

葛

学びのすずめ

春日部市立葛飾中学校

平成24年4月9日

10の約束

授業の受け方

家庭学習の仕方

長期テスト勉強の仕方

目 次

あいさつ

《 学びのすすめ10の約束 》

| | | |
|---|---------------------|---|
| 1 | 葛中がすすめる「授業の受け方」 | 1 |
| 2 | 葛中がすすめる「家庭学習の仕方」 | 2 |
| 3 | 葛中がすすめる「定期テスト勉強の仕方」 | 4 |
| 4 | 葛中がすすめる「テストの受け方」 | 6 |
| | 葛飾中 授業での学びのポイント | 7 |
| | 葛飾中 家庭での学びのポイント | 7 |
| | 学力を伸ばしたい人の生活改善10カ条 | 8 |

《 各教科からのおすすめ学習法 》

| | | |
|--|---------------|----|
| | 国語の学び | 9 |
| | 社会の学び | 13 |
| | 数学の学び | 15 |
| | 理科の学び | 17 |
| | 英語の学び | 19 |
| | 音楽の学び | 21 |
| | 美術の学び | 23 |
| | 保健体育科の学び | 25 |
| | 技術家庭科の学び | 27 |
| | 集中力をアップさせる食事法 | 29 |

| | | |
|--|---------------------|----|
| | 家庭学習で学力アップ！（保護者用資料） | 30 |
| | 家庭学習のすすめ | 32 |

「学びのすすめ」の効果的な活用について

1 葛中がすすめる「授業の受け方」

皆さんは、1日の大半を学校で過ごします。その学校生活での中心は授業であり、この授業をどのような気持ちで受けるかで皆さんの学力には差が生まれます。1時間の授業を充実させて積み重ねることは、必ず学力向上につながります。授業を受ける目的を十分に理解し、しっかりとした態度で授業に臨みましょう。また、授業を受ける雰囲気はクラス全体で作りあげるものです。それぞれが学習意欲を高め、真剣な授業をつくりあげていきましょう。“クラス全体でレベルアップ”が合い言葉です。

葛中がすすめる「授業の受け方」10の約束

その1 「整理整頓のすすめ」

常にロッカー・机の中の整理を心がけ、机の周りのゴミを拾います。自分自身で授業に集中できる環境をつくります。

その2 「授業準備のすすめ」

休み時間に教科書、ノート等の授業準備を行います。

その3 「チャイム前着席のすすめ」

ゆとりを持って行動し、チャイムがなる前の着席を意識します。

その4 「授業前確認のすすめ」

この時間で何を学ぶのかを事前に確認し、集中力を高めて授業に臨みます。

その5 「すすんで活動のすすめ」

先生の話をしっかり聞き、進んで活動します。ほどよい緊張感を持つことで頭は快適に反応します。発表や質問はすすんで行い、活気ある授業を自ら作り上げます。

その6 「メモのすすめ」

ノートはしっかりと取ります。大切なポイントはメモをとり、聞き逃しません。

その7 「ポイントチェックのすすめ」

授業で使用した資料等の大切なポイントは、蛍光ペン等でチェックします。あとで見直したときに短時間で学習内容を思い出すことができます。

その8 「ファイルとじ込みのすすめ」

授業で配られたプリント類は、名前を書いて確実にファイルにとじ込みます。見たいときに探す手間がはぶけます。

その9 「授業内容再確認のすすめ」

授業が終わった後の休み時間に、1分間ほど時間をとって、授業で学んだことを思い出します。学んだことを頭の中で整理することになり、理解を深めることになります。

その10 「自己評価のすすめ」

自分自身の授業の取り組みを振り返り、評価します。わかったこと・わからなかったことを明確にします。

2. 葛中がすすめる「家庭学習の仕方」

事前に学習内容を確認することや帰宅後授業での学習内容をその日のうちに再確認することは、授業の理解度や授業に対する真剣みを増すことにつながります。このように家庭学習での取り組みは、授業を充実させるためには欠かせないものであり、継続することで確実に学力は向上します。

毎日1時間の家庭学習を1週間続ければ学習時間が7時間となります。土日にあと1時間ずつ行えば9時間になります。これを1ヶ月(5週間)続けると45時間になり、1年間続けると540時間になります。この時数は大変な数字でやる生徒とやらない生徒では、学力に大きな差が出ることは明らかです。

葛中がすすめる「家庭学習の仕方」10の約束

その1 「まずは机に向かう」

「やる気」は机に向かい、教科書を開いて勉強することで湧いてきます。

まずは、机に向かう習慣を付けます。この取り組みが、必ずや「やる気」を生み、学力向上に結びつきます。

その2 「教科書・ノートは必ず持ち帰る」

机に向かっても勉強道具がなければ、「やる気」もなくなります。勉強道具は、毎日必ず持ち帰ります。

その3 「学習内容は事前に決める」

机に向かってから何を勉強するかを考えるのは時間の無駄です。月単位の長い期間で計画を立てて取り組みます。努力をすれば実施可能な計画を立てることが「やる気」を増します。

その4 「帰ったらまず復習する」

帰ってから夕飯までの時間をいかに過ごすか。この時間をただだと無駄に過ごすよりも、1日の生活を振り返り、授業内容を思い出しながら30分でも勉強します。この取り組みが勉強に取り組む意識を変え、効率を高めます。

その5 「テレビやゲーム等は2時間以内と決める」

テレビを見るのが当たり前の生活は学習の妨げであり、勉強をする意識を低下させます。テレビを見る時間や番組はあらかじめ決めます。

その6 「勉強中心の生活パターンを習慣化する」

食事、風呂、学習の順に生活パターンを考え、空いた時間をテレビ等の休憩の時間とする。習慣化は脳を活性化し、学習効率を高めます。

その7 「土曜日・日曜日を踏ん張る」

平日はどうしても学習時間の確保が難しくなります。だからこそ、土日の過ごし方はとても大切です。午前中にまとまった学習の時間を確保して、午後はリフレッシュ。夜は、翌日の予習を中心に学習を進め、早めに休みます。夜ふかしは禁物です。

その8 「予習を最大限生かす」

予習をすることで、授業を聞くポイントがわかります。予習で疑問に感じたことは授業の中で確認し、必要に応じて先生に直接聞きます。あいまいな部分をそのままにしないという意識が大切です。

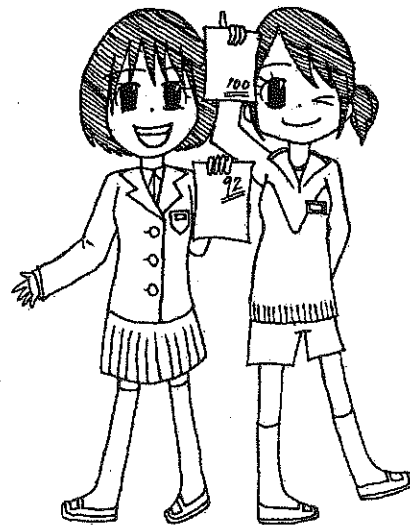
その9 「新聞に目を通す」

馴染みが薄い人もいるかと思いますが、新聞は知識の宝庫です。世の中の出来事や様々な考え方など多くのことを、活字をとおして私たちに発信しています。

1日15分から始めて、1面から社会面まで目を通す習慣をつけます。

その10 「寝る前の読書で心の栄養をとる」

15分程度の時間でも結構です。読書をすることでほどよくリラックスして、ぐっすり眠ることができます。本を心の栄養とし、自分自身の心を耕します。



3. 葛中がすすめる「定期テスト勉強の仕方」

定期テストは、日頃の学習の成果を確認するためのものです。具体的には、自分自身の課題を把握し、その改善に役立てるための資料となります。また、成績に大きなウェイト占める大切なものでもあります。年間4回と限られた回数しか行われず、内容的にも幅広い知識と十分な理解を必要とするので、時間の確保と計画的な取り組みが欠かせません。十分な取り組みから納得のいく成果を上げていきましょう。

葛中がすすめる「定期テスト勉強の仕方」10の約束

その1 「努力すれば達成できる目標を設ける」

最初から実現不可能な目標を設けるよりも、自分自身の実力を十分に認識した上で、努力をすれば実現可能な目標を設けることが大切です。自分の能力を最大限発揮できる目標を決め、目標達成に向けて努力します。

その2 「遅くとも2週間前にはテストモードに切り替える」

スタートの時期が早ければ早いほど効果は上がります。しかし、気持ちが十分に盛り上がらなければ、効果は半減します。生活がテストモードに変わるとき、気持ちもテストモードに切り替えます。

その3 「学習のリズムを大切にす」

苦手教科の克服も大切ですが、やりやすい教科から取り組み、学習のリズムをつくることも大切です。苦手を後回しにするという考えではなく、得意な教科から取り組み、リズムに乗ったところで苦手な教科に取り組みます。

その4 「無理のない、それでいて努力を要する計画を立てる」

気持ちにゆとりを持ち、見通しを立てて取り組むには計画が必要です。まずは、試験の範囲表をしっかりと確認の上、学習内容量やそのために必要な学習時間を割り出します。その上で優先順位をつけ、オリジナルな計画を立てます。

その5 「不安を持って試験に臨まない」

わからない部分をそのままにして試験に臨んではいけません。不安を抱えたままでは、実力を発揮できません。先生や友達の力を借りて確実に理解し、試験に臨みます。

その6 「情報収集をしっかりと行う」

テストに関する先生からの説明を聞き漏らすことなく、友達とも情報交換を進めながら、テスト問題をイメージします。テストにおける情報戦が勝敗を分け、学習意欲の喚起にもつながります。

その7 「教科書・ノートを最大限に活用する」

基本的に授業で学んだことをどれだけ理解できているか、また学んだことを活用できるかを見るのがテストです。教科書・ノートで授業内容をしっかりと確認します。

その8 「問題を解いて理解度を自己診断する」

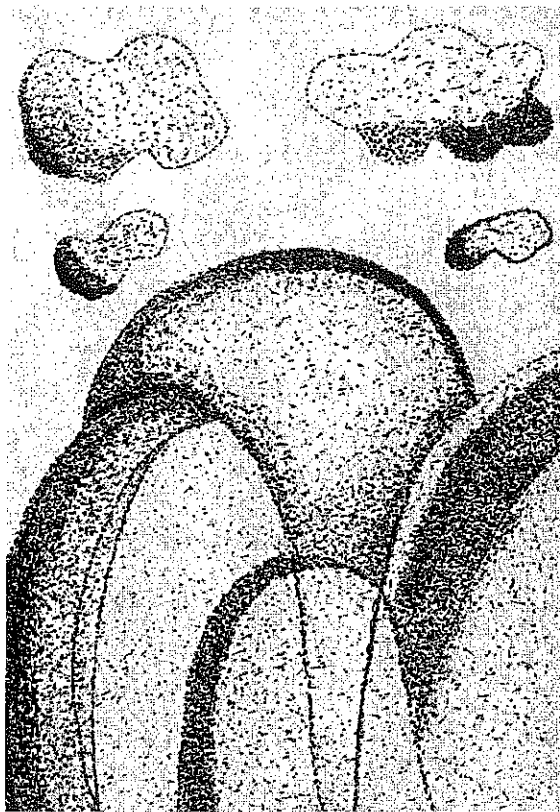
学習内容の理解度を図るためには、教科書の問題、授業で使っている問題集、授業で使われたプリントなどの活用が効果的です。また、基本的な内容を確認するための問題集を購入して解くことも効果的です。問題を繰り返し解いて学習内容の定着を図ります。

その9 「テスト対策ノートを作成し、自分自身の取り組みを明らかにする」

テスト対策ノート作成の努力が心のゆとりを生み、テストへの集中力を高めます。それがテストに挑む勇気となり、自信になります。

その10 「テスト終了後、再テストを2回行う」

その時に理解すべきことは、後回しにしないことが基本です。自分自身の課題がはっきりするわけですから、テストが返されたらもう一度問題に取り組み、課題克服に励みます。この取り組みが必ず1年後、2年後に生かされることになります。



4. 葛中がすすめる「テストの受け方」

テスト勉強の成果を思う存分発揮するためにも、以下のことに取り組みましょう。

これから高校受験、各種検定など様々な試験を受けていくことになります。その際、テストの受け方を知っていることは重要なことなので、1つ1つ確認し当たり前のこととして取り組んでください。

葛中がすすめる「定期テストの受け方」

1. テスト前日

- (1) 帰りの会までに、ロッカー内を整理し、机の中を空にしておく。
机の脇にかけてある自分の荷物は、ロッカー内にしまっておく。
机・いす等の落書きは、全て消しておくこと。
- (2) 帰りの会の時に、担任の先生の指示に従って、自分の机を5~7列（学年内で統一）、出席番号順に移動する。

2. テスト当日

- (1) 机の上には、筆記用具・指定されたものだけを出す。筆箱や定規のケースはかばんの中にしまう。かばんはロッカーの中またはいすの下に置く。下敷きは使わない。
- (2) ものの貸し借りは、試験中はもちろん、休み時間等一切しない。
- (3) 服装は制服。
- (4) 試験開始
 - ①チャイムが鳴るまでには試験が受けられるようにして着席している。
 - ②チャイムが鳴ったらあいさつ。その後、一切私語はしない。
 - ③試験用紙は裏返して配る。配布中、しゃべらない。
 - ④欠席者には配らない。残部は監督の先生に提出する。
 - ⑤全員に配り終わるまで、用紙は裏返しにし、待っている。
 - ⑥先生の「はじめ」の言葉で、筆記用具をもつ。
 - ⑦最初にていねいに名前を書く。問題をよく読んで答える。できる問題から解答する。一通り終わったら、見直しをする。
 - ⑧落とし物は、手を挙げて、監督の先生に拾っていただく。
 - ⑨質問がある場合は、手を挙げて発言の許可をもらってからする。
(できるだけ、教科担当の先生が回ってきたときに質問すること)
- (5) 試験終了
 - ①チャイムで「やめ」の合図が出たら、筆記用具を置く。
 - ②一番後ろの人が、番号順に集め、列ごとに番号順に重ね、監督の先生に提出する。回収中、他の生徒は立たない・しゃべらない。
 - ③あいさつをする。
- (6) 諸注意
 - ①しない・させない不正行為。見ない・見せない・見られない。
 - ②トイレは、事前に済ませる。試験が始まってから終了までは、原則退室は認めない。ただし、体調不良等の緊急の場合は、手を挙げて監督の先生の指示に従う。

3. 清掃

- (1) 期末テスト1日目は、制服での簡単清掃。
- (2) 中間テスト及び期末テスト2日目はジャージに着替えて通常清掃。

葛飾中 授業での学びのポイント

- ◎ 授業に集中する。(先生の話をしっかり聞く)
- ◎ 黒板の文字はすべてノートに書き写す。
- ◎ 教科書を何回も繰り返し見る。
教科書をマスターする。
大切なところをノートにまとめる。

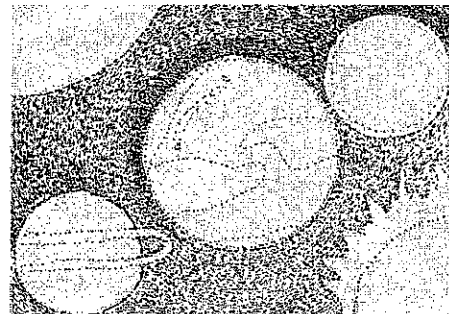
※ 自分に負けない。あきらめないという気持ちが大事！
何回も繰り返してやれば、いつかはわかっていくという気持ちが大事！

家庭での学びのポイント

- 1 家に帰ったら、必ず机に向かう習慣をつける。
30分でも1時間でも良いから、机に向かって教科書やノートを見る習慣をつける。
- 2 教科書を何回も繰り返し、あきらめずにやっていく。
次に、参考書を活用する。
 - 1回目 教科書をみて 大切なところに下線を引く。
 - 2回目 教科書をみて ノートに大切な内容・覚える内容をまとめる。
 - 3回目 教科書をみて 例題や問題を解く。
※ 基本問題は公式や重要項目を思い出して問題を解けばよい。
応用問題は公式や重要項目の組み合わせた問題が多い。
 - 4回目 参考書をみて 例題や問題を解く。ゆっくり考える。ポイントをノートにまとめる。
※ テスト問題は覚えた内容を使わせる問題が多いので、考える時は覚えた公式や重要項目を思い出して問題を解けばよい。
 - 5回目 参考書をみて 出来なかった問題を本格的に解く。ゆっくり考える。
わからない問題は先生や友人に聞く。
- 3 毎日、一日の内容を思い出す習慣をつける。
今日、覚えたものは何か。
何を覚えたか、寝る前に今日一日の学習内容を頭の中で思い出す習慣をつける。
(ノートを見ながらでも良い。とにかく、思い出す努力をする)
※ 覚える内容(基本事項や公式など)はカードに書き、日めくりにして覚えていく。
- 4 翌日の授業の準備をする習慣をつける。
授業の忘れ物をしないことが大事です。必ず前の日に授業の準備して下さい。

学力を伸ばしたい人のための生活改善10ヶ条

- 1 早寝・早起き、規則正しい生活をしよう。
- 2 感謝の気持ちを持ってあいさつをしよう。
- 3 朝食、夕食をきちんと食べよう。
- 4 学校に行く前に持ち物を確認しよう。
- 5 時間や提出物の期限は必ず守ろう。
- 6 学習の規律をしっかり守ろう。
- 7 服装・頭髪をしっかりしよう。
- 8 社会のきまり・学校のきまりを守ろう。
- 9 本をたくさん読もう。
- 10 人の気持ち（人の痛み）がわかる人間になろう。





各教科からのおすすめ学習法



国語の学び

国語科の学習は、言葉の学習です。言葉は、いろんなどころで使われています。他の教科の学習も言葉を使います。頭の中で考えるときも言葉を使っています。その「言葉」を使うこと、言葉を聞き取り理解する力を高めるための学習です。学習活動として、「読む」「書く」「話す」「聞く」があります。そのような活動を支えるものが、「言葉」です。たくさんの言葉を覚え、使いこなせるようになりましょう。

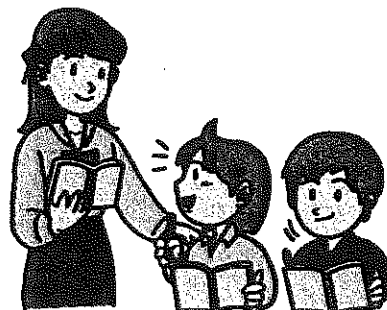


「言葉」の学習は、学校の学習で終わることはありません。生きていく限り言葉は使い続けます。言葉のより良い使い手になるために国語の学習があるのです。すぐに力は付きにくい教科ですが、「言葉」を意識して生活するだけでも、国語の力はつきます。ここでは、国語の学習法として、いくつか紹介します。

授業では

授業での学習活動に真剣に取り組みましょう。

積極的に「読む」「書く」「話す」「聞く」活動に取り組みましょう。まずは、自分が言葉を使って、活動を行うことが大切です。そして、先生が話すことはもちろん、友達が発表する言葉、自分が使う言葉としっかりと向き合いましょう。



大切なところは、ノートにメモしておきましょう。

ノートをまとめる時は、整理しながら書きましょう。ノートを整理してまとめることによって、頭の中も整理されます。授業で飛び交う言葉から、学ぶことはたくさんあります。整理しながら聞く、書く習慣をつけましょう。

家庭学習では

復習をしよう

ノートなどを見直し、授業の内容を振り返りましょう。そして、初めて見た漢字、意味のわからなかった言葉を覚えましょう。そして、生活の中で言葉を使ってみましょう。

試験前の学習では

漢字の読み書きは大丈夫？

正確に読めるようになりましょう。正確に書けるようになりましょう。

プリントの問題は解けるかな？

問題には、設問の言葉を正確に理解することが大切です。何を問われているか、何を答えればよいのか、そのコツをつかんでおきましょう。

教材文のポイントはつかめているかな？

教材文を読み直し、授業でまとめたノートを参考にしながら、自分なりにまとめ直してみましょう。教材文の大事なところが見えてきます。

普段の生活では

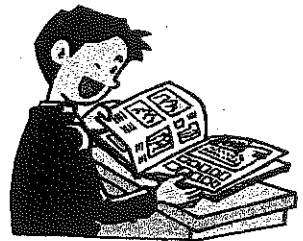
読書をしよう!→たくさんの言葉、世界を知ることができます。

新聞を読もう!→新聞は、様々な種類の文章が載っています。たくさんの文種を読みながら、今の社会を知ることができます。その記事について考えることによって、自分の考えが深まります。

辞書を活用しよう!→意味がわからない言葉は国語辞書で、読みがわからない言葉は漢和辞典で引いてみよう。たくさんの言葉を知ることで、自分が使う言葉を増やすことができます。

会話をたくさんしよう!→家族や友達と色々な話題で話しよう。話し方・聞き方の練習になります。さらに、いろいろな考え方・感じ方を知ることができます。

日記を書こう!→日記に限らず、自分の考えをまとめて文章にしてみよう。生活ノートや評価カードなどに文章を書くこともよい勉強になります。読書をした後、新聞を読んだ後など、自分の考えをまとめ、文章にまとめてみよう。文章にまとめる事によって、自分の考えを深めることになり、また自分はこんなことを考えていたのかという発見もあります。文章を書くことに慣れておくのも大切です。



勉強の仕方

漢字や語句の勉強

- ☆ ノートに5回以上反復練習する。その時、声に出して練習しよう。目と手と耳で覚えることができます。そして、ひたすら反復練習!
- ☆ 練習した漢字を本当に覚えているか、試してみよう。ドリルなどでテストをしてみよう。そして、覚えていない漢字は再び練習しよう!
- ☆ 漢字検定に取り組んでみよう。検定という目標があると、勉強する意欲もわきます。検定用の問題集などでいろいろな問題を解きながら、漢字を覚えましょう。

最近、テレビ番組でも漢字についてのクイズをよく目にします。社会の中でも、漢字が意識されている証拠です。社会に出て漢字が読めず恥ずかしい思いをしたという話もよく聞きます。中学生のうちに、しっかりと覚えておきましょう。

文法の勉強

整理をしながら、しっかりと覚えよう。文法で出てくる言葉は、反復練習などして覚えよう。覚えたら、文法の問題を解いてみよう。問題を解くことで、自分がちゃんと理解しているかを確認することができます。

読解の勉強

たくさん問題を解いてみよう。3年生になったら、高校の入試問題（過去問題）を解いてみよう。学校によっては、問題の傾向をつかむことができます。



「書く」勉強

自分の思ったこと、感じたこと、考えたことを実際に書いてみよう。200字程度で日記を書いてみるのもよいでしょう。また、新聞のコラム欄を読んで、要旨と自分の考えをまとめるのもよいでしょう。「書く」勉強は、継続して取り組むことが大切です。毎日取り組めるのが理想ですが、初めは2日に1度、3日に1度のペースで取り組んでいくとよいでしょう。

「話す・聞く」勉強

言葉を声に出す練習として、有効な勉強法として、音読や暗唱を挙げることができます。声に出して読むときは、はっきりと正確に読むことを心がけましょう。良い作品、いわゆる名文を声に出して読むことで、発音やアクセントの練習になります。なにより、日本語の美しいリズムを体で覚えることができます。

生徒の実践例

こんな勉強をしています！ 生徒のみなさんにインタビューしてみました。

テスト前はノートを見直して、大事なところ、テストに出そうな所を覚えています。

ノートの要点を色ペンを使いながら、ひたすら別のノートにまとめ直して覚えるようにしています。

漢字を覚えるために、ノートに3回ぐらいずつ練習して、そのあと問題を解いてみて、自信がないところはまた練習して…と覚えるまで繰り返しています。

漢字練習をする時は、漢字の意味がわからない場合は、辞書で調べて、意味と一緒に覚えています。

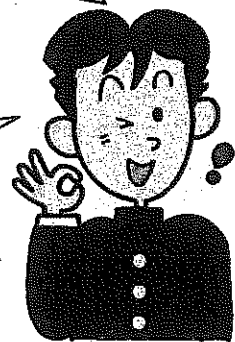
文法は、問題集や参考書を買って、勉強しています。

家で高校入試などの過去問題をやるときは、時間をはかりながらやっています。時間内に全ての問題ができるように、問題を解く順番を変えたりもしています。

通信教育のようなものを行っています。それは、文章問題をたくさんやらなくてはならなくて大変です。でも、それを続けていたら、テストでも点数を取れるようになってきました。

テストの時の問題で、「書き抜きなさい」の時は、文章をそのまま書くように気を付けています（漢字・ひらがなを書き換ええない）。設問をよく読んで、それに合うように答えるように気を付けています。

本を読むのが好きです。多いときは、1日に1冊。最低でも1ヶ月に2冊は読んでいます。本を読むことは、国語の力はついている気がします。



漢字練習ノート

何ページの漢字が記録する

| | | | | | | | | | | |
|--|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | 琴 | 曉 | 恐 | 拒 | 垣 | 怪 | 嫁 | 獨 | 鉛 | 鉛 |
| | シン | キョウ | オソ | キョク | ケン | ケイ | カヤ | ドク | レン | レン |
| | 琴の音、琴の音、琴の音 | 暁の音、暁の音、暁の音 | 恐の音、恐の音、恐の音 | 拒の音、拒の音、拒の音 | 垣の音、垣の音、垣の音 | 怪の音、怪の音、怪の音 | 嫁の音、嫁の音、嫁の音 | 獨の音、獨の音、獨の音 | 鉛の音、鉛の音、鉛の音 | 鉛の音、鉛の音、鉛の音 |

3cm

3行

大きめに書いて、漢字を正確に書く。

音読みはカタカナで、訓読みはひらがなで書く。

3回以上漢字練習
熟語の読みも書いておくといいですね。

授業ノート

授業中の板書を書き写す。

色ペンを使ってわかりやすくまとめています。

ノートの下の1/3くらいをメモ欄に。
先生が話したことや、資料集で調べたことをメモ。

動物の生態と暮らし

初講の感想(3行以上)

① 大リー

② 大リー

③ 大リー

④ 大リー

⑤ 大リー

⑥ 大リー

⑦ 大リー

⑧ 大リー

⑨ 大リー

⑩ 大リー

⑪ 大リー

⑫ 大リー

⑬ 大リー

⑭ 大リー

⑮ 大リー

⑯ 大リー

⑰ 大リー

⑱ 大リー

⑲ 大リー

⑳ 大リー

㉑ 大リー

㉒ 大リー

㉓ 大リー

㉔ 大リー

㉕ 大リー

㉖ 大リー

㉗ 大リー

㉘ 大リー

㉙ 大リー

㉚ 大リー

㉛ 大リー

㉜ 大リー

㉝ 大リー

㉞ 大リー

㉟ 大リー

㊱ 大リー

㊲ 大リー

㊳ 大リー

㊴ 大リー

㊵ 大リー

㊶ 大リー

㊷ 大リー

㊸ 大リー

㊹ 大リー

㊺ 大リー

㊻ 大リー

㊼ 大リー

㊽ 大リー

㊾ 大リー

㊿ 大リー

4月の日程

① 4月1日

② 4月2日

③ 4月3日

④ 4月4日

⑤ 4月5日

⑥ 4月6日

⑦ 4月7日

⑧ 4月8日

⑨ 4月9日

⑩ 4月10日

⑪ 4月11日

⑫ 4月12日

⑬ 4月13日

⑭ 4月14日

⑮ 4月15日

⑯ 4月16日

⑰ 4月17日

⑱ 4月18日

⑲ 4月19日

⑳ 4月20日

㉑ 4月21日

㉒ 4月22日

㉓ 4月23日

㉔ 4月24日

㉕ 4月25日

㉖ 4月26日

㉗ 4月27日

㉘ 4月28日

㉙ 4月29日

㉚ 4月30日

たくさんの勉強法を紹介してきましたが、これらが続けて取り組んでいくことが大切です。やれそうなことから少しずつ取り組んでいきましょう。

社会の学び

まずは「やる気」になって欲しい。理由は何でも、まず「やるぞ!」という態勢を作って欲しい。地理、歴史、公民どのように勉強するかはその次です。強い意欲で実行あるのみ。

授業では

授業ノートを大切にする。ノートは頭の整理に役立つ。ケチケチせずに、大きく、わかりやすく書くようにこころがける。

- ①日付、項目、見出しをはっきりとつけ、後から見てもわかるようにする。
- ②蛍光ペン、赤青ペンなどを効果的に使い、見やすくする。
- ③矢印、アンダーライン、カッコ(=括弧)を上手に使う。
- ④黒板に書かれたものを写すだけでなく、説明された内容のメモをつけて残すようにする。
- ⑤重要語句のまとめをする。

家庭学習では

- <地理> ①地図上の位置はどこか(MAPを近くに置いて) ②どんな産業が発達しているか
③どんな地形や気候か④現在どのような課題をかかえているか
※以上の事に注意しながら、その地域の大まかな特徴を考えてみる
- <歴史> ①いつ②だれが③どこで④なぜ(=原因) ⑤どうした(なにをした) ⑥その結果は(=影響)
※できれば原因(背景)、経過、結果(影響)を考えながら、歴史的な事件と事件のつながりを考える

<学習パターンのいろいろ>

ア 予習型(授業の前に必ず予習をする)

- ①教科書を3回以上音読する(授業が全然違ってくるぞ!)
- ②わからなかったところを印をつけておき、授業の時に解決する

イ 復習型(授業の後、その日のうちに復習する)

- ①教科書を音読する
 - a. “これは覚えている”
 - b. “こんな事あったかな?”
 - c. “こういう事だったのか”の3段階くらいに分け、印をつけながら音読する。重要語句は、『囲む、アンダーライン、蛍光ペン、赤青ペン』など工夫して強調する。
- ②ノートを見直す。ノートを見て意味のわからないところがあったら、もう一度教科書を見直す。重要語句を書き出しておく。

ウ 予習復習型 以上のことを全部やる!

エ 予習復習ドリル型(完璧を目指し、社会科で他の人に負けたくないあなた)

以上のことを全部やった上で、問題集を解いてみる。問題集をやるときには、必ずノートを利用する。ノートには見出しをきちんとつけ、間違ったり、書けなかったりしたところは正答を赤で書き込む。重要語句の整理などをつけ加えていくと、整理ノートとしても活用できるようになる。余裕があるなら問題集は2冊、3冊と複数冊やるとより効果的。

試験前の学習では

授業ノートはすべて暗記する

内容が思い出せない時は教科書・資料集で十分に復習する。

何回も書いて覚える

重要語句は、最低でも5~10回は書くこと。ペンだこができるくらい書けば合格。

問題集を、すべて覚えてしまう

授業で使っている問題集は、1、2回やったぐらいでは、到底覚えられない。問題集に、直接答えを書き込むのではなく、ノートに答えを書くようにする。間違ってしまう問題は、完璧にできるまで何度でもやる。

～ 生徒の実践から ～

私のおすすめ勉強法

1 授業での取り組み

- 先生が話しているときは絶対によく聞く。
- 自分がわかった質問や問題があったら進んで発表する。
- わからないところがあったら、チェックしておく。
※授業が終わった後、わからないところは友達に確認したり、先生に質問する。
- 黒板に色つきチョークで書いてある文字はノートにチェック。

2 家庭学習の取り組み

- その日の授業でまとめたプリントやノートを確認し、意味のわからない言葉などを調べ、わかるようにする。
- 難しい漢字などは、くり返し練習し、書けるようにしておく。
- ワークなどもやってみる。
- 重要な語句や、年号を覚えるために単語カードなどを作る。

3 定期テストの取り組み

- ワークが配られていたら、何回もくり返して、テスト範囲のページの問題をすべて間違えずに、覚えるまでやる。
- ノートやプリントをすみずみまで確認してケアレスミスをしないようにする。
- 教科書やノートで赤線やマーカーのチェックが入ったところは、意味もわかるようにする。
- テストが返ってきたら間違った所を見直して、何が間違っていたのかを確認し、同じミスをくり返さないようにする。

授業での実際の取り組み

応仁の乱 (1467～)

1 <原因>

- (1) 守護大名の強大化 (細川 v.s. 山名)
- (2) 将軍家の後継ぎ争い
- (3) 管領家の争い

<経過>

- (1) 17年争い (全国60ヶ国のうち44参加)
- (2) 京都は遠江野原

<結果>

- (1) 幕府の力が弱まる (京都のまわりだけ)
- (2) 地元に文化が広がる (戦いから逃げる)
- (3) 力のある者が10.1の戦国時代へ

↓

下剋上 = 下のものが上のものに勝つ事。

ポイント1 歴史上の出来事は、原因(背景)、経過、結果(影響)についてまとめている。

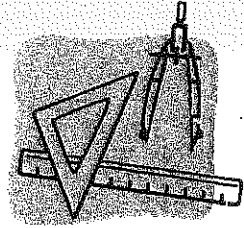
ポイント2 強調するために、赤ペンなどで下線を引いている。

ポイント3 地図を入れて場所を確認できるようにするともっと良い。

ポイント4 わかりやすく簡条書きでまとまっている。

ポイント5 ミニポイントを加えている。

数学の学び



数学が好きな人もそうでない人も、一生懸命やれば必ずできるようになります。

できるようになれば楽しくなって、数学がもっと好きになると思います。

授業では

①とにかく説明をよく聞く!

みなさんは、ノートをきれいにとると、とてもたくさん勉強したような気になりませんか。それも悪いことではありませんが、書くことに必死になって、先生の大事な説明をしっかりと聞けないようでは、本末転倒です。「注意深く説明を聞く」ということは、他のなによりも大切なことです。顔をしっかりと上げて、しっかりと聞く。これを実践するだけで、学習効果がアップします。

②1人で解けない時は誰かに聞く!

先生に聞く!友だちに聞く!!家の人に聞く!!!

とにかく数学は、壁にぶつかったときは誰かにやり方を教えてください。「辞書をひけばすぐわかる」というわけにはいきません。答えだけわかって、解き方がわからないと意味がありません。どんどん質問して、その日のうちにモヤモヤを解決しましょう。

③時間を有効に使おう!

数学は人によって解く時間に個人差があります。あっという間に解いてしまっただけで残った時間をムダにしている人はいませんか。少しの時間もムダにせず、ワークなどをいつも側において解くようにしましょう。余裕のある人は、難しい問題にチャレンジするのもいいでしょう。

家庭学習では

とても効果的な方法があります。次のことを実施すれば、定期テストにも十分対応できます。

①授業でやった問題をもう一度解く!

定期テストでは、授業でとりあげた問題を多少変えて出題することが多くあります。すべて解き直すのがベストですが、場合によっては少し難しいと感じた問題をやり直すだけでも、大変力がつきます。家庭学習専用のノートを作るのもよいでしょう。教科書の問題やプリント、先生が独自に作成した問題など全てを対象にしましょう。

②ワークを完璧にやる!

ワークをテスト前にあわててやっけてはいませんか。毎日少しでもワークを予習や復習のためにやると、とても力がつきます。一度やって解けた問題はそれでよし。解けなかった問題、間違えた問題をチェックしておいて、もう一度テスト前にやれば効果抜群です。

以上のことをやるだけで十分です。数学は時間をかけて暗記したりすることよりも、解く問題をよく選んで取り組むことによって、少ない時間でも力をつけていくことができます。事前に「この問題はもう一度やろう」と思ったものをチェックするなど、やり方を工夫していきましょう。

試験前の学習では

①教科書、ノート、プリント、ワークをもう一度チェック!

教科書を見直してみましょう。例題など一通り読み直すと、忘れてしまったやり方を思い出したりすることができます。

プリント、ワーク、教科書の問題を全部解き直すと、莫大な時間がかかってしまいます。自信のない問題や、一度間違えた問題などチェックしておいたものを、もう一度やりましょう。

②授業中の先生のアドバイスをチェック!

「ここは必ず出します」「ここは大事だよ」「この問題はよく復習しておいてください」など、重要なポイントは必ずメモしておきましょう。テスト前にその問題を必ず解くようにします。

～生徒のおすすめ勉強法～ アンケートより(平成22年1月実施 1年生対象)

私のおすすめ勉強法

1 授業での取り組み

- 授業でわからない場合は、先生に聞いたり、友達に教わる。
- ワークの答えをよく見て理解する。
- ノートはラインを引いて見やすくしている。そうすると、後でまた見ようという気になる。
- 図やグラフを描くようにしている。
- 先生の話聞いて大切なところはメモしている。
- 先生の説明を聞きながら考え、わかったら先生より早く解くようにしている。
- ノートは1日 1ページ使って、広く書くようにしている。
- 重要な所を赤で書く。赤で書いたところを一つでも多く覚える。

2 家庭学習の取り組み

- 1日2時間くらいやる。
- 決められた時間、集中してやる。
- 何をやるかと迷っていないで、問題を解きまくる。
- わからなかったところはマーカーでしるしをつけておき、後で家でやる。
- できる方を先にやって、できない所は後でやる。
- 自分にあつた参考書を買って、ひたすら音読した。理解できたらワークの問題を解く。

3 定期テストの取り組み

- 先生が出しそうな大切なところを中心にやる。
- テストの範囲になっている所の問題を、一つ一つできるかどうか確認していく。

授業での実際取り組み

- ノートの取り方を工夫する。
- 「大切だ」「忘れないようにしましょう」という事項は、自分のやり方で強調する。
- ふきだし、ラインマーカー、書き込みなど、後から見たときもわかるようにすると良い。

忘れないように

① $x = -2$
 $3x - 5 = 3 - 2 = 1 - 5 = -4$

② 項の係数
 $4x^2 + 7b + 3c - 5$
 ①項の係数
 ②項の係数
 ③ $a \cdot b \cdot c$ の係数を1にする
 $a = 4, b = 7, c = 3$
 また511の問題

④ $4x + 2x = 2x$
 $7x + 2x = 9x$

例2

$2.5x - 0.4 = 4.6$
 $2.5x = 0.4 + 4.6$
 $2.5x = 5$ $\frac{5}{2.5}$
 $x = 2$

そのまま
 $2.5x - 0.4 = 4.6$
 $2.5x - 4 = 4.6$
 $2.5x = 4 + 4.6$
 $2.5x = 5.0$
 $x = 2$

10倍して
 $25x - 4 = 46$
 $25x = 50$
 $x = 2$

方程式の特権!

理科の学び

理科の学習は、「なぜそうなるのだろう。」「どうしてなんだろう」という疑問を持ち、その原因について「調べたい。」「知りたい。」「確かめたい。」と思う心を大切にすることである。理科は今まで苦手だった人も、単元が変わるとまた最初の基礎からみんな同じスタートラインに立てる教科です。今までだめでも今日から頑張ろうと思えば得意になれる。実験は楽しいと思う人なら、得意教科になれる可能性が大きい。

授業では

配られるプリントをファイルにとじてなくさないようにする。教科書は1分野、2分野とあるので、毎授業まちがえないように持ってくる。

- ①話をよく聞く。
- ②ノートをしっかりと書く。
- ③実験プリントには、授業でまとめた結果と考察を書いておく。
- ④お休みした次の日に必ず、誰かにノートを写させてもらう。
- ⑤実験では進んで行うこと。人のやるのを見ているだけにならないこと。
- ⑥進んで発表すること。

家庭学習では

(予習)

- ①時間に余裕がある場合は教科書を読んでおく。

(復習)

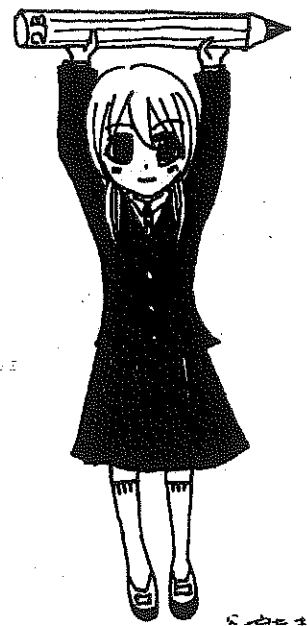
- ①計算問題は、ワークやプリントの問題をやっておく。
- ②定規を使った作図、力の合成、レンズを通る光などは、プリントなどで練習しておく。

試験前の学習では

- ①テスト範囲のワークをやっておく
- ②授業で配った実験プリントをよく見ておく。
- ③教科書の太字の重要語句を覚える。言葉で言っても覚えたことにならない。白い紙に書けるかどうかで覚えたかを確認すること。
- ④ノートをよく見ておく。
- ⑤計算問題はかならず、プリントやワークで練習しておく。

～ 生徒の実践から ～

- (授業)
- ・忘れ物をしない
 - ・授業でのノートをしっかり取る



- ・テスト前の2週間前から、ワークをこつこつやる。
- ・授業中によく集中し、話を聞く。
- ・机に落書きをしない。
- ・テスト返して答えの出し方や解説を問題用紙に書き込む。

- (実験観察)
- ・わかったことを自分なりに記録、表現する。
 - ・実験を行い、なぜそうなったか理由を考える。
 - ・危険な場合を除き、失敗を恐れず、繰り返し行う。
 - ・失敗から学ぶこと。なぜ失敗したか考えることで学習が深まる。
『失敗は宝なり』。
 - ・覚えるための体験。体験することで頭に残る。
 - ・積極的に実験観察を行う。

- (1分野)
- ・計算が必要な部分は、ワークやプリントで繰り返し練習する。
 - ・プリントやワークで復習をする。
 - ・光ではレンズを通る光線、力では矢印で表す力を定規で作図し練習する。理解した後に線を引いて練習すること。

- (2分野)
- ・予習をすることが可能。
 - ・テスト前に部分の名称や用語を覚える。
 - ・理由と結びつけて用語を覚える。

授業での実際の取り組み

水溶液の濃さ

水... 溶媒

ほかの物質... 溶質

水に溶かした溶体... 水溶液

水増し

水増し

水増し

水の量... 90g

溶質の量... 10g

100g

濃度 10%

濃度 17.5%

濃度 18%

濃度 20%

10 = $\frac{x}{100+x} \times 100$

1000 + 10x = 100x

-90x = -1000

x = 11.1

- (ポイント1) 重要語句にふりがなを付けておく。
- (ポイント2) 図は大きめに書く。
- (ポイント3) 図に授業での説明を入れておく。
- (ポイント4) 計算問題は計算式を書いておく。
- (ポイント5) 途中の計算を省略しない。
- (ポイント6) 単位を付けて答えを書いておく。

英語の学び

授業では

- ① 授業の用意を忘れない。
- ② 「読む」「聞く」「話す」「書く」の活動を、はじめをつけてやる。
- ③ イントネーションやアクセントに注意して、声に出して発音する。
- ④ 先生の説明の中の大事なことを、素早くメモをとるようにする。
- ⑤ ミスを恐れず、積極的に英語を使うようにする。

家庭学習では

<予習>

- ① 単語の意味を調べる。
- ② 本文を一行おきかき書いておく。

<復習>

- ① 基本文や単語・熟語は、何回も発音したり書いたりして定着させる。
- ② 教科書は速読できるように何回も読み、なるべく暗記する。
- ③ 学習した文型を応用して、自分で英文を作ってみる。
- ④ ワークやノートの提出物は、期限を守れるように見通しをもって進める。

<プラスα>

- ① 分からないことは分からないままにしないで、辞書を引いたり、先生や友達に聞いたりして解決する。
- ② 長文問題にチャレンジして、読解力をつける。
- ③ ラジオやテレビの英語の番組を進んで聞く。
- ④ 英語の検定試験にチャレンジする。
- ⑤ ALTの先生に積極的に話しかける。

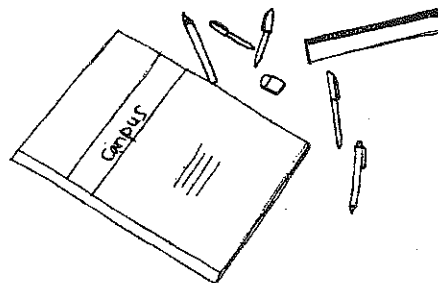
試験前の学習では

- ① 試験範囲の教科書をよく読み内容を振り返る。
- ② ノートを見て、要点を確認する。
- ③ ワークの間違ったところを何度も練習する。
- ④ 単元テストの間違いを確認する。

～ 生徒の実践から ～

私のおすすめ勉強法

- 1 授業での取り組み
 - 大きな声で発音するように心掛ける。
 - 先生の説明をよく聞きメモをとる。
- 2 家庭学習の取り組み
 - 予習を忘れないように心掛ける。
 - ノートや教科書を一通り読む。
 - 英単語や熟語を何回も書いて覚える。
 - ワーク等をやっていて知らない単語が出てきたらすぐに意味を調べる。



3 定期テストの取り組み

- ワーク等の解答用紙はコピーをして何度も使えるようにする。
- 習った単語を書いてみて間違えたものを何度も練習する。
- 本文の訳ができるよう自分で訳してみる。
- テスト対策プリントを何度もやって暗記する。

授業での実践の取り組み

ポイント1 先生の説明を記入する。

4A p.35
Have you ever heard of Bhutan? It's a small country lying between China and India. It's a very high in the mountains. But people living there grow a lot of fruit, vegetables and rice.
People in Bhutan say, "Forty years ago, our harvests were smaller. But a man from Japan changed our way of farming."
The man's name was Nishioka Keiji.

<新出単語>

| | | | |
|------------|--------------------|---|-----------------------|
| speech | {spi:tʃ} | ④ | スピーチ、演説 |
| heard | {hɜ:d} | < | hear {hear 過去形・過去分詞形} |
| lying | {laɪɪŋ} | < | lie {lie 現在分詞形} |
| vegetables | {vedʒ(ə)ˈtæbl(ə)s} | ④ | 野菜 |
| rice | {raɪs} | ④ | ご飯、お米 |
| harvest(s) | {hɑ:rvɪst(s)} | ④ | 収穫 |
| farming | {fɑ:rmɪŋ} | ④ | 農業 |

hear of ~ ~を耳にする Bhutan (bu:ˈtʌn) ブータン
hear from ~ ~からの知らせをもらう
between A and B AとBの間

ポイント3 基本文は構造が分かるように書く。

4A 現在分詞 (Ving) の形容詞的用法「〜している」
(1) The man standing over there is my father.
(2) People living there grow a lot of fruit.

② ~ing に語句を伴う時は、名詞の後ろにVing形(現在分詞)連用(動詞・動詞+er)

L4A

ブータンという国のことを(耳に)聴いたことがありますか? ブータンは中国とインドの間に位置する小さな国です。その国は山岳地帯の高地にあります。しかし(主として)人々は多くの果物や野菜、米を育てています。ブータンの人々は、「40年前は収穫量はもっと少なかった。でも、日本から来たある男が我々の農業の方法を変えてくれたのだ」と言います。その人の名前は、西岡京治といました。

【1】 次の単語を並べ替えて、かつ一語補い、正しい英文を作りなさい。

① 台所で料理している女の人は誰? the lady, is, in the kitchen, who?

Who is the lady cooking in the kitchen?

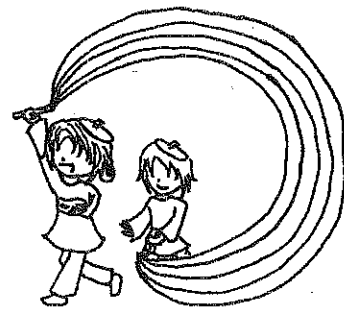
② 木の下で眠っている子は木下君です。 the tree, the boy, is, under, Mr. Kinoshita.

The boy sleeping under the tree is Mr. Kinoshita.

③ 自転車に乗っている女の子は私の娘です。 daughter, girl, that, a bike, my, is.

That girl riding a bike is my daughter.

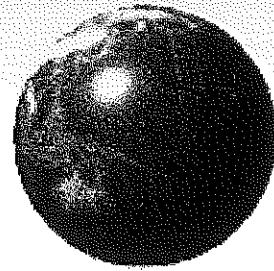
ポイント2 単語は見やすく書く。



音楽の学び

音楽は世界の共通語です

言葉が話せなくても、楽譜に書いてある音符や速度記号、強弱記号などはどこの国に行っても通じるものです。



授業では 表現活動と鑑賞の授業に分けられます。

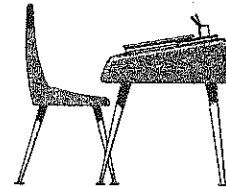
授業の中で、演奏（音楽活動）することが多い学習なので、自分をめいっぱい表現することに心がけよう。

「表現活動（歌、楽器）」

- ①曲名から自分でイメージをふくらませる。（楽譜をしっかり見る）
- ②作曲者、作詞者、メロディー、拍子記号を確認する。
- ③メロディーと楽譜が一致するように歌詞だけを見て歌わない。
- ④歌は、歌詞が重要なので、詩を読みこむ。（自分の歌うところをラインマーカーで印をつける）
- ⑤強弱記号、速度記号を生かして演奏する。（意味を覚え、表現する）
- ⑥パート練習は意欲的に取り組む。

「鑑賞」

- ①曲名、作曲者について、教科書や、プリントで調べる。
- ②重要なメロディーは覚える。
- ③時代背景を考える。（曲が作られた時代が重要です）
- ④曲の紹介文が書けるようにまとめる。



家庭学習では

基本的には、家庭学習は必要ありません。しかし、日常生活の中で、音楽は自然に流れてきます。その音楽を聴く聴き方を注意するだけで音楽の力が自然とつくものです。その方法を教えます。

音楽は、一つの音だけで演奏することはめったにありません。耳でいくつの音が聞き分けられるかが重要です。すぐに始められますので実行してみてください。テレビのドラマの音楽や、映画から流れてくる音楽に興味をもって下さい。

①下の楽譜は、どのような音が聴こえてくるかを楽譜に表したものです。楽譜が読めなくても音楽は楽しめますが、もし、読めるようになると音楽の楽しみ方が違ってきます。

* Band Score と言います。歌だけでなくいろいろな楽器が入って演奏されていることが分かります

→ボーカル（歌）

→キーボード

→ギター

→ギター

ギター

→ドラム

試験前の学習では

曲については、授業での重要項目、メロディーや、歌詞、拍子、作曲者、作詞者、強弱記号、などを覚える。下の楽譜を見て、何を覚えるかを説明します。

- ① 詩とメロディーを通して、何を感じるかということが大切です。音は消えてしまうものです。心にどのように残せるかという方法を考えながら授業に取り組んで下さい。

曲名からイメージをもって取り組む

COSMOS

ミマス 作詞・作曲 / 富澤 裕 編曲 → 作曲・作詞・編曲者覚える

- ② 詩の内容を理解するまで、読みよう。
- ③ 歌のリズムを覚える
- ④ 合唱の楽譜の書き方覚える

| | |
|--|---|
| 君も星だよ 光の音が天高くきこえる 僕らはひとつ 光の音が天高くきこえる みんな生命を燃やすんだ 星のように 光の音が天高くきこえる 君も星だよ 光の音が天高くきこえる みんなみんな | 夏 <small>なつ</small> の草原 <small>くさほら</small> に 銀河 <small>ぎんが</small> は高く歌う 胸 <small>むね</small> に手をあてて 風 <small>かぜ</small> を感じる 君 <small>きみ</small> の温 <small>ぬく</small> もりは 宇宙 <small>うちゅう</small> が燃 <small>も</small> えていた 遠い時代 <small>とほし</small> のなごり 君 <small>きみ</small> は宇宙 百億年 <small>ひゃくいっぴゃくねん</small> の歴史 <small>れきし</small> が 今も身体 <small>からだ</small> に流 <small>なが</small> れてる 光 <small>ひかり</small> の音が天高くきこえる 君も星 <small>ほし</small> だよ みんなみんな 時の流れ <small>とき</small> に 生まれ <small>う</small> まれたものなら ひとり残 <small>のこ</small> らず 幸 <small>さい</small> せになれるはず みんな生命 <small>いのち</small> を燃 <small>も</small> やすんだ 星 <small>ほし</small> のように 蛍 <small>ほたる</small> のように 光 <small>ひかり</small> の音が天高くきこえる 君も星 <small>ほし</small> だよ みんなみんな 光 <small>ひかり</small> の音が天高くきこえる 僕らはひとつ みんなみんな 光 <small>ひかり</small> の音が天高くきこえる 君も星 <small>ほし</small> だよ 光 <small>ひかり</small> の音が天高くきこえる みんなみんな |
|--|---|

- ⑤ 楽譜を読めるようにすることが一番大事です。例えば自分がどこの旋律を歌っているかが理解できます。

速度記号：1分間で84回リズムを打つという意味です。

Moderato ♩ = ca. 84

拍子記号

強弱記号(名前と意味)
演奏する中で表現する上で生かせるようにする

ソプラノ
アルト
男声

なつのくさはらに ぎんがはたかくうたう
なつのくさはらに ぎんがはたかくうたう

美術の学び

表現（えがく・つくる）と鑑賞（見る・味わう・考える）の活動を通して、
よりよい生活や生き方を考えていこう！

授業では

- ◇忘れ物は絶対しない
用具がないと、せっかく良いアイデアを持っていても、何も作業できません。
先生に申し出て、どうしたらよいのか聞いて下さい。
また、消耗品を友人と貸し借りすることもやめましょう。
- ◇授業の最初に「この時間はこういう作業をします」「ここまで進めて下さい」
「こういう用具を使うので気をつけましょう」という指示が出ます。
絶対に聞き漏らさないで下さい。
- ◇作業中は先生の指示に従い、集中して活動しましょう。
自分の世界を深める時間です。
わからないことがあったら、先生を呼んで下さい。
- ◇片付けの指示が出たら、協力して行って下さい。
- ◇授業の終わりに、「次の授業はこういう内容です」という説明があります。
「ここまで進めてきて下さい」という指示が出ることもあります。
絶対に聞き漏らさず、次の授業への心構えを作ってください。

もっとくわしく

関心・意欲・態度

- ☆授業中は集中！話を聞く・作業に取り組む・掃除をする・・・など、けじめをつけよう。
- ☆提出期限は必ず守ろう！
- ☆「これくらいでいいかな」というところまできたら、もう一頑張りしてみよう！

創造

- ☆アイデアをたくさん・簡単に・字でも絵でも・・・とにかく出そう！
- ☆「誰にも考えつかない・私だけのアイデア」を目指そう！
- ☆「もうひとひねり」が良い作品を生みます。

技能

- ☆用具・画材の使い方をよく聞き、正しく使いこなそう！
- ☆例えば絵の具であれば・・・混ぜる水の量・筆の違いと役割・パレットの使い方など、必ずポイントを学びます。よく聞いて実践してみよう！

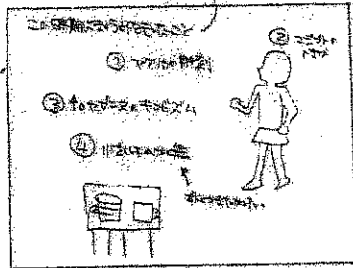
鑑賞

- ☆友人の作品、プロの作品、見方や感じ方は人それぞれ、様々です。
- ☆積極的に作品に向き合い、発言したり言葉にしたりし、良さを伝えよう！

家庭学習では

◇家庭で進めてくるようにという指示が出たら、必ず進めておきましょう。

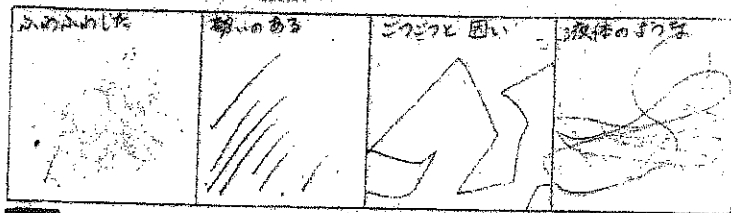
◇定期テストもあります。学期により傾向が違います。その都度対策を知らせますので、しっかり学習しましょう。



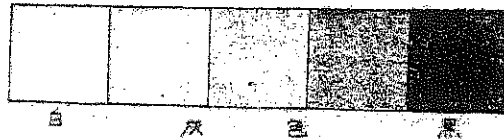
この絵は、机と椅子の配置を示している。机の上には、本や資料が置かれている。机の横には、椅子が並んでいる。この配置は、学習しやすい環境を整えるために重要である。

えんぴつによる表現

1 えんぴつで 多様な表現をしよう
 …… えんぴつは 線と点と線で、下の形やイメージ、ものの中へ ……



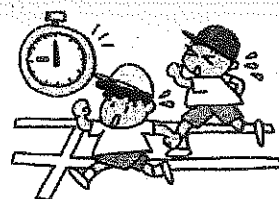
2 グラデーション ~ えんぴつで 無彩色の段階を 作る



色をえんぴつで表現するとき
 ① 白
 ② 灰
 ③ 色
 ④ 黒

保健体育科の学び

アツイ気持ち！元気とやる気！！これが一番大切だ。



授業では

1、集合

- ・校庭で行う場合は朝礼台前に、体育館で行う場合は、ステージ前に集合しましょう。
- ・始業チャイムがなる前には、男女各2列縦隊（背の順）、体育係が各列の先頭で整列し、座って待機していきましょう。

2、点呼

- ・点呼は、各クラスの男女各係が各学年の担当教諭に報告しましょう。

（チャイムが鳴るまでに座らせてから）

- ・見学者は、必ず生徒手帳に見学理由、保護者の印鑑を添えて、授業前の休み時間までに担当教諭に報告しましょう。

※保護者の印鑑がないことや、授業が始まってからの報告は認められません。

（学校に来てから体調が悪くなった場合は、担任の先生か、学年の先生に生徒手帳を記入していただき、印鑑ももらう。）

3、始めの挨拶

- ・点呼終了後に、元気な挨拶を行いましょう。
- ・全員起立し、列を整頓してから行いましょう。

4、ランニング

- ・校庭で行う場合は、200Mトラックを1周、体育館で行う場合は体育館を2周しましょう。
- ・「その場かけ足用意」で、肘を曲げ構えを作り、「始め」の号令で足踏みを始めましょう。
- ・かけ声は元気よく行いましょう。
- ・トラックに入るまでは、「1・2」のかけ声を、トラックに入ったら「葛中ファイ」「オウ」のかけ声を元気よく出しましょう。
- ・ランニングで規定の周回数が終わっても、他のクラスをその場足踏みで待ち、全クラスが元の位置に戻ったら、「全体・止まれ」の号令で「1・2・3・4・5」とかけ声をかけ「5」でピシッと止まりましょう。

5、準備体操

- ・体育係の指示で素早く体操隊形に開きましょう。「1・2・3・4」「5・6・7・8」の号令を大きい声で出しましょう。
- ・補強運動も素早く正確に行いましょう。
- ・体操が終わったら体育係の指示で素早く最初の隊形に移動しましょう。

6、本時の授業の説明と本時の活動

- ・良く話を聞いて理解をし、楽しく、元気よく、けがをしない、させないように行いましょう。

7、終わりの挨拶・最初の隊形に素早く集まり、整頓をして、元気に挨拶をしましょう。

試験前の学習では

体育実技の教科書を読み、暗記する

実技の特性や歴史を十分に理解し、覚える。

問題集（保体資料ノート）を、すべて覚えてしまう

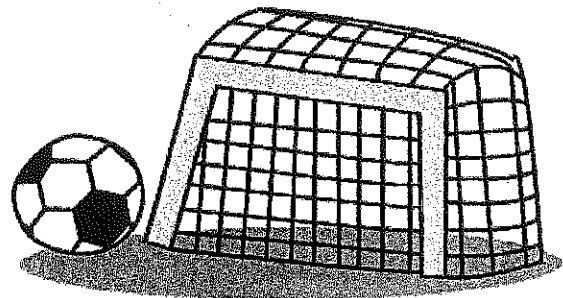
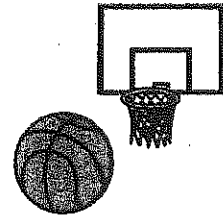
授業で使っている問題集は、1、2回やったぐらいでは、到底覚えられない。問題集に、直接答えを書き込むのではなく、ノートに答えを書くようにする。間違ってしまう問題は、完璧にできるまで何度でもやる。最後にノートで実際にやってみて○付けをして提出する。

～ 生徒の実践から ～

私のおすすめ勉強法

定期テストの取り組み

- 授業中先生の話をよく聞いて、真剣に取り組む。
- 教科書、保体資料ノートをすみずみまで繰り返し読む。
- 分からない単語、意味の難しい単語を何回も何回も書いて覚える。
- ノートにまとめるときは、あとで見るときにわかりやすいようにする。大事なことだけまとめてみる。
- 先生から「出る」と言われたところは絶対に覚える。
- 1週間前からコツコツはじめる。
- 授業で先生の言ったことはもれなく書く。
- 配られたプリントは念入りに見る。
- ワークなどの問題の空欄のところはオレンジペンで書いて赤シートで何回も見直せるようにする。
- 見るだけじゃなく、書く。書かないと覚えない。
- 自分の良く忘れるところを抜き出して、問題形式にして何度でもやる。
- 書きながら声を出す。
- 絵などを描いてまとめる。



技術・家庭科の学び

製作・実習や体験学習を通して、生活していくために必要な知識を学び、技能を身に付け、それらを今後の自分の生活に生かしていきましょう。また、自立した生活や、地域社会や環境とのかかわりについて考えを深め、人と自然とが共生できる生活を創っていきましょう。

授業では

準備を整え、積極的に参加しよう！！

①チャイム着席を守り、元気にあいさつをしよう！

チャイムが鳴り終わるまでに、教科書・ノート・プリント・その他必要な用具を机の上に準備して着席する。

②説明をしっかりと聞き、ポイントをつかもう！

私語をつつしみ、先生の話をしっかり聞く。

特に、実習の時は説明をよく聞き、失敗をしないように気を付ける。

③ノート・プリントの記入をしよう！

板書したことはもちろん、大事なことはメモをとる。

プリントは、配布後すぐにファイルする。

④元気に挙手し、自分の考えや意見をはっきりと言おう！

技術・家庭科の答えはひとつとは限らない。いろいろな方法を学び、その中から自分に合ったものを見つけていかなければならない。友だちの意見をしっかりと聞き、自分でじっくり考え発表しよう！

製作・実習では

きまりを守り、安全に楽しく作業しよう！！

①集中しよう！

説明を聞き、じっくり考えて落ち着いて行動する。

②創意工夫しよう！

自分らしさを表現する作品の製作では、完成をイメージし自分の想いを込めて創る。

③根気よく作業しよう！

最後まで丁寧に作業を積み重ねる。失敗してもあきらめずに、できるまでやり直す。

④安全に作業しよう！

机上の整理・整頓を心がけ、使ったものはすぐに片付ける。

一生懸命やってもケガをする。ふざけていれば、命にかかわるケガをする、ケガをさせることになる。

⑤仲間と協力しよう！

効率よく作業するために、用具類は正しく、譲り合って使う。

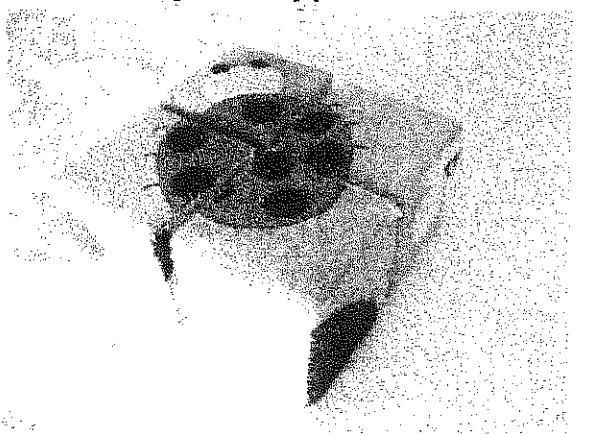
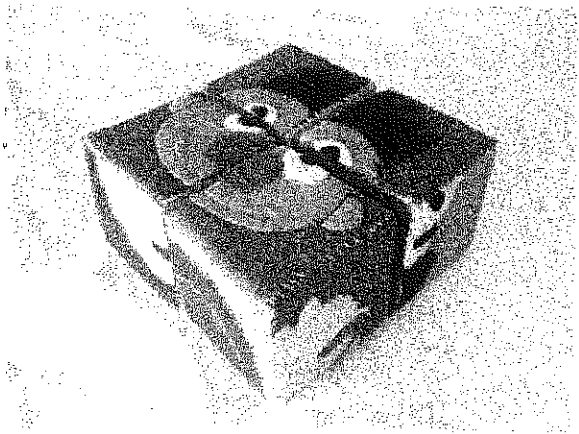
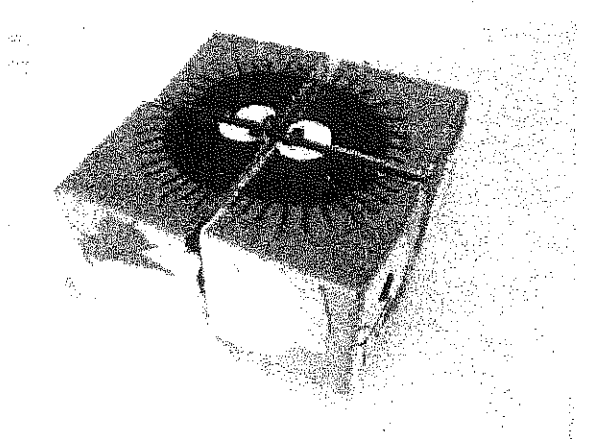
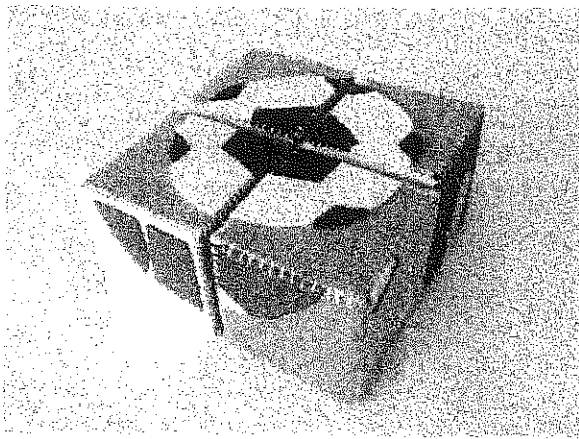
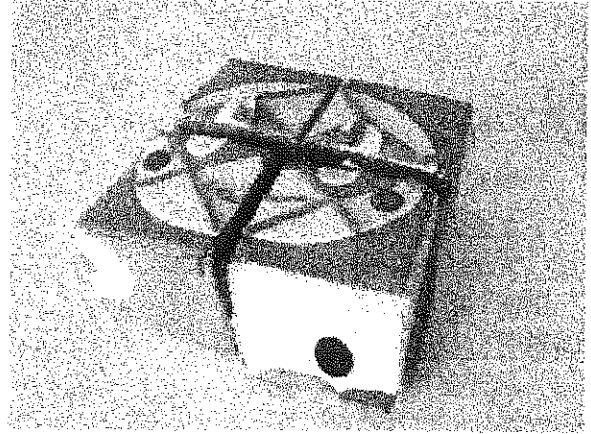
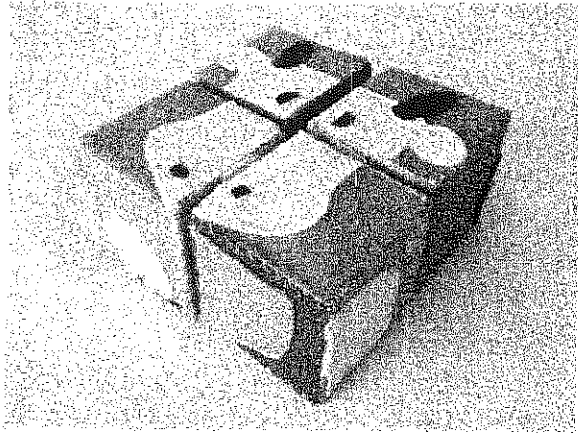
試験前の学習では

授業の復習をしよう！

教科書・ノート・プリントをよく見直し、もう一度やってみる。

製作の手順やポイント（なぜやるのか？ どのようにやるのか？など）を確認する。

3年 組み合わせパズル





集中力をアップさせる食事法

勉強や運動には、集中力は欠かせません。ベストの状態でも臨むためには、どんなことに気をつければよいでしょう。

★ポイント1★

目安は「腹八分目」

食事を一度にたくさん食べると、交感神経の働きが弱くなり、精神力のいる勉強には向きません。食事の量は「腹八分目」がベストです。

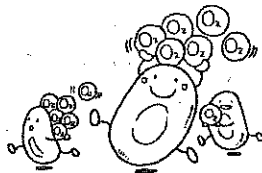
★ポイント2★

朝ごはんをきちんと食べる



脳はとてもエネルギーを消費します。ご飯やパン、種類などに含まれる炭水化物が、体内に吸収されてブドウ糖に分解され、脳のエネルギーとして使われます。寝ている間に体内のブドウ糖はほとんど使われてしまうため、朝ごはんて脳のエネルギーを満タンにする必要があります。

その際、炭水化物を効率よくブドウ糖に変える働きのあるビタミンB1と一緒にとるとよいでしょう。たとえば、白米にビタミンB1の豊富な玄米や押し麦、雑穀（ひえ、あわ）を少し混ぜて炊くと、集中力アップに効果的です。玄米パンや胚芽パン、玄米入りシリアルなどを利用してよいでしょう。



また、脳の活動を活発にするには、脳に十分な酸素を補給することも大切です。この役割を担っているのが「鉄」と「たんぱく質」から構成される赤血球中のヘモグロビンです。鉄とたんぱく質も積極的にとりましょう。

そして、青魚に含まれる「DHA」や大豆に含まれる「レシチン」なども上手に取り入れると、脳の活性化に効果的です。これらと一緒に、抗酸化作用のある物質を含む、緑黄色野菜、柑橘系の果物、きのこ類なども食べると、よりよいでしょう。

★ポイント3★

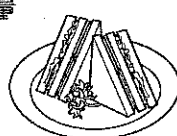
夜食を上手に食べる

お腹がすき過ぎていては、集中力も低下します。そんなときの夜食は、エネルギーの補給に効果的ですが、翌日の朝ごはんや睡眠に影響してしまえば、かえってマイナスです。

夜食には、消化のよい、刺激の少ないものを適量食べましょう。

【夜食を食べるときの4カ条】

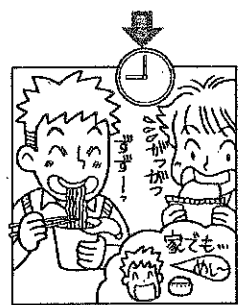
- ①量は少なめに（手のひらに乗るくらい）
- ②栄養のある、消化によいものを
- ③寝る直前は、食べないで我慢！
- ④清涼飲料水、コーヒー、お茶は飲みすぎに注意！



【夜食にオススメ】

飲み物…牛乳、野菜ジュース、ココア、ミルクティー など

食べ物…ヨーグルト、プリン、おにぎり、うどん、トースト、サンドイッチ、バナナ など



「学びのすすめ」の効果的な活用について

その1 4月当初の配布時に、しっかりと読み込んでください。

学級活動での指導を全学年で行いますが、自分自身でも時間を確保して、じっくりと読み込むことが大切です。

その2 定期的な読み直しが効果をさらに高めます。

葛飾中学校の生徒として、常に心がけて欲しいことですので、最低でも学期に1回は読み直し、自分自身の学習に対する姿勢を見直してください。

その3 壁におち当たったら、基本に戻ります。

学習の基本は、「学びのすすめ」にあります。見直すことで、壁を乗り越えるヒントが必ず見つかります。あきらめることなく、壁を乗り越える勇気とヒントを見つけてください。

その4 できることを1つずつ増やし、その取り組みを継続します。

学習には、すぐに効果が現れる方法はありません。我慢強く取り組むことで、少しずつ効果が見えてくるものです。“継続は力なり”を心がけてください。

その5 オリジナルを確立します。

「学びのすすめ」にある内容を参考にして、学習効果の上がる自分自身の学習スタイルを確立してください。

