

香取市立新島中学校

令和 5 年度

学習の手引き

「授業の受け方」

と

「家庭学習のアドバイス」



年 組 番

氏名

1. どうして学習するのか

学習することで、世界がもっと広がります。同じものを見ても、様々な考え方ができるようになります。人生を彩り豊かにしてくれます。知識や、考える力は、自分だけでなく、まわりの人を幸せにすることができるようになります。

学習することで、自分になりたい自分に近づくことができます。将来の夢や目標を実現することができます。まだ夢や目標がない人は、中学校の 3 年間で、学習はもちろん、それ以外にも色々なものを見て、経験して、全力で取り組んでください。自分のやりたいことが、見えてきます。

学習することで、粘り強く考えて、問題を解決する力がつきます。大人になって、様々な困難に出会ったとき、どう対応すればいいか教えてくれる「教科書」はありません。自分で「課題と向き合い、どう対処すればいいかを考える力」を、中学校で身に付けていってください。

どうして学習するのか？その答えは、一つではありません。人によって違います。「自分だけの答え」を、一人一人が見つけられるように、先生たちはみなさんと一緒に考えていきます。

2. 授業の約束

学習の決まり

1. チャイム前着席をしよう。
2. 学習の準備をして授業にのぞもう。

学習の心得

1. チャイムと同時に学習を始めよう。
2. 話を聞くとときは、注目して聞こう。
3. 自分の考えをもち、伝え合おう。

学習の基本は授業です。授業を大切にしましょう。先生と、生徒が一緒になって授業を作り上げていきます。授業にしっかりと参加することで、学力が向上します。この「学習の約束」は、教室の前面に掲示してあります。全員で守っていけるように、授業の前に確認したり、帰りの会で振り返ったりしましょう。「みなさんで約束を守ろう」と意識することが大切です。生徒同士での呼びかけをしていきましょう。

授業の中で、意識すること。

- 今日の目標を先生と確認しよう。
この授業が終わると、どんなことができるようになるかな？
- 授業のまとめを、自分の言葉でしよう。
授業で学んだことを振り返り、人に伝えられるように表現すると、記憶が定着します。

3. 朝学習で、落ち着いて一日をスタート

朝学習の時間を大切にし、落ち着いて1日をスタートしましょう。毎日、たったの15分ですが、毎日の積み重ねで1週間、1か月、1年間で一体どれだけの学習時間になるのでしょうか。「継続は力なり」という言葉があります。毎日の朝学習を大切にし、集中して学習に取り組む習慣をつけ、基礎学力の向上を目指しましょう。

朝学習の約束

開始時刻 8:00を厳守する。

- ① 7:55には教室に入り、かばんをロッカーにしまう。
- ② 机の上には学習に必要なもののみ用意する。余計なものはしまう。
- ③ チャイムと同時に、静かに学習を始める。私語厳禁。

4. 授業は、学級のチーム力が大切！

クラスの仲間全員で「授業に集中しよう！」という同じ目標をもつことができれば、一人一人の学力がどんどん向上していきます。学級、そして新島中学校の生徒と先生が一丸となって「授業を大切にしよう」「家庭学習をがんばろう」という雰囲気を作っていきましょう。そのためにも、級長・副級長・班長・教科係など、それぞれの立場で何ができるかをみなさんで考えてみてください。そして、リーダーが呼びかけてくれた時には、進んで協力しましょう。例えば、授業の始まる前、授業中、そして、帰りの会や朝の会で、みなさんでできることはなんでしょうか？テスト2週間前、学級みなさんでできることはなんでしょうか？担任の先生と話し合いながら、どんどんみなさんのアイディアを出していきましょう。

例)帰りの会での授業の反省を、こんな風に見してみませんか？

授業後に、どうすればより学力を高められるか、教科担任の先生にアドバイスをもらいましょう。

- ・今日の授業の目標は「・・・」でした。
- ・重要なポイントは「〇〇」です。
- ・家庭学習は「〇〇」をするとよいでしょう。
- ・授業の取り組み方は「〇〇ができていませんでした。次の授業では、もっと〇〇ができるようにしましょう。」

5. タブレットの活用について

タブレットの使用について、生徒のみなさんで話し合い、ルールを作りました。内容をよく確認しましょう。タブレットを上手に活用すれば、学力向上に役立てることができますが、逆に授業中に関係の無い使い方をしてしまうと、授業が中断してしまい、学習する時間が短くなってしまいます。タブレットを有効に活用できるよう、学級のみなさんでルールを守る雰囲気を作りましょう。

6. 毎日の復習を大切に

人間は、物事を忘れるのが当たり前です。授業で習ったことも、そのままにしていたら次の日は半分以上忘れてしまいます。そこで、せっかく習ったことを忘れないようにするために、「その日のうちに復習する。」ことが大切になります。すなわち、家庭学習を行うことが重要です。家庭学習で何をすればいいのか、各教科のアドバイスを参考にしてください。また、「本当にその学習内容が自分に合っているかどうか」を考えることも大切です。例えば、すでに書けるようになった英単語や漢字を、「ノートを埋めるためだけ」に繰り返し練習するのでは、自分の学力が向上したとは言えません。限られた時間を、学力向上のために有効に使うためには、どんな学習の仕方が自分に合っているかを見つけていくことが大切です。わからない時は、学級担任の先生や、教科担任の先生に、相談して下さい。

(参考) 家庭学習時間の目安 平日：2 時間 部活引退後：3 時間半

7. 「私の目標」を最後のページに書き込もう！

国語 学習の手引き(1年)

1 国語の学習で何を学ぶのか

「ことば」は何のためにあるのでしょうか。人の話を聞いて「そうだなあ」とか「本当にそうだろうか」など、さまざまな考えや思いが心に浮かびます。考えたことや思ったことが出てくれば、だれかに伝えたいと思うこともあるでしょう。

「ことば」とは、自分の心に浮かんだ考えや思いをはっきりさせたり、人の考えを取り入れながら自分の考えを深めたり、自分の考えや思いを伝え合ったりするためにあります。そして、他の人とよりよい関係を結ぶために、「ことば」があるのです。国語の学習は、そのような「ことば」を正しく豊かに使うための学習です。

2 学習用具 ※①～④は家で復習や家庭学習で使います。

- ① 教科書
- ② 国語ノート（B5たて罫17行）
- ③ 漢字ノート（200字）
- ④ 国語ファイル（ピンク）
- ⑤ コラムファイル（パープル）（2年間使用）
- ⑥ 国語便覧（3年間使用）
- ⑦ 文法ワーク（3年間使用）
- ⑧ 国語辞典（意味調べなど毎時間使います。）
- ⑨ 書写の道具（書写の学習の際に持参します。）

ノートの整理は頭の整理です。どこに何が書いてあるのか、どこに大事なことがまとめてあるのかなど、わかりやすいノートづくりをしましょう。プリント類もしっかりとまとめましょう。

3 学習の進め方

ノートの書き方

- ・学習目標は「青色」で囲みます。（定規を使用する。）
- ・黒板に書いてあることをていねいにノートに書きましょう。
- ・先生や友達が話をしているときに、大切なところや気づいたことがあれば、ノートにメモを取りましょう。
- ・わからない言葉があれば辞書で調べ、意味を書いておきましょう。

心構え

・チャイム前着席を心がけよう。

とりかかりが大切です。休み時間の間に授業に必要な道具を机の上にそろえ、チャイムが鳴る前に着席し、落ち着いて授業に取り組めるようにしましょう。

・集中して授業に取り組もう。

教科書を読む時は大きな声ではっきりと音読しましょう。いろいろな文章を読み、他の人の考えを聞いて自分の考えをもつことは大切なことです。積極的に自分の意見を発表しましょう。

・授業の予習と復習の習慣を身につけよう。

予習を行うと、授業にすんなりと入っていきます。教科書をよく読みましょう。読めない漢字や語句は線を引いたりしてチェックしておくとういす。

復習で文章を読み返し、ノートを見ながら学習したことを確認しましょう。漢字練習は必ずしましょう。「継続は力なり。」

・提出物は期限までに必ず提出しよう。

課題（宿題）には早めに計画的に取りかかりましょう。

やればできる
自分を信じて
がんばろう！



4 評価の仕方

中学校の国語では3つの観点をA、B、Cで評価します。

観 点	どんなことを評価するの？
知識・技能	社会生活に必要な国語について、その特質を理解し適切に使っている。
思考・判断・表現	「話すこと・聞くこと」、「書くこと」、「読むこと」の各領域において、社会生活における人との関わりの中で伝え合う力を高め、自分の思いや考えを広げたり深めたりしている。
主体的に学習に取り組む態度	言葉を通じて積極的に人と関わったり、思いや考えを深めたりしながら、言葉がもつ価値を認識しようとしているとともに、言語感覚を豊かにし、言葉を適切に使おうとしている。

5 家庭学習の進め方

- ①国語の授業があった日は必ず教科書とノートを持ち帰り、作品を読みその日の復習をしましょう。
また、その際に語句の意味がわからないものは調べて書き込みましょう。
- ②漢字練習は継続して行いましょう。毎週漢字テストがあります。範囲の漢字を練習してしっかりと身に付けましょう。
- ③いろいろな文章を読みましょう。
読み慣れてくると文章を読む速度が速くなります。また、内容も頭に入ってきます。
本や新聞を継続して読みましょう。
- ④定期テスト時の勉強の仕方
 - ・単元テストや漢字テストをもう一度やって復習しましょう。※特にできなかった問題。
 - ・教科書を何回も読んで内容を理解しましょう。※特に古典は音読することが大事。
- ⑤学診テスト時の勉強の仕方
 - ・漢字テストで書いたり読んだりできなかった漢字をもう一度チェックしておいて身に付けましょう。
 - ・範囲に文法があれば、プリントや教科書で確認しておきましょう。
- ⑥千葉県の公立高校の入試には200字程度の条件作文があります。普段から感じたこと考えたことを文章表現してみましょう。※学活ノートのコメント欄の活用。
- ⑦千葉県の公立高校の入試には聞き取り問題があります。ニュースを聞いて「5W1H」を聞き取りどんなニュースが伝えられているのか理解しましょう。

数学 学習の手引き

1. 数学とは

数学は、論理的に考える力を身につける教科である！

テストでは、あらかじめある、きまりや解き方などを使って、1つの答えを導き出すことが多いです。しかし、なぜその答えになったのか、答えは同じでも他者と違う考え方があるのではないかと考えていく力（発想力）が、とても大事であり、あなたの人間力をさらに向上させることになります。

数学は、積み重ねの教科でもある！

積み損なったところは補修しつつ、確実に積み上げていくことが大切です。数学が苦手という人も、毎時間の授業にしっかり取り組み、ちょっぴりの努力を継続していけば、必ずできるようになります。一緒にがんばっていきましょう。

2 学習用具

- ① 教科書
- ② ノート（自分で用意、年間で3冊を使う人が多いです。）
- ③ ワーク
- ④ 数学ファイル（ブルー）
- ⑤ のり、はさみ（プリントをノートに貼ることが多いです。）
- ⑥ 三角定規、分度器、コンパス（図形分野）（学力診断テストのとき）

3 学習の進め方

- ① 予習はしすぎない！（新しい発見や驚きが減ってしまうので）
- ② 授業はすごい頑張る！

☆授業の取り組み

- ・まずは、自分ひとりの力で問題に取り組む。
- ・それでもわからなかったら、先生やわかっている友達に聞いてみる。
「わからないものを放っておかない。」

☆自分の考えた道筋を見直すことができるノート作りを！

- ・途中の計算をできるだけ書く。（計算ミスを防ぐため）「答えだけはNG」
- ・間違えた解き方は残し、隣に赤ペンで直す。（どこを間違えたかが大切）
- ・板書だけでなく、先生の言葉の大切なこともメモ！
- ・色ペンの使用、枠で囲うことは有効

- ③ 復習はその日、週末、テスト前の反復練習！

**そのため家庭学習が大切！
では、何をすればよいの？
次のページへ Go!**



4 家庭学習の仕方

教材

- ① ワーク（難易度別に A,B,C と分かれています。）
- ② 授業で配られたプリント（多めにもらう！）
- ③ 教科書の章末問題
- ④ 単元テスト、定期テストなどの解き直し
- ⑤ それでも足りなければ、塾のテキスト、通信教材（進研ゼミ等）のテキスト、本屋さんで買った薄いドリルなど

※「もう一度」の精神

- ・授業でわかったつもりでも、人の話を聞いてわかったのは、本当にわかっているとはいえない。家庭で、自力で「もう一度」、例題や問題を解こう！

※問題集（ワーク）のやり方

1. 鉛筆で丁寧に。（途中式が必要なものはきちんと描く。）
2. ○付けの仕方
 - 1回目：すべての問題を解く（**赤ペン**で○付け。）
 - 2回目：ミスした問題のみ解く（**青ペン**で○付け）

※テスト前に見直したときに、青いボールペンのところを中心に見直せる！

※（1度目はノートに，2度目はワークに書き込むのも効果的です）

5 評価について

数学の3観点を総合的に判断し，最終的に通知表の評価とします。

観点は3段階（A：十分に理解している，B：理解している，C：努力を要する）

観点別の評価			評価
①	知識・技能	A	4
②	思考力・判断力・表現力	B	
③	主体的に学習に取り組む態度	A	

あくまで例です

① 知識・技能

⇒用語や性質を理解しているか。計算方法が正しく、正確に答えを求められるか。

② 思考力・判断力・表現力

⇒知識技能を応用して思考が必要な文章問題が解ける。説明を文章や言葉で伝えられる。

③ 主体的に学習に取り組む態度

⇒ ノートやワークに自分の考えた計算方法が記述されている。自分の（的確な）考えを積極的に発表し、先生や友達に説明しようとしている。できなかった問題をできるように工夫した学習を行っている。

英 語

1. 授業の受け方のポイント

Enjoy English! 楽しむことが、上達の近道です。

(1) 発音練習は、しっかりと声を出そう！

英語を覚えるには、声を出すのが一番の近道です。発音した分だけ、記憶に残ります。授業中に何度も繰り返し単語や音読をしましょう。

(2) どんどん英語を使おう！間違えるのは当たり前！

みなさんは、生まれた時から完ぺきな日本語を話していましたか？たくさん間違えながら、覚えてきたはずです。英語も同じ。間違えた分だけ、上手になります。一度覚えて、間違っ、て、ちょっと忘れて、また覚えて・・・の繰り返しです。言葉を覚えるというのは、そんな風に、行ったり来たりしながら、少しずつ身に付けていくものなのです。

(3) 話を聞くときは、「どんな内容か」を予想しながら聞こう！

全ての単語を知らなくても、大丈夫。どんな話をしているのか、内容を予想しながら聞いてみましょう。初めから全ての情報を完ぺきに聞き取ることができなくても、大丈夫です。わからない単語を気にするより、まずは全体を通してどんな内容を言っているかを大まかにつかむことができるようにしましょう。

(4) ALT の先生とどんどん話をしよう

ALT の先生がいるときは、休み時間にもどんどん話しかけてみましょう。授業で学んだ表現を実際に使うことで、「自分が使える表現」にすることができるのです。英語は、インプットしたことをアウトプットする時に、一番身に付きます。授業中の練習だけではなく、ALT の先生と実践を積んでいきましょう。

(5) 世界のことを知ろう！そして、日本の良いところに気付こう。

英語を学ぶことは、世界の様々な国や文化に触れる手掛かりになります。異なる国や文化と出会うことで、私たちの住む日本について、今まで気が付かなかった新しい発見をすることができるでしょう。同時に、現在世界で起きている問題に対して、自分の考えをもち、私たちはどんなことができるのかを考えていきましょう。英語を学び、世界を知り、世界の平和のために私たちができることを一緒に見つけていきましょう。

2. 家庭学習のおすすめ、基本中の基本2つ！

(1) まずは課題に取り組み、その日学習したことの復習や、翌日の予習をしよう。

その日のうちに、復習することで記憶が定着しやすくなります。テスト前にまとめてワークなどの問題に取り組むよりも、毎日少しずつ復習をすることがおすすめです。例：ワーク、単語調べ、単語練習、日記など

(2) 音読をして、目と口と耳を使って覚えよう。

英語の記憶は、音読が一番効果的です。家庭でも、教科書のQRコードを読み取ったり、まなびゅーあにログインしたりして、英語を聞きながら音読の練習を繰り返しましょう。教科書を見なくても自然と口が動いてしまうところまで練習できるといいでしょう。暗記することができれば、話す力も、聞く力も、読む力も、書く力も、ぐんぐん伸びていきます。音読をすることで、長文を読む力もついてきます。例えば、テスト中に「声」を出さずに黙って長文を読む時にも、頭の中では「声」にして読んでいます。英文をすらすらと音読できるようになれば、黙って読む時にも、音読の力が発揮されるのです。また、自分が発音できる英文は、聞き取ることもできるようになります。音読一つで、同時に色々な力を伸ばせます。家での音読10回を習慣にできるといいですね。

(3) その他にも、次のような内容に挑戦してみよう。

- ① 英文日記に挑戦
- ② 発音しながら単語を書く練習
- ③ eライブラリを活用
- ④ 英語の曲や、映画、アニメを鑑賞

おすすめの学習方法は色々あります。自分に合った学習方法を見つけたいときは、いつでも相談しに来てください。

3. 英語検定に挑戦しよう！

新島中学校では、年に2回の英語検定を実施しています。目標は、中学校1年生で5級、2年生で4級、3年生で3級（できる人は準2級！）を取得することです。高校入試でも、英語検定の資格をもっていると、有利になることがあります。英語検定に挑戦してみたい人は、ぜひ英語科担当に相談してください。どんな風に勉強をすればよいか、アドバイスをします。

What one likes, one will do well.好きこそ物の上手なれ

「英語で伝えるのって楽しい！」と思える授業を目指します。

理 科 の 手 引 き

習得した知識・技能を活用・応用して、思考・表現する力
や、結果やデータを分析・解釈する力をつけよう。

< 理科学習のねらい >

理科は、自然の事物・現象を学習の対象とする教科です。自然の事物・現象に進んで関わること。目的意識をもって観察、実験などを行うこと。科学的に探究する能力の基礎と態度を身につけること。自然の事物・現象についての理解を深めること。科学的な見方や考え方を養うこと。これらのことを、理科の学習を通して身につけていきます。

内容的には、エネルギーに関すること、粒子に関すること、生命に関すること、地球に関することの4つの領域に関する内容について学習します。身のまわりに起きている 事象・現象を客観的にとらえ、科学的に分析し、その結果から合理的に判断できる力を身につけ、日常生活や社会で活用できるようになることがねらいです。

< 授業中 >

①授業は先生が話すことをしっかりと聞いて黒板はすばやくノートに取り、基礎的・基本的語句や事象を身につけよう。

（授業中で覚えるつもりで臨もう）

②プリントはノートに必ず貼ろう。

③表やデータなどの資料を活用する力を伸ばすことに意識をもとう。

④観察や実験は安全に行おう。

⑤自然の豊かさや多様性に触れてみよう。

⑥実社会や実生活、他教科との関連も考えてみよう。

< 理科室での実験では >

*楽しく安全に実験を進めるために

①先生の注意や指示をよくき聞く。（へそを向ける。）

②指示があるまで、実験器具等にはさわらない。（水道の蛇口も）

③実験のねらいを理解して臨もう。（何を調べるのか）

④役割分担をして、協力して実験を進める。安全に注意し、事故のないようにする。（準備、片づけを人任せにしない。）

⑤立って実験する。

⑥見通しを持って実験する。

⑦考察・結果からわかったことや疑問に感じたことを自分の言葉で書く。

⑧結果・先生の説明を聞いて、実験でわかったことをまとめる。

<家庭学習>

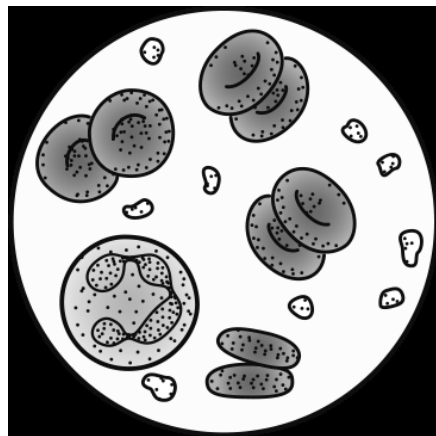
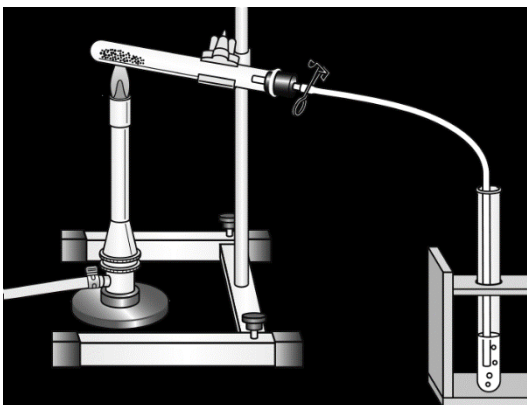
- ①日頃からワークを活用し、復習をしましょう。
- ②ノートはテスト範囲が確定したらざっと見直しましょう。
- ③ワーク等、問題集に取り組みましょう。全然解らない問題も必ず答えを埋めてください。正解は○、間違えたところには×をつけます。採点したら間違えた問題の解説を読んでください。
- ④また問題集を解きます。問題集の前回×だったところを再び解いてください。
- ⑤もう一度問題集を解きます。やはり問題集の前回×だったところを解いてください。解いたら同じように採点し解説を読んでください。

<テストへの取り組み>

- ①テストには授業で習ったところを中心に問題が出ます。
問題に慣れる必要があります。実践的な練習をしましょう。
- ②問題集を解けばどこがどんな風に出るのかわかるようになります。
教科書に書いてあることを全部覚えようとするのではなく、何をどんな風に覚えればテストで点が取れるかを知り、効率良く覚える必要があります。その方法は「先生が強調したところを聞いてノートに取ること」と「問題集を解くこと」です。
- ③問題集を繰り返し解けば自分の弱点がわかるようになります。
たくさん問題を解いて弱点を知り、それを克服しましょう。

<その他>

- ①課題等提出物・・・・・・・・提出物は評価につながります。しっかりとやりましょう。



社会の学習を楽しむために！

★社会はどんな教科なの？

みなさんは、社会の授業を楽しんでいますか？

中学校の社会は、1年生で「地理・歴史」、2年生で「地理・歴史」、3年生で「歴史・公民」を学習します。みなさんの中には「暗記が苦手だから…」「覚えることが多いから…」と、社会を苦手と感じている人も多いと思います。しかし、社会を苦手と感じているみなさん、あなたは社会の楽しみ方をまだ知りませんね。

社会は中学校の学習の中で、一番自由に意見を述べることができる教科です。100人の人がいたら、100通りの意見があってもいいんです。たとえそれが正しい答えではなかったとしても、自分の知識や経験から考え、根拠をもって意見を述べることにこそ意味があります。

社会の授業ではたくさん間違えてください。そして、間違いをみんなで共有して、正しい知識を身につけていきましょう。失敗から学び、その経験を次に生かしていくことが「社会」の学習であり、さまざまな意見が尊重される、社会の楽しいところです。

学習に必要なもの



- ①教科書 ②ノート ③資料集 ④地図帳 ⑤ファイル
- ⑥健康な体 ⑦授業に真剣に取り組む心 ⑧お気に入りの筆記用具！

授業の受け方のポイント

1. 授業の前に「学習に必要なもの」を準備する。
2. チャイムが鳴る前に着席する。
3. なぜそう考えたのか、根拠を明確にする。
4. 授業中に一回は発表しようなどの具体的な目標をもつ。
5. 間違いは「クラスのため」という意識をもって積極的に発表する。
6. わからないことは授業中や授業後に先生に質問をして、その日のうちに解決。
7. 授業は先生だけがするのではなく、先生と生徒が一緒につくりあげていくもの。



友達や先生と意見のキャッチボールをしよう！



家庭学習のポイント

1. 社会は「復習」が大切！

…人は忘れる生き物です。授業で学習したところを何度も復習しましょう。

2. 教科書を音読しよう！

…教科書は重要語句が**太字**になっています。また、写真や地図グラフなどの資料もたくさん掲載されています。まずは、授業で学習したページを何度も音読しましょう。

3. テストで間違えた問題を、できるまで何度も解きなそう！

…社会は中学校3年間でたくさんのことを覚える必要があります。高校入試に向けて、1年生の内容は1年生のうちに、2年生の内容は2年生のうちに苦手をなくしておこう。

4. 重要語句を家族に簡単に説明してみよう！

…覚えたことをほかの人に伝えることで、深い理解と記憶が整理されていきます。

5. ニュースや新聞をチェックしよう！

…「インドの人口が世界1位に！」「日本の島の数が2倍以上に！」のように、常に情報はアップデートされています。新鮮な情報に触れるクセをつけましょう。



『教室は間違うところだ』 まきたしんじ

教室はまちがうところだ
みんなどしどし手をあげて
まちがった意見を 言おうじゃないか
まちがった答えを 言おうじゃないか

まちがうことを おそれちゃいけない
まちがったものを ワラっちゃいけない
まちがった意見を まちがった答えを
ああじゃないか こうじゃないかと
みんなで出し合い 言い合う中で
ほんとのものを 見つけていくのだ
そうしてみんなで 伸びていくのだ

いつも正しくまちがいのない
答えをしなくちゃなんと思っ
て
そういうことだと思っているから
まちがうことが こわくてこわくて
手もあげないで 小さくなって
黙りこくって 時間がすぎる

しかたがないから 先生だけが
勝手にしゃべって 生徒はうわのそら
それじゃあちっとも 伸びてはいけない

神様でさえ まちがう世の中
ましてこれから人間になろうと
している僕らがまちがったって
なにがおかしい あたりまえじゃないか

7.「私の目標」

*数値目標（何ページ、何時間、何回発表など。）を設定しましょう。
振り返った時に、達成できたかどうか客観的にわかる目標にしましょう。

	授業での目標	家庭学習での目標
4月	*目標の見直しは赤で書こう	*目標の見直しは赤で書こう
振り返りをして、目標の修正をしよう！		
7月	良かったこと	良かったこと
	できなかったこと	できなかったこと
	できるようにしたいこと	できるようにしたいこと
12月	良かったこと	良かったこと
	できなかったこと	できなかったこと
	できるようにしたいこと	できるようにしたいこと
3月	良かったこと	良かったこと
	できなかったこと	できなかったこと
	できるようにしたいこと	できるようにしたいこと

