4月ミニセミナー「成績が上がる！ノートの取り方」

1. ノートを取る上で一番大切なこと: 目的に沿った使い方

ノートの取り方において最も重要なのは、「綺麗に書くこと」ではなく、「何のために書くのか」という目的に沿った使い方をすることです。賢い子＝綺麗なノートを取っている、とは限りません。難関大学に合格した子でも、本人しか読めないような乱筆で「先生の言葉をすべて書き留める」ことを目的にしていたり、逆に「ほとんどノートを取らず、疑問点だけを書き留めて後で調べる」ことを目的にしていたりと、自分流にアレンジしています。

ノートの取り方に「たった1つの絶対的な正解」はありません。学年が上がるにつれて進化・変化していくものなので、その時の目的に合わせて探求し続けることが大切です。

まずは、「授業で習ったことを整理して理解するため」「忘れないようにするため」「問題演習で間違えないようにするため」など、ノートを書く目的を明確にしましょう。

2. 目的に合わせたノートの工夫

目的が定まったら、それに合わせた工夫を取り入れます。

①「整理して理解する」ための工夫

- ナンバリング（番号を振る）: 例えば「ポイントは4つ」と番号を振ることで、後で思い出すときに「あと1つ何だったっけ？」と抜け漏れに気づきやすくなります。
- カテゴリー分け（仲間分け）: 人間が一度にパッと思い出せる量は「4個前後」と言われています。覚えることが多い場合は、地域や特徴などで3～5個程度のカテゴリーに分類して書くと覚えやすくなります。

②「問題演習」のための工夫

- 未来の自分へのメッセージ: 間違えた問題に対して、目立つ色で「どうして間違えたのか」「次はどうすれば間違えないのか」を書き残します。これをすることで、テスト前にノートを見返すだけで自分の弱点や注意点が確認でき、効率的な復習が可能です。

③「ミスを減らす」ための工夫

- 計算スペースのルール化: 算数や数学で、あちこちに計算を書いてミスをするのを防ぐため、あらかじめノートを4分割して枠の中に計算を書いたり、「＝（イコール）」

の位置を縦に揃えて書いたりする工夫が有効です。ノートを節約しようと詰め込みすぎず、少し余裕を持って書きましょう。

④ 全員に共通する基本の工夫

- 綺麗すぎる必要はありませんが、「後で自分が見て読める字」で書くこと。
- 日付、テキストのページ数、問題番号を必ず書き、「どこに何を書いたか」が後からでも検索できるようにしておくこと。

3. 教科別・状況別のノート術＆勉強法

■ 算数・数学：フリーハンドの図形練習 定規を使わずに、フリーハンドで正確な図形やグラフ（例えば、すべての辺の長さが等しい正三角形など）を描ける子は、算数・数学が得意になる傾向があります。普段から意識して描く練習をしておきましょう。

■ 英語・古典（中学生・高校生向け）：予習ノートの作り方 語学系の科目は「予習」が力になります。 ノートの左側に本文（英文や古文）と新出単語、右側に単語の意味と「自分なりの和訳」を書いてから授業に臨むのがおすすめです。これが大学受験等で頻出する和訳の練習に直結します。高校生など本文が長い場合は、本文をコピーしてノートの左側に貼っても構いません。

■「授業を聞くか、ノートを書くか」迷う場合 一生懸命ノートを書くと先生の話が聞けない、というお悩みは多くあります。この場合、事前に予習をして少しノート（項目など）を作っておくことで、授業中に書くべき量が減り、話に集中しやすくなります。

4. ノートにまつわるQ&A

セミナー内で出た参加者からのご相談と、コーチのアドバイスをまとめました。

Q. 学校や塾でプリントばかり配られ、ノートを使いません。どうしたらいいですか？
A. プリントの穴埋めをするだけでなく、プリントの余白に先生が「大事だ」「テストに出る」と言ったことをメモする、印をつけるなどの工夫をしましょう。プリントの内容を後から「まとめノート」として作り直す子もいますが、時間がかかる割に結果に繋がりにくいため、それよりも問題を多く解いたり、教科書を読んだりする方に時間を使うのがおすすめです。

Q. タブレット学習と紙のノート、どちらが良いでしょうか？
A.「紙のノートと鉛筆（ペン）」の方が、成績は上がりやすく記憶の定着が良いです。紙に書くことで触覚などの五感を使い、脳に刺激が与えられるためです。特に小学生のうちは、筆圧や字の形を正しく身につけるためにも紙ベースでの学習を推奨します。

Q. ノートを最後まで使い切らずに、隙間だらけで次の新しいノートに行ってしまいます。
A. まずは「今のノートを使い切るまで新しいノートを出さない」というルールにしてみてくださ

い。ノートが見当たらなくなった場合は、新しいノートを与えるのではなく、別の紙の1ページを破って渡し、見つかったノートに後で貼るようにするのも一つの手です。なお、ルーズリーフはプリントの整理や管理がマメにできる子でないと使いこなすのが難しいため、基本的には綴じられたノートを教科ごとに**1**冊用意するのがおすすめです。

Q.「まとめノート」を作る最適なタイミングはいつですか？
A. 授業中、あるいはその日のうち（帰宅後）に作ってしまいましょう。テスト前にノートまとめを始めると、時間が足りなくなってしまいます。テスト前は、まとめよりも問題演習（解き直し）に時間を当てるべきです。これは暗記カードも同様で、テスト前に作ると「作って満足」してしまいます。授業中や予習の段階で作るか、市販の完成品やアプリを活用して、「テスト前は繰り返し見る（解く）だけの状態」にしておきましょう。

Q. 高校生になり、予習復習の量が多すぎて手が回りません。
A. 優先順位をつけましょう。まずは英語と数学を回すことを目標にします。時間がなければ、英語の復習は授業でやった英文をもう一度読んで意味を確認するだけでも良いです。数学は教科書の「例題」や最も基本的な問題（A問題）だけに絞り、テスト前に標準問題（B問題）に取り組むなど、ミニマムな学習から始めてください。

5. 親の関わり方・声かけのコツ

子どもにノートの取り方を改善してほしい時、いきなり「こう書きなさい」と教えたり、「なんでこんな書き方なの！」と尋問のようになってしまうのは逆効果です。

以下のステップでコミュニケーションを取ってみてください。

1. 傾聴：「今、どんなことを意識してノートを書いてるの？」と聞く。
2. 承認：どんな答え（「特に考えてない」「きれいに書こうとしてる」など）でも、「そっか、そんな風に考えてるんだね」と一旦受け入れる。
3. 質問：「じゃあ、授業で聞いたことを忘れにくくなるノートの書き方ってどんなのだろうね？」と問いかけ、子ども自身に「どうしたらいいか」を考えさせる。

子どもが考え始めたら、親が喋りすぎないことも大切です。親が一方的にアドバイスを話すと「やらされている感」が出てしまいます。もし親からアドバイスをしたい場合は、「お母さん、今日聞いてきたことで1ついいなと思ったことがあるんだけど、話していい？」と許可を取ってから伝えると、子どもも聞く耳を持ちやすくなります。