンジされている曲もあり、意識して聴いてみると親しみがもてます。

実技テストや行事がある時は、繰り返し練習し、歌詞・音・リズムを覚えていきましょう。

基本的な生活習慣やバランスの取れた食生活を心がけましょう。暮らしの中にある身近な音に耳を傾けたり、季節の移り変わりを感じたりして心に余裕を持ち、感性を磨いていきましょう。



< メモ >

美術科

学習する意義

表現や鑑賞の活動を通して、美術の創造活動の喜びを味わいます。

美術を愛好する心情を育てるとともに感性を豊かにします。

美術の基礎的能力を伸ばし、豊かな情操を養います。

「こころ」を育てる教科です。「美しいものを美しいと感じる豊かな心」を育てていきましょう。

学習のしかた

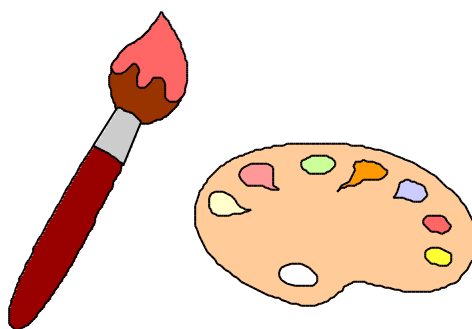
授業の受け方

- ・準備物を忘れないようにしましょう。
- ・作業に集中して取り組みましょう。
- ・作品は大切にしましょう。(世界にひとつだけの宝物です。)
- ・後始末をきちんとしましょう。

家庭学習のしかた

宿題は必ずしましょう。

美術に関するテレビ番組や新聞記事などを、時間があれば見てみましょう。



< メモ >

保健体育科

学習する意義

保健体育科では、生涯を通じて心身共に明るく豊かな生活を営むために、保健分野・体育分野の学習を行っています。

保健分野では健康・安全について学習することにより、自分の健康を保ち、より良く増進できるような力をつけていきます。

体育分野では、運動の楽しみ方・運動技能の高め方・体力の向上の仕方・等について学習します。

体力は、人間の活動の源であり、健康の維持のほか意欲や気力といった精神面の充実に大きく関係しています。豊かな人間性や自ら学び自ら考える力といったような「生きる力」の大切な要素となるものです。

生徒の体力・運動能力は全国的に昭和60年頃から現在まで低下傾向が続いています。徳島県の生徒の現状も全体的に全国とほぼ同様で低下傾向にあります。土成中学校の生徒の体力・運動能力テストにも顕著に低下傾向が現れています。

体力がこのまま低下を続けると、健康への悪影響、気力の低下などが心配されるとともに、生活習慣病の増加やストレスに対する抵抗力の低下などがさらに進むと考えられます。

体力の向上は生徒が将来豊かで明るく健康的な生活を送るためにも必要な条件であると考えています。

学習のしかた

保健分野

期間を決めて集中的に行います。教科書・保健体育の学習等学習準備をきちんとしましょう。

テストの点だけでなく、自分の生活との関連を考えながら学習しましょう。

体育分野（特に体力の向上について）

筋力を高める運動

- ・各運動は10～30回できる強さで行い、これを1セット行います。
- ・どの強さで行う場合も、少し余裕をもって終わるようにします。
- ・2～5分間の休憩をはさんで、1～3セット繰り返します。
- ・1回のトレーニングでは1～8種目の運動を行います。
- ・正しいフォームで行ない呼吸は1動作につき1回。
- ・1週間に2～4回行うことが望ましいです。

敏しょう性・瞬発力を高める運動

- ・各運動はほぼ全力で行い、約10秒以内に終わるようにします。これを1セットと行います。
- ・1～5分間の休憩をはさんで、1～3セット繰り返します。
- ・1回のトレーニングでは1～5種目の運動を行います。
- ・良いフォームが身につくようにし1週間に2～5回行うことが望ましいです。

柔軟性を高める運動

- ・各運動は痛みを感じない範囲で行います。5～30秒間行い、これを1セットとします。
- ・10～30秒の休息をはさんで、1～3セット繰り返します。
- ・1回のトレーニングでは1～10種目の運動を行います。
- ・呼吸をしながらリラックスして行い、大きな力を急激に加えないようにします。
- ・反動やはずみをつけないことが大切です。
- ・1週間に3～7回行うことが望ましいです。

持久力を高める運動

- ・各運動は5～30分続けることができる強さで行い、これを1セットとします。
- ・どの強さで行う場合も、かなり余裕をもって終わるようにします。
- ・3～10分間の休憩をはさんで、1～2セット繰り返します。
- ・1回のトレーニングでは、1～3種目の運動を行います。
- ・良いフォームが身につくようにし1週間に2～5回行うことが望ましいです。

家庭学習のしかた

保健分野

生活習慣の乱れは健康を損なう原因になります。偏食なく定期的に（特に朝食）食事をとりましょう。適切な休養・睡眠時間をとりましょう。喫煙・飲酒・薬物乱用、性感染症や人体の神秘等のテレビ番組を積極的に見るようにしましょう。

疲労回復・ストレス解消のためにも軽い積極的な運動（散歩・ジョギング・なわ跳び）をしましょう。特に運動の機会が少ない人にはお勧めです

体育分野

上記の内容で、家庭で行えるものや自分の体力に応じたものを行いましょう。

スポーツ観戦やテレビ等で運動の楽しさや公正な態度などについて学ぶことも大切です。

参考文献「中学保健体育実技（学研）」



技術・家庭科

学習する意義

技術・家庭科では、衣食住やものづくりなどに関する実習を中心とした学習を通して、家族の人間関係や家庭のはたらきを理解し、自立した生活を営む上で必要な知識・技術の習得をめざします。また、進んで生活を工夫し創造する能力と、実際にやってみようとする意欲的な態度を高めることをめざします。生活する上で直面する課題に対して、自分なりの判断をして課題を解決できる能力を高め、将来にわたって変化し続ける社会に、自分で対応していける人になるよう、技術・家庭科の学習をしていきましょう。

学習のしかた

- ・教科書，技術・家庭ノート，資料集は常に持ってきてください。
- ・実習がある時には，それに応じた服装（エプロン，体操服等）を準備しておくことが大切です。
- ・実習の注意や指示は，作業の手を休めてよく聞きましょう。
- ・実習や作業時には安全面に気をつけて取り組みましょう。
- ・黒板に書いてあることは，必ずノートに写しましょう。

家庭学習のしかた

ふだんの生活の中から課題を見つけ、それを解決するにはどんな工夫をすればよいか、常に考えることが大切です。また、生活する上で直面する様々な課題を解決するために、技術・家庭科や他の教科で学んだ知識と技術を応用した解決方法を考えたり、組み合わせ活用したり、それらをもとに自分なりの新しい方法を創造するなど、学習したことを実際の生活にも生かせるよう努力してください。

