

家庭学習の手引き

枚方市立長尾中学校

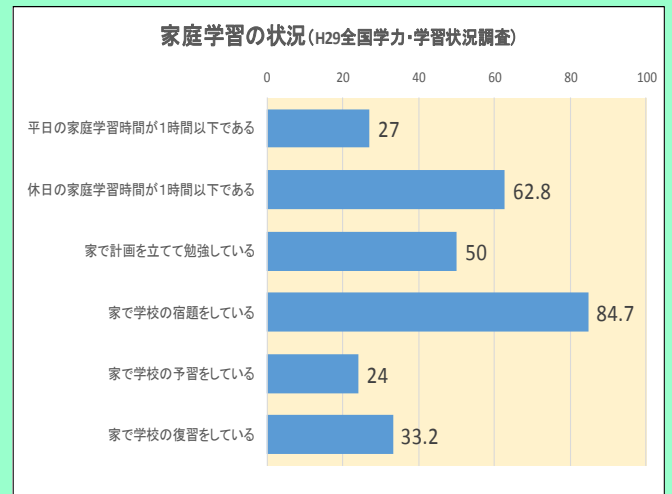
参考文献資料：

文部科学省「家庭学習の手引き」 平成18年度文部科学省白書 大阪府教育委員会「家庭学習の手引き」 奈良県教育委員会「家庭学習の手引き」 むかむか町教育委員会「家庭学習の手引き」 小樽市菁園中学校「家庭学習の手引き」
秋田県教育委員会「確かな学力の育成に係る調査研究」 ベネッセ教育研究所「教育情報」 枚方市立桜丘中学校「家庭学習の手引き」 枚方市立山田中学校「家庭学習の手引き」 文部科学省「中高生を中心とした子供の生活習慣づくりの現状と課題について」

1. はじめに

◆中学生になると、自主的に家庭学習に取り組める生徒とそうでない生徒の差が広がります。苦手な教科を作らないように、日々の予習・復習がとて大切になります。

右のグラフは、今年度の全国学力・学習状況調査生徒アンケート(自校集計)において、平日及び休日の家庭学習などについて質問した結果です。「家庭学習が1時間以下」と答えた割合は平日で27%、休日で62.8%でした。また、宿題は84.7%の生徒がしていると回答している反面、計画的な勉強や予習・復習についてはいずれも高い数値とはいえません。特に予習・復習については24%、33.2%とかなり低い状況です。昨年度と同調査の全国比でも、10から18ポイント程度下回っています。



◆中学校の学習の特徴は以下に示すとおりです。

- ・学習内容が多様になり、自ら課題を見つけ解決する力が必要になります。
- ・筋道を立てて考える力や広い視野で物事を見る力がさらに必要になります。
- ・新しく学習したことを覚えるだけでなく、生活に関連づけて自分の考えを言えることが必要になります。
- ・自分の特性を理解してくるとともに、得意な教科・苦手な教科がはっきりとしてきます。

◆中学生として身につけるべき勉強方法である二つのことをぜひ行ってほしいと思っています。

(1) 計画を立てた学習

(2) 予習・復習中心のチャレンジ学習

(1) は、計画を立てることでやらなければならないことや、やりたいことが明確になり、決められた時間の中での優先順位をつけた学習ができるようになります。

(2) については学校での授業に向かう気持ちに積極性が出てくるとともに、自分で予復・復習するなかで疑問に感じたことを自分で調べてみる自学自習の力が確実についてきます。

◆計画的な学習とチャレンジ学習をするうえでの「大切にしたい3つの『こう』」

・私たちに、豊かな個性と考える力の源となる様々な能力やものの見方・考え方、心情を備えています。その能力や見方・考え方、心情が自分の描いた夢や志・目標の実現への行動力となります。3つの『こう』とは

- ① 好奇心：珍しいことや未知のことなどに興味をもつ心
- ② 肯定心：自分を素晴らしいと思い自分の存在を肯定する力
- ③ 向上心：現在の状態に満足せず、よりすぐれたもの、より高いものを目ざして努力する心
さあ、始めてください。3つの『こう』を持ちながら、計画的な学習とチャレンジ学習を。

◆家庭での援助

- ・定期テストの前だけに目を向けるのではなく、毎日の家庭学習の様子も大切にしてください。
- ・新聞やニュース、読んだ本などの話題について、家族で意見交換してみてください。
- ・学習する場所の整理整頓が大切であることを伝えてください。
- ・子どもの自己肯定感（先ほどの3つの『こう』の肯定心）を育てるように、ほめたり、励ましたりすることが大切です。子どもの伸びを見逃さずほめるようにしましょう。
ご家庭でも協力していただき、子どもが自ら机に向かう習慣をつけていければと思います。

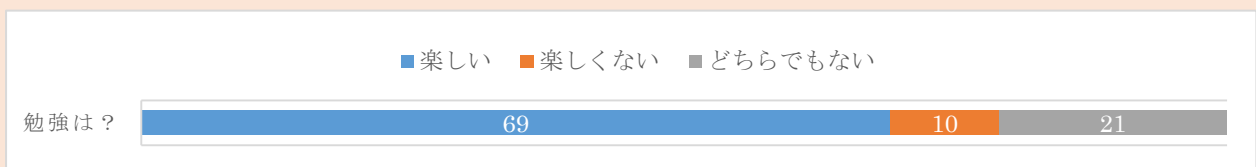
2. 本校の家庭学習での「勉強」の定義

本校で推進していきたいと考えている家庭学習での「勉強」とは、受験勉強をはじめ、テスト前の学習や学校、塾等の宿題に取り組むといったものだけではありません。また、英検などの資格取得のための勉強でもありません。

つまり、何らかの「目的」があり、その目的を達成するための「手段」としての「勉強」や、何らかの強制的な力が働いた「勉強」ではありません。そうではなくて、「勉強することそのもの」を目的とし、その日学校で学習した内容について、自らの意志のもと各家庭において、授業で書いたノート等を見直したり、再整理したり、練習問題に取り組んだり、あるいは次に向けて予習するといった、そのような自発的な自学・自習を意味します。下記アンケートで「勉強は楽しい」と答えた生徒の理由と家庭学習状況をご覧ください。本来楽しいはずの「勉強」。子どもたちにとって「つらくしんどいもの」にならないような「授業づくり」や「学習指導」、そして「家庭学習」を推進していかななくてはなりません。

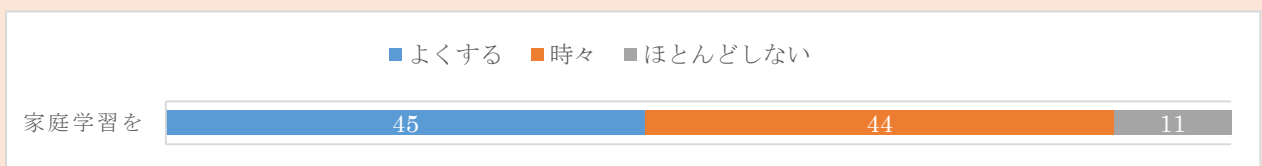
「家庭学習に関する」生徒アンケート結果（2017/5/15実施 第1学年）

Q1. 勉強することは楽しいですか？



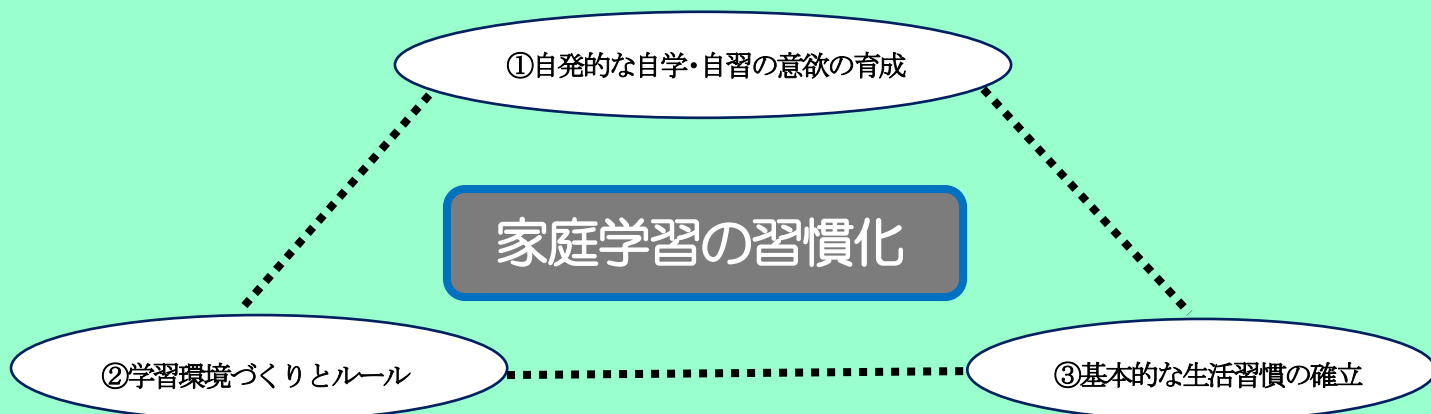
楽しいと答えた理由) 「自分の知らないことが知れるから。」「問題をして全問正解したらうれしくてもっと分かりたいと思える」「できたらうれしい」「いろんなことが学べて楽しい」「へえ〜っと思えるような新しいことを知れる」などなど
楽しくないの理由) 「つかれる」「よく分からないから」「頭を使うから」「難しいから」などなど

Q2. 「楽しい」と答えた人は、家庭学習（宿題等は除く）をどれぐらいしますか？



3. 家庭学習のポイント

『習慣化』が最重要です！そのためには、ご家庭でのご協力が必須となります！



4. ご家庭でぜひ心がけていただきたいこと

①自発的な自学・自習の意欲の育成

☞良好な親子関係、良好な家庭の雰囲気づくりをお願いします。

子どもが意欲を持って家庭学習に取り組むためには、何より気持ちの安定が大切です。大変恐縮ですが、良好な親子関係、良好な家庭の雰囲気づくりを今まで以上にお願いします。家族全員で十分話し合って決めた「ファミリールール」はございますか。何か問題があれば、時には家族会議などをお持ちになられていますか。より良いものを前向きに追求するご家庭が、何事にも積極的に取り組もうとする子どもの成長へとつながります。

☞やる気の出る声かけをお願いします。

親が子どもに対して、「ダメなことはダメ」と言い切ることはとても大事なことです。しかし学習に関しては、叱ることは残念ながらあまり効果はありません。時には厳しく「もっと勉強しなさい」と叱責をしても、それは即効性がありますが「親がうるさいから勉強する」といった動機にしかならず、そういった動機では学習に対する意欲の持続は望めません。

子どもにとって励みになるのは、やはり「ほめる」ことが基本になります。アンケート結果からも、「勉強にやる気が出る時」で圧倒的に多かった回答は「ほめられたとき」でした。ただし、むやみに何でも「ほめる」ことは、時には逆効果にもなります。いつ、何に対して、どのようにほめるのがその子にとって効果的なのか、私たち大人が経験していく中で、答えを見出していかなければなりません。少なくとも以下に示す声かけは、極力控えていただきますよう、よろしくお願いします。

～子どものやる気がなくなる言動ワースト3（アンケート結果より）～

- 1位：いくらがんばっても「もっと」と言われる。
- 2位：やろうと思っているときに「勉強しろ」と言われる。
- 3位：誰かと比較されるとイヤになる。
- 3位：同じことを何度もしつこく言われる。



残念ながら「ほめるところがあまりない」と思われた保護者の方へ。それはひょっとすると「勉強面」だけを見ていませんか。勉強面以外で、何かほめられるところを見つけ、そしてそれをほめてあげてください。ほめられると子どもは自信を持ちます。自信を持てば前向きになります。前向きになれば何事にも意欲が湧いてきます。そして意欲は、いずれ勉強面にも向いていくかもしれません。長いスパンで子どもを見てあげてください。そして、意欲的に勉強に取り組んだのなら、結果ではなくてその過程をぜひほめてあげてください。

☞「勉強」が何らかの手段になることは極力避けてください。

例をひとつ挙げます。家庭学習において、子どもの意欲を高めるために「●●点とれば～をあげる」といった話をよく耳にします。しかしこれは危険で、「～が欲しいから勉強する」という、本来の勉強そのものの目的からすり替わっていきます。意欲を高めるための苦肉の策だとは思いますが、そのような意欲は「本物」ではありません。「～が欲しいからそれを効率よく手に入れるためにはどうすればいいのか」といった、物が主役の意欲へと移ります。勉強に対する本物の意欲とは、「もっと知り

たい」「もっと分きたい」「もっと難しいことをやってみたい」「もっとできるようになりたい」「もっと勉強したい」なのです。子どもたちにとって、なぜ勉強することは必要なのでしょう。それは物を得るためなのでしょう。受験勉強も然りです。今一度、私たち大人が「勉強とは」といった原点を見つめなおし、子どもと正対していかなければならないと思います。

②学習環境づくりとルール

☞学習する時間帯と場所について

各家庭のご都合や状況もあるかと思いますが、20時から始めるなど、できるかぎり家庭学習をする時間帯を決めてください。また、学習する場所もいつも同じ場所で固定してください。小学生までの間や家庭学習が定着するまでは、リビングなど親の目が届く場所でも構いませんが、中学生では子どもを信用し、子ども部屋などの集中して取り組める場所で学習するようにしてください。

☞学習する時間について

家庭学習の目安の時間は学年×10分とよく言われます。つまり、小学校1年生では10分、6年生では60分、中学1年生になれば70分が目安と言われます。しかし、無理に時間にこだわって、勉強が「しんどいもの」になると元も子もありません。個々の状況に合わせて、15分間～30分間といった感じで幅を持たせるのがいいでしょう。ただし、その場合は少なくとも15分間は必ず取り組むようにしてください。まずは習慣化が重要です。

☞整理整頓へのこだわり

私たちも同じですが、何かに集中して取り組もうとするとき、例えば仕事や料理でも構いまわせんが、まずは身の回りの整理整頓を心がけるはず。勉強も同じで、机の上はもちろん、本棚や部屋全体も含めて、常に整理整頓することを心がけてください。特に勉強した後、すぐに整理整頓する意識が大切です。机の上にはその時、勉強するのに必要な物以外は置かないようにしてください。

☞「ながら勉強」の禁止

テレビを見ながら、音楽を聴きながら、スマホをいじりながら、ゲームをしながら、マンガを読みながら、おかしを食べながら等等..... 全てNGです。長期的なスパンで、質の高い家庭学習の習慣化をめざしてください。1時間の「ながら勉強」より、10分間の集中した家庭学習を大事にしてください。

☞誘惑を遠ざける協力を

本来、勉強というものは楽しいものですが、それに気づくまでは、やはり子どもというのは勉強以外の楽しいものに、つい目移りがちです。スマートフォンやゲーム、テレビなどの家庭内のルールを明確にし、学習に取り組める「浮いた時間」を作り出すようにしてください。家庭内で「何もやることがないな」という時間があると、「勉強でもしてみるか」となる確率は上がります。誘惑を遠ざけることをぜひ協力してあげてください。

③基本的な生活習慣の確立

☞「早寝・早起き・朝ごはん」の意識

「早寝・早起き・朝ごはん」は子どもの望ましい生活習慣づくりのために、平成18年に「早寝・早起き・朝ごはん」全国協議会が発足した当時から現在に至るまで、推進されている取り組みです。それぞれに家庭環境が違い、難しい面もあると思いますが、基本的な生活習慣なくして、家庭学習の習慣化はありえません。

☞適切な就寝時間と睡眠時間の確保

就寝時間は、睡眠時間と関係してきます。では、どれくらい睡眠時間をとるのが良いのか、学力との関係で考えた数々の調査結果や報告を見れば、睡眠時間が5時間～6時間、6時間～7時間、7時間～8時間と長くなるにつれて、成績が上がるということがわかってきました。ただし10時間以上寝ると、成績が下がるという調査結果もあります。就寝時間では、「早起き」で規則正しい生活をしている子の学力の方が、「遅寝」で不規則な生活をしている子の学力よりも高いとも言われています。そして睡眠不足は、記憶力や認識力、モチベーションなどの低下につながる恐れがあるとも言われています。断言はできませんが、睡眠不足が様々な面で悪影響を及ぼすことは明白ではないでしょうか。少なくとも、決まった時間にできる限り就寝し、決まった時間に起床するといった、生活リズムを作ることがまずは大事ではないでしょうか。もちろん、そのリズムが子どもの疲れを蓄積させていないかどうか、時折り子どもの状態を把握する必要があります。

☞子どもの朝食摂取

文科省の調査によれば、朝食を食べないことがある小・中学生の割合は、小学生で約11%、中学生で約16%となっています。また、毎日朝食を食べる子どもの方が、平成24年度「全国学力・学習状況調査」の平均正答率が高い傾向にあることが分かっています。学力に限らず、子どもの成長には朝食をはじめ、バランスのとれた食事が不可欠です。また、食事を摂取する時間帯やいつも決まった時刻に食事することも重要だと言われています。

(生徒用)

家庭学習の手引き

枚方市立長尾中学校

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、やはり日々の学校での「授業」です。授業においては、新しいことを学んだり、新たな発見や気づきがあったり、問題が解けたりすれば、学習することが楽しくなります。逆に言えば、分からないことが多くなってくれば、学習に対する意欲が低くなり、授業がしんどいものとなっていかもしれませんね。

もちろん、先生たちもみなさんの学習意欲が高まるような授業づくりを心がけますが、みなさんが各家庭でその日の復習や次の日の予習等に取り組み、授業での学習がより深いものとなっていき、学習することが今まで以上に楽しくなるにちがいません。家庭学習は、家庭環境や生活習慣がそれぞれ異なる中、非常に難しい部分もあると思いますが、できるかぎり毎日、色々と工夫して時間を作りだし、自主的・自発的に家庭学習に取り組む習慣をつけましょう。

以下に「家庭学習10の約束事」と各教科の「家庭学習のアドバイス」を掲載しておきますので、みなさんの家庭学習が効果的なものとなるよう、ぜひ参考にし実践してください。



家庭学習10の約束事



①学習を開始する時刻を決めましょう。

曜日によって変えるのではなく、できるかぎり「20時から」といったように、開始時刻を固定しよう！

②学習する時間を決めましょう。

「30分間～1時間」等、自分のできる範囲で幅を持たせて決めましょう。ただし、最低時間は必ずやろう！

③机や身の回りの整理整頓をしましょう。

机の上には必要な物以外は置かないようにしましょう。学習後もすぐ整理整頓をすること！

④「ながら勉強」はせず、集中して学習しましょう。

音楽を聴きながら、テレビを見ながら、おかしを食べながら....ではなく、短時間でも集中して取り組もう！

⑤継続して毎日取り組みましょう。

家庭学習は習慣です。やるのが当たり前になるよう、まずは毎日続けることを目標にしよう！

⑥計画的に取り組みましょう。

「各教科からのアドバイス」を参考に、自分に合わせて何の教科をどのように予習復習するのか、計画を立てよう！

⑦就寝時刻を決めましょう。

深夜まで起きておくことの利点は何もありません。就寝時刻を決めて、その時刻に寝る努力をしよう！

⑧睡眠時間を確保しましょう。

翌日に疲れを持ち越さない睡眠時間が必要です。今までの自分自身の経験値をもとに、自分に合った睡眠時間を決めよう！

⑨「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。

これは良い生活リズムをつくる大原則です。毎朝、ゆとりを持って朝食を十分摂る時間を確保しよう！

⑩ファミリールールを守りましょう。

門限はもとより、スマホやテレビ等に関する「ファミリールール」を絶対を守ろう！

各教科の「家庭学習のアドバイス」(1・2年生用)

☆重要☆：家庭学習をして、分からないところが出てきた場合、必ず学校で先生に聞くようにしましょう！

<p>国語</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◇漢字は何回も書いて覚えましょう。書き順に気をつけて丁寧に書く習慣をつけることが大切です。 ◇授業で習ったことは教科書とノートを見直して復習しましょう。 ◇古文は何回も声に出して読んで古文特有のリズムに慣れることが大切です。古典に出てくる言葉は意味を覚えると、内容理解が深まります。 ◇文法は品詞、活用の特徴や言葉の意味を覚えましょう。 ◇読書に親しみましょう。活字に慣れるとともに想像力や表現力がつきます。 ◇ニュースや新聞などを見て自分ならこう思うなどと自分の考えや意見を持つことも大切です。
<p>社会</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◇地理はとにかく「地図帳」を見るクセをつけよう。ポヤーっと眺めているだけでも効果はあります。 ◇地理は歴史、公民と比べると覚える知識量は最も少ないですが、グラフや図表を読み取れる力がが必要です。 ◇単純な暗記・丸覚えをせず、「なぜ？」を大切に、理由を知ることが意識してください。 ◇歴史は何より「予習」。復習はもちろん大切ですが、最も予習が必要な分野とされています。 ◇歴史は文化の分野は苦手な人が多いので、丁寧に復習しましょう。 ◇テスト対策のためだけでなく、ニュース・新聞を日頃から興味・関心を持つようにしましょう。
<p>数学</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◇その日学校で学んだ単元の問題をもう一度解いてみる。 ◇テスト前に問題集をまとめてやるのではなく、普段から少しずつ解いていき、テスト前に焦らずにしておこう。また、丸付けと直しも同時にしておこう。 ◇答えを覚えるのではなく、やり方をしっかりと考えながら解く。 ◇問題は一度だけ解くのではなく、何度も何度も繰り返しやることでしっかりと解き方をマスターしよう。 ◇苦手な単元に対しても積極的に取り組み、わからないところなどを減らしていこう。
<p>理科</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◇理科は「なぜ？起きるのか？どうすれば安全なのか？」を知る学問です。様々な経験なども振り返りながら取り組むと同じような現象が多くあるかもしれません。 ◇語句や学んだ内容を理解することからがんばろう。特に、章ごとのつながりや語句など意味がつながってくる教科でもあるので、常にポイントを整理できるようにしましょう。 ◇実験の技能や得られる結果、考察を振り返るなどはとても大切なポイントです。 ◇科学的なニュースはドンドン出てきます。様々な情報を知り、興味を持ってみてください。
<p>英語</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◇英語は予習より復習のほうが重要！！ ◇新出単語は単語カードを作成して地道に覚えていきましょう。広告の裏を利用して書く練習も！ ◇教科書本文は、家でも大きな声を出して何度も読みましょう。 ◇本文内の重要な英文は、丸暗記しておこう。できる限り書けるようになっておこう。 ◇文法問題などは、自分で何か問題集を持っていない場合、授業でした同じプリント等を先生にもらってもう一度解いてみたり、自学自習プリント「iプリ」をもらってしよう。 ◇洋楽や洋画、洋書に興味を持つことは良いことです。英語のアニメやマンガでも良いでしょう。
<p>実技</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◇音楽科：さまざまなジャンルや国の音楽に触れる機会を持ちましょう。 ◇美術科：目に映るものを見て、感動する機会を多く持ってください。 ◇技術科：古くなった蛍光灯を取り替えましょう。パソコンのタイピングの練習をしましょう。 ◇家庭科：調理や裁縫など、家事手伝いを積極的にやりましょう。 ◇その他：新聞を読む習慣をつけましょう。

各教科の「家庭学習のアドバイス」（3年生用）

☆重要☆：家庭学習をして、分からないところが出てきた場合、必ず学校で先生に聞くようにしましょう！

<p>国語</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◇漢字は何回も書いて覚えましょう。送り仮名も含めて丁寧に書く習慣をつけることが大切です。 ◇朝読書や読書マラソンで読んでいる本は、内容を理解するという意識で読みましょう。誰がどこで何をしたのか、なぜそのような言動をしたのか、といったことを頭で整理すると読書の奥行きが広がります。 ◇古文は何回も読んで本文のリズムを覚えましょう。また単語は意味を覚えると、内容理解が深まります。 ◇授業で習ったことはその日のうちに復習しましょう。十分から十五分の復習でも毎日続けることで大きな力になります。 ◇人の話を集中して聞きましょう。話している人が何を言おうとしているのか、何を伝えたいのかを考えながら聞くと、内容が頭に残ります。 ◇文法は品詞、活用の特徴や言葉の意味を覚えましょう。
<p>社会</p>	<p><u>今日の授業で学んだことをノートやプリント、教科書を見てもう一度復習することが何よりも重要です！</u> 以下には復習の具体的な手順を記しておきます。</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 今日の授業範囲の教科書を3回声に出して読む ② 意味の分からない用語の読み方・意味を調べて、ノートのメモ欄に記入する ③ 教科書のグラフや地図、写真などの資料を見て、その資料とつながる教科書の文に印をつける ④ 問題集を解いて、自分がどれだけ覚え、理解しているかを試す ⑤ ②～④を繰り返し、問題集のどの問題も100%と解けるようにする <p>また、今日復習する内容を終えた後、昨日復習した範囲の問題集ももう一度解いておきましょう。もしそれで間違えていれば、もう一度ノートやプリント、教科書を見て、100%解けるようにしておきましょう！</p>
<p>数学</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◇その日学校で学んだ単元の問題をもう一度解いてみる。 ◇テスト前に問題集をまとめてやるのではなく、普段から少しずつ解いていき、テスト前に焦らずにしておこう。また、丸付けと直しも同時にしておこう。 ◇答えを覚えるのではなく、やり方をしっかりと考えながら解く。 ◇問題は一度だけ解くのではなく、何度も何度も繰り返しやることでしっかりと解き方をマスターしよう。 ◇苦手な単元に対しても積極的に取り組み、わからないところなどを減らしていこう。
<p>理科</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◇理科は「なぜ？起きるのか？どうすれば安全なのか？」を知る学問です。様々な経験なども振り返りながら取り組むと同じような現象が多くあるかもしれません。 ◇語句や学んだ内容を理解することからがんばろう。特に、章ごとのつながりや語句など意味がつながってくる教科でもあるので、常にポイントを整理できるようにしましょう。 ◇3年間の総復習問題は復習がかぎです。ポイントを整理してからしっかりと自分の力になっているのか確認しよう。 ◇科学的なニュースが入試などにも関係して出題されます。様々な情報を知り、興味を持ってみてください。
<p>英語</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◇英語は予習より復習のほうが重要です！！ ◇今習っている単語はもちろんですが、12年生で習った単語を忘れないように復習しておこう。大阪府教育委員会のホームページに「中学校で学ぶ英単語集」をぜひ参考にしてください。 ◇3年間の総まとめ問題集を何度も解くようにしてください。 ◇教科書本文は、家でも大きな声を出して何度も読みましょう。 ◇12年生での教科書を何度も読み直すことも効果的です。 ◇本文内の重要な英文は、丸暗記しておこう。できる限り書けるようになっておこう。
<p>その他</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◇新聞を読む習慣をつけましょう。 ◇進路について、保護者の方といろいろ話す機会を持つように心がけましょう。

