



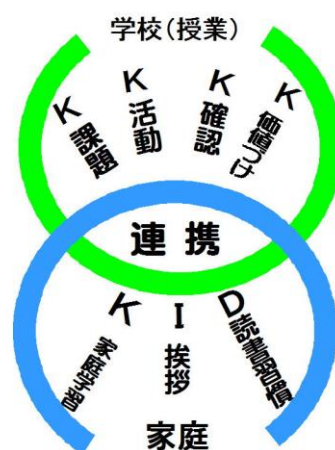
飯能西中学校 家庭学習のてびき



よりよく生きるためには学力は大切です。夢を実現するために、勉強がもっとできるようになりたいと、誰もが願っているはずです。学校での学習と家庭での学習は、どちらもとても大切なのです。

全国で行われている調査によると、家庭学習をきちんとする生徒の学力は高いことが分かっています。飯能市では『学力向上プロジェクト K4-KID 宣言』をし、学校（授業）と家庭で連携させて、学力向上を図ろうとしています。KID の K は“家庭学習”、I は“あいさつ”、D は“読書習慣”を意味しています。学校の授業と家庭での学習を連携させるため、「飯能西中学校 家庭学習の手引き」を活用して、確かな学力を身につけていきましょう。

飯能市学力向上プロジェクト「K4・KID」宣言



「学ぶ力」は、家庭学習から育ちます

自ら学ぶ姿勢や何かを学び取る力を中学生のうちに身につけておくことは、これから進学したり、社会に出てからも必要となり、とても大切です。学校での授業がその基本となりますが、「学ぶ力」は学校の授業だけでは育ちません。家庭での学習が重要になります。家庭学習では、自分から学習しようとする「独習力」が求められます。「独習力」とは、一人ぼっちで学ぶという意味ではなく、「わからないことは自分で調べる」とか「自分のために学ぼうとする意欲を持つ」という「自立心」と、「目標に近づくために苦しくても我慢してやり遂げる」という「自律心」に裏付けされた言葉です。

学校と家庭の連携により家庭学習を多くの目で支え、「学ぶ力」を育てることが大切です。「学ぶ力」は、家庭学習から育ちます。

家庭学習で「独習力」を育てよう

～家庭学習 5つの意義～

- | | |
|--------------|----------------------------|
| ①学力の定着 | わかる→できる（自信につながります） |
| ②脳の活性化 | 読み・書き・計算で |
| ③学びの習慣化 | 大人になっても“学び”は続きます |
| ④計画性・実行力・継続力 | 計画的な自主学習で |
| ⑤我慢強さ・根気・集中力 | 精神力の育成、自尊感情の高まり（意欲につながります） |

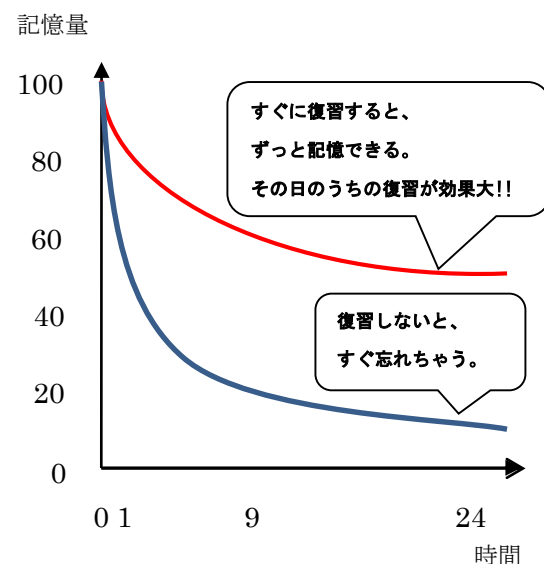
中学校から高校にかけての学習では



のよい習慣が身につくようにしましょう！

■小さな成長も大きな進歩！ ～将来のビジョンを描いて、自尊感情（自己肯定感）を高めよう～

人はどれくらいの割合で、覚えたことを忘れるのでしょうか？ドイツの心理学者“エビングハウス”の調査研究によれば1時間経つと、覚えたことの約50%以上も忘れてしまうそうです。1日経つと約70%以上も忘れてしまい、2日以降は忘れる率は変わらなくなっているというものです。これをグラフに表したのが、有名な“エビングハウスの忘却曲線”です。「私は物忘れがひどい」なんて、思い悩んだことはないでしょうか？しかし、人間は忘れるのが当然なのです。では、どうすれば記憶力をアップできるのでしょうか？テレビCMが記憶に残るように、目と耳と口と手を使って何度も何度も繰り返し習った事を、声に出して読んだり、ノートに書きながら練習してみてください。そうすれば、確実に記憶量は増えるはずです。学習し、覚えたことを、忘れる前に繰り返し反復することで、忘れる確率は大幅に低くなることも証明されているのです。関連するものをイメージしながら覚えるのも、記憶力アップに有効です。だからこそ、毎日の学習で習った事はその日のうちに復習することが大切なのですね。「継続は力なり」です。必ず、成績もアップします。頑張りましょう！



自分の脳は自分で育てよう

家庭学習の習慣を身につけておくことは大切です。読み・書き・計算の基本的な学習が脳を育てます。もちろん脳は何歳になっても成長していきますので、脳のトレーニングをすることは大切です。そして何より、**脳を育てるのに大切なのは、バランスのとれた食事や、規則正しい生活習慣や適度な運動など、健康な体力作りです。**中学校の成長期は、身体と心、そして“脳を育てる重要な時期”なのです。

家庭でできる「学力向上のための7つのポイント」

1. 生活リズムと机上の整理 (環境) …早寝・早起き・朝ごはん
2. 毎日勉強、継続は力! (継続) …決まった時間に毎日コツコツ
3. 「ながら勉強」成果は半減 (集中) …TVや音楽、携帯、おやつなど
4. 書いて声出し、調べれば効果10倍 (工夫) …分からないときはそのままにしないで
すぐに解決しよう
5. ゲームやテレビは計画的に (計画) …録画を活用するのも一つの方法
6. ニュースで見聞、広げよう (教養) …世の中の動きにも興味を持とう!
7. 最後はやっぱり10000ページ (読書) …中学校3年間で達成しよう!

学習時間の目安

	学年	時間	学習する場所	学習内容
中学校	1年	1~2時間	家の中の 落ち着いた場所 (いつも同じ場所)	予習・復習中心の学習 自主学習の習慣化
	2年	1.5~2.5時間		定期テストに向けての計画・実践
	3年	2~3時間		進路に向けて3年間の総復習

(家庭で取り組む) 自主学習とは…

自主学習とは、与えられたことをするのではなく、

『“自分から”“自分のために”内容を考え、工夫して行う学習』です。

- ①宿題以外の学習メニューを自分で考える(学習内容、順序、時間)。
 - ②自主学習ノートを作る。
 - ③覚えていないところ、苦手なところを見逃さないで学習する。
 - ④分からないところをそのままにしない。教科書を見たり、調べる。5~10分調べたり、考えても分からなかったら、印をつけておき、翌日先生や友達に教えてもらう。
 - ⑤何度も繰り返して学習する。できなかったところは時間をおいてからもう一度復習する。
 - ⑥絵やグラフなどを取り入れる。
 - ⑦1週間に1度は自主学習ノートを振り返り、自分の頑張りをみつめる。
- ※学んだことは生活で、学校の授業で“すぐに活用(発表など)”すると学ぶことが楽しくなります。

（家庭で取り組む）自主学習のコツ《アイデア集》

- ・具体的な目標を持って努力しよう（今日は漢字を○字覚える。ワークを○ページ進める。目標を決めると、やる気が出ます。目標を達成することで満足感が得られ、次のやる気にもつながります。頑張ったら、自分にご褒美を！）
- ・計画表をつくり、（自分にも家族にも）見えるところに貼ってみよう！
- ・家庭学習をはじめる時刻を友達と決めてみよう！（毎日なるべく同じ時刻にはじめよう。コツは「家に帰ったら、なるべく早く取りかかること」です）
- ・いすに深くこしかけて、背筋を伸ばして正しく座りましょう（能率が上がります。上手に休憩をいれることも大切）
- ・授業で書いたノートを、もう一度、自主学習ノートに写してみよう（少し書き足してみるのも良い）
- ・みんながどんな家庭学習をしているか、友達に時々、ノートを見せてもらおう
- ・教科担任の先生に自主学習では、どんなことをするとよいか、ヒントをもらおう
（例）国語…新しく習う漢字、意味の分からない単語を、辞書を使って調べておこう。
社会…地図帳をそばに置いて、地名や位置を確認しよう（調べたところに○をつけてみる）。
数学…教科書やワークの問題を解こう。まちがえた問題をもう一度、解いてみよう。
理科…観察・実験方法、結果を“図や表を使って”まとめよう。
英語…教科書の本文をノートに書き写して、日本語訳を書いてみよう。
- ・自主学習を“Q&A”方式で進めてみよう（学習がちょっと楽しくなる）
- ・今日学習したことを、お家の人に話してみよう（分からなかったことが分かるかも）
- ・できている、わかっている問題は、さらっと目を通す。できなかった、分からなかった問題を大切に
- ・時間に余裕があるときには、予習にも挑戦！（予習をすると授業が楽しくなります。次に習うところの教科書を読み、大切なところに線を引きます。分からないところに印をつけるだけでもかなりの効果があります。疑問を持って、明日の授業に臨もう！）

家庭学習“やる気を育てる”6つの関わり（保護者の方へ）

1. 小さな成長でも、大きくほめましょう

→「努力したね」「ずいぶん進歩したね」の声かけは自尊感情・自己肯定感を高め、学習意欲向上につながります。

2. 「ありがとう」「うれしいよ」のことばで安定した豊かな心を

→子どもに対して感謝し共感することで、感謝の心を持つ豊かな人間性が育ちます。

3. 家族の対話を進めましょう

→子どものつまずきが分かります。特に進路選択においては、正しい進路情報をもとに家族で話し合しましょう。

4. 朝ごはんを身体も心も元気にスタート！ 1日の生活リズムを整えましょう

→規則正しい食生活こそ、学びの基本。健康と心の安定にもつながります。子どもと大人が協力して進めることが大切です。

5. 指示されて動く子よりも、「自分で考えて行動する子へ」

→「発見した課題はすぐに解決する」「自分のために学ぼうとする」という自立心、生きる力を育てましょう。

6. 努力する親の姿が子どもの手本

→大人が自ら行動で示し、努力することの大切さを教えましょう。親を見て子は育ちます。

まず、やってみよう。今日から取りかかろう！～明日の自分のために、夢の実現のために～

※この冊子は茨城県守谷市立守谷中学校「家庭学習のてびき」を参考に作成させていただきました。