

しゅみ

【例】絵をかくこと、読書

ニガテな教科を
がんばるために
応用してみて！

【例】国語

好きな教科と
その理由

【例】文章を読むのが好きだから

一回に集中できる
時間の長さ(分)

【例】15分くらい

集中しやすい
時間帯

【例】夕方くらい

やる気が
上がる時

【例】ほめられたとき！

やる気が
下がる時

【例】やることがいっぱいあるとき

注意すべき
シチュエーションが
わかるよ☆

いま
興味があるもの

【例】推しのアイドル！

将来の夢や
気になる職業

【例】アイドルのお洋服を作ってる人

こんな人
になりたい！

【例】おじいちゃんみたいなのやさしい人

勉強の
モチベーションに
つながるね！

勉強にも将来にも役立つ☆

わたしのトリセツ

性格や好きなものなどを書き込んでいこう！

あなたにぴったりの勉強法や、将来の夢探しに使ってみてね☆

名前を書いてね

好きな
食べもの・おやつ

【例】チョコ！

好きな飲みもの

【例】こうちゅ

好きな色

【例】白、グリーン

好きな音楽

【例】アイドルの曲！

好きな場所

【例】海、図書館

好きなキャラ

【例】スヌーピー

推しや
あこがれの人

【例】いとこのお姉ちゃん！

いっしょにいと
落ち着く人やペット

【例】おじいちゃんちの犬

のトリセツ

勉強中のおともや
ごほうび選別に
役立てて☆

文房具選びの
参考に！

気分転換に
するのもいいね！

リフレッシュの
方法を考えるのに
役立つよ！

使い方

勉強した日付を書いてね。

勉強した内容と量を書こう。

今日できた!という分だけハートをめりつぶして!

1/2
日

算数ドリル2ページ



ワークシート 2

楽しく続けよう♡

勉強記録シート

勉強した内容と時間を書いていこう!
コピーしてノートにはるのもおすすめだよ。

日付

勉強したこと

達成度

/



/



/



/



/



/



/



日付

勉強したこと

達成度

/



/



/



/



/



/



/



わたしの
スコアは

点

スコアが0～15点の人は……

のびしろたっぷり！ わくわくビギナーさん

スコアはちょっと低めだけど、落ち込まないで！ あなたのノートは、ここからどんどん見やすくしていくことができるよ。まずは104～107ページで紹介したノート術のきほんをやってみよう。筆圧の低い人は、えんぴつやシャーペンのしんを少し濃いめのものに変えるだけでも一気に読みやすくなるよ！

スコアが16～25点の人は……

ぐんぐん上達中！ きらきらチャレンジャーさん

かなりの高得点だよ、すごいね！ ノート術のきほんはじゅうぶんマスターできているから、「カラフルになりすぎる」「自分なりのメモが少ない」など、いまのノートに足りない部分を意識してさらにスコアを高めていこう。「読み返したときにわかりやすく」を意識することが大切だよ☆

スコアが26～30点の人は……

もはやノートの天才！ かんぺきマスターさん

すでにすごく高いレベルまで身につけているね！ まわりの人に「ノート見せて」と言われることも多いんじゃないかな？ あなたのノート術はこのまま中学校でも高校でも使えるから、この調子でがんばって！ この本のノート術を参考に、自分のオリジナル要素を探して足して、自分だけのノート術を完成させてみてね。

ワークシート 3

あなたはどれくらい？

ノート術スコアチェック

読みやすいノートのコツ、どれくらいできてるかな？

いまの達成度を計算してみよう☆

「ぱっちり！」を2点、「まあまあ」を1点、「う～ん…」を0点として、いまのスコアを計算してみよう！

当てはまるものに
○をつけてね

- ♥ えんぴつやペンの濃さは合っている？
- ♥ 文字はていねいに書いている？
- ♥ 読み返してわかるノートになっている？
- ♥ キレイに書こう！としすぎないようにしている？
- ♥ 日付は書いてある？
- ♥ 教科書などのページ番号は書いてある？
- ♥ 余白は広め？
- ♥ 黒板をそのまま写さないようにしている？
- ♥ 内容のポイントをか条書きにできている？
- ♥ 重要なポイントははっきり目立つ？
- ♥ 感想などのメモは書いてある？
- ♥ 色分けの役割は決まっている？
- ♥ カラフルになりすぎず、見やすい？
- ♥ マーカーは大事な部分だけに使っている？
- ♥ わからないところに印はついている？

この ^か 好みが変わることもあるから、
ときどき ^み 見直したり、
しんだん ^{なお} し直したりしてみてね！

ワークシート 4

好きがわかると続けやすい！

わたしのごきげん勉強法

「自分にぴったり合うやり方ってどれ？」と考えるのは、とっても大事なこと！
気分がアガる勉強場所や時間帯など、自分のごきげんポイントを書き込んでみて♪

♥ 好きな教科・内容は

[例] 国語の漢字

♥ ニガテな教科・内容は

[例] 算数の分数

♥ 勉強の記録は

[例] お気に入りのノート

に書く！

♥ 読んでみたい本は

[例] 『あしながおじさん』

♥ 勉強する場所は

[例] リビング

が集中できそう！

♥ 時間は

[例] 17

時くらいが◎

♥ スマホ・携帯は持っている／持っていない

♥ スマホとのべったり度は

[例] 60

パーセント %

♥ 勉強法タイプは

[例] ひらめきさんタイプ

♥

[例] 学校から帰った

ときに勉強する！