

# 学習の心得

---

放課後等デイサービスBrilliusまなびのいえ

対象：主に中学生・高校生

2022年7月15日改訂版

# はじめに

---



勉強すると以下のようなよいことがあります。

1. 自分にあった勉強の方法を見つけられる
2. 新しい考え方ができるようになり、ものの見方が変わる

知識というのは、雪の結晶に似ています

雪の結晶は空気中のちりなどが氷をまとうことでできます

いまなんだことを土台にして、今後たくさんの知識や考え方を広げていくことができます

あなたが自分らしく生きていくことを、まなびが助けてくれます

やろうと思った今がチャンス！

一緒にやっていきましょう

# この資料の目的

---

- **学習全般のやりかたを理解する**
- **テスト勉強のやりかたを理解する**
- **日々の学習、自学のしかたを理解する**

# もくじ

---

1. テスト勉強概要
2. 日々の学習
3. 自学の方法
4. 学習習慣をつくるには

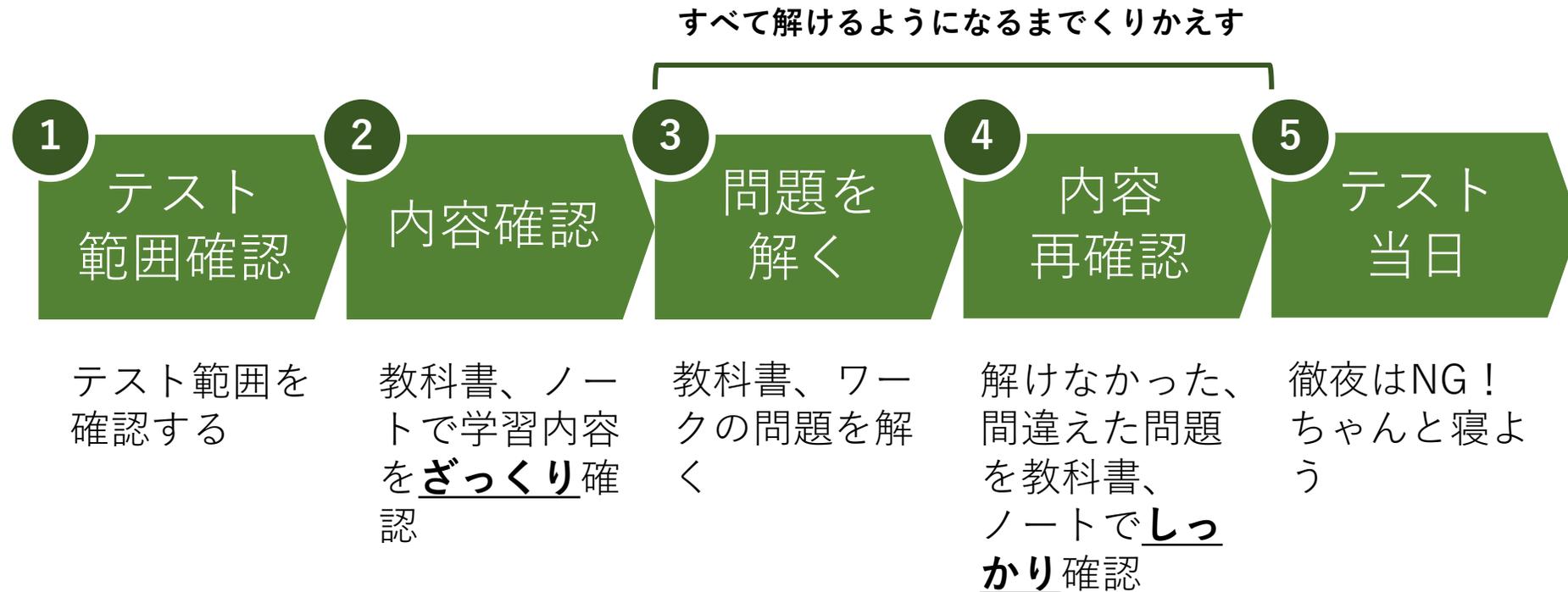
# 1. テスト勉強概要

---

- 日々の勉強をテスト勉強につなげていこう
- まずはテスト勉強をどのように進めていくかをつかもう

# 演習系 数学・高校理科

- 問題を解く (③)、内容再確認 (④) というのが基本のセット
- この基本セットを最低3回やる



# 問題演習するときのポイント

- 1回目の目的は、できる問題とできない問題の選別
- 2回目以降はどこが理解できていないかを意識しながら問題を解く
- 解けなかった問題の教科書の箇所をもう一度確認

## 1回目

- 自分ができるところ、できないところを明確にする
- できなかったところに印をつける
- この段階でできた問題は、もうやらなくてOK

## 2回目以降

- わからなくても大丈夫、次回確実に解けるように、しっかり解説を確認する
- 1回目と同様、できなかったところに印をつける

問題演習はもっともだいじ  
可能な限り、できるようになるまで何度も解きなそう

# 答え合わせのしかた

- 合っているか間違っているか以上に、「どこが違っていたか」が重要
- 違いを発見するたびに、新しいことが覚えられる、わかる

## ○良い丸付け○

2次方程式  $x^2+ax-12=0$  の解の一つが3であるとき、次の問いに答えなさい。

(1)  $a$ の値を求めなさい。

~~×~~  $3^2+3a-12=0$      $-3$ を左辺から右辺に移行。  
 $3a-3=0$      $-3$ を3にする。  
 $3a=\underline{-3}$      $3a=3$   
 $a=\underline{-1}$      $a=1$

$a=1$

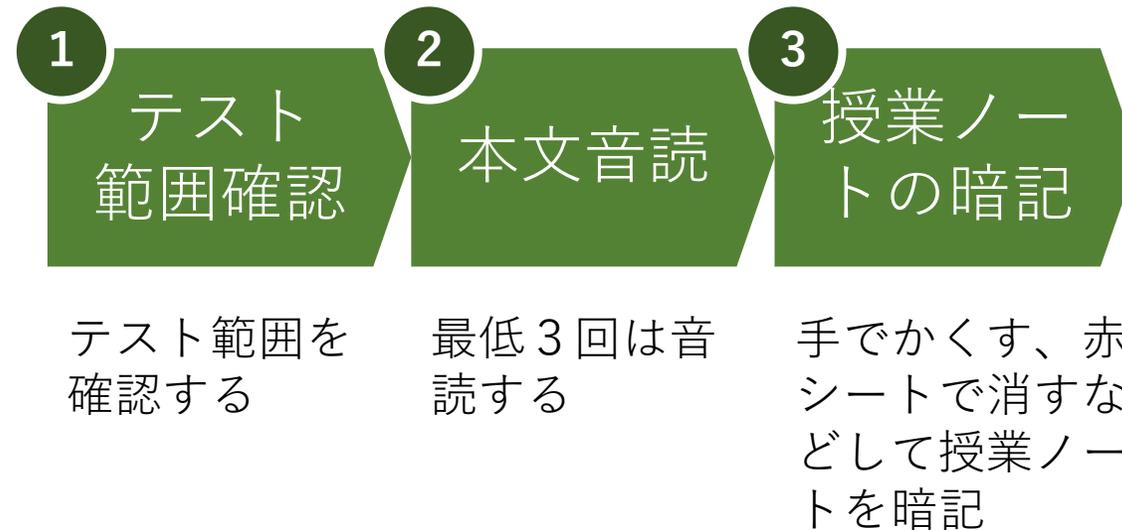
$a=-1$

どこで間違えたのか、解説と自分の途中式を見比べて、必ず確認しよう。

# 文章系 国語・英語

---

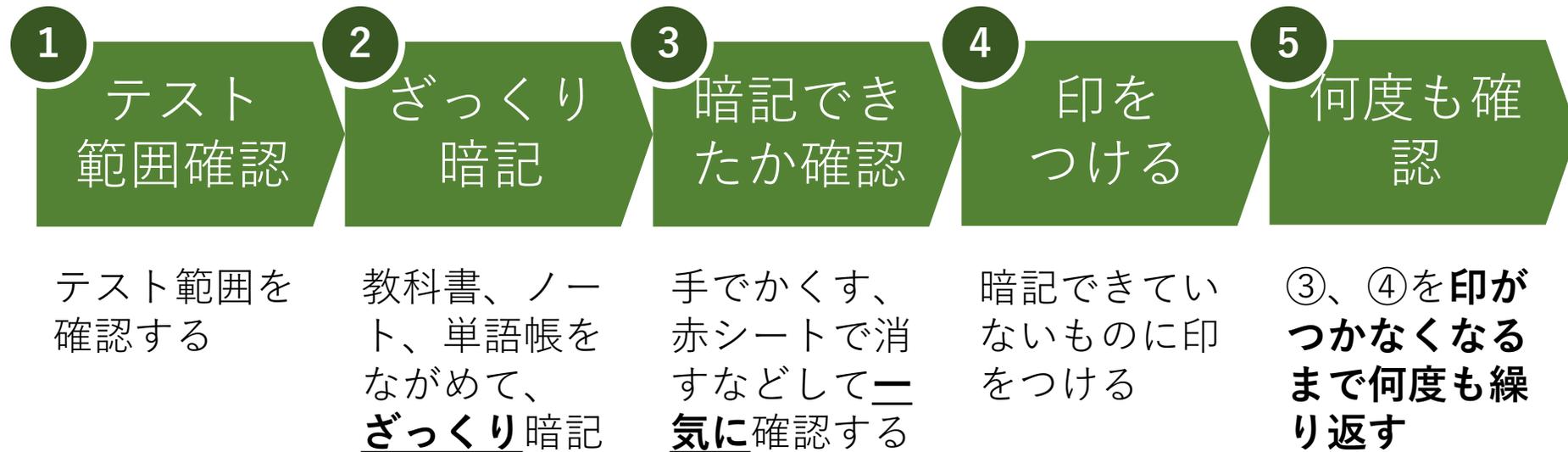
- 教科書の本文は暗記するつもりで音読
- 授業ノートの答えを暗記



国語・英語は教科書の本文がそのまま出題されることが多い  
テスト本番で文章を読まなくても済むように、音読してほとんど暗記してしまう

# 暗記系 英単語・漢字・中学理科・社会

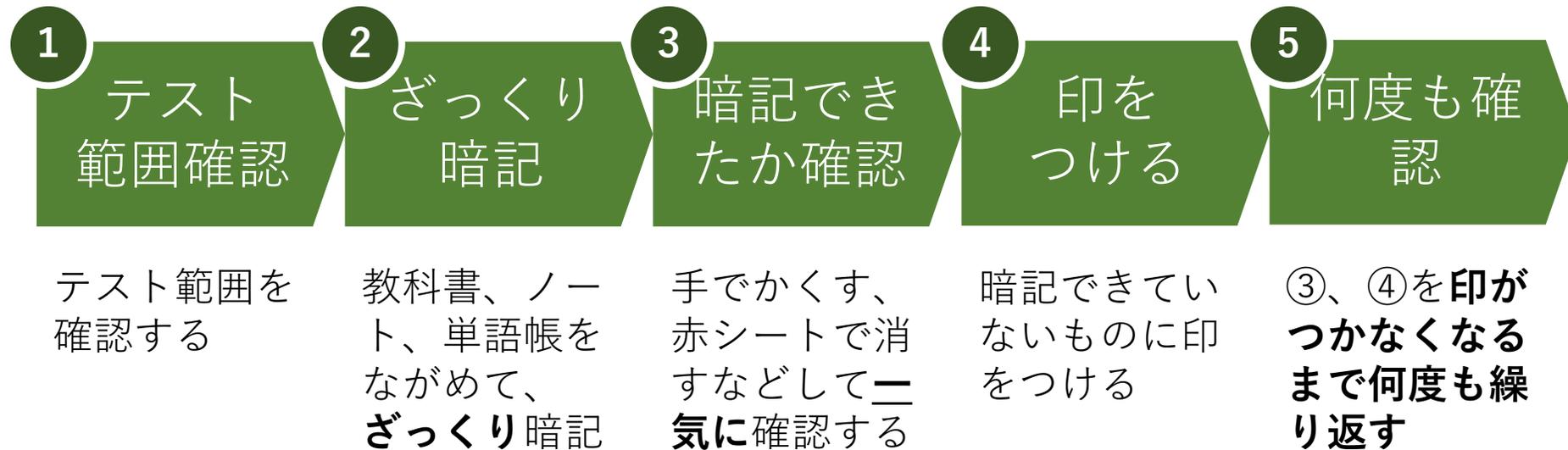
- 暗記は回数をこなすことが重要
- まとめに時間をかけない



脳は、寝ている間に記憶を整理する  
寝る前に暗記をして、起きたらすぐに確認するということを毎日やると、記憶が定着する

# 実技系 保体・技家・音楽・美術

- 実技系は少しの勉強時間で高得点が狙えるため、捨てない
- 授業ノートと教科書（あればワーク）から出題されるため、暗記する



脳は、寝ている間に記憶を整理する  
寝る前に暗記をして、起きたらすぐに確認するということを毎日やると、記憶が定着する

# テストスケジュール例

テスト 2 週間前							テスト 1 週間前							テスト 当日	
														初日	2日目
14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	英語	技家
復習 1 回目							復習 2 回目							国語	理科
														美術	社会
														数学	音楽
															保体

英	国	数	理	社	技家	保体	英	国	数	理	社	技家	数	技家
---	---	---	---	---	----	----	---	---	---	---	---	----	---	----

1 回目の復習および演習を行う。

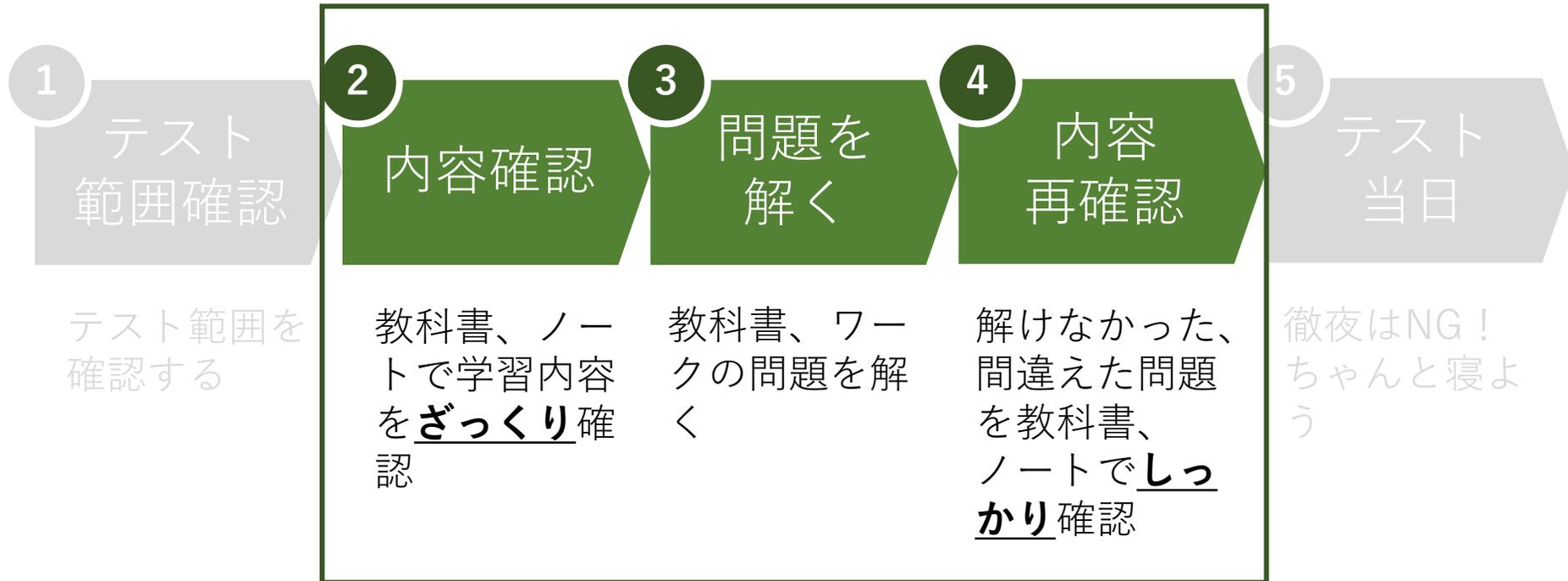
2 回目以降の演習を行う。

英単語、漢字はできれば毎日半分ずつぐらいを暗記する

テスト前日は、次の日のテストを総復習する  
できれば問題を解きな  
おす

## 2. 日々の学習

➤ 日々の学習は、テスト勉強の中の②～④を行う



問題を解いて、できれば解きなおしまでできるとテスト前が楽

**ここを自学で取り組もう！**

放課後等デイサービスBrilliusまなびのいえ

# 3. 自学の方法

- テストのときに時間のかかる、数学と英語を重点的に取り組む
- 問題演習を中心にする



### 3. 自学の方法

## 自学をやるときの注意点

---

- 日々の授業がわかるために、テスト勉強が楽になるためにやる
- **教科書や参考書を書き写す、まとめるのはNG**  
(まったく効果がないわけではないが、時間のわりに頭に入らない)
- **単語練習は別の紙にやる** (自学ノートには書かない)
- 時間があってもう少しやりたければ、理社国にも取り組む
- **休憩は時間を決めてきちんととる**

## 4. 学習習慣をつくるには

---

- ふつうにやっても、勉強に集中できないのはふつう
- 自分を勉強させるための工夫が必要

### ① 学習場所の整備

学習する場所と休憩する場所は必ず分ける  
学習場所には何も置かない

### ② ご家族に協力してもらう

人に見てもらおうと勉強がはかどるという場合もある  
あえてリビングで勉強するというのもあり

### ③ 休憩の取り方を工夫する

集中力を持続するためには、休憩の取り方が重要  
30分やったら10分休憩などを決める

### ④ 勉強時間を記録する

目標勉強時間（日ごと、月ごと）を決めておく  
そのうえで毎日の勉強時間を記録する

### ⑤ 睡眠はしっかりとる

睡眠時間を削って勉強しても効率が悪い  
十分に睡眠をとろう

### ⑥ 5秒以内に開始する

だらっとしてしまふ前の5秒間が勝負！  
それ以上に時間が経過すると、人はやらない理由を探す