

ウィズティ

Vol. 5

2016 winter

特集 2016年

教科書改訂 最新情報

p.4

ここが知りたい保護者面談

「中1ギャップ」の予防と解消法 p.10

当日実力を出し切るための

入試直前確認リスト p.18

巻頭インタビュー

あの人の中学校時代、そして今 p.2

バレーボール解説者・指導者

大山加奈さん



中学時代、そして今

子どもが自分の将来像を描き「こうなりたい」と目標をもつことは、学習への取り組みにプラスの効果を与えます。ここでは、日々の学習を将来に結びつけて取り組めるよう、社会の第一線で活躍する方の声を紹介します。

「負けたくない」悔しい気持ちと「やった！」という達成感がバレー・ボールと向き合つきっかけでした

小さいころの私は身体が弱く、運動が苦手な子どもでした。意外かもしだれませんが、体育の成績はずつと5段階の3。運動会すら嫌いなほどでした。

バレーボールなど出会ったのは小学校2年生。近所の上級生に誘われ、見学に行つたのがきっかけでした。ですが、初めはぜんそくの発作が出て休んでばかり。練習はただ苦しいだけでした。

それが変わったのは小学校3年生のとき。何と、私よりも先に、妹がレギュラーとして試合に出場したのです。これは本当に悔しかつたですね。生まれて初めて「負けたくない」という気持ちがムクムクとわいてきました。

もう一つ、そのころ学校で、自分の得意なものを披露する授業があり、そこで私は一緒にバレーボールをやっている友達と、バスを50回続けることに挑戦しました。結果は、見事成功。クラスの皆から「すごいね」と言われ、達成感を味わつたことで、一気にバレーボールが楽しくなり、自分から積極的に練習に取り組むようになったのです。

その結果、全日本バレーボール小学生大会で全国制覇を成し遂げることができました。

やるべきことをやることが、
バレーボールにも生きることに
気づきました



(写真©月刊バレーボール)

すぐに結果を出すことよりも
目標達成に向けての
プロセスが大切

このように、自分で自分の至らなさに気づき、直すことができたのは、バレーボールの先生方の指導によるところが大きかったと思います。

私が所属していたチームの監督は、勝ち負けという「結果」よりも、どう戦つたのか、「過程」を重視する方。また、伝えることが10あるとすると、そのうちの2、3を指示して、あとは選手に考えさせるような方でした。

監督の言うとおりにしていると、うまくいかなかつたとき「指示通りにしたのに、なぜ」と、監督のせいにしてしまいます。これが続けば、自分で考えてプレイでき

◀学校での指導のひとコマ

けていたのです。

得意なことがあるからといって、他のことをわざわざにしてよい訳はありません。それに気づいてからは、授業をちゃんと聞いたり、できるだけ家の手伝いをしたりして、中学生なら誰もが当たり前にやっていることを、当たり前にやるよう心がけました。



…人に言われてやるのではなく、自分で考えることが夢や目標を叶える第一歩です

バレーボール解説者・
指導者
Kana Ohyama
大山加奈さん

PROFILE

1984年東京都出身。小学校2年生からバレーボールを始め、6年生の時に日本一になる。成徳学園高校（現・下北沢成徳高校）では、主将として春高、インターハイ、国体の3冠を達成し、小中高のすべての年代で全国制覇を経験する。2001年、全日本代表に初選出。2003年4月、東レアローズ女子バレーボール部に入部。世界選手権、ワールドカップ、アテネオリンピックなどで日本代表として活躍した後、2010年6月現役引退。現在は日本バレーボール協会の国内事業本部委員を務めるなど、バレーボールの普及・発展に向けて幅広く活動中。

中学生の皆さんへ

中学生の皆さんが勉強と部活を両立するには、時間や量より、「いかに集中するか」がポイントだと思います。たとえばバレーボールなら、サーブやトス一本一本に魂を込めて丁寧に練習する。勉強なら、どんな小さな問題も無駄にしないという気持ちで取り組めば、たとえ短時間でも効果があるはずです。

また、スポーツでは上手な人のプレイを、勉強では得意な人の勉強方法をよく見てみたり、自分が得意なことを人に教えてあげたりするのもいいですね。人にわかりやすく説明するのは自分の勉強にもなるし、本当にこれで正しいのかという、自分自身への確認にもなります。「あの人のようにになりたい」と、目標にする誰かを思い描いて頑張ってください。

夢は決して一人ではかなえられません。周りの人に対する思いやりの気持ちも忘れないでくださいね。

なくなってしまいます。本当に強くなるには、人任せでなく、自分で判断して工夫や努力をすることが大事なのです。

勉強についても同じことが言えます。子どもが自分自身で考えることこそ、自身の成長につながると思うのです。私も、中学校や高校に出かけてバレーボール指導をすることがあるのですが、結果を出すことより、自分で考えることができるように、「見守る」指導を心掛けているところです。

改訂最新情報

中学校では、2016年度から新しい教科書が使用されます。

ここでは、学習指導要領と教科書の改訂のタイミングとその関係、ならびに今回の改訂での主要教科の変更点を紹介します。



学習指導要領は10年、教科書は4年。
改訂のサイクルと内容を確認しよう

●学習指導要領と教科書改訂の流れ

	学習指導要領	教科書改訂
2008	学習指導要領公示	
2009	移行措置	制作
2010		検定
2011		採択
2012	中学校で全面実施	生徒へ供給
2013		制作
2014	「中学校学習指導要領解説」のうち社会編の一部を改訂	検定
2015		採択
2016	新学習指導要領答申	生徒へ供給
2017		制作
2018		検定
2019	「特別の教科 道徳」新設 (小学校は2018~)	採択
2020	新学習指導要領全面実施	生徒へ供給



●2016年度用中学校教科書の供給について

	学年	2015年度	2016年度	2017年度
社会	1	A社 旧地理 A社 旧歴史	B社 新地理 B社 新歴史	B社 新地理 B社 新歴史
	2	A社 旧地理 A社 旧歴史	A社 旧地理 A社 旧歴史	B社 新地理 B社 新歴史
	3	A社 旧歴史	A社 旧歴史	A社 旧歴史
		A社 旧公民	B社 新公民	B社 新公民
	1	A社 旧1年	B社 新1年	B社 新1年
	2	A社 旧2年	A社 新2年	B社 新2年
外国語	3	A社 旧3年	A社 新3年	A社 新3年

(2016年にA社からB社に変更したとき)

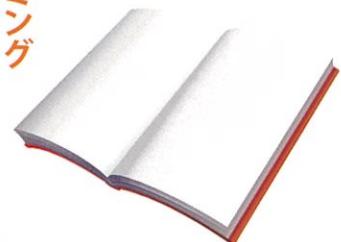
- 教科書の供給
- 教科書の継続使用

使用する教科書の採択が2016年度、A社からB社に変わった場合、社会と英語では、履修の関係上、次のような使用形態となります。

社会:2015年度にA社の歴史教科書を使用していた1年生は、卒業まで同じA社の改訂前の教科書を使用します。

英語:2016年度の1年生はB社(新採択)の教科書を使いますが、2年生・3年生は2015年まで使っていたA社(旧採択)の新しい教科書を使うことになります。

ただし、採択地区的教育委員会の判断により、新採択の教科書を使うこともあります。



特集

2016年

教科書

英語

改訂の
ポイント

- 目標設定には英語教育改革の影響が
- 判型は大きいサイズが主流に

主要教科の変更点&指導上の注意点



「英語を使って何ができるか」という観点で評価を行います。この観点は教科書にも取り入れられ、単元ごとに「～ができる」という形で目標設定がされています。この目標は、「～の文が書ける」といった「読む・書く」だけでなく、「～の説明（議論）ができる」「～について聞いた情報をまとめることができる」のように「聞く・話す」を含めた4つの能力を幅広く問うものになっています。

「CAN・DOリスト」の設定は各学校に委ねられていますが、教科書が及ぼす影響は大きいと考えられます。また、これらの目標設定（左の表参照）は、学校の成績対策を行う上での指針となるとともに、今後、学習塾として対応すべき課題としても捉えることができるでしょう。

改訂度合いは、現行版の採択結果が大きく影響 採択結果が大きく影響

2016年版の教科書では、単元のつくりや題材の変更度合いについて、前回改訂時の採択結果が大きく影響しています。前回、採択率を伸ばした教科書では、題材や構成に大きな変更はありませんでした。逆に、採択を大きく落とした教科書は、題材・構成ともに従来のイメージを一新してきました。別冊のワークが付属する教科書もあり、各社様々な工夫が見られます。

新しく取り入れられた題材としては、2014年に史上最年少でノーベル平和賞を受賞したマララ・ユスフザイさんの国連でのスピーチなど、中学生に近い年代が世界に発信した内容などがあります。

目標設定には 英語教育改革の影響が	
1年	3文以上で自己紹介をすることができる
	自分の得意なことについて、短い会話をすることができます
	過去の出来事についてたずねることができます
2年	休暇や週末の予定について、たずねたり伝えたりすることができます
	メモを見ながら、自分の夢について、簡単な発表をすることができる
	身近な話題について自分の意見を述べ、その理由を述べることができます
3年	あるテーマについて、資料などを用いて比較しながら説明することができます
	行ったことがある場所について、そこがどのような場所で何をしたことがあるか、会話をすることができます
	友達が紹介した人や動物について、聞いた情報をまとめることができます
	相手の意見を受けて自分の考えを述べながら、議論することができます
	詳しい情報を加えながら、知っている人やものについて、たずねたり伝えたりすることができます

近年、耳にする機会が増えた「英語教育改革」。その影響は、早くも中学校英語の教科書に表れているようです。英語教育改革に興味がある人であれば一度は聞いたことがある「CAN・DOリスト」という言葉。成績評価基準の形態のひとつで、

現行版の教科書でA・B判を採用したのは1社のみでしたが、2016年版では3社が追随し、6社中4社がA・B判となりました。また、ページ数は全体的には増加傾向にあり、10～20ページほど増えた教科書が多くなっています。

判型は大きいサイズが主流に

指導上の留意点

教科書において目標設定された内容（左表）は、評価の1つの指針になります。これらを問うにあたって、スピーキングテストの実施にはまだまだ課題も多いことから、定期テストや入試では自由英作文の形で出題されることが増えてくると予想されます。意識して対策していくことが必要です。

また、英文が文法的に正しいかだけではなく、求められた内容として適切か、相手に伝わるかということも重視されることが予想されます。したがって、「何を伝えたらよいか」についての指導も必要にならざるを得ません。

数学

改訂の
ポイント

● 活用問題の扱いが増加

● 学習順序が変更

● ページ数は軒並みアップ

活用問題の扱いが増加

2016年版の教科書では、学んだ

ことを利用・活用する問題が、これまで

より大きく扱われるようになりました。

たとえば、学習事項が日常生活でどのように生かせるかを問う問題など、これまで章末や巻末で扱っていた内容

最も大きな変更として、すべての教科書において、3年生は「円」→「三平方の定理」という順で章を学ぶようになります（これまで逆の教科書もありました）。

これにより、全社全年で、それぞれの章を学ぶ順番が共通となりました。

ページ数は軒並みアップ

各社ページ数を増やしたり、もしくは別冊を付属したりして、ページ数は右のグラフのように全体的に増加しました。

各社ページ数を増やしたり、もしくは別冊を付属したりして、ページ数は右のグラフのように全体的に増加しました。

! 指導上の留意点

教科書で学ぶ内容そのものに大きな変

更はありません。ただし、学習順序が変わったことにより、授業の進行や定期テ

ストでの出題範囲が今までと異なること

があるかもしれません。注意が必要です。

また、活用の問題を授業でも扱うケー

スが増えてくると考えられます。授業で

これまでよりも丁寧になっています。

普段の学習で基本的なことを着実に身につけつつ、難しい問題が定期テストで出題されても対応できるような対策が求められます。

学習順序が変更

各社、学習順序に微調整が見られます。章内での変更がほとんどですが、学ぶ順番が変わることで、新規内容へ



改訂の
ポイント

● 定番題材は全社とも本編へ掲載

● 新規題材には入試頻出作家の作品も

● 全社「B5判」「別冊なし」に統一

定番題材は全社とも本編へ掲載

2016年版の教科書では、各社とも定番題材である1年「少年の日の思い出」、2年「走れメロス」、3年「故郷」の三作品は継続掲載されています。現行版では資料編に掲載しているものもありますが、今回は全社が本編へ掲載。

そのほかにも、「字のない葉書」など、各社共通で掲載されている題材が増加しました。

力を必要とする題材が、前回に引き続き掲載されています。

全社「B5判」「別冊なし」に統一

2016年版では、全社の教科書がB5判になりました。また、資料を別冊にする会社もなくなり、「B5判」「別冊なし」の規格に統一されました。

新規題材には入試頻出作家の作品も

瀬尾まいこ、まほら三桃、池内了、

長谷川禪など、近年の高校入試で頻出

の作家の作品を新規に掲載した教科書があります。

また、複数の文章の読み比べや、表・グラフ・新聞記事といった資料の読み取りなど、入試でも問われるような活用

● 主な共通題材の掲載社数

作品名	著者名	現	新
少年の日の思い出	ヘルマン・ヘッセ	4(5)社	5社
走れメロス	太宰治	5社	5社
故郷	魯迅	4(5)社	5社
字のない葉書	向田邦子	3(4)社	5社
坊っちゃん	夏目漱石	4(5)社	5社
握手	井上ひさし	2社	3社
初恋	島崎藤村	3社	4社

※ () 内は資料編や別冊への掲載も含めた数

学習順序が変更

学習内容の大きな変更はありませんでしたが、分野の並びの変更や、分野

必要です。また、太字ではない用語の中にも変更が行われたものがあるので、注意が必要です。

2016年版の教科書では、太字の用語が各社平均100語程度増加しました(3学年合計)。これにより、今まで太字ではなかつた用語が太字になります。新しい用語が追加されたりしています。

太字の用語が増加



改訂のポイント

- 学習順序が変更
- ページ数増加

内での学習順序の変更がみられました。左の表は分野内での学習順序の変更の例です。

●分野内の学習順序の変更例

1年化学

現 金属・非金属→有機物・無機物→密度
新 有機物・無機物→金属・非金属→密度

1年地学

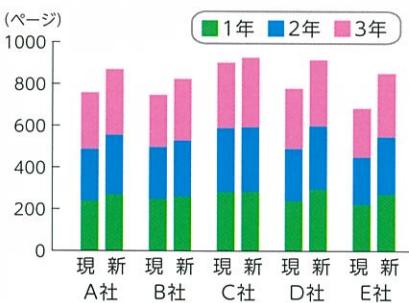
現 火山→地層→地震
新 火山→地震→地層

2年物理

現 電流→磁界→静電気・電子
新 静電気・電子→電流→磁界

●各教科書会社のページ数の変化

(別冊のページ数は除く)



各社ページ数の増加もみられました。増加した内容としては、自然災害に関する内容や、活用力を問う問題のページなどです。防災・減災教育や、科学的な思考力・活用力の育成が意識されているといえます。

学習内容は大きく変更されなかつたため、今回の教科書改訂が、入試に大きく影響することはないとと思われます。しかし今回の改訂で、近年の入試でも増えてきている科学的思考力・表現力・活用力を問う問題が、教科書でもより多く扱われるようになりました。

このような問題が定期テストや入試で出題されても対応できるよう、たとえば実験などは、ただ結果と考察内容を暗記させるだけでなく、「なぜこの結果からそのような考察が得られるのか」ということを合わせて考えさせたり、それを記述させたりするなどの対策が必要でしょう。



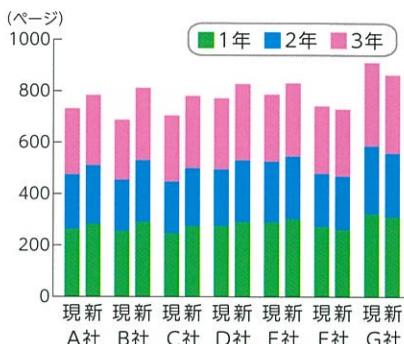
! 指導上の留意点

今回の教科書改訂では、入試に影響のあるような学習内容の変更はありませんでした。3年間で学習する漢字の範囲も変わりません。しかし、前回の改訂から反映された改定常用漢字は、2015年度入試から出題されはじめました。今後も定期テストや入試での出題が見込まれるため、対策が必要でしょう。

! 指導上の留意点

●各教科書会社のページ数の変化

(別冊のページ数は除く)



社会



- 領土問題を歴史・公民でも学習
- 自然災害・防災の扱いが増大
- 資料読み取り・作図などの特集が増加

●自然災害・防災の取り扱い例

公民

- A社 地方自治の章で、復興や防災の特集を組む（2ページ）
- B社 地方自治の章で、防災に関するまちづくりの特集を組む（2ページ）
- C社 現代社会の章で学習の前に自然災害の特集を組む（2ページ）
- D社 現代社会の章で自然災害について扱う（1ページ）

各社とも、資料の読み取り・グラフ作成などの基礎技能分野の学習が充実し文での記述が充実したり、関連するコラムが増えたりと、現行版に比べて大きく扱われるようになりました。

資料読み取り・作図などの特集増加

● 指導上の留意点

全体的にページ数は増加し、学習内容は現行版よりも増加傾向にあります。「改訂のポイント」で挙げた内容以外にも、歴史では世界史の取り扱いが増えたり、イスラム教に関する記述が増えたりと、教科書によって細かな変更がありました。なかには、学習順序を大きく変更したのもあるため、増やされた内容や変更された学習順序を教科書ごとに確認しましょう。

● 増加した特集の例

地理

- ・調査学習に関する特集（主題図を調べよう、聞き取り調査をしようなど）
- ・地形図など地図の読み取りに関する特集
- ・雨温図や統計表など、グラフの読み取りに関する特集

竹島・北方領土・尖閣諸島などの領土問題は、主に地理でのみ扱われていましたが、2016年版の教科書では、歴史・公民でも扱われるようになりました。

領土問題を歴史・公民でも学習

● 資料の読み取りやグラフ作成は、定期テストや入試でも出題が見込まれますので、学習塾でも対策が必要となります。

教科書検定の基準

column

指摘を受けたものの例

- * 資料の写真中にある商品ロゴや施設名などについて（英語、国語など）
▶ 特定の商品の宣伝になるおそれがある。
- * インターネット利用の個人情報の扱いについて（国語）
▶ 「個人情報を出さない」とあるが、実際には個人情報の入力が必要な場合が多く、生徒が理解しづらい。
- * スポーツの効果について、効果が出た方の皮下脂肪の厚さを選ばせる2択問題について（保健体育）
▶ 皮下脂肪は薄ければよいと生徒に誤解を与える表現である。
- * 「幼稚園（保育所）の子どもと、楽しく遊ぶ自信がある。」という項目の記述について（家庭科）
▶ 「幼稚園（保育所）」という表現は、幼稚園と保育所が同じであるかのように誤解するおそれがある。
- * 「沸騰するやかんの口から出てくる水蒸気」という記述について（理科）
▶ 沸騰するのはやかんではなく、やかんの中の水なので、不正確な表現。

教科書は、学習指導要領で示された教育目標に沿った内容であります。そのため、文部科学省により検定基準が設けられ、それに照らし合わせて適切であるかどうかが審査されます。

基準には、全教科共通のものと教科別のものがあり、共通基準には次のような項目があります。

- * 適切な資料文や図書が使用されている
- * 特定の政党や宗派・信条に偏つてない
- * 特定の営利企業や商品の宣伝になつてない
- * 信頼性のある引用資料が使用されているなど

デジタル教科書 最新情報



従来の紙媒体中心の教科書に加え、これからますます存在感が増しそうな「デジタル教科書」。

2019年の次回教科書改訂（中学校）へ向けて、導入の動きも活発化しそうです。

ここでは、最近の動向を紹介します。

●デジタル教科書発刊社数



●デジタル教科書・使用者別の違い

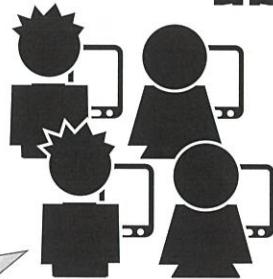
指導者用

- おもな使用者は教員
- 電子黒板などで使用する
- 一斉学習がベース
- おもに学校内での使用を想定



学習者用

- 使用者は生徒
- 一人一台の端末で使用する
- 一斉・個別・協働学習が可能
- 学校だけでなく家庭・地域での使用も想定



デジタル教科書「指導者用」「学習者用」の違いとは

ひとくちに「デジタル教科書」と言つても、大きく2つの種類があることを「存じでしようか。

ひとつは、おもに教員が使う「指導者用」です。

指導者用のデジタル教科書では、教室全体での学習情報の共有化や、映像や音声による情報補充、画像の拡大・書き込みなどができます。そのため、生徒がより主体的に学習に取り組みやすく、理解しやすい授業が可能となっています。

中学校での普及率は2013年時点でおよそ42%ほどで、指導の現場にも定着しつつあります。

す。

もうひとつは、おもに生徒が使う「学習者用」です。

学習者用のデジタル教科書は、一人一人が使えるよう、タブレットなどの学習端末に対応したものがなっています。

こちらは活用が始まつたばかりで、形態も、教科書の一部だったり、教材の形式だったりと様々です。

学習者用のデジタル教科書の普及には、端末を複数台使える通信環境の整備も必要なため、普及・活用にはまだ時間がかかると予想されています。

2015年度までの間に、中学校の指導者用デジタル教科書は40種発行されています。これは、全種目の約70%にあたります。2016年度もこれに続き新たに6種が発行され、発行社数は14、教科書数は49種となる予定です。

なお、これまで未発行だった「書写」も発行されることになり、

これによってすべての科目で指導者用のデジタル教科書が出そろうことになりました。

ただし、デジタル教科書の本格的な導入については、紙媒体を基本としていたこれまでの著作権法の見直しや、教科書検定の制度の中でどこまで対応できるかの検討など、法や制度面での整備が課題となりそうです。

2016年度、「指導者用」デジタル教科書発行予定の会社が増加中！

ここが知りたい 保護者面談

「中1ギャップ」の予防と解消法

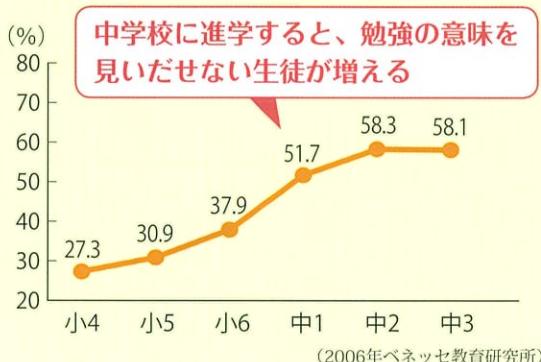
小学校から中学校へ進学するときに気をつけたいのが、「中1ギャップ」と呼ばれる現象です。

その予防と解消には、どのようなことがポイントになってくるのでしょうか。

学習面を中心に、データも参考にしながら確認ていきましょう。

中学校進学をきっかけに
勉強面でつまずく子どもが激増する

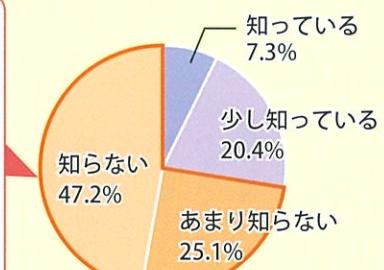
◆どうしてこんなことを勉強しなければいけないのかと思うと答えた生徒の割合



◆上手な勉強の仕方がわからないと答えた生徒の割合



7割以上の保護者が
「中1ギャップ」について
よく知らないと回答



◆「中1ギャップ」という言葉の意味を知っている保護者の割合

「中1ギャップ」への
保護者の理解は
進んでいない

環境が大きく変わることで
生まれるギャップが問題に

子どもの中学校入学にあたって、保護者がいちばん気をつけたいことのひとつに、「我が子が「中1ギャップ」に陥らないようにすることがあります。

「中1ギャップ」とは、子どもが小学校から中学校に進学した際、新しい環境に適応することができず、その結果、様々な問題が発生することです。中学校で劇的に変わる学習内容や人間関係などにうまくついていけず、勉強をやる気がなくなったり、中学校生活に積極的でなくなったりすることが代表的な現象です。

上のグラフを見ると、実際に、中学校進学後に学習の仕方がわからないと感じたり、勉強する意味を見いだせず、前向きに取り組めなくなったりする子どもが多くいることがわかります。

中学校進学時にスマーズなスタートが切ることは、子どものその後の中学校生活を大きく左右します。とりわけ、学習面でつまずいた場合、取り戻すのが難しく、入試にも直結するため、重大な問題です。したがって、周囲の大人の充分なサポートが大切になります。

しかし、上のグラフが示す通り、保護者の「中1ギャップ」への理解は不十分なのが現状です。ここでは、小学校と中学校の違いには具体的にどのようなものがあり、子どもにどのように影響するか

が、あります。子どもが小学校から中学校に進む際に、必ずといっていいほど、勉強の仕方や理解度が大きく変化するため、その変化に対応するためには、保護者の理解が非常に重要です。そのため、保護者は、中学校の授業内容や評価基準などを理解し、子供の勉強に対するモチベーションを高めるために、積極的に関わることが求められます。

中学校の学習は、こんなに変わる！

「算数」が「数学」に。一挙に難しくなる



算数の学習難度がアップし、名前も「数学」となります。小学校までの内容が身についていることが前提に授業が進むので、既習事項につまずきや苦手分野があると対応に苦労します。

主要教科に「英語」が登場する



小学校では、「活動」のひとつだった英語が、中学校からは、国語や数学などと同じ主要「教科」に格上げされます。学習量や難度が上がるのももちろん、テストなどの評価方法も一気にシビアになります。

教科ごとに教える先生が変わる



クラスの担任がほぼ全ての教科を教えていた小学校と違い、中学校ではそれぞれの教科で担当が変わります。教科担当との相性によって、教科の得意・不得意が出てくる可能性もあります。

予習と復習が必須になる



授業のスピードが速く、学習事項も多いため、必然的に、予習・復習をして授業に臨むことが求められます。宿題として課せられる場合もありますが、自主的な予習・復習を前提として授業が進むこともあります。

授業の進み方が速くなる



小学校に比べて学習事項が増えるからといって、授業時数が増えるわけではありません。中学校では、限られた時間で全ての学習範囲を教えるなければならないため、授業の進み方は小学校よりも速くなります。

学習量が増え、内容も高度になる



小学校に比べて学習事項が大幅に増え、同時に内容も高度になります。たとえばある教科書会社の場合、理科では小学6年生の教科書が190ページ程度であるのに対し、中学1年生の教科書は290ページほどと、約1.5倍に増加します。

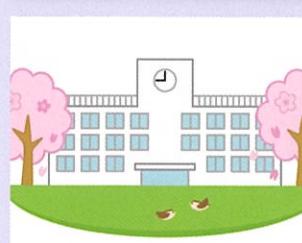
中学校の学習は、質・量とも小学校に比べ大きく変わります。そのため、苦手を積み残していたり、家庭学習の習慣が身についていなかつたりする場合、早期につまずく可能性が高くなります。早い段階から中学校生活に必要な学習習慣を身につけることが大事だといえます。

部活動との両立が求められる



部活動の中には、放課後や休日の多くの時間を活動時間にあてるものがあります。練習時間と学習時間の両立が求められるため、学習習慣の確立と効率的な時間の使い方ができるかどうかがポイントになります。

テストの点数が将来に影響する



中学受験をしない限り、小学校のテストの点数は進路に直接の影響はありません。しかし、中学校では、テストの点数が内申点に影響します。内申点は高校選びを左右し、高校選びは将来の進路に深く関連するため、結果として、中学校のテストの点数は将来に影響するといえます。

定期テストがある



一般的には、学期に2回（中間・期末）テストがあります。成績への影響度は、小学校に比べて格段に大きく、内申点にも影響することがあるため、1年生のうちから計画的なテスト対策が非常に大切になります。

テストを見れば一目瞭然！ 小＆中の違い

小学校と中学校の勉強の違いは、テストにもっともよく表れています。
両者を比べ、その違いを確かめましょう。

小学校は…

算数 10. 速さ

組番なまえ 点

① 下の表は、るなたちが走ったきよりとかかった時間を表しています。
各10点(20)
走ったきよりかかった時間

教員が、子どもが学習内容を理解しているかどうかを確認するためのテスト。	(m)	時間(秒)
0	8	
0	9	
5	9	

② はるかさんとしのぶさんでは、どちらが速いですか。
()さん

③ 時速40kmで進む船があります。
各10点(30)

④ 進んだ時間はx時間、進んだ道のりをykmとして、進んだ道のりを求める式をつくります。□□□にあう数を書きましょう。
 $\square \times x = y$

⑤ xが1, 2, 3, 4と変わると、yはそれぞれいくつになりますか。下の表の②, ④にあう数を書きましょう。

進んだ時間x(時間)	1	2	3	4
進んだ道のりy(km)	40	80	120	160

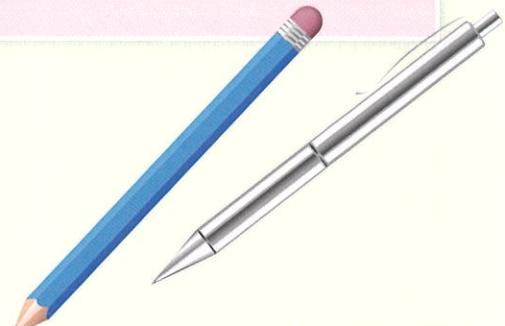
答え()

⑥ 分速400mで進むボートは、8分間に何m進みますか。
式
式

⑦ 道のり=速さ×時間の公式を使って求められるよ。

⑧ フルカラーでイラストや写真を多用した構成。文字は大きい。

⑨ 平均点はおおむね80点程度になるよう設定されている。



中学校だと…

1年生数学 2学期 期末テスト

1年組番名前

- ① 次の文の中の()の中に適する数や用語を入れなさい。
(1)式を書くときの約束について答へなさい。
① $a \times b$ (ア)のように乗法の記号(イ)は省く。
② $a \times 4 =$ (ウ)のように(エ)を文字の前に書く
- 教員が子どもの成績(通知表)をつけるためのテスト。
- ③ 分速200mで、t分間走ったときの道のりは(ソ)m。
④ xmのテープからycmのテープを5本切り取ったときの残りの長さは(タ)cm。
⑤ 十の位がa、一の位がbである2けたの自然数は(チ)。
⑥ 文字式の計算について答へなさい。
① $2a + 3$ の式で、文字aを5に置き換えることを、aに5を(ツ)するという。
② $2 - a$ の式で、2 - aのことを(テ)といい、-aの(ト)は-1である。
- ⑦ 次の文の中の()の中に適する数や用語を入れなさい。
① xの値によって成り立たせたり成り立たなかったりする式をxについての(ア)という。
(ア)を成り立たせる文字の値をその(ア)の(イ)といい、(イ)を求めるのを、その(ア)を(ウ)という。

② 一次方程式を解くときはふつう、文字をふくむ項は(エ)に、数だけの項は(オ)に(カ)する。

③ $4(2x+1)+1=13$ のような方程式は(キ)法則を使ってカッコをはずして解き、 $0.2x+1.1=-1.7$ のような方程式は両辺に(ク)をかけ、 $\frac{3}{4}x-\frac{1}{2}=\frac{2}{3}$ のような方程式は両辺に分母の(ケ)である(コ)をかける。

④ 次の計算をしなさい。

① $2a+a$

② $-6y+2y-3y$

③ $-3a+2-5+7a$

④ $3x \times (-6)$

⑤ -3

⑥ (-5)

⑦ $8a$

⑧ $\frac{1}{3}(x)$

モノクロで文字が多く、図版は必要なものだけを掲載。文字はぐっと小さくなる。

⑨ $x-9=6$

⑩ $-8x=56$

⑪ $\frac{1}{4}x=-2$

⑫ $-\frac{3}{4}x=2$

⑬ $-7+4x=-1$

⑭ $8x-5=4-x$

⑮ $7x-5(x+3)=-9$

⑯ $0.7x-2=0.3x-0.8$

⑰ $\frac{2}{3}x+\frac{1}{2}=-\frac{1}{6}x$

⑱ $x-\frac{5}{3}=x+\frac{3}{7}$

解答用紙が別に分かれている場合もある。

出題範囲は広く、複数単元にわたることも多い。

問題数は、テストによるが、25~40問程度。

小学校の場合、テストは学習の到達度を見るためのもので、生徒個人の伸びを評価(絶対評価)する材料として使われます。また、学習のあとすぐにテストを実施したり、事前に類似の問題(プレテスト)に取り組ませたりして、誰もが確実に得点できるような工夫がされます。いっぽう中学校では、テストは成績をつけるために使われますが、この成績は、近いものです。よって、小学校のような工夫は行われません。全員が得点できてしまうと学力差を判断できず、成績がつけられないからです。生徒間の学力差をシビアに測るのが、中学校のテストだといえるでしょう。

小学校は「全員に得点させること」をめざし、中学校は「差をつけること」を目的にする

問題数は、テストによ
るが、10~15問程度。

出題範囲は単元
ごとが多い。

解答用紙が別に分
かれている場合も
ある。

出題範囲は広く、
複数単元にわた
ることも多い。

小学→中学の切り替えに戸惑う子どもも多い

小学校から中学校への学習面での移行は、比較的ゆるやかに進むのだろう……そう考える保護者は多いかもしれません。しかし、テストの違いや上にまとめた先輩の声を見る限り、そこには大きな差があることがわかります。

また、中学校の学習は、生活場面に結びつくような題材が小学校よりも少なく、学習したことを自分の経験や知識に結びつけて理解するのが難しくなります。そのため、わかつたつもりでも十分に理解できていなかったり、学習したことを見やすかつたりします。さらに学習量も格段に増えるため、学習事項を確実に習得するには、小学校とは違う学習方法を身につける必要があります。

さらに、テストの形式も、覚えた知識を問うもののほか、資料を読み取ったり、自分の意見を説明したりするものの割合が増えてきます。そこで、じっくり考える問題に慣れることが大切になります。

いずれにしても、中学校の学習に早く慣れ、充分な対策や準備をすることが肝心です。



中1最初の英語の授業が簡単な
あいさつくらいだったから、その後
も特に予習しなかった。そうした
ら、いつの間にか**授業について
いけなくなって**……。毎日ちゃ
んと家で勉強しなきゃ。

小学校の頃は、国語は勉強しな
くても、テストで満点が取れて
いた。でも、中学校の最初の
テストで、**全然解けなくて
ショック！** 国語の勉強方法
なんてあるのかな？

先生が「これは小学校で勉強した
よね」と言った算数の公式。アレ?
そ娘娘ったっけ？ **すっかり
忘れちゃったなあ**……。

定期テストの**出題範
囲がムチャクチャ
広くてびっくり。**
前の学期で習った
ところも出るの!?

小学校のテストはほとんど
1日1教科だったのに、中学校
の期末テストは、**3日間に
9教科**もテストがあるんだ。
これじゃ、テスト勉強が間に
合わないよ……。

**数学の教科書を開いたら、
問題が多くてびっくり。**
小学校のときと、こんなに違うなんて！

1日の授業数が増えて、
その分準備も大変になった。
**毎日、どんなふうに
予習や復習をしたら
いいのか、誰か教えて
くれないかなあ**……。

部活動が夕方遅くまであっ
て、家に帰るとすぐ眠くなっ
てしまう。宿題だけは何とか
やっているけれど、この上定期
テスト対策なんてやる時間
がない！ どうしたらいいの？

中学校のテストは、**記述
問題がたくさん**出てくる
ので大変！ 小学校の選
択問題なら、だいたいカン
で解けてたのに……。

こんな
ハズでは…

**中学校生活つ
て
こんなに違う
の！？**

小学校と中学校、両者の学習をスムーズにつなげることが、「中1ギャップ」を解消する必須の対策です。ここからは、中学校に入学する前と後に何をすればよいかを解説します。

小学校の間に

手立て
1

家庭学習の習慣を身につけておく

まずしておくべきことは、家庭学習の習慣をしっかりと身につけることです。

小学校の間は、学習内容が比較的易いため、しっかりと家庭学習をしていくなくても、授業やテストに対応できる場合が多いでしょう。しかし、中学校になればそうはいきません。

学習のスピードも早い中学校では、スタート時から確実な予習・復習が必要となります。

「それなら中学校に入つてから習慣づけをすれば間に合うだろ」と考えがちですが、習慣として定着するには一定の時間が必要。また、入学後は並行して新しい環境にも対応していく

なければなりません。

家庭学習の習慣が身についているかどうかは、中学校だけではなく、高校以降にも大いに影響してきます。学習の負担が大きい中学校に入つてから慌てて対策を始めるより、負担が少ない小学校の間に、ぜひ身についておきましょう。

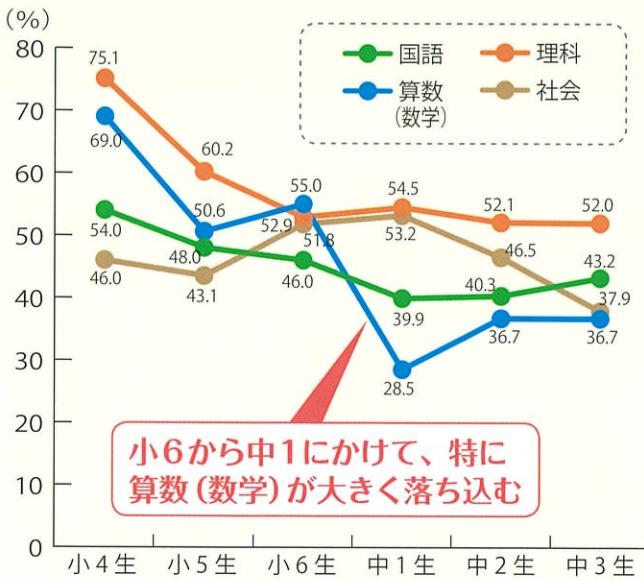
手立て
2

中学とのつながりを意識する

次に、中学校とのつながりを意識しておくことが大切です。たとえば算数（数学）はその代表例。「積み上げの教科」と言われ、前に学習したことを使い、次の内容を学んでいきます。また、内容もだんだんと難しくなっていきます。このような学び方をするため、前に学んだことが充分理解できていないと、次の学習に進んだときにうまく対応できなくなってしまいます。

中学校になると苦手意識をもつ生徒の割合が増えるのは、小学校で学習したことが充分に定着していないことも原因のひとつだと考えられます。どの教科においても、小学校で学ぶ内容は、以降の学習の基礎となるため、おろそかにできないものばかり。中学校に進んでからのことを見直して、小学校のうちに学習内容を確実に定着させましょう。

◆教科や活動の時間の好き嫌い（学年別）
（「とても好き」と「まあ好き」の合計）



(2004-05年度「義務教育に関する意識調査」)



「中1ギャップ」解消の手立て

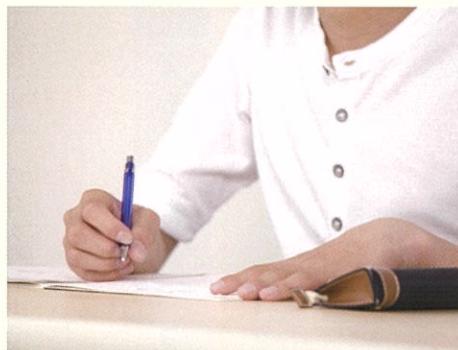
中学校からは

手立て1 春休みからスタートダッシュの準備をする

小学校卒業から中学校入学

までの間の春休みは、中学校生

活のスタートを万全にするため



の準備期間です。

この時期は、小学校6年間の復習をするのに最適。主要教科を振り返って苦手分野はないかを確認し、心配な項目があれば復習をして、苦手を解消しておきましょう。

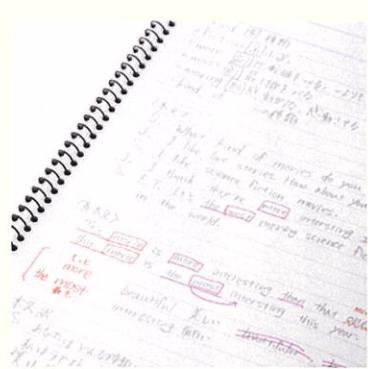
また、入学後は大きく生活が変わり、起床・就寝時間などの生活リズムにも変化が表れるでしょう。予習・復習の時間をどこで確保するか、部活動や習い事との兼ね合いをどうするかなど、入学前にじっくり計画を練っておきましょう。

手立て2 予習・復習を徹底する

中学校からの学習の基本は、

ます。

しっかりと予習・復習。とくに英語・数学・国語はほぼ毎日授業があるので、手を抜かず取り組むことがポイントとなり



勉強を全て帰宅後に行うのではなく、朝、登校するまでの時間に予習を行ったり、土日は補習タイムとして苦手教科を復習する時間に充てたりするなど、状況に合わせて取り組む時間や内容を柔軟に変えていくとよいでしょう。時間が思うように取れなくても、単語だけでも覚えるようにする、漢字は毎日書くようにするなど、少しのことでも継続していくば、力もついていくでしょう。

手立て3 定期テスト対策を万全にする

小学校と比べて、中学校の学習でもっとも違うところは、学期ごとに定期テストが行われることです。

価値し、学期の成績をつけるために行われます。

そのため、万全の対策をする必要があるのです。

もちろん、成績はそれだけで決まるのではなく、日ごろの学習態度や提出物の状況なども定期テストの範囲は広いため、余裕を持って計画をたて、教科書にぴったり合った学習をすることが大切。ポイントをまとめたり、苦手な問題を繰り返し練習したりするなどの対策が必要でしょう。



「中1ギャップ」解消 学校での取り組み

中1ギャップ解消のために、学校ではどのような取り組みが行われているかを紹介します。



スタートプログラムの実施

中学校によつては、入学後のオリエンテーションで集団宿泊体験などを行つ「スタートプログラム」を実施するとあります。これは、一緒に集団生活を送ることで不安を取り除き、前向きな気持ちで中学生活をスタートさせることをねらいとしたものです。

プログラムでは、野外ウォークやオリエンテーリング、

グループ発表、野外炊飯などが行われます。実施後の子どもの変化として、課題を達成しようとする力や人間関係を円滑にしようとする力が高まることが報告されています。

また、中学校入学前にも、小・中の連携をスムーズにするため、6年生の冬に、中学校の教員が小学校に来て授業をする「出前授業」、中学校は

「学校紹介」、学習相談なども行われています。出前授業では、実際の中学校で授業がどのように行われているか、授業を通して体験されることで、子どもの不安を解消するねらいがあります。また、教員が授業の終わりに、中学校の学習で大事なことや、授業中のポイントなどを指導することで、学習へのやる気を高めること

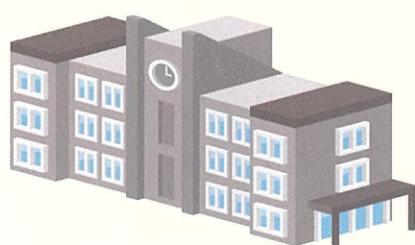
小中一貫教育の試み

2016年4月から、新しい学校の種類として「義務教育学校」の開校が可能になります。

これは、小学校6年・中学3年の区切りを廃止し、9年間共通のカリキュラムで学べる小中一貫校のことです。すでに小中一貫教育は実現していましたが、国が制度化したことで、学年の区切りを

「5・4」「4・3・2」など、自由に設定することも可能になります。また、学習内容についても、小学校と中学校でそれぞれ学んでいたことを入れ替えることができたり、小・中共通の科目を設定できたりするようになる予定です。さらに、部活動を小学校高学年から始めることが可能になります。

現在の6・3制度は、今の子どもの発達にあつた区切りになつておらず、小学校から中学校への移行時に学習面でのつまずきや不登校などが起りやすい状況にあるのではないかとの懸念がありました。中1ギャップ解消のため、これからどのようないい教育が行われるかに注目が集まっています。



参考にしたい 他塾の取り組み

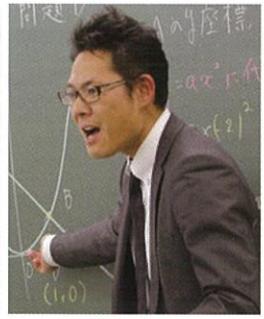
中1ギャップ解消について、他の塾ではどのような対応を行っているのでしょうか。
代表例として、2校の実践例を紹介します。

<http://www.kitanjuku.com>

●キタン塾(岐阜県岐阜市)

1～3月を「中学準備期間」として 中1ギャップ解消を図ります

寺林良先生



の手前の単元(関係を表す式)で、とくにつまずく生徒が多いようです。

対策として、6年生の1月には通常のカリキュラムを終了し、3月までは中1ギャップ解消の取り組みを行っています。

中学校に進学してすぐの子どもたちを見ていて感じることは2つあります。

ひとつは、定期テストの形式に慣れていないということです。小学校では、学んだ知識をアウトプットする機会があまりないので、中学校では、定期テストという形で、学んだことを表現する必要ができます。知識が充分に定着できていない生徒には、これがつまずく原因のひとつになります。

もうひとつは、論理立てを考えることが苦手だということ。中学1年の数学で感じる事が多いのですが、「方程式」



何ができるかでできていないかを細かく分析し、苦手分野を発見していきます。以降は、このテストの結果を踏まえて補習を行っていきます。

また、保護者向けに塾の機関誌を郵送し、指導の様子や実績をお伝えしています。

教科で実施。このテストで何ができるかでできていないかを細かく分析し、苦手分野を発見していきます。以降は、このテストの結果を踏まえて補習を行っていきます。

中学生になると、覚えることや記述量が増えることに圧倒される生徒が多くいます。勉強の仕方を確立させている生徒はこれを乗り越えられますが、そうでない生徒はこのギャップにつまずいてしまいます。たとえば社会科のように中学で知識事項が大幅に増えれる教科の場合、基本的知識が定着していない生徒は都道府県名などを一から覚えないかもしれません。また、小学

このような中1ギャップを乗り越えるには、基本的知識の定着と、勉強の仕方の確立が必須です。対策方法は、まず家庭学習の習慣を身につけること。ですから、宿題のチェックは重点です。また、普段の授業から丸付けを工夫されて、自分で学習効率を上げられるようにしています。

中学校の定期テストは、学校のテストと比べると学習内容だけではない違いがあります。「テストを受けるモチベーション」を鍛えておくことももちろん必要です。

<http://kangeki.tv>

●パシフィック・セミナーくじら塾(北海道札幌市)

丸付けの工夫と宿題のチェックで 知識の定着と学習習慣を確立します

北山義晃先生



校のうちは「カン」で対処できたものの、中学校の学習ではそれで対処できず、何をしていいかわからなくなってしまう生徒もいます。数学は、知識教科と比べるとギャップはないのですが、公式などの基本的知識が身についている生徒は、やはりつまずいてしまいます。

この生徒もいます。数学は、知識教科と比べるとギャップはないのですが、公式などの基本的知識が身についている生徒は、やはりつまずいてしまいます。

乗るには、基本的知識の定着と、勉強の仕方の確立が必須です。対策方法は、まず家庭学習の習慣を身につけること。ですから、宿題のチェックは重点です。また、普段の授業から丸付けを工夫されて、自分で学習効率を上げられるようにしています。

中学校の定期テストは、学校のテストと比べると学習内容だけではない違いがあります。「テストを受けるモチベーション」を鍛えておくことももちろん必要です。

入試直前確認リスト

入試は、中学校生活の中でもっとも大きな挑戦です。ですから、誰もが緊張したり、不安を抱いたりします。それらをはねのけ、自信をもって臨むことができるよう、当日までにできることを確認しておきましょう。

まずやつておきたいのは、過去問の演習です。公立校の場合はもちろんですが、私立校を受験する場合も、しっかりと過去問に取り組んでおくことで、出題傾向がわかります。

また、本番を意識した対策をすることで、不安を解消し、緊張感をやわらげる効果もあります。「残りの5分で全体を見直す」「最初はできる問題から取りかかる」など、具

2 入試に向けた学習計画を立てる

まずはやつておきたいのは、過去問の演習です。

公立校の場合はもちろんですが、私立校を受験する場合も、しっかりと過去問に取り組んでおくことで、出題傾向がわかります。

また、本番を意識した対策をすることによって、不安を解消し、緊張感をやわらげる効果もあります。「残りの5分で全体を見直す」「最初はできる問題から取りかかる」など、具

体的な対策も立てておくことが大切です。

なお、社会の公民分野など、3年生になってから初めて学んだところについては、直前まで取り組むことで、得点が伸びせる可能性があります。

「もう間に合わない」と途中で投げ出さず、教科書の基本的な内容をしつかり押さえておくようになります。

1日にやることを欲張りすぎ、「あと少しできるかな」というくらいの余力を残すようにすると、無理のない学習が続けられます。

直前期は、これまでの学習の総まとめの時期にもあたります。あれもやつておきたい、これもまだ……と不安に思い、新しいことに手を伸ばしがちですが、「やっていないこと」よりも、「やってきたこと」の方に目を向け、今まで学習したことなどを丁寧に復習していくましょう。

先輩の声 これをやってよかったです!

模擬試験などで間違えた問題をノートに貼って、「復習ノート」を作り入試まで見直しました。弱点対策ができるよかったです。

小さな単語カードを持っておいて、覚えたものからどんどん外していく、わからないものだけを見直すようにした。やることを絞ったので、集中できた。

過去問を解くとき、制限時間より5分くらい短めに時間を設定して、その時間内にやるようにしました。おかげで入試本番では余裕をもって問題が解けました。

3年生になって習う社会や理科の分野は、時間があまりないので、まとめノートは作らず、問題を解きながら覚えてきました。効率的に対策できたように思います。

わからない問題はすぐに塾の先生に質問に行きました。また、どんな学習をすればよいか、先生に課題を出してもらっていました。

覚えたいことだけを書いたメモ帳を作って、時間のあるときに見直しました。すき間時間を使えたと思います。

1 生活リズムを整える

受験生の生活リズムは、夜型に傾きやすいもの。しかし入試は、午前中、ちょうど1時間目の授業が始まる頃に始まります。

夜遅くまで机に向かうと、「勉強した」という気分は高まりますが、さほど効率的ではないのが現実。朝起きるのがつらく、午前中もなかなか集中できません。1週間～1カ月ほどかけ、生活リズムを

じょじょに朝型に移行するよう心がけましょう。

リズムを整えるコツは、起きる時間と一定にすること。少し寝くとも朝は同じ時間に起き、そのぶん、夜は早く就寝するほうが、リズムは早く整います。週末も平日と同じ時刻に起き、リズムを乱さないようにします。

受験生活が佳境に入るころは、受験生の疲労もピーク。

少しのことがきっかけで体調を崩してしまいやすい状況にあります。インフルエンザのほか、睡眠不足や栄養不足による風邪や貧血、ストレス性の胃炎などにも注意。インフルエンザについて、受験生本人だけでなく、家族の感染を防ぐこともサポートにつながります。十分な睡眠をとり、消化がよく栄養のある食事を心がけましょう。



当日実力を出し切るための

次のことをチェック！

□所要時間

下見で実際にかかった時間プラス30分以上の余裕をみておけば、渋滞や電車の遅延などのアクシデントにも対応できます。

□交通手段

自家用車ではなく、公共の交通機関を使います。電車やバスなど、現地に到着するために複数のルートがある場合はそれもチェック。それぞれの所要時間や発着時刻も調べておくと、遅れなどにも柔軟に対処できるでしょう。

□集合場所

迷つたり間違えたりしないよう、目立つ建物や看板など、集合場所近くのわかりやすい目印を探しておくとよいでしょう。

しまった！こんなミスに注意

「こんな大事なときに限って」というミスを起こさないように、緊張感をもって事前に確認しておきましょう。

- 「快速」と「各駅停車」など、電車の種類を間違えた
- バス乗り場がわからなくなってしまった
- 最寄り駅から現地に着くまでの間に迷ってしまった

初めて訪れる場所は、何かと不安が大きいもの。そんな気持ちを少しでも軽くするために、受験会場の下見を済ませておきましょう。実際の会場を見ることで不安が解消すると同時に、「ここで入試を受けるんだ」と、気持ちが引き締まる効果もあります。

下見に行くときは、当日の集合時間に間に合うよう、受験日と同じ時間帯に出発。事前に調べた交通機関を使い、会場までの道順や所要時間、交通費などを確認しましょう。できれば、保護者にも一緒に行つてもらうのがベストです。

初めて訪れる場所は、何かと不安が大きいもの。そんな気持ちを少しでも軽くするために、受験会場の下見を済ませておきましょう。実際の会場を見ることで不安が解消すると同時に、「ここで入試を受けるんだ」と、気持ちが引き締まる効果もあります。

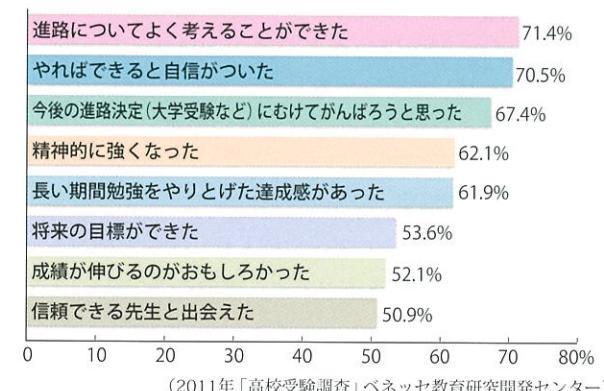
また、当日が悪天候だった場合や交通機関の乱れが発生した場合などを想定し、複数のルートを考えておくと安心です。最寄りの駅や停留所から徒歩で向かうときの所要時間と道順も、しっかり確認しておきましょう。

高校から配布された入試要項や受験案内には、受験時の注意や当日の持ち物、昼食の場所、時間割、当日の連絡先など、必要な情報が掲載されています。入手したらすぐに一通り目を通しておくことで、思わずミスやアクシデントを防ぐことができます。



column 受験は成長する機会

●高校受験のよかつたこと（半数以上が「よかつた」と答えた項目）



(2011年「高校受験調査」ベネッセ教育研究開発センター)

大きな重圧の中で体験する受験ですが、多くの生徒が受験後に「成長できた」という実感をもっているようです。

アンケートによると、6～7割が、進路をよく考えたり、今後の進路決定へやる気が出たりするなど、進路に前向きな気持ちを感じています。また、やればできると自信がついたり、精神的に強くなったりしたなど、自分の成長も実感しているようです。

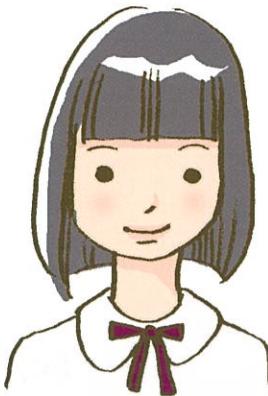
プレッシャーを乗り越え、受験に臨むことは、志望校に合格することはもちろんですが、その先の高校生活や進路の実現に向けて自分を成長させる貴重な機会にもなっているといえるでしょう。

3 会場の下見をする

タイプ別 入試直前の過ごし方

ここでは、子どものタイプ別に、入試直前期をどのように過ごせばよいかをまとめました。

あわてやすい タイプ



- 解答欄を間違えたり、指示されたことと違う答え方をしてしまうことがよくある
- 予想外のことが起こると、頭が真っ白になる
- 時間をかけてじっくりやるより、何でもさっと済ませたいと思う

毎日の過ごし方

あわてやすい人は、自分の思い込みだけで行動してしまわないよう、よく確認することが重要。早く済ませようとせず、指示や注意をしっかりと頭に入れ、「少し慎重かな」と感じるくらい、ていねいに物事に取り組むよう心がけましょう。

また、何事も確認しながら進めることで、失敗やかんちがいを防ぐことができます。早とちりしないよう、メモをとったり、途中で確認したりしながら進めれば、比較的落ち着いて物事に取り組めるでしょう。

直前の学習法

▶問題文をしっかりと読み、下線やメモを

問題文はさっと読んでわかった気にならず、何をどう解答すればいいのか、下線をひくなどして、きちんと確かめましょう。

▶途中を省かず、最後にもう一度確認する

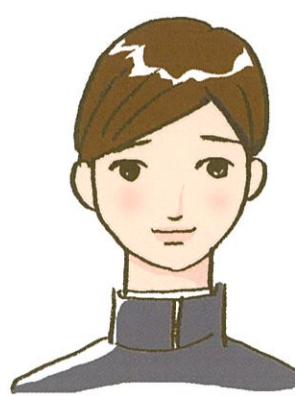
答えがわかっていても、途中の式や考え方を省かずには書き、最後にそれをもう一度確認する習慣をつけましょう。

氣分転換法

あわてそうになったら、ゆっくりと深呼吸。鼻からゆっくり吸って、口からゆっくり吐き出します。10回続けてみましょう。



緊張しやすい タイプ



- 周りの人が自分よりもできるように見えてしまう
- ドキドキしてお腹が痛くなることがある
- 失敗したときや、うまくいかなかったときのことばかり考えてしまう

毎日の過ごし方

緊張しやすい人は、とにかくリラックスすることを心がけて。毎朝起きたらすぐにカーテンを開けて深呼吸をする、心配なことは心にためこまず人に相談するなどして緊張を体から追い出し、自分の力を充分に発揮できるように心がけましょう。

休日には散歩や自転車に乗るなど軽く運動して汗をかくと、堅くなった体がほぐれて楽になります。不安なのはみな同じだと思って、前向きに取り組みましょう。



直前の学習法

▶「コレ」と思う参考書を使い込む

あれもこれもと手を出さず、これだとと思う1冊を頼りにしましょう。使い込んだ参考書を見ると、「これだけ勉強してきた」という自信にもつながります。

▶過去問を解き、作戦を立てる

過去問を解いておくと、入試の傾向を知ることができます。当日の緊張感はかなり減少します。「わからない問題はとばして後でやる」「理科は得意分野から」など、作戦を練っておくとさらに効果的です。

氣分転換法

ぬるめのお風呂にゆっくり入り、体を温めましょう。いい香りの入浴剤を入れると、気分よく、さらにリラックスできます。

のんびりしそぎな タイプ



- テストの解答時間が足りなくなることがよくある
- 勉強に取りかかるまでに時間がかかる
- 今がんばらなくても何とかなると思っている

集中が苦手な タイプ



- 問題を解いていて、途中で何をしていたかわからなくなることがある
- 集中して何かをするのは苦手。すぐ他のことが気になってしまう
- 好きなこと以外は興味がない方だと思う

毎日の過ごし方

のんびりしそぎるあまり、いろいろなことがおっくうになりがちな人は、1日に何をやるか決めておくことがポイント。午前中は前日やったことの確認、昼食後から夕方にかけては苦手教科、夕食後からお風呂に入るまでの間に暗記をする……など、少しずつリズムを変えてみる工夫をしましょう。

また、家の中の目に入る所に時計を置くようにすると、時間への意識が生まれ、行動にも変化が出てくるでしょう。

直前の学習法

▶ 優先順位をつけて取り組む

直前期は、重要事項から順に対策を立てるのが得策。重要事項がわからない場合は先生に尋ねて、徹底した対策を行いましょう。

▶ 無理のない量を毎日続ける

めんどうくさがらず、同じ量を毎日続けることで力はアップします。毎日英語の長文読解を1題、数学の証明問題を1題など、やることを決め、毎日必ずやり終えるようにしましょう。

気分転換法

ほかの人が勉強している場所へ出かけ、キリッとした雰囲気を味わいましょう。少しだけ緊張感を高めると、頭がスッキリします。



毎日の過ごし方

集中が苦手な人は、好きなことには集中できますが、その他のことへの関心が薄く、やる気が持続しにくい傾向があります。興味が持てなくとも、指示されたものは最後までやり終えるように心がけましょう。

自分一人ではやる気が続かない、という場合は、先生や友だちなど、誰かに見てもらうことで自分の気持ちを高める工夫をして。どこまでできたか友だちと見せ合ったり、先生に確認してもらったりして、自分を刺激しましょう。

直前の学習法

▶ 苦手教科は好きな教科の間に挟もう

苦手分野は、得意な科目や項目の間に挟んで取り組むとよいでしょう。友だちから問題を出してもらうなど、楽しくなるような工夫も。

▶ メリハリをつけた勉強をする

何時間も同じ教科に取り組むより、短時間集中して、区切る方が効率もアップ。一度に欲張らず、範囲を決めて徹底して取り組むようにしましょう。

気分転換法

縄跳びやラジオ体操など、勉強の合間に軽く体を動かすと、脳が活性化してより集中できるようになります。



当日の持ち物リスト

受験票

プラスチックのネームホルダーやクリアファイルに入れておくと、曲がったり、どこに入っているか迷つたりせずに取り出せます。

時計

デジタルでもアナログでも問題ありません。ただし、計算機能のついたものや大きな音が出るものは×。

筆記用具・消しゴム

それぞれ複数持つていきましょう。

定規・コンパス

いちばん使っている参考書

たくさん持っていくと重いので、いちばん使い込んだものを厳選して持参。

財布 ハンカチ ティッシュ

携帯電話

入場時に預ける場合もあります。

取り扱いには注意！ *教室内では電源をオフに!!

お弁当

防寒具

手袋、マフラーなどでしっかりと防寒。足先と手先が冷えないように注意しましょう。使い捨てカイロなども活用して、寒さから身を守りましょう。

飲み物

ペットボトルよりも、温かい飲み物を水筒に入れて持参する方がベター。



*持ち物は、2~3日前までにはそろえておきましょう。

●当日の連絡先を書いておきましょう。

中学校

受験校

保護者

その他

必要ならもっていこう

ひざかけ 薬 上履き カイロ

そのほか、持参したほうがよいものを考えましょう。気分転換用のお菓子やのど飴、頭痛・腹痛用の薬、乾燥や寒さからのどを守るマスクなど、体調や必要に応じて準備しましょう。コンタクトレンズを使用する人は、目薬や予備のメガネも準備すると安心です。



服装

制服は着崩さず、きちんと着用。

髪型もスッキリまとめます。

温度調節がしやすいよう、厚手の服を一枚着るより、薄手のものを重ねて着るとよいでしょう。



カバンは少し大きめのものが当日荷物が増えた場合などに便利です。カバンにマスコットをつけている場合は、すべて外したほうがよいでしょう。

志望校や試験日が複数にわたる場合、持ち物は「○○校セット」のように、学校ごとに受験票や地図、必要書類などを透明のポックスファイルにまとめ、日程を書いたラベルを貼って管理するのも一つの方法です。使うバッグを決め、あちこちに荷物を移動しないようにすれば、忘れ物をするリスクを減らすことができるでしょう。公共交通機関用のICカードを使う場合は、金額を多めにチャージ。残高不足で焦らないようにしましょう。

気をつけたいのは携帯電話の扱いです。公立校は、教室に入る前に事務室などに預ける場合がほとんどですが、私立校は学校によって対応が異なります。入試要項をしっかりと読んで、当日ミスをしないように注意しましょう。いずれにしても、電源は切つておくのが原則です。

Q 開始時間に遅れそ！

A ひとまず、受験する高校に電話連絡を

悪天候や、それが原因の交通渋滞、ダイヤの乱れなどで試験の開始時間に遅れそうな場合は、まずは受験する高校に連絡します。自然災害や事故による公共交通機関の遅延は、開始時間の変更などの対応がされる場合が多いようです。

一方、自家用車での遅刻は対応されない場合がほとんどです。その場合、時間の延長はなく、残り時間内で受験することになります。

また、途中で友だちと待ち合わせしていて、相手が遅れてしまい、その結果遅刻してしまうケースが多く見られます。待ち合わせ場所は試験会場にしておきましょう。

Q 受験票を忘れた！

A 家には戻らず、監督の先生に申し出で

受験票を忘れても、多くの場合は会場で監督の先生に申し出れば、事務室で受験票を再発行するなどの対応をしてもらえます。決してあわてず、冷静に行動しましょう。

また、試験会場に行く途中で忘れたことに気づいても、引き返しては×。遅刻した場合、忘れ物とのダブルショックで、平常心でいることが難しくなります。多くの場合、受験票の有無が合格に関わることはありません。「試験会場に行けば何とかなる」と開き直るのもひとつ的方法です。

なお、受験票は、合格後の入学手続きまで必要な場合があります。入試要項などと一緒に、場所を決めて大切に保管しておきましょう。

Q 文房具が足りない！

A 遠慮せずに申し出よう

文房具は、使い慣れたものを複数持つていくのが基本です。消しゴムも、落としたときのために複数用意しましょう。鉛筆の場合は、携帯用の鉛筆削りも持参すると安心です。

万が一、壊れたりなくしたりした場合は、監督の先生に申し出で対応してもらいます。筆記用具などが自分の席から遠くに転がってしまって取れないときも、静かに手を上げて対応してもらいましょう。

Q 問題が全然解けない！

A 解けそうなものから手をつけよう

緊張し過ぎると、問題が難しく思え、ふだんはできる問題もわからなくなってしまうことがあります。そのときは、静かに目をつぶって何度か深呼吸。問題の全体を見渡せば、解ける問題が必ず見つかるはず。

まずはそこから取りかかりましょう。1問解ければリラックスでき、次々に解けるようになります。

今まで努力してきたのですから、全く解けないということはありません。自分の頑張りを信用しましょう。

Q 急に具合が悪くなつた！

A がまんは禁物。すぐに申し出よう

もともと風邪気味のところ、寒さで体調を崩した、暖房機器の近くで気分が悪くなつた、お腹が冷えてトイレに行きたくなつたなど、急に具合が悪くなつた場合はがまんせずに監督の先生に申し出ましょう。ほとんどの場合、別室（保健室など）で受験が可能です。

インフルエンザの場合、それとはまた別の部屋が準備されている場合もあります。中学校や受験する高校に事前に確認しておきましょう。

また、保健室や別室での受験をあらかじめ希望する場合は、事前に相談できる学校もあります。

お腹が痛くなりやすい、アレルギー性鼻炎が心配など、既往症がある場合は薬を持参するなどの事前の準備も大切です。

いくら準備を整えて、思わぬトラブルに出くわす可能性は、決してゼロとはいません。そんなときのために、いざという場合の対処法の一例を上に挙げました。事前のシミュレーションに役立ててください。

全面 改訂 新ワーク

新ワークは定期テスト対策に自信があります。



実際の定期テスト、学校現場で使われている教材、学校の先生が持っている素材。これらを徹底的に分析・研究して、改訂版「新ワーク」が完成しました。

- ◆ ページ数アップで教科書内容を確実に習得！
- ◆ 「定期テスト予想問題」で万全の対策！
- ◆ 別冊の単元確認テストで理解度を確認！

概要

▶ 教科・準拠：

英語：東書・開隆・三省・学図・教出・光村 **全準拠**

国語：光村・東書・三省・教出・学図 **全準拠**

数学：啓林・東書・学図・大日・教出・教研・標準

理科：東書・啓林・大日・学図・標準

地理・歴史・社会3年：東書・帝国・教出・日文・標準

育鵬（歴史・社会3年）

▶ 学年：中学1～3年

▶ 判型：A4判

● 別冊単元確認テスト付き

全面 改訂 ウイニング

これからの入試は新しいウイニングにおまかせください。

「授業で使いやすいテキストを採用したい」

現場の先生方の声を最大に反映して、「ウイニング」が新しくなりました。

- ◆ 入試に必要な総合力を強化！
- ◆ 幅広いレベルに対応！
- ◆ 授業で使いやすい誌面構成！

概要

▶ 教科：

英語・数学・国語

理科・社会（地理ⅠⅡ・歴史ⅠⅡ・社会3年）

▶ 学年：中学1～3年

▶ 判型：B5判

● 確認テストデータ提供 ●



新機能実装でさらに使いやすく！

「デジタル指導書ウイニング」

全面改訂！

<http://www.kogaku-pub.com/>