

サンプル版

高校受験生親子の合格ガイドブック

高校受験勉強法



本書は著作物です。複製、複写、転載、転売を禁止します。

石川県金沢市八日市 1-735-1

076-280-2585

桜ゼミナール 安村知倫

志望校合格！高校受験勉強法 もくじ

第1章	受験を成功させるコツ・・・・・・・・・・	4
第2章	合格する勉強の原則・・・・・・・・・・	8
第3章	数学の勉強法・・・・・・・・・・	25
第4章	英語の勉強法・・・・・・・・・・	40
第5章	理科の勉強法・・・・・・・・・・	60
第6章	社会の勉強法・・・・・・・・・・	74
第7章	国語の勉強法・・・・・・・・・・	86
第8章	よくある相談とアドバイス・・・・・・・・	98

やる気が出る2つの方法

勉強を続ける5つのコツ

計画の立て方

1日の勉強時間

伸び悩み3つの原因

模試の受け方とアドバイス

成績が下がったときは？

第9章	直前勉強法・・・・・・・・・・	128
-----	-----------------	-----

第1章 受験を成功させるコツ

1、夢ではなく、目標を決める



今、キミの夢は何ですか？

高校に合格することでしょうか。

もし高校合格が夢だとしたら、それは夢ではありません。

現実的な目標です。

夢は手が届きそうにない所にあるもの。

目標は、そこを目指して頑張るもの。

キミも、高校合格を夢でなく目標としてください。

これを読んでいるということは、目標への第一歩を踏み出しました。

ぜひ目標を達成してください。

これを読んで頑張ろうと決めたキミなら、合格できます。

アファメーション

アファメーションとは「^{こういてき}肯定的宣言」という意味です。

肯定的というのは、この場合「前向きな」と考えてください。

前向きな宣言をするわけです。

できない理由をごちゃごちゃ考えるのではなく、「こうなる！」と宣言します。

人間の潜在意識（心の奥にあり普段は気がつかない意識）に「**こうなる！」と
呼びかけて、やる気を出す方法**です。

ちなみに肯定の反対は否定です。

「どうせバカだから」「ぼくなんか」「頑張ったって」「はあ～だめだ」

「やる気が出ない」「勉強なんて」「私には無理」「楽しくない」

これらはすべて否定語です。

人間は不思議なもので、否定語を口に出すと本当にそうなります。

ですから、自分の理想の姿をイメージして、本当にそうなるように心に^{きざ}刻みます。

「できる、できる、できる」とイメージし、行動します。

そうすると、本当にできるようになります。

「幸運」がめぐってくることさえあります。

自分が合格した姿を強くイメージしましょう。 強くイメージすると合格できます。

さっそくアファメーションしてみよう！

それでは今すぐ、キミのアファメーションをやってみましょう。

絶対に〇〇高校合格！と宣言します。

なるべく具体的に〇〇高校〇〇科合格！と書きます。

達成のコツ１： 合格します！と断定します。

〇〇高校合格したい！ ではだめです。

「合格したい」状態が現実になるからです。

「合格する」状態を宣言します。

達成のコツ２： 宣言を紙に書き、人に言う。

宣言は必ず紙に書き、人に伝えるようにします。

自分ひとりで宣言するのではなく、他の人もそれを知っている状態を作ります。

他の人も知っているとプレッシャーがかかりますが、それによって力が出るのです。

家族や仲の良い友達に宣言してください。

宣言を紙に書いたら、机の前に貼ります。

心がいつでもそれを意識するようにしておくのです。

大谷翔平選手の「目標達成シート」もアファメーションの一つですね？

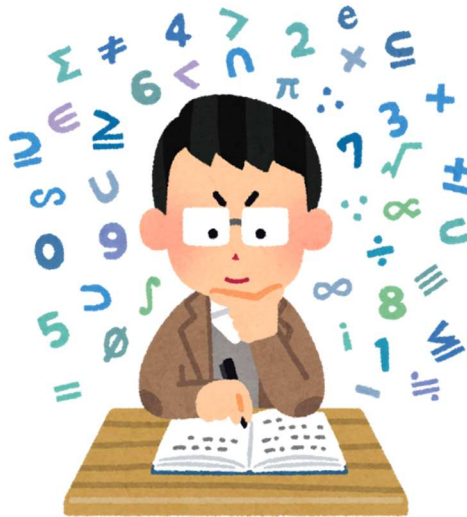
アファメーションの例

私は〇〇高校に合格します！

キミのアファメーション

他の紙に書いて机の前に貼ろう

第3章 数学の勉強法



何をすれば点数が取れる？

問題集のすすめ方

グラフ・図形のコツ

ケアレスミスの防ぎ方

動画を観よう

数学は何をすれば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。

数学はヒラメキが大事！

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

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ね。

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してください。**

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ものではありません。

それまでの考え方や解き方を組み合わせて解くのが応用問題です。

数学は解き方パターンを覚えれば上がる！

数学の問題を解くときのコツ



中学校から高校入試用の問題集をもらっていますか？

学校でもらったものがあれば、学校のものを優先させてください。

学校の問題集が難しいと感じる場合は、市販の簡単なものから始めるとよいでしょう。

ワークを広げ、その右側にノートを開いておきます。

(左利きの人は逆になります)

数学専用のノートを使います。

問題集はこんな感じだと思います（ 例：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。

ノートの左上に日付と問題集のページ数を記入して勉強をスタートしましょう。

入試問題集は問題を解くスペースがあまりないので、ノートに解きます。

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 $y = -18$

このように答えだけ書いてない？

頭の中で考えた解き方や考え方をノートに書いていくことで、

解き方と考え方がはっきりと理解できて、しかも記憶に残ります。

反復練習をして、解き方を覚えてしまいましょう。

手順をおさらいしますね。

1、1 ページ終わったら**赤で○✓**です。

2、**✓**の問題は、解答・解説を読んでください。

3、解説を読んでもわからないときは「？」をつけておきます。

4、解説を読んでわかった問題は**青で○**です

5、**青○**はノートに解き直しです。途中式をしっかりと書きましょう。

「？」の付いた問題は学校の先生や友達に質問しましょう。

(3) $-4(x-5) = -3(5-x)$
 $-4x + 20 = -15 + 3x$
 $-4x - 3x = -15 - 20$
 $-7x = -35$
 $x = 5$

(2) $\frac{1}{3}x - 2 = -3 + \frac{1}{6}x$
 $2x - 12 = -18 + x$
 $2x - x = -18 + 12$
 $x = -6$

(2) $6x + 5 = x + 5$
 $6x - x = +5 - 5$
 $5x = 0$
 $x = 0$

(2) $0.2(x-4) + 3.2 = 1$
 $0.2x - 0.8 + 3.2 = 1$
 $0.2x = 1 - 3.2 + 0.8$
 $0.2x = -1.4$
 $x = -7$

(4) $\frac{4-3x}{5} = x+2$
 $4-3x = 5x+10$
 $-2x - 5x = 10-4$
 $-8x = 6$
 $x = -\frac{6}{8}$
 $x = -\frac{3}{4}$

(2) $6 = -x + 3$
 $-7x = +3 - 6$
 $-7x = -3$
 $x = \frac{3}{7}$

自分の力で解き直せたら「できた」→赤丸です。

おめでとう！自分をほめましょう。これで実力が上がりますよ。

こうやって、青丸をノートで「できた（赤丸）」に変えていきます。

「わかった！」で終わらずに「できた！」までやれば合格に近づきます！

プラスアドバイス 図形やグラフのコツ

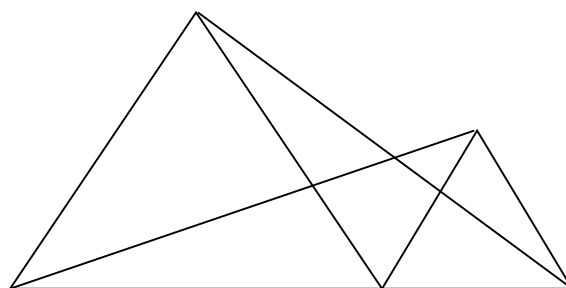
図形やグラフを苦手としている人は多いと思います。

図形とグラフのコツは、**わかることをどんどん書きこむ**ということです。

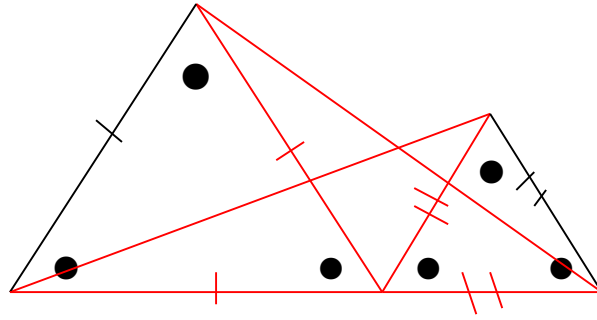
図形やグラフは、ただ問題を見ているだけでは解けません。

例えば正三角形ならば、正三角形の性質を使った問題が出ますから、正三角形の定義や性質を図に書きこみます。

合同証明のこんな問題を見たことがあると思います。



これだけだと、何をすればいいか分かりにくいですね。



証明したい三角形を赤線で書きました。

正三角形の三辺が等しいこと、正三角形の角が等しい(60°)ことを書きこみます。

これだけで、2組の辺が等しくなっているとわかるので、あとは「間の角」をどうすればいいか考えていきます。

解き直しするとき、ノートに図も書き写すようにします。

そして、分かっていることを図に書きこみます。

グラフ(関数)の問題も、簡単でいいのでノートに書いて解くようにします。

自分の手で書くと印象に残りやすく、解き方も覚えやすくなります。

図やグラフはノートに書き、わかることを書きこむ

無料の授業動画を観よう

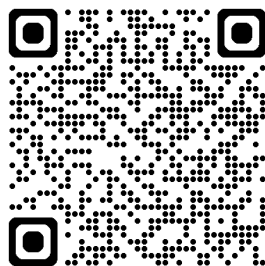
無料の授業動画を見たことがありますか？

学校の授業がわからないときは、動画サイトで無料授業を探してみましょう。

You tube で「中学数学一次関数の利用」と検索すると、たくさんの動画が出てきます。

The image shows a YouTube video player interface. The video title is "数学(一次関数の利用⑥)・二人のみはじ編". The video content includes a graph and handwritten text. The graph shows two lines on a coordinate system with x and y axes. The y-axis has a mark at 2400, and the x-axis has marks at 0, 6, 18, and 20. One line starts at (0,0) and passes through (18, 2400). The other line starts at (6,0) and passes through (20, 2400). The lines intersect at (18, 2400). The handwritten text describes a problem: "タツヤ君は家から2400m離れたコンビニに歩きで出発した。その6分後、財布を忘れていることに気付いた妹が自転車で兄を追いかけた。タツヤ君が出发してからx分後の家からの道のりをy mとする。" (Tatsuya-kun walked from home to a convenience store 2400m away. 6 minutes later, his sister realized he forgot his wallet and followed him on a bicycle. Let y be the distance from home after x minutes since Tatsuya-kun started.) Below the graph are three questions: ① Tatsuya-kunについて xとyの関係を式にすると? (About Tatsuya-kun, express the relationship between x and y as an equation?), ② 妹について xとyの関係を式にすると? (About the sister, express the relationship between x and y as an equation?), and ③ 妹がタツヤ君に追いつくのは、何分後? 家から何mの地点? (When does the sister catch up to Tatsuya-kun? After how many minutes? At what distance from home?). The video player shows 4347 likes and a "チャンネル登録" (Subscribe) button.

↑は葉一先生の「とある男が授業をしてみた」です。



ケアレスミスを防ぎ、理解を深める方法

数学はケアレスミスが発生しやすい科目ですね。

「見直しをする！」と聞こえてきますが・・

ケアレスミスは見直しだけでは直らないです（泣）

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。

ときには図を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。

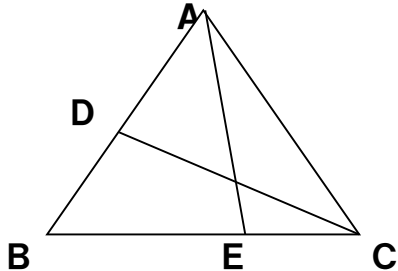
それには、自分で自分に説明してみればいいのです。

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。

でも、^{ひとりごと}独り言を言いながら勉強するのは抵抗あるよね？

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！

これがないと減点！

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しょう。

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。

逆に、うまく解けたときは「よくできた！」と自分を褒めよう！

$$0.1x - 0.5y + 3x$$

$$= 1x - 5y + 30x$$

$$= 31x - 5y$$

方程式じゃないから、
10倍しちゃダメ！！

$$0.1x - 0.5y + 3x$$

$$= 0.1x + 3x - 0.5y$$

$$= 3.1x - 0.5y$$

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

ノートに書き込んでいきましょう。

問題集に直接書いてもいいですよ。

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。

1、I enjoyed (playing) tennis yesterday.

○

2、Jane wants (to visit) Hokkaido with her family

○

3、Ken finished (to do) his homework.

doing

後ろに動名詞(ing 形)が
続くもの

enjoy 楽しむ

finish 終える

stop やめる

自分に説明して、本番のケアレスを防ぐ

数学問題集の紹介

数学の問題集を紹介します。

学校で入試用として配られているものがあれば、それで大丈夫です。

数学が苦手な人におすすめの問題集と得意な人におすすめなものを紹介します。

下の苦手や得意の基準は、ほかの教科でも共通の目安となります。

苦手な人・・・いつも平均点に届かない＝偏差値45以下

平均前後・・・平均点プラスマイナス10点＝偏差値50前後

得意な人・・・平均プラス15点以上＝偏差値55以上

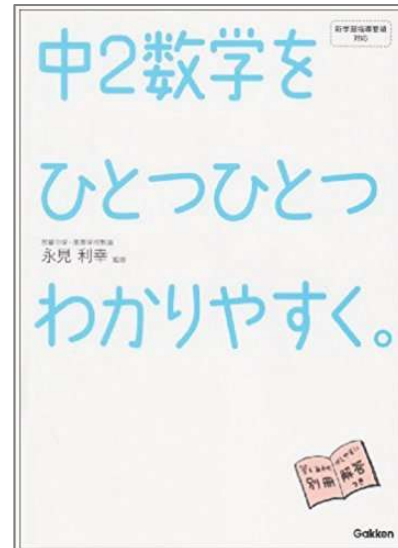
先にお伝えしたように、**自分の学力レベルの問題集をまず1冊が原則です。**

80%の問題が「できる」ようになったら、次のレベルの問題集を買ってもらって勉強してください。

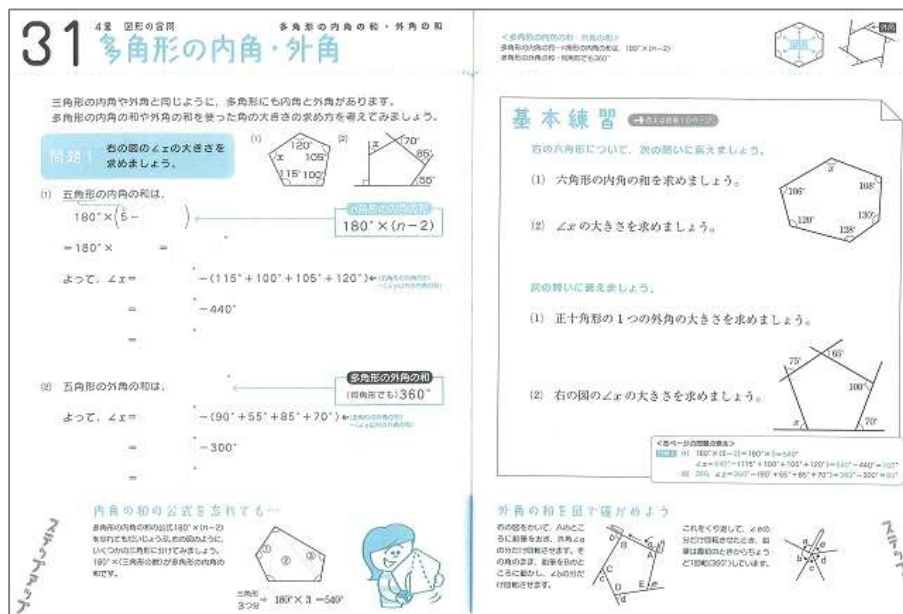
できるだけ書店で実物を手に取って「がんばろう！」と思えたら、勉強スタートです。

書店にもっと自分に合ったものがあれば、それでも大丈夫です。

① 数学が苦手な人の問題集



学研「ひとつひとつわかりやすく」シリーズ



ずっと数学を苦手にしてきた人は、「中1数学をひとつひとつわかりやすく」と「中2数学を～」をおすすめします。

本当の基本から復習できる問題集です。

② 平均点の子におすすめの問題集

数学では、一次関数や図形の証明が苦手な人が多いと思います。

苦手を集中的に克服するのにオススメするのが、この問題集です。



「くもん中学基礎固め100%」シリーズ

問題集の特長

- 1、その分野の**基礎からしっかり**できる。
- 2、**スモールステップ**で進めやすい。
- 3、**くりかえし**で定着しやすい。

ほかの教科も出ています。

書店にない場合は、アマゾンなどで購入してもらってください。

プラスアドバイス 問題集はどこから始めるか

問題集は最初の「正負の数」から始める必要ありません。

キミの苦手な分野を勉強していきましょう。

何からすればいいかわからない・・・

そんなときは、**実力テストや模試の結果から判断します。**

自分の答案を見れば

一次関数の応用（速さ・動点・水そう）ができないな・・・

平行四辺形がよくわからないな・・・

連立方程式の文章問題をなんとかしなくちゃ・・・

このような分析ができると思います。

いくつか課題が出たら、優先順位をつけましょう。

優先順位が決まったら、あとで紹介する「やることリスト」の一番上に書き込みます。

そして、次の実力テストや模試までに克服することを目標としていこう。

問題集は優先順位を考えて取り組もう

あきらめないで勉強を続ける5つのコツ



何か新しいことを始めるとき、それを続けるのが難しいですね？

最初は『やるぞ〜！』と気合が入っても、続けるのがもっと大変です。

ダイエット・日記・運動・・・

私も新しいことを数日間だけやってやめたことは何度もあります💧

とくに中学生は勉強より遊ぶ方が楽しいので、なかなか続かないと思います。

でも、**一つのことを3週間続けられたら習慣になります。**

3か月続けると、「やらないと気持ち悪い」状態になるそうです。

一方、大会前のハードな部活動・中学校の行事・友達の遊びの誘いなど

勉強の習慣化を邪魔するものは山ほどあります。

ですから、**〇〇の場合はどうするか？を事前に考えておきましょう。**

「今日は〇〇だから、勉強できない」という例外の日を作らないようにしたいです。

それでは、**学習を続ける（習慣化する）ための3つのコツ**を紹介しますよ。

1、ハードルを下げる



計画を立てて勉強を始めたけれど、量が多くてできない・・・。

そんなときは、ハードルを下げましょう。

- 1日に2ページと決めていたものを1ページに減らす。
- 教科書の音読を3回としていたものを2回に減らす。
- 1日3教科と決めていたものを2教科に減らす。

このように修正してみてくださいね。

修正したら、3週間の継続を目標に再出発です。

慣れてきて「もう少し頑張れるかも」と感じるようなら、少し増やします。

計画は修正してOKですよ。リラックスして取り組んでくださいね。

「最初に決めたことを完璧にやらないといけない」と考える必要はありません。

そのときの状況に応じてアレンジしていきましょう。

2、緊急時の最低限を決めておく



スポーツクラブや習い事をやっている子は、試合などの予定が入ることでしょう。

- 土曜日の朝から夕方までサッカーの練習試合
- どうしても友達と観に行きたい映画がある
- 急に親戚の家に行く用事ができた

このようなときのために、

「どうしてもできないときに最低限すること」を決めておくことをおすすめします。

勉強をまったくしない日を作ってしまうと、再開するのに大きなエネルギーが必要だからです。

また、緊張の糸が切れ、次の日も「今日も休んでもいいか」と考えてしまいます。

せっかく続けてきた習慣を途切れさせないようにしましょう。

- 数学の基本問題を解きなおし
- 社会の一問一答（用語）の見直しや解きなおし

5分～10分で終わる最低限を決めておくといいです。

勉強ゼロの日をつくらない！ これです。

3、仲間をつくる



中学生は仲の良い友達をつくる機会がたくさんあります。

なかでも **勉強や受験について真剣に話せる複数の友達がいるとベスト**です。

勉強の悩みを相談し、勉強のストレスをやわらげてくれるからです。

逆に、互いに切磋琢磨^{せつさたくま}して競争できるライバルの友達もいいですね。

勉強を毎日するのはシンドイので、仲間の存在は継続を助けてくれます。

あいつも頑張っているから、僕もがんばろう！

そんな仲間をつくれると理想的です。

ただ、クラスメイトの中には『マイナス君』がいるかもしれません。

マイナス君とは「勉強きらい。わからない。つまらない。高校はどこでもいい。」

そんなマイナス発言ばかりする、自己肯定感がとても低い子です。

差別をするわけではありませんが、マイナス発言は影響力が強いので

勉強の面では少し距離をおくのが良いでしょう。

4、カレンダーに書き込む

カレンダーにテストの日程を書き込んでいきます。

学校の HP に年間予定表を見て、今後のテストや入試日程を記していきましょう。

テストまでの残りの日数がわかれば、「がんばろう！」と思えるでしょう。

また、**今日一日、とにかく勉強ができた日は○をつけていきましょう。**



数日でも○が並ぶと、並ばない日を作るのがイヤになってきます。

○が並ぶと「自分は頑張っている！今日も頑張ろう！」と前向きな気持ちになれます。

さあ、今日からカレンダーに赤丸を付けましょう！

5、終わったボックス

最後は「終わったボックス」です。

これは解きなおしが終わったテストや模試をいれてゆくボックスです。

過去のテストで解きなおしが終わったものは「終わったボックス」に入れましょう。



自分がどれだけ復習したか見えるようにしておくのです。

「これだけ勉強した！」という量を「見える化」することで、自信がつきます。

「終わったボックス」は段ボールでもプラスチックでもかまいません。

最後まで使ったノートも番号をつけて、見えるところに重ねておくといいでしょう。

ノートも「終わったボックス」と同じで頑張った証拠となり、自信がつきます。

地味ですが、ジワジワきく方法ですよ。

成績が下がってしまったら？



模試や実力テストを受けていれば、成績が下がることがあります。

私は入試の指導を25年間していますが、成績がずっと上がり続ける子はいません。

どんな子でも壁にぶつかり、一時的に下がってしまうものです。

もしキミの成績が下がってしまったら、次のように考えてください。

1、まだ何も決まっていない

たった1回のテストで「もうだめだ」という必要はありません。

まして、このテストで「合格または不合格」が決まったわけではありません。

精神論を言うつもりはありません。

しかし、最後まで心を強く持ち、自分を信じて頑張る子は合格していきます。

キミも自分を信じて努力を続けてくださいね。

2、ジャンプする前に、しゃがんだ

上に高くジャンプしようと思ったら、ひざを曲げてしゃがみますよね？

キミの成績も、この後に**ジャンプするためにしゃがんだと考えてください。**

次はきっと上がりますよ！

3、花は咲かなくても、根は伸びた

木の成長は、地上の枝・葉・花だけに表れるように感じます。

しかし、土の中の根もどんどん伸びて成長しています。

今は目に見える成績（枝・葉・花）は伸びなかったかもしれません。

でも、**努力しているのだから実力（根）は伸びている**と考えてください。

根がしっかり育っている木は倒れません。そして、近いうちに花が咲きます。



サンプル版

本書は著作物です。複製、複写、転載、転売を禁止します。

石川県金沢市八日市 1-735-1

076-280-2585

桜ゼミナール 安村知倫