

# 家庭学習の手引き

## ☆学校の学習と家庭学習

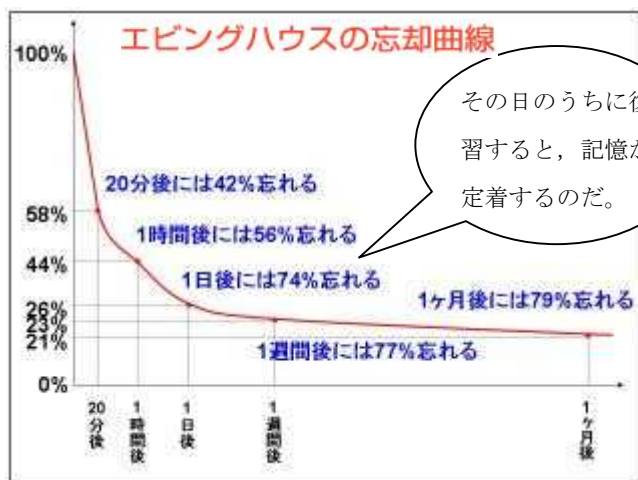
常磐中学校では、学び合いを授業に取り入れています。これは、授業に受け身になりがちの人が、「話し合いや教え合いを通して生徒どうして学び合うことで、知識や技能を習得する」ことを狙っています。学校での学習は、仲間や先生と助け合いながら進める学習といえるでしょう。

一方で、家庭での学習は「自学」です。わからないこと、必要なことを自らの力で学習します。チャイムや時間割のない家庭生活で、自分の意志だけで学習を進めるのには、強い決意がいりますね。

## ☆家庭学習が大切なわけ

「授業中はわかっているんだけど、テストの時には忘れている・・・。」そんな悩みをもっている人はいませんか？これは、ある意味当然なのです。なぜなら、脳は忘れるようにできているのですから。朝起きてから夜寝るまでの全てのことを覚えている人はいません。脳の機能は、よほど印象に残ることしか記憶できないようになってきているのです。

逆にいうと、記憶した直後が1番忘れやすいのだから、その日のうちに復習すれば、学力向上に効果的ということがいえます。



## 家庭学習の目安

	時間	場所	内容
中学校1年生	1~2時間	家の中の落ち着いた場所 いつも同じ場所	宿題中心 家庭学習の習慣化 テスト勉強を中心に自主学習
中学校2年生	1.5~2.5時間		宿題 自主学習の習慣化 復習中心 + 予習
中学校3年生	2~3時間		学校からの課題(含む宿題) 進路に向けての自主学習 3年間の復習

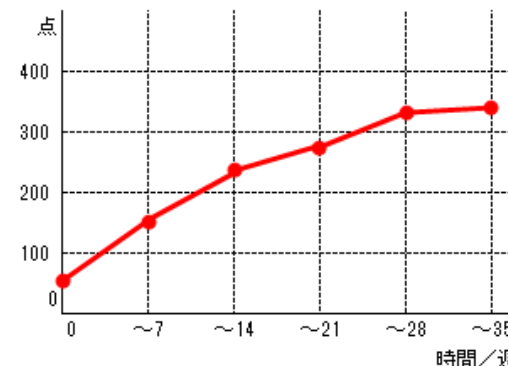
## ☆家庭学習時間と成績の関係

実際に、中学生の“家庭学習に用いる時間”を調査した結果があります。

これによると、「効果を生む最低学習時間がある」ことがわかりました。それは、1日に2時間（1週間で14時間）勉強すると、テストの平均点が全くしない人に比べて、100点～200点（5教科合計）上がるようなのです。

このグラフは、ある一定時間数の勉強をすると、家庭学習の効果が急激に現れることを意味しています。残念ながら、ある一定時間に達していないと、効果は出にくいこともわかりました。

テスト前の家庭学習の時間数とテストの成績



データ引用：「家庭学習時間の推移と成績の相関図」  
奈良市若草中学校  
(Benesse view21 中学生版 2009 Vol.2 掲載)

**めざせ“宿題+1時間”の家庭学習！**

自主的に学習するために

# 家庭学習の進め方

## ここから始めよう！ 家庭学習の基本

### (1) 予習、復習を始めるためには…

- ・時間割を調べることが予習、復習の第一歩です。
- ・家に帰ったら、カバンの中身を外へ出そう。そして、明日の用意をしよう。  
→ 用具をカバンから出すときに、今日の授業内容を思い出す。
- 用具をカバンに入れるときに、明日の予定(学習内容)を確認する。

### (2) 授業が基本。だから、忘れ物は厳禁。

- ・明日の予定(学習連絡)は、毎日必ず書こう。
- ・家に帰ったら、できるだけ早く予定帳を確認しよう。  
→ 準備に時間がかかるものは、早めに用意しよう。

### (3) 提出物は必ず出す！！

- ・次の日までの提出物には素早く対応し、忘れないように早めにカバンに入れよう。
- ・提出までに期限のあるものは、時間がかかることが多いので、気をつけよう。  
→ 自分の予定を考えて、計画的にやろう。
- 忘れないように、よく見えるところに置いたり付せんにもメモを残したりしよう。

### (4) いつ、どこでやればいいのか？

- ・だいたい決まった時間に机に向かうのが理想です。
- ・家の中の落ち着いた場所でやります。決まった場所の方が習慣化できます。  
→ 学習環境を整えるために、気の散るものは目に見えないところに片付けよう。

## 机に向かったら、すぐに勉強を始めよう

机に向かってはいても、マンガを読んだり、メールをしたり、なかなか勉強を始めない人はいませんか？

始めることに1番エネルギーがいります。だから、机に向かったら、すぐに勉強を始めましょう。

眠くなったり、疲れてきたら、体を動かしたり、顔を洗ったりして、5分程度の休憩を入れるといいよ。

すぐに勉強が始められるように、勉強に必要なものは、近くにおいてあるの。



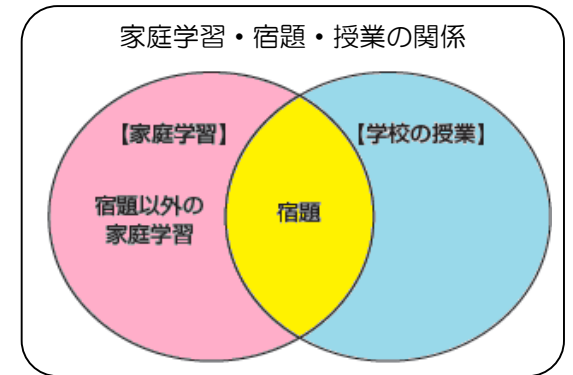
## 宿題を復習の時間へと広げていこう！

まずは、宿題からとりかかろう。ただ、形式的に早く済まそうとするのではなく、授業で習った内容を思い出しながらやろう。

わからないところは教科書やノート等を見直そう。特にノートは、自分が自分のために書いておいた覚え

書きです。黒板を写すだけでなく、思いついたことをどんどん書き込もう。

こうやって、宿題をやりながら授業内容を思い出し、わからなかったところをもう一度勉強し直すことが、復習につながっていきます。



## 簡単学習メニューの紹介

### ① 五感(目・耳・口・手)を使う。

脳に刺激が多いほど、記憶は定着するんですけどね。そういう意味では、教科書を黙読するだけでは、なかなか記憶に残らない。面倒でも、ノートに書き出す、音読する、くりかえしやってみることは、大事です。どうせやるのだったら、効果的に学習しよう。

### ② まちがい直しをしよう。

授業中に間違ったことは何ですか。忘れないうちにもう一度やり直しておこう。それでもわからないことは、友だちや先生に質問しよう。

### ③ 図や絵を使って、ノートまとめをしよう。

とにかく印象に残るように。ていねいにやりすぎると、時間が足りません。下手ウマくらいがいいね。