

# 学習の手引き



阿波市吉野中学校

みなさんから、「勉強の仕方がわからない。」「成績が伸びない。」という声を聞くことがあります。また、「なんで、勉強やせないかんの？」「勉強やおもしろくない。」「勉強したって、役にたたん。」という発言を耳にすることがあります。そこで、吉野中学校の各教科の先生方に聞いて、「学習の手引き」をつくりました。

みなさんが、この手引きを参考にして、学習に取り組み大きな成果を上げられるように期待しています。

## なぜ、勉強するのだろう

- 1 「なぜ、勉強しなければいけないのか。」その答えが、今は分からないから勉強する。勉強していたら、いつかきっと自分なりの答えがわかるから。
- 2 「勉強しなければならない。」と気づいたときには、すでに手遅れで、ジワーっと後悔する。そうならないように、「今」を大切にするために勉強する。
- 3 勉強はしんどいので、しんどいけども頑張ることで、人としての自分の意志を強くするために勉強する。
- 4 小学生の頃と今の自分を比べてみましょう。体の成長は、食事と運動を続けたからですが、心や頭の成長は勉強してきたからです。大人になるまでに、これからも成長するためにはいろいろな勉強が必要です。その勉強のなかに国語・数学などの教科の勉強が入っています。
- 5 勉強は理屈ではなくて、するものだからする。義務だからするものです。

(瀬尾 孝校長先生)

# 国語科

## 1 学習の意義

国語は、全ての教科の基礎となる教科であり、生活の基盤となる「ことば」について学ぶ教科です。国語科の学習をとおして、正しく豊かな「ことば」の使い手になってほしいと願っています。

## 2 授業での取り組み方

### (1) 発表するとき

○語尾も大切です

「……です。」「……と思います。」それは・その理由は「……だからです。」など

○意見とその根拠が言えるようにしましょう

### (2) 聞くとき

○話の要点をつかめるようにしましょう。必要に応じてメモを取ることも必要です。

### (3) 読むとき

○文章は、繰り返し読みましょう。「読書百遍義どくしよひやつべんぎ自ずから見るあらわ」よく読める人は、よく書ける人になります。

### (4) ノートを取るとき

○文字は速く丁寧に書きましょう。

文字を整えて速く書くために、行書の基本を身に付けましょう。

○板書を写すだけでなく、自分で調べたり聞いたりしたことも書き込んでおきましょう。

○行間や余白をとっておきましょう。(見やすいし、後から書き込みやすいです。)

## 3 家庭学習での取り組み方

### (1) 予習

○教科書を音読しましょう。(すらすら読めるように)

○新出漢字の読み方を確認しておきましょう。○「注意する語句」の意味を調べておきましょう。

### (2) 復習

○ノートやワークシートを見直したり、ワークの問題を解いたりして、その日の学習内容を確認しましょう。

○漢字は、繰り返し書いて覚えましょう。

### (3) 授業の準備・宿題

○必ず前日にやっておきましょう。

## 4 学力向上に向けて

### (1) 読解力を高めるために

○新聞や本を読みましょう。

○ドラマや漫画も活用しましょう。

(あらすじをとらえたり、展開を予測したりする力につながります。)

### (2) 豊かな語彙力を身に付けるために

○わからない語句や漢字は、辞書で調べましょう。

○ふだんから違う表現を使うように心がけよう。

# 数学科

## 1 学習の意義

私は「なぜ数学を好きになるのか」と聞かれれば「自分の好きなものをもっと好きになるため」と答えます。数学ができるようになると計算問題や証明問題が解けるようになるだけでなく、判断力や分析力、表現力などの力もつきます。これらの力をつけることで自分の好きなものを深く考えることができ、みなさんの生活をより豊かなものにしてくれます。「数学なんて将来何の役に立つの？」そう思っている人は多いと思います。それがなかなか実感しにくい教科だとは思いますが、先ほど述べた力をつけ、より人生を楽しんでもらいたいと思います。

## 2 授業での取り組み方

- (1)教科書・ノート・数学演習、この3点セットを忘れないように準備しましょう。
- (2)授業が始まったら先生の言葉や周りの友達の発表をしっかりと聞きましょう。また黒板にかかれたことをノートに整理しながら聞いていきましょう。後からノートを見たときに何が書いてあるか流れがしっかりわかるようにしましょう。答えだけでなく途中の計算過程もかくことが大切です。
- (3)できない問題でも根気強く考えましょう。考えて考えて解けたときはすごくうれしいものです。わからないときは先生に休み時間なども利用して質問し、理解しておきましょう。

## 3 家庭学習での取り組み方

- (1)数学は毎日積み重ねていくことが大切です。学校で習ったところをその日のうちに復習するようにしましょう。時間がたてば、学校で習った内容を忘れてしまいます。忘れないうちに復習し、記憶を確実にしておきましょう。数学演習もまとめてするのではなく、授業のペースに合わせて進めるようにしましょう。毎日担任の先生に提出する自主勉強も数学を積極的にしていきましょう。
- (2)定期テスト前は計画を立てて日々の授業や数学演習で間違ったり、わからなかったりした問題にトライしましょう。できなかったところができるようになれば自分の成長を感じることができます。

## 4 学力向上に向けて

人と比べないことが重要です。世の中にはいろいろな人がいます。数学が得意な人もいれば体育が苦手な人もいます。理科が苦手な人もいれば技術家庭科が得意な人もいます。人それぞれ得意なこと、苦手なことはまちまちです。苦手と感じると周り比べてコンプレックスを抱き、そしてより勉強をしなくなるという悪循環に入ってしまう人もいます。自分のペースでいいので地道に努力してほしいです。そして一週間前の自分より少しだけでも問題が解けるようになったという達成感を感じながら勉強を続けてほしいと思います。

# 社会科

## 1 学習する意義

今の私たちの生活は、時の流れとともに変化をしてきました。社会のしくみや考え方も同じです。「いつ、誰が、どのようにしてつくったのか、変えたのか」を考えてみましょう。また、様々な国や地域、時代や制度について、「なぜ違うのか」または、「なぜ同じなのか」を考えてみましょう。どんな学習でも「なぜ、どうして」ということから始まります。社会科学習においても、この姿勢を忘れないでください。

- (1) 地理的分野・・・世界や日本の各地でどのような生活が営まれているかに興味・関心をもち、気候や地形、交通機関、他の地域とのかかわりなどに疑問をもって、共通性や特殊性を見つけることが大切です。
- (2) 歴史的分野・・・今の日本や世界がどのような経過（歴史）で成り立っているのか興味関心をもち、歴史上の出来事について、どうしてそうなったのかと疑問をもって考えることが大切です。
- (3) 公民的分野・・・私たちが生活していく社会の様子と生活を支える権利や政治、経済について興味・関心をもち、社会の一員としてよりよく生きることや方法を見つけたりすることが大切です。

## 2 授業の受け方

- (1) 先生の話はもちろんのこと、友達の意見にも耳を傾けよう。それがこれまで考えもしなかったことに気がつくきっかけになるかもしれません。
- (2) 自分の考えや意見をしっかりと述べ、わからないことはどんどん質問しよう。それが考える起点（発想の着眼点）になります。
- (3) ノートをしっかり取り、復習に備えよう。このノートの取り方で社会科の楽しさや家での学習に大きな差が出てきます。（余白や色の使い方も工夫して）

## 3 家庭学習の方法

### (1) 予習

- ① 地理的分野・・・地図帳を身近なところに置いておこう。（テレビに映った地名を調べてみよう）探訪番組を見たり紀行文を読んでみよう。（日本や世界に興味がわいてきます）
- ② 歴史的分野・・・年表を身近なところに置いておこう。（テレビに出てきた時代名や年号を確認しよう）歴史番組を見たり、歴史小説を読んだりしよう。（時代背景が感じ取れます）
- ③ 公民的分野・・・新聞を読もう。見出しだけでもいいから読んでみましょう。ニュース番組を見よう。世の中の出来事に耳や目を向けてみましょう。

### (2) 復習

- ① 教科書を何度も読んでみよう。
- ② その日に学習したことは、その日のうちにノートで復習しておこう。
- ③ 基本的な用語（教科書の太文字）は、説明できるようにしておこう。
- ④ 地図や資料から、読み取る力を身につけよう。
- ⑤ テストブック等の問題集を活用して、学んだことを定着させよう。
- ⑥ テストで間違ったところの確かめは、最も重要です。

# 理科

## 1 学習の意義

私たちの生活のなかで起こることには、「不思議だなあ。」と思うことがたくさんあります。その不思議な現象を理解する教科が『理科』です。自然のなかで生きる私たちが生活をしていくためには、自然現象にはたらいっている法則や原理を知り、たくさんの情報を集め、それを総合的に考えることは大切です。

## 2 授業での取り組み方

- ・教科書・理科ノート・探求の理科等、必要な準備物を忘れないように持ってくる。
- ・先生の話をよく聞き、板書をノートにうつし、質問されたら積極的に答える。
- ・実験・観察の時は、手順や方法を知り、準備物を調達し積極的に参加する。

## 3 家庭学習での取り組み方

### (1) 予習

教科書…明日授業で進むところを読み、新しく出てくる語句について調べておく。

### (2) 復習

- ・理科ノート…右のページ（授業で書いた板書）を見直し、教科書を見ながら足りないところは書き足したり、大切なところは印をつけたりする。左のページを解き答え合わせをする。（まちがえたところやわからないところは、教科書で調べる。）
- ・探求の理科…できるところを解き、答え合わせをする。まちがえたところが自分のわかっていないところなので、しっかり疑問を解決できるような学習をする。  
(答え合わせをしてからが、本当の意味での学習だと思います。)

### (3) 授業の準備・宿題

- ・提出物や宿題は必ず出す。

### (4) テスト前の学習方法

- ・教科書…本を読み、重要な言葉の確認をする。観察・実験の図や写真、実験の手順や注意点などに目を通しておく。
- ・理科ノート…先生の板書を確認しておく。
- ・探求の理科…問題の解き方を繰り返し確認する。
- ・プリント等…まちがえた問題を、繰り返し解く。
- ・分野によっては、テストにさしが必要なこともあります。グラフや図、記号などの書き方もしっかり復習しておきましょう。
- ・公式を使って問題を解けるようにしておこう。

## 4 学力向上に向けて

テレビで放送されている『科学』関係の番組を見る。『科学』雑誌や図鑑や百科事典を読む。自宅の周りや旅行先の自然に親しむ。県内外の科学体験施設を利用する。

# 英語科

A little practice every day makes a big difference.

(毎日コツコツ努力することが大きな違いを生む。)

## 1 学習の意義 (学ぶ意味・身につけたい力)

(1) 国際感覚を育てる。

⇒世界中の国々の存続には相互依存が不可欠です。一人ひとりが国際社会の中で世界の人々と共生していくための資質 (国際感覚) を育てることが大切となります。

(2) アイデンティティの発達をめざす。

⇒異なる文化・異なる価値観をもった人々と関わり合いながら生きていかなければならない現代社会では、個人のアイデンティティをしっかりとつことが重要です。

(3) 他文化・自文化理解を深める。

⇒言語と文化は切り離せないものです。外国語理解が深まれば、より適切に異文化を理解すると同時に個人の視野を広げることができます。自文化を客観的・相対的にみることも可能になってきます。

## 2 授業での取り組み方 (心構え・準備等)

(1) きちんと準備して授業にのぞみましょう。(宿題・予習)

(2) 先生の説明はしっかり聞きましょう。わからないことは質問しましょう。

(3) 英語の時間は集中力が命。CDなどを聞くときは特に集中しましょう。

(4) 恥ずかしがらず大きな声で発音したり読んだりしましょう。

(5) ペアワークなどの活動には積極的に取り組みましょう。

(6) ほかの人の間違いや失敗を笑うのは絶対にダメです。

(7) 世界の様々な問題について常に自分の考えをもちましょう。

(8) ほかの人の考えや外国の文化・生活習慣を尊重しましょう。

## 3 家庭学習での取り組み方 (効果的な学習法)

(1) 教科書の基本文や重要な本文は完ぺきに覚えましょう。

(2) 「わからない」を残さないようにしましょう。

(3) 単語は何度も繰り返し覚えましょう。

(4) 覚えたものはどんどん使しましょう。

(5) テストはきちんと保管し、間違った問題を確認しましょう。

## 4 学力向上に向けて (達人になるために)

(1) **Listening 聞き取る力をつけるために**

⇒毎日できるだけたくさんの英語を聞きましょう。(聞き流すだけでもOK)

・ラジオ・テレビの英語講座やCDを利用する。

(2) **Speaking 話す力をつけるために**

⇒ネイティブの英語を徹底的にまねしましょう。

・口の動き・リズム・イントネーション・アクセントに注意する。

⇒英語を話す機会を自分でつくりましょう。

・ALTに積極的に話しかける。

・自己紹介やスピーチなど人前で話すチャンスを見つけて挑戦する。

### (3) Reading 読み取る力をつけるために

⇒教科書の読み物（会話以外）のページを声を出して読みましょう。

・暗唱できるくらい繰り返し読む。目標100回。

⇒子供用絵本や初心者向けの本に挑戦しましょう。

・おおまかな意味をつかむ練習をする。

### (4) Writing 書く力をつけるために

⇒辞書を使って自分が伝えたいことをどんどん書きましょう。

・手紙やメールなどをやりとりする相手を見つけ、書くことを習慣にする。

## 音楽科

### 1 学習する意義

(1)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。

(2)とも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。

### 2 授業の受け方

音楽科は他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、よく話を聞き、考え、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に前日に準備しましょう。教科書・キャンパス・歌集・笛な常に持ってきてください。また、普段から持ち物を大切にできるように心がけましょう。

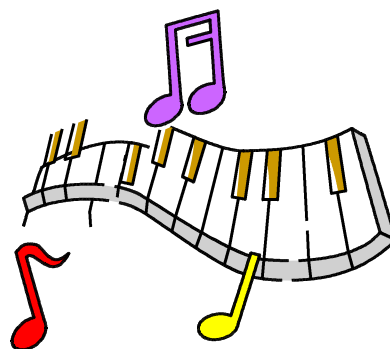
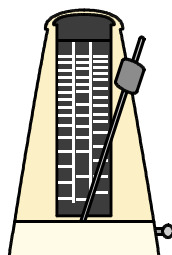
### 3 家庭学習の仕方

(1)幅広いジャンルの音楽を鑑賞しましょう。

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。

(2)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。

(3)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。



# 美術科

## 1 学習する意義

- (1) 表現や鑑賞の活動を通して、創造活動の喜びを味わいます。
- (2) 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。
- (3) 美術の基礎能力を伸ばし、豊かな情操を養います。

## 2 授業の受け方

- (1) 準備物は忘れないようにしましょう。
- (2) 作業に集中して取り組みましょう。
- (3) 作品は大切にしましょう。
- (4) 後始末をきちんとしましょう。

## 3 家庭学習の仕方

- (1) 宿題は必ずしましょう。(授業で学習した技術・技法をいかしましょう。)
- (2) 美術に関するテレビ番組や新聞記事など、時間があれば見てみましょう。

# 技術・家庭科

## 1 学習する意義

わたしたち人間は、長い歴史の中で、豊かで、楽しく、心地よい生活をするために、くらしの知恵やさまざまな技術を生み出してきました。技術・家庭科では、わたしたちがこれからも、よりよい生活を営んでいくために、必要な知識や技術について、学習します。

知っているだけでなく、実際に手や体を動かして、体験することが大切です！

技術・家庭科の実習を通して、

- (1) 生活をよりよいものに変えていくための工夫
- (2) 工夫を形にする力
- (3) 実際にやってみようとする意欲
- (4) 科学的な知識
- (5) 実践に役立つ技術                      などの力を養います。

みなさんがこれからの生活の中で様々な課題に直面したとき、「自分でよりよい選択をし、なんとか工夫して課題を解決していく力」を身につけられるよう、技術・家庭科の学習をしていきましょう。

## 2 学習のしかた

- (1) 教科書、技術・家庭科ノート、資料集を忘れずに持ってきてきましょう。
- (2) 先人の知恵をしっかりと学びましょう。自分なりの判断ができるようにしましょう。

(実習について)

- (1) 安全面や衛生面に配慮した服装（体操服・エプロン等）で学習しましょう。
- (2) 道具や機械、様々な機器を使います。説明や指示をしっかりと聞いて、安全な作業を心がけましょう。
- (3) 最初から思いどおりに作品が完成するとは限りません。うまくいかないときこそ、しっかりと原因や対策を考え、粘り強く作品づくりに取り組みましょう。

### 3 家庭学習のしかた

- (1) わたしたちの生活の中では、様々な課題や問題が生じますが、技術・家庭科の授業で身につけた知識や技術を応用したり、他の教科で学んだことを組み合わせたりして、その問題を解決する方法はないか、様々な角度から考え、工夫して取り組んでみよう。
- (2) 今、社会が直面している問題（環境・資源・エネルギー・情報・自立とつながり家族と社会・食品と安全など）に関心を持ち、わたしたちがより豊かに生きていくためにわたし自身ができることは何か、考えていきましょう。

## 保健体育科

### 1 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も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。一昨年度から始まった全国体力・運動能力・運動習慣等調査において、徳島県の体力は全国平均より劣っており、全国の中でも低位にあります。本校吉野中学校の生徒のそれは徳島県平均とほぼ似通った成績を示しています。

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。

### 2 学習のしかた

#### (1)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。テストの点だけにこだわるのではなく、自分の生活との関連を考えながら学習しましょう。さらに学習したことが、毎日の生活の中で実践していけるように心がけましょう。

## (2)体育分野（特に体力の向上について）

### ①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。

### ②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。

### ③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1～10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。

### ④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。

## 3 家庭学習のしかた

### (1)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）

### (2)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きましょう。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）」