

小中学生のための

面白いように頭に入る！

理科/社会勉強法



こんなムダな勉強はやめちゃえ！

- ③何度もひたすら教科書を読んで憶える。
- ③憶えたい箇所、重要そうな箇所にマーカーを引く。
- ③難しい言葉をがんばって紙に書いて憶える。
- ③先生の書いた黒板を丁寧に、そのままノートに書き写す。



こんなやり方だと、がんばっても憶えられないし、
テストで応用問題、記述問題に対応できないし…
そもそも社会に出てから、まったく役に立たない！

勉強にはちゃんと、**正しいやり方**ってのがあってね…
こんな勉強を目指して欲しいんだよ…



✨あなたに目指して欲しい勉強《この学習法で目指すレベル》

- ◎難しい言葉も、サクッと無理なく憶えてしまう。
- ◎理解したことを、他の人に正しく説明できる。
- ◎他の単元や、他教科で学んだことを含めて、まとめて整理して考えられる。
- ◎学んだことを総合・応用して、身の回りの問題について考えることができる。



■教材を準備しよう！



📖教科書&ノート

- 教科書はコピーをとって使った方がいいかも。
- ノートは「まとめ・整理用」と「テストで間違えた問題の整理」用の2冊。

📖ノート作りの参考資料教材

- 中学生用の「まとめのノート」として販売されているものでOK。
- ちょっと高いレベルを目指したい人は「ノートのまとめ方」書籍を参考に！

📖3ステップ問題集

- 基礎・標準・応用（発展）の3段階で問題が用意されているもの。

📖試験対策問題集

- 学校のワークに加えて、定期考査・入試対策の問題集も。



■“単純暗記”を乗り越える！

📖理科も社会もストーリー/論理的文章として十分に理解しよう！

- そのためにも、①教科書を何度も読み込む、②十分に咀嚼し、因果関係、事実関係を整理しながら理解する、という2点を大事にしよう。

📖「もともと知っていた」ことと結びつけていこう！

- テレビで見た、体験した、漫画で読んだ、前に勉強した…そういったことと結びつける癖をつけよう。

📖出力作業で「分かったつもり」を乗り越えよう！

- 憶えたつもり⇒問題を解いて確かめる
- 理解したつもり⇒人に説明してみる
- 力がついたつもり⇒応用問題に挑戦してみる

**とはいえ、言葉や概念の暗記/記憶は基本中の基本。
これを軽やかに乗り越えて次のステージに進もう！**

■授業と復習とで理解のベースを作ろう！ 《授業から定期考査対策まで共通》

- ① 【授業】先生が書いた板書だけでなく、説明、教科書・資料集の説明などを交えながらノートを作ろう！

ノート作りの工夫にまよったら、「ノートまとめの解説」をいろいろ調べて参考にしましょう。(参考図書➡)

- ② 【1~2週間ごとの週末】復習したい範囲の内容を、適当な紙(もちろんノートでもOK)に思い出せる限り書き出す。

ポイント ここでは丁寧に書く必要も、工夫する必要もありません。あくまで自分がどれくらい憶えているかを確認する作業です。

- ③ 教科書を黙読します。

作業 授業で作ったノートと対照しながら読みます。その際、どう工夫したら、もっと分かりやすいノートになるか考えてみましょう。

- ④ 教科書を再度黙読します。同時に、憶えたい語句・数値・説明をチェックペンで消していきましょう。

教科書のコピーでもOK。読みづらくなならない程度に、できる限りたくさん消しましょう！

- ⑤ 小声でつぶやくように教科書を音読します。

チェックペンで読みづらくなっていますが、できるだけスムーズに読めるよう何度も読みます。チェックペン部分の読みづらさを感じず、すべてスムーズに読めたら終了です。

- ⑥ チェックシートで語句などを隠した状態で黙読します。

ポイント 思い出すのにかけていい時間は**最大1秒**です。思い出せない時はチェックシートをずらして語句を確認した上で、再度隠して読み直します。チェックシートで隠したままスムーズに読めるようになったら終了します。

ここでいったん休憩するか、他の教科を勉強するなどしましょう！

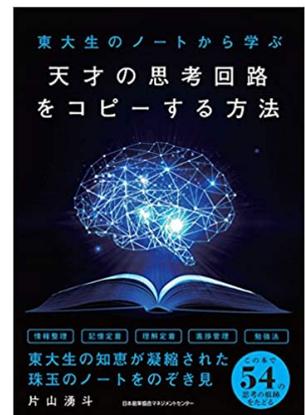
- ⑦ 教科書や資料集など一切何も参照せずにノートを作ります。

ポイント これから作るノートを「マイ参考書」として使えるくらいのレベルで仕上げていきます。もし思い出せなければ、いったんノート作りを中断し、教科書、ノート、資料集などを読み直した上で、ノート作りに取り組みましょう。

⑦と⑧の間は3日以上あけましょう！

- ⑧ 3ステップ問題集の基礎と標準問題に取り組みます。

ポイント この作業は定期テスト対策としておこなって問題ありません。定期テスト対策と関係なく「復習」としておこなう場合は、基礎・標準に連続して取り組んで問題ありません。



■問題への取り組み方

- 🔔 問題集に取り組むのは、自由なノート作りとは違う角度から知識と理解を整理するためです。
- 🔔 問題集に「まとめ・整理」のページがあっても見ないで問題だけにとり組みましょう。
- 🔔 問題集は**1ページ単位**で取り組みます。答え合わせの際に、間違えた問題を修正せず(答えを見ながら正答を書き写さず)、1ページ分すべての答え合わせすべてが完了してから、**正答を思い出しながら自分の解答を修正**していきます。
- 🔔 理解が浅かった点、知らなかった情報があれば、ノートに書き足しておきましょう。

■試験対策を完璧にこなして、自分史上最高得点を目指そう！

🌟 定期考査対策は3週間前から取りかかりましょう！

- 1) 試験3週間前になったら、前回の試験対策学習を振り返り、その反省の下で、今回の学習の課題と対策そして試験の目標を考えます。
- 2) 試験前3週間の計画表を作り、計画的に実施します。

■日々の授業の復習 または試験21~18日前までに

- ① 試験範囲の教科書の内容が完全に理解・記憶できているか確認します。
ポイント 念のためチェックシートをかぶせて教科書を読み直しておきましょう。

- ② 自作のまとめノートも再確認！

確認する前に、どんな説明、どんな図やグラフがあったか軽く思い出しておきましょう。

■試験17~12日前くらい

- ③ 基礎・標準問題集を一通りやり直します。

ここでは1つの単元の基礎・標準を連続して取り組みません。まず試験範囲の基礎問題を一通りこなし、基本的な内容を思い出した上で、標準問題にとり組みましょう。

- ④ 授業プリントその他のテスト出題教材の確認。

先生から指示されたプリントや教材などがあれば、その内容も教科書と同様に暗記の対照としましょう。必要に応じて、まとめノートに加筆しておきます。

■試験11~4日前くらい

- ⑤ もう1冊の問題集（基礎・標準）に取り組みます。

取り組み方は基本的に変わりありません。基礎を一通り終えてから標準に挑戦します。ここで間違えた問題は「間違え問題整理ノート」に整理しておきましょう。必要に応じて「まとめノート」にも！

- ⑥ 学校指定のワークなど「試験に間違いなく出る！」問題集やプリントに模擬試験と思って取り組みます。

スピーディーかつ正確に解けることが目標です。分からない問題に時間をかけず、答え合わせで正答を確認した後、他の問題の答え合わせまで終了してから、再度解き直しましょう。

■試験3日前~前日

- ⑦ 3ステップ問題集（2種類）の「応用（実践）問題」に挑戦します。

時間をかけて丁寧に解答していきましょう。自分のアタマで考え、答えを出してみるという**体験**が非常に重要です。「間違え問題整理ノート」も有効に活用しましょう！

- ⑧ 定期テスト対策問題集に取り組みます。

最後に抜け・漏れチェックのつもりで取り組んでおきましょう！

■試験が終わったら？

- 🔔 定期考査や模擬試験が終わって、答案が返ってきたら…間違えた問題をやり直すことよりも、その問題を正解するためには、どのような勉強をする必要があったのか、試験対策学習を思い出しながら、自分の勉強の改善点を確認しておきましょう。
- 🔔 「説明しなさい」という問題が不正解だった場合、①何を問われているかの確につかめたか？ ②資料をどう使い、何を説明したらいいか理解できたか？ ③そのための知識、教科書の理解は十分だったか？ ④文章力はあるか？ ということを確認し対策を採りましょう！

理科・社会でムテキの力を手に入れよう！

🔔 「教科書を暗記してテスト問題が解ける…」は、本当の理科社会の学習の入り口に過ぎない！
日常にあふれるニュース番組や情報番組、クイズ番組、あるいは雑誌や漫画などに興味を持って視聴・購読し、自分の知らないことを推測・応用して考えたり、興味を持って調べたりしてみよう！

🔔 社会なら“他の時代や国”あるいは“現代社会”と比較して、疑問を持って考えてみよう！

◆鎌倉時代の将軍って何代続いたの？◆なんでアメリカ人はイギリスからの移民が中心なのにアメリカンコーヒーを飲んですの？（紅茶じゃないの？）◆最近のあのニュース、何が起源なの？

①語句を正しく覚える ⇒ ②その語句を使って事象/事件を分かりやすく説明できる
⇒ ③学んだ知識・概念を使って今の社会/生活について考えられる…を目指そう！

思い込み、勘違いがないかチェック！

私たちは学校などで学んだことでも、もともとの勘違いや思い込みで、うまく学べていないことがあります。

次のクイズで、あなたの中に思い込み・勘違いがないか確認してみましょう！

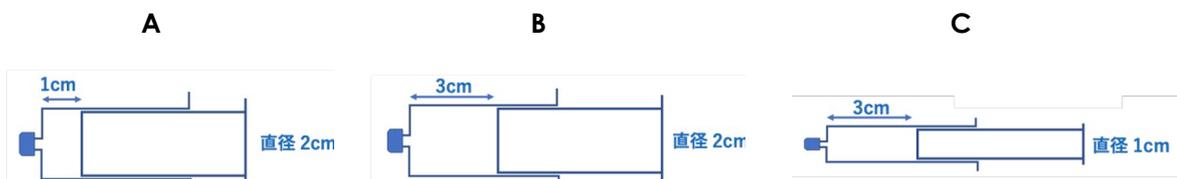
🔔 ひまわりの花は、日中、どちらの向きに咲いているでしょうか？

- ①東向き
- ②南向き
- ③太陽の動きに合わせて東⇒南⇒西と動く

🔔 チューリップを家で育てたい時、タネをまいて育てられるでしょうか？

- ①他の植物と同じように育てられる
- ②タネをまいても育てられない
- ③チューリップはタネができないので、球根から育てる

🔔 次のような3つの注射器の中の空気を抜いた後に栓をした上で、ピストンを引っ張り、真空を作りました。ピストンを引く力の大きさの関係を正しく表したものは、次の①～④のうちどれでしょうか？



- ① $B > A > C$
- ② $B = C > A$
- ③ $B = A > C$
- ④ $A = B = C$

正解は載せていません。ぜひ、自分で調べて、思い込みや勘違いがなかったか確認してみてください。もし思い込みや勘違いがあれば、これからは自分の思い込みと勉強したことの矛盾や食い違いに気づけるようにしましょう。そして、筋道立てて、正しく考えられるようにしましょう！

SRICE原則を理解して超効率的な勉強に！

Separation ⇒ Connection
(分けて・つなぐ原則)



情報は整理して、他の情報と関連付ける。

Chunking
(チャンク化原則)



語呂合わせなど整理・統合で憶えやすい情報量に

Repeated retrieval
(しつこく思い出す原則)



思い出す回数を増やす。

Episode
(体験・知識結合原則)



自分の体験や既知の情報と結びつける

Impression & Imagery
(印象&イメージ利用原則)



イラストや図、ダジャレなど印象に残る工夫をする。



学習の基本《Uプロセス学習理論》

単純暗記厳禁！誰かに説明できるレベルを目指す！

授業ノートの工夫
教科書・資料の十分な理解

問題集《発展・応用》
様々な問題に挑戦



「なるほどー！」的な
気楽な確認作業

応用問題を丁寧に
解いていく作業

意識的作業 ↑

無心の反復作業 ↓

とにかく無心に反復し
ムラなく入力する作業

うろ覚えのものを、無理
して思い出そうとしない！



ひたすら出力練習して
そのたびに修正する作業

機械的に読まず、内容を
きちんと理解しながら読もう！

入力 ⇒

出力

黙読（音読）の反復
教科書・資料・ノートの統合

赤シートで隠しながら黙読
問題集《基礎・標準》
ノート整理



■寺田 昌嗣 (てらだ まさつぐ)

福岡高校、名古屋大学・法学部卒。元公立高校教諭（公民科）、中学校進路指導主事。現在は、九州大学大学院・教育学博士課程で「読書教育」と「学習ストラテジー」の研究に励みつつ、小中学生から社会人まで幅広く読書指導、学習法指導をおこない「自分の力で学び、成長できる自律した大人」づくりを目指している。

2008年にはベネッセ中2コースの特集記事の監修も。

2016年春に高取商店街に読書&学習教室「ことのぼ」をオープン。学習のセカンドオピニオンとして個別の学習相談を受け、その子にあった学習法指導をおこなっている。

◎「勉強してるのに成績が伸びない」、「小学校時代にどんな勉強をさせたい？」といった悩みがあれば、いつでも気軽にご相談ください！

