

令和8年度 2年生から1年生へ

# アドバイス Time 新聞

Tomiokahigashi High School Hanoura

2026.5.28.Thu 15:40~16:20

1年生・2年生へのアンケート結果をもとに、  
成績が伸びる勉強法をまとめました

🔑 成績が伸びる3つの共通点（最重要）

- ① 自分の言葉にする
  - ② その日のうちに整理する
  - ③ 繰り返す（特に寝る前）
- まとめノートはただ書いただけでなく、  
“説明できるレベル”まで整理することが大切

## 1年生に聞きました

📊 一番参考になった勉強法

① 圧倒的に多い：まとめノート系

自分の言葉でまとめる  
授業内容をその日のうちに整理  
教科ごとにノート作成  
「自分の言葉」が共通キーワード  
書くだけでなく“理解して整理”している



② 付箋・視覚化タイプ

ふせんに書いて貼る 重要語句を見える化  
短く説明できるようにする  
スキマ時間で見直せる 記憶の回転数が上がる

③ 反復・復習タイプ

毎日復習 寝る前に見る  
テスト直前ではなく早めに 「繰り返し」が鍵  
タイミング（特に寝る前）が重要

④ アウトプット重視タイプ

問題を自作する  
イラストを描く

⑤ 暗記特化型

音読 マーカー・オレンジ  
ペン 単語暗記  
五感を使う（視覚+聴覚）



## 2年生に聞きました

📊 今日伝えた勉強法

① 最も響いている：まとめノート

全体の約7~8割が言及

② 暗記・ツール系

赤シート マーカー使い分け

付箋 暗記方法

③ 演習・アウトプット

教え合い 声に出す

⇒少数だが“本質的に強い学習法”

④ 内容理解系（看護特有）

解剖の重要ポイント+根拠



📊 1年生の反応から見たこと

- ① 勉強方法が分からず不安がある
- ② 看護教科に難しさと感じている
- ③ 学習意欲は高く、真剣に取り組んでいる
- ④ 実物や具体例があると理解が深まる



（2年生の声）

1年生のみんなが、やっぱり看護科目で困っていて、勉強方法を教えることができて良かったなと思いました。私は、教えることが好きなのでたくさん教えることができて楽しかったです。しかし、時間が思ったより短くて、後から振り返った時にこんなことを伝えればよかったって思うことがありました。また、こんな機会があればぜひやりたいです！！