

**本編を一部抜粋したサンプル版です。**

**サンプルのため画質を落としています。**

中間期末テスト得点アップマニュアル

## **成績を上げる中学生の勉強法**



※ 著作権法により無断複写・複製を禁じます。

※ 中学1年生でも読めるようにルビをうってあります。

**塾で実践して本当に効果があった勉強法が書いてあります。**

**そのまま真似してやってみてください。**

**実行すれば成績が上がります。がんばろう！**

石川県金沢市八日市 1-735-1

076-280-2585

info@koukougoukaku.com

安村知倫

## ～ 本書の使い方 ～

「成績を上げる中学生の勉強法」をご購入いただき、ありがとうございます。

全体は以下の構成になっています。

親子でいっしょに読み、実行できそうなページにフセンを貼ったりすると効果的です。

親子で力を合わせて少しずつでも実行すれば、成績が上がります。

### 第0章 これをすると成績が下がってしまう・・・4

- 生活習慣や環境の面から改善をしましょう。

### 第1章 成績を上げる4つの基本ルール・・・9

- 勉強の苦手なお子さんにぜひ知ってもらいたい4つのルールです。

### 第2章 70点を取る5教科勉強法・・・25

- 70点を取るための具体的な勉強手順をまとめました。
- どんな子でも今日から実行できることを多く書きました。

### 第3章 よくある悩みと解決法・・・103

- 1、日頃の予習復習方法
- 2、やる気の出し方
- 3、勉強計画の立て方
- 4、集中力の高め方
- 5、成績が上がる勉強時間

### 第4章 80点以上を目指す勉強法・・・118

- 1、問題集をもう1冊
- 2、応用問題の攻略法
- 3、ケアレスミス予防
- 4、記述問題の対策
- 5、英語リスニング対策
- 6、英作文の対策

### 第5章 実力テストの勉強法・・・132

実力テスト対策や春・夏・冬休みの勉強法をまとめました。

### 第6章 友達と仲良く過ごして夢をかなえる方法・・・138

- 1、親友を作る方法
- 2、運が良くなる方法
- 3、願いをかなえる方法

### 特典 70点を取る！やることチェックリスト・・・157

- テスト前にやるべきことのチェックリストです。

## 1、問題集は1冊に集中する

キミはテストで何点を取りたいですか？

目標の点数はどれくらいでしょうか？

では確実に目標点を取るにはどうすればいい？

問題集をたくさん買ってくる？ 通信教材をとる？

いいえ、逆です。

**もしキミが70点を取れていないなら、問題集は1冊だけにしましょう。**

あれもこれもやろうとせずに、とにかく問題集一冊をマスターします。

**学校でワークをもらっているなら、そのワークを徹底しましょう。**

勉強が苦手な子ほど、あれもこれも手を出して中途半端ちゅうとはんぱになりやすいです。

学校のワークがまだ終わっていないのに、書店で問題集を買ったり・・・

学校の宿題で手一杯なのに、進研ゼミを欲しがったり・・・

中途半端は精神的にもよくありません。

では、なぜ問題集一冊を徹底するのがよいか説明します。

たとえば、Aという問題集をやったとしましょう。

ページ数が少なく、手軽にできるタイプです。

Aはほとんど解けるようになったとします（できるようになった問題が黒い部分）

問題集 A



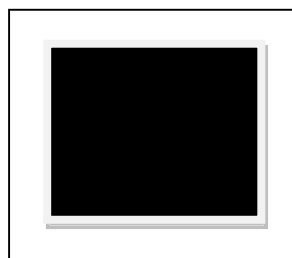
「やりきった！」という充実感もあって、気持ちいいです。

これだけできるようになれば、自信もつきます。

この状態でテストを受けるといいです。

1冊をほぼ完璧に仕上げたら、次の問題集を考えましょう。

書店に行き、Bという問題集も買ってやってみました。



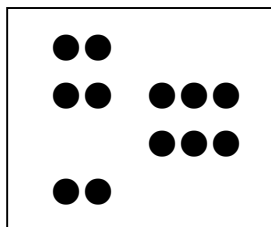
Aの問題集ですでにできている部分が多いので、Bの問題集は残りの白い部分だけを集中して解けばいいのです。

さらに知識が増えていくのが実感できて、精神的な満足もあります。

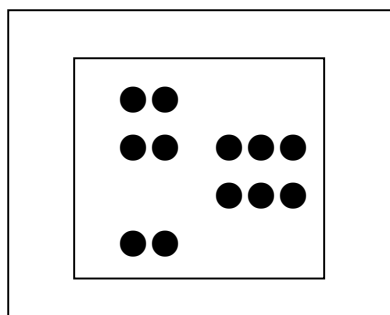
もちろん、点数もさらに上がるでしょう。

逆に、問題集Aが中途半端な状態のまま、問題集Bをやるとどうなるでしょうか。

問題集Aをやりましたが、よくわかっていない部分を残してしまいました。



この状態で問題集Bに手をつけてしまうと・・・



空白部分がさらに多くなります。

問題集Aでわからなかった部分は、問題集Bでもわかりません。

あれもわからない、これもわからない・・・

すると、「何がわからないのか自分でも分からない」状態になってしまいます。

そして、だんだん勉強がイヤになっていくのです。

分からない → 不安 → 問題集を買う → さらに分からない → やる気をなくす。

この悪循環なのです。

もちろん成績は上がりません。

ですから、まずは学校で配られているワーク一冊をしっかりとマスターしましょう。

お父さんやお母さんも、「たくさん頑張らせたい」という思いはわかりますが、

**問題集をむやみに買い与えないでください。**

70点を取れていない科目の問題集は〔 発展問題 〕はとばしていいです。

※ 学校への提出義務があるでしょうから、書き込みはしてください。

70点未満なら〔 発展 〕を除いた基本問題・標準問題に集中したほうが効率的です。

**もし基本標準問題の90%ができたら、発展問題や別の問題集もやってみましょう。**

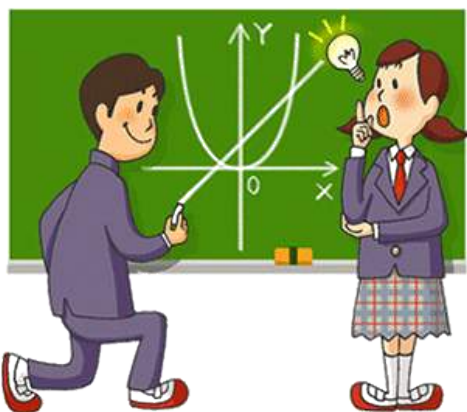


**基本ルール1： 問題集はまず一冊をマスターする。**

次はルール2へ進みます。

「わかる」と「できる」の違いがわかりますか？

## < 数学の勉強法 >



### 数学 STEP 0 何をすれば数学の点が取れるか知ろう

数学の具体的な勉強法を紹介します。

- 数学は考える科目。
- 応用はヒラメキがないと解けない。
- 数学はセンスが大事。

このように考えている人がいますが、中学生の数学で「ヒラメキ」は必要ありません。

だから、「私はヒラメキがないから数学ダメ」と思わないでください。

では、数学はどんな科目でしょうか？

**数学は、考え方や解き方をトレーニングして覚える科目です。**

新しく解き方を考えついたり、公式を発明したりする必要はありません。

すでにわかっている解き方や公式の利用方法を身につける科目です。

考え方と解き方を覚える科目なので、**解法パターンを暗記すれば成績が上がります。**

もちろん理解は必要です。

ただ、一度理解できたら繰り返して解き方を覚えると考えてください。

では、応用問題は？

応用問題は、解き方や考え方を組み合わせるパズルのようなものです。

全て自分で発想するのではありません。

それまでの考え方や解き方を組み合わせ、考えて解くのが応用問題です。

ただし、70点を目指すなら「発展問題はとばす」でしたね？

基本問題と標準問題の解き方を覚えて身につければ、70点は取れます。

基本・標準を**理解したあとで解きかたを暗記する努力**をしましょう。

暗記できたかどうかは「間違え直しノート」で確かめられます。

**数学は解き方パターンを覚えれば上がる！**



## 数学 STEP 2 学校ワークを攻略！

※ もし中学校でワークをもらっていない場合は市販問題集でも大丈夫です。



学校からこのようなワークをもらっていると思います。

テスト勉強の第一歩は学校ワークからです。

中間テストも期末テストも2週間前から始めたいです。

最初にテスト範囲の確認からはじめましょう。

範囲がまだわからない場合は、前回テスト範囲の次のページから始めればOK。

範囲がわかっていたら、教科書とワークそれぞれ範囲の最初のページと最後のページにポストイット（ふせん）を貼<sup>は</sup>りましょう。

ワークを広げ、その右側にノートを開いておきます。

学校ワーク専用のノートを用意します。

ワークに付属のノート（サブノート）があれば、それで大丈夫です。

他の教科と混ぜないようにしてください。

それから**基本と標準を繰り返して解き方パターンを覚える**でしたね？

ワークの問題はこんな感じだと思います↓（例：中1比例）

- ①  $y$ は $x$ に比例し、 $x=3$ のとき、 $y=6$ です。  
 $y$ を $x$ の式で表しなさい。
- ②  $y$ は $x$ に比例し、 $x=-2$ のとき、 $y=12$ です。  
 $x=3$ のときの $y$ の値を求めなさい。
- ③  $y$ は $x$ に比例し、 $x=-4$ のとき、 $y=2$ です。  
 $y=3$ のときの $x$ の値を求めなさい。
- ④ 右の図のア～エのグラフの式を求めなさい。

ノートの上のほうに今日の日付とワークのページ数を記入して勉強スタートです。

1回目は、問題をノートに解いていきます。（サブノートがあればそれに。）

問題を解くときは、**必ず途中の式を書いてください。**

①だと、 $6 \div 3 = 2$      $a = 2$      $y = 2x$

または  $y = ax$      $6 = 3a$      $a = 2$      $y = 2x$

このように「どうやって解いたか？」を書いておきます。

**解き方を覚えるのだから、答えの求め方を書くことが重要です。**

①  $y = 2x$

②  $y = -18$

キミはこのように答えだけ書いていませんか？

## プラスアドバイス 図形・グラフを攻略しよう

中学生の数学の学習内容は、学年共通でこのような順になっています。

|         | 1年生     | 2年生   | 3年生      |
|---------|---------|-------|----------|
| 1学期     | 正負の数    | 多項式   | 平方根・因数分解 |
| 1学期・2学期 | 一次方程式   | 連立方程式 | 二次方程式    |
| 2学期     | 比例・反比例  | 一次関数  | 二次関数     |
| 2学期・3学期 | 平面・空間図形 | 合同証明  | 相似・三平方   |
| 3学期     | 資料の整理   | 確率    | 標本調査     |

※ 2学期制の地域の方も、学習する順序は同じです。

どの学年でも最初は計算中心で得点しやすいのですが、2学期（夏休み以降）からグラフの問題と図形の問題になり、勉強内容が難しくなります。

だから、2学期は数学がわからなくなって成績が下がる子が増えます。

そこでグラフや図形のアドバイスです。

さて、数学の場合で考えたり覚えたりするときに重要なのが「視覚化<sup>しかくか</sup>」です。

ちょっと問題を出しますよ。 式と答えを考えてみてください。

ケン兄から10冊のマンガをもらった。4冊を友達にあげた。

残ったマンガを妹と等しくわけることにしました。

いま、ケンは何冊を持っているか？ 一つの式から、答えを求めなさい。

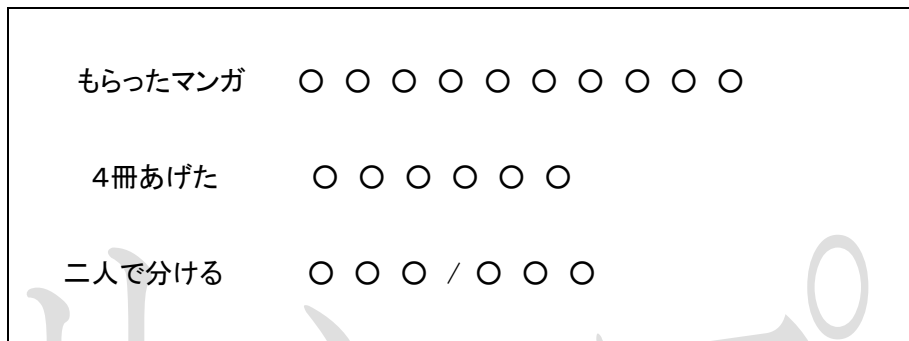
(式)  $(10-4) \div 2$

答 3冊

パッと式を考えつきましたか？

中学生の問題だと、もっとややこしいですね。

そこで問題を図に書きながら考えます。



図にすると「見える」ので、わかりやすくなります。

この理由から、グラフや図形問題は自分なりでも図を描くみることをおすすめします。

文章問題なども図を描いているうちに「わかった！」ということもよくあります。

また、自分で図やグラフを描くことで、そのイメージが記憶に残りやすくなります。

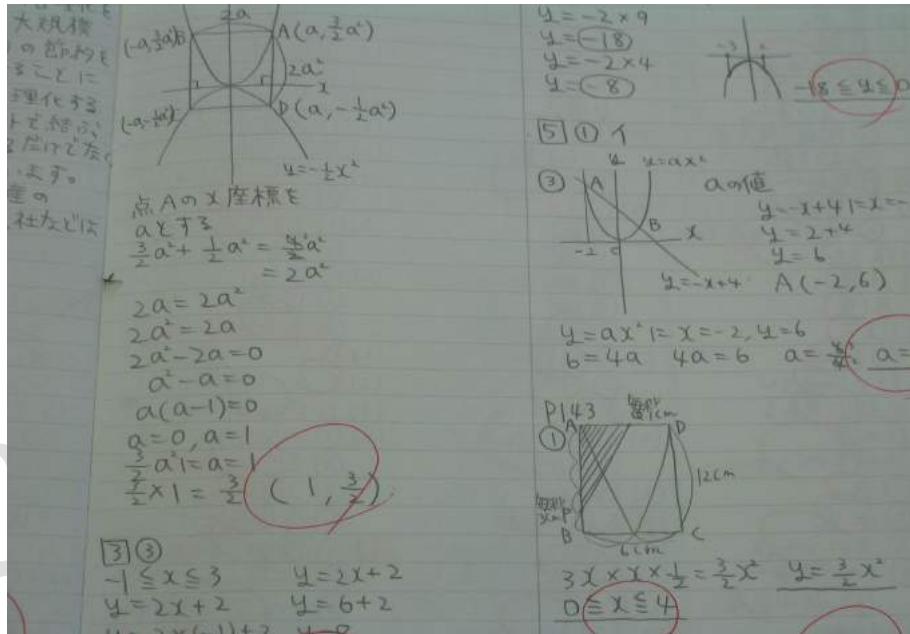
上の ○ ○ ○ / ○ ○ ○ がイメージとして頭に残るのです。

だから、「間違え直しノート」は、図もいっしょに描くようにしましょう。

定規を使うと時間がかかるので、使わなくてもいいです。(フリーハンド)

問題文の文章が長すぎる時は、少し省略してもいいでしょう。

グラフや図形は記号がついていたら、それも必ず描きます。



中3生のノートです。

図を描き、きちんと途中の式も書いています。

**フリーハンドでもいいので、グラフや図を描く。**

## < 英語の勉強法 >



### 英語 STEP0 何をすれば英語の点が取れるか知ろう

70点を取れる英語の勉強法を紹介します。

まずは、英語はどんなものか考えてみましょう。

英語は「言葉」です。

北アメリカ・イギリス・オーストラリア・カナダなどで話されている言葉です。

アメリカ人、オーストラリア人は英語を使って会話をしたり、仕事をしたり、コミュニケーションをとっています。

さて、キミは日本人ですから日本語を読んだり、聞いたり、書いたりできますね。

どうやってそれを覚えたのでしょうか？

なんとなく、気づかないうちに、自然にできるようになりました。

では、どうやって自然にできるようになったのでしょうか。

何回も何回も聞いているうちに言葉や文を暗記したのです。

覚えよう！暗記しよう！という意志はなかったと思いますが、覚えたのです。

英語も同じく「言葉」のひとつですから、覚えてしまう必要があります。

全部とはいいませんが、中1の冬休みぐらいまでの内容は教科書の暗記が理想的。

できない？

やってみてください。

できますよ。

ただ、意味もわからずに暗記するのは苦痛くつうでしかありません。

英語のルールを知り、理屈りくつをわかったうえで覚えましょう。

よく「英語は単語さえ知っていればなんとかなる」と聞きますが、間違いです。

私の友人に高校の英語教師がいますが（もちろんペラペラです）、

「文法も知らずに会話なんかできっこない！」と言い切っています。

実際、英語のルール（英文法）は将来の高校入試で絶対に必要です。

**STEP0 英語は言葉だから、  
ルール（英文法）を知って暗記する科目。**

## STEP 1 - 1 基本文を理解する

英語の基本文は、教科書の単元に出てくる英文法の例文のことです。

基本文は、学校の授業で単元の最初に学習する最重要の英文です。

最重要なので、英作文、並び替え、疑問文・否定文への変形など、

中間期末テストで必ず出題されるので、しっかりマスターしましょう。

教科書によって、「基本文」「ベーシックダイアログ」などと名前が違います。

Unit 2

基本文 8

I play the piano.  
Do you play the piano?  
— Yes, I do. [No, I do not.]

am, are, is以外の動詞を  
使って形手に必ずある  
疑問文では、本語の後に  
doを使う。否定の文では  
doやdo not, don'tを使う。

基本練習

① にならって対話をしましょう。

① A: Do you play the guitar?  
B: Yes, I do.

②

①

②

guitar  
yes

violin  
yes

piano  
no

対話を聞いて、正しいほうを選びましょう。

① Peter (Peter)はギターを  
 毎日練習している  毎日練習していない

② 吉倉君がPeterにたのんだこと  
 1曲歌ってほしい  ギターを歌えてほしい

※ ニューホライズンは「基本文」と書かれています。



中学校の授業で新しい単元を学ぶときに、基本文の説明があると思います。

(例) We walk around the park every week.

We walked around the park yesterday.

歩いた

昨日

過去形は動詞に ed を付ける。意味は「～した」

文の後ろに過去を表す語句が入ることが多い。

当たり前ですが、学校の授業をしっかりと聞いてノートを取りましょう。

基本文のルール（英文法）を理解していきます。

この基本文のルールは学年があがっても、高校や大学に進んでも同じです。

英語を話す外国人は、このルールにしたがって話しています。

繰り返しますが、この基本文が最重要でテストに出ます。

丸暗記して、英文を書けるようにしておきましょう。

**1、基本文の英文を日本語（和訳）になおす。**

**2、基本文の日本語（和訳）を英文になおす。**

この2つを完璧に「できる」ようにしてください。

## < 理科・社会の勉強法 >



### 理科・社会 STEP0 最初にノートまとめをしない

理科や社会で気をつけたいことがあります。

理科の勉強というと、実験や図をまとめ始める人がいます。

社会なら、年表や地図を書き出す人がいます。

それもテスト前で、他の科目の勉強も必要なときに・・・

まとめるのは良いことですが、まとめて終わりになっていませんか？

何のためにまとめるのですか？

残念ですが、ノートにきれいに書けば点が取れるわけではありません。

まとめる作業は、学校の授業でやったはずです。

**最初からまとめ直す必要はありません。**

## 理科・社会 STEP 1 理科社会の特徴と勉強法

理科や社会の教科書と他の教科書を見比べてみると、その特徴がハッキリとわかると思います。

理科は実験器具や実験の様子の写真、図、グラフがたくさん描かれています。

社会も歴史の資料年表、人物画、地理では記号や地図、統計などが描かれています。


テストではこれらの図や資料がたくさん出題されます。

例えば、「右の図は～です。〇〇を何と言いますか？」

「左の図は日本の代表的な〇〇をあらわしている。次の各問に答えなさい。」

このような出題形式が多いです。

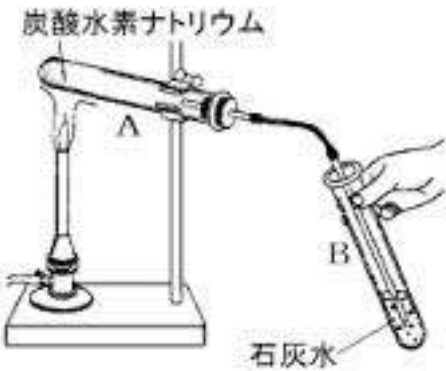
ですから、日頃の復習やテスト勉強をするときは資料と用語はまとめて覚えることを意識してください。

|   |      |        |
|---|------|--------|
|  | 何？   | 金剛力士像  |
|   | どこ？  | 東大寺南大門 |
|   | いつ？  | 鎌倉     |
|   | どんな？ | 素朴で力強い |

金剛力士像という名前、場所、時代、特徴をセットで覚えましょう。

理科の実験では、次の3つをセットで覚えるようにしてください。

- 何を調べる実験なのか（目的）
- 実験中に気をつけること（注意点）
- 実験からわかること（原因と結果）



- 目的： 炭酸水素ナトリウムを分解すると何に分かれるか？
- 注意点： ガスバーナーの火を止める前に、ガラス管を石灰水から抜く。  
（石灰水が逆流して試験官Aが割れるから）
- 結果： 石灰水が白くにごる = 二酸化炭素が発生

試験官Aの口に発生した液体。赤色塩化コバルト紙が青に = 水が発生

試験官Aに残った固体 = アルカリ性の強い炭酸ナトリウム。

理科社会は資料と用語をまとめて覚える

## 理科・社会 STEP 2-2 さあ、ワークで覚えよう！

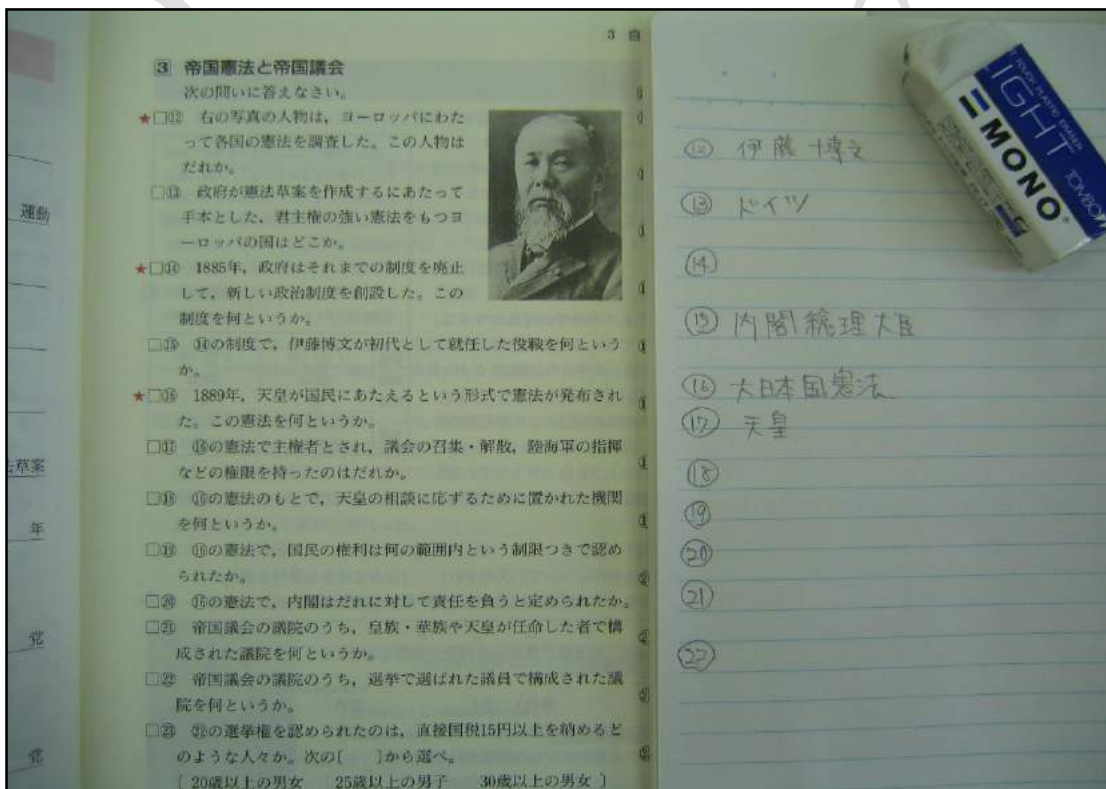
テスト範囲の大きな流れがわかったら、ワークを始めます。

ワークに〈要点のまとめ〉があれば、今度はじっくり読みます。

読み終わったら、ノートに問題をやってみます。

テスト当日までに合計3回するのが理想です。1回目はノートに解きます。

ワーク用のサブノートがある場合は、それが1回目になります。



上のように解答部分にノートを置いて、ノートに答えを書いていきましょう。

※ サブノートがあれば、それを使ってください。

1回目はワークの「要点のまとめ」や教科書を見ながらやってもいいでしょう。

そのかわり **2回目（全部）と3回目（間違えた問題だけ）は何も見ずにやります。**

1ページ終わったら、解答を見ながら○付けをしていきます。

教科書などを見ながら解いたので、○が多いと思います。

間違えた問題やわからなかった問題は、解説を読んでみましょう。

また、ワークの「要点のまとめ」や教科書で答えを確認しましょう。

基本問題、標準問題を続けてやります。

解説を読んでもわからない問題は印をつけて、聞きやすい人に質問します。

さて、**テスト範囲が1回終わったら、ここからが勝負です！**

1回目は教科書などを見て答えを書いたので、正解が多くて当たりまえです。

「わかる」ことはできました。

今度は何も見ずに「できる」ようにしていきます。

テストでは教科書を見ることはできません。

ですから、教科書を見ずに正解できるまでワークを繰り返す必要があります。

もし**教科書を見ないでワークの問題を正解できたら、テストでも正解できます。**

## ケアレスミスを防ぎ、理解を深める方法

高得点を目指すなら、ケアレスミスをなくす工夫が必要です。

ケアレスミスで80点を<sup>のが</sup>逃した・・・とても悔しいですね。

ケアレスミスをなくすにはどうしたらいいでしょうか。

よく「**本当に理解している人は、他人に説明できる**」と言います。

自分が理解するより、他人に説明して理解してもらうの方が難しいです。

他人に説明できるということは、まず自分がよく理解しているのはもちろん、他人にわかるように説明を考え、言葉を選び、かみくだいて話す必要があります。

ときにはイラストや図も使って説明することもあるでしょう。

そのようにいろいろな手段を使いながら、相手にわかるように説明できたら、本当に自分は理解できていると判断してよいのです。

でも、いつも自分の説明を聞いてくれる人はなかなかいませんよね？

では、説明する相手がいなくても、自分が勉強内容をきちんと理解できているか確かめる方法はないでしょうか。

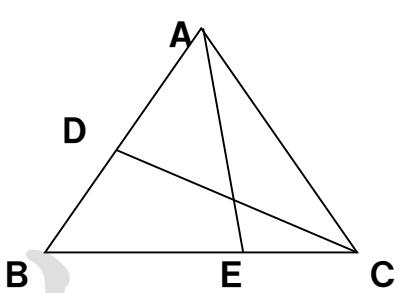
**それには、自分で自分に説明してみればよいのです。**

自分がミスした問題を今後はミスしないためや、理解できているか確かめるために、自分で自分に説明します。

かといって、<sup>ひとりごと</sup>独り言を言いながら勉強するのは<sup>ていこう</sup>抵抗があると思います。

そこで、ミスした問題や理解が難しかった問題に説明を書き込んでいきます。

(例: 中2数学 証明)



○  $\triangle ABE$ と $\triangle CAD$ において  
○  $AB=CA$ (仮定)・・・①  
○  $BE=AD$ (仮定)・・・②  
×  $\angle ABE=\angle CAD=60^\circ$ ・・・③

① ② ③より 二組の辺とその間の角がそれぞれ等しいので、  
 $\triangle ABE \equiv \triangle CAD$  対応する辺は等しいので $AE=CD$

正三角形の角だから60度。  
理由には「正三角形の性質」  
と書く!

これがないと減

このように「吹き出し」を書いて、注意すべきこと、減点になる部分、理解したことを書き込んでいきます。

わかっていたはずなのにミスしたり、以前のミスを繰り返してしまった場合も

同じように「吹き出し」で、自分に注意をしましょう。



|   |  |
|---|--|
| $0.1x - 0.5y + 3x$ $= 1x - 5y + 30x$ $= 31x - 5y$       | <div style="border: 1px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>方程式じゃないから、<br/>10倍しちゃダメ！！</b> </div> |
| $0.1x - 0.5y + 3x$ $= 0.1x + 3x - 0.5y$ $= 3.1x - 0.5y$ | <div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; margin: 0 auto;"></div>                              |

ミスった問題は **何を間違えたか、なぜ間違えたか、さらに正解を書く**とベストです。

数学以外の科目も同じように、ミスした原因や理由、正しい考え方などを

「間違い直しノート」に書き込んでいきましょう。

ワークに直接書いてもいいです。

自分がケアレスミスをしないように、また自分自身に説明してあげるつもりで書き込みをいれましょう。

|  |  |
|--|--|
| <p>1、I enjoyed ( playing ) tennis yesterday.</p> <p style="text-align: center;">○</p> <p>2、Jane wants ( to visit ) Hokkaido with her family</p> <p style="text-align: center;">○</p> <p>3、Ken <u>finished</u> ( to do ) his homework.</p> <p style="text-align: center; color: red;">doing</p> | <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p><b>後ろに動名詞( ing 形 )が<br/>続くもの</b></p> <p>enjoy 楽しむ</p> <p>finish 終える</p> <p>stop やめる</p> </div> |
|--|--|

**吹き出しを書いて、自分に説明してみよう**

サンプルは以上です。

一部を抜粋しましたので、中途半端な部分をご容赦ください。

どんな感想をお持ちでしょうか。

「知っていることが多いな」と思われたかもしれません。

しかし、勉強が苦手なお子さんはこの当たり前のやり方を知らないのです。

お子さんが「なるほど」「そうだったのか」と納得して、一つでも成績向上のヒントになれば嬉しいです。

なお、本編にはさらに詳しくテスト勉強のやり方が書いてあります。

一つでも二つでも実行してもらえれば、少しずつでも確実に良い傾向が出てきます。

お父さんお母さんは、お子さんの頑張っている姿があれば褒めてあげてください。

お父さんやお母さんに褒められることが、お子さんのやる気を引き出します。

成績が上がるとお子さんの表情が明るくなり、自信を持ちます。

自信を持つと、何に対しても前向きで積極的になります。

この教材がお子さんにとっても、良いきっかけになりましたら幸いです。

お時間をとお読みいただき、ありがとうございました。

お子さんの学力向上と家族の皆様の幸せを願っています。

安村知倫