

# 中2のコト、 イメージできたかな？

中1とはひと味違う中2。

そんな中2生のリアルや気になるあれこれ、  
伝わったかな？中2になるってドキドキしちゃうけど、  
もう必要な情報がわかったキミなら大丈夫。

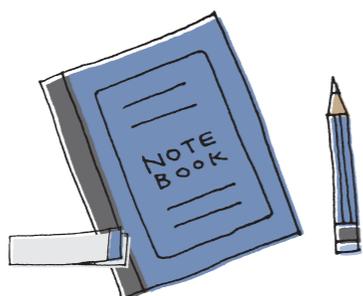
ワクワクの中2をもっと素敵なものにする

準備はバッチリだよ！

さあ！

## 大成功の中2になろう！

進研ゼミは、これからもキミを全力応援するよ！  
おうえん



いっしょ  
一緒に  
お届けした  
見本や  
案内書も  
ぜひ読んでね！

入会のご相談やお申し込みはこちらから

進研ゼミ中学講座

検索

0120-5555-66

PC・  
スマホ

[https://chu.benesse.co.jp/  
chu2/qr/index.html](https://chu.benesse.co.jp/chu2/qr/index.html)

※受付時間24時間年中無休  
※必ず保護者の方がお申し込みください。

2次元コードでアクセス



TEL

通話料無料

※受付時間9:00~21:00(土曜・日曜・祝日も毎日受付中!年末年始を除く)  
※間違い電話が増えておりますので、電話番号をよくお確かめのうえ、保護者の方がおかけください。

# GO!GO!中学2年生!

vol.1

中2のコト  
まるわかり  
BOOK

難度UPの  
中2の勉強は

15のワザで  
乗り切れる!

中1よりも大充実。  
勉強に部活にそして恋も…!

中2生のリアル大解剖

生活編 & 勉強編

中2から受験は  
始まっているってホント!?

中2からの  
プチ高校受験  
準備入門

#内申点 #志望校

読めば解決!

# 中2って? どうなる?!

中2のコト、勉強のコト、高校のコト、  
教えちゃいます!!

# どうなる？ 中学2年生。

あっという間に中1も終わり。もうすぐ『中学2年生』だね。  
中2ってどんな学年なんだろう。

中2は、中1よりも充実した生活になる。  
勉強、部活、恋に、趣味、高校受験準備…と、  
やりたいこともやるべきことも増えるんだ。  
それに、勉強も部活もグンとレベルアップして、  
難しくなる。だから中1とは違った  
中2ならではの悩みも出てくるんだ。

そんな中2のすごく楽しいことも、  
ちょびっと大変なことも、ゼーンぶ知って欲しくて、  
この本をお届けしたよ！

読めば、ワクワクが止まらない！  
読めば、心の準備もできちゃう！

さあ、最高の中2生活に向けて  
一歩前進しよう！

GO!GO!

※新型コロナウイルス影響により、お届けした段階での生活状況や学校情報とご案内が合わない場合がございます。ご了承ください。

特集1 気になる中2のコトを知ろう

## かいぼう 中2生のリアル大解剖

データと先パイの声で、リアルな中2像が見えてくるんだ！

P.4~P.7 CHECK

特集2 気になる勉強のコトを知ろう

## 中2の勉強、乗り切り15ワザ

いそが 忙しく、難しくなる中2だからこそ、勉強ワザの活用で差がつくんだ！

P.8~P.11 CHECK

特集3 気になる受験のコトを知ろう

## 中2からのプチ高校受験準備入門

知るコトだけでいい！それが志望校合格へのはじめの一歩になるんだ！

P.12~P.15 CHECK

さっそく中2生のリアルを見てみよう！

先パイに学ぶ！

# 中2生のリアル 大解剖 《生活編》

中2はいつも時間が足りないくらい**充実**◎

中1よりもとにかく**楽しい!!**

学校行事に部活に、主役になっていく学年。  
中1の時より忙しくなるし、悩みも増える。でも、その分、  
成長できるしすごく楽しいって感じられるんだね!

大充実の学年??

高校生に振り返ってもらいました!

中学生活で  
一番充実していた  
学年は?

中1よりも  
圧倒的に  
充実度アップ!

もちろん、中3は  
最高学年だから、  
さらに充実!



友達が中1の時より倍以上増えたから。

愛知県 HMさん

3年生に代わって責任ある仕事も任せられ、やる気が向上したから。

富山県 NSさん

部活でたくさん大会に出て色々上位に入れて楽しかったから。

愛媛県 YAさん

※2020年12月、高1生55人対象の「中学生振り返りアンケート」より。

部活はどう変わる??

楽しさ倍増!

中1よりも**楽しくなった**と答えた先パイ

1年生からの成長を実感できたから。

YOさん

72.7%

後輩ができる、先輩としての自覚が高まり引き締まったから。

KMさん

他校の友達も増えて楽しかった。慣れたこともあって結果も出せるようになった。

ARさん

部活の中心になるからこそ、

悩みが増える…

先輩も後輩もいて、中間学年で一番立場が難しい学年だったから。

SHさん

※2020年12月、高1生55人対象の「中学生振り返りアンケート」より。



84.3%<sup>※1</sup>の先輩が忙しくなったと証言!

とにかく自由時間がない!!!

平均帰宅時間 : 18時

部活が忙しくなったりして、帰る時間も遅くなる!

平均就寝時間 : 23時

勉強も難しくなるから宿題にも時間がかかって寝る時間も遅くなる!!

平均自由時間 : 2時間

忙しいから、好きなことができるフリータイムも少ない!!

※1 2019年9月、中2・3生620人対象のお子様に関するアンケートより、「とてもそう思う・まあそう思う」と答えた割合。  
※2 ベネッセ教育総合研究所「学校外教育活動に関する調査2017」より。

忙しい中2生のフリータイム。何してリフレッシュ?

友達と話したり騒いでいた

陸上部 みーさん

ユーチューブを見て楽しんでいた

吹奏楽部 なゆさん

スマホゲーム

吹奏楽部 アンショリーマーさん

昔からの趣味の韓ドラ鑑賞

吹奏楽部 ベムさん

寝る。これが1番

卓球部 かっきいさん

音楽を聴く

バドミントン部 もりいさん

おでかけ

文芸部 うおさん

リフレッシュ法は中2になっても大きく変わらないかもね!好きなことを楽しもう!

※2020年12月、高1生55人対象の「中学生振り返りアンケート」より。

恋もしちゃったり?❤️

好きな人ができると、その人のコトを考えたり、LINEをしたりして心がドキドキ...! 友達との恋話でも盛り上がるし THE青春って感じの中2、楽しみだね!

中2の時、まわりで付き合う人は増えた?!

YES 70.9%

※2020年12月、高1生55人対象の「中学生振り返りアンケート」より。「そう思う」「どちらかといえばそう思う」と答えた割合。

先パイに学ぶ!

# 中2生のリアル 大解剖 《勉強編》

事実

中2は2人に1人が成績ダウン...

中2は勉強のコトもほってはおけない!!

中1でも充分難しかったのに、中2はさらに難しい!?  
でも大丈夫。中2の傾向を知って対策をすれば怖くない!

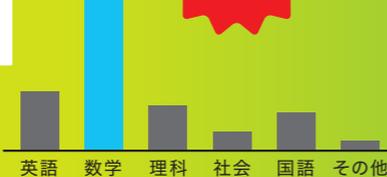
中2の勉強は中1よりも難しい!!

中2は勉強が難しくなったと  
答えた先パイ



※2019年9月、中2・3生620人対象のお子様に関するアンケートより。「とてもそう思う・まあそう思う」と答えた割合。

一番難しく  
なったのは...



※2020年12月、高1生55人対象の「中学生振り返りアンケート」より。

数学  
約2人に1人  
が選んだ!

勉強面の悩み

中2で感じるお悩みTOP3!!

1位

ニガテが増えてきた

覚えなければいけないことが各教科増えて内容の理解をするのが大変だった。  
Leneさん

2位

部活との両立が大変

部活がハードだったので、家に帰ってきてから疲れてだらだらとしてしまい、大変だった。  
Yukaさん

3位

テストの点数が上がらなくなった

友達に友達、自分は自分と分けて考えた。  
もきゅっぺさん

勉強のコトで悩んだ時にしていた工夫は...

勉強法を変えたり、先生に相談したりした。  
あさみんさん

空き時間を有効に使うこと。  
scorpionさん

帰宅前、下校中に帰ってからの段取りを考えていた。  
Yukaさん

友達は友達、自分は自分と分けて考えた。  
もきゅっぺさん

※2020年12月、高1生55人対象の「中学生振り返りアンケート」より。

難度アップに、気になる受験...  
中2の勉強は今より大変。  
対策バッチリの中2生になろう!!

中2最初のテストに向けてどうするべき?

やり方チェンジがオススメ!

中2からは勉強のやり方を変えたほうがいいと思う

81.3%

※2019年12月、中2・3生対象のお子様に関するアンケートより。「中1(1年間)の成績と比べて中2で成績が上がった教科がある」に「とても思っている・まあ思っている」と答えた478人のうち、「とても思う・やや思う」と答えた割合。

先パイたちは、こんなやり方してたってさ!!

毎日の授業をテスト対策と思って受けていた。  
RTさん

授業に集中して取り組み、テスト前は自分が苦手なところを重点的に問題演習するようにした。  
SHさん

繰り返し解くことを意識して、部活などで忙しい中で、時間を有効活用できるように心がけた。  
YOさん

教科書や資料集を使ったインプットではなく、演習教材を使ったアウトプットに重点を置くようになった。  
HMさん

※2020年12月、高1生55人対象の「中学生振り返りアンケート」より。

ちょっと気になり始める高校・進路のコト

そろそろ将来のことも考えないと...!そう感じて、「気になる」が増えるのが中2だよ!

中2から志望校を意識したほうがいいと思う

79.5%

キミもはやめに動き出そう!

※2019年9月、中2・3生620人対象のお子様に関するアンケートより。「とても思う・まあそう思う」と答えた割合。

続いて、中2で役立つ勉強ワザをご紹介します

先パイ55人が教える

# 中2の勉強、乗り切りワザ

## 2人に1人は成績ダウン!

なんと!

# 中2の勉強は けっこう手ゴワイ!

中2は中1より勉強が本格的で難しい単元が目白押し!  
しかもテスト範囲も広いから成績ダウンしてしまう人が後を絶たない。  
でも、そんななか中2流のやり方でテストを乗り切って  
しっかり成績を伸ばした先パイたちもいるよ。

2人に1人(53.3%)が、中2で成績が下がった  
※2019年9月、高1・2生670人対象のお子さまに関するアンケートより。「特に成績が下がった時期はいつ頃か」に「中2」と答えた割合。



…というわけでテスト乗り切りワザ

# 大公開! >>>>

全部で15個教えるよ!

※先輩体験談は、2020年12月、高1生55人対象の「中学生振り返りアンケート」をもとに記載しております。

まだ  
やっていなかった  
先輩ワザを盗んで  
難度UPの  
中2も乗り切ろう!

中だるみしやすい中2だからこそ、  
心がまえからしっかりと!

# 中2流5つの心がまえ ワザを知っ得!

## ワザ1

漠然と<sup>がんば</sup>頑張るのではなく  
目標をハッキリ決めて  
トイレの壁とかに貼っておく。

例えば、こんな目標!

- ニガテ教科から逃げず、前回の点数プラス5点UPを目指す!
- 学校のワークは必ず全て終わらせる!
- 1日5分でいいから毎日勉強机に向かう!



中だるみしがちな中2だからこそ  
しっかり目標立てて気合をいれよう!

## ワザ2

やみくもに始めない。  
各教科やることを  
リストに書きだしておく。

リストの中身はこんな感じ!

- 江戸時代の年号暗記
- 学校のワークP.4~P.10
- 漢字の書き練習
- リコーダーの練習 など



優先順位までつけて  
勉強できる癖を中2でつけておこう!

## ワザ3

眠い時はがまんしない。

こんなふうに対処しよう!

- 数十分間の仮眠をとる
- 早く寝て翌朝勉強しちゃう など



忙しい中2だからこそ、  
メリハリつけてやる方が効率的!

## ワザ4

全部やろうとしない。  
やるところをしぼる。

例えば、こうやってしぼる!

- 授業中に先生が出る!と言ったところにしぼる
- 自分のニガテな単元にしぼる



授業にもテストにも慣れてきた頃  
だからこそ、誰よりも効率的にやろう!

## ワザ5

ぼんやり過ごしていた  
スキマ時間を  
使い倒すと決める!

こんなスキマ時間もあるよ!

- 友達とのLINEやりとりの待ち時間
- 学校の朝休み



風呂上がりの  
ドライヤー中



夕飯の待ち時間



テレビCM中

忙しい中2だからこそ  
スキマ時間を使えるかどうかが大事成りくるよ!

心がまえがバッチリできたら、次は計画を立てよう!

中2は、1週間前からでは遅い!!

# テスト2週間前からスケジュールを組もう!

これがオススメのテスト勉強スケジュール!

月	火	水	木	金	土	日
	CHECK!!	<b>テスト 2週間前</b> <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 計画立て 学校のワーク、スカーツ	日音記と提出物 中心 <input type="checkbox"/> 先生に見返して音記 <input type="checkbox"/> ノートを見返して音記		AM 系練習 PM 勉強	言式合
今週は、30分早く登校して、朝勉強する! <input type="checkbox"/> 赤シートで英単語と王里科の用語覚える		<b>テスト 1週間前</b> <input type="checkbox"/> 範囲表チェック 学校のワーク、系冬!	ニガテ教科に集中 <input type="checkbox"/> 友達と勉強会 (放課後) 先生に質問も!		<b>テスト直前</b> 土日は、とにかくたくさん演習する <input type="checkbox"/> 過去問/予想問	
安心! 予備日 <input type="checkbox"/> 1日目の教科に集中!!		<b>テスト 1日目</b> <input type="checkbox"/> それぞれ前日の対策を!	<b>テスト 2日目</b>	<b>テスト 3日目</b>	家でゲーム! 息抜きも大事!	

時間ができたらやり方チェンジ!

直前もやり方チェンジ!

テスト2週間前

部活があるから無理なく!

テスト1週間前

部活休みだから本腰いれて!

テスト直前

ラストパートも気を抜かず!

ワザ6

時間をみつけて、暗記と提出物をコツコツ!

部活で忙しい中2は、2週間前からの合間勉強で徐々にテストモードへ!

ワザ7

ニガテ教科に時間を使う!

難度アップの中2は、時間がある時にニガテに集中して勉強することがテスト成功への近道!

ワザ8

直前対策は問題演習リハーサル!

過去問や予想問題に力を入れて解いておくことで、高得点がねらえて成績アップ!

計画通りにいざ実践! 集中力がきれちゃった時はこれ!

# 先パイオススメ 勉強ワザ傑作7選!

最後に暗記や演習、勉強モードへの切り替えなどテスト対策の効率を上げるワザをご紹介します!

## なぜか覚えられる暗記ワザ

ワザ9

家の中をウロウロ歩きながら唱える



ワザ10

覚えにくい時は筆ペンとかで大きく書く

ワザ11

変な振り付けと一緒に歌って覚える



## はかどる演習ワザ

ワザ12

飽きたら渡り鳥のように家の中の別の場所へ移動して演習する



ワザ13

5分考えて解けない時はじーっと悩んでいないで、すぐ解説見ちゃう

## 気合いモードチェンジワザ



ワザ14

前髪をちょんまげにして気合いを入れる



ワザ15

休日もきちんとした服に着替える。パジャマだと気合いが入らない

次はちょっと気になる高校受験のコト

# プチ 中2からの 高校受験準備入門

## キミは行きたい高校もうある？

もう高校のコト!? それは中3で考えればいいじゃない?と思うかもしれない。  
だけど行きたい高校を早めに見つけたほうが勉強のやる気が出るし、  
中2から目指せば実力より上の高校でも手が届くようになるよ。

まだ先のことだけど…  
実は、今からでも早くない!!

アンケートによると  
第1志望校に合格できた  
先パイの多くは、  
中2のうちに行きたい高校を  
見つけて準備を始めたよ!

84.1%

※2020年7月、高1・高2生397人対象のお子さまに関するアンケートより、第一志望校に進学した309人のうち、「とてもそう思う・ややそう思う・どちらかといえばそう思う」と答えた人の割合。

中2から  
知っておきたい!  
プチ情報

## 志望校の考え方は?

いきなり志望校を考えようって言われてもどうすればいいの?って思うよね。ここでは志望校候補の探し方を具体的に紹介するよ!

どう考えればいいの?

### STEP 1

#### まずはやることは情報収集!

まずは地元の難関校や  
尊敬する先輩の志望校などから  
スタートして複数の高校のHPを見てみよう。  
そして学校ごとの特徴や行事、  
部活動、卒業後の進路、  
通いやすさなどを調べて比較しよう!



### STEP 2

#### 自分はどんな高校が合っているか考えてみる!

文化祭や「高校訪問」などに  
中2から積極的に参加しよう。  
最近はオンラインで  
「高校訪問」ができるところもある。  
先パイたちや先生を見て雰囲気  
自分に合うかどうかを感じてみよう!



## しぼり込むタイミングは?

あせって決めなくてもいいけれど、目標があるほうが勉強もはかどるので、  
今は行ってみたい高校を志望校に決めておこう!  
中2のうちにもいろいろな高校を知って、このあとじっくりしぼっていきこうね。

つまり!

「中だるみしやすい」と言われる中2だけど、憧れの高校という目標があればキミは頑張れる!  
中2でぐんぐん成績が上がって合格に向かってリードできるよ!

中2から  
知っておきたい!  
プチ情報

## 内申点ってそんなに大事?

内申点って知ってる? 高校入試は、内申点と入試本番の点数の両方で合格が決まるんだ。ここではその重要な内申点の上げ方を紹介するよ!

### 内申点って何?

内申点は中学の通知表の評定(1~5の数字)を各都道府県や高校のルールで点数化したもの。内申点は入試の持ち点だから、通知表の評定が高い人ほど最初から有利に受験できる。実は高校入試では中2の内申点もみる都道府県が多い! だから中2からテストや授業、課題などを頑張る、通知表の評定を上げておくと入試で有利になるよ。

中2の成績が  
入試に影響する県

45/47  
都道府県

※地図は略図です※2020年度入試の情報です。※内申点の学年別内訳が非公表の宮崎を含みます。※推薦選抜で用いられる「推薦書」に中2の成績が記載される受知を含みます。※(入試方式が複数ある場合は)募集人数が多い入試方式で「内申点に中2の成績を含む県」と「内申書に中2の成績が記載される県」の合計です。※一部の都道府県では高校によって各学年の比率が異なります。

### 内申点を上げるには?

通知表の評定ってテストだけ頑張っても「5」がもらえないって知ってる? 評定は、各教科、右の表の「思考・判断・表現」など3つの観点別※にABCで評価されて、それを総合して決めている。だからテストだけでなく、授業や課題、実技もトータルで頑張ろう!

◎理科の例

評価の観点	評価	評定
知識及び技能	A	5
思考・判断・表現	B	
主体的に学習に取り組む態度	A	

通知表チェックで内申点の  
上げどころをチェック!

学んだことを  
テストや授業で使えるか  
評価しているよ。

習ったことを使って考えて  
表現する力をテストや  
提出物で評価されるよ。

授業態度と提出物で  
評価される。  
忘れ物もチェックされるよ。

※観点の数は、教科によって異なる場合があります。

### 絶対おさえておきたい! 内申点アップのキホン

定期テストや  
小テストで  
高得点目指す

毎回の定期テストと  
小テストで高得点目指そう。  
小テストもあなどらないで!

課題は  
提出期限を  
守って絶対出す

課題は提出期限を守るのが  
キホン。万が一遅れても  
ゼッタイ出したほうがいい!

授業に  
積極的な  
気持ちで参加

内職や居眠りに注意。  
積極的に授業に参加して、  
意見交換も楽しもう!

実技教科  
こそ全力で

実技教科も内申点には重要!  
ニガテでもがんばる姿勢と  
筆記テストで挽回!

内申点は入試に大きく影響するから大事! 中2からしっかり内申点アップを目指していこう!

中2から  
知っておきたい!  
プチ情報

## 受験勉強は中3からじゃないの?

本格的な受験勉強は中3から始めるとして、今は中2の勉強をどのように取り組んでおくと中3の受験勉強がぐっと有利になるのかを知っていこう!

### 中2の勉強までが 入試範囲の大半を占める!

入試問題は中3で習う難しい単元ばかりではないよ。入試範囲の半分以上は、中1・中2範囲なんだ。だから中2の今習っていることも出ると思う!

入試範囲の約6割は  
中1・2の範囲!

64.4%

※進研ゼミによる、2020年度全国公立高校入試分析より算出した、数学・理科・社会の平均値です。

これをやっておけば来年グッと楽になる!

授業を大事に、  
ニガテを  
作らない



今日の授業が  
入試に出ると思って集中する。  
ギモンをその日のうちに  
解消してニガテを作らないこと!

休みを使って  
復習しておく



週末や長期休暇は  
習った範囲の復習。  
過去の定期テストで間違えたところを  
中心に復習すると効率がいいよ!

入試問題を  
チラッと見ておく



自分の都道府県の  
過去の高校入試問題をネットや問題集で  
探してチラ見しておこう。今はまだ解けなくてもOK!

テストが  
返ってきたら  
見直す



定期テストは  
入試の重要ポイントが濃縮されたテスト。  
返却後忘れないうちに復習しよう!

つまり!

受験につながる勉強は中2のうちからはじまる!  
今からできることを実践してみよう!

よし!  
中2スタートから  
リードしちゃおう!

