

令和7年度 鴨島第一中学校 家庭学習の手引き

1. はじめに

中学生のみなさんにとって、学習の基本となるのは、日々の授業です。新しいことを学んだり、問題が解けたりすると、学習することが楽しくなります。さらに、繰り返し家庭学習をすることで、授業で学習したことがより確かなものになります。

また、家庭学習はみなさんが自ら学ぶ習慣を身につけるために、とても大切です。自分に必要なことを自分で考えて判断する力や苦手なことにも挑戦して頑張る力などは、大人になって仕事をするときにも必要となります。家庭学習を通して、学習内容の定着だけでなく、学ぶ習慣や自主性を育てていきましょう。

中学校では、保護者の方と協力しながら、みなさんの家庭学習がうまく進むようにサポートしていきたいと思っています。一人一人が目標を設定し、一緒に頑張っていきましょう！

2. 家庭学習がうまくいくためのポイント

① 起床時間、家庭学習開始時間、就寝時間を固定する

起床時間、家庭学習開始時間、就寝時間を固定すると、健康的な生活の土台である睡眠時間を確保することができます。家庭学習開始時間が決まっていないと、「ゲームをしてから…」などと勉強を後回しにしてしまい、睡眠不足になりがちです。睡眠不足は、記憶力や認識力、モチベーションなどの低下につながるとも言われています。眠くて授業に集中できないということにならないためにも、家庭学習開始時間を固定し、良い生活リズムをつくりましょう。

② 必ず宿題をする

鴨島第一中学校では、「自主勉強」・「あゆみ」の2つの宿題があります。その日の復習や次の日の予習などにつとつと取り組めば、授業での学習がより深いものとなり、今まで以上に学習することが楽しくなるでしょう。自分の力に合わせてどのようにやっていけばよいのか、教科の先生にもぜひ相談してみてください。自分の得意なことや苦手なことを考えながら、自分に合ったペースで、ていねいに宿題を仕上げてください。

③ 自分が決めた内容の学習を積み上げよう

中学生になると、学習内容が多様になり、自ら課題を見つけて解決する力が必要になります。自主勉強ノートは、1ページ埋めてしまえば宿題が終わります。しかし、今の自分に一番必要なものは何かを考えて取り組むことで、学習の質が上がり、わかると実感できることも増えるでしょう。

次に学習の例を提示しました。参考にしてください。

【例】

- 正負の計算問題を1日20問解く
- 漢字検定4級取得に向けて練習&テストをする
- 新聞の社説(「鳴潮」や「天声人語」)を視写する
- 英単語を1日10個発音しながら書く
- 「探究の理科」を1日1ページ復習(ノートに書く)
- 「歴史のテストブック」1日10問必ず覚える
- 自分で買った少し難しめの問題集を1日1ページ解く など



そのほか、裏面の教科ごとのアドバイスを参考にしたり、教科担当の先生に尋ねたりしながら、自分が選んだ内容の自主学習に取り組みましょう！

◇1年間の学習目標◇

[]年[]組[]番 名前[]

○毎日、同じ時間に起きます。

平日は _____ 時 _____ 分

休日は _____ 時 _____ 分

○毎日、同じ時間に就寝します。

平日は _____ 時 _____ 分

休日は _____ 時 _____ 分

○毎日、同じ時間に学習を始めます。

平日は _____ 時 _____ 分から

休日は _____ 時 _____ 分から



☆がんばりたいこと(具体的に)

○ _____

○ _____

○ _____

各教科家庭学習のポイント(1年)

教科	ポイント
国語	<ul style="list-style-type: none"> ・漢字を繰り返し書いて練習する。 ・さまざまな言葉に関心を持ち、わからない言葉や漢字などは辞書を使って調べる。 ・国語のワークやプリントで学習したことを復習する。 ・新聞や本を読む。
社会	<ul style="list-style-type: none"> ・教科書の重要な用語とその意味をまとめたノートづくり。 ・地図や年表を見る習慣を養う。 ・ワーク類は、習ったところまで自主的に自分ですすめる。 ・日本や世界でのできごとに関心を持ち、ニュースや新聞を見聞する。
数学	<ul style="list-style-type: none"> ・教科書の問題を何度も解いて、計算力をつける。 ・自分が一度解いた問題でよいので、繰り返し解く。 ・間違った問題をノートにまとめておき、繰り返し解く。
理科	<ul style="list-style-type: none"> ・理科ノート、探究の理科の問題を繰り返し解く。 (授業で学習した内容はその日に復習すること) ・自主ノートに図(実験・観察)を書いて覚える。
英語	<ul style="list-style-type: none"> ・授業を思い出しながら、単語や文を大きな声で何度も読む。 ・毎日1ページ、単語や文を書いて正確に覚える。 ・時間があるときには、英語のTV番組やラジオ番組を見る。
音楽	<ul style="list-style-type: none"> ・さまざまな音楽に親しむ。 ・ワークシート等課題が出たときは、きちんと取り組む。
美術	<ul style="list-style-type: none"> ・授業で制作している題材の構想を練ったり、見通しを立てたりする。 ・生活の中で美しい色や形などを感じる気持ちを持つ。
技術・家庭	<div data-bbox="204 1630 391 1780" data-label="Image"> </div> <p>(技)・身の回りのいろいろな技術について「なぜだろう、どうなっているのだろう」と興味を持ち、調べる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コンピュータやインターネットを積極的に活用する。 (ただし、保護者のいるところにあるコンピュータを使う) <p>(家)・ノートの復習をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・授業で学習したことを家庭で実践する。 ・衣、食、住に興味を持ち、家庭生活で自立できるよう家事をしっかり手伝う。
保健体育	<ul style="list-style-type: none"> ・基礎体力をつける運動をする。 ・ストレスに適切な対処をし、健康に生活する。

※この資料は、教科担当教師が作成したものです。

各教科家庭学習のポイント(2年)

教科	ポイント
国語	<ul style="list-style-type: none"> ・漢字を繰り返し書いて練習する。(「漢字の学習」や「自主勉強ノート」に書く。) ・さまざまな言葉に関心を持ち、わからない言葉や漢字などは辞書を使って調べる。 ・国語のワークやプリントで学習したことを復習する。 ・新聞や本を読む。
社会	<ul style="list-style-type: none"> ・ワーク類(地理・歴史のワーク)の答えを理解するまで、何度も繰り返しやってみる。 ・自主勉強ノートに、教科書、ノートの大切な用語を答えにして自分で問題を作る。 ・テストの復習を必ずする。 ・地図帳をわかりやすいところに置いて、必要に応じて見る。
数学	<ul style="list-style-type: none"> ・教科書の問題を何度も解いて、計算力をつける。 ・自分が一度解いた問題でよいので、繰り返し解く。 ・間違った問題をノートにまとめておき、繰り返し解く。
理科	<ul style="list-style-type: none"> ・理科ノート、探究の理科の問題を繰り返し解く。 (授業で学習した内容はその日に復習すること) ・理科ノートに書いた実験や観察の図を自主ノートに自分なりにもう一度まとめる。
英語	<ul style="list-style-type: none"> ・教科書の本文を音読する。できるだけ早く正確に読めるようにする。 ・英語のワークに載っている単語・連語チェックを使って単語を読んだり書いたりできるようにする。 ・英語のワークに載っている基本文・基本表現チェックを使って日本語を英語に訳して書けるようにする。 ・英語のワークや学習プリントを覚えられるまで繰り返し解く。
音楽	<ul style="list-style-type: none"> ・さまざまな音楽に親しむ。 ・ワークシート等課題が出たときは、きちんと取り組む。
美術	<ul style="list-style-type: none"> ・授業で制作している題材の構想を練ったり、見通しを立てたりする。 ・生活の中で美的に感じるものを工夫したり創造したりして生活を豊かにする。
技術・家庭	<p>(技)・身の回りのいろいろな技術に「なぜだろう、どうなっているのだろう」と興味を持ち、調べる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コンピュータやインターネットを積極的に利用する。 (ただし、保護者のいるところにあるコンピュータを使う) <p>(家)・ノートの復習をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・授業で学習したことを家庭で実践する。
保健体育	<ul style="list-style-type: none"> ・持久力をつける運動をする。 ・傷害の予防を意識したトレーニングを考える。 ・自分でできる防災について考える。



※この資料は、教科担当教師が作成したものです。

各教科家庭学習のポイント(3年)

教科	ポイント
国語	<ul style="list-style-type: none"> ・漢字を繰り返し書いて練習する。 ・さまざまな言葉に関心を持ち、わからない言葉や漢字などは辞書を使って調べる。 ・国語のワークやプリントで学習したことを復習する。 ・新研究を繰り返し解き、文章問題に慣れる。 ・新聞や本を読む。
社会	<ul style="list-style-type: none"> ・テストブックを必ずやり、問題を読みながら理解していく。 ・社会に関係するテレビ番組、ニュースをできるだけみて、わからないことは調べる。 ・学校で配布した問題集を何度も繰り返しやる。
数学	<ul style="list-style-type: none"> ・教科書の問題を何度も解いて、計算力をつける。 ・間違った問題をノートにまとめておき、繰り返し解く。 ・文章題は、問題をよく読んで図や表を書いて考える。
理科	<ul style="list-style-type: none"> ・理科ノート、探究の理科、教科書の章末問題、新研究の問題を繰り返し解く。 (授業で学習した内容はその日に復習すること) ・テスト直しを返却された日に取り組み、翌日以降にもう一度間違えた問題を解いて分かっているかを確認する。(“直し”と“解き直し”のサイクルを習慣化する。)
英語	<ul style="list-style-type: none"> ・単語練習だけでなく、その単語が含まれる文章を書き、使われ方を理解する。 ・日本語の意味を理解したうえで、音読をたくさんする。 ・テストの復習を必ずする。テスト直し用のノートを作り、間違えた問題を繰り返しやる。 (同じ問題でつまづかないために) ・時間を計りながら長文問題にたくさん挑戦して、慣れるようにする。
音楽	<ul style="list-style-type: none"> ・様々な音楽に親しむ。 ・ワークシート等課題が出たときは、きちんと取り組む。
美術	<ul style="list-style-type: none"> ・授業で制作しているものの構想を練ったり、見通しを立てたりする。 ・歴史上の代表的な芸術作品に興味を持つ。
技術・家庭	<p>(技)・身の回りのいろいろなことに「なぜだろう、どうなっているのだろう」と興味を持ち、調べる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コンピュータやインターネットを積極的に利用する。 (ただし、保護者のいるところにあるコンピュータを使う) <p>(家)・ノートの復習をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・授業で学習したことを家庭で実践する。
保健体育	<ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい生活をする。 ・感染症予防を意識して生活する。



※この資料は、教科担当教師が作成したものです。

保護者の皆様へ

家庭学習は、「本人の意欲・努力」・「基本的生活習慣」・「家族の支え」がそろって充実すると言われています。3つのうち1つでも欠けていたら、力を伸ばすことができません。次のチェック表で本人と家族が話し合いながら自己診断をし、より良い家庭学習が実践できるようにご協力をお願いします。

	家庭での学習習慣をよりよく身につけるためのチェック項目	チェック欄		
		月日	月日	月日
		/	/	/
子どもの チェック欄	①起床時間がだいたい決まっている。			
	②就寝時間がだいたい決まっている。			
	③決まった時間に学習を始めている。			
	④必ず宿題をしている。			
	⑤ていねいな文字で書いている。			
	⑥テスト前などは計画的に学習している。			
	⑦学習内容について先生に相談している。			
	⑧学年+1時間以上(例 1年生は2時間)以上学習している。			
	⑨言葉を増やす努力をしている。			
	⑩読書を習慣的にしている。			
	⑪毎日7時間程度の睡眠をとっている。			
	⑫毎日欠かさず朝食を食べている。			
保護者の チェック欄	①子どもが学習しやすい環境を整えようとしている。			
	②子どもが学習時間、娯楽時間を守っているか意識している。			
	③子どもの学習の様子を定期的に見たり、話題にしたりしている。			
	④子どもをほめるように心がけている。			
	⑤学校のことを話題にした会話をしよう心がけている。			
	⑥社会の出来事や自然現象など、身の回りの疑問やわからないことを子どもに問いかけるよう心がけている。			

※学期に1回程度チェックしてみましょう。

(できている…○ どちらともいえない…△ できていない…×)

△や×がついた項目は、次回減らせるように努力しましょう。