

がくしゅう ぷりんと
学習プリント

かいとう
(解答)

かだい と く かた
《課題の取り組み方》

がくしゅう ぷりんと れいだい せつめい よ
学習プリントの例題や説明を読んでください。

あと れんしゅうもんだい
その後、練習問題をやってみましょう。

もんだい と
問題を解くときは、

- ① 家にあるノート（新しいノートでも、小学校の算数で使っていたノートでもいいです）
- ② 白い用紙（A4やB5のコピー用紙、ルーズリーフなど、家にあるもの）

のどちらかに、練習問題を解いて、答えをきちんと書いてください。

きゅうこう あ ていしゅつ
休校明けに提出してもらいます。ていねいにやりましょう。

いえ いんさつ ひと ひと ぶりと いんさつ ちよくせつか こ
家で印刷ができる人は、このプリントを印刷したものに直接書き込んでもいいです。

ちゅうい
※注意①

る び
ルビをふっていますが、「数」をいう漢字の読み方は、小学校の範囲は「かず」、

ちゅうがっこう はんい
中学校の範囲は「すう」とふっています。（ちがっているときもありますが）

ちゅうがっこう かな
中学校からは「数」を「すう」と読むことが多くなるので、慣れましょう。

げんみつ むずか おも ひと
厳密ではないので、難しいなと思う人は、どちらでもいいです。

かなら よ かなら よ おぼ
必ず「すう」と読むときと、必ず「かず」と読むときもあるので、それは覚えましょう。

ちゅうい
※注意②

ちゅうがっこう ないよう ぶぶん きょうかしよ み じぶん
中学校の内容の部分は、教科書を見ながら、自分でできるところをやってみてください。

もんだい と かいとう じぶん まる
問題を解いたら、解答をみて自分で○つけをしましょう。

じ おお
字が多いですが、がんばりましょう！

しょうがっこう ふくしゅう
◇小学校の復習◇

1 ばいすう
倍数

ある数に整数をかけでできる数を、その数の **倍数** といいます。

例1 2の倍数と3の倍数を小さい方から10個書いてみましょう。

2の倍数 → 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, ...

3の倍数 → 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30, ...

この中で、共通の数があります。→ 6, 12, 18

2の倍数でも3の倍数でもある数を、2と3の **公倍数** といいます。

また、公倍数の中で一番小さな数6を、2と3の **最小公倍数** といいます。

問1 つぎとこた
次の問いに答えましょう。

① 3と4の**最小公倍数**を答えなさい。

12

② 6と8の**最小公倍数**を答えなさい。

24

2 やくすう
約数

ある整数をわり切る数のことを、その数の **約数** といいます。

例えば、6は1, 2, 3, 6でわり切れるので、1, 2, 3, 6は6の**約数**であるといえます。

例2 8の約数と12の約数を小さい方から書いてみましょう。

8の約数 → 1, 2, 4, 8 (4個あります)

12の約数 → 1, 2, 3, 4, 6, 12 (6個あります)

この中で、共通の数があります。→ 1, 2, 4

8の約数でも12の約数でもある数を、8と12の **公約数** といいます。

また、公約数の中で一番大きな数4を、8と12の **最大公約数** といいます。

問2 つぎとこた
次の問いに答えましょう。

① 3と9の**最大公約数**を答えなさい。

3

② 18と27の**最大公約数**を答えなさい。

9

3 **素数**

0 より大きい整数の中で、1 とその数以外に約数がない数を **素数** といいます。
約数が 2 つしかない数のことです。

例3 3 の約数は 1 と 3 なので、3 は素数です。

5 の約数は 1 と 5 なので、5 は素数です。

6 の約数は 1 と 2 と 3 と 6 があるので、6 は素数ではありません。

1 の約数は 1 だけです。約数が 1 つしかないので、1 は素数ではありません。 **重要!!**

問3 次の整数の中から、素数をすべて選びましょう。

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20

2, 3, 5, 7, 11, 13, 17, 19 (8個)

◇ここから中学校の内容◇

整数を、素数だけのかけ算の形で表したものを **素因数分解** といいます。覚えよう。

例3 6 の素因数分解は、 $6=2 \times 3$ となります。

10 の素因数分解は、 $10=2 \times 5$ となります。

30 の素因数分解は、 $30=5 \times 6$ や $30=3 \times 10$ や $30=2 \times 15$ ではまちがいです。

→ 6 も 10 も 15 も 素数ではないので、 $30=2 \times 3 \times 5$ と、素数だけのかけ算の形にします。

◎少し大きい数の素因数分解については、次のようにやりましょう。

例えば、210 の素因数分解をします。

$$\begin{array}{r} 21 \\ 2) 42 \\ \underline{42} \\ 0 \end{array}$$

$$) 210$$

$$\begin{array}{r} 2) 210 \\ \underline{420} \\ 105 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2) 210 \\ \underline{420} \\ 105 \\ 3) 105 \\ \underline{315} \\ 35 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2) 210 \\ \underline{420} \\ 105 \\ 3) 105 \\ \underline{315} \\ 35 \\ 5) 35 \\ \underline{35} \\ 7 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2) 210 \\ \underline{420} \\ 105 \\ 3) 105 \\ \underline{315} \\ 35 \\ 5) 35 \\ \underline{35} \\ 7 \end{array}$$

わり算の筆算の逆のような記号を書く。210 をわり切る素数を探そう。小さい素数から探すといい。

2 でわり切れるので、210 の左横に 2 を書いて、 $210 \div 2$ の答えを 210 の下を書く。

105 は 3 でわり切れるので 105 の左横に 3 を書いて、 $105 \div 3$ の答えを 105 の下を書く。(105 は 5 でもわり切れるので $105 \div 5$ を先に計算しても OK)

どんどん素数でわって、一番下の数が素数になったらおしまい!

ちょうど **L字** に並んでいる数を

全部かけ合わせると、素因数分解できます。 ⇒ (答え) $210=2 \times 3 \times 5 \times 7$

問3 次の数を素因数分解しましょう。

① $14=2 \times 7$

② $15=3 \times 5$

③ $42=2 \times 3 \times 7$

④ $110=2 \times 5 \times 11$

1 節 正負の数

きょうかしよ み か
◇教科書を見ながら、□にあてはまるものを書きましょう◇

きょうかしよ
教科書P.10

1 符号のついた数

9 ページの気温では、 0°C を基準にして、それより低い温度は、① **-** を使って表す。

たとえば、 0°C より 3°C 低い温度を -3°C とし、「② **マイナス** 3°C 」と読む。これに対して、 0°C より高い温度は、 $+5^{\circ}\text{C}$ のように、③ **+** をつけて書くことがある。

$+5^{\circ}\text{C}$ は「④ **プラス** 5°C 」と読む。

+ や - をこのように使うとき

「+」を ⑤ **正の符号** , 「-」を ⑥ **負の符号** という。



問 1 +, - の符号を使って、次の温度を表しなさい。

- (1) 0°C より 5.5°C 低い温度 (2) 0°C より 8°C 高い温度

-5.5°C

+8°C

$+5$ や $+8$ のような、 0 より大きい数を ⑦ **正の数** といい、

-3 や -5.5 のような、 0 より小さい数を ⑧ **負の数** という。

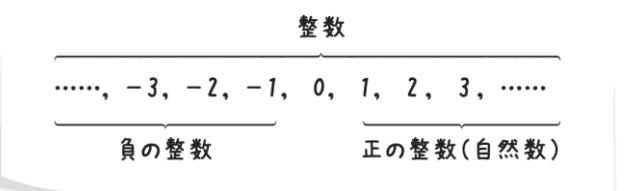
⑨ **0** は正でも負でもない数である。

$+5$ や $+8$ は、前から知っていた数 5 や 8 と同じ数である。

これからは、数といえば、負の数をふくめて考える。

たとえば、整数には、正の整数、 0 、負の整数がある。

重要!! 正の整数のことを ⑩ **自然数** ともいう。



問 2 負の小数、負の分数を、それぞれ1つずつかきなさい。

負の小数 (例) **-2.5**

負の分数 (例) **$-\frac{2}{3}$**

※ 正の数と負の数をきちんと区別するために、しばらくは正の数には「+」をつけて表します。+ を省略するタイミングは、後で指示します。

「**反対の性質をもつ量**」は、正の数、負の数を使って表すことができる。

☆次の反対の意味のことは（対義語）を書きましょう。

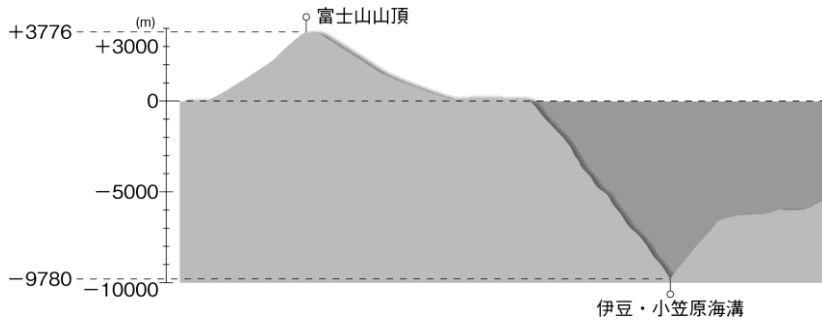
大きい	↔	ア 小さい
(高さが) 高い	↔	イ 低い
重い	↔	ウ 軽い
広い	↔	エ 狭い
長い	↔	オ 短い
黒字	↔	カ 赤字
収入	↔	キ 支出
上	↔	ク 下
ケ 多い	↔	コ 少ない

など

+ (プラス) のイメージ - (マイナス) のイメージ

例 1 海面の高さを基準の「0m」とし、高さが海面より高いことを正の数、低いことを負の数で表すことにする。

富士山山頂の標高 3776m は、**⑪ +3776m** と表される。
 伊豆・小笠原海溝の最深部の水深 9780m は、**⑫ -9780m** と表される。



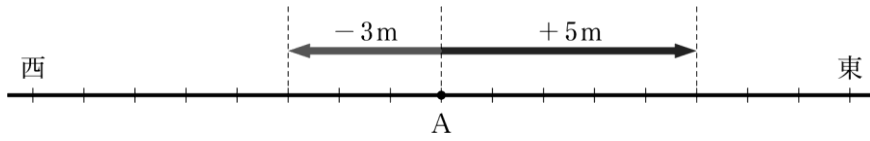
例 2 500円の収入を「+500円」と表すことにすれば、「-300円」は300円の**⑬ 支出**を表している。

問 3 気温が現在より 5℃高くなることを「+5℃」と表すことにすれば、「-3℃」はどんなことを表していますか。

気温が現在より 3℃低くなる

現在のかき入れて考えてみよう。

例 3 地点 A から東へ 5m 移動することを「+5m」と表すことにすれば、
A から西へ 3m 移動することは、**⑭ -3m** と表される。



● **?** +8m, -2m は、それぞれどんな移動を表していますか。

+8m **A から東へ 8m 移動する** -2m **A から西へ 2m 移動する**

問 4 現在より 1 時間後のことを「+1 時間」と表すことにすれば、
「-2 時間」はどんなことを表していますか。

現在より 2 時間前

☆ 基準が 0 ではないとき、基準とのちがいを、正の数、負の数を使って表してみよう。

例 4 右の表は、ある中学校の 1 年生の人数を表したものである。

	去年	今年
女子(人)	95	100
男子(人)	102	98

去年の人数を基準にして、それより増えたことを正の数、減ったことを負の数で表すことにすると、今年の女子は、去年より 5人増えたから、**⑮ +5人** と表される。

今年の男子は、去年より 4人 **⑯ 減った** から、**⑰ -4人** と表される。

問 5 右の表は、ある年の各都市の桜の開花日を表したものです。

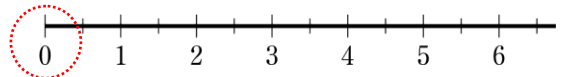
	へいねんち 平年値	かいかび 開花日	へいねんち 平年値との差
ふくおか 福岡市	3/23	3/13	-10日
ひろしま 広島市	3/27	3/22	-5日
おおさか 大阪市	3/28	3/21	-7日
よこはま 横浜市	3/26	3/18	-8日
ひろさき 弘前市	4/23	4/28	+5日
さっぽろ 札幌市	5/3	5/13	+10日

平年値を基準にして、それより遅いことを正の数、早いことを負の数で表すことにすると、札幌市の開花日は、平年値より 10日遅いから、「+10日」と表されます。

他の市の開花日を、平年値を基準にして表し、表を完成させなさい。

2 数の大小

数直線を考えよう



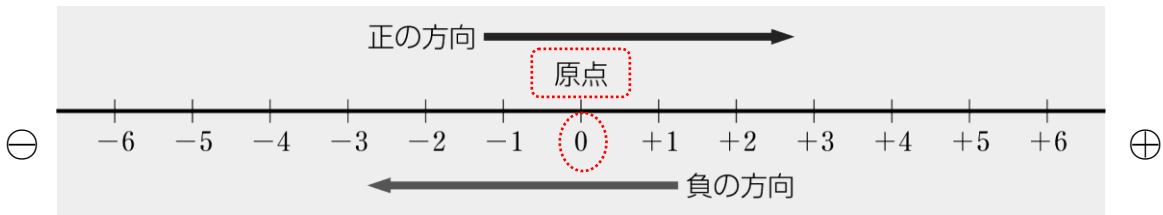
小学校までは、基準となる数0は数直線の一番左側でした。

負の数をふくめた数直線をつくるには、まず、直線上に基準の点を取り、0を対応させる。

(基本的には、数直線のまん中を0にすることが多い。)

次に、その点から左右に一定の間隔で目もりをつけ、

0より右側に正の数、左側に負の数、下の図のように対応させる。

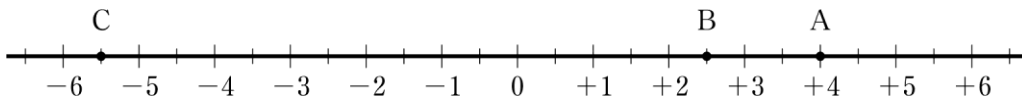


数直線上で0が対応している点を① **原点** という。

数直線の右の方向を② **正の方向** ，左の方向を③ **負の方向** という。

たしかめ

① 下の数直線で、点A、B、Cに対応する数を答えなさい。(正の数は+をつけて答える)

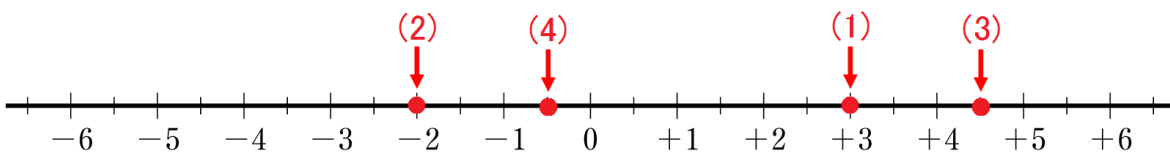


A **+4** B **+2.5** C **-5.5**

たしかめ

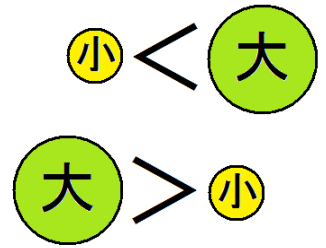
② 下の数直線上に、次の数に対応する点をしるしなさい。

(1) +3 (2) -2 (3) +4.5 (4) $-\frac{1}{2}$



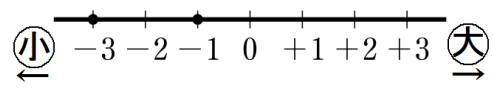
数の大小を考えよう

数の大小を表すときは、「 $<$ 」や「 $>$ 」の **不等号** を使って表します。
 たとえば、3と5は、3の方が小さくて5の方が大きいので、
 「 $3 < 5$ (または $5 > 3$)」と表します。



例1 -1 と -3 の大小

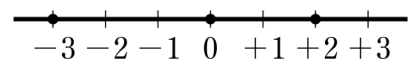
-1 と -3 では、 -1 のほうが大きいから、



④ $-1 > -3$ または ⑤ $-3 < -1$ と表します。

例2 $0, -3, +2$ の大小

3つ以上の数の大小を比べるときは、
 小さい順 (または大きい順) に並べかえます。
 小さい順だと $-3, 0, +2$, 大きい順だと $+2, 0, -3$ なので、



⑥ $-3 < 0 < +2$ または ⑦ $+2 > 0 > -3$ と表します。

たしかめ 3

次の各組の数の大小を、不等号を使って表しなさい。

(1) $-2, -3$

$-2 > -3$
 $(-3 < -2)$

(2) $0, +1, -2$

$-2 < 0 < +1$
 $(+1 > 0 > -2)$

問 1

次の各組の数の大小を、不等号を使って表しなさい。

(1) $-3, +5$

$-3 < +5$
 $(+5 > -3)$

(2) $-4, +3, -1$

$-4 < -1 < +3$
 $(+3 > -1 > -4)$

問 2

しょうたさんは、 $-3, +4, -2$ の大小を、
 不等号を使って右のように表しました。
 まちがいを正しくなおしなさい。



しょうたさんの表し方

$-3 < +4 > -2$

$-3 < -2 < +4$
 $(+4 > -2 > -3)$

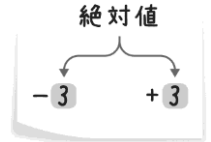
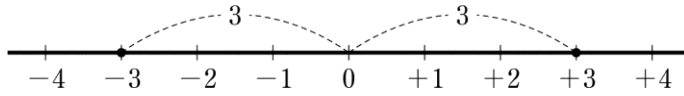
絶対値○ 絶体値×
まちがえないで！！

ぜったいち なん
絶対値とは何だろう

すうちよくせんじょう すう たいおう てん げんてん きより すう
数直線上で、ある数に対応する点と原点0との距離を、その数の **⑧ 絶対値** という。

たと はな ぜったいち こた
例えば、+3 は0から3だけ離れているので、「+3の絶対値は3」と答えます。

はな ぜったいち こた
-3 も0から3だけ離れているので、「-3の絶対値は3」と答えます。



はんたい ぜったいち すう もんだい こた
反対に、「絶対値が3である数は？」という問題には、「+3 と -3」と 2つ 答えましょう。

ぜったいち かんたん すう ふごう すう おぼ
絶対値とは、簡単にいうと、「その数から符号をとった数」と覚えるとよいです。

ぜったいち
0の絶対値は **⑨ 0** です。

たしかめ つぎ すう ぜったいち こた
4 次の数の絶対値を答えなさい。

- (1) +8 **8** (2) -10 **10** (3) +2.5 **2.5** (4) $-\frac{1}{3}$ **$\frac{1}{3}$**

問 3 ぜったいち すう こた
絶対値が7である数を答えなさい。 **+7, -7**

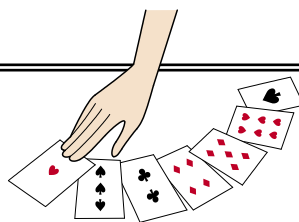
きょうかしよ きほん もんだい の ー と しろ ようし と
教科書P.15の『基本の問題』を、ノートまたは白い用紙に解きましょう。

つぎ けいさん
次から、いよいよ計算です ✌️

まずは新しくことばを覚えよう。(全部まとめて覚えるといいね!)

- たし算のことを ① **加法** ともいい、その答えのことを ② **和** という。(P.18)
- ひき算のことを ③ **減法** ともいい、その答えのことを ④ **差** という。(P.22)
- かけ算のことを ⑤ **乗法** ともいい、その答えのことを ⑥ **積** という。(P.30)
- わり算のことを ⑦ **除法** ともいい、その答えのことを ⑧ **商** という。(P.36)

とらんぷ げーむ
トランプでゲームをやってみよう



るーる にん ばあい
◇ルール (5人の場合)

- ① ♠♣♥♦それぞれのマークの1から5までの札とジョーカー1枚の、計21枚を使う。
(6人なら1まで6までの札とジョーカー1枚、というふうに枚数を変える)
- ② ♠スペードと♣クラブの黒の札をプラス、♥ハートと♦ダイヤの赤の札をマイナス、ジョーカーは0とする。
- ③ 親を1人決めて、カードをよく切って配る。親は5枚、他の4人は4枚の札をもつ。
自分の手札が相手に見えないようにして、自分の得点を頭の中で計算しよう。
- ④ 親の札から隣の人が1枚ひく。札を1枚ひいた人が手札5枚を持つように、順番に札をひいていく。
- ⑤ 札をひかれたときだけ、ひかれた人が「ストップ」をかけることができる。
札をひかれたときに、自分の札が一番得点が高かったら、「ストップ」をかけよう。
ただし、はじめの一巡は「ストップ」がかけられないので、1人一回は必ず札をひく。
- ⑥ 「ストップ」がかかったら、自分の得点を計算する。親に得点を報告して、親は全員の得点を発表する。
もし「ストップ」をかけた人の得点が、最高点なら手札はそのままで順位をつける。
最高点でなければ、ビリの人と得点を交換しないとイケない。
- ⑦ 得点と順位をつけてみよう!



げーむ しょうかい むり おおぜいあつ
※ゲームの紹介なので、無理に大勢集まるのはやめましょう。

せいふ すう かほう ざん
☆ 正負の数の加法 (たし算) をやってみよう

れい 例1 とらんぶ つか かんが
トランプを使って考えてみよう。

すぺーど くらぶ くらぶ ふだ プラス はーと だいや あか ふだ マイナス
♠スペードと♣クラブの黒の札を+, ♥ハートと♦ダイヤの赤の札を-,
じょーかー ぜろ
ジョーカーは0とします。

たとえば、スペードの5は「+5点」、

はーと の3は「-3点」のように考えます。



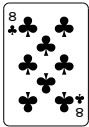
+5



-3

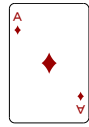
どい 問1 つぎ かーど とくてん なんてん
次のカードの得点は何点でしょう。

① クラブの8



+8点

② ダイヤのA



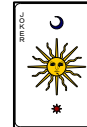
-1点

③ ハートの10



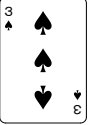
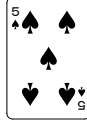
-10点

④ ジョーカー



0点

れい 例2 まい とらんぶ つか とくてん ごうけい
2枚のトランプを使って、得点を合計してみよう。

(1)  と  の合計は **+8点**

スペードの3 スペードの5

これを式にすると



$$\underline{\underline{(+3) + (+5) = +8}}$$

(2)  と  の合計は **-6点**

ダイヤの2 ハートの4

これを式にすると

$$\underline{\underline{(-2) + (-4) = -6}}$$

(3)  と  の合計は **+4点**

スペードの7 ハートの3

これを式にすると

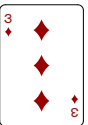

$$\underline{\underline{(+7) + (-3) = +4}}$$

(4)  と  の合計は **-4点**

クラブの2 ダイヤの6

これを式にすると

$$\underline{\underline{(+2) + (-6) = -4}}$$

(5)  と  の合計は **0点**

ダイヤの3 スペードの3

これを式にすると

$$\underline{\underline{(-3) + (+3) = 0}}$$

(6)  と  の合計は **-4点**

ジョーカー ハートの4

これを式にすると

$$\underline{\underline{0 + (-4) = -4}}$$

☆カードの色が同じときは、単純にたしましょう。符号はトランプの色で決まります。

☆カードの色が違うときは、マークの数がお多い方からひきましょう。

☆色が違うカードで、マークの数が同じときは、必ず0になります。

とい
問2

つぎ けいさん
次の計算をしましょう。

(1) ⊕と⊕

- ① $(+6)+(+4) = +10$
- ② $(+1)+(+5) = +6$
- ③ $(+3)+(+9) = +12$
- ④ $(+13)+(+8) = +21$
- ⑤ $(+1.5)+(+2.3) = +3.8$

(2) ⊖と⊖

- ① $(-2)+(-3) = -5$
- ② $(-5)+(-5) = -10$
- ③ $(-8)+(-4) = -12$
- ④ $(-25)+(-6) = -31$
- ⑤ $\left(-\frac{1}{5}\right)+\left(-\frac{3}{5}\right) = -\frac{4}{5}$

(3) ⊕と⊖ (答えが+)

- ① $(+5)+(-1) = +4$
- ② $(-3)+(+9) = +6$
- ③ $(+12)+(-11) = +1$
- ④ $(+45)+(-23) = +22$
- ⑤ $(+100)+(-75) = +25$

(4) ⊕と⊖ (答えが-)

- ① $(-5)+(+3) = -2$
- ② $(+5)+(-9) = -4$
- ③ $(-8)+(+4) = -4$
- ④ $(-30)+(+17) = -13$
- ⑤ $\left(+\frac{1}{5}\right)+\left(-\frac{3}{5}\right) = -\frac{2}{5}$

(5) ⊕と⊖ (かんたん♪)

- ① $(+5)+(-5) = 0$
- ② $(-3)+(+3) = 0$
- ③ $(+10)+(-10) = 0$
- ④ $(+3.6)+(-3.6) = 0$

(6) 0にたす, 0をたす

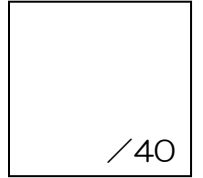
- ① $0+(+3) = +3$
- ② $(-5)+0 = -5$
- ③ $(-8)+0 = -8$
- ④ $0+(-4.5) = -4.5$

⊕と⊕, ⊖と⊖のように、符号が同じときを **同符号** といいます。

⊕と⊖, ⊖と⊕のように、符号が異なるときを **異符号** といいます。

きょうかしよ すう けいさんほうほう じぶん
☆教科書P.19をみて、2つの数をたすときの計算方法を、自分でまとめてみよう





1. $(+3) + (+1) = +4$

2. $(+5) + (+3) = +8$

3. $(+6) + (+8) = +14$

4. $(+7) + (-5) = +2$

5. $(+6) + (-3) = +3$

6. $(-5) + (+4) = -1$

7. $(+4) + (-3) = +1$

8. $(-9) + (+2) = -7$

9. $(+2) + (-10) = -8$

10. $(-8) + (+3) = -5$

11. $(-5) + (+6) = +1$

12. $(-2) + (-2) = -4$

13. $(-9) + (-7) = -16$

14. $(+10) + (-3) = +7$

15. $(+6) + (+11) = +17$

16. $(-7) + 0 = -7$

17. $(+8) + (-9) = -1$

18. $(+4) + (-4) = 0$

19. $(+7) + (-3) = +4$

20. $(-12) + (+13) = +1$

21. $(-7) + (+7) = 0$

22. $0 + (-1) = -1$

23. $(-6) + (-7) = -13$

24. $(-5) + (-5) = -10$

25. $(+2) + (+9) = +11$

26. $(+8) + (+9) = +17$

27. $(+3) + (-3) = 0$

28. $(-4) + (+10) = +6$

29. $(+3) + (-12) = -9$

30. $(-13) + (-8) = -21$

31. $(+3) + 0 = +3$

32. $(+8) + (+8) = +16$

33. $(-5) + (-1) = -6$

34. $(-2) + (+6) = +4$

35. $(-2) + (-2) = -4$

36. $(-11) + (+4) = -7$

37. $(+9) + (-2) = +7$

38. $(-5) + (+3) = -2$

39. $(-6) + (-6) = -12$

40. $(-14) + (+2) = -12$

☆ 小学校で学んだ、たし算の計算法則を、正負の数で考えてみよう

たとえば、「 $2 + 6$ 」と「 $6 + 2$ 」は両方とも答えは8です。

なので、「 $2 + 6 = 6 + 2$ 」と書くことができます。

◎ 加法（たし算）では、2つの数を入れかえて計算しても、和は変わりません。

このことを、加法の⑨ **交換法則** といいます。



また、式の計算では、ふつうは左から順に計算をしますが、加法（たし算）では、

$$(\text{red circle} + \text{blue triangle}) + \text{green square} = \text{red circle} + (\text{blue triangle} + \text{green square})$$

このことを、加法の⑩ **結合法則** といいます。

例3 計算の順番を工夫して、得点を合計してみよう。

(1) と の合計 ←先に と をたしてもいいよ!

スペードの7 ハートの4 ダイヤの6

$$\begin{aligned} \text{式にすると } (+7) + (-4) + (-6) &= (+7) + (-10) \\ &= -3 \end{aligned}$$

(2) と の合計 ←黒同士と赤同士にわけてもいいよ!

スペードの5 ハートの3 スペードの8 ダイヤの6

$$\begin{aligned} \text{式にすると } (+5) + (-3) + (+8) + (-6) &= (+5) + (+8) + (-3) + (-6) \\ &= (+13) + (-9) \\ &= +4 \end{aligned}$$

問3 計算の順番を工夫して計算をしましょう。

① $(+5) + (-3) + (-4) = (+5) + (-7)$
 $= -2$

② $(+3) + (-2) + (+8) + (-3)$
 $= (+3) + (+8) + (-2) + (-3)$
 $= (+11) + (-5)$
 $= +6$

③ $(-14) + (+32) + (-56) + (+68)$
 $= (-14) + (-56) + (+32) + (+68)$
 $= (-70) + (+100)$
 $= +30$

※ 他の工夫もあります。