

学習の手引き



島津義弘公（伊集院駅前）

関ヶ原の敵中突破で有名な義弘公ですが、武人としてだけでなく医術や茶の湯、学問にも秀でた才能を持つ文化人でもあったと言われています。



伊集院中HP「学習の手引き」



e ライブラリ

1 年	組	番	氏 名	
2 年	組	番		
3 年	組	番		

日置市立伊集院中学校

もくじ

I	はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1
II	充実した学習につなげるために，毎日学習する習慣を・・・・・・・・	2
III	授業の心得，家庭学習の心得（5か条）について・・・・・・・・	8
IV	各教科の学習について・・・・・・・・・・・・・・・・・・	9～26
	国語・・・・・・・・・・・・・・・・・・	9
	社会・・・・・・・・・・・・・・・・・・	12
	数学・・・・・・・・・・・・・・・・・・	14
	理科・・・・・・・・・・・・・・・・・・	16
	英語・・・・・・・・・・・・・・・・・・	18
	音楽・・・・・・・・・・・・・・・・・・	20
	美術・・・・・・・・・・・・・・・・・・	22
	保健体育・・・・・・・・・・・・・・・・・・	23
	技術・家庭・・・・・・・・・・・・・・・・・・	25
V	鹿児島県公立高等学校入学者選抜検査問題出題方針と内容・・・・・・・・	27
VI	おわりに・・・・・・・・・・・・・・・・・・	29



I はじめに 「なぜ人は学ぶのか？」 「学び続ける意味とは？」

なぜ、人は学ぶのでしょうか。中学時代にこのことを疑問に思うことは多いと思います。でもその答えをあまり意識せず、または、学ぶ意味を知らずに学習することは、学習意欲の低下を招く恐れがあります。

では、なぜ人は、学び続けるのでしょうか。その答えは、様々ですが、一例として…

- **人は学ぶことで、自分自身や世界を理解し、成長することができます。**

学ぶことによって、自分の可能性を広げたり、問題解決能力を高めたり、新しいアイデアを生み出したりすることができます。

- **学ぶことはまた、社会とのつながりを深めるためにも重要です。**

学ぶことで、自分自身の考えや知識を共有することができ、他の人たちから学ぶこともできます。また、学びを通じて、自分自身や他の人たちの人生にポジティブな影響を与えることもできます。

- **さらに、学ぶことは、個人や社会全体の発展に貢献することもできます。**

新しい技術や発見を生み出すことで、社会や文化を進歩させることができます。

- **最後に、学ぶことは、生涯にわたって続けることが重要です。**

現代社会は、グローバル社会とも言われ、経済発展や科学の進歩（AI等）により、急速に変化していることから、新しい知識やスキルを習得し続けることが重要です。

また、学びを通じて自分自身や社会にとって意義のある貢献をすることができます。

つまり、学ぶことは、人生を豊かにするための重要な要素であり、その価値は計り知れないものがあると言えます。

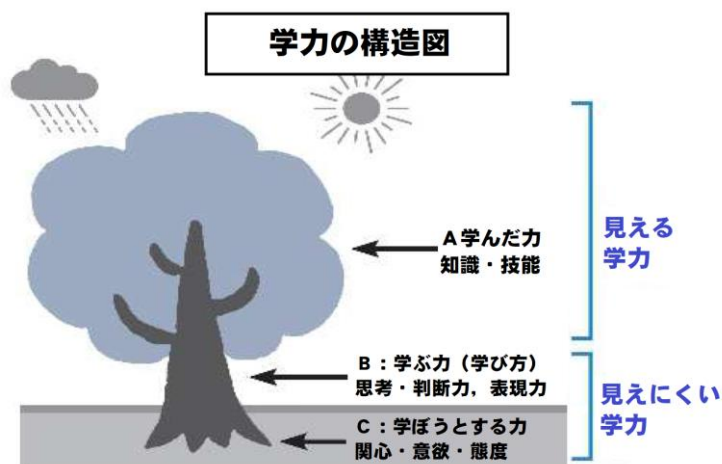
この『学習の手引き』は、中学校での学習方法及び教科ごとの学習の仕方について記載していますが。例えば、「不得意教科には、どのように取り組んだらいいのか」「これまでの学習の方法では、十分な結果が望めない。見直すにはどうすればいいのか」など、自分自身の弱点克服や学習方法の改善策等についてまとめています。

一方、学力（以下の構造図を参照）には、「見える学力」と「見えにくい学力」があり、学力を高めるためには、学習環境や生活態度、また、様々な体験等が大きく影響します。

そこで、様々な視点をもとに、学習の方法についてまとめた本資料を、しっかりと読んで、自分なりの効果的な学習の方法を身につけられるように取り組んでください。

変化の激しいグローバル社会を自らの力で生き抜くためには、何事においても学び続ける姿勢や難しい局面や課題を解決することができる「本当の学力」が必要となります。

しかし、そのような姿勢や学力は、すぐに身に付くものではありません。日常生活において、何事にも前向きに取り組む、主体的に学ぼうとする姿勢が学力を身に付けるためには大切なのです。



消極的に他者からの指示を待つだけの受け身の姿勢では、本当の学力は身に付きません。

中学校の学習全体を通して、生涯に渡って学び続ける意欲や態度、そして、学び方を身に付けていきましょう。

みなさんが、この「学習の手引き」を十分に活用して、将来の自分の生き方を見つめながら、主体的に学習する意欲や態度、課題解決能力等を身に付け、自分の可能性を広げていくことを大いに期待しています。

Ⅱ 充実した学習につなげるために、毎日学習する習慣を

1 学習の習慣化を身に付けるために

学力と学習の習慣化には、深いつながりがあります。その理由は、「学力」は、すぐに身に付くものではなく、簡単に結果として現れるものではないからです。

では、どうすれば学力が身に付くのでしょうか？

中学生が学習の習慣化を身に付けるためには、以下のような方法があります。

● 毎日同じ時間に勉強する習慣を付ける

毎日同じ時間に勉強する習慣を付けることで、勉強することが自然な行動になります。たとえば、毎日帰宅後の2時間を勉強時間にするなど、自分に合った時間帯を決め、それを守ることが大切です。

● 勉強する場所を決める

勉強する場所を決めることで、勉強する環境を整えることができます。自宅の机や図書館など、自分に合った場所を選び、勉強する習慣を身につけましょう。

● 目標を設定する

勉強する目的や目標を明確にすることで、自分が何をすべきかを理解しやすくなります。たとえば、期末試験で●●を取るためには、どの科目をどれくらい勉強すればよいのかを具体的に設定することが大切です。

● 休憩時間を設ける

勉強する時間には、適度な休憩時間を設けることが大切です。勉強に集中するためには、体や脳に十分な休息を与えることが必要です。たとえば、50分勉強して10分休憩するというようなスケジュールを組むとよいでしょう。

● 継続することを大切にする

勉強の習慣を身に付けるには、継続することが大切です。最初はつらいかもしれませんが、毎日継続することで、勉強が当たり前の行動になり、自然な習慣になります。

また、勉強の成果が出たときには、自信を持って続けることができます。

それでは、具体的にはどのように進めたらよいのでしょうか。
次のページの(1)～(9)を参考に取り組んでください。(ˆoˆ)

- (1) 帰宅したら、まず復習、次に宿題、そして予習という手順で行うようにしましょう。
宿題は、教科によって違いがありますが、日々題や週末課題が出されます。きちんと提出できるように、時間の確保等を心がけて取り組みましょう。また、教科書やワークを参考書的に活用するようにしましょう。そして、紙面にQRコードが付いている場合は、パソコンやタブレット端末等を積極的に活用してみてください。興味・関心を高める内容や理解しやすくなる説明等が動画等で観られるようになっています。
- (2) 学習の効率をあげるためには、毎日同じ時刻に勉強を始める習慣を身に付けることが大切です。
→ 学習効果を上げるには…
●寝る時間、●起床時間、●勉強開始時間の3つの時間を決めて実行する「3点固定」が大切です。睡眠は、中学生の場合、7時間程度は必要とされ、学力の定着につながります。また、朝食を摂らないとエネルギーが不足し、授業中の集中力が欠けるため、学力低下につながります。
- (3) 一日のスケジュール、及び一週間のスケジュールを立て、継続して取り組むようにします。何よりも自分が達成できそうな計画を立てることが重要であり、無理な計画を立てて、続けられず失敗しては意味がありません。注意しましょう。
- (4) 宅習時間の目安は〈学年×30分＋1時間〉といわれています。ただし、ダラダラと時間をかけて勉強してもダメです。大切なことは、どんな勉強をしたかです。学習の量と質、どちらもよく考えて充実させていきましょう。
- (5) 復習・宿題・予習、どれも普段使っている教科書・ノートを最大限に活用することが大事です。
- (6) 頭は、使えば使うほど良くなり、勉強すればするほど知識は定着し、学習効果は上がります。決して無理せず、生活のリズムを作るように、毎日の生活パターンを守って勉強することが大事です。(上述1-(2)の3点固定を参照)
- (7) 予習について
予習は、次の授業ではどういうことをするのか、そのために前もって知っておくことではないのか、を考えて取り組む学習です。予習を行うと、忘れ物をしたり、授業で今何をやっているのかを見失ったりすることはまずありません。また、予習をして授業に臨むと、授業に対しての興味もわき、学習の効果も次第に上がっていきます。しっかりと予習をして授業に臨む習慣を身に付けましょう。
- (8) 復習について
できるだけ早く復習をすることが学習した内容を記憶に留めやすくなるので、意識して取り組むようにしましょう。テスト前にまとめて復習するよりも能率が良いのはこのためです。
復習は、その日のうちにしなければ効果はありません。帰宅してかなり時間がたってからよりも、帰宅後すぐに、夕食前にするほうがより効果が高いです。
- (9) 読書の習慣化について
読書を続けると、脳のつながりが強化され、記憶力や集中力が向上します。また、読書は、知識や教養が高まるため視野が広がるとともに、多様な価値観を受け入れやすくなります。読書を習慣化するひとつの方法は、毎日、寝る前でもよいので、本を手にする時間を確保することです。

2 授業に集中するために

授業がどれほど大切なものであるかということは、すでに小学校の学習で理解していることだと思います。

学習の効果を上げるには、授業に臨む意欲を高め、基本的な学習態度を身に付けることが大切です。

次の点に注意して充実した学習ができるように心がけましょう。

- ア 授業中は、他のことを考えず、授業に集中する。
- イ 学習のねらいや大まかな内容、学習の方法をつかむ。
- ウ 聞く、書く、考える、話し合う、調べる、などの学習活動に、メリハリを付けて、真剣に取り組む。
- エ 積極的に発言したり、質問したりする。

3 不得意教科を克服するために

みなさんの中には、国語が嫌い、理科が苦手だ、といった不得意教科のある人がいるかもしれません。学習とは、これまでの学習の基礎の上に積み上げられていくものですから、一日も早く苦手意識を取り除き、不得意教科をなくしていくことが求められます。

苦手なまま取り組みを怠ることは、「ますます不得意」になってしまいます。それからでは遅いのです。不得意教科を克服していくために次のことに取り組みましょう。

- (1) 「僕は数学が弱い」「私は社会ができない」「どうせこれ以上やっても●●は、ダメだ」といったマイナス的なイメージをもち、自己暗示をかけないこと。

反対に、「きっとできるようになる」、「今は苦手だけど、絶対得意になってみせる」と強く思うプラスイメージをもつことが大切です。気持ちを前向きにコントロールするように心がけましょう。

- (2) 難しい問題にいきなり取り組むのではなく、基礎的な学習を徹底して行い、徐々に応用問題へと発展させていくことです。例えば、学習することに苦手意識がある人は、国語は、漢字の読み書きから。数学は $(-1) + (-1)$ から。英語は、ABC から。といった内容からスタートして難しい内容へとチャレンジしていきましょう。
- (3) 頭と体をフルに使うこと。目で読み、手で書いて、口で唱える。基本事項を何回もくり返して学習し、身に付けていきましょう。
- (4) 自分の弱点を見つけること。

自分はどこがわからないかをはっきりさせ、できるように努力しましょう。

- (5) 気分転換も大事

頭を一時切り換えることでひらめきが生まれてきます。能率が上がっていきます。

- (6) 先生・友達に尋ねること

「わからないことをわからないままにしておく」ことから苦手意識はどんどん強くなり、不得意になっていきます。わからないことはどんどん質問していきましょう。ただし、答えだけ教えてもらっても、解き方・考え方が身に付かないと、意味はありません。頼りすぎることは禁物です。

4 ノートの書き方を工夫して学力向上につなげるために

授業中に先生方が黒板に書かれたことを、ただ写すだけがノートの役割ではありません。授業で学んだことをもう一度復習し、テストの前に再度学習するためのものです。つまり、ノートとは、自分で学習するときに、「第2の教科書」となるものです。ですから、ノートを上手に使いこなせるようになれば、学習効果も何倍にもなるでしょう。

では、そのような素晴らしいノートを作るためにはどうしたらいいのでしょうか。次の事柄をしっかりと読んでノート作りの参考にしましょう。

- (1) ノートは、各教科1冊（教科で指定されたノート）準備するようにしましょう。
- (2) ノートに書くときには、後で活用しやすくなるような工夫をしましょう。
- (3) 書くときの留意点

ア 日付を必ず書く。

イ 濃い鉛筆を使う。（Hや2Hなど薄い鉛筆を使わないこと）

ウ 大きな字で、正確に書く。（漢字・記号等も正しく書くこと）

エ 鉛筆だけでなく、ペンなども使ってわかりやすく書く。

（使いすぎるとかえってわかりにくくなるので注意すること）

オ 重点ポイントが分かりやすくなるように、蛍光ペンや★マーク等を上手に活用しましょう。

- (4) 黒板に書かれていること以外でも大切だと思うことはすすんでノートにまとめましょう。
- (5) 授業中に配られたプリントでノートに貼るように指示されたものは、必ずその日のうちにノートに貼りましょう。（後で見返して復習に活用する習慣を！）



5 積極的に発表するために

一人一人の意見や考えをもとに、みんなで考えたり話し合ったりしていくことは、授業ではとても大事なことです。誰もが、自分の意見を自由に発表、表現できるように、みんながお互いの意見を尊重する気持ちが大切です。みんなで意見を出し合える環境を作っていくために、授業では積極的に発表できる雰囲気づくりを大切にしましょう。

そして、自分の考えを発表する力は、これからの変化の激しい社会をたくましく生き抜いていくためにも大切なことです。授業の中で、また学校生活のあらゆる場面で、発表力・表現力を身につけていくようにしましょう。また、発表するだけでなく、友達の発表や先生の話・説明をしっかりと聞くようにしましょう。

◎ 発表の仕方

ア しっかり挙手する。

イ 指名されたら返事をする。

ウ いすの右側に立って発表する。

エ みんなにしっかりと聞こえるように、大きな声で発表する。

オ 語尾・文末までしっかりと言う。



6 テストに計画的に取り組むために

中学校では、日頃の学習（授業・家庭学習）の成果を確かめ、授業で学んだ内容や学習の仕方がどれくらい自分自身のものになったかを確かめるためにテストを行います。テストは、定期テストと実力テストに分かれ、その他にも様々な診断テスト等があります。

(I) 定期テスト、実力テストなど

定期テストは、1学期の前期中間テスト（5教科）、2学期の前期期末テスト（9教科）・後期中間テスト（5教科）、3学期の後期期末テスト（9教科）の計4回です。また、3年生は、実力テストが年間4回あります。

その他、4月には全国の生徒を対象とした全国学力学習状況調査（3年生）や標準学力検査（NRT）があり、また、1月には、鹿児島県の1・2年生を対象とした鹿児島学力・学習状況調査があります。

なお、定期テストの範囲は、前もって示されます。授業の進み具合などによって自分でもある程度予想を立てることができしますので、テストの1～2週間前から計画を立て、自分の目標が達成できるように努力しましょう。

テスト勉強の秘訣（ひけつ）

～勉強時間が最少で、最大の効果のある勉強法＝〇×学習法です！～

- 1 テスト前の約10日間は、日頃の勉強のほかに特別な勉強が必要です。
- 2 テスト範囲の学習内容をまとめて理解するチャンスです。次のことをしましょう
 - (1) 教科書を中心に範囲全体に目を通し、読みます。重要なことを、教科書やノートからぬきだして覚えます。
 - (2) ノートを使って、範囲を見返し、重要なことを書いて覚えます。
 - (3) ドリルや問題を使って、問題を解きます。
 - （〇×学習法） → 間違いをなおして覚えます。
 - 1度やって×のところを2度します。
 - 2度して×の問題を3度します。
 - くり返して覚えます。
 - (4) 知らないこと（わからないこと）を先生や友達に質問したり、くりかえし書いたりして覚えます。
 - (5) 徹底的に何度も何度も覚える努力をしてテストにのぞみます。
- 3 テストの後、自分の答案が返ってきます。まちがっていたことや覚えていなかったことは、自分の課題でもあります。

だから、そのままにしないで、解き直したり、覚え直したりすることが、実力アップにつながるので、取り組みましょう。

(2) テストの受け方・答え方 10か条

- ① 机の上は鉛筆（シャープペンも可）、消しゴム、定規及びコンパス以外のものを置いてはいけません。ただし、教科により許可されたものは置いてよい。
- ② 机の中には何も入れてはいけません。
- ③ 監督者の「始め」の合図があるまで記入を始めてはいけません。
- ④ 氏名は決められた欄に記入しなさい。
- ⑤ カンニングなどの不正行為として見られる行為をしてはいけません。
- ⑥ 物を落としたときや何か質問等がある人は、挙手をしなさい。
- ⑦ 大きな字で丁寧に、楷書で書きなさい。
- ⑧ 空欄を残さないようにしなさい。
- ⑨ 監督者の「やめ」の合図ですぐにやめなさい。
- ⑩ テスト用紙の回収は、全員無言で行いなさい。



(3) 学習のあゆみ（成績連絡票）について

テストが終わり、採点・集計がすんだら学習のあゆみが配られます。

ア 個票は自分の学力を知る大事な資料です。大切に扱きましょう。

イ 得意な教科、不得意な教科、学習の効果が上がっている教科・伸び悩んでいる教科など一つ一つ比べてみたりして、授業の受け方や家庭学習の取組方を反省し、翌日からの学習・次のテストへの取組に生かしましょう。

ウ 成績連絡票は、家の人に必ず見てもらいましょう。

また、学習の結果、授業の受け方、家庭学習の取組などについて話し合い、アドバイスしてもらいましょう。

エ 個票に示される数値でその人が決め付けられることは決してありません。個票に示される数値は「自分で自分を知る」ためのひとつの手段であり、それがすべてではないのです。あわせて、テストの結果だけが学力ではないことも、十分理解しておいてください。テストに現れない、テストでは測ることのできない学力もあります。むしろ、これからはテストで測れない力（関心・意欲・態度等）が大切になってきます。このことも、十分に知っておいてほしいことです。

8 校内テストの結果を目標達成の実現に生かすために

伊集院中学校では定期テスト等の終了後に学習の歩み（成績連絡票）を配布しています。

「なぜ学校にはテストがあるのだろうか？」「テストは本当に必要なものだろうか？」と皆さんは疑問をもったことがあるでしょうか。

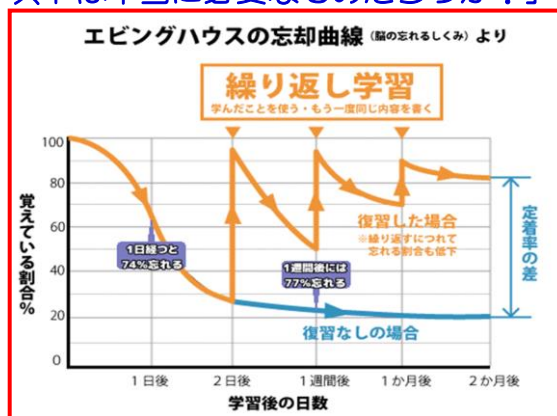
このような疑問をもつことはとても自然で当たり前のことだと思います。

伊集院中学校では年4回の定期テストを計画し3年生は実力テストを年4回計画しています。

定期テスト等は一定期間を隔てた間に学習した広範囲の学習内容がどの程度確実に理解しているかを確認することができます。つまり、現時点での学習の定着度を把握することができるのです。

ドイツの心理学者「ヘルマン・エビングハウス」

の実験によると、人の記憶は20分後におよそ42%，1時間後でおよそ56%，9時間後でおよそ64%を忘れてしまい、その後は、少しゆるやかになりながら、6日後にはお



よそ76%を忘れてしまうという研究結果となっています。つまり、完璧に覚えたつもりでも、その後復習をしなければ6日後には24%しか記憶に残っていないということになります。そのため、図のように、一回目に比べて二回目、さらには三回目の方が忘れにくくなっていることがわかるように、何度も何度も繰り返し学習することは、知識の定着を図る上で大切だということになります。

テストが終わると順位が気になる人も多いと思います。順位を一つでも上げることがテスト勉強の動機になる場合もあるでしょう。しかし、その場合にテストに向けて勉強すること自体が目的ではなくいい順位を出すための手段と捉えてしまう傾向があります。すると、その結果、順位付けによって勉強が嫌いになってしまうことがあります。勉強する目的は、人と比べて順位を競うことだけではありません。テストの結果を明日の、そして、未来の自分自身に生かすために大切なことは次の3つです。

①テストの結果から自分の理解度や課題（弱点）を把握することができること。

②テストの結果から課題（弱点）を克服するために学習の方法や進め方を見直すこと。

③テストの結果から自分の成長や努力の成果を実感し、学習の自信を深めること。

テストの結果は、現時点での学力のバロメーターでしかありません。たとえば、病院の診断で使う「レントゲン結果」のようなものです。大切なことは、テスト終了後にどのような処方箋（学習のやり方や進め方）を作り、自分の強い意志（学びに向かう力）でやれるかなのです。伊集院中学校の皆さんには、自ら目標を設定して、長期的で持続可能な学習意欲を生み出し、真に自律的にすすんで学ぶ生徒になってほしいと思います。

生徒の皆さん、学習のあゆみ（成績連絡票）を活用し、テストを通して日頃の学習の成果を振り返り、次なる目標を設定して学習に取り組んでください。そうすれば目標達成に向けたスキルを身に付け、学習を通して自分の可能性を見付けることができる絶好の機会にできると思います。

Ⅲ 授業の心得、家庭学習の心得（5か条）について

授業の心得 5か条	家庭学習の心得 5か条
1 始業までに学習用具を整えましょう。 2 二分前に着席し、静かに授業開始を待ちましょう。 3 心を含めて、元気よくあいさつをしましょう。 4 どの授業も真剣に取り組み、進んで発表しましょう。 5 学んだことは、ていねいにノートへ書きましょう。 ● 学習用具の貸し借りはしません。 ● 各教科で指定された物以外は、家に持ち帰ります。	1 学習できる環境を整えましょう。 (机の周り・机の上、整理整頓) 2 自宅学習に計画的に取り組みます。 (学年×30分+1時間) 3 宿題や決められた提出物は、期限を守って提出します。 4 テスト範囲は、必ず復習してテストに臨みます。 5 将来について、家族で話し合う機会を作りましょう。 ※ 将来のことを考えることは、夢や目標を育むだけでなく、「なぜ、学習するのか」という視点や自分の可能性を広げ、視野を広げるためにとても大切なことです。