

学習の手引き

(令和4年4月 改訂版)



1 年	組	番	氏 名	
2 年	組	番		
3 年	組	番		

鹿屋市立第一鹿屋中学校



◆ 目 次 ◆

I	はじめに	1
II	充実した学習につなげるために，毎日学習する習慣を	1
1	学習の習慣化を身につけるために	1
2	授業に集中するために	3
3	不得意教科を克服するために	3
4	ノートの書き方を工夫して学力向上につなげるために	4
5	積極的に発表するために	5
6	テストに対し，計画的に取り組むために	5
7	テストの結果を次へのステップにするために	6
III	授業の心得，家庭学習の心得（5か条）について	6
IV	各教科の学習の仕方	
	国語科	7
	社会科	9
	数学科	10
	理科	11
	英語科	12
	音楽科	13
	美術科	14
	保健体育科	16
	技術・家庭科	18

I はじめに

この『学習の手引き』は、中学校での学習方法及び教科ごとの学習の仕方について記載しています。例えば、「不得意教科には、どのように取り組んだらいいのか」「今までの学習の方法では、十分な結果が望めない。見直すにはどうすればいいのか」など、自分自身の弱点克服や学習方法の改善策等についてまとめています。

一方、学力（以下の構造図を参照）には、「見える学力」と「見えない（見えにくい）学力」があり、学力を高めるためには、学習環境や生活態度なども大きく影響します。

そこで、様々な視点をもとに、まとめた本資料（学習の手引き）を、しっかりと読んで、自分なりの効果的な学習の仕方を身につけられるように取り組んでください。

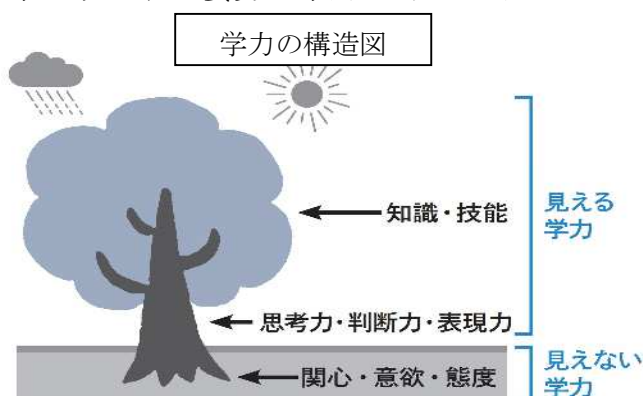
変化の激しいグローバル社会を自らの力で生き抜くためには、何事においても学び続ける姿勢や難しい局面や課題を解決することができる「本当の学力」が必要となります。

しかし、そのような姿勢や学力は、すぐに身につくものではありません。日常生活において、何事にも前向きに取り組む、主体的に学ぼうとする姿勢が学力を身につけるためには大切なのです。消極的に他者からの指示を待つだけの受け身の姿勢では、本当の学力は身につけません。

中学校の学習全体を通して、生涯に渡って学び続ける意欲や態度、そして、学び方を身につけていきましょう。

みなさんが、この「学習の手引き」を十分に活用して、将来の自分の生き方を見つめながら、主体的に学習する意欲や態度、

課題解決能力等を身につけ、自分の可能性を広げていくことを大いに期待しています。



II 充実した学習につなげるために、毎日学習する習慣を

1 学習の習慣化を身につけるために

学力と学習の習慣化には、深いつながりがあります。その理由は、「学力」は、すぐに身につくものではなく、簡単に結果として現れるものではないからです。

では、どうすれば学力が身につくのでしょうか？

それは、毎日コツコツと小さな努力を積み重ねていくことです。その結果として、基礎学力が身につく、難しい問題を前にしても、解ける方法を探し出すような発想力や応用力が身につくようになっていきます。

学習の効果が、見える学力（テストの結果）として現れるには時間がかかりますが、コップに水を注ぎ、そのコップが満杯になって自然にこぼれ出すようになるぐらい知識や知恵が十分な状態になってきたら、突然結果として出始めます。その時はきっとやって来ます。自分を信じて努力し続けましょう。

また、学力は、薄皮を1枚ずつ重ねていくような果てしない作業・学習の繰り返しのより、徐々に高まっていくため、ねばり強く取り組む根気強さが求められます。

そのため「学ぶ楽しさ」を日頃の授業や日常生活で感じられることが、大変重要になります。

そして、この好循環のスパイラル(学ぶことが楽しい→意欲的に学習に取り組む→継続→結果が出る→嬉しい→楽しい)が、学力の定着を図るためには重要であり、学習の習慣化には欠かせないものなのだと思います。

そこで、以下のようなことに目を向け、自ら主体的に学習に取り組みましょう。

◎ 家庭での学習では、自分が達成できる範囲の具体的な目標を立て、継続して取り組みます。

例えば、「①学校で学んだことを、自分なりにまとめる。②毎日2時間は宅習をする。③英単語を毎日5つずつ覚える。④新出漢字を毎日100字ずつ練習する。」などのように、具体的に取り組む目標を決めて、継続して取り組むことが大切です。

「何を」「どのくらい」「どうする」と、いうように行動目標を立てることが具体的な目標になります。

毎日、継続して取り組むことができるようになったら、主体的にレベルアップさせて、内容の充実を図るように取り組みましょう。

(1) 帰宅したら、まず復習、次に宿題、そして予習という手順で行うようにしましょう。

宿題は、教科によって違いがありますが、日々題や週末課題が出されます。きちんと提出できるように、時間の確保等を心がけて取り組みましょう。また、教科書やワークを参考書的に活用するようにしましょう。そして、**紙面にQRコードが付いている場合は、パソコンやiPad等を積極的に活用してみてください。**興味・関心を高める内容や理解しやすくなるよう説明等が動画等で観られるようになっています。

(2) 学習の効率をあげるためには、毎日同じ時刻に勉強を始める習慣を身につけることが大切です。

→ さらに、効果を上げるには、**●寝る時間、●起床時間、●勉強開始時間の3点固定を行い、7時間睡眠を確保すること。**

(3) 一日のスケジュール、及び一週間のスケジュールを立て、継続して取り組むようにします。何よりも自分が達成できそうな計画を立てることが重要であり、無理な計画を立てて、続けられず失敗しては意味がありません。注意しましょう。

(4) 宅習時間の目安は〈学年×30分＋1時間〉といわれています。ただし、ダラダラと時間をかけて勉強してもダメです。大切なことは、どんな勉強をしたかです。学習の量と質、どちらもよく考えて充実させていきましょう。

(5) 復習・宿題・予習、どれも普段使っている教科書・ノートを最大限に活用することが大事です。

(6) 頭は、使えば使うほど良くなり、勉強すればするほど知識は定着し、学習効果は上がります。決して無理せず、生活のリズムを作るように、毎日の生活パターンを守って勉強することが大事です。(上述1-(2)の3点固定を参照)

(7) 予習について

予習は、次の授業ではどういうことをするのか、そのために前もって知っておくことではないのか、を考えて取り組む学習です。予習を行うと、忘れ物をしたり、授業で何をやっているのかを見失ったりすることはまずありません。また、予習をして授業に臨むと、授業に対しての興味もわき、学習の効果も次第に上がっていきます。しっかりと予習をして授業に臨む習慣を身につけましょう。

(8) 復習について

できるだけ早く復習をすることが学習した内容を記憶に留めやすくなるので、意識して取り組むようにしましょう。テスト前にまとめて復習するよりも能率が良いのはこのためです。

復習は、その日のうちにしなければ効果はありません。帰宅してかなり時間がたってからよりも、帰宅後すぐに、夕食前にするほうがより効果が高いです。

(9) 読書の習慣化について

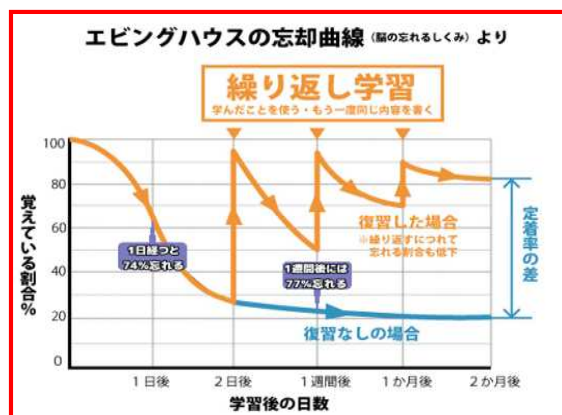
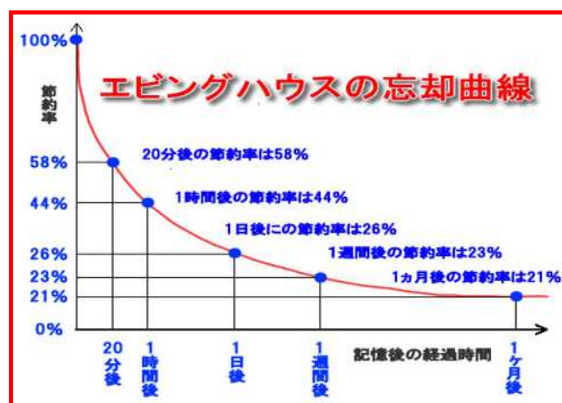
読書を続けると、脳のつながりが強化され、記憶力や集中力が向上します。また、読書は、知識や教養が高まるため視野が広がるとともに、多様な価値観を受け入れやすくなります。読書を習慣化するひとつの方法は、毎日、寝る前でもよいので、本を手にする時間を確保することです。



【エビングハウスの忘却曲線】

ドイツの心理学者「ヘルマン・エビングハウス」の実験によると、人の記憶は20分後におよそ42%、1時間後でおよそ56%、9時間後でおよそ64%を忘れてしまい、その後は、少しゆるやかにしながら、6日後にはおよそ76%を忘れてしまうという研究結果となっています。

つまり、完璧に覚えたつもりでも、その後復習をしなければ6日後には24%しか記憶に残っていないということになります。そのため、図のように、一回目に比べて二回目、さらには三回目の方が忘れにくくなっていることがわかるように、何度も何度も繰り返して、学習することは、知識の定着を図る上で、大切だということになります。



2 授業に集中するために

授業がどれほど大切なものであるかということは、すでに小学校の学習で理解していることだと思います。

学習の効果を上げるには、授業に臨む意欲を高め、基本的な学習態度を身につけることが大切です。

次の点に注意して充実した学習ができるように心がけましょう。

- ア 授業中は、他のことを考えず、授業に集中する。
- イ 学習のねらいや大まかな内容、学習の方法をつかむ。
- ウ 聞く、書く、考える、話し合う、調べる、などの学習活動に、メリハリをつけて、真剣に取り組む。
- エ 積極的に発言したり、質問したりする。

3 不得意教科を克服するために

みなさんの中には、国語が嫌い、理科が苦手だ、といった不得意教科のある人がいるかもしれません。学習とは、これまでの学習の基礎の上に積み上げられていくものですから、一日も早く苦手意識を取り除き、不得意教科をなくしていくことが求められます。

苦手なまま取り組みを怠ることは、「ますます不得意」になってしまいます。それからでは遅いのです。不得意教科を克服していくために次のことに取り組みましょう。

- (1) 「僕は数学が弱い」「私は社会ができない」「どうせこれ以上やっても●●は、ダメだ」といったマイナス的なイメージをもち、自己暗示をかけないこと。

反対に、「きっとできるようになる」、「今は苦手だけど、絶対得意になってみせる」と強く思うプラスイメージをもつことが大切です。気持ちを前向きにコントロールするように心がけましょう。

- (2) 難しい問題にいきなり取り組むのではなく、基礎的な学習を徹底して行い、徐々に応用問題へと発展させていくことです。例えば、学習することに苦手意識がある人は、国語は、漢字の読み書きから。数学は $(-1) + (-1)$ から。英語は、ABCから。といった内容からスタートして難しい内容へとチャレンジしていきましょう。

- (3) 頭と体をフルに使うこと。目で読み、手で書いて、口で唱える。基本事項を何回もくり返して学習し、身につけていきましょう。

- (4) 自分の弱点を見つけること。

自分はどこがわからないかをはっきりさせ、できるように努力しましょう。

- (5) 気分転換も大事

頭を一時切り換えることでひらめきが生まれてきます。能率が上がっていきます。

- (6) 先生・友達に尋ねること

「わからないことをわからないままにしておく」ことから苦手意識はどんどん強くなり、不得意になっていきます。わからないことはどんどん質問していきましょう。ただし、答えだけ教えてもらっても、解き方・考え方が身につかないと、意味はありません。頼りすぎることは禁物です。

4 ノートの書き方を工夫して学力向上につなげるために

授業中に先生方が黒板に書かれたことを、ただ写すだけがノートの役割ではありません。授業で学んだことをもう一度復習し、テストの前に再度学習するためのものです。つまりノートとは、自分で学習するときに、「第2の教科書」となるものです。ですから、ノートを上手に使いこなせるようになれば、学習効果も何倍にもなるでしょう。

では、そのような素晴らしいノートを作るためにはどうしたらいいのでしょうか。次の事柄をしっかりと読んでノート作りの参考にしましょう。

- (1) ノートは、各教科1冊（教科で指定されたノート）準備するようにしましょう。
(2) ノートに書くときには、後で活用しやすくなるような工夫をしましょう。
(3) 書くときの留意点

ア 日付を必ず書く。

イ 濃い鉛筆を使う。（Hや2Hなど薄い鉛筆を使わないこと）

ウ 大きな字で、正確に書く。（漢字・記号等も正しく書くこと）

エ 鉛筆だけでなく、ペンなども使ってわかりやすく書く。

（使いすぎるとかえってわかりにくくなるので注意すること）

オ 重点ポイントが分かりやすくなるように、蛍光ペンや★マーク等を上手に活用しましょう。

- (4) 黒板に書かれていること以外でも大切だと思うことはすすんでノートにまとめましょう。
(5) 授業中に配られたプリントでノートに貼るように指示されたものは、必ずその日のうちにノートに貼りましょう。（後で見返して復習に活用する習慣を！）



5 積極的に発表するために

一人一人の意見や考えをもとに、みんなで考えたり話し合ったりしていくことは、授業ではとても大事なことです。誰もが、自分の意見を自由に発表、表現できるためには、みんながお互いの意見を尊重する気持ちが大切です。みんなで意見を出し合える環境を作っていくために、授業では積極的に発表できる雰囲気づくりを大切にしましょう。

そして、自分の考えを発表する力は、これからの変化の激しい社会をたくましく生き抜いていくためにも大切なことです。授業の中で、また学校生活のあらゆる場面で、発表力・表現力を身につけていくようにしましょう。また、発表するだけでなく、友達の発表や先生の話・説明をしっかりと聞くようにしましょう。

◎ 発表の仕方

- ア しっかり挙手する。
- イ 指名されたら返事をする。
- ウ いすの右側に立って発表する。
- エ みんなにしっかり聞こえるように、大きな声で発表する。
- オ 語尾・文末までしっかり言う。



6 テストに対し、計画的に取り組むために

中学校では、日頃の学習（授業・家庭学習）の成果を確かめ、授業で学んだ内容や学習の仕方がどれくらい自分自身のものになったかを確かめるためにテストを行います。テストは、定期テストと実力テストに分かれ、その他にも様々な診断テスト等があります。

(1) 定期テスト、共通実力テストなど

定期テストは、1学期の期末テスト、2学期の中間テスト・期末テスト、3学期学年末テストの計4回です。そして、3年生は、大隅地区3年生を対象とする共通実力テストがあります。

その他、4月には全国の生徒を対象とした標準学力検査（NRT）があり、また、1月には、鹿児島県の1・2年生を対象とした鹿児島学習定着度調査があります。

なお、定期テストの範囲は、前もって示されます。授業の進み具合などによって自分でもある程度予想を立てることができますので、テストの1～2週間前から計画を立て、自分の目標が達成できるように努力しましょう。

(2) テストの受け方・答え方10か条

- ① 机の上は鉛筆（シャーペンも可）、消しゴム、定規及びコンパス以外のものを置いてはいけません。ただし、教科により許可されたものは置いてもよい。
- ② 机の中には何も入れてはいけません。
- ③ 監督者の「始め」の合図があるまで記入を始めてはいけません。
- ④ 氏名は決められた欄に記入しなさい。
- ⑤ カンニングなどの不正行為として見られる行為をしてはいけません。
- ⑥ 物を落としたときや何か質問等がある人は、挙手をしなさい。
- ⑦ 大きな字で丁寧に、楷書で書きなさい。
- ⑧ 空欄を残さないようにしなさい。
- ⑨ 監督者の「やめ」の合図ですぐにやめなさい。
- ⑩ テスト用紙の回収は、全員無言で行いなさい。



7 テストの結果を次へのステップにするために

テストの結果は、ある意味現状を明確に映し出す「レントゲン検査の診断結果」のようなもので、勉強法の問題点が明確になり、適切な対処法を考える手助けになります。

従って、あくまでも現状を客観的に見つめるためのものなのです。しかしながら、結果が、出なかった場合、「自分は、勉強してもダメだ」と否定的に考え、やる気がなくなり、悪い症状（成績）はさらに悪化…、最後は、取り返しがつかなくなる場合も…。

一方で、自分の体は、しっかりと鍛えれば、必ず丈夫になるように、学力も鍛えれば必ず向上していきます。さらに、病気の進行（未定着な部分の広がり）を食い止め、強靱な体力を身につけられるようになります。

具対的には、健康で明るく生きるために、生活を見直し、改善して行こうと「具体的に考え、行動する」ことが、テストへの不安解消につながる方法であると言えます。

テストの結果を現状把握の一つとして考え、現状をしっかりと見極め、見つめ直し、できることから一步步改善していくように、次へのステップにしていきましょう。

◎ 個人票（個票）・成績連絡票について

テストが終わり、採点・集計がすんだら個票が配られます。

ア 個票は自分の学力を知る大事な資料です。しっかりと成績連絡票に貼り、大切に扱きましょう。（成績連絡票は3年間使います。紛失・破損のないように保管）

イ 得意な教科、不得意な教科、学習の効果が上がっている教科・伸び悩んでいる教科など一つ一つ比べてみたりして、授業の受け方や家庭学習の取組方を反省し、翌日からの学習・次のテストへの取組に生かしましょう。

ウ 成績連絡票は、家の人に必ず見てもらいましょう。

また、学習の結果、授業の受け方、家庭学習の取組などについて話し合い、アドバイスしてもらいましょう。

エ 個票に示される数値でその人が決め付けられることは決してありません。個票に示される数値は「自分で自分を知る」ためのひとつの手段であり、それがすべてではないのです。あわせて、テストの結果だけが学力ではないことも、十分理解しておいてください。テストに現れない、テストでは測ることのできない学力もあります。むしろ、これからはテストで測れない力（関心・意欲・態度等）が大切になってきます。このことも、十分に知っておいてほしいことです。

Ⅲ 授業の心得、家庭学習の心得（5か条）について

授業の心得 5か条	家庭学習の心得 5か条
1 始業までに学習用具を整えましょう。	1 学習できる環境を整えましょう。（机の周り・机の上、整理整頓）
2 二分前に着席し、静かに授業開始を待ちましょう。	2 自宅学習に計画的に取り組めます。（学年×30分＋1時間）
3 心を込めて、元氣よくあいさつをしましょう。	3 宿題や決められた提出物は、期限を守って提出します。
4 どの授業も真剣に取り組む、進んで発表しましょう。	4 テスト範囲は、必ず復習してテストに臨みます。
5 学んだことは、ていねいにノートへ書きましょう。	5 将来について、家族で話し合う機会を作りましょう。
※ 学習用具の貸し借りはしません。	※ 将来のことについて考えることは、夢や目標を育むだけでなく、「なぜ、学習するのか」という視点においても大切です。自分の可能性を広げ、視野を広げるために。
※ 各教科で指定された物以外は、家に持ち帰ります。	

国 語

1 学習のねらい

- (1) 話したり聞いたり、読んだり書いたりする活動を通して国語を正確に理解し適切に使うことができるようになる。
- (2) 自分の考えなどを伝え合う力を高め、思考力や想像力を伸ばす。
- (3) 古典や言葉の決まり、文字などの言語文化にふれることを通して国語の大切さに気付き、国語の力を伸ばしていこうとする意欲をもつ。

2 授業では

(1) 学びに向かうために

- * 学習のねらい（目標・課題）をしっかりとつかんで授業に臨もう。
- * 授業の終わりには、何を学んだか、どのように学んだかを振り返り、次の授業への見通しをもとう。

(2) 考える・表現する

- * 自分の考えをワークシートやノートにしっかりと書くようにしよう。
- * 先生や友だちとの対話を通して自分の考えを広げたり深めたりしよう。
- * 学習のまとめを自分の言葉で書けるようにしよう。

(3) 言葉を広げる

- * 意味の分からない言葉に出会ったら辞書を引くようにしよう。
- * 熟語や慣用句、故事成語、ことわざなどは意味を調べたり、文章の中で使ったりして言葉の数を増やそう。
- * 詩や短歌、俳句、古典の学習では、繰り返し音読をして暗唱しよう。

3 ノートのとり方

- (1) ノートは縦書きで書こう。
- (2) 必要に応じて色分けし、分かりやすく復習しやすいノートにしよう。
- (3) 板書されていることを書き写すだけではなく、自分の考えや友だちの考えをメモするようにしよう。

4 テスト勉強の仕方

- (1) 教科書を繰り返し読もう。
- (2) 授業で使ったワークシートやノートを見直そう。
- (3) ワークの解けなかった問題を繰り返し解こう。
- (4) テスト範囲の漢字を繰り返し書いて覚えよう。

5 家庭学習の仕方

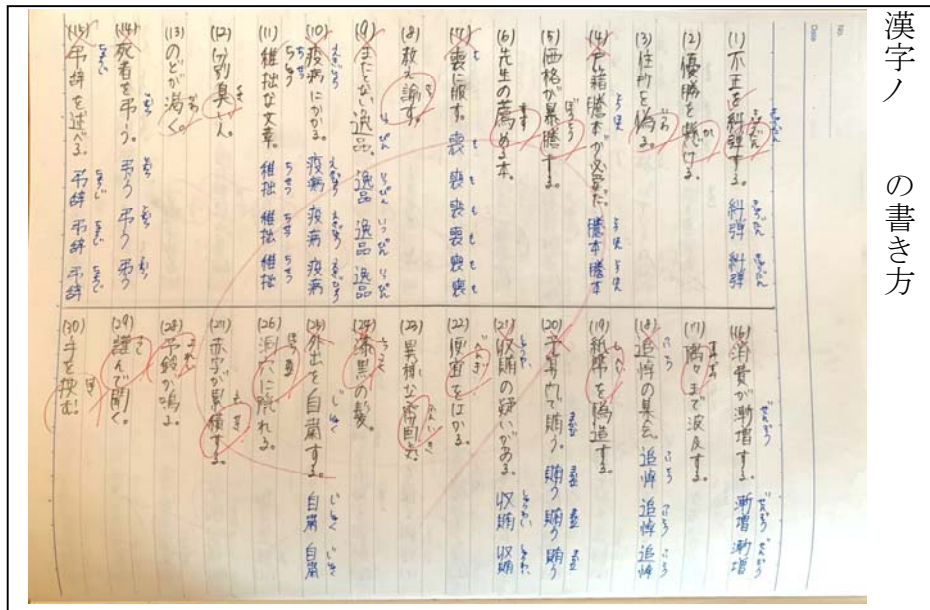
(1) 一つの単元が終わったらその部分のワークをしよう。

(2) 週末課題として漢字のワークで新出漢字の予習をしよう。

※筆順や形を確認し、丁寧に書こう。

(3) 大学ノート（A罫）を使って漢字の練習をしよう。（下記参照）

※漢字ワークの文例ごと書くようにしよう。（その漢字を使った熟語の意味や使い方を覚えることができる。）



6 書写

(1) 学習のねらい

場面や相手に応じて効果的に文字を書く力を身に付ける。

(2) 用具について

ア 習字道具（すずり、筆、下敷き、文鎮）は小学校で使用していたものでよい。

イ 習字紙と墨汁，書いた作品を載せる新聞紙を各自で用意しておく。

ウ 硬筆学習用の鉛筆（B，2B）を用意しておく。

(3) 注意

ア 墨の汚れは落ちないので特に注意しよう。

イ 正しい姿勢で心を落ち着けて書こう。

7 その他

(1) 読書に親しもう。

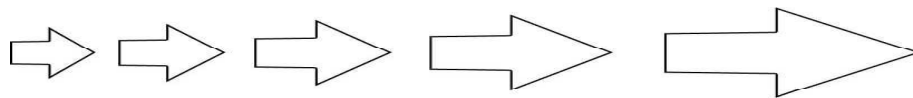
(2) 新聞を読む習慣を身に付けよう。

(3) 国語に関する作品展や検定などにすすんで挑戦しよう。

(4) 掲示物（生徒の作品など）をよく見て，自分の作品や学習を振り返ろう。

社 会

□中学校での社会科を学習するにあたって、効果的と思われる学習法を紹介します。参考にして、自分に合った学習法を見つけてください。



	レベル 1	レベル 2	レベル 3
授業前 (予習)	教科書を読んで、簡単に内容を確認しておきましょう。		
	・ ゆっくり丁寧に読んでみる。音読をしても良い。	・ 重要語句(太字)について調べておく。	・ わからないところを質問できるようにしておく。
授業中	授業に集中して、先生の話をよく聞く。話し合いなど積極的に参加する。		
	・ 黒板に書かれたことをノートやワークシートに丁寧に書き写す。	・ 黒板に書かれたこと以外でも、大事な話や自分で考えたことなどをノートに書いておく。	・ わからなかったところを質問したり、調べたりできるようにしておく。
授業後 (復習) (自宅学習)	教科書やノートなどを中心に、その日の授業を振り返る。		
	・ 今日の学習のポイントは何か、地図帳や資料等を利用して確かめる。 ・ ワーク(問題集)を解く。	・ 確認した大切なポイントなどをノートに書き込み、ノートの整理をする。 ・ 単語帳を使って自作の問題を作る。	・ 新たに復習用のノートを作成し、自分でまとめていく。

□中学校での社会の時間

- 地理（世界や日本のさまざまな地域）…………… 1・2年生で学習
- 歴史（日本の歴史を中心に）…………… 1～3年生で学習
- 公民（憲法や政治・経済・国際社会）…………… 3年生で学習

□地図帳

- 全ての分野で地図帳は活用します。また、ニュース等で聞いた地名もすぐ調べましょう。

□テスト（中間・期末テストや実力テスト）

- テストが返ってきたら、テストのやり直しや訂正ノートの方法が指示されます。しっかり取り組みましょう。また、テストは3年間保管しておくとう立派な問題集になります。

□ノートの活用

- 授業中はノートやワークシートを活用します。復習で、レベル3のノートを地理・歴史・公民をそれぞれ一冊ずつ自分で作成すれば、テストや高校入試の時に自分で作ったノートだけを持っていけば十分かもしれません。そんなノートが作ればいいですね。

数 学

1 学習のねらい

数学は、筋道をたてて考える学問です。数学を学ぶことによって筋道をたてて物事を考える力を養いましょう。

2 予習のしかた

- (1) 次に学習する内容をひととおり読んでみて、どんなことを学習するかをおおまかにつかむ。
- (2) 例題などは、説明を読みながら解き、分かるところ、分からないところをはっきり区別する。
- (3) 忘れている基本的事項（解き方・用語・公式）は、もう一度教科書やノート等で調べておくようにする。

3 授業の受け方

- (1) 学習に必要な用具（三角定規・コンパス等）やプリント類は、休み時間に確認しておくようにする。
- (2) 毎時間の学習課題をしっかりとつかみ、解決の見通しを立てる。
- (3) 説明をよく聞き、要点をつかむ。
- (4) 答えを出すまでの過程を、ノートにきちんと記録する。
- (5) 疑問点は、なぜそうなるのか納得のいくまで質問し、理解するように努力する。
- (6) 話し合い活動では、数学的用語を利用して説明することを心がける。

4 復習のしかた

- (1) その日の授業で学習した重要事項をしっかりと整理し、覚えるよう努力する。
- (2) その日の授業で学習した問題をもう一度自分で解いてみる。
- (3) 問題集を使っていろいろな問題を解いてみる。

5 ノートのとり方

- (1) 大学ノートか、方眼ノートを使用する。
- (2) ノートには黒板に書かれたことだけを写すのではなく、積極的に要点や疑問点等を書くように心がける。（ノートを自分だけの参考書にしよう。）
- (3) 後で見直すときに見やすい書き方を工夫する。（華美にならにように、例えば2色ぐらいの色ペンを目的に応じて書くように心がける。）

※日付、教科書のページや問題番号が分かるように記入する。

4 / 6 (月)	(1) $4 \times 3 + 10 \div 2$	(2) $5a + 4b - 3a + 7b$
P 1 2	$= 12 + 5$	$= (5 - 3)a + (4 + 7)b$
問 3	$= 17$	$= 2a + 11b$

6 テストに備えての学習のしかた

- (1) 教科書、ノート、問題集、既習のプリントは必ず復習する。
- (2) 時間に余裕があれば、他の問題集にも取り組んでみる。

7 その他

- (1) テストには、必ず定規・コンパスを準備する。
- (2) テストでまちがったところは、必ず自分でやり直しをする。
- (3) 数学が身の周りでどのように利用されているか、関心をもつ。
- (4) 提出物は期限内に必ず提出する。

理 科

1 学習のねらい

理科の学習は、自然の事物・現象を科学的に探求するために必要な資質や能力を養うことが目標です。

そのために、①自然の事物・現象についての理解を深め、②観察や実験を通して科学的に探究する力を養い、③科学的に探究しようとする態度を育むことが大切です。

2 授業の心得

理科の学習では、自然の事物・現象に課題をもち、それを解決していく過程、つまり観察・実験が非常に大切です。そのため、次のことを実行するよう心がけましょう。

- (1) 「何を学習するのか」学習課題を把握する。
- (2) 観察・実験では
 - ア 目的や方法を確認し、結果を予想する。
 - イ 記録に必要な用具以外は机の下に片付ける。（実験は立って行う。）
 - ウ 役割を決めて、全員が協力し合って積極的に参加する。
 - エ 危険なこと、冗談は絶対にしない。
 - オ 結果を記録し、考察（結果からわかったこと）をまとめる。
- (3) ノートに分かったこと、大事なことを書く。プリントを中心に学習する場合は、プリントは必ずファイルにとじ、ノートに必要なことをメモする。

3 家庭学習のしかた

家庭学習の目的は、授業で学習したことを振り返り、理解できているかを確認することです。効率的な家庭学習の方法を身につけることで、次の授業でもスムーズに理解できるようになります。以下の手順で家庭学習に取り組んでみましょう。

- (1) その日の授業で学習した内容のワークの問題をとく。ワークの問題を授業でといた場合は、答えを隠して別のノートにもう一度解く。
- (2) できなかった問題、忘れていたところは教科書などを見て復習する。
- (3) 復習してもわからなかった問題は、次の日に先生やわかっている人に質問する。

4 テストに備えての学習の仕方

範囲の広い定期テストでは、計画的に学習することが大切です。以下の手順でテストに向けて取り組みましょう。

- (1) テスト範囲の教科書やノートに目を通す。
- (2) ワークや単元プリント、教科書にある問題を、できるようになるまで何度もとく。
- (3) できなかった問題は、先生やわかっている人に質問する。

英 語

1 学習のねらい

グローバル社会において、英語は欠かせない言語の一つです。他の国々の文化を知ることにより世界が広がります。授業でたくさんの表現を身につけ、英語でコミュニケーションを図ることができるようになりましょう。

2 予習の仕方

- (1) 教科書を読んで、どのような内容を学習するのか考えてみる。
- (2) わからない単語や語句を、辞書などで調べてノートに書く。
- (3) 外国の文化に関する内容や語句が出てきたら自分から調べてみる。

3 授業の受け方

- (1) 家庭学習は、しっかり終わらせて授業に臨む。
- (2) 学習活動には積極的に参加する。
- (3) モデルとなるCDや先生、デジタル教科書による発音や文の読み方に注意して聴く。
- (4) モデル音声で学んだことを意識して、大きな声で単語や文を読む。
- (5) 間違いを恐れずに、自分から英語で話す努力をする。
- (6) 単語や文を丁寧な字で書く。書いた後に、必ず正しく書けたか確かめる。

4 復習の仕方

- (1) 暗唱できるまで、その日に学習した英文を何回も音読する。
- (2) ワークブックを用いて、その日に学習したことを復習する。
- (3) 学習した英語を使って、自分で表現してみる。

※ 毎日英語の家庭学習に取り組みましょう。積み上げが大きな力につながります。

5 その他

- (1) 授業で学習したことを使って、ALTの先生と英語で会話をしてみよう。
- (2) 授業で使用している教科書や問題集のQRコードや英会話番組などを積極的に活用しよう。
- (3) 年3回実施される『英語検定』に挑戦してみよう。

	一次試験	二次試験
第1回	6月中旬頃	7月中旬頃
第2回	10月上旬頃	11月上旬頃
第3回	1月下旬頃	2月下旬頃

※ 5級：中学1年修了程度，4級：中学2年修了程度，3級：中学3年修了程度

※ 5級と4級は、一次試験（筆記試験）で判定されます。3級は一次試験に合格した後に、二次試験（英語での面接試験）で判定されます。

- (4) 毎年2学期に、『鹿屋市英語弁論・トピックトーク大会』が開催されます。その他にも、英語力を発揮できる各種大会が計画されています。積極的に挑戦してみよう。詳しい内容は後日発表されます。
- (5) 令和3～5年度に英語力を判定する『英検I B A（筆記及びリスニングテスト）』を実施します。日頃から英語力向上に挑戦しよう。

音 楽

1 学習のねらい

楽しく歌を歌ったり楽器を演奏したりしながら、音楽を味わい親しむことにより、音楽性を伸ばし、豊かな心を育みましょう。

2 授業の受け方

(1) 準備

ア 学習用具を忘れず，1 時間 1 時間を大切にして意欲的に授業に参加する。

(学習用具 → 教科書（音楽・器楽）・ノート・リコーダー・ファイル 筆記用具)

イ 教室移動を早めにすませ，歌やリコーダーの復習をして授業の始まりを待つ。

(2) 歌唱

ア 歌詞を読んで情景を想像したり，範唱を聴いたりして曲の雰囲気をつかもう。

イ 姿勢や口形，発声や響きに気をつけて楽しく歌おう。

(3) 器楽

ア リコーダーの指使いを覚えよう。分からない音は，器楽の教科書の運指表で確かめ，美しい音色を出すよう心がけよう。

(4) 鑑賞

ア 「鑑賞のポイント」に注意し，静かに鑑賞しよう。

イ 楽器の音色に注意し，情景を想像しながら聴こう。

ウ 作曲者や曲の形式，演奏形態などについて調べよう。

3 音楽ノートの使い方

(1) 鑑賞した曲について，気付いたことや感じたことを自由にまとめよう。

(2) 音楽用語などの板書事項をまとめよう。

4 テストに備えて

(1) 実技テスト

授業の中で，実技テスト（歌やリコーダーのテスト）を行うので，歌詞を覚えたり，止まらずに演奏したりできるように努めよう。

(2) 期末（筆記）テスト

授業の復習をしっかりし，楽典に関すること，曲の作り方，作曲者の生まれた時代背景，音楽の歴史など覚えておこう。

美術

1 学習のねらい

今までみなさんが「図画工作」の名で親しんでいた教科は、これから「美術」という教科になります。「美術」は人間の個性に深く根ざしているものです。だから美術に一生懸命取り組んでいると、自然に自分というものが見えてきます。美術を通して新しい自分を探してみましょう。

2 美術の領域

(1) 表現と鑑賞

美術には「表現」と「鑑賞」という二つの活動がある。

- ・ 「表現」…自分が見たり考えたりしたことをもとに、作品を作ること。
- ・ 「鑑賞」…自分や他の人の作品を見て、感じたり考えたり調べたりすること。

(2) 2つの領域

中学校では主に次の二つの領域を学習する。→ **A表現** **B鑑賞**

A表現では、具体的に以下の活動を行う。

- ・ 「絵画」… 絵を描く。（スケッチ、風景画や人物画、版画など）
- ・ 「彫刻」… 立体にする。（粘土や木材、石などを彫って作る。）
- ・ 「デザイン」… ポスターやイラストを描く。文字や色などの勉強もする。
- ・ 「工芸」… 石や木、金属などを使って生活の中に役立つ物づくりをする。

B鑑賞では、鑑賞活動などを通して、作品や作家について考えたり、学んだりする。

3 学習の心構え

(1) 授業の受け方や注意すること

ア 忘れ物をしない

その日の授業で必要なものは、前の日までに準備をしておく。もし忘れた時は、授業が始まる前に先生に届ける。友達との貸し借りもしない。

イ 授業に遅れない

美術室への移動は休み時間中に完了する。時間を大切にし、決して遅れないようにする。もし、何か理由があって遅れた場合、必ず先生に届ける。

ウ 授業の前に準備をする

授業の前の休み時間を有効に使う。美術室に来室したら道具を出し、制作の準備を行う。

エ 私語をせず、授業に一生懸命取り組む

オ 片付けまでしっかり行う（道具や机、水道なども大切に使う）

カ 提出物などの期日を必ず守る

(2) 授業以外で心がけること

ア 画集や作品集をたくさん見たり、美術館や展覧会に出かけ、様々な作品に触れる。

イ 身のまわりの自然や風景の美しさ素晴らしさに目を向けること。

ウ 授業で制作が遅くなったら、家で仕上げるなど、遅れを取り戻すように心がけること。

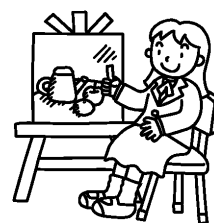
4 テストについて

美術では学期に一回テストを行う。授業で学習した内容がきちんと身に付いているか確かめることがねらいである。普段の授業に集中し、大切なことを聞き逃さないようにすること。テスト前は、教科書や資料集などをよく読んで学習すること。

5 その他

(1) 使う道具の管理

美術ではいろいろな道具を使う。教科書や資料集、クロッキー帳やスケッチブック、鉛筆、水彩絵の具、ポスターカラー、彫刻刀などいろいろなものがある。使う道具は事前に連絡があるで、自分の道具は自分でそろえること。友だちや学校の道具を借りることのないようにする。また、3年間使うので、なくさないようにすること。



(2) 作品を大切に使う

出来上がった作品は、自分の作品も他人の作品も大切にすること。作品には作った人の思いがこもっている。壊したり、捨てたりすることのないようにすること。自分の作品の制作が終わったら、家に持ち帰り、飾ったり、活用したりするなど、大切に扱うこと。

保健体育

1 体育学習について

(1) 体育学習のねらい

- ア いろいろな運動に親しみ，運動の知識や技能を身に付け，将来，スポーツを通して明るく楽しい生活ができるにしましょう。
- イ 自分の関心や体力・運動能力の程度に応じていろいろな運動を選び，自分の目標をたて，それを達成できるように努力しましょう。
- ウ 体力・気力の向上を目指すとともに，公正な態度や規則を守り，協力して責任を果たす態度を身に付けましょう。

(2) 始業前

- ア 教科連絡係は前日に教科担任と連絡を取り，準備などを全員に知らせること。
- イ 更衣は所定の場所で素早く行い，衣服はきれいに整理すること。 ③ 体育服の上着は，短パンの中に必ず入れ，身なりを整えること。
- ウ 見学者は，生徒手帳に保護者及び学級担任の印をもらい，休み時間中に教科担任から許可を得ること。
- エ 係は授業の準備をすませ，チャイムが鳴る前に全員集合すること。

(3) 授業中の活動及び心得

- ア 集合・あいさつ，出欠状況の報告，健康観察
 - (ア) 保体部長はクラスの出欠状況を報告する。
- イ 準備運動，補強運動
 - (ア) 準備運動は全体や単位によってはグループごとに実施する。
 - (イ) 補強運動はグループごとに目標を達成するために行い，自分の能力に応じて，質や量を工夫する。
 - (ウ) 常に安全に心がけ，効率よく全力で実施する。
- ウ 本時の活動
 - (ア) ねらいを達成できるように努力する。
 - (イ) 互いに協力しながら取り組む。
 - (ウ) 整理運動，反省・評価，あいさつ
- エ 全体グループで整理運動をする。
 - (ア) グループノートや個人カードに反省や評価を記入する。
 - (イ) 次時の目標や課題を考える。

(4) 授業後

- ア 手足を洗い，汗をふき取り，うがいなどを行う。
- イ 急いで更衣をし，次の授業に遅れないようにする。

2 保健学習について

(1) 保健学習のねらい

健康に関する知識を理解し、健康で安全な生活を送ることができるようにしよう。

(2) 授業中の活動及び心得

ア 授業では、学習のねらいを理解し、意欲的に取り組む。

イ いろいろな記事や統計資料を収集しておき、健康学習に活用する。

ウ 授業で学んだことが日常生活に生かせるように努める。

3 本校の授業内容

	1 学期	2 学期	3 学期
1 年	体育に関する知識 新体力テスト、集団行動 球技 男子：ソフトボール 女子：バレーボール 水泳、保健	陸上（短距離・リレー） 武道、 ダンス器械運動 陸上（長距離） 保健	球技、保健
2 年	体育に関する知識 新体力テスト、集団行動 球技 男子：バレーボール 女子：ソフトボール 水泳、保健	陸上（短距離・リレー） 武道、 ダンス器械運動 陸上（長距離） 保健	球技、保健
3 年	体育に関する知識 新体力テスト、集団行動球技（ 選択） 水泳、保健	武道、ダンス、器械運動 陸上（長距離）、保健	球技（選択）、保健

技術・家庭科

学習目標

技術・家庭科の目標

「生活に必要な基礎的・基本的な知識及び技術の習得を通して、生活と技術とのかかわりについて理解を深め、進んで生活を工夫し創造する能力と実践的な態度を身に付ける。」

- 基礎的な技能を学び、その科学的な根拠を理解しよう。
- 工夫創造しながら、ものづくりをしよう。
- 作業を計画的・合理的に進めよう。
- 安全・衛生に心がけよう。
- 知識・技能と生活との関係を理解し、実生活に生かそう。



学習の手順

【予習】

- 「授業でどんな事を学習するのか」を考え、教科書をよく読んでくる。
- 普段の生活の中で、疑問に思ったことなど、記録を取っておく。
- 実習の前日は、作業工程表を見て確認し、必要な道具をしっかりと準備しておく。



【授業】

- 教科書等の道具を絶対に忘れない。
- 休み時間内に技術科室(技術室・PC 室)・家庭科室(被服室・調理室)に入室し、授業の準備をする。
- 学校の設備や道具を大切に扱う。
- 実習では先生の指示にしたがい、安全に留意しながら能率よく作業が進むように心がける。
- 課題等の提出物は必ず取り組み、期限を守る。
- 学習の自己評価を行い、反省の資料にし、学習内容の定着度が悪い内容はもう一度やり直す。

【家庭学習】

- 授業で学んだことを実践する。
- 家のことを家族任せにせず、中学生としてできることは積極的に取り組む。
- 生活をよりよくしていこうとする態度を身に付ける。
- 自分の身近な生活の中から課題を見付け、解決方法を考える習慣をつける。特に長期休業中は、課題にじっくり取り組んでみよう。(PDCA サイクル)

—— Plant (計画) —— Do (実践) —— Check (振り返り) —— Action (改善) ——

【テストへの取り組み】

- 実習で使用した工具・道具の名称や使い方を復習する。
- 授業で使用したワークシートや学習ノートを中心に見直す。
- 授業の内容からテストが作られています。特に板書時にチョークの色が違ったところや教科書に線を引いた部分は大事なところ。見直しを忘れないこと。

令和4年5月9日

保護者各位

鹿屋市立第一鹿屋中学校
校長 吉岡 一徳

生活リズム確立における「3点固定 及び ネット利用上の注意点」について

薄暑の候、保護者の皆様におかれましては、益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。

さて、5月のGWも終わりましたが、本校では、大きな事故等もなく、元気に登校している生徒の姿にホッとするとともに、ご家庭のご協力に感謝しているところです。

一方で、GWや長期の休み後に散見される、「5月病」(生活リズムが崩れたことを起因とする「なんとなく体調が悪い」「授業に集中できない」など)についても心配しているところです。

そのため、このような問題の深刻化を未然に防ぐための解決策として、崩れがちな生活リズムをいち早く「正しい生活リズム」に戻す取組こそが大切であると考えています。

つきましては、本校の具体策として、「3点固定(起床、就寝、家庭学習開始の3つの時間を固定)」及び「インターネット(以下はネットと省略)利用上の注意点」について、ご家庭とともに取り組んで参りたいと考えておりますので、下記の点についてご留意いただき、ご理解とご協力の程、何卒よろしくお願いいたします。

記

1 3点固定について(起床、就寝、家庭学習開始の3つの時刻を固定。年度途中、随時修正可)

- (1) 「3点固定」とは、1日のスケジュールのうち、起床時間、就寝時間、家庭学習開始時間の3つの時間を毎日同じ時刻に固定して取り組む生活習慣の考え方です。
- (2) 起床時間と就寝時間を固定するのは、健康的な生活の土台である睡眠時間(基本的には7時間。最低6時間)を確保するためであり、家庭学習開始時間を固定することは、毎日、家で勉強することを習慣化するためです。(塾や習い事等のある日と分けて決めても可)
- (3) 3点固定は、自分で決められる時間です。3点を固定し、生活を規則正しくすることは、自分自身をコントロールする力の育成につながります。(自分自身をコントロールする力は、将来、社会人になって仕事に取り組むようになった時に、重要な能力になります。)

2 ネット利用上の注意点について(※ 鹿屋市校外生指連の決まり 携帯・スマホ 午後9時OFF)

- (1) 本校では、ネットの有効利用について、デジタル教科書やiPad等を授業で活用し、学力向上に取り組んでいます。
- (2) 一方、新聞やニュース等でも時折話題になっているように、児童生徒がネット利用する際に、トラブルや犯罪に巻き込まれたり、ネット上の誹謗中傷(いじめ)によって心的ストレスを受けるケース、ネット依存症等が散見されるため、ネットに潜む危険性に関する「情報モラル教育」にも力点を置いて取り組んでいるところです。
- (3) 右側に記載のQRコードお資料にお目通しいただき、「①ネットに潜む危険性の指導」、「②ネット利用上のルール作り」、「③フィルタリングを設定し、危険なサイトへの接続を防ぐ」、「④ネット依存症やゲーム依存、課金等について、親子で考える時間を作る」等について、ご家庭でも家族で話題していただき、ご理解とご協力の程、よろしくお願いいたします。



◎ インターネット利用上の注意点について(第一鹿屋中学校HP掲載資料)

http://www.edu-kanoya.net/edu/daiichikanoya_jhs/tayori/r3-nettoriyou.pdf