

家庭学習の手引き

～ 自学自習の習慣をつけましょう～



東大阪市立縄手南中学校

はじめに

平成19年度より全国学力学習状況調査が悉皆調査となり、マスコミ等でも学力問題が大きく報じられるようになりました。また、平均正答率が発表されたことにより、なお一層学力問題への関心も高くなったように思われます。また、この全国学力学習状況調査結果分析により、学力に関するさまざまな要因も指摘されました。「早寝、早起き、朝ごはん」といった基本的な生活習慣と学力の相関関係、ゲームやメールに費やす家庭での時間の過ごし方と学力の相関関係、ものごとを最後までやりとげるといった達成感と学力の相関関係、将来の夢を持っているといった志と学力の相関関係など、学力をとりまく多くの要因について分析され報告されています。

新学習指導要領が完全実施となり、本校でも教科の指導方法の研究や、新学習指導要領が求める学力に関する調査研究をすすめてまいりました。今年度も継続し実施してまいります。しかしながら、学力向上に欠かせない要素である自学自習の習慣、家庭学習の習慣の定着についてはまだまだ不十分な状態であります。こうした状況を踏まえ、本校では今年度も『家庭学習の手引き』を作成いたしました。この冊子をもとに、まず自分でやってみることの大切さを生徒自身や保護者の方々にもご理解いただき、役立てていただくことを願っています。「意識」の改革は行動を変え、「行動」の改革は習慣を変え、「習慣」の改革は結果を変えることとなります。「結果」として家庭学習の習慣が確立されることを願っています。

大切な家庭学習

小学校と中学校の授業の大きなちがいは、どの教科も内容が専門的になって難しくなること、そして学習する量がうんと増えることです。しっかり授業を聞いていれば、その時は「わかった！」と思うのですが、時間がたつにつれてどんどん忘れてしまいます。

この忘却を防ぐためには、なるべく早く復習する必要があります。できれば習ったその日にすぐに復習するのが一番効果的です。もう一度教科書やノートを見直して内容を確認するとともに、重要語句や公式、単語や漢字などをしっかり暗記しなくてははいけません。同じような問題があれば「本当にわかったか」確認するために解いてみます。この復習（家庭学習）をおこたると、特に積み重ねが大切な英語や数学などはどんどんわからなくなってしまうのです。わからなくなると、その教科は勉強するのがいやになってしまいますね。

もちろんどの教科も宿題を出しますし、小テストを行っています。SSR（放課後学習）と一緒に学習する取り組みもしています。授業の中で、家庭学習の仕方を説明しています。ただ、毎回“宿題”・“小テスト”と言う形で家庭学習を確認するのではなく、「教科書のアンダーラインのところをよく見直しておきなさい」、「この表を覚えておきなさい」、「ワークの何ページから何ページまでやってテスト後に出しなさい。」などという指示が出ることも多いのです。「見直す」「覚える」「自分でやっておく」という部分で、「こつこつやる人」と「やらない人」の差がついていきます。また、一度復習、暗記してもやはり時間がたつと忘れず。くりかえし学習することで、しっかり定着し自分のものになっていくのです。

家庭学習の大切さを理解していただいたと思いますが、“勉強の仕方”が分からないと困りますね。5教科の先生にポイントをまとめてもらいましたので、参考にして下さい。また、SSRでは個々にあった勉強の仕方のアドバイスもしますので、困ったときにはのぞいて下さい。

家庭学習を効果的にするために

1. 生活のリズムを整えましょう。

- 早寝……成長ホルモンは夜の12時から朝3時の間に分泌されます。そのため、12時前に就寝することがとても大切だといわれています。また、働きつづけた脳は十分な睡眠によって休まり、翌日活発に活動することができます。
- 早起き……ぎりぎりまで寝ていて朝ご飯も食べずに学校へ来る。これは脳の活動にも身体の成長にもよくありません。脳が十分活動するのは起きてから約2時間後だといわれています。
- 朝ごはん……脳のエネルギー源はブドウ糖です。朝ごはんを食べることによって脳にブドウ糖を行きわたらせることができ、脳を活発に働かせます。また、朝ごはんを食べずに学校へ来ると集中力がなくなり、イライラしたり怒りっぽくなったりします。得意な教科で十分力を発揮できなくなったら残念ですね。

2. 学校の授業を大切にしましょう。

すべての基本は学校の授業です。教科担当の先生は、いろいろ教材を工夫し、どのように教えたならみんながよく理解できるか、常に研究しています。「なぜこうなるのかな？」という気持ちを大切に、積極的に授業に参加しましょう。

- 忘れ物をしない……時間割は必ず前の日に合わせましょう。朝、あわててあわせると忘れ物が多くなります。また、メモ帳を準備して持ってくるものや提出物（宿題）、小テストなどを記入する習慣をつけましょう。
- 話をしっかり聞く……先生の説明や友達の意見をしっかり聞きましょう。説明の中で家庭学習のポイントやテストに出るところもチェックできます。
- 宿題・提出物……最後までしっかりやって、提出期限を守りましょう。
- 積極的に参加しよう……積極的に発言したり、書いたりして自分の考えを表現しましょう。実験・実習・実技にも積極的に取り組みましょう。
- 間違いを大切にしよう……まちがった問題は、どうしてまちがったかよく考え、正しいやり方や答えを覚えましょう。どうしても理解できなかつたら、迷わず教科の先生のところかSSRへ。
- 授業でもらったプリント類は整理しておこう
ファイルやクリアファイルなどを活用し、教科ごとにまとめておきましょう。

3. はじめは短時間でも、家庭学習を習慣づけましょう。

毎日13分間の朝読でも、継続すれば分厚い本を読破できます。もし、1日に3個ずつ英単語を覚えたら10日で30個になります。まさに「継続は力なり！」です。1日5時間勉強してその後6日間全く勉強しないより、1日1時間ずつでも1週間毎日集中して勉強する方が学習は定着します。1年生のみなさんは、まずは、毎日家庭学習をする習慣をつけてください。塾に通っている人も、塾だけにたよらず自学自習をやるのが非常に大切です。2、3年生のみなさんはクラブや塾で忙しい毎日を送っていると思いますが、もう一度生活を見直して、家庭学習の時間を確保しましょう。

4、保護者の方々へのお願い

○ 生活のリズムをつくる協力をお願い致します。

小学校から中学校へ進むと、生活のリズムが大きく変わります。新しい学校生活に慣れるまで、子ども自身も大変緊張し、無理をしていると思います。体調を崩さないように就寝、起床、食事などを中心に、ご家庭で相談して無理のない時間設定をするとともに、習慣づけをしてあげてください。また、長期休業の間は生活リズムが大きく崩れがちです。親子で話し合っ、いくつかルールを作っておくことが大切でしょう。

○ 家族で話し合う時間を大切にしてください。

学習や学校生活について関心をもち、声かけをして、子どもの話を聞いてあげてください。小さくても進歩やがんばりが見られたら、ほめてあげてください。認められることで達成感とやる気が出てきます。やる気が出てきたら、暖かく見守る余裕を持ってあげましょう。

○ 子供にあった学習方法を一緒に考えましょう。

冊子にはいろいろ具体的なアドバイスがでてきますが、すべてを実行するのは難しいと思います。まずは、アドバイスを参考に、得意な教科と苦手な教科の自分にあった学習方法を決めましょう。ご家庭でも相談にのってあげてください。

ひとりひとり達成度も異なります。担任や教科担当、SSRの教師に相談していただければ、個々にあった具体的な学習方法を提案することが出来ると思います。

5、具体的な実践方法をいくつか紹介しましょう

(1)「家庭学習ノート」をつくる

教科書や授業用のノートを見て、重要語句やポイントを抜き出して書き写しましょう。問題を解くときや、テスト前に大変役に立ちます。このようなノートは普段から作っておきましょう。テスト前に「まとめのノート」を作成したのに、作るだけで時間がかかり、肝心の“見直す時間”がなかったという人がいます。非常にもったいない話ですね。

(2)「間違い問題ノート」をつくる

問題をやって間違えたところが大事なところです。「わからないところを見つけるために問題をやる」と考えて下さい。答え合わせをして間違ったところはよく考えて、どうしても分からなかったら先生に質問しましょう。また、後になってもう一度やってみることが大切です。わかったつもりでも、後になってもやってみると出来ないことが意外に多いのです。「間違い問題ノート」を作って間違った問題と解き方、考え方のポイントを記入しておきましょう。何度もくりかえし学習して、次のテストに出たときに間違えないようにしましょう。

(3)「暗記」はふだんから少しずつ繰り返しおこなう

一夜漬けのテスト勉強。「テストはまあまあ出来たのに、終わったらすっかり忘れてしまった。」という人が多いようですね。「エビングハウスの忘却曲線」によると、

一度学習して覚えたことを忘れる確率

- 20分後に42%忘れる！
- 1時間たつと56%忘れる！
- 1日たつと74%忘れる！
 - ・ 1週間後77%忘れる
 - ・ 1ヶ月後79%忘れる・・・

とされています。逆に言うと、物事を記憶した直後が1番忘れやすいということで、すぐ復習することで忘れていく率（忘却率）は低くなるということが証明されています。しかも、何度もくり返し学習することで忘却率はより低下します。特に暗記の多い社会科などは、テスト前日の数時間の勉強では全く不十分ですし、その後忘れるにまかせていると「定期テストはとれるけど、範囲の決まっていない実力テストはお手上げだ」という事になります。実力テストが多くなる3年生のみなさんは、ぜひ早めに学習の仕方を見直して下さい。

具体的には、「新しい漢字・英単語や習った重要語句はその日に覚えてしまう。」などと自分のルールを決めておくことがおすすめです。カードを作ったり、何度も書いたり自分にあった方法を見つけてください。やる事が決まっていると短時間の学習でも大きな積み重ねとなります。（裏の白いチラシなど、暗記練習用に紙を用意しておきましょう。）

(4)テスト問題をやり直そう

「実力テスト対策を教えてください」という質問には、まよわず「今までの定期テストをやり直しましょう」と答えます。定期テストは、その範囲の一番大切なところを要領よくまとめたテストです。やり直すと共に、必ず大切に保管しておいてください。3年生は夏休みを利用して1, 2年のテストもやり直してみましよう。テストをなくしている人は、教科の先生に相談してください。もちろん日々の小テストも何度もやり直して、自分のものにしておきましょう。

今までの
内容を要約
すると…

- ★ 復習はなるべくその日に!
- ★ 暗記はふだんから少しずつ、繰り返し!
- ★ 間違った問題をやり直す、同じような類題をといて理解したか確認を!

おすすめの勉強方法

国語編

国語はなかなか成果の出にくい教科といわれますが、成果が出にくいのではなくて、成績が出るまで時間がかかるというのが実際のところです。特に読解力を上げるためには時間がかかります。下の例を参考に、あきらめずに学習を続けましょう。

① たくさん読書をする。

好きなジャンルの本はもちろん、いろいろな種類の本を読んでみよう。

② 新聞を読む。

コラムや投稿欄（読者から寄せられたもの）などを読んで、いろいろな意見を知り、自分の考えと比べてみよう。

③ 作文を書く

日記や手紙を書き、読み返してみよう。課題作文に取り組むときは、国語の先生にみてもらおう。

④ 漢字を練習する

漢字検定の問題や、教科書に出てくる漢字を書いて覚えよう。苦手な人は、小学校のドリルなどを参考に復習しよう。

数学編

★「毎日の授業を大切にする」を基本に、

① 学習したことはその日のうちに少ない時間であっても復習すること。

② 練習問題をできるだけ多くして、自分のものにする。公式や定理は覚える。

そのためにはワークブックの活用なども必要です。その日学習した問題と同じような問題（類題）をたくさん解きましょう。

③ 同じ間違いをしないようにしよう。

間違ったら、その理由をしっかりと確認し繰り返し解きましょう。

④ 見やすいノートを丁寧に作ろう。

あとから見て、見やすいノート作りを心がける。余裕をもってスペースをとり、決して詰めて書いたりしないようにしよう。途中の式を書いておくこと。間違ったところは消さずに残しておき、赤ペンで訂正して、なぜ間違ったのか確認できるようにしておこう。

英語編

(1年生)

英語という外国語はきみたちをさらに広い世界へと導いてくれます。本格的な英語学習を始めるにあたって、以下の点を大切にしてほしいと思います。

- 意味—何が話されているのか、書かれているのか—を理解しようと常に努めよう。
- 意味を理解することができた音声を、できるだけそのまま何度もまねをしよう。
- 意味を理解することができた音声かどのような文字で表されているのかを確認しよう。
- 意味と音声と文字を一致させるために、「音読」しながらくり返し「書こう」。

上記はいわばトレーニングです。自宅学習の一つの良い方法として、できるようになってください。実は、このような地道な努力を継続できるかどうか、今後のきみたちの英語力を大きく左右します。

英語を「わかる喜び」と英語で「わかってもらえる喜び」を常に感じながら、いっしょに英語を学んでいきましょう。

(2年生)

(単語編) 授業の中で、「単語800語を覚えよう」を目標に、定期的に単語テストをします。

- ① 英単語は声を出して読む。意味を確認する。
- ② 日本語から英語にできるか書いてみる。
- ③ 意味がわかって言えるようになったら、文章にしてみる。

覚えても、忘れるのはあたりまえ。何度も何度も①②をくり返す。

(文法編) ワークをていねいに自分の力でやる。宿題で出されたプリントは必ずする。

わからなければ、先生や友だちにきく。

(読解力編) 意味がわかって音読すること。単語のつづりと意味を一致させながら、必ず声に出して読むこと。(意味は授業中にしっかり確認すること) 毎日一日一回は英語を読むことが大切です。

(3年生)

英語は世界の多くの国で使用されている言語です。日本ではどうでしょうか？

日本の学校では英語は教科の1つとして学ばれていますが、みんなも知っているように、この国では英語を話すことができなくても日常生活を送っていくことはできます。

そのような環境下においても、すばらしい英語力を身につけていった「英語の達人」が数多く存在します。そのような人たちに共通するキーワードは、『音読』です。

(単語編—^{こい}語彙編)

語彙には、受容語彙(聞いたり読んだりしてわかる表現)と使用語彙(話したり書いたりす

るときに使える表現)があります。母語(幼少期から自然に習得する言語)においても、外国語においても、受容語彙の方が使用語彙よりも多くなるのが通例です。例えば、「凝視する」と「見つめる」の関係を考えればわかりやすいと思います。

家庭学習においては、復習として、それぞれの語の意味を理解したうえで、『音読』をたくさん行ってほしいと思います。例えば、声に出しながら短時間(例えば15秒程度)にできるだけ多くその語を書くことで、多くの感覚を同時に使うことができ、長期的な記憶に残りやすくなると言われています。

(総合力編)

教科書は、良質の英語の集まりです。教科書にある英語が、みんなの英語の土台だと思ってください。教科書の英語を理解することができ、自分自身でスラスラと言えるようになれば、さらに多くの英語を聞くことができ、読むことができるようになっていきます。それが、話すことや書くことにつながっていきます。

それでは、どのようにして教科書の英語をモノにしていけばよいのか?これも実は、『音読』なのです。声に出して英語を読むというのが基本なのですが、授業の復習段階で、次のようなトレーニングをぜひ行ってみてください。

- ① 1つの英文を、見ながらでよいので声に出しながら5回程度書いてみる
- ② 英文を見ないで同じ英文を声に出しながら1回書いてみる
- ③ 正解の場合は次の英文へ進む / 間違った場合は①へ戻る

このトレーニングでは、文法力や綴りの力、熟語力(2語以上で特定の意味をなす語)などがつくと言われています。実はこれらはすべて、「英語力」の土台なのです。

このような地道なトレーニングに加えて、ワークでの問題演習や自分自身でさらに英語に触れる(例えば、ラジオ講座を聞いたり、簡単な英語の本を楽しみながら継続的に読んだりしてみる)ことによって、きみたちの英語力はさらに伸びていく可能性が高まります。

英語は学校で学ぶ教科の1つですが、それと同時に決して忘れてはならないのは、英語は「言語」であるということです。触れなければ、使わなければ、確実にさびていきます。逆に使い続ければ、つやが出始め、輝きが増していきます。

中学校英語のまとめの1年です。これからの人生を豊かにするための『英語力』を身につけるために、いっしょに楽しく学んでいきましょう。

社会編

(地理)

①課題をこなして、家庭学習の習慣をつけよう。

家庭学習の習慣をつけるために小テストと宿題を出しています。それを丁寧にこなしていけば、自学の習慣とともに基礎学力も身につけていくと思います。

②重要語句は授業中に覚えよう。

毎時間習うことはそれほど多くありません。ところが放置していると定期テストの前に、とんでもない量になってしまいます。おすすめは、家にかえって暗記するより、重要語句など授業中に覚えてしまうのです。無理だと思うかもしれませんが社会科の得意な人は実行しています。

③週に一度は内容の復習をしよう。

内容は授業のあった日に復習するのがベストですが、他の教科の学習で忙しいのであれば、せめて週に一度は復習する時間を作り、単元のまとめをしておきましょう。教科書、ノートプリント、小テストを見直し、わからないところは先生に聞きましょう。

④世界と日本のニュースに興味、関心を持とう。

TVや新聞の「子どもニュース」解説を見るのもおすすめです。地名を見たり聞いたりしたら、地図で調べる習慣をつけましょう。特に重要な出来事が起こっている場所は、頭の中で場所を思い浮かべることができるようになってほしいと思います。

⑤テストの範囲表、小テスト、定期テストはかならず残しておこう。

実力テストや入試対策に大変役に立ちます。小テストは、定期テスト対策になります。

(歴史)

①教科書を読む

- ・リラックスしながら、まず見る。・・・教科書のその日習ったところ（ページ）、次に習うところの図や絵、写真に目を通しましょう。
- ・本文の意味や語句を読み取る。・・・ラインを引いたところを意識しながら本文を読む。（できれば声を出して読む）読むのは1ページから2ページ分。もう一度、線を引いたところや重要語句を見直して、授業中どのような話（時にはエピソード）があったか思い出してみよう。

②ノートを見る。

- ・ノートを使い、頭の中でまとめる。
読んだところのノートに目を通しましょう。習った日に家庭で「見直し」することを進めます。
- ・重要語句をしっかりと覚えこむ。（ノートの赤ペンなどで書いたもの）
その日のうちに何度も書いて、きちんと漢字で書けるまで練習しましょう。

③歴史の流れをつかもう。

年表（本文のうしろ）を見る習慣をつけましょう。日本だけでなく、外国のできごともしょいしょいに見るようにしましょう

④興味のある絵、図、写真をじっくりながめよう。

時間に余裕があれば、教科書の絵、図、写真などをながめて、おもしろい記述などを見つけましょう。また、TVなどで歴史の特集番組を見るのも、興味付けになります。おもしろいと思った人物やできごとを、本やインターネットで調べてみましょう。

⑤ 单元ごとの問題をしっかりやって、力をつけよう。

復習プリント（問題）の答え合わせをちゃんとやって、同じ問題をテストでまちがえないようにしましょう。

（公民）

学習法は地理、歴史と重なるところがほとんどですが、追加として、

① 予習、復習をするとき、教科書の单元（テーマ）ごとにすること。

公民の内容は、单元ごとにまとめることができます。特に入試には、单元の中心になる図や表が出されます。この図や表を中心に、予習復習で覚えて下さい。

② 新聞やテレビのニュースに関心をもとう。

入試には、その年のできごとが出ることがあります。ニュースや新聞を見る習慣をつけましょう。

③ 配布されたプリント・小テスト・定期テストなど必ず見直そう。

プリント、テスト類は必ず残しておいて、よく見直しましょう。特にテストは返してもらったら、すぐにやり直しましょう。まちがったところはもちろん、うろおぼえや、たまたま正解した問題は自分のものになっていません。次のテストで同じ間違いをしたり、不正解になるおそれがあります。定期テストをしっかりとやり直すことで、実力テストの対策ができます。

★ 3年生の実力テスト、入試問題は 地・歴・公 すべてが出ます。i プリや復習ワークを用意する予定ですので、少しずつ1, 2年生の復習をしましょう。

理科編

学習目的・・・身のまわりの自然やものの仕組みを理解したり、なぜそうなったかを考えたり

する力をつけ、よりよい生活ができるようになることです。まず興味を持つことがとても大切です。「何で？」と思ったときに、辞典やネットで調べて、分からなかったら先生に聞いてみましょう。家庭学習の仕方ですが、まず学校の授業に集中しましょう。それができたら、家庭学習はずっと楽に、そして楽しくなります。自然とテストの成績も上がるはずです。

1. 授業を大切にす

- ・成績が上がるコツは授業に集中すること。
- ・「集中する」ということは、先生が何を伝えようとしているのかを聞き取ろうとすること。
- ・ノートを丁寧に書いても、書くことだけに集中していたら意味がない。何を勉強しているのかをいつも考えながら書く。そのまま黒板を写すのではなく、自分で考えて工夫してまとめたりするとより効果的です。

- ・大切だと思ったことは、黒板に書いていなくても書き込んでいきましょう。
- ・ノートはすきまを空けながらとる。復習するときに、書き込んだり、まとめたりするための空白があるとよい。
- ・休んだときは、必ず友達にノートを見せてもらい、写させてもらおう。分からないことがあれば、友達や先生に聞く。(入試や人生では、「授業を休んでいて解けませんでした」は通じません。)

2, 復習はその日のうちに！

- ・ノートを見直して、授業を思い出す。これだけで成績は上がるはず。
- ・大切な言葉や意味をしっかりと理解する。丸暗記はムダだからやめよう。
- ・教科書や資料集を見て、関係するところをノートに書き込んだり、まとめたりする。
- ・余裕があれば、ワークをする。分からないところがあれば、チェックしておく。
- ・分からないところは、友達や先生に聞こう。
- ・簡単で薄い問題集を買ってやってみよう。このとき、答えが丁寧に書いてあるものがおすすめです。それが終わったら、次の段階の問題集をしてみよう。難しい問題集だと、最後までできなかったり、途中でいやになったりして実力がつかないでしょう。
- ・参考書は、意外に楽しいものがあるので、自分で楽しいと思う参考書が見つかったら買ってどんどん読んでいこう。大切だと思うところは、ノートに書き込んでいこう。

3, 教科書、ワーク、ノートだけでなく、テストなども残しておく。

特に定期テストはその期間に学習した代表的で大切な知識や考え方をテストしています。3年生になるとき、1・2年生の復習は、まずテストをしておこなうことからしましょう。忘れているところを見つけることができます。また、一度解いた問題は必ず答えられるように理解しておきましょう。

ワークやノートを見ながら、忘れているところや分からないところをチェックしていきましょう。どうしても理解に時間がかかりそうなら、友達や先生に早めに聞いていきましょう。一度解いている問題なので、頭のどこかに残っています。何回もすることで効果的に学習ができます。

★ この家庭学習の手引きは、学校でも読み合わせをして、必要なアドバイスを加えていく予定ですが、みなさんも必ず家庭で、すみずみまで読んでみてください。どの教科にも共通するポイントがきっと見つかるはずです。家庭学習のやりかたとコツをつかみましょう。