

テスト前にノート作りから始めなくてもいい。テストへの準備が毎日整っていく。自分だけの大事なポイントがすぐ見つかるから振り返りたくなる。授業中の記憶が鮮明に蘇る。使い終わったノートが生きてくる。復習のリズムが整う。家庭学習が変わる。きれいなノートは先生に褒められる。授業の受け方が変わる。書くたびに頭の中が整理される。

全てが整う

totonote

【 ト ト ノ ウ ト 】

国立大学生と整理収納アドバイザーが考えたノートの取り方

毎日使うノート。 それは習ったことや、大切なことを書き留めておき、 後で見返すためのツールです。

小学生から大人まで、毎日ほとんどの人が使う生活必需品。

ノートの書き方ひとつで

この先の人生が大きく変わると言っても過言ではないでしょう。

でも、小中高生の多くが、ノートの使い方を知らないことで
とても無駄な時間を使ってしまっています。

「家に帰ってノートを見返した時、何が何だか分からない…。」

「ノートを使うのは授業中だけ。それ以外は使っていない。」

「先生の話聞くことより、きれいにノートを作ることに集中してしまう。」

「テスト前になると教科書とノートを見ながらまとめノートを作りなおす。」

etc…。

ノートは何のために書くのか？という目的を意識しなければ
ただのメモ代わりになっていたり、一生懸命書いても無意味な時間を過ごすだけ…
みたいなことになってしまいます。

トトノウトは国立大学生と、整理収納アドバイザーが考えたノートです。
ノートの取り方を変えることで、沢山のいいことが実感できるはずです。

書くたびに頭が整理され、授業の受け方が変わり、理解度が上がる。
ノートを開けばすぐに知りたいポイントが見つかり、復習する習慣が自然に身につく。
後で見返した時に、授業中の記憶が鮮明によみがえり、テスト勉強がはかどる。

そんなノートを作りました。

「見返しやすいから、見返したくなる」感覚を是非実感してみてください。

目次

表紙の使い方 **P4**

各スペースの使い方 **P6**

算数 計算編 **P8**

算数 図形編 **P9**

国語 **P10**

理科・社会 **P11**

英語 **P12**

最後のページの使い方 . . . **P13**

表紙の使い方

①教科を大きく書こう!

ノートは基本、科目ごとに使い分けよう。色々な科目を同じノートに書くとどこに何をやったか分からなくなってしまう、復習しづらくなるよ!

②ノートに番号を付けよう!

そのノートが、その教科で何冊目のノートかを書こう!

2冊目…3冊目と増えていくと、頑張ったことが実感できる!

(単元表のノート番号の欄にノートの番号を書いておくと、後でこのノートがより活用しやすくなるよ)

③勉強した内容を書いて目次を作ろう!

目次を書くことで、ノートが閉じてあっても書いてあることが丸わかり!

「分数の足し算」のように大まかな内容を書いたり、大事なポイントを書いておくなど習ったことを、後で思い出しやすいように工夫してみよう!

④チェックボックスを活用しよう!

終わった内容をチェックしたり、理解度を○△×などで入れておくなど、自分のルールを決めて使おう!

⑤使い始めと使い終わりの日付けを書こう!

いつ勉強した内容なのかがハッキリわかって、復習するときの参考になるよ!

ノート番号が1,2,3,4,5…とずらりと並んだトトノウトは頑張った証!

そのうえ、見たいときに見たいページがすぐ分かるから、成績アップ間違いなし!

SUBJECT

算数

NO.

1

CHECK!

①教科を大きく書こう!

CHECK!

②ノートに番号を付けよう!

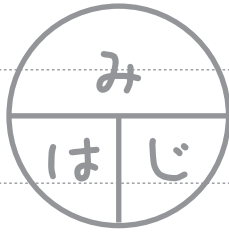
分数のかけ算

分数のわり算

円周の長さ

円の面積

速さ



割合

単位量あたりの大きさ

CHECK!

⑤使い始めと使い終わりの日付を書こう!

CHECK!

③勉強した内容を書いて目次を作ろう!

速さ × 時間 = 道のり

道のり ÷ 時間 = 速さ

道のり ÷ 速さ = 時間

単位に気を付ける

CHECK!

④チェックボックスを活用しよう!

各スペースの使い方

① タイトルスペース

「単元」「テキスト名」「ページ数」「日付け」を書こう！
復習するときにココを見れば見返したいページがすぐ見つかる！

② 問題番号スペース

ページ数・問題番号を書こう！復習するときにテキストから問題がすぐ見つけれられる！

③ 演習スペース

文字は大きくハッキリと！途中式もしっかり書こう！字が下手でも大丈夫！
後で自分がわかるように丁寧に書くこと！

④ 補足・要注意・ポイントスペース

授業で先生が強調したところを書こう！演習スペースと高さを合わせれば、
復習の時に記憶が蘇りやすい！図解、筆算なども書きこもう！

⑤ まとめスペース

今日のまとめ、暗記したいこと、間違えたポイントなどを書こう！パラパラと
ノートをめくって、学習したことを思い出してみよう！テスト直前に見返せば、
ノート1冊分の重要なポイントだけを3分で見返すことができる！

⑥ フリーボックス

自分の理解度や重要度を書くことで確認すべきページがすぐ見つかる！
自分にとって分かりやすいマークや記号を考えてみよう！

CHECK!
① タイトルスペース

CHECK!
⑥ フリーボックス

CHECK!
② 問題番号
スペース

P.66 $ax + by = c$ のグラフ(1)

例 1

☆傾きがマイナス → 右下がり

切片 →

3すすむ

2すすむ

$2x + 3y = 6$ を y について解くと

$$3y = -2x + 6$$
$$y = -\frac{2}{3}x + 2$$

よって、傾きが $-\frac{2}{3}$ 、切片が 2 の直線になる。

⑦① $x - 3y = 9$

$$3y = -x + 9$$

マイナス忘れてる!

$$y = -\frac{1}{3}x + 3$$

← 3 でわってない!

$$y = \frac{1}{3}x - 3$$

◎ グラフのかき方
① まず切片を探す

② 傾きを見て、もう 1 点を探す
2 < y が 2 すすむ
↑ 3 < x が 3 すすむ
マイナス... 右下がり

☆
 $y = 0$ の形にして、傾きと切片を調べる

☆
計算ミスに気をつける!
特にマイナスを忘れないようにする!

CHECK!
④ 補足・
要注意
ポイント
スペース

CHECK!
③ 演習
スペース

SUMMARY

グラフをかくときは

- $y = 0$ の形にする!
- 傾きと切片をよく見る!

CHECK!
⑤ まとめスペース



p84(1) $500 - (240 + 90) = 500 - 330 = 170$

CHECK!

①暗算にたよらず
きちんと式を書いて
から答えを出そう!

(2) $430 + (520 - 270) = 430 + 250 = 680$

$$\begin{array}{r} 4\cancel{5}20 \\ - 270 \\ \hline 250 \end{array}$$

CHECK!

②ひっ算は消さずに
残しておこう!

(3) $10.8 + 0.95 = 11.75$

$$\begin{array}{r} 10.8 \\ + 0.95 \\ \hline 11.75 \end{array}$$

CHECK!

③ドット(点)を使って
位をそろえよう!

p85(1) $2\frac{8}{9} \times 2\frac{5}{6} \div \frac{13}{18} = \frac{\cancel{2}^1\cancel{8}^2}{\cancel{9}_1} \times \frac{\cancel{2}^2\cancel{5}^1}{\cancel{6}_3} \div \frac{13}{\cancel{18}_3} = \frac{34}{3} = 11\frac{1}{3}$

CHECK!

④分数は2行使って
書こう!

CHECK!

⑤式と式のあいだは
1~2行あけよう!

(2) $\frac{8}{9} - \frac{5}{6} = \frac{16}{18} - \frac{15}{18} = \frac{1}{18}$

CHECK!

⑥約分では「\」を
付けて計算しよう!

CHECK!

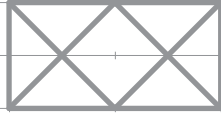
⑦「=」をそろえて書こう!

SUMMARY

小数のたし算とひき算は
位をそろえる!!

基本問題(1)

3 $\frac{1}{2}$ の縮図

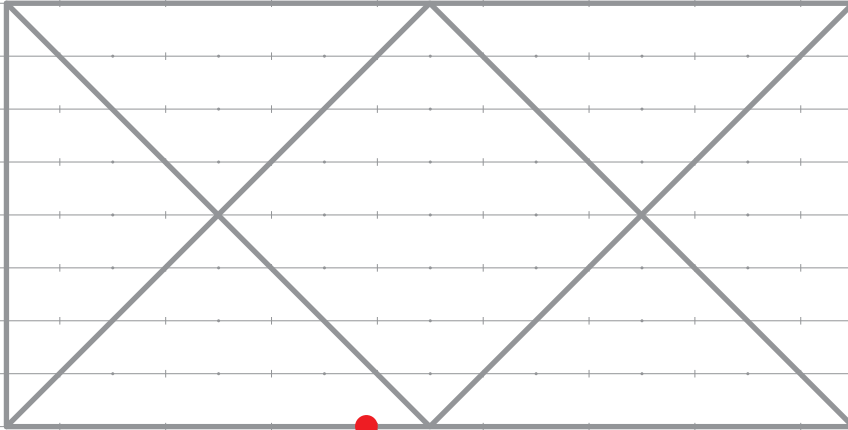


CHECK!

①ドット(点)を使って図形を書こう!

←ドットとドットの間と行の高さは同じだよ!

2倍の拡大図

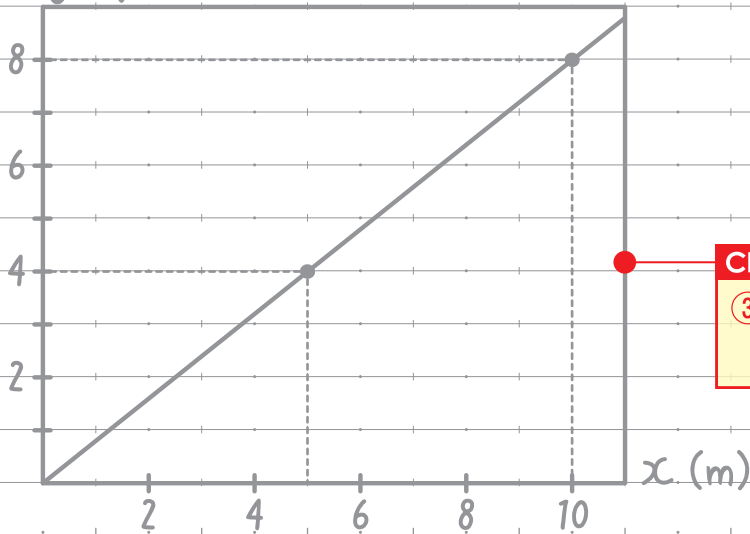


CHECK!

②大きく、正確に、
定規を使って丁寧に書こう!

類4

② (kg) y



○比例のグラフは
直線になる!
必ず0を通る!

CHECK!

③グラフはドット(点)を
目盛りとして使って書こう!

SUMMARY

横の数直線をx軸
縦の数直線をy軸

P.2 例題 1

(1) ア

チェック!

① 二行あけて答えを書こう!

(2) イ ウ → 「たとえば」は、次に
たとえばが来る時に使う。

○ 前後の文や
段落の内容を
考える!

チェック!

② 間違えた問題の
解説や解答の
ポイントを
メモしよう!

P.3 例題 2

(1) すばらしい夏の歌を歌う気持ち

チェック!

③ ドット(点)を使って字数を数えよう!

※「一行は十七文字」を意識しよう!

(3) △ 自分たちは優雅で便利な生活を送りなが
ら、負担は子孫におしつけている。
文末を「〜という構造。」
にする!

P.78 3

(1) 逆らう

(2) 難しい

難しい → 易しい

(3) 垂れる

(4) 疑い

垂

チェック!

④ 間違えた漢字は大きく丁寧に書こう!

チェック!

⑤ 同意語や
反意語を
確認しよう!

SUMMARY

接続後は、前後の文と文、段落と段落を
つなげる働きをする!

確認ワーク

1 ① A. 食道

B. 胃

○胃は養分を吸収しない

C. すい臓

D. 小腸

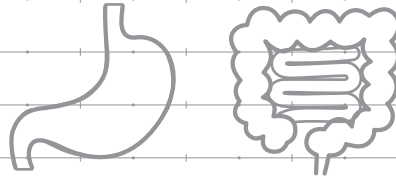
CHECK!

①正解した問題にも解説を加えよう!
※さらに理解が深まるよ!

E. かん臓

F. たんのう

G. 大腸



CHECK!

②簡単なイラストを書いて、目で確認しながら覚えよう!

② C、E F

③ 消化

④ 消化液

CHECK!

③教科書・テキストで調べた重要ポイントをメモしよう!

⑤ すい液

○すい臓ですい液をつくる。

⑥ アンモニア 尿素

CHECK!

④まちがえたところは消さずに残しておこう!

すい液は、でんぷん・たんぱく質、しぼうにはたらく。

⑦ D. 小腸

⑧ 養分を吸収しやすくすること。

○小腸の表面積が広くなり、養分の吸収が効率よく行われる。

2 ⑨ イ

⑩ イ

⑪ A. ア

SUMMARY

胃の下にある臓器をすい臓という。
すい臓ではすい液を作る。
でんぷん・たんぱく質・しぼうにはたらく!

読みやすいアルファベットの書き方

Aa Bb Cc Dd Ee Ff Gg Hh Ii Jj

Kk Ll Mm Nn Oo Pp Qq Rr Ss Tt

Uu Vv Ww Xx Yy Zz

CHECK!

- ① 大文字は行間いっぱい、小文字は行間の半分程度を目安に書こう!

課題やノートを見やすくするコツ

★似ている文字

do bd hnr mn pq uv

★似ている記号

「 , (コンマ) 」 と 「 . (ピリオド) 」

CHECK!

- ② 似ている文字や記号は見分けにくいので丁寧に書こう!

(例) ○ : Nice to meet you, Paul. ○
X : Nice to meet you, Paul,

P126(1) You can do it!

(2) He have some friends.

CHECK!

- ③ 問題と問題の間は1行開けて書こう!

CHECK!

- ④ 単語と単語の間はしっかり空けて書こう!

最後のページの使い方は自由だよ！ 自分なりの使い方を考えてみよう！

■例：ノートの目標達成リスト編

このノートの目標	
✓	ノートをしっかり使い切る！
	毎日ノート1ページは勉強する！
✓	途中式を絶対とはささない！
	毎週サマリースペースを見直す！

■例：先生からのアドバイスリスト編

先生からのアドバイスリスト	
4/9	問題は最後までしっかり読む！
4/16	割合の問題の時は比べる量と元にする量に線を引く！
4/23	図形の問題は図形に書きこみをしながら解く！
5/7	かっこの前にマイナスかがあったら要注意！
問題文の大切なところに 線を引く！	

■例：家庭学習チェックシート編

家庭学習チェックシート						
宿題 (学校)	9/2	9/6	9/8	9/9	9/10	9/12
宿題 (塾)	9/3	9/7	9/9	9/13		
学校ワーク	9/4	9/5	9/7	9/11		
テスト勉強	9/12	9/13	9/14			
反省 学校ワークは毎日1ページやる！						

■例：読書リスト編

読書ノート	
4/20	小学五年生 重松 清
5/5	きまぐれロボット 星 新一
5/15	世界一おいしい火山の本 林 信太郎
6/3	空色勾玉 荻原 規子
6/12	ブレイブストーリー 宮部 みゆき
6/20	そこに僕はいた 辻 仁成
	素数ゼミの謎 吉村 仁
「きまぐれロボット」は短い話がたくさんあったけれど、それぞれの話がとても面白かった	



FOLLOW US



◆岡山教室 -土曜日無料教室開校中-

【住所】〒700-0083 岡山県岡山市北区津島新野1-1-6 赤木ビル2F

 **0120-869-460**

受付時間 / 13:00 ~ 21:00 ★土日祝も OK!

運営会社：株式会社SunYell (サンエール)

【本 社】〒747-0036 山口県防府市戎町1丁目8-24 マイホームビル2F

