

まな 学 び の せい ちょう じっ かん 成長実感ノート



「なりたい自分」をイメージして目標を書いてみよう！

もく ひょう
目標

このノートを使っての「成長の記録」を残していこう！

◇その目標に決めたのはどうしてかな？理由を書いてみよう。

がっ こう めい
学校名

ねん
年

くみ
組

ばん
番

な まえ
名前

1 週間の勉強をどのように進めていくのか考えてから勉強をはじめることが大切です。
1 週間の終わりにはふりかえりをして、自分がどのように勉強してきたのかをノートに書き込んでいきましょう。

1 週目

◇はじめの 1 週間はどのように勉強していきますか？
いつ、どのくらいなど、勉強の進め方を書いてみよう！



1 週間のはじめに勉強の進め方を
「何を」「いつ」「どのくらい」勉強
するかをはっきり決めておくと、
気持ちよく勉強できるよ！

学校から帰ってから10分間、
漢字ドリルを毎日2ページずつ進める。

1 週間の間に右のページの○をぬりつぶした数を
数えよう！どれだけ成長したかが数字で分かるよ！

47 個できるようになった！

◇1 週間勉強してきたことを思い返して、特にがんばったのはどんなところかな？
1 つ選んで書いてみよう！

特にがんばったことをふりかえる
と次の週のやる気につながるよ！
うまくできたことは繰り返そう！



送りがなや間違えやすい漢字を覚えなおしたところ。

◇明日からの勉強をもっとよくするためには、どんなところを工夫するといいいかな？

復習の時間をとるために、来週から勉強時間を15分にのばす。

2 週目

◇1 週目のさいごにふりかえったことを生かして、
2 週目ではどのように勉強していくのかを書いてみよう！



1 週目にふりかえったことを目返しな
前の週でふりかえったことを次の週の計画に入れよう！
「何を」「いつ」「どれだけ」の部分もより細かく決めて
おこう！

5 時から 5 時 15 分の 15 分間、漢字ドリルを毎日2ページずつ進める。
最後の5分間は1週目で間違えた漢字の復習をする。

2 週目のさいごにふりかえろう！

◇できるようになった漢字や熟語の数を書いて、自分の成長をたしかめよう！

53 個できるようになった！

◇2 週目に勉強してきたことの中で、よくできたと思うのはどんなところかな？
1 週間の勉強を思い出しながら書いてみよう。

漢字の読み書きとあわせて、部首や画数もいっしょに勉強したところ。

◇勉強の仕方を見直すことで、もっとよくなるのはどんなところだろう？

復習のやり方を考える。間違えた漢字を使って熟語を3つ作り、
それぞれ5回ずつ書く。

おうちの人に自分の成長を見てもらおう！
ほめてもらえるよ！
どうすればもっとよくなるかも教えてもらえるよ！

おうちの人からのコメントをもらおう！
苦手なところを短い時間でちゃんと勉強できているね！
自分で復習のやり方を考えられるようになってえらい！



成長を数字にしよう

勉強した漢字の数を数えていくことで、自分がどれくらい成長したかを分かるようにしておきましょう。
このノートをやり切った時、自分の成長がひとめで分かって、勉強してきたことをふりかえることができます。



勉強していくことで、読んだり、書いたりすること
できるようになった漢字の数だけ下の○をぬってい

漢字の勉強をして、自信をもって「読める！」
「書ける！」と思えるようになった漢字の数だけ
○をぬりつぶしていこう！
ぬりつぶした数だけどんどん成長しているよ！

◇勉強してきた漢字の中で、自分との関わりが深いと思
う漢字はどんな漢字かな？ 3つ選んで書いてみよう。

耕 師 写

70

90

100

80

印象に残った漢字をもう一度書いてみることで、
その漢字を忘れにくくなるよ！
もし漢字テストや漢検で出てきたらラッキー！
すぐに問題を解いてしまおう！

◇ここまで勉強してきた漢字の中で、好きな
漢字ベスト3を選んで書いてみよう！

衛 採 清



1週間でたくさん成長して
いることが分かったよ！
明日からはどんな風に勉強
していこうかな？

50

◇勉強してきた漢字の中で、特にお気に入りの
漢字は何だろう？ 3つ選んで書いてみよう。

志 判 素

40

30

20

◇ここまで勉強してきた漢字の中で、特に身近に思っ
た漢字はどんな漢字かな？ 3つ選んで書いてみよう。

飼 枝 眼

この「学びの成長実感ノート」では4週間分の勉強を
記録しておけるよ！
この間に「計画を立てる」→「勉強する」→「ふりか
える」→「次の計画に役立てる」という、自分でどん
どん成長していける考え方をマスターしよう！

ふりかえりをしたことで、よくできたところや
もっとよくできるところが分かったよ！
3週目ではどんなことを意識しようかな？

1



次の週へ➡

学習を進めよう

- 1 週間の勉強をどのように進めていくのか考えてから勉強をはじめることが大切です。
1 週間の終わりにはふりかえりをして、自分がどのように勉強してきたのかをノートに書き込んでいきましょう。

1 週目

- ◇はじめの 1 週間はどのように勉強していきますか？
いつ、どのくらいなど、勉強の進め方を書いてみよう！



1 週間のはじめに勉強の進め方を考えることが大切だよ。

- 1 週目のさいごにふりかえろう！
◇今日までにいくつの漢字や熟語ができるようになったかな？

個 できるようになった！

- ◇1 週間勉強してきたことを思い返して、特にがんばったのはどんなところかな？
1 つ選んで書いてみよう！

できるようになった漢字や熟語の数が成長の証なんだね。



- ◇明日からの勉強をもっとよくするためには、どんなところを工夫するといいいかな？

2 週目

- ◇1 週目のさいごにふりかえったことを生かして、
2 週目ではどのように勉強していくのかを書いてみよう！



1 週目にふりかえったことを見返しながら、どんなところを工夫していきたいのかを考えることがポイントだよ。



- 2 週目のさいごにふりかえろう！
◇できるようになった漢字や熟語の数を書いて、自分の成長をたしかめよう！

個 できるようになった！

- ◇2 週目に勉強してきたことの中で、よくできたと思うのはどんなところかな？
1 週間の勉強を思い出しながら書いてみよう。

ひとつひとつ、書いたり読んだりすることのできる漢字や熟語の数を増やしていくことが大切なんだね。



- ◇勉強の仕方を見直すことで、もっとよくなるのはどんなところだろう？

おうちの人からのコメントをもらおう！



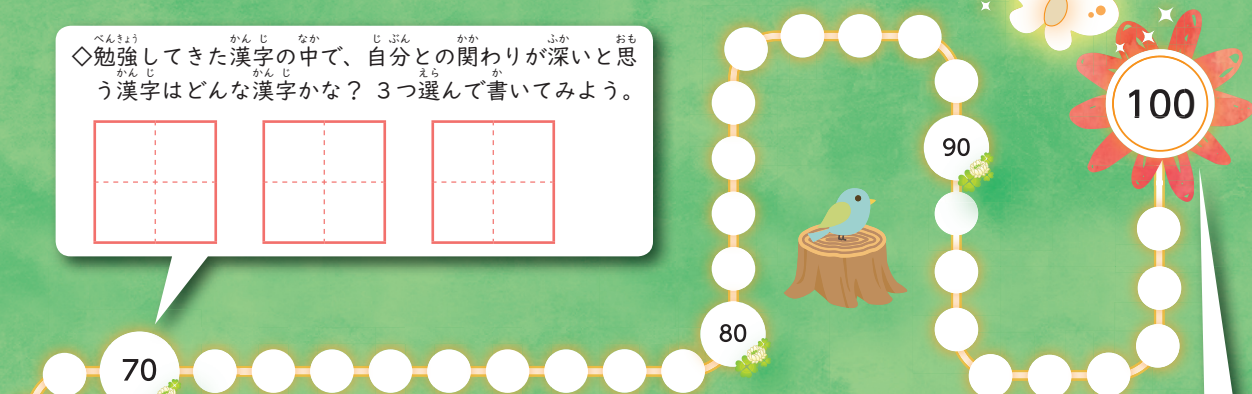
成長を数字にしよう

勉強した漢字の数を数えていくことで、自分がどれくらい成長したかを分かるようにしておきましょう。
このノートをやり切った時、自分の成長がひとめで分かって、勉強してきたことをふりかえることができます。



勉強していくことで、読んだり、書いたりすることができるようになった漢字や熟語の数を数えて、
できるようになった漢字の数だけ下の○をぬっていこう！

◇勉強してきた漢字の中で、自分との関わりが深いと思う漢字はどんな漢字かな？ 3つ選んで書いてみよう。

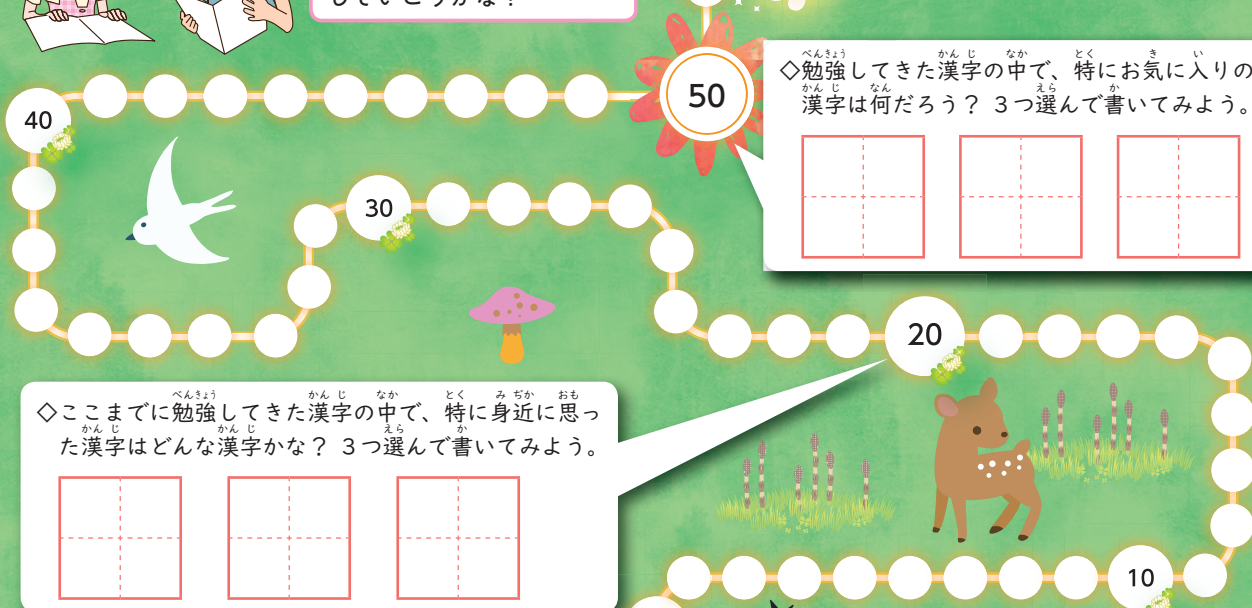


◇ここまで勉強してきた漢字の中で、好きな漢字ベスト3を選んで書いてみよう！



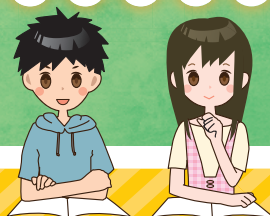
1週間でたくさん成長していることが分かったよ！
明日からはどんな風に勉強していこうかな？

◇勉強してきた漢字の中で、特に気に入りの漢字は何だろう？ 3つ選んで書いてみよう。



◇ここまで勉強してきた漢字の中で、特に身近に思った漢字はどんな漢字かな？ 3つ選んで書いてみよう。

ふりかえりをしたことで、よくできたところや
もっとよくできるところが分かったよ！
3週目ではどんなことを意識しようかな？



次の週へ➡

3週目



うまくいったことは続けながら、うまくいかなかったことを見直すことでよりよい勉強の仕方が見つかるよ！

- ◇2週目までにやってきたことを見返しながら、3週目ではどのように勉強していくのかを書いてみよう！

3週目のさいごにふりかえろう！

- ◇これまでの勉強で、いくつかの漢字や熟語が新しくできるようになったかな？

個できるようになった！

- ◇3週目に勉強してきたことを思い返して、1番よくできたと思うのはどんなところかな？

- ◇明日からの勉強をさらによくするためには、どんなところを工夫していくといいかな？

できるようになった漢字や熟語の数と選んだ漢字を見返すと、これまでにやってきたことが思い出されるね。



4週目



勉強してきたことを見返すことで、さいごの1週間でやるべきことが分かってくるよ。

- ◇いよいよさいごの1週間です。これまでのまとめとして、4週目ではどのように勉強していくのかを書いてみよう！

4週目のさいごにふりかえろう！

- ◇4週間で、どのくらいの漢字や熟語が新しくできるようになったかな？

できるようになった漢字の数を書いてみよう！

個できるようになった！

- ◇勉強をはじめる前の自分とくらべて、どんなことが新しくできるようになったかな？

- ◇4週目の勉強を思い返して、もっとよくできたと思うのはどんなところかな？

これまでの記録を見返すと、自分の成長がよく分かりそう！



おうちの人からのコメントをもらおう！





できるようになった漢字や熟語の数だけ○をぬりながら、自分のがんばりを記録に残していこう！

よりよく勉強をしていくために大切なことがだんだん分かってきた気がする！
さいごの1週間はどんな風に勉強していこうかな？

◇勉強してきた漢字の中で、自分を表すような漢字を1つ選んで書いてみよう！

200個達成おめでとう！
「成長し続ける自分」を
楽しみながら、これからも勉強を進めていこう！



◇これまでに勉強してきた漢字の中で、とっておきの漢字を3つ選んで書いてみよう！

140



130

150

◇勉強してきた漢字の中で、自分にとって大切だと思う漢字はどんな漢字だろう？ 3つ選んで書いてみよう。

120

110

101

◇勉強してきた漢字の中で、特に印象に残っている漢字はどんな漢字かな？ 3つ選んで書いてみよう。

4週間しっかりと勉強できてえらい！
自分で勉強を進めていくコツがつかめたね！
次は漢検に挑戦だ！

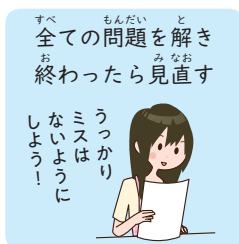
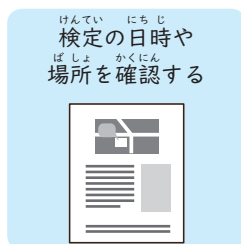


受検へ➡

検定の受け方を確認しよう

だんだんと受検の日が近づいてきました。これまでの勉強で身につけた力を本番で出すためにも、検定の受け方を確認しておくことは大切です。自分が検定を受けるとき、どんなことを意識するのか考えてみましょう。

◇受検本番でこれまでの勉強で身につけた力を出すために、検定ではどんなことに気を付けるといいかな？
下のイラストをヒントにして考えてみよう。



◇受検するときに注意することをおうちの人に説明してみよう！

おうちの人からのコメントをもらおう！



受検前の気持ちを書いてみよう

いよいよ受検直前です。いまはどんな気持ちですか？これまでの勉強で新しくできるようになったことやがんばってきたことをふりかえりながら、受検の準備をしていきましょう。

◇これまでの勉強で、自分が特にがんばってきたことはどんなことだろう？
特にがんばってやってきたことを1つ選んで書いてみよう。

◇いよいよ受検直前です。受検前の気持ちは
どんな気持ちかな？ いまの気持ちを書いてみよう。

4～7ページを見返して、これまでに
自分がやってきたことを思い出しながら、
受検前の気持ちを書いてみよう！



忘れ物がないように、持ち物をよく確認しよう！
ぼくたちを持っていくのを忘れないでね！



漢
努



検定をふりかえろう

受検の様子を思い浮かべながら、よくできた問題やもう一度復習しておきたい問題などを考えてみましょう。
検定でふりかえったことを、これからの勉強の進め方に生かしていくことが大切です。



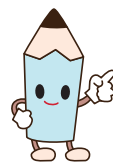
検



検

感
心

検定を受けておわりにしてしまうのはとてももったいないよ！
どんな問題がよくできて、どんな問題がむずかしいと感じたのか
をふりかえってみよう！



◇受検した問題のなかで、よくできたと思うのはどんな問題かな？
すらすら解けた問題や迷わず書けた問題を思い出しながら書いてみよう。

◇あっているか不安な問題やわからなかった問題はどんな問題かな？



辞書や問題集で正しい
漢字を調べて書いておこう！

◇うちのひとからのコメントをもらおう！



結果を確認しよう

検定結果通知には、よくできた分野と、復習することでもっとできるようになる分野が書いてあります。
どのような問題を復習するといいいのかを考えて、自分がもっと成長するための勉強方法を考えてみましょう。

課題 日本語能力検定 検定結果通知

検定番号	氏名	性別	年齢	検定 定年
10000000000000000000	山田 太郎	男	20	検定 定年
検定結果通知				
1. 読解	2. 聴解	3. 読解	4. 聴解	5. 読解
6. 読解	7. 聴解	8. 読解	9. 聴解	10. 読解
11. 読解	12. 聴解	13. 読解	14. 聴解	15. 読解
16. 読解	17. 聴解	18. 読解	19. 聴解	20. 読解
21. 読解	22. 聴解	23. 読解	24. 聴解	25. 読解
26. 読解	27. 聴解	28. 読解	29. 聴解	30. 読解
31. 読解	32. 聴解	33. 読解	34. 聴解	35. 読解
36. 読解	37. 聴解	38. 読解	39. 聴解	40. 読解
41. 読解	42. 聴解	43. 読解	44. 聴解	45. 読解
46. 読解	47. 聴解	48. 読解	49. 聴解	50. 読解
51. 読解	52. 聴解	53. 読解	54. 聴解	55. 読解
56. 読解	57. 聴解	58. 読解	59. 聴解	60. 読解
61. 読解	62. 聴解	63. 読解	64. 聴解	65. 読解
66. 読解	67. 聴解	68. 読解	69. 聴解	70. 読解
71. 読解	72. 聴解	73. 読解	74. 聴解	75. 読解
76. 読解	77. 聴解	78. 読解	79. 聴解	80. 読解
81. 読解	82. 聴解	83. 読解	84. 聴解	85. 読解
86. 読解	87. 聴解	88. 読解	89. 聴解	90. 読解
91. 読解	92. 聴解	93. 読解	94. 聴解	95. 読解
96. 読解	97. 聴解	98. 読解	99. 聴解	100. 読解

結果を見ると、ぼくは「筆順」と「送りかな」は
よくできた分野みたい！どこから復習をしようかな…



◇どのような問題(分野)から復習していくといいかな？結果を見て、考えてみよう！

◇上に書いた問題(分野)から復習していこうと思ったのはどうしてかな？理由を書いてみよう！

◇うちのひとからのコメントをもらおう！



級

(A)

(一) 読み (20)																			
1	じ	ゆ	え	き	2	な	み	き	3	す	な	4	じ	ゆ	く	5	たん	じょ	ぶ
6	ち	ゅう	ふ	く	7	い	た	8	けい	さつ	し	9	と	ど	10	こ	ま	11	や
12	あ	ら	13	つ	く	え	14	ほ	15	こう	て	16	し	ゆ	の	う	17	し	げ
18	せ	お	よ	19	えん	どう	20	ま	ど										

(二) 部首と部首名記号 (10)									
1	き	2	イ	3	い	4	コ	5	え
6	ア	7	か	8	キ	9	5	3	18
13	14	2	13	7	6				

(四) 送り仮名 (10)				
1	従	う	2	危
3	暮	れる	4	拝
5	染	める		

(五) 音と訓記号 (20)									
1	イ	2	ウ	3	エ	4	ア	5	ウ
6	ア	7	エ	8	イ	9	ア	10	ア

(六) 四字の熟語(二字) (20)									
1	論	2	模	3	宙	4	処	5	棒
6	策	7	専	8	遺	9	閑	10	郷
担	域	亡	著	就	疑	奮	縮	1	閑

(八) 熟語作り記号 (10)									
1	カ	2	ア	3	キ	4	コ	5	エ
6	オ	7	ウ	8	イ	9	ク	10	ケ

(九) 熟語の構成記号 (20)									
1	イ	2	エ	3	ウ	4	ア	5	イ
6	ウ	7	ア	8	イ	9	エ	10	ウ

(十) 漢字 (40)									
1	降	2	激	3	我	4	視	5	異
6	装	7	除	8	郵	9	乳	10	姿
11	勢	12	朗	13	発	14	体	15	温
16	庫	17	簡	18	頂	19	捨	20	儉

検定結果資料が届いたら、標準解答を切り取ってここに貼ろう！

これまでのふりかえりをしよう

このノートに取り組む前の自分とくらべて、「変わったな」と感じるころは、どのようなところだろう？
勉強してきたことや受検したときの気持ちを思い出しなが、自分の成長をふりかえってみよう。

長い間よく勉強をがんばってきたね！

できるようになった漢字の数はきみの成長を表す数字だよ！これまでに書いてきたノートの記録を見返しながら、自分がどのように成長してきたのかをふりかえってみよう。



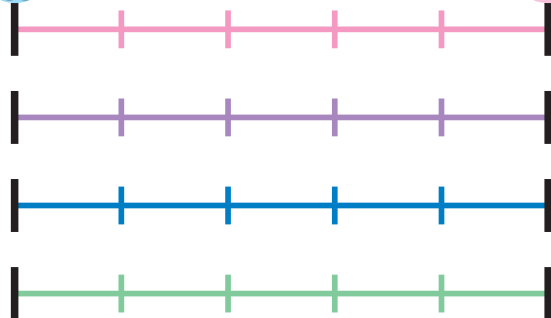
◇できるようになった漢字の数はいくつになったかな？

これまでの記録を見返して、数えてみよう！

個 できるようになった！

◇○をつけて、線でつないでみましょう。

- ① 1週間のはじめに、勉強の進め方を自分で考えることができたと思う
- ② 1週間のさいごに、勉強してきたことをふりかえることができたと思う
- ③ 自分が決めた目標に向かって、前向きな気持ちで漢字の勉強を進めていくことができたと思う
- ④ 自分が決めたことをさいごまでやり切ることができたと思う



◇「学びの成長実感ノート」をはじめ前の自分とくらべて、「変わったな」と感じるころは、どんなところだろう？自分の成長したところを書いてみよう！

「学びの成長実感ノート」をさいごまでやり切ったみんなへのメッセージ

人が何かを学ぶとき、一番大切なことはなんだと思いますか？

それは、ねばり強く学び続けようとする力です。「主体性」と言います。

では、いまこれを読んでいるあなたは、主体性をもっていますか？

はい、あなたは主体性をもっています！なぜなら、このノートをやり切ることができたからです。

最初のページからじっくり見返してみてください。すべてのページから、あなたがしんげんに勉強にとりくんだことが伝わってくることでしょう。1か月をとおして、自分で目標を設定し、ねばり強く、ひとつひとつの漢字をかみしめるようにおぼえて、書けるようになってきたはずですよ。

今回、合格した人はさらに上の級に、合格できなかった人は、これを成長するチャンスと思って、また挑戦してください。そして、漢字をもっともっと好きになってほしいです。

あなたが身につけた主体性という力は、これから勉強だけでなく、さまざまなところで役立ちます。ぜひ自信をもって、いろいろなことにチャレンジしてください。キミなら大丈夫！やり切れますから！

とうきょうがくげいだいがく きょうじゅ もりもとやすひこ
東京学芸大学 教授 森本康彦

学びの成長実感ノート

著者 とうきょうがくげいだいがく ICTセンター 教授
とうきょうがくげいだいがく もりもとけんさうしつせい
東京学芸大学 森本研究室

もりもとやすひこ
森本康彦
のぐちまさずみ
野口雅純
こじまさとし
小嶋智志

げん が きょうりよく しおかわみづき
イラスト原画協力 塩川水月
へんしゃ こうえきざいだんほうじん にほんかんじのうりよくけんていきょうかい
編者 公益財団法人 日本漢字能力検定協会