

家庭学習の手引き

2026

家庭学習を充実させるために

家庭学習の仕方がわからない、授業でわからなかったことをどう勉強していいかわからないといった人がいます。

そこで、みなさんが家庭学習をきちんとできる道しるべになればと考え、この冊子を作成しました。

しっかり活用して、各教科の力を伸ばしてください。



石井町高浦中学校

1 なぜ勉強するのでしょうか？

☆ 勉強することで、知識が増え、また学びたくなってきました。

☆ 勉強することで、「夢」の実現にどんどんつながっていきます。

☆ 勉強することで人生が豊かになり、生きる力がわいてきます。



2 早寝・早起き・朝ご飯



多くの日本人(子どもたちも含む)が睡眠不足と言われています。中学生の理想の睡眠時間は8時間～9時間だそうです。日々の忙しさの中で、それだけの睡眠時間を確保するのは難しいとは思いますが、それでも、7時間前後は確保できるように生活習慣を見直しましょう。

また、生活習慣病の増加、偏った食事や不規則な食事、食の安全性の問題など食に関する現代の課題は多岐にわたります。なかでも、成長期の中学生にとっては、何よりも朝食をきちんと摂ることで、登校後の学習の大きな成果が期待できます。そのためにも、夜、早く寝て、朝、早起きする習慣を身につけましょう。朝の脳は栄養が不足している状態です。体内時計の命令で、体も朝食を欲しがっています。

3 学習(生活)計画を立てましょう！

みなさんは家に帰ると、まず何をしていますか。スマホで動画(SNS)を見たい人、おなかがすいたのでおやつを食べる人、見たいテレビ番組を見る人など様々だと思います。しかし、宿題に関しては、後回しになっていませんか。しなければならないことだとはわかっている、「このゲームをした後で」「お風呂に入った後で」というふうに、先延ばしにしているませんか。家庭学習の習慣をつけるためには、宿題を家に帰ってからできるだけ早くする。また、生活リズムを整える。というのがポイントになります。そこで、次のような家庭学習の手順を習慣づけていきましょう。

ステップ0 → 日々の生活計画を立てよう。

(○曜日は、○時～○時まで勉強する。など)

ステップ1 → まず、宿題をしよう！次に、復習をしよう！

(生活記録を見て、すべての宿題を忘れないように)

(まずは宿題をして、各教科の復習をするように)

ステップ2 → 寝る前に、明日の準備をしよう！

(または、その日の勉強が終わった後に)

～家庭学習の目標～

1年生：120分

2年生：130分

3年生：140分



*長時間勉強ばかりしていると能率が上がらなくなります。そこで学校と同じように、50分したら10分休むというように、家庭学習にも休み時間をとりましょう！！

*部活動などで平日に上記の目標時間を確保するのが難しい場合は、休日の学習時間を増やすなどして、不足した分を取り返しましょう。

4 毎日の勉強のしかた

○各教科の家庭学習方法を読んで、自分に合った勉強方法を見つけましょう。

○「なぜ」「どうして」と疑問をもち解決できるように取り組みましょう。

○書くことで、自分の考えが確かなものになります。

○わからなかった問題や間違った問題は、先生や友達に教えてもらい理解しましょう。『聞くは一瞬の恥。聞かぬは一生の恥』ですよ。

☆ 読書について

読書は心の栄養です。 読書は人生を豊かにします。

読書は集中力をつけます。 読書は学習の力をつけます。

○ 自分の好きな本から読みましょう。

○ 勉強の後の気分転換に読書をしましょう。

○ 「朝読書」の時間を大切にしましょう。

国語科の家庭学習方法

1 教科書を大きな声で音読しよう

☆声に出して読むことは、いろいろな器官を使い、脳を活性化してくれるというメリットがある。

○聞く人の立場になり、ゆっくり大きな声で読もう。

○詩、短歌、俳句、古典は何度も繰り返して暗唱をめざそう。

2 漢字は、読んで書いて覚えよう

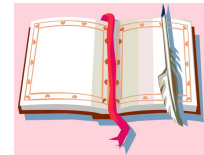
☆漢字テストは、勉強してから受けるもの！

○漢字練習帳や自主ノートなどを活用し、漢字の読み書きを練習しよう。



3 その日のノートやワークシートを見直そう

○文章の読み方や学んだ内容を身につけよう。



4 ワークやプリント類を自分で解いてみよう

○学習したら練習問題として試しに解いてみよう。そして、そのあと必ず答え合わせをすること。間違ったところ、十分でなかったところを見直すことが大事。

5 読書の習慣をつけよう

○どの教科も読解力が基本。いろいろなジャンルの本を読んで読解力を育てよう。

6 フラスαとして

○国語に限らずどんな場面でも習った漢字を使い、文字を丁寧に書くことを心がけよう。



社会科の家庭学習方法



1 復習を大切にしよう

○授業のノートやワークシートを見ながら、今日習ったところの教科書を読み、学習内容を確認する。

○時代ごとに人物・出来事・文化などをノートにまとめて歴史の流れをつかむ。

○先生が黒板に、赤色や黄色のチョークで書いた語句を覚える。
(教科書の太文字や、授業中先生が大事と言った語句や内容を覚える。)

○配布した問題プリントや問題集等を使い、重要事項(テストに出題される事項)の確認、知識の定着を図る。

(何度も繰り返し復習する。繰り返すことが何より重要。)

○暗記が苦手な人は、単語カードを使って自分で問題と答えをつくる方法がある。たとえば、表に「鎌倉幕府を作った人は？」と記入し、裏には「源 頼朝」と記入する。 ※暗記にはコツがある。

○さらに実力を付けたい人は、市販の問題集を解く。



2 社会を得意にする方法は、社会を好きになること！

○歴史→歴史マンガや、歴史のテレビ番組を見るようにする。

例：NHK大河ドラマなど



○地理→テレビや本の中で出てきた場所を、地図帳でチェックする。

○公民→新聞やテレビ番組を見て、社会の出来事に興味をもつ。

数学科の家庭学習方法

1 宿題は必ずしよう

○出された宿題は、決められた提出日までに必ずしよう。ワークは自分で答え合わせをして、間違った問題は解説を読んだり友達や先生に聞いたりして、解決する習慣をつけよう。



2 自主ノートを活用して復習をしよう

○自主ノートに数学をする場合は、次のような内容がおすすめです！

- ①その日習ったところを復習する。
(授業ノートを写すのではなく、もう一度問題を解こう)
- ②ワークやテストなどで間違った問題を、もう1回解く。

3 数学ができるようになるためのおすすめの方法



①ノートを分かりやすくしよう！

後で見て分かるように、整理してノートをとりましょう。誰でも忘れることや、分からなくなることはあるものです。そのときに、とっていたノートが役に立ちます。パッと見て分かりやすいノートのとりかたを工夫しましょう。

②質問ができる人になろう！

質問は、すればするほど理解が深まります。恥ずかしがることはありません。分かるまで何度でも、友達や先生に聞く習慣をつけましょう。

③テスト直しは確実にしよう！

テストで解けなかった問題をほったらかしにすると、次に似た問題が出されたとき、また解けないということが起きてしまいます。テストで解けなかった問題は、教科書やノートを見返したり、解き方を先生や友達に聞いたりして、必ず解き直す習慣をつけましょう。

理科の家庭学習方法

1 復習をしよう

- ①理科ノートに目を通し、書き足りていないところは書き足し、書き方の悪いところは訂正してきちんと整理しましょう。
- ②その日に習った内容を、理科ノートの左側のページを解いて整理し、確実に自分のものにしましょう。また、わからなかったところを自主ノートでもう一度やってみましょう。
- ③探究の理科やプリントで問題を解く練習をして、答え合わせをします。間違ったところは赤ペンで直し、もう一度教科書で調べて理解しましょう。
- ④テスト前にもう一度、探究の理科やプリントの問題を解いてみましょう。(同じ問題でも効果はあります。)



2 「なぜ」なのかを考えよう

理科では、それぞれの事柄を理解することが大切です。そのためには、常に「なぜ、そうなるのか？」を考えるようにしましょう。理由がわかれば、「なるほど！」と納得できます。このように納得して覚えたものは、単純な暗記と違って忘れる率が大幅に低くなります。

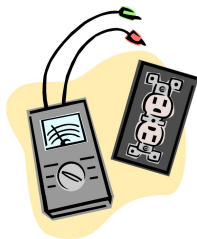
(単純な暗記に限ると、人間は1日で70%忘れてしまいます。)

理解し納得する学習が身につくと、達成感があって勉強のおもしろさが出てきます。



3 フラスαとして・・・

ふだんから身の回りの自然現象に興味を持ち、観察をしたり、理科の内容に関わるテレビ番組を見たり、雑誌を読んで知識を豊かにしておきましょう。



英語科の家庭学習方法

1 必ず復習をしよう

◎本文を10回くらい音読する。(まずきちんと読めるようになることが基本です。読めるようになると、単語や文が覚えやすくなります。) 読み方がわからないときには、タブレットやスマートフォンで教科書のQRコードを読み取ると、音声を聞くことができます。

◎声に出して読みながら、単語や本文を何回も書く。



◎習ったことを、その日のうちにワークで復習しよう。
ワークは次の流れで取り組もう。

- ①何も見ず、自分の力で解く。
- ②解けなかった問題を、教科書やワークシートで調べて解く。
- ③解答を見て、答え合わせと訂正をして、正しい答えを覚える。
- ④同じ問題を自主勉等に写して、もう一度挑戦する。

※ワークの問題は2回以上解こう！

◎小テストや単語テストの準備をする。(前日までに、その範囲の単語や文を覚えることができているか、家庭学習で一度テストを自分で作り、解いてみる。書けなかった単語や文を覚えるまで書く。)

3 今までの学習内容を何度も振り返ろう

○学習した単語や英文を、何度も繰り返し読んだり書いたりして、確実に理解し、覚えよう。ワークでまちがったところを見直しすると効果的です。



4 毎日の生活の中で、英語に触れよう！

○英語の音楽を聴く、英語学習のアプリをとってチャレンジするなど英語の授業だけでなく、1日1回は英語に触れましょう。



音楽科の家庭学習方法

★音楽のテスト勉強は、授業中に「ここだよ。」と言われたところを中心に学習しておきましょう。



★授業中は積極的に活動しましょう。しっかり歌ったり、リコーダーを吹いたりしていると、自然に歌詞や階名を覚えることができます。

★日頃から、TV・CD・DVDなどから流れる様々な音楽に親しみましょう。



美術科の家庭学習方法



★宿題は必ずしよう。

(夏休みや冬休みには課題があるので、時間をかけて丁寧に仕上げよう。)

★美術に関するテレビ番組や新聞記事などを見よう。



★チャンスがあれば、美術館へ行ってみよう。

★衣服など身のまわりのものを選ぶとき、色の組み合わせや形などを意識して選んでみよう。

★読書感想画（四切画用紙）と人権ポスターは、必ず描いてもらいます。計画的にやりましょう。

提出予定時期

○人権ポスター 8月

○読書感想画 1月



保健体育科の家庭学習方法

★保健体育の授業中に、説明したところを見直そう。

★テスト範囲のワークを必ずしよう。

★心だんから、次のことを実行しよう。

- ・規則正しい生活習慣を身につけ、バランスのよい食事をしよう。
- ・適切な睡眠時間をとろう。
- ・家庭で行える運動を自分の体力に応じて行おう。



技術・家庭科の家庭学習方法

★ スマホのグループラインやインスタ等への書き込みや誹謗中傷は絶対にしない。様々な問題発生の場合は、自己責任になります。送信ボタンを押す前に内容を見た人たちが嫌な思いをしたり、意図していない内容に間違えてとらえてしまわないか確認すること。

★ 新聞やテレビニュースの技術や生活に関する記事に関心を持ち、社会でどのように技術が活用されているかを考えよう。

★ 家庭や店にある製品に、学校で学習した内容がどのように利用されているかを観察しよう。また、学習していない構造などがあれば本やインターネットを活用して調べてみよう。

★ 家庭生活をよりよくしようと工夫できることはないか、問題の解決に向け実践し、振り返って改善したりして、生活に生かしていこう。

★ 家族の一員として家庭での自分の担当する仕事を継続して、責任をもって行えるようにしよう。掃除、洗濯、アイロンがけ、整理整頓、食事の用意、後始末、幼児や高齢者との関わり、環境に配慮した買い物、衣服の補修などは、学習内容を実践できるいいチャンスです。



高浦中「家庭学習充実週間」について

各学期の期末テスト前を「家庭学習充実週間」とし、“家庭学習時間調査”と“自主勉強コンテスト”を実施しています。

1 “家庭学習時間調査”

テスト前10日間の学習時間を調査します。

日頃から生活記録の「家庭学習時間」へ記入しておきましょう。

2 “自主勉強コンテスト”

テスト前に提出した自主勉強ノートから1ページを選び、各クラス代表2名を選出します。

全校生徒・先生方で投票し、金賞・銀賞・銅賞を決定します。集会で賞状を授与しますので、頑張りましょう。

