

湧別町立芭露学園

家庭学習の手引き

〈後期課程 生徒用〉

義務教育の9年間では、みなさんが卒業したあと将来社会人として自立するための基礎となる「学ぶ力」を育てることをめざしています。

みなさんが学ぶことの意味や楽しさに気付き、生涯にわたって意欲をもって学び続けてくれること。これが、先生たちの願いです。

「学ぶ力」をみなさんが身に付けるためには、学校の授業だけではなく、“家庭で自分からすすんで学習する習慣を身に付ける”ことが大切です。この手引きを大いに活用して、これからの家庭学習の参考にしてください。

「学べば学ぶほど、自分が何も知らなかった事に気付く。気付けば気付くほどまた学びたくなる。」（アルベルト・アインシュタイン 物理学者1879～1955）



家庭学習の習慣がつくと…

★学習内容が定着する！

学校で学習したことを家庭で復習することで、たしかな知識として身に付きます。

★脳が活性化する！

体の筋トレと同じように、脳も鍛えれば鍛えるほど発達します。読んだり書いたりする習慣を通して、脳はどんどん活性化して物事を覚えやすくなります。

★根気強さや集中力が身に付く！

自分からすすんで学習し続けることで、物事に対する集中力の高まりにつながります。

～家庭学習は何のためにするの？～

「授業では理解できたのに、テストでは解けなかった」という経験はありませんか？
なぜこのように残念なことが起こるのでしょうか？

それは、「わかった」ことが、「自分のものになっていない＝定着していない」からです。

図1を見てください。

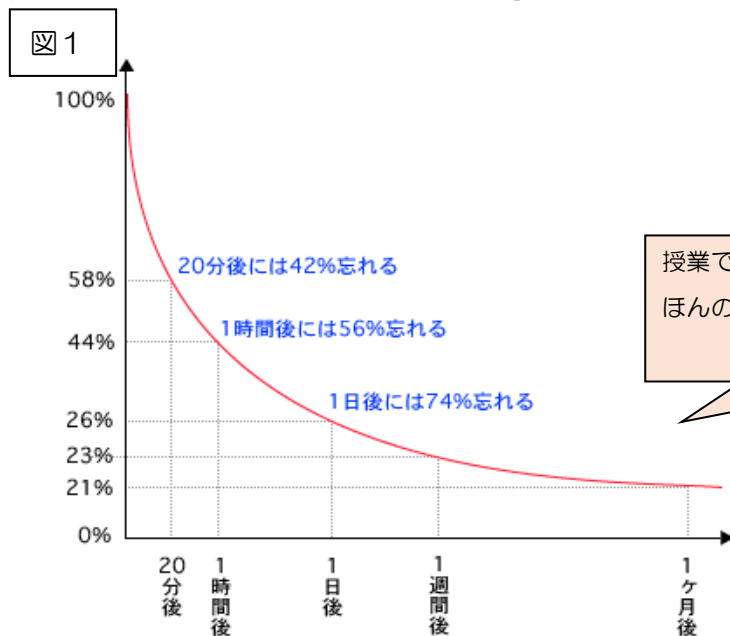
これは「エビングハウスの忘却曲線」と呼ばれるものです。

時間がたつにつれ、人は誰でも覚えたことを忘れてしまうことを表しています。

でも、図2を見てください。これはくり返し復習することで記憶が強化され、忘れにくくなるということを表しています。

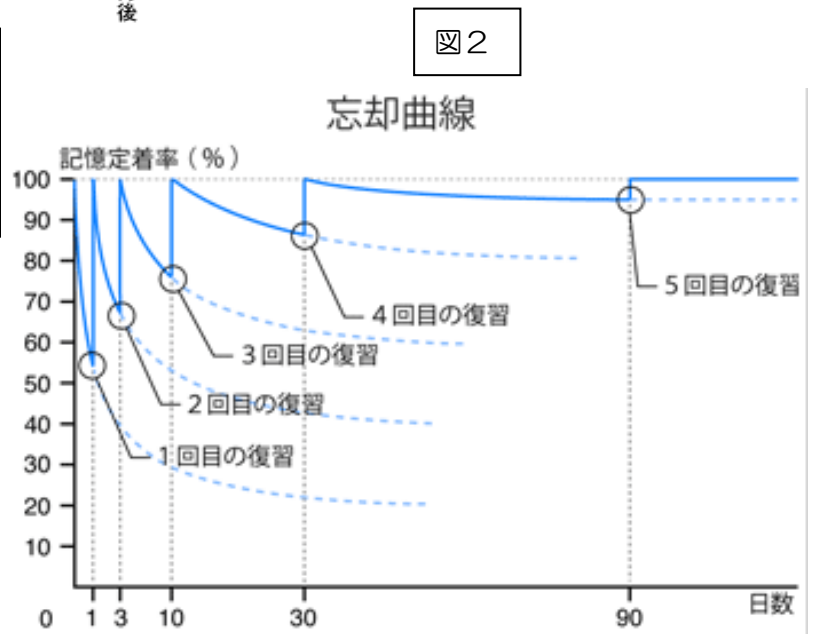
家庭学習を行い、習ったことの復習をすることで、知識を自分のものにする事ができるのです。

各教科のアドバイスを参考に、自分たちの学習をふり返り、効果的な学習方法を身に付けましょう！そして、テスト等で自分の力を最大限に発揮していきましょう！



授業で習ったことを復習しないと、1ヶ月後には、ほんの少ししか覚えていないのだ・・・(T_T)

ワークを1回解いても、じつは半分ぐらいしか定着しないんだね。同じような問題を5回解くことで、ほぼ忘れない知識として定着するんだよ。(*^o^*)



～家庭学習を取り組むにあたって～

①学習環境を整えよう

家庭学習する気持ちが高まったけれど・・・

「机の上がぐちゃぐちゃ。勉強するスペースがないや。」

「あれ？ワークどこだったかな？テストの範囲表はどこにあるっけ？」

まずは部屋の中や学習機のまわりを片付けましょう。効率よく学習できるように整理整頓を心がけましょう。

②宿題からやろう

まずは、絶対にやらなければならない宿題を終わらせるようにしましょう。

そして、次の段階の【自分に必要な自主学習】がとても大切になります。

【宿題を終わらせる】ことに満足せず、自分に足りない取り組みこそが本当の学習のスタートだと思ってください。

③「ながら学習」をしない

テレビやYouTubeを見ながらでは、基本的に集中して考えることができず、ひらめきも生まれません。集中して勉強をする練習だと思って取り組みましょう。

④学習時間を確保する

「時間がなかったから勉強ができなかった。」

部活動や習い事、家庭の事情など、みなさんだって忙しい日もあるでしょう。

ただし、本当に「15分すら勉強する時間がなかったのか？」、自分の生活をふり返る必要があります。

- | | | |
|------------------|-----------------------|-------------|
| ・ゲームをする時間は？ | ・YouTubeを見る時間は？ | ・テレビを見る時間は？ |
| ・LINEやメールをする時間は？ | ・マンガを読んだり絵を描いたりする時間は？ | |

みなさんが家庭で過ごす時間の中で、学習に取り組めるようなスケジュールを組んでみましょう。

⑤学習時間の目安は、『学年×10分+10分』

7年生＝80分 8年生＝90分 9年生＝100分が、ひとつの目安です。

休日やテスト前などは、自分で必要な時間をプラスするような工夫をしましょう。

もしも、学習習慣があまりない人は、“15分集中型”からやってみましょう。

【15分取り組む→5分休む→15分さらに取り組む】これをくり返す。

少しずつでも積み重ねれば大きな時間になり、成果も出てくるでしょう。

家庭学習の取組をしましょう！

Q: 「なにを」「どうやって」やるの？

①毎朝、担任の先生に家庭学習で取り組んだものを提出します。

②家庭学習の提出は、次のア～オの5種類のパターンです。

1種類だけでなく、2種類以上を組み合わせると取り組む日もあるでしょう。

ア 家庭学習専用ノートを配りますので、このノートに家庭学習を行い提出する。

ノートを使い切ってしまったら、次のノートを担当の先生からもらいましょう。

例：漢字の練習、英単語の練習、計算練習、ワークのくり返し問題など。

イ 自分が使いやすいノートに家庭学習を行い提出する。

例：マス目のノートに漢字練習、4線の英語ノートに英単語の練習など。

ウ ワークに取り組む場合は、ワークに直接問題を解いて提出する。

○付けをしてください。できない場合は、担任や教科の先生が手伝います。

エ プリントに取り組む場合は、家庭学習専用ノートにプリントを貼って提出する。

教科の先生に相談をして、プリントをもらうのもよいでしょう。

③基本的に、国語・数学・理科・社会・英語の5教科を取り組みましょう。

テスト前などは、音楽・美術・保健体育・技術家庭の4教科にも取り組みましょう。

ア～エに取り組む場合は、
『最低一ページ以上』頑張りましょう。
めざす目標は、『学年目標時間』です。

国語科のアドバイス

1 漢字を覚えましょう

～「漢字のトレーニング」は、覚えておくといよいよ大事な漢字です。読めて、書けるようになりましょう。～

- (1) 漢字は見ているだけでは覚えません。覚えるまで何度もくり返し練習しましょう。
- (2) 覚えたなと思ったら、自分で読み方を書いて、その下や脇に漢字を書いてみて、本当に覚えているかどうか確認しましょう。家庭学習ノートを使ってもよいです。

2 教科書の本文を何回も音読しましょう

- (1) 文章の内容を理解するには、教科書の本文を何度もくり返し読むことが大切です。でも、時間の都合上、授業時間内では何度も読むことができません。そこで、教科書の本文を、すらすら読めるようになるまで、何度も声に出して読みましょう。

3 授業の内容を思い返しましょう

- (1) 家に帰ったら、その日の授業内容を思い出しましょう。これが最も大切です。特に新しく習った内容を思い出すことは大切です。ノートを見返すことも大切です。そうすることで、その日の学習内容の理解が深まり、学習内容の定着にもつながります。

4 本や新聞を読みましょう。

- (1) 本や新聞を読むことで、漢字を覚えたり、語彙(ごい:意味を知っている言葉)が増えたり、文章の書き方が自然と身についたりします。また、自分の知らない様々な知識を得ることもできます。ぜひ、漫画だけではなく、本や新聞を読みましょう。



数学科のアドバイス

1 教科書の問題（プリント）で復習しましょう。

- (1) 教科書を読むだけではいけません。問題を自力で解くことができるようにしましょう。
- (2) 授業で使用しているプリントを使って復習をしたらいいですね。まず、取り組むプリントを決めてください。たとえば、「〇章（〇）のプリント」とします。
- (3) 家庭学習及び宿題のノートを渡しますので、そのノートで取り組んでください。
- (4) 決めたプリントを全部できるまで取り組むことが大事です。時間を決めてやるのも良いですが、区切りのよいところまでがんばりましょう。
- (5) 答えだけでなく、途中の計算を必ず書いてください。また、ひっ算などがあれば、消さずに残しておきましょう。
- (6) 取り組んだ後に、すぐ丸付けをしましょう。間違った問題があれば、間違ったやり方や答えは消さずになぜ、どこで間違ったのかメモをしておきましょう。正しい答えや気づいたポイントなども書いてあると更にいいですね。
- (7) なぜ間違ったか分からないときは、先生に聞いてください。

2 ワークに取り組む場合

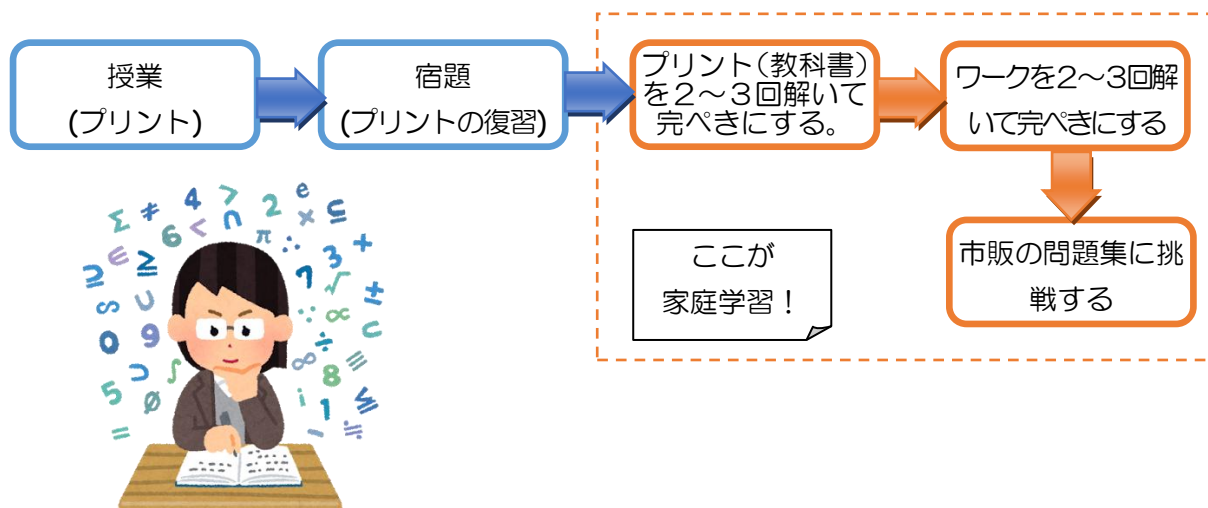
- (1) ワークは、授業の振り返りや宿題で使用します。授業で学習した問題に、まずは取り組んでください。それでも足りなく感じたら、ワークの問題の繰り返しに挑戦してください。
- (2) ワークの問題も教科書と同様に、2回、3回と繰り返し解きましょう。
- (3) 数学は、同じ問題を繰り返す方が効果的なので、新たな問題集を購入する必要はありません。ただし、教科書、ワークともに完ぺきになったら、挑戦してみても良いですね。

3 「予習」は特にする必要はありません。

それよりも「復習」力を入れましょう。

4 テスト前の取り組みについて

テストまでに範囲のプリント（教科書の問題）を最低2回、できれば3回くり返しましょう。



社会科のアドバイス

1. 社会科の学習の仕方の例

(1) 中学校の社会科は、もはや「暗記」だけでは対応できません。『**社会的事象の**』『**しくみ**』や『**理由**』**を分かっているなければ、点数には結びつきません。**

また、社会科は、基本的には「楽をして、身につく」ものではありません。他の教科よりも時間がかかる教科です。ですから、飽きずに根気よく取り組む覚悟を持つことが、まず第一だと思います。

(2) では、どうすればよいのでしょうか？ここで、いくつかの学習方法の例をあげますので、自分に合ったもの、または自分なりにアレンジ、工夫して取り組んでみてください。

2. 学習方法の例

(1) 用語くりかえし型

①方法：大切な用語だけを繰り返し何度も紙に書いて覚える方法。

(例) 教科書P60～P62までの太字を繰り返しノートに書いて覚えた。

②利点：取り組みやすい。

③弱点：「やった気になる（達成感はある）」が、「しくみ」や「理由」を覚えられるわけではないので、テストの点数につながりづらい。テストの記述問題に対応できない。

(2) テーマ集中型

①方法：ひとつのテーマについて、徹底的に覚えこむ方法。(一部の内容について集中的に勉強する)

(例1) 江戸幕府のことだけを、集中的にノートにまとめたり問題集で勉強する。

(例2) アメリカの農業についてだけ徹底的に勉強する。

②利点：そのテーマについてくわしくなれる。ねばり強くなれる。

③弱点：ひとつのテーマだけに時間がかかってしまい、他のことに取り組めない。自分で範囲の設定を行うので、「やるぞ!」という強い意志と自主性が必要。範囲設定をはっきりさせてから、あきずに根気よく取り組む必要がある。

(3) 「問題集」活用型

①方法：問題集を1ページ解き、まちがえた部分の「まちがえた理由」を確認しながら、徹底的に分析する方法。時間はかかるが、確実に力がつく。コツコツタイプの人に合います。

(例) 学校のワークを1ページ解き、分からないところや間違えたところを教科書やノートの中から探し、分からない場合は、答えを見たり先生に聞くなどして、確認しながら学習した。

②利点：自信がつき、点数にもつながりやすい。範囲を少しにすれば、毎日できる。

③弱点：一度覚えたら、なかなかわすれないが、取り組みに時間がかかる。

(4) 「問題集」くりかえし型

①方法：問題集を解く→解答する（マルつけ）を何度も何度もくりかえすことで、力をつける方法。まちがえた問題は振り返らない。問題集の解答は、ノートに書くようにし、何度も問題集を使えるようにする。

（例） ①学校のワークを解く → ②マルつけをする → ③買ってある問題集を解く → ④マルつけをする → ⑤学校でもらったプリントを解く → ⑥マルつけをするなどの①～⑥を繰り返す。

②利点：応用力がつく（いろいろな出題のしかたに強くなる）

③弱点：用語を覚えていないと、思ったようには進まない。時間がかかる。

④アドバイス：問題集を解く前に、一度か二度、教科書とノートを、サラッと読んでおく。

(5) 「問題集」集中くりかえし型

①方法：問題集を2冊以上用意し、「今日は中国の工業」と決めたら、中国の工業に関わる問題しか解かない。まちがえた問題については、「正しい答え」をきちんと確認する、か又は「なぜまちがえたのか」を最後まで徹底的に追及する。

（例）学校のワークの「中国の工業」についてのページを解いたあとに、買ってある問題集の「中国の工業」についてのページを解き、最後に、学校でもらった「中国の工業」についてのプリントを解く。

②利点：その範囲に強くなり、応用力がつく。記述式にも強くなれます。

③弱点：一度覚えたらなかなか忘れないが、取り組みに時間がかかる。



理科のアドバイス

1 自主学習の方法

(1) 「知識・技能」「思考力・判断力・表現力」を高める学習

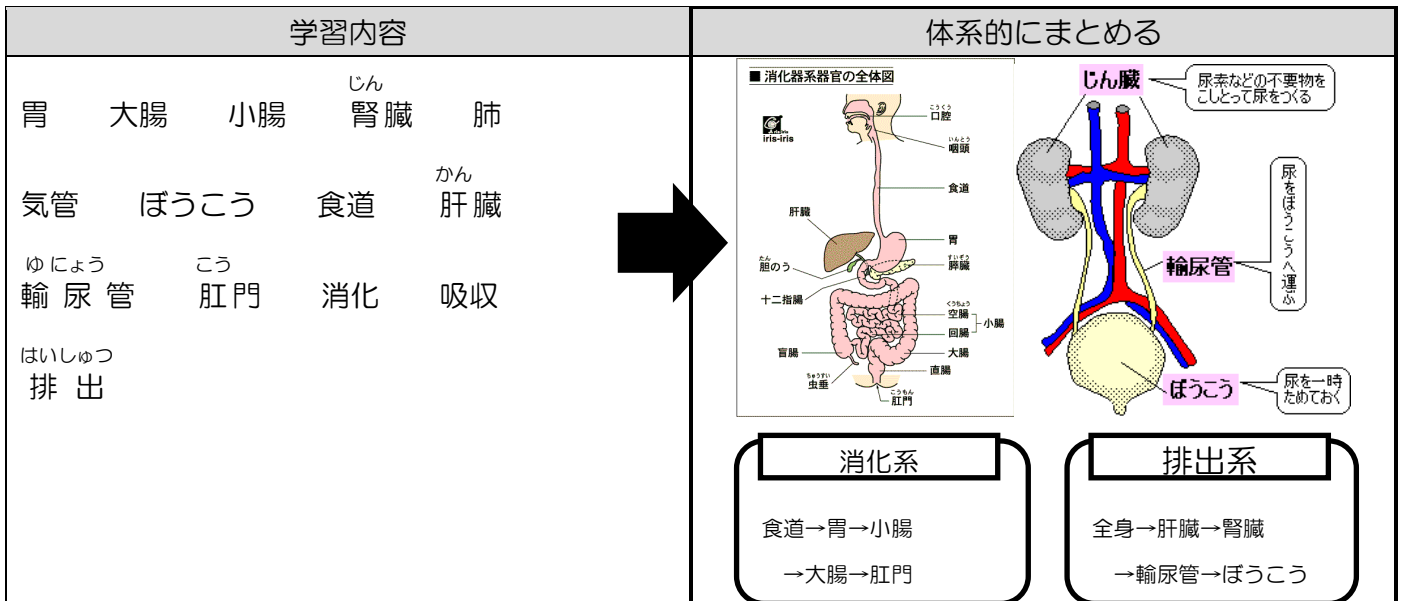
①自分で“教科書”“ノート”まとめなおす。

(身につく力) “体系的(絵、関係性)”にまとめる力がつく

→授業内で、学んだことを結び付けて記憶に残りやすい脳ができる。

※まとめるのには時間がかかり、テスト結果に反映されにくい。

(方法)



② “ワーク”を用いて学習をする。

(身につく力) ・問題を解くだけで関連する知識が体系的にまとまる。

・繰り返し学習ができるので、長期記憶に学習内容が残る。

※ “3回以上繰り返す” という条件を達成しないと、成果が出にくい。

(2) 「思考力・判断力・表現力」高める学習

①自分で“教科書”の実験・観察の中にある“考察”を考えてみる。

・ノートやプリントにある実験の結果を書き写す。

■ 実験結果を表にまとめる。

色	におい	火のついた線香の変化	石灰水の変化
無色であった	においはなかった	一旦消えたが虫けら またつた。	白くにごった。

■ 二酸化炭素には、どのような性質があるといえるか。 ← **考察**

・ “考察”に取り組む。

・教科書の次のページにある答えを見て、“文章の書き方”を確認する。

実験 ▶ 3 から

A 酸素は無色でにおいがなく、石灰水を変化させないが、火のついた線香を激しく燃やす性質があるといえる。

B 二酸化炭素は無色でにおいがなく、火のついた線香を消したり、石灰水を白くにごらせたりする性質があるといえる。 ← **答え**

英語科のアドバイス

- 1 英語には4つの技能があります。「読む」「書く」「聞く」「話す」です。この4つをまんべんなくできる必要があります。

家庭学習では、「読む」こと「書く」ことを中心に学習しましょう。

「読む」ことについて

まずは単語を読めるようになりましょう。授業中に読み方を確認します。

授業のプリントを参考にしてください。また教科書のQRコードを活用すると音声流れます。どちらも試してみましょう。

「書く」ことについて

まずは単語が書けるようになりましょう。単語が書けなければ、文は作れません。「読む」ことと「書く」ことが一致するように練習しましょう。



- 2 具体的な学習方法

文法の理解を深めるために、たくさん問題を解きましょう。ワークや問題集、イーライブラリーなどで。

単語は、「動詞の活用」（不規則動詞）「連語」を中心に学習しましょう。

keep - kept - kept

be famous for ~ ~で有名である

例

3 日頃から英語に興味をもってみましょう。

例えば、

- ・ Tシャツに書いてある英語は何て書いてあるのかな？ どういう意味かな？
- ・ あの会社の名前は日本語にするとどういう意味だろう？

そう思ったら調べてみましょう。調べてもわからないときはいつでも聞いて下さい。身近な生活に英語はたくさん関わっていますよ。

例

Just do it!

JAL Japan Air Lines

NIKE のキャッチフレーズ

JAL 日本航空