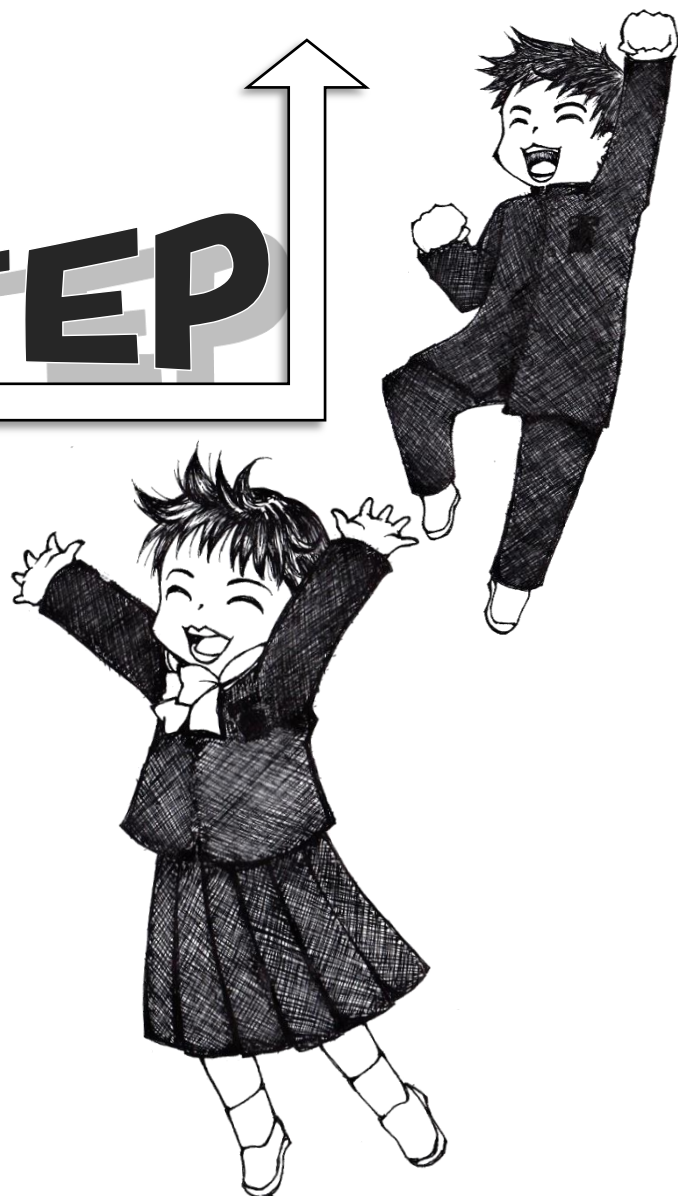


2016 年度

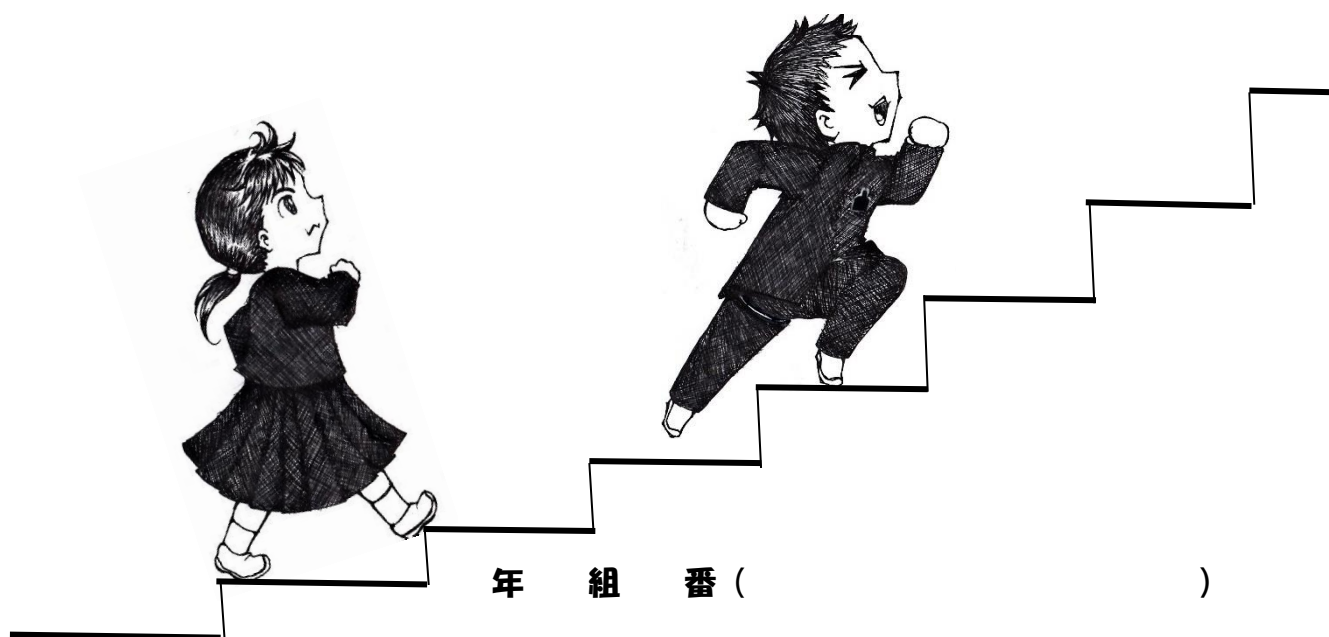
STEP by STEP

(ステップ バイ ステップ)

～ 南中生
秘伝の勉強法 ～



大阪市立南中学校



年 組 番 ()

目 次

はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1
「学校教育目標」と「日々の目標をたて、真剣な態度で学習に取り組む」ために・・	2

第1部

○南中生に聞きました！

①授業で気をつけていることランキング・・・・・・・・	3
②家で取り組んでいる勉強法ランキング・・・・・・・・	4
③ゲーム・スマホ・テレビへの対策ランキング・・・・・・・・	5

○どうやって勉強してる？南中生にインタビュー！

あなたは①～⑧のどのタイプ？・・・・・・・・	6
「毎日コツコツ少しずつ型」Aさんにインタビュー！・・	7
「早寝早起き型」Bさんにインタビュー！・・	8
「部活で忙しい！」Cさんにインタビュー！・・	9
「放課後を有効に過ごす」Dさんにインタビュー！・・	10

第2部

◎各教科から

国語・・・・・・・・	11
社会・・・・・・・・	13
数学・・・・・・・・	15
理科・・・・・・・・	17
英語・・・・・・・・	19
音楽・・・・・・・・	21
体育・・・・・・・・	22
美術・・・・・・・・	23
技術・家庭科・・・・・・・・	25

各教科からの内容

- ①学ぶ意義・必要性（どんな教科で、何のために学ぶのか）
- ②教科の目標（何を学んで、どんな力を身につけるのか）
- ③学び方（どんな方法で学べばいいのか。授業で・家庭で）

はじめに

STEP by STEP とは「一步一步、着実に」という意味です。どんなことでも、**何かを達成する場合**にとるべき方法はただひとつ、**一步一步着実に立ち向かう**ことです。これ以外に方法はありません。

今回この「STEP by STEP」では、学習面において、どうやって一步一步すすめてらいいのかをみなさんの参考になるようにつくりました。「勉強の仕方がわからない」「勉強をしても点数が伸びない」「勉強する時間がない」など、勉強に関する悩みはありませんか？そんなあなたが「**自分に合う勉強のしかたを勉強する**」ための冊子なのです。

この冊子は 2 部構成です。第 1 部は**南中生秘伝の勉強法**の紹介です。「南中生に聞きました！」のコーナーでは昨年度、南中生にとったアンケートをもとに、南中生が苦労して手に入れてきた「勉強法」をランキング形式で紹介しています。また、「どうやって勉強してる？南中生にインタビュー！」のコーナーでは、タイプのちがう南中生 4 人に行ったインタビューを紹介しています。第 2 部は南中の各教科の先生方からのアドバイスをのせています。その教科のおもしろいところ、なぜその教科を勉強するのか、家でどうやって勉強したらいいのかなどを紹介しています。

勉強に近道はありません。そして自分に合う勉強法は自分でしか見つけることができません。ここにのっている南中生や先生方のたくさんの意見を参考にしながら、自分なりの「勉強法」を見つけてください。この冊子が目標に向かって「一步一步、着実に」立ち向かっていけるあなたの手助けになればと思います。



南中学校 学校教育目標

「自ら学び自ら考え、行動できる生徒を育てる」

- (1) 日々の目標をたて、真剣な態度で学習に取り組む
- (2) 友人関係を大切にして、弱いものいじめをしない
- (3) ものの生命を大切にする

「日々の目標をたて、真剣な態度で学習に取り組む」ために

学校で



○授業前は

- ・授業が始まる前に学習道具を机の上に準備しておきましょう。
- ・始業のチャイムが鳴る前に着席し、気持ちを落ち着けておきましょう。



○授業中は

- ・よい姿勢で座りましょう(いすに深く腰かけ、背筋を伸ばしましょう)。
- ・しっかりノートを取りましょう。板書を写すだけでなく、先生が話したことや、自分で気付いたこともメモしましょう。
- ・発表したり、グループで話し合う活動も授業のなかにあります。他人の発表は意味を考えながらしっかり聞き、自分の考えをわかりやすく伝えましょう。

家で



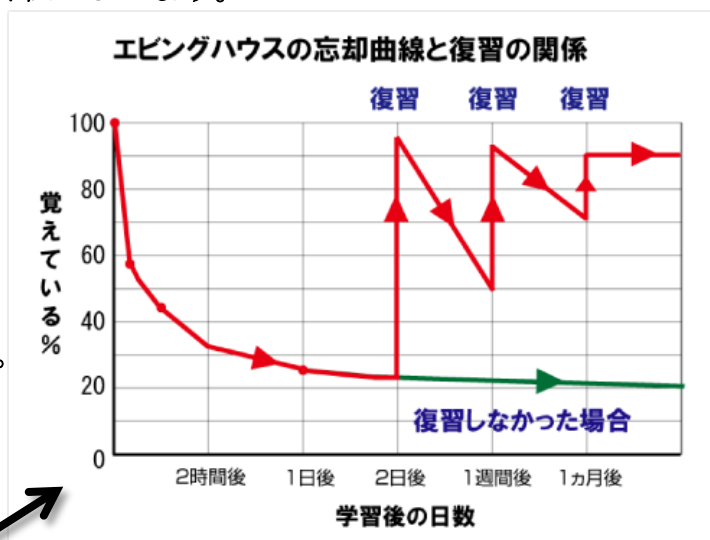
・宿題をする

まずはその日に出された宿題をします。
プリントやノートの整理、調べ学習など
先延ばしにしないで早めにとりかかりましょう。

・自主学習をする

学習したことを、しっかり定着させ、
さらに深めたり広げたりするためには、

家庭で「学校で学習したことの復習やこれから学習することの予習」が必要です。



では、実際に南中生はどのように学習に取り組んでいるのか見ていきましょう！

NEXT PAGE

南中生に聞きました！

①授業で気をつけていることランキング



第1位 とにかくしっかり聞く！聞き方にもコツがあるよ！

【南中生体験談】

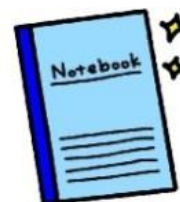
- ・先生が説明しているときは、手を止めて、姿勢を正して、まっすぐ前を見て、先生の話聞くだけでも違います。それから、だんだん慣れていったら先生の話の予想したり考えたりする。
- ・ただ先生の話聞くだけじゃなくて、ちゃんと覚えようと思って聞く。書かなければいけないことだけを書くんじゃなくて先生が言っていることも自分で重要だと思うんだったら書く。意識を変えれば集中できるし、あとの復習もしやすくなる。
- ・授業中、部活などに入っている人は特に眠くなります。でも、そんな人でも楽しく授業を受ける方法があります。それは先生の話きくのはもちろん、どんどん手をあげて参加することです。今しかない授業です。「はずかしい」「めんどくさい」そんな気持ちをすて、授業にのぞみましょう。

第2位 先生の言ったちょっとしたことでもメモする！



【南中生体験談】

- ・先生のちょっとした発言でも細かくメモするようにする。復習するとき内容を思い出しやすい
- ・ノートをしていねいに書きすぎて先生の話が聞けなかったから、早く見やすくメモを書く。
- ・先生話をしっかり聞いて、プリントのすきまなどに先生の言ったこと（大事な）と思ったことをメモしたりする。



第3位 ノートのとり方を工夫する！

【南中生体験談】

- ・先生が言っていることや教科書に書いていて重要だと思うことをノートに（できれば黒やシャープペン以外の色）で書くと見やすく目立ちます！先生が言っていたことを書ききれない時があるのですが、その時は先生が家で言っていることを思い出して書いています。書いたところは、ノート提出のときにも評価されます。ノートを工夫し、頑張ると頭にも入ってくるのでいいことづくめです！

※番外編 こんなことしたら失敗しました・・・

- ・ほおづえをついて話を聞いているとものすごく眠くなります。
- ・私は気分によって授業の受け方が変わっていました。気分がよかったら真剣に聞いて、気分が悪かったら、となりの人としゃべったりしていました。そういうことをすると、途中から授業が分からなくなります。



②家で取り組んでいる勉強法ランキング



第1位 自主勉強をする！宿題プラス自分で工夫して勉強！

【南中生体験談】

- ・ 毎日、必ずできるだけ自主勉強ノートに1～2ページ復習やわからなかったところを勉強する。その日にやった授業の内容を自主勉強する。
- ・ ぼくがやっているのは、教科書や参考書を見て要点をしっかりと自分でまとめ、自主ノートに書くことです。
- ・ 授業でとったノートをもう一回ちがうノートに書くと頭に入る。
- ・ 勉強ノートをつくって、そこに英単語や漢字を書いて暗記している。
- ・ 「だれが見てもわかるくらいわかりやすいまとめノート」というテーマで自学ノートをつくっている。習った直後はすごく覚えてるけど、絶対に忘れてしまう。ノートを頑張ってまとめたら覚えもよくなる。

第2位 自分でルールを決める！

【南中生体験談】



- ・ 宿題は家に帰ったらすぐやって毎日、英単語や漢字を覚える時間を〇〇分と決めてやっていたら、テスト前になっても大丈夫！
- ・ たとえば1日10ページやるって決めたら、それが終わるまでです。逆に早く終わったら、自由の時間が増える
- ・ 17時になったら絶対、勉強机のイスに座る。苦手なものは毎日少しずつ進めていく。

- ・ 家では毎日1時間は絶対勉強する。志を決めて学習する。くじけそうになっても、夢をかなえたいという目標を思い出して勉強する。
- ・ スケジュール表を書いて、1日24時間をどのように分割して過ごすのかを明確にする。そうすると自分で決めた時間しっかり集中できる。ONとOFFの時間をはっきりさせるタイマーを用意して時間を決めてしっかり集中する。(例 親に今から1時間勉強してくる！と自ら宣言する)

第3位 家に帰ったらすぐ宿題！

【南中生体験談】

- ・ 家に帰ってすぐに宿題をしている
- ・ 宿題はコツコツとする。
- ・ 「宿題は夜でいいか」などと思い、テレビを見たり、だらだらしたりしていた時があり、宿題を忘れたりした日があったので、それをきっかけに宿題をさっさと終わらしてからにしている。



③ゲーム・スマホ・テレビへの対策ランキング

第1位 ルールを決める！メリハリをつける！

【南中生体験談】

- ・「2時間勉強したら20分スマホさわる」とかメリハリをきちんとしている。
- ・インターネットを利用する時間×1・5時間、勉強しなければならないというルールを作る。テスト前は、娯楽を見ない、しない、聞かない生活をする（スマホなし生活をしたら、意外とスマホはいらないって思う）
- ・ゲームは30分～1時間にしている。
それでもしたかったらその気持ちをおさえこむ。
- ・テレビ・スマホ・ゲームなど遊んだりする時間を決めて、時間になったら必ずやめる。



第2位 家に帰ってからの計画を立てる！

【南中生体験談】

- ・予定を立てて自分で自分の行動を管理する。
- ・勉強をがんばったごほうびとして、ゲームやスマホをおく。家の手伝いや、自分が勉強と同じくらいめんどうくさいことをして、集中できるような思考に変えていく。
- ・時間を決めてこの時間からこの時間までは絶対勉強するなどと決める。これくらい勉強したらこれくらい遊ぶなど決めている。



第3位 家族に協力してもらう！

【南中生体験談】

- ・親に預けている。家族にどこかに隠してもらう
- ・ゲームなどは勉強している時は家の人に預かってもらう。
- ・自分の部屋にケータイを置かずに、お母さんのもとに置いたりしている。

※番外編

- ・テスト前は元気アップという勉強会でやれば、ゲームもスマホもテレビもないので集中できる。
- ・電子機器は電源を切り自分の家の中で一番寒いところで勉強する。これなら眠くないし、電子機器も使えない。もしそれでも電子機器の電源をつけてもやりたい人はバッテリーを抜いてかくす。
- ・スマホはわざと充電を20～30%くらいにする。テレビはタイマーをつけて消えるようにしておく
- ・テレビは2倍速でみています。すると、30分アニメが15分、1時間ドラマが30分とみる時間を短縮することができます。そして、その余った時間を勉強に使います！

どうやって勉強してる？南中生にインタビュー！

あなたは①～⑧のどのタイプ？

- ①ノートをきれいに書き写すことに満足している
- ②TVをつけながら、音楽を聴きながら勉強をしている

⇒A さんのインタビューへ

- ③間違えた問題を解きなおさずにわかったつもりのまま放置している

- ④家に帰ってからうとうと寝てしまう

⇒B さんのインタビューへ



- ⑤部活を頑張りたいけど両立できるか不安
- ⑥明日やろう、あとでいいやとなんでも後回しにする

⇒C さんのインタビューへ

- ⑦部活には入らないけど、放課後を充実させたい
- ⑧テスト前日やテスト当日に一気に詰め込む勉強をしている

⇒D さんのインタビューへ

「毎日コツコツ少しずつ型」Aさんにインタビュー！

①どんな1日の過ごし方をしていますか？



07:00 起床
07:30 登校
08:30 学校
16:00 部活
19:00 下校後、お風呂と夕食をすませる
20:00 勉強スタート！
22:00 就寝

夕食を食べながらテレビを見て少しリラックス



授業が眠くならないように
早めに就寝！

- ・その日だされた宿題をまず最初にやる
- ・スマホやテレビを途中で見てしまわないように絶対に〇〇ページまでやるとか決める

②授業や家庭学習で工夫をしていることはありますか？

学習日記をつけています。家で勉強した内容・勉強した時間・ちょっとした感想を書いています。学習日記をあとから読み返すと達成感を味わえるし、逆にあまり勉強ができていない日記が続くと、「最近あんまり頑張れてないから、今日は頑張ろう！」と思えます！

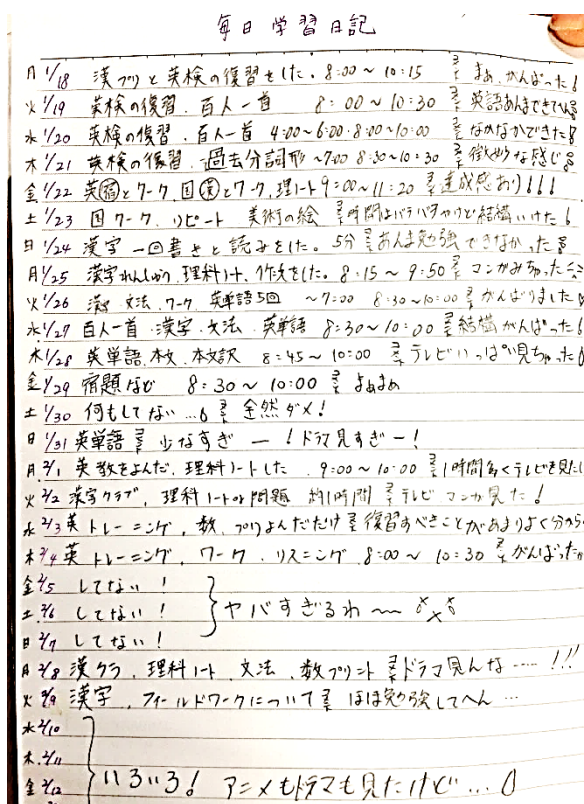
③「この勉強の仕方は失敗した」ということはありますか？

テスト前の土曜日に、どうしてもスマホでアニメが見たくなったので、見ながら勉強をやってしまいました。すると、ノートをとめることはできたのですが、頭に全然内容が入ってなくて、ただノートを書いただけになってしまいました。

また、色ペンをたくさん使ってノートをとめると、「次は何色使おうかな〜？」ということばかりに集中してしまい、ノートをきれいに書くということばかりに集中してしまいました。内容が全然頭に入っていなかったです。ノートは、ただまとめるだけでは意味がなく、理解しながら、まとめることが大切だなと思いました。

④最後に、後輩にアドバイスはありますか？

家では、20時からほぼ毎日学習をしています。とにかく勉強は毎日ちょっとでもするようにしたほうがいいです。テスト前でなくても、英語の単語を書いたり、漢字の練習をしています。まだまだ、私自身勉強のやり方で工夫したいと思っているので、クラスの子にやり方を聞こうと思っています。



「早寝早起き型」Bさんにインタビュー！



①どんな1日の過ごし方をしていますか？



04:00 起床&お風呂
04:30 朝勉強スタート！
07:00 朝勉強終了！登校準備
08:00 登校
16:00 部活
19:00 下校後、夕食と休憩
20:00 夜勉強スタート！
21:00 就寝

きちんと早起きできるように10分ごとにアラーム！

- 問題を解くときはすぐに答えを見ないようにする。わからない問題があってもとにかくねばる。どうしてもわからない時だけ答えを見る！
- 数学は予習をすると授業がわかりやすくなる！

ご飯を食べて眠くなったら、歯磨きなど身体を動かすことをして眠気をとばす！

②授業や家庭学習工夫をしていることはありますか？

勉強するときは、自分の部屋カリビングでしています。リビングでは、お母さんもとまりで本を読んだりしているので、お母さんに自分が先生になったつもりで説明して覚えています。また、お母さんが忙しくて、とまりにいない場合でも、ノートに誰かに説明しているつもりで書いて覚えています。

中間テストや期末テストの間違え直しは絶対にします。

この時、ノートをまとめることに力を入れすぎないように注意しています。



先生になったつもりで図を書く！



③「この勉強の仕方は失敗した」ということはありますか？

以前は、夜型の生活で、部活から帰って、ご飯を食べてから夜に少し寝てました。すると起きたあと、目がさえずぎて

しまって3時ごろまで起きてしまい、次の日学校での授業が眠たくなってしまい内容が全然頭に入ってきませんでした。部活入っている人は特に朝型はオススメです！



④最後に、後輩にアドバイスはありますか？

勉強と関係ないかもしれませんが、中学校生活では時々、人間関係に悩むこともあります。気分がぐちゃぐちゃする時はしんどくて勉強にも身が入りません。そんな時、私は日記を書きます。すると、気分がスツとすることがあるので、日記をつけることはオススメです。

「部活で忙しい！」C くんインタビュー！

①どんな1日の過ごし方をしていますか？



06:00	起床
07:00	登校
07:30	朝練
16:00	部活
19:00	下校後、お風呂と夕食をすませる
20:30	勉強スタート！
21:30	就寝

夕食とお風呂をすませたら休憩
リラックスタイム



授業が眠くならないように
早めに就寝！

・その日の授業でならったことを勉強用ノートにまとめ、その
内容を忘れそうな1週間後にまた勉強用ノートを見直す。

②授業や家庭学習で工夫をしていることはありますか？



クラブが終わったら、疲れているけどそこをグッとこらえて勉強するよう
にしています。〇〇ページまで勉強して、終わったら「お菓子を食べる」など
少し自分でご褒美を用意しています。

あと、英語のおすすめの勉強法は、英語の教科書にでてくる本文を丸ごと
全部覚えることです。そうすることで、単語だけでなく、文法も覚えることが
できました。

③「この勉強の仕方は失敗した」ということはありますか？

ぼくは、数学が好きなので好きな教科を先に一気にやってしまい、苦手な教科をあとにためていました。
すると、テストのときに、苦手な教科の勉強が間に合わなかったです。苦手な教科はあとにまわさず、コ
ツコツと勉強することが大切だと思いました。

④最後に、後輩にアドバイスはありますか？

部活をしていると、時間を有効につかわないといけません。
スマホなどに時間を費やしていると勉強する時間がなくなります。
ぼくは、1日トータルで30分だけ使用すると決めています。
1日の時間を有効に使い部活と勉強の両立を頑張りましょう。



「放課後を有効に過ごす」D くんインタビュー！



①どんな1日の過ごし方をしていますか？



07:00 起床
08:00 登校
16:00 下校
16:30 勉強スタート！
17:00 ご飯
17:30 勉強スタート！
22:00 就寝

- ・特にテスト2週間前からは、とことん勉強にうちこむ！
- ・テスト前以外はゲームをしたり本を読んだりリラックスする時もある。

授業が眠くならないように
早めに就寝！

- ・教科書には、各单元ごとにまとめてあるページがあるから、そのページを勉強用ノートに書いて覚える！
- ・教科書の太線のところは絶対に覚える！

②授業や家庭学習で工夫をしていることはありますか？

テストは、5教科（国・社・数・理・英）だけでなく、4教科（音・技・家・保体・美術）もあります。テスト1週間前から準備するのでは絶対に間に合いません。ぼくは、テスト2週間前から自由な時間をへらして「テストモード」に入ります。好きな教科を先に少しやって集中力を高めてから苦手な教科にとりかかるようにしていますよ！

③「この勉強の仕方は失敗した」ということはありますか？

テスト前の計画がうまくいってなくて、1日に何教科も勉強しなければいけない時がありました。その時は、結局間に合わず、全然勉強しないままテストを受ける教科がありました。テスト前は提出物をする時間も必要です。前もってしっかり予定をたてることが大切です。



④最後に、後輩にアドバイスはありますか？

ぼくは、部活に入っていないので、放課後の時間の過ごし方がカギです。自分の行動を管理することが大切だと思います。

中学校生活は、もちろん勉強は大切です。でも、自分でプレッシャーをあたえすぎるのはよくないです。大切なのは、もしテストで失敗しても、「次がんばろう」と失敗を次につなげて生かしていくことです。

