

鴨島第一中学校 家庭学習の手引き2020

1. はじめに

毎日マラソンをしている人は、1日でも休むと落ち着かないそうです。長距離を走ることは大変なことです。毎日走っていると、脳の中にマラソン専用の神経回路が作られ、休むと落ち着かない状態になります。この状態は学習でも同じです。慣れるまではしんどいのですが、脳内に神経回路ができるまで続けて学習すれば、特に頑張らなくてもさりと勉強できるようになるのです。

自分で決めた学習をしていくということは、学力をつけるだけではありません。今の自分ってどんな感じだろうと判断する力、自分に必要な学習活動を自分で考え、選ぶ力、苦手なことでも我慢して頑張る力など…。これらは、大人になって仕事をするときに必要な力です。

中学校では、皆さんの家庭学習がうまく進むようお手伝いをしたいと思っています。一人ひとりが目標を設定し、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。また、家庭学習開始時間が決まっていなくて、「ゲームをしてから…」と後回しにしてしまいがちです。開始時間を決めておけば、疲れてできないときは少し早めに切り上げるなど調整してもいいでしょう。

②宿題を必ずする

鴨島一中では、「漢字練習」「英単語練習」「自主学习」「あゆみ」の4つの宿題があります。これらをごくごくといねいに続けられ、少なくとも1時間は連続して学習することになります。ぜひ、これらの内容を自分の力に合わせてどのようにやっていけばいいのか教科の先生に相談してみてください。たとえば漢字の苦手な人は、「自主学习」にさらに練習することもできます。得意な人は、漢字検定の上の級をめざして練習してもいいのです。自分の得意、不得意を考えて、自分にあったペースできちんと宿題を仕上げていきましょう。

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、どんな内容の学習をするのか個人差が大きくなります。また、どのような方法で学習すると効果が上がるのかはその人の持ち味によると言われています。自主学习のノートは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を宿題の内容にすべきですね。

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 1日 20 問解く
- 漢字検定 4 級に向けて自分で練習 & テスト
- 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 大きな声で読みながら練習
- 「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



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习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

こんなことをがんばるぞ！



○ _____

○ _____

○ _____

各教科家庭学習のポイント(1年)

鴨島第一中学校

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自主ノートにまとめる。 ・地図や年表にまとめる。 ・ワーク類は、習ったところまで自分ですすめる。 ・部屋のどこかに世界地図や日本地図を貼り、いつも見る。
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) ・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 	(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。 ・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) (家) ・ノートの復習をする。 ・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)

鴨島第一中学校

教科	ポイント
国語	<ul style="list-style-type: none"> 漢字を繰り返し練習する。 さまざまな言葉に関心をもち、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。
社会	<ul style="list-style-type: none"> ワーク類(地理・歴史のワーク)の答えを覚えるまで、何度も繰り返しやってみる。 自主ノートに、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"> 宿題に真剣に取り組む。 単語テストで100点が取れるよう、しっかり覚える。 時間があるときに、英語のテレビ番組や英語の本(教科書含む)など、興味のある英語の媒体に触れてみる。
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)

鴨島第一中学校

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。 新研究をくり返し解き、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、問題を読みながら暗記していく。 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、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) 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"> 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して、まちがいをBノートに書く。 (テスト後の復習が大事) 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、「基本的生活習慣」「本人の意欲・努力」「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、よりよい家庭学習が実践できるように心がけてみませんか？

	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宿題は必ずしている。			
	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少なくとも、1, 2年生は100分、3年生は150分は学習している。			
	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。