

# 家庭学習の手引き

～自分の可能性を伸ばそう～

年 組 番 氏名

---

村上市立村上第一中学校

## はじめに

中学生としての家庭学習は、誰かに言われてやるべきことではなく、自分で決めて実行する、つまり、自主的、主体的にやることが本来の姿です。

家庭学習を頑張れば、そのことが自分自身の力となり、高等学校の選択をはじめ、自分の未来の可能性を広げることにつながります。また、知識も増え、視野も広がり、自分自身の成長や人生の幅が広がります。でも、逆に、自分を成長させる努力を怠れば、自分の思うような選択が難しくなる可能性があります。

もちろん、中学時代だけで人生が決まるわけではありません、中学生の時に勉強しなくても、自分が本当に必要と感じたときに勉強することはできます。でも、「鉄は熱いうちに打て！」です。まさに体も心も頭も、伸び盛りである10代の前半の中学生時代に「努力する」ことを覚えた人は、すばらしい財産を手に入れたことになるのです。

学校は、令和2年度から、「自主学習ノート」の取組に代わり、「中学生なら、やるのが当然である家庭学習の内容」を各教科で整理し、「ベース学習」と名付け、家庭学習の中心に据えることとしました。その結果、学習の質の向上は見られましたが、提出の義務づけや居残りがなくなったこともあり、初年度は、取り組む人とそうでない人の差が大きくなってしまったという課題がありました。

そこで、令和3年度からは、ベース学習を「予習、復習、解き直し」とはっきりさせるとともに、5教科について、内容のまとまりごとに、ワーク等をテスト範囲とする、「単元テスト」を行うこととしました。これによって、授業→ベース学習→単元テスト→定期テストのサイクルで進められるようにと考えました。

いずれは、授業の進み具合を踏まえて、先生方からの指示を待たずに自分で進められるようにすることを期待していますが、それが難しい人のために、当面は、先生方から具体的に、ワークの進度の指示を出すことにしますので、まずは、それをしっかりやりきることから始めて下さい。

先生方からの指示に頼ることなく、自分で考えて、手帳に計画を記入し、ベース学習を進めていくことができ、始めて、一中生としての学習が身に付いたということになります。一日でも早く独り立ちをして、自分で決めたことを自分でやりきるといふ、主体的な学習ができることを願っています。

「やらされる学習」から「自ら進んで取り組む学習」へ、  
「形だけの無意味な手の運動」から「本当に自分のためになる意味のある学習」へ

皆さん一人一人の、未来につながる偉大な一歩となる挑戦を期待しています。

令和4年4月1日

村上第一中学校長 仙田 健

○ベース学習とは

中学生ならば、やることが当たり前である家庭学習（予習・復習・解き直し）の内容のことを言います。その中でも、基礎学力を身に付けるために必ず取り組んで欲しい内容（基本学習）と得意な教科を伸ばすために、挑戦して欲しい内容（発展学習）に分かれています。（下図参照）

教科	ベース学習	
	【基本学習】	【発展学習】
国語	<ul style="list-style-type: none"> <li>・漢字、漢字のワーク</li> <li>・ワーク</li> <li>・ミニプリント（文法、仮名遣い）</li> <li>・テストの解き直し</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝読書の本の内容や感想をノートにまとめる</li> </ul>
社会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・教科書を読む</li> <li>・ワーク</li> <li>・テストの解き直し</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ノートにまとめ直す</li> <li>・新聞記事や雑誌記事等を用いたレポート</li> </ul>
数学	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ノートまとめ</li> <li>・ワーク（問題練習）</li> <li>・プリント ・テストの解き直し</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の興味のある課題への探求学習（数学研究的なもの）</li> </ul>
理科	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ワーク</li> <li>・プリント</li> <li>・テストの解き直し</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の興味のある課題への探求学習（科学研究的なもの）</li> </ul>
英語	<ul style="list-style-type: none"> <li>・徹底的な音読（25回以上）</li> <li>・ワーク（音読も忘れずに）</li> <li>・語順ドリル（音読も忘れずに）</li> <li>・テストの解き直し</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・暗写（読める、話せることを書けるようにする）</li> </ul>

○ベース学習の基本ルール

- ① ベース学習のノートは、教科別に、5教科で5冊、自分で用意します。
- ② 終学活で計画を立て、家で学習し、翌日、やった成果を見てもらうためにノートを提出します。
- ③ ノートを点検するのは教科担任です。学習のアドバイスをします。
- ④ 一日何ページと言った分量の決まりはありません。しかし、中学生として、1年生は60分～90分以上、2年生は90分～120分以上、3年生は120分～180分以上の学習時間確保を目指しましょう。

## ○ベース学習の進め方

### 1 計画を立てる

毎日終学活の 10 分間で、その日家に帰ってからどの教科のどんな内容をするのか具体的に決めて、手帳に書き込みます。計画を立て終わった人から学習を始めることもできます。まずは、その週に学習した範囲のワークの問題を解くことから始めてみましょう。(例 数ワーク p2~3)

### 2 家で学習する

ノートは最初に、日付と学習時間を書き入れます。

例 4月5日 20:00~21:30

### 3 提出する

頑張った人は、ノートを提出して教科担任に頑張りを伝え、アドバイスをもらいましょう。提出は、朝、係の生徒に提出してください。出せなかった場合は、授業の際に直接提出しても結構です。原則として、その日のうちに、点検後、係の生徒を通じて、返却されます。

### 4 提出状況を意識して取り組む

学級や学年ごとの集計表等を見て、自分の学習状況を確認して、足りないところは力を入れて取り組みましょう。

## ○学習効果を高める家庭学習のポイント

せっかく家庭学習をするのであれば、効果の上がる方法をとりましょう。脳科学や実験心理学から裏付けられた学習方法のポイントをあげました。参考にして下さい。

### 【心構え】

#### 1 宿題は必ずやること

宿題は、先生が目的があって出すもので、授業に直接結びつく重要な内容が含まれています。短時間で、意味のある学習ができますので、宿題はたいへんお得です。ベース学習の前に、確実にやりきりましょう。

#### 2 「まず始める」こと

やる気は、待っていても自然に湧いてくることはありません。まずは、無理にでも、5分間机に向かってまず、学習を始めることが大切です。その5分間の頑張りが、あなたのやる気スイッチを入れることになります。

#### 3 例外なく毎日やること

勉強をしない日があると、勉強しなかったというマイナスが自分の中に残ります。どんなに疲れていても、へこんでいても、5分でもいいので絶対何かをやりましょう。

### 【学習方法】

#### 4 手を使って「書く」こと

よく言われることですが、脳科学でも、目だけ、耳だけ、でなく手を動かして書くことで、脳が活発になることが分かっています。書くことは大切です。

## 5 「問題を解く」(テストをする)こと

覚えて、問題を解く(テストをする)ことで学習内容は身につけていきますが、覚えることに時間を使うよりも、問題を解くことに重点を置いた方が、効果的です。一説によると、その比率は、暗記：問題練習＝3：7が理想とされています。覚える努力はほどほどにして、とにかく問題を解きましょう。

## 6 頭を使わない作業はしないこと

例えば、漢字を覚えるときに、何回も繰り返し書いている人がいますが、何も考えずに、ただ、手を動かしているだけでは無駄な時間です。ただ、書くのではなく、テストをしながら覚えるようにしましょう。

## 7 覚えるときは一度に覚えること

暗記するときは、一日5個ずつ4回繰り返して覚えるより、一日に20個ずつ2回繰り返して覚える方が効果的であるとのデータがあります。忘れることを気にせず、覚えるときはまとめて覚えましょう。

## 8 ながら勉強をしないこと

音楽を聞きながら、SNSをしながら、動画を見ながらの勉強は、脳に負担をかけ(一度に複数のことを同時に行うため)、集中力を低下させます。学習をする際には、メディアを遠ざけ、集中できる環境をつくってから始めましょう。

### 【学習する環境作り】

## 9 学習開始時刻を固定すること

家庭学習を習慣化するにはリズムが大切です。毎日何時になったら勉強を始めるというように、しっかりと決めておきましょう。

私の学習開始時刻は

## 10 スマホの使用は1時間までとすること

スマホを使用する時間が1時間長くなると、得点が5点下がる。勉強時間が4時間以上の生徒でもスマホを使用する時間が長ければ、勉強時間が30分未満の生徒より成績が悪くなる。などスマホの使用による学習への悪影響は多くの研究で示されています。平日のスマホの使用は「1時間まで」にしましょう。

## 11 平日のオンラインゲームはしないこと

オンラインゲームは、始めるとやめられなく仕掛けがあり、はまってしまうと、生活リズムに非常に大きな悪影響を与えます。ただでさえ時間のない平日に、友達を誘って、ゲームをすることは、自分のためにも友達のためにも、いいことは一つありません。

## 12 睡眠時間を十分に確保すること

睡眠時間が短いと、集中力が低下します。6時間睡眠を2週間続けた人の集中力は、2日間徹夜をした人の集中力と同程度という研究結果もあります。1、2年生は8時間、3年生でも7時間30分の睡眠時間を確保して、すっきりとした頭で学習に臨みましょう。

## ○問題を解くときの留意点

### 1 答えを見ながら問題を解いては絶対にいけません

問題を解く目的は、分かるところと分からないところをはっきりさせることにあります。答えを見ながらやれば、分かる分からないの区別がつかなくなります。絶対にやめましょう。

### 2 問題を解いたら、できるだけ時間をあけないですぐに合っているかどうか確認します

問題を解く目的は、自分が分かっているかどうかを確認することにあるので、それを確認しないなんてことはあり得ません。必ず、○付けをしましょう。

### 3 間違えた問題があったときに、答えを丸写ししてはなりません

正しい答えを赤ペンで丸写ししても、何も勉強にはなっていません。正解を見て、なぜそれが正解なのかを、自分が納得することが大切です。納得できたら、もう一度解き直しをします。納得できなければ、質問をしましょう。

### 4 間違えた理由を書きましょう

答え合わせの時に、なぜ間違えたかが納得できたら、その理由（間違えた自分自身へ二度と間違わないためのメッセージ）を余白に書き込みましょう。これを書くことで、間違えた理由が自覚でき、学習の効率が格段にアップします。でも、自分で理由が分からない場合もあります。そのときは、時間をかけずに翌日、友達や先生に聞いて解決しましょう。

### 5 「解き直し」は必ず行いましょう

効率のよい学習をするためには、自分が分かっているところに時間をかけずに、自分の分からないところに時間をかけるべきです。ですから、問題を解くのは、「自分がわからないところ」をはっきりさせるためにすることであり、解き直しは、「分からないことを分かるようにすること」です。よって、せっかく問題を解いても、解きっぱなしではほとんど意味がありません。絶対に「解き直し」をすべきです。

## ○ノートの使い方

ノートは人生を変える力があると言われています。まずは、黒板丸写しだけのノートをやめて、ノートの取り方を工夫してみましょう。

### 1 黒板を写さない

黒板を見て、その映像を頭に焼き付け、次に、黒板を見ないで、頭に焼き付けた内容をノートに再現するようにする。これだけで、学習効果がぐっと上がります。

### 2 自分の気付きを書く

板書にはない、先生のコメントや、自分が気づいたことや疑問に思ったこと、要点やまとめなどを、自分の言葉で書き込むことが大切です。

### 3 余白を十分にとる

自分の気付きを書くためには、十分な余白が必要です。気付きを書けるスペースを確保しましょう。

### 4 図、表、絵、矢印などを使う

文字だけのノートは見にくいものです。図や表など視覚的にぱっと見て分かる形にすることは有効です。また、矢印などの記号もうまく使いましょう。

## ○中学校3年間の家庭学習の流れ

村上第一中学校では中学校3年間の家庭学習を4つの時期に分けて考えています。それぞれの時期の学習のポイントを理解して学習に取り組みましょう。

### 1 中学校入学～2年次10月まで（受験対策教材開始まで）

この時期の目標：【家庭学習習慣の定着、学習方法の習得】

学習時間：最低60分以上 90分目指して頑張りましょう

学習のポイント：毎日、授業の復習を行う習慣を身につけよう。各教科の（ワーク）を確実にやりきろう。定期テスト、単元テストにむけた学習を継続しよう。単元ごとのテストにあわせて、ワークが宿題として出されるのでしっかりと取り組もう。

### 2 受験対策教材開始～3年次7月まで

この時期の目標：【日々の復習と受験対策教材の両立】

学習時間：最低90分以上 120分目指して頑張りましょう

学習のポイント：これまでよりも学習する内容が増えるので、学習時間を増やさなくてはなりません。いかに限られた時間を有効に使えるかが重要です。ベース学習と受験対策はどちらが欠けても力を伸ばすことができなくなります。これまで以上の学習への取組を始めましょう。2年生の末までにはA問題1回目を終え、3年生の夏休みまでにはA問題の2回目とB問題の1回目を終えるのが目安です。

### 3 3年夏休み

この時期の目標：【苦手教科、苦手分野の重点的な対策】

学習時間：最低240分以上

学習のポイント：3年1学期までの学習の遅れ、不足をしっかりと補おう。受験対策教材を十分に活用して、基礎基本を確実に身に付けよう。特に苦手な教科や分野に集中して取り組み、苦手を克服できるように頑張ろう。

※この時期までは全員が学習を着実に進められるように、先生方が学習する内容、期間、やり方等を示します。学習が十分でない場合には必要に応じて補充学習を行います。

### 4 3年次9月～卒業まで

この時期の目標：【志望校合格にむけた学習の充実、ラストスパート】

学習時間：最低120分以上 180分目指して頑張りましょう

学習のポイント：先生方から受験対策教材の計画は示されなくなります。2年間の経験を踏まえて、自分が立てた計画で志望校合格にむけた学習を充実させましょう。入試の過去問に必ず取り組み、出題の傾向をつかんで、対策していきましょう。