

学びのあれこれ

～学習の手引き～



中学生であるみなさんは、1日の内の1/4～1/3を学習（授業・家庭学習など）に費やしています。睡眠時間を差し引くと、それは1日のおよそ半分と言ってもよいでしょう。もしその時間がみなさんにとって苦痛なものならば、中学校3年間の約半分が充実していないということになります。それはとても不幸なことだとは思いませんか？

この冊子『学びのあれこれ』は、みなさんに充実した中学校生活を送ってもらうため、学習ライフ（授業・家庭学習）の支援ツールとして作成しました。先生や卒業した先輩からのアドバイスや学習法のヒントが満載です。また、学校での学習に関するルールや定期考査前の学習取組表も掲載しています。1年間しっかり活用してください!!

学習ライフ充実のためのサイクル

「学習ライフを充実させる？ どうすればええん？」

そうですね。それが分かっていたら苦労しませんよね…。では、その答えを教えましょう！下の図を見てください。

「な～んだ、こんなこと？」って思うかもしれませんが、このサイクル（循環）がとても大切なんです。シンプルだけどとても奥が深いこのサイクルを、簡単に説明します。

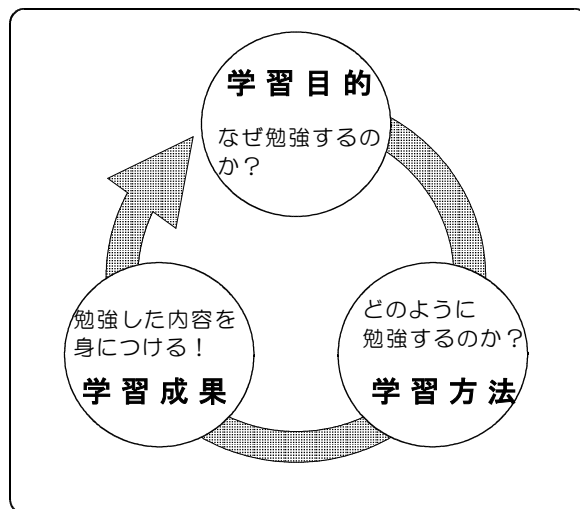
まずは「学習目的」。人間が行動を起こすとき、そこには必ず理由や目的があります。それは学習にも言えることです。「なぜ学習するのか？」という問いに、自分なりの答えをもてるようになります。

次に「学習方法」。これは、文字通り学習の方法です。その方法は十人十色。自分にふさわしい方法をしっかり身につけておきたいものです。さらに、その方法が複数あれば心強いですね。

最後に「学習成果」。これは、学習したことがしっかり身についているということです。例えば、一生懸命学習した結果として、テストで良い点をとるとうれしいですね。そして、「次も頑張るぞ！」という気持ちが芽生えてくるでしょう。こうして新たなサイクルが始まり、学習ライフは充実したものになるのです。

「分かるんだけど、具体的にどうすればいいの？」

そういうみなさんのために、「学習目的」「学習方法」「学習成果」について、それぞれ詳しく見ていくことにしましょう。



学習目的について

「なぜ学習するのですか」という問いに対して、みなさんはどう答えますか？

- A: 親や先生に言われて仕方なく
- B: 勉強ができないと恥ずかしいから
- C: 将来〇〇になるためには勉強をしないといけないから
- D: 勉強をやりたいと思うから
- E: 勉強がおもしろいから

一般的に、Eに近づくほど学習をする目的としては強く、長続きしやすいと言われています。そして、中学生の段階では、C以上の目的が妥当と言われています。しかし、学習をする目的は、人によって違いますし、同じ人の中でも教科によって異なることがあります。また、その目的は固定的なものではなく、変化するものです。だから今、学習目的がA・Bの人でも、段階を経て、それぞれB・Cへとステップアップしていけばいいのです。そのとき、「将来の自分」をイメージすることは大切です。「将来の自分」のイメージをもつことで、学習への意欲（モチベーション）がより強くなるということが、研究で明らかになっています。



学習方法について

一口に「学習の方法」と言っても、その中身は多様です。ここでは、学習の方法を、「学習内容を理解するための学習方法」と「やる気が出ないときの学習方法」に分けて、それぞれ具体的な方法を紹介します。

学習内容を理解するための学習方法

- 予習をして授業に臨む
- 学習したことを、ノートにまとめ直して復習する
- 繰り返し教科書やノートを読んだり、問題を考えたりする
- 以前に勉強したことと関係づけて理解する
- 難しい言葉を自分の言葉に置き換えてみる

やる気が出ないときの学習方法

- 色つきのペンを使ってノートをとる
- 学習しやすいように、部屋の温度や明るさを調整する
- 希望の高校に合格した時のことやテストで良い点を取った時のことを想像する
- 好きな教科・得意な教科から手をつける
- 「今日はここまで」と量と時間を決める
- プロ合わせをしたり、歌に合わせてたりして覚える
- 友達と教え合ったり、問題を出し合ったりする
- 学習が終わったり問題が解けたりしたときに、自分に小さな褒美をあげる

ここに紹介したのは、あくまでも一例です。これを参考にして、自分にふさわしい学習方法を見つけてください。前にも言いましたが、その方法が多ければ多いほど、心強いです。ひとつの方法でつまずいても、別な方法を持っていれば安心ですからね。



学習成果について

学習の成果については、テストの点数や通知表の評価（ABC）・評定（5段階）で測ることができます。このとき大切にしてほしいことは、過去の自分と比較することです。納得いく学習成果を維持できているのか、以前の自分と比べて向上しているのかという視点で、成績や点数を見てほしいと思います。

<「基準」のあれこれ>

その1) テストの点数

- 80～85点以上は、学習内容をしっかり理解している
- 50点未満は、もうひと頑張り！

その2) 学習時間（学校外での学習時間）

- 中学校2年生を対象にした全国調査の結果では、1日87分という結果が出ています。

基礎学力定着のための佐伯中メソッド

建物・スポーツ・音楽・料理…，どのようなものにも，「基礎」と言われる構造・技術があります。もし，この「基礎」がなかったり，身につけていなかったりするとどうなるでしょう？ 想像することは難しいことではないですよ。

では，学習についての「基礎」とは何でしょう？ それは，**考えたり判断したりするときに必要な知識・技術**です。具体的には，各教科の“用語”の意味理解，漢字・英単語の読み書き，計算技術，実技に必要な技術などが挙げられます。こうした学習の「基礎」が身につけていけば，学習への意欲（モチベーション）も上がり，学習ライフもいっそう充実したものになるでしょう。しかし，「基礎」を身につけることは，簡単で楽しいものではありません…。そこで，佐伯中学校では，みなさんが意欲的に学習に取り組めることをめざして，基礎学力定着のための支援メソッド（体系的な方法）を用意しました。

その1 ドリル学習「ぼっちりstudy」

「漢字（読み・書き）」「英単語（意味・書き）
「歴史用語（意味）」についてのドリル学習です。

いくつかのレベル・ステージに分かれた学習内容を，自分のペースで学習し，そのレベル・ステージがマスターできたら次へステップアップ！

学習の成果は，その都度グラフで表され，自分の手元に届きます！
毎日，短時間の学習に取り組むことで，基礎学力を身につけましょう！！



その2 補充学習「チャレンジstudy」

毎週木曜日の放課後，「勉強を頑張ろう！」という思いを持っている人を対象に学習会を実施します。この学習会は，地域の方にも協力していただきます。

こんな学習会にしていきましょう

- ★自主学習を頑張ろうと思っている人
→自分で頑張ろうと思っている教科のワークなどに取り組みましょう！
- ★宿題を中心に頑張ろうと思っている人
→宿題の中で分からないところを中心にアドバイスをもらって頑張りましょう！
- ★不得意教科を克服したいと思っている人
→苦手なところを中心にがんばりましょう！

佐伯中学校 学習に関する約束

■授業編

その1 チャイム着席(時間を大切にすること)

チャイムの合図で授業が始められるよう、チャイムが鳴った時には着席しているようにしましょう！

その2 気持ちの良い挨拶と返事(お互いを大切に思う心)

授業開始時は「お願いします」、授業終了時は「ありがとうございました」と大きな声で気持ちよく挨拶しましょう！

名前を呼ばれたら、「ハイ」と大きな声で気持ちよく返事をしましょう！

その3 聴く・考える・伝える(学ぶ心)

授業の中には、「聴く」場面・「考える」場面・「伝える」場面があります。けじめをつけてそれぞれの活動に一生懸命取り組みましょう！

聴く→相手の方を向いて目で聴こう(聞こえてくるんじゃないよ…)！

考える→頭の中で考えたり、ノート・ワークシートに書き込んだり、班の中で話し合ったり、教科書・資料集・ノートを見たり…方法はいろいろですよ！

伝える→自分の考えをクラス全体に伝えるときは、挙手をして発表しよう！

「間違い」から学ぶことはたくさんあるぞ

「感じたこと」や「思ったこと」には間違いなんてないぞ

その4 学習環境(学びに向かう心)

みんなが気持ちよく学習できるよう、次のことには十分気をつけましょう！

教材などを大切にすること!! (教科書・ノート等は毎日持ち帰る)

忘れ物は絶対にしない!! (授業に必要なもの・宿題は忘れないようにする)

机の周りは常に美しく!! (机の中を整理する、机の横にカバン等を掛けない、机の周りにゴミが落ちていないようにする)

■テストの受け方

テストを受験するときは、以下のことに十分気をつけましょう！

その1) 席について

決められた席で受験する。

その2) 持ち物について

受験に必要なもの(シャープン複数、消しゴム複数、教科によっては定規等)を筆箱から出して机の上に置き、それ以外のものは自分のロッカーに整理しておく。机の中も空にしておく。

その3) 開始と終了について

監督の先生の「始めましょう」の合図で開始し(問題・解答用紙が配られても持っておく)、「終わりです」の合図で速やかに記入を終わる。

その4) 受験中について

テスト中に消しゴム等が落ちた場合は、自分で拾わず、挙手で先生を呼んで拾ってもらおう。

体調が悪くなった時や質問がある時も、挙手で先生を呼んで対応してもらおう。(ただし、問題の解き方等に関する質問は受けつけない。)

正しい姿勢で受験する。(横を向いたり机に伏せたりすると、不正行為をしていると思われる。)

その5) テスト返却後について

採点・計算ミスがあった場合、原則としてテストを返却された時間内に申し出ること。

家庭学習のススメ

学校の授業で学習した内容についてより一層理解を深めたり、学習内容を定着させたりするためには、家庭での学習が重要になってきます。そのことについては、みんな十分承知していると思います。では、具体的にどのような方法で家庭学習を進めたらよいのでしょうか？ここでは、家庭学習の一つのモデルを示します。参考にしてみてください。

まずは、復習です！

家庭学習の中心は、復習です。その日（あるいは以前）学習した内容について、見直したり、練習問題を解いたりすることによって、学習内容が定着していきます。では、具体的に何をすればよいのでしょうか…。

宿題

各教科から出された「宿題」が、授業内容の復習に最も役に立ちます。しかし、ただ漠然とやったのでは、せっかくの宿題も効果が半減です。そこで、宿題の復習効果を高める“三か条”を紹介します。

その1 まずは自力で！

その2 分からないところは調べたり、人に聞いたりする！

その3 家でじっくり！



自主学習

宿題を済ませたうえで時間にゆとりがあれば、取り組んでほしいことが自主学習です。「自主学習」と言うくらいですから、その内容も自主的に考えればよいのですが、お薦めは、教科ごとの「整理ノート」の作成です！

国語…文法のまとめ

社会…重要用語集，できごとの関連をまとめる（年表作成）

数学…定理や解法のまとめ

理科…重要用語集

英語…文法や基本文型のまとめ

教科書やノート
を要約するのも
OK！

※この「整理ノート」は、毎日取り組んでもいいし、単元ごとに取り組んでもいいと思います。また、全教科やってもいいし、自分の不得意教科だけやってもいいと思います。自分にふさわしいやり方で取り組んでみよう！もし、やり方が分からなければ、学級担任や教科担当の先生に相談してアドバイスをもらおう！

この「整理ノート」があれば、試験前の勉強にも役立ちますよ!!

あなどってはならないのが、予習です！

「予習が大切」と言われても、あまりピンとこない人もいるかもしれませんが、予習って、意外と効果があるんですよ。事前に学習内容を見たグループとそうでないグループの学習理解度を比較すると、事前に学習内容を見ていたグループの理解度の方が高いという研究結果があります。つまり、予習は学習理解に対して効果があるということです。

翌日授業のある教科の教科書を一度読んでおく、意味の分からない部分に丸をつけたり線を引いたりしておく、新出単語の意味を調べておく。この程度の予習でいいんです。予習をすることで、授業への集中や意欲も高まり、学習内容に対する理解も進むのです。家庭学習の終わりに、教科書読書タイムをつくってみませんか！





**時間を上手に使い
効率的に家庭学習を進める方法！**

その1 「規則正しい学習時間を設けるべし」

毎日一定の時間をとっておくことによって、
学習の習慣を身につけることができます。

その2 「現実に即した目標を設定するべし」

課題を完成させるのに必要な時間の量を
少なく見積もる傾向はありませんか？
だから！
自分の見積もりに確信が持てるまでは、
課題に必要な時間は多く見積った方が良いですよ。

その3 「一定の場所を使うべし」

いつも同じ場所で学習するのがベストです！
可能なら…
明るく、騒音や気を散らすものがなく、
集中しやすい場所で学習すると、
より時間を効率的に使うことができます。

その4 「課題優先順位をつけるべし」

多くの課題を抱えているとき、
仕上げなければならない課題の優先順位をつけよう。
一般的に
簡単な課題の前に難しい課題に取り組んだ方が良いです。
なぜなら、人の注意力は徐々に落ちてくるからです。

その5 「自分への“ご褒美”」

学習が終わったときに得られる「お楽しみ」（＝ご褒美）を作ることで、
注意力・集中力を維持することができます。
ただし！
学習目標や課題をクリアするまでは、
絶対に妥協しない（簡単にご褒美を手にしな）ことが秘訣です。



テスト勉強のための アイデアと工夫！

その1 「記憶する情報は整理するべし」

あれもこれもと欲張らず、

最も大切な情報だけを整理して記憶しよう。

情報の整理については、「ノートの取り方の工夫」を参考にしよう。

その2 「具体的なイメージと結びつけて記憶するべし」

新しい単語などを記憶する場合、

それに対する

生き生きとしたイメージを作ることで記憶しやすくなります。

その3 「最初の文字に注目して記憶するべし」

関連のある複数のことを記憶する場合、

最初の文字を組み合わせて単語を作ることで記憶しやすくなります。

その4 「学習パートナーをつくるべし」

学習内容の整理やテスト勉強の進み具合について、

学習パートナー（級友等）と確認し合みましょう。

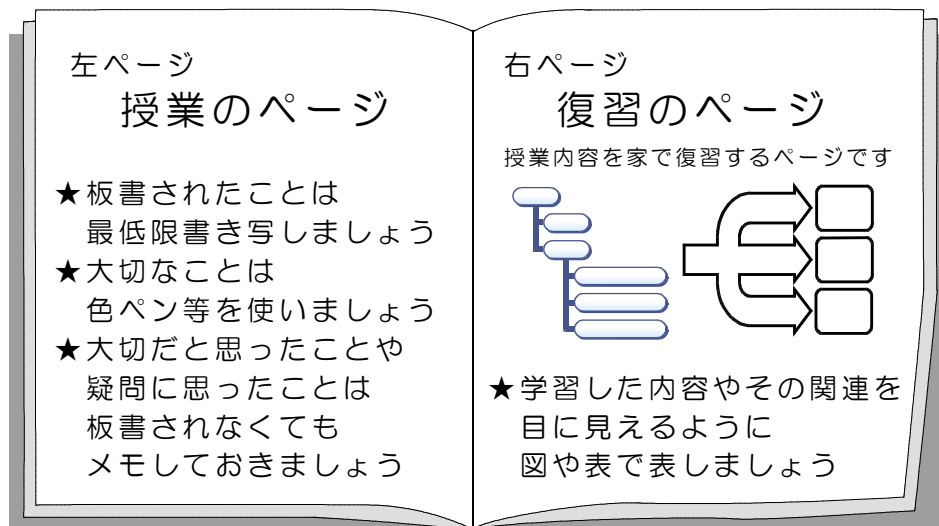
互いに問題を出し合ったりすることは、その一つの方法ですね。



ひと味違う！ ノートの取り方の工夫！

ノートは見開き2ページを

1回の授業分として使います…



▲このノートの取り方は「コーネル方法」と呼ばれています

先輩からのアドバイス

大学生の先輩から

◆普段はどのような勉強をしていましたか？



学校での授業をしっかり受けるようにしていました。英語塾には通っていましたが、他の教科の塾には行っていなかったので、家での宿題や翌日の予習をきちんとするようにしていました。特別なことをしていたわけではありませんが、先生の言われることをしっかり聞いて勉強していくことが大切だと思います。



◆定期テスト前はどのような勉強をしていましたか？



定期テストは授業でやっている内容なので、自分のノートを見直したり、授業で解いた問題をもう一度やってみたりしていました。また、教科書をしっかり読むことも良いと思います。定期テストの勉強で大切なことは、答えだけを覚えないことです。答えを覚えるのではなく、解き方を覚える勉強をしていれば力がつくと思います。

◆受験勉強はどのようなことをしていましたか？



問題をたくさん解いていくようにしました。過去問題を解いて形式に慣れたり、その中で出てきた単語や公式などを覚えたりしました。また、分からない問題は、自分で考えた上で解答を見て理解するようにしていました。漠然と勉強するのではなく、「この高校・大学に行きたい」という目標をもって勉強することも大切だと思います。

(2006年度卒業 大学2年生 男性)

大学生の先輩から

◆普段はどのような勉強をしていましたか？



学校の行き帰りに、歩きながら英単語や年表を覚えていました。英語は毎日声に出して教科書を読んでいました。授業でわからないことがあったら、すぐに質問に行くようにしていました。気持ちとしては、ライバルを見つけることも大切だと思います。「あの人には負けないぞ」と思うことで、目標もできると思います。



◆定期テスト前はどのような勉強をしていましたか？



国語は直前に漢字を見直す。社会は問題集をやり、苦手なところを教科書とノートで復習。数学は出題範囲の練習問題をひたすら解く。理科は重要用語などをまとめ直す。(自分で図を書いてまとめると覚えられる。) 英語は教科書を丸暗記。

◆受験勉強はどのようなことをしていましたか？



塾に行っていなかったので、自分で問題集を買って繰り返し解きました。ポイントは、①必ず時間制限を設けること ②答えが出るまでの過程はノートに残すこと ③わからない問題は先生に聞きに行くこと ④満点になるまで解き直すこと。本番2ヶ月前くらいからは過去問も買って、重点的に勉強しました。嫌いな教科も好きになるように努力することが大切だと思います。それ自体が嫌いでも、先生が好きだったり教科書が好きだったりでもいい。楽しんで勉強すると、長期の受験勉強にも耐えられると思います。

(2006年度卒業 大学2年生 女性)

大学生の先輩から

◆ 普段はどのような勉強をしていましたか？



学校で出された宿題をしていました。
3年生の時は、学校の宿題にプラスして、自分でできそうな簡単な問題集を買ってきて、「基本的な問題をすべてできるようになる」という気持ちで勉強をしていました。



◆ 定期テスト前はどのような勉強をしていましたか？



授業の中でやった問題と学校で使っている問題集を中心に勉強しました。これをやるためには、先生が黒板に書いたことをしっかりノートにとることが必要だし大切だと思います。

◆ 受験勉強はどのようなことをしていましたか？



問題集をただ買うだけでなく、1冊1冊を完全に制覇していき、1冊が全部できるようになったら次を買うということをしていました。わからなかった問題は先生や友だちに聞いて、1問1問解決しました。中学生のみなさん、初めての受験で不安があると思いますが、最後まで頑張ってください!!

(2005年度卒業 大学3年生 男性)

大学生の先輩から

◆ 普段はどのような勉強をしていましたか？



その日出された課題があれば、その日の内に終わらせていました。わからない問題や自分で考えてもよく理解できない部分は、その教科の先生に質問して、わからないままにしないように気をつけていました。英語の予習は念入りにしていました。「〇〇ページまで予習してきて」と先生に言われたところまでの単語や連語を調べて、本文に目を通してから授業を受けていました。一度にたくさん勉強して、後はほとんどしないのでは意味がありません。少しずつでも毎日勉強すると、少しずつ授業の内容が頭に入ってきます。また、「ながら勉強」は決してしませんでした。



◆ 定期テスト前はどのような勉強をしていましたか？



テスト週間に入る1週間前から教科書を読み直して、少しずつ勉強を始めました。特に社会や理科は覚えることが多いので、早めに始めると、つらい思いをせずに済みます。教科書・プリント・ノートに目を通したら、重要な部分を別のノートにまとめて「テストノート」を作りました。そしてこのノートを使って最終確認をしました。

◆ 受験勉強はどのようなことをしていましたか？



1年生の内容からもう一度やり直して、忘れているところや苦手なところを探します。もし見つければ、それが自分の弱点なので、それを克服するよう勉強をします。

例えば…

私は英語が不得意だったので、1年生から習ってきた単語の意味を紙に書き英語でどれだけ書けるか、という勉強をしていました。単語を知っていれば知っている分だけ、長い文章も読むことができるようになりました。また、英作文は、短い文章から始めて、長い文章を書けるように、単語の並び替えや穴埋め問題をたくさんしました。

(2005年度卒業 大学3年生 女性)

テスト勉強計画・取組表



Mission (指令)

テスト勉強に全力で取り組み、
その勉強を通じて、テスト範囲の学習内容をマスターせよ！

○学期△△考查前

テスト勉強計画・取組表（記入例）

～ p l a n - d o - s e e （計画－実行－振り返り）～

◆目標

- 1日最低2時間は勉強する！
- 勉強が終わってからテレビを見る

※できるだけ具体的な目標を立て
振り返りができるようにしよう！

◆目標点

国語	社会	数学	理科	音楽	美術	保体	技・家	英語	合計
90	95	85	※前回の点数などを参考に自分を向上させる目標を！						







◆計画

	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日
国語	漢字		文法	文法	文法		ワーク 1	ワーク 2	ワーク 3	ワーク 4	
社会	歴史ノートの整理				覚える 鎌倉 室町 戦国					短時間でもノートを見直す	
数学		P38まで	P45まで	P56まで						ワークの問題をもう一度解く	
理科											
音楽											
美術											
保体											
技家											
英語											

学習計画について

この日は○○の学習をする、この日までに△△の学習を終わらせる
というように、期間中の学習スケジュールを立てましょう！

◆ 毎日の振り返り…

	時間		環境	内容		評定	担任欄
	始めた時間	学習時間		予定通りにできなかったこと	理解できていないこと		
日	20:00	90分	テレビ メール	社会のノート 整理ができな かった	一次関数	C	
日	19:30	120分	テレビ	漢字練習	鎌倉時代の文化 (一次関数は友達に教えて もらった!)	B	
日	20:00	180分	なし!	予定通り!	今日のところはOK (鎌倉文化の覚えるところ をまとめた)	A	
日	20:30	60分	疲れ…	漢字練習 数学P44・45の問題	勉強したこと は理解できた	C	
日							
日							
日							
日							
日							
日							
日							
日							

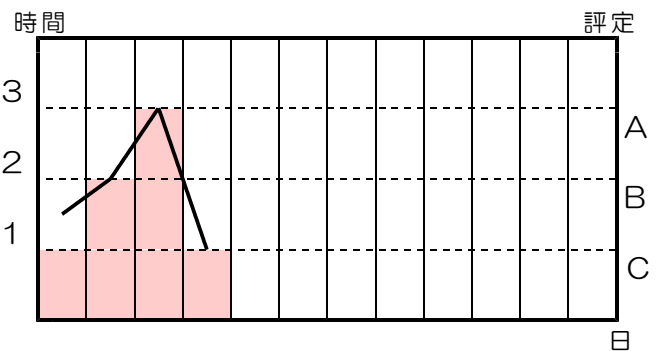
評定について(その日のテスト勉強を終えて、自分の目標達成に向けて)
 A: 自信がある B: どちらとも言えない C: 自信がない

◆ 教科ごとの学習時間の累計

	1	2	3	4	5	6	7	8 (時間)
国語								
社会								
数学								
理科								
音楽								
美術								
保健								
家庭								
英語								

* 1時間勉強するごとに1マスぬっていきこう!

◆ 学習時間と評定の変化



* 学習時間を折れ線グラフ、評定を棒グラフで!

1 学期期末考査の
予定・範囲表を貼りましょう

1 学期期末考査の
振り返りカードを貼りましょう

1 学期期末考査前

テスト勉強計画・取組表

～ p l a n - d o - s e e (計画-実行-振り返り) ～

◆目標

--

◆目標点

国語	社会	数学	理科	音楽	美術	保体	技・家	英語	合計













◆計画

	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日
国語												
社会												
数学												
理科												
音楽												
美術												
保体												
技家												
英語												

学習計画について

この日は〇〇の学習をする，この日までに△△の学習を終わらせる
というように，期間中の学習スケジュールを立てましょう！

◆ 毎日の振り返り…

	時 間		環 境	内 容		評 定	担任欄
	始めた時間	学習時間	気を散らすものは？	予定通りにできなかったこと	理解できていないこと		
日							
日							
日							
日							
日							
日							
日							
日							
日							
日							
日							
日							

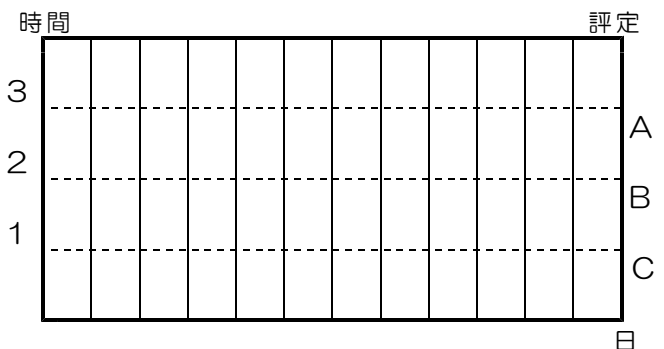
評定について（その日のテスト勉強を終えて、自分の目標達成に向けて）
 A：自信がある B：どちらとも言えない C：自信がない

◆ 教科ごとの学習時間の累計

	1	2	3	4	5	6	7	8	(時間)
国 語									
社 会									
数 学									
理 科									
音 楽									
美 術									
保 体									
技・家									
英 語									

* 1 時間勉強することに 1 マスぬっていきこう！

◆ 学習時間と評定の変化



* 学習時間を折れ線グラフ、評定を棒グラフで！

2学期中間考査の
予定・範囲表を貼りましょう

2学期中間考査の
振り返りカードを貼りましょう

2学期中間考査前

テスト勉強計画・取組表

～ p l a n - d o - s e e (計画-実行-振り返り) ～

◆ 目標

◆ 目標点













国語	社会	数学	理科	音楽	美術	保体	技・家	英語	合計

◆ 計画

	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日
国語												
社会												
数学												
理科												
音楽												
美術												
保体												
技家												
英語												

学習計画について
 この日は〇〇の学習をする、この日までに△△の学習を終わらせる
 というように、期間中の学習スケジュールを立てましょう！

◆ 毎日の振り返り…

	時 間		環 境	内 容		評 定	担任欄
	始めた時間	学習時間	気を散らすものは？	予定通りにできなかったこと	理解できていないこと		
日							
日							
日							
日							
日							
日							
日							
日							
日							
日							
日							
日							

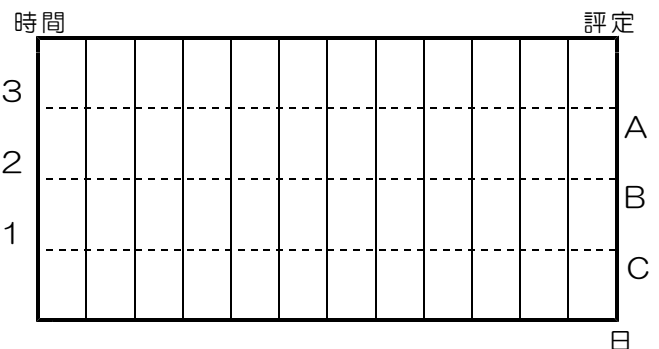
評定について（その日のテスト勉強を終えて、自分の目標達成に向けて）
 A：自信がある B：どちらとも言えない C：自信がない

◆ 教科ごとの学習時間の累計

	1	2	3	4	5	6	7	8	(時間)
国 語									
社 会									
数 学									
理 科									
音 楽									
美 術									
保 体									
技・家									
英 語									

* 1時間勉強するごとに1マスぬっていこう！

◆ 学習時間と評定の変化



* 学習時間を折れ線グラフ、評定を棒グラフで！

2学期期末考査の
予定・範囲表を貼りましょう

2学期期末考査の
振り返りカードを貼りましょう

2学期期末考査前

テスト勉強計画・取組表

～ p l a n - d o - s e e (計画-実行-振り返り) ～

◆目標

--

◆目標点

国語	社会	数学	理科	音楽	美術	保体	技・家	英語	合計













◆計画

	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日
国語												
社会												
数学												
理科												
音楽												
美術												
保体												
技家												
英語												

学習計画について

この日は〇〇の学習をする、この日までに△△の学習を終わらせる
というように、期間中の学習スケジュールを立てましょう！

◆ 毎日の振り返り…

	時 間		環 境	内 容		評 定	担任欄
	始めた時間	学習時間	気を散らすものは？	予定通りにできなかったこと	理解できていないこと		
日							
日							
日							
日							
日							
日							
日							
日							
日							
日							
日							
日							

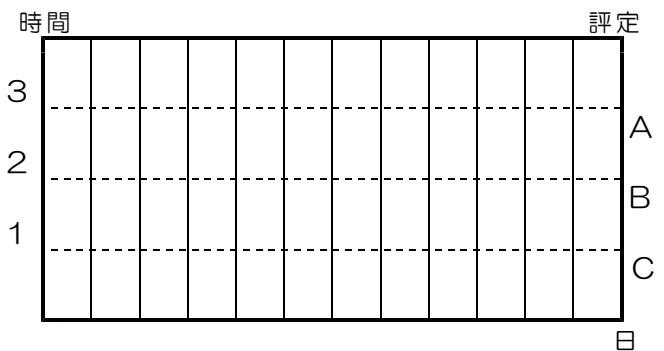
評定について（その日のテスト勉強を終えて、自分の目標達成に向けて）
 A：自信がある B：どちらとも言えない C：自信がない

◆ 教科ごとの学習時間の累計

	1	2	3	4	5	6	7	8	(時間)
国 語									
社 会									
数 学									
理 科									
音 楽									
美 術									
保 体									
技・家									
英 語									

* 1 時間勉強することに1マスぬっていこう！

◆ 学習時間と評定の変化



* 学習時間を折れ線グラフ、評定を棒グラフで！

学年末考査の

予定・範囲表を貼りましょう

学年末考査の

振り返りカードを貼りましょう

学年末考査前

テスト勉強計画・取組表

～ p l a n - d o - s e e (計画-実行-振り返り) ～

◆目標

--

◆目標点

国語	社会	数学	理科	音楽	美術	保体	技・家	英語	合計













◆計画

	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日
国語												
社会												
数学												
理科												
音楽												
美術												
保体												
技家												
英語												

学習計画について

この日は〇〇の学習をする，この日までに△△の学習を終わらせる
というように，期間中の学習スケジュールを立てましょう！

◆ 毎日の振り返り…

	時 間		環 境	内 容		評 定	担 任 欄
	始めた時間	学習時間	気を散らすものは？	予定通りにできなかったこと	理解できていないこと		
日							
日							
日							
日							
日							
日							
日							
日							
日							
日							
日							
日							

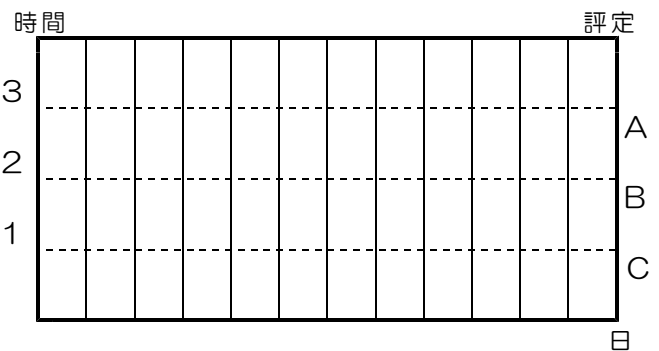
評定について（その日のテスト勉強を終えて、自分の目標達成に向けて）
 A：自信がある B：どちらとも言えない C：自信がない

◆ 教科ごとの学習時間の累計

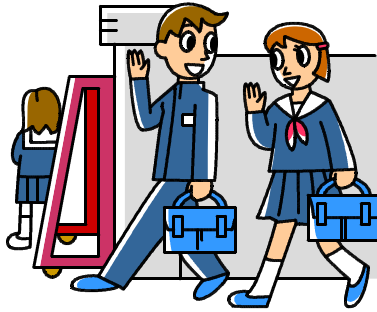
	1	2	3	4	5	6	7	8	(時間)
国 語									
社 会									
数 学									
理 科									
音 楽									
美 術									
保 体									
技・家									
英 語									

* 1 時間勉強するごとに 1 マスぬっていきこう！

◆ 学習時間と評定の変化



* 学習時間を折れ線グラフ、評定を棒グラフで！



学 年	年	学 級	組	氏 名	
--------	---	--------	---	--------	--