

# GO!GO!中学2年生!

新中2生  
両立応援  
BOOK

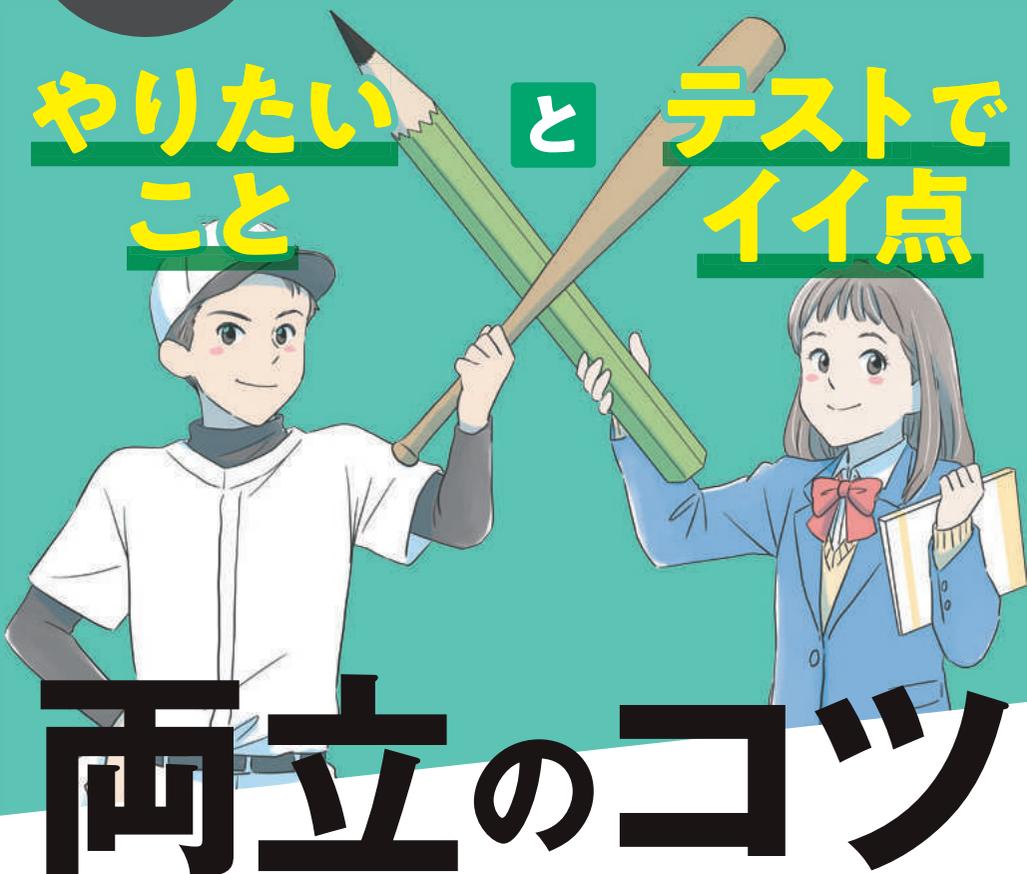
vol.2

中2を思いっきり  
楽しむ!!

やりたい  
こと

と

テストで  
いい点



# 両立のコツ

負けるな! 両立のカベ

できるキミへJUMP UP!

両立のコツ3選伝授

- ・先輩のやる気スイッチON術、大紹介
- ・クセづけられる! 15分スキマ勉強
- ・テストに役立つノート術を大公開

事実

だから、新中2生に伝えたい!!

中2生は、  
2人に1人が  
成績ダウン...<sup>※1</sup>



# やりたいこととイイ点両立するための

# 3つのカベと乗り切るコツ

中2になると、やりたいことと、やらなきゃいけないことがたくさんできて、中1よりも充実する反面、忙しくなるよ。  
一方で、勉強も中1よりさらに難しくなるんだ。だから、中2生は2人に1人が成績が落ちるんだって。  
どちらかが気になって中2は楽しめないなんて、もったいないよね。だから 両立のカベを3つのコツで乗り越えて、部活も勉強も楽しめる中2生になろう!!

両立のカベ 1

中2は中1よりもやる気ダウン...

中学校生活にも慣れてきてなんとなくダラダラしがちだったり、頑張ろうと思ってもいろいろ忙しくて、なかなかエンジンがかからなかったりするみたい...!

81.1%

※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、中2で成績が下がったと回答した377人のうち、「とても思うまあ思う」と答えた割合。

両立のカベ 2

中2は中1よりも忙しくなる...

受験も近づくから、勉強も頑張らなくちゃいけない。でも、やりたいこともたくさんあるし、友達ともたくさん遊びたい!毎日予定がいっぱいで充実けど忙しいみたい...!

84.3%

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

両立のカベ 3

中2は中1よりも難しくなる...

中2の勉強は中1の基礎ができていないと、解けないことが多い...。ニガテが残ったままだと大変らしい...!

87.1%

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

コツ1

思い立ったらすぐエンジン全開!

『やる気スイッチON術』を身につけよう!

だから中2からは!

P.4~P.5をCHECK >

コツ2

少ない時間で得点UP!

『15分スキマ勉強グセ』をつけていこう!

だから中2からは!

P.6~P.7をCHECK >

コツ3

どうせ勉強するなら授業の密度をUP!

『テストに役立つノート』を授業中に作ろう!

だから中2からは!

P.8~P.11をCHECK >

最後に

『先輩応援メッセージ』

P.12~P.13をCHECK >

さっそく、コツをチェックしよう!

※1 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に「中2」と答えた割合。

頑張っている  
先パイに聞いた!

# 「やる気UP術」ご覧あれ!

CASE1

スマホが  
手から離れてくれない時



- 壁紙を「スマホみるな」とかいてあるものにしてました!(SR先輩)
- 完全に電源を落として、見えない場所に置く!(AK先輩)
- 親にあずけたり、友達に勉強してくる宣言をした!(ED先輩)

CASE2 難しくて



諦めたくなる時

- 5分考えて無理だったら解説を見る。しっかり理解して、寝る前にもう一度try!!(C先輩)
- 基礎問題をやってモチベーションを上げる!(SA先輩)
- 教科書やワークを出してきてヒントを探す!(K先輩)

CASE3

暗記することが多くてしんどい時



- ラップのように単語をリズムにのせて覚える!!(NO先輩)
- 友達とクイズ大会みたいにやってみた!(MW先輩)
- 1日で覚える分を決めて、ノートに書いたり、口に出したりしていたよ!(SH先輩)

CASE4

部活がハードで  
お疲れモードの時



- 目薬とか炭酸ジュースなどでスッキリしてた!!(NO先輩)
- ご飯を食べてから勉強を始める!(M先輩)
- 帰宅して、少し仮眠を取ってから勉強していたよ!(NS先輩)

CASE別!!

## やる気スイッチ ON 術

中学生活にも慣れてきて、好きなコトにも全力で取り組みたいよね。そんな中2生にとって、スイッチを入れてメリハリのある日常はすごく大事! キミもトライしてみよう!!

※2021年1月、中2・中3生1209人対象の「部活と勉強両立のコツ教えて!アンケート」より。

CASE5

趣味ややりたいことの  
誘惑に負けそうな時



- 椅子に座ってやる気を無理やり引き出す!(笑)(P先輩)
- 「これが終わったら〇〇(テレビを見るなど)をする」と決めて頑張る!(MK先輩)
- どうしてもやりたくてしょうがないときは、思いっきりやって、その後に集中して勉強!(HK先輩)

CASE7

眠たくて宿題すらやる気出ない時



- 仮眠とって大丈夫! 少し寝たほうが集中力があがるかも!(TA先輩)
- 窓を開けて冷気に当たる。目が覚めるし、気分もスッキリするからやる気も上がるよ!(HO先輩)
- コーヒーを飲んだりグミやガムを食べて口を動かしていたら眠くならない!(M先輩)

CASE6

テスト前じゃないから  
まだいいかなーって時



- みんなの前で次のテストの目標を宣言するようにした!(SM先輩)
- 前回の、テスト結果をあえて焦るように目につくところに貼ってやる気を上げてた!(CS先輩)
- 今やっておけば周りに差をつけられるぞ!と自分に言い聞かせる!(RI先輩)

次のコツは…?

短時間効率が  
中2流!

# 15分あれば 得点アップは叶う!

空き時間くらい休みたい…のが本音だね。

でもどうせ勉強するなら、効率的に楽しく勉強したくない?  
そんな勉強法と日常のスキマをご紹介します!!

## 中2生の24時間を大解剖!!

**✓ お風呂待ちの15分**

**オススメ勉強法**



すぐに覚えられなくても大丈夫!まずは、教科書を見て、覚えられていないところや、忘れていたところを見つけてチェックしておこう!

**✓ 夕食前の15分**

**オススメ勉強法**



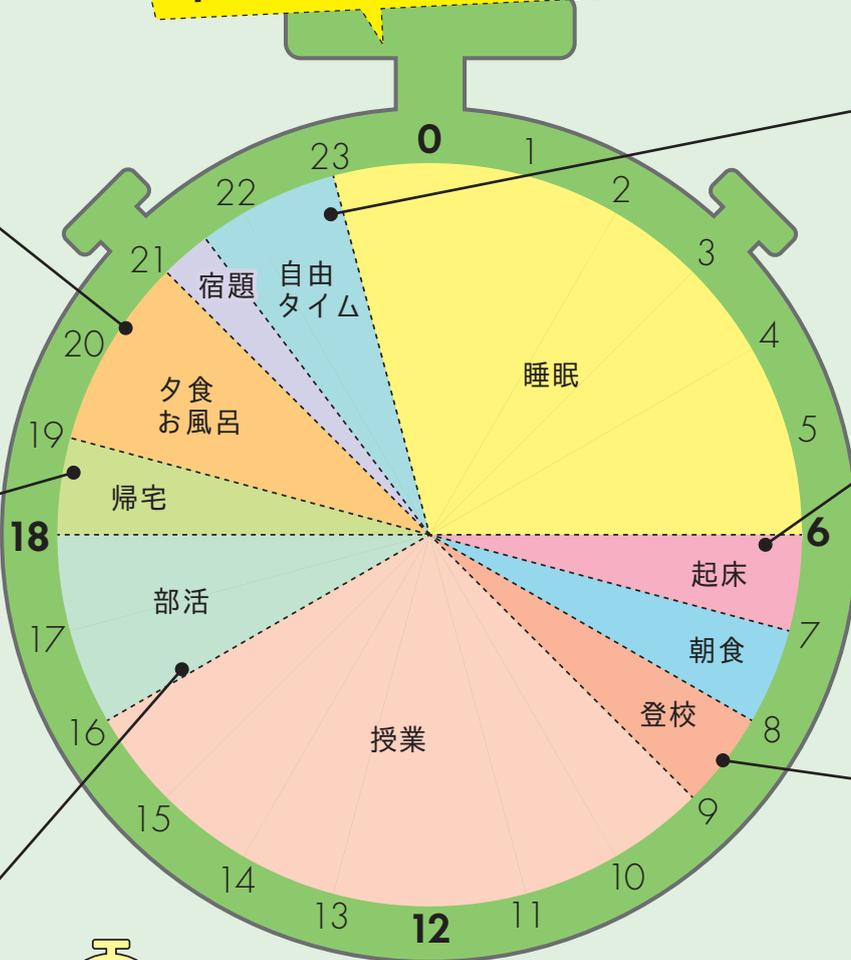
リビングでご飯ができるまでにその日の授業ノートを見返しておこう!

**✓ 部活前の15分**

**オススメ勉強法**



着替えて支度しながら他クラスの子と情報交換!テストに出そうなところや先生が教えてくれたことを共有しておこう!



**✓ 寝る前の15分**

**オススメ勉強法**



ニガテ単元を中心に赤シートでがつりインプット!寝る前の暗記は定着しやすいよ!

**✓ 朝起きてすぐの15分**

**オススメ勉強法**



起きてすぐは頭が働かないから、目覚ましがてら英語のリスニングを!

**✓ 学校に着いてからの15分**

**オススメ勉強法**



友達と英単語の問題出し合いバトルを楽しんじゃおう!

15分なら集中力も続くね!!

高得点GETの  
カギは

# 授業中のノート術にあり!

家でもがっつり勉強...は大変だから、授業中の密度を上げて、テスト前にも役立つ  
ちょっとした工夫が高得点につながる! そんなオススメのノートの取り方、**数学・社会・英語**

ようにしたいよね。そのために重要なのが、実は授業中のノート!  
**英語**の3パターン紹介するよ!

キミがやることはコレだ!!

授業が始まったら

まずはノートを区切る!  
そして日付とページ数を  
記入!



テスト前お役立ちポイント

インデックス欄を作ると、ノートに  
対応している教科書や参考書のペー  
ジをすぐ確認できるよ!

新しく習う重要ポイントでは

自分でマークを決めて  
ひと目でわかるように  
記録!



テスト前お役立ちポイント

優先的にチェックできるよ!



問題を解くときには

右側にやり直し  
スペースを作って、間違いは  
その日じゅうに解き直し!



テスト前はこれだけやればOK

間違えた問題中心に取り組む!

大  
カツヤク

## 数学編

Day . . . No.

4/15(木) 式の計算(1)

※1 (教) P.10 ■同類項をまとめる  
(7) P.16 2aとa、3bと2bのように、文字の部分が  
全く同じ項を同類項という。

■分配法則  
⇒  $ac+bc=(a+b)c$  **大事**  
同類項は分配法則を使って、  
1つの項にまとめられる。

例1	(1) $3xy+5x-x+4xy$ $=3xy+4xy+5x-x$ $=(3+4)xy+(5-1)x$ $=7xy+4x$	★やりなおし (2) $x^2+4x+2-2x^2+x-1$ $=x^2-2x^2+4x+x+2-1$ $=(1-2)x^2+(4+1)x+1$ $=-x^2+5x+1$
	(2) $x^2+4x+2-2x^2+x-1$ $=x^2+4x-2x^2+x+2-1$ $=\dots?$	

まとめ

数学ノートは板書と演習で  
スペースを分けることがポイントだよ!

## 社会編

Day . . . No.

4/16(金) 中世(2)  
~建武の新政から室町幕府と戦国時代~

※1 (教) P.53  
(資) P.117 ■鎌倉幕府の滅亡後の5つのできごと

①	1334*	建武の新政	MEMO
②	1336	南北朝の動乱	★つけた年号
③	1338*	室町幕府を開く	テストに
④	1392	南北朝の統一	出そうかって
⑤	1467*	応仁の乱	先生言っただ!

①建武の新政  
後醍醐天皇が行った天皇中心の政治。  
⇒武士の不満が高まり、約2年でぐずれた。

いしむな  
1467  
で覚えよっよ

室町時代は  
230年以上  
らしい!  
(鎌倉は、  
約150年!)

⑤応仁の乱  
将軍の跡つぎ問題や、守護大名の  
対立などが原因で、京都でおこった。  
⇒下剋上の風潮の中で戦国大名が  
カギのわした。

まとめ

メモ欄やオレンジ色のペンを使って  
見返したくなるノート作りがポイントだよ!

キミがやることはコレだ!!

授業が始まったら

ノートを見返すことが多い  
社会は、とにかく板書を  
自分流にわかりやすく書く!



テスト前お役立ちポイント

表やグラフでまとめておくと、テス  
ト勉強にも役立つよ!

先生が語り出したら

雑談だと思って  
ぼーっとするのは禁物!  
何でもメモの姿勢を!



テスト前お役立ちポイント

案外テストに出るし、授業のことも  
思い出せるよ!

MEMO

先生が板書したら

重要ポイントは  
オレンジ色のペンで書く!



テスト前はこれだけやればOK

赤シートを使ってそのまま暗記!

英語も紹介するよ!!

コツ3 「テストに役立つノート」を授業中に作ろう! 編

キミがやることはコレだ!!

授業の予習や授業中に

新しく習った文法事項は、  
本文にマーカーをつけて  
覚えられるようにする!



テスト前お役立ちポイント

教科書を見るよりノートを見たほうが全部まとまっていて効率的!

I went to

小テストの前には

片方を隠してひたすら暗記!



テスト前お役立ちポイント

英単語とその意味を各レッスンごとにノートの真ん中にかいておくと、覚えなれないことも明確でわかりやすい!!

新しい文法を習った時には

ノートの下段を利用して  
重重ポイントをもとめる!



テスト前お役立ちポイント

このゾーンを見れば、習ったことがすぐに思い出せるよ!

Day	No.
Lesson1	
What did you do last Sunday?	bird
I went to a dance festival last Sunday.	bookstore
Wow! That's nice! Did you dance, too?	history
No, I didn't.	library
But my friend Aya danced on the stage.	name
	ate
<b>POINT</b>	
現在の文	I go to a dance festival. bought
過去の文	I went to a dance festival last Sunday. read
	過去を表す 語句

Day	No.
鳥	この前の日曜日は何をしたの?
本屋	この前の日曜日はダンスフェスティバルに行ったわ。
歴史	わあ! いいね。キミも踊ったの?
図書館	いいえ、私は踊らなつたわ。
名前	でも、友達のアヤがステージで踊つたの。
eat 食べる	
の過去形	<b>MEMO</b>
	一般動詞には、規則動詞と不規則動詞がある!!
buy 買う	不規則動詞の例
の過去形	(went, did saw, ate, cameなど)
read 読む	
の過去形	

見開きでご紹介!!

まとめ

他の教科とはガラッと変わる英語。単語、文法、それぞれテストに役立つ形でノートを区切ることがポイント!

※ここで紹介しているノート術や、授業内容は、ゼミ教材をもとに制作しております。ご使用の教科書と異なる場合もあります。

その他、先パイの  
ノートの取り方アドバイスも  
ご紹介!!



M先輩

「絶対テストに出す!」の部分は目立ちすぎるくらいにマーキングする!



先輩

色ペンを使いすぎないこと! 板書が遅れるし、意外と見直した時にみにくくなるよ。



M.Y先輩

ケチらずにノートを大きく使うこと!

※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。

# 生活編

いよいよ先輩だね、部活に勉強に恋愛...色々大変な事もあるけど、頑張っ  
てね! 来年は受験生。今年一年は、たくさん遊んで、たくさん勉強してね!

(吹奏楽部 吹部チューバ担当先パイ)

新しく後輩もできて環境が色々変わるかもしれないけど、  
君たちならきっと大丈夫! 頑張れ新中2生!!

(美術部 あすっ先パイ)



中2は、先輩も後輩もいるか  
らすごく楽しい!! 勉強と部活を  
両立して、アオハルしてね! 応  
援してよ~!

(剣道部 おーにしさん先パイ)

中2は先輩も後輩もいてとっても充実した1  
年間! 心も体も成長する機会だからおもしろ  
り充実しよ~!! 応援してるよ!

(テニス部 青りんご先パイ)

2年生は勉強、恋、部活が最高な年だから、  
疲れても諦めないでめげずにがんばってね!!!

(野球部 数中山一寛学の担任先パイ)

# 部活編

コロナ禍で部活も制限されている所も多いと思うけど、その中でも、**できること  
を1つずつ丁寧にやると、日々の過ごし甲斐が生まれると思います。**先輩とし  
て、1年生に良いところを見せてください!

(演劇部 あずみ先パイ)

部活のレギュラー争いもあると思うけど**部活と勉  
強の切り替えをしっかりと**頑張って~!

(バドミントン部 麻珠アサヒガオラー先パイ)

今まで以上に勉強と部活、習い事とかの両立が  
大変になってくると思うけど、大丈夫!! **何事もちよ  
とずつ進めていけばきっと大きな結果に繋がる**か  
ら!! ポジティブでいこう!!

(水泳部 こてん先パイ)

文武両道って簡単に言うけど、なかなかできない(TDT)だか  
らこそ、**メリハリを大事にしてね!** メリハリつけられる人とそうで  
ない人の差は激しいから!!

(テニス部 るいり先パイ)

後輩ができて見本にならなきゃいけない  
けど**今まで通りやれば大丈夫!** 3年生への  
練習期間だと思って自分に合うやり方  
を見つけるために色々試してみるといいよ。

(バスケット部 ぼす先パイ)



最後に! 先輩からの応援メツ セージをプレゼント!!

やりたいこと  
とテストでイイ点



# キミも、最高の

両立目指そう!

# 中2生活を送ろう!



コロナ禍で勉強、部活の両方の面におい  
て、まだまだ苦勞することや我慢しなければ  
いけないことが増えると思うし、先輩になる、  
という緊張もあると思うけど、**今しかない  
中2の時間を思いっきり楽しんでね!** 1年は  
あっという間だよ! 実る実らないはあるけど、  
努力するのはタダだから! その努力が数年  
後の自分を助けてくれることもあるかもしれ  
ないからね! **未来貯金頑張ってください!**

(陸上部 おもち先パイ)

大変な時期だけど、私たちは「かわいそうな世  
代」じゃないよ! **日々の積み重ねやちよとしたこと  
を大切に、今の時代を楽しんで過ごそう!** 私も  
頑張りがながら応援してます!(^\_^)

(バスケット部 ローズティアラ先パイ)

去年は予想だにしない出来事の連続で、不安も  
あったかもしれないけど、大丈夫。この辛さを乗り越  
えた時、皆はもっと大きく成長しているはず。**過去は  
変えられないけれど、未来は変えられるよ!** 頑張れ!

(園芸部 白いお帳場長先パイ)

※2021年1月、中2-中3生1209人対象の「部活と勉強両立のコツ教えて!アンケート」より。

# 勉強編

中2は、1年の時よりも覚える事が沢山あるから、分  
からなかったら先生に聞くとかして、**とにかく苦手を潰  
そう!!**

(美術部 狐先パイ)

勉強がもっと難しくなるから、**今の  
うちに頑張ることを**オススメします!

(テニス部 Beomgyu.先パイ)

中1で楽でも、**中2で苦手教科  
でくるからから**気をつけて~

(合唱部 よいちょまる先パイ)

授業が難しくなるから**一時間一時間を大  
切にしよう!**

(茶道部 緋色先パイ)

中2は1次関数や証明のあたりが難し  
いのでその単元が始まる前に**予習**をし  
ておいた方がいい

(バスケット部 PEARTEC先パイ)



学校にも慣れてきて、**気が緩んでしまう時期だからこそ、周りと差をつけるチャンス!** まだ、毎  
日何時  
と思うか  
間も勉強する必要はないと思うけど、**少しずつの積み重ねが高校受験にもつながる**  
ら日々の授業や少しずつの暗記を大切にしたいと思うよ。

(バレーボール部 さくらんぼ先パイ)

本番点  
点は変わ  
はいくらでも上げられるけど、内申  
らないよ!! **定期テスト頑張れ!!**

(剣道部 レーチ先パイ)

2年生の内申点はこの先の受験に大き  
く関わってくる! 未来の自分を救うため  
に一生懸命Fight!!

(ソフトボール部 イチゴミルク先パイ)

中2生は、中3生に向けての準備期間です。今まで以上に勉強に力をいれる必要が  
あります。内申点にも影響するので頑張ってください。でも、毎日勉強! じゃなくてもいい  
ですよ。やりたいことと両立させましょう (陸上部 みったん先パイ)

中2になったら突然受験を意識させられ  
て、突然何かが始まったような気持ちにさせ  
られる! **今のうちに中1中2の復習はしてお  
くべき!** 頑張って!

(美術部 さきさき先パイ)

# 受験編



# キミに役立つ両立のコツや話、 見つかったかな？

両立が勝負の中2。中2って、大変だけど、  
その分、達成感や楽しさは今まで以上だよ。

ここで伝えたコツを実践して、

両立のカベを乗り越えちゃおう！

キミなら大丈夫だよ！



## やりたいことも勉強も。 できる中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！

次は、見本を読んでみてね！

進研ゼミで頑張る中2の  
イメージができるよ!!



さらに!

みんなの自習室では、教材の体験版など  
他にもたくさんのお役立ち情報をお届け!

[https://chu.benesse.co.jp/support\\_site/](https://chu.benesse.co.jp/support_site/)

GOIGO!  
中学2年生!も  
定期更新中!



LINEで配信のお知らせを  
受け取れるよ!

LINEで友だちになり、配信設定まで完了すると

「モレなく、全員にあたる!!」  
10ポイントをプレゼント!!!

※「Study NEWS1 進研ゼミ」のアカウントと友だちになるだけではプレゼントの対象になりません。必ず配信設定まで完了するようお願いいたします。※LINE及LINEロゴは、LINE株式会社登録商標です。



2次元  
コード  
から!