

# 家庭学習の手引き



羽曳野市立河原城中学校

(この冊子は中学を卒業するまで使用して下さい)

年	組	番	
---	---	---	--

# 1. はじめに

小・中学校での学習は、将来社会人として自立するための基礎となる「学ぶ力」を育てます。学校は基礎学力を高めるための努力をしていますが、家庭との協力によって、その成果を何倍にも高めることができます。

家庭学習を毎日続けることで、しっかりとした考え方や集中力だけでなく、学習習慣が身につく、困難なことに出会ってもくじけずに積極的にチャレンジしようとする力が備わります。家庭学習の定着は、主体性や自律性を伸ばし、目標をもって人生を心豊かに生きる力となって、将来への大きな財産となるのです。

家庭学習充実のために、この冊子を保存し十分に活用して欲しいと思います。



# 2. 生きることは学ぶこと！

勉強の基本的な要素をいくつか挙げると、

- ☆ 知識を得ること
- ☆ 解決方法を学ぶこと
- ☆ 調べること
- ☆ 体験すること
- ☆ 疑問をもつこと
- ☆ 粘り強く取り組むこと
- ☆ 自分の考えを表現すること など

生きていく  
上で  
必要なこと



人間は、長い人生の中で、さまざまな問題や課題に直面します。その時に、今まで経験したことや学習したことをもとに対応し、解決していくことになります。単純に解決できることもあります、幅広い内容や方法を組み合わせないと解決できないことも多くあります。

人生は何が起こるかわかりません。そのために、いろいろな知識や方法を身につけておかなければ、後で困ることがあるわけです。一見、無駄に思えるようなことでも、大切なことはたくさんあります。

中学校の勉強が9教科ある理由は、いろいろな事柄を学習しやすいように分類してあるからです。どの教科であろうと、これから大人になって力強く生きていくために、皆さんは粘り強く取り組んで体験して学び、さまざまな問題や課題を解決していける力を身につけてほしいと思います。

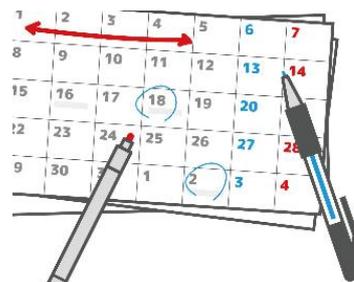


### 3. 家庭学習の時間の目安は？

家庭学習の時間は、学習内容や理解度、集中力によっても異なりますが、時間の目安は一般的に、学習時間＝学年（小学1年生から数えて）×15分とされています。以下は、テスト準備時間などではなく、あくまでも平常時の目安の時間です

中学1年生…1～2時間 中学2年生…1.5～2.5時間 中学3年生…2～3時間+ $\alpha$   
( $\alpha$ ：部活を引退してから)

皆さんの性格や生活スタイル、さまざまな事情があり、毎日決まった時間、勉強できない人もいます。その場合、週単位で学習時間を設定するのも1つの方法です。何かの都合で、家庭学習ができない日があっても、その分を別な日に回復することは可能です。



### 4. なかなか結果がでない！

人間は、経験したことを忘れる生き物です。一度、授業で学習しただけではなかなか身につかないことは、科学的に証明されています。

ドイツの心理学者、エビングハウスによると、一度学習したことは、

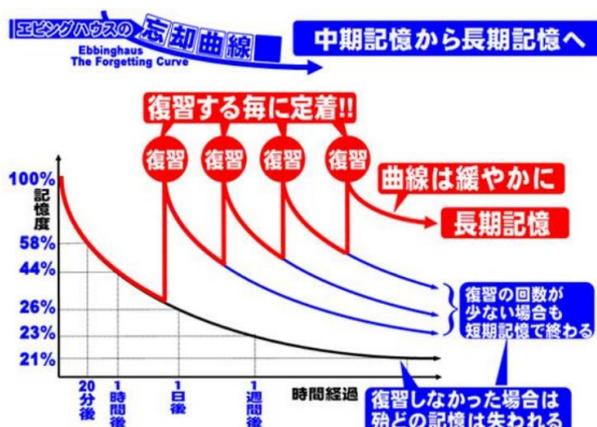
**1時間後には56%忘れ、1日経つと74%忘れてしまう**のです。

だから「復習」が重要なのです。復習を繰り返して覚えなおすことによって、記憶が定着し、忘れにくくなるのです。

そこで重要なのは「復習するタイミング」です。1時間の間に5、6回と繰り返しても、実はあまり記憶に残らないとされています。最も効果的なタイミングは、記憶があやふやになり始める頃です。そこで覚え直すと、記憶が2～3日持続できるようになり、再度覚え直すと、記憶は2～3週間持続、また再度覚え直すと、2～3ヶ月・・・というように、忘れるまでの時間が長くなっていきます。

学校で学習したことを家庭で復習することにより、習熟・定着を図ることができます。学校で「わかった」ことが、家庭学習によって「できる」という自信に変わります。

毎日家庭学習を続けることで、自ら進んで学ぶ習慣が身につきます。少しずつであっても、継続することは大きな力につながります。毎日欠かさず家庭学習をしましょう。



## 5. どのようなタイミングでの「復習」がいいの？

### 復習の前提条件

**授業でしっかり理解する（理解していないものは思い出せない）**

※まずは授業をしっかり受けて、理解しなければならない。理解できなかったものは、そのままにせずに教科担任の先生や友達に尋ねてみるなどしてみよう。

### 学校生活における復習のタイミング

- 1 回目の復習：毎日の家庭学習
- 2 回目の復習：土日に今週どんなことを学習したかを振り返る
- 3 回目の復習：小テストや定期テストへ向けた学習
- 4 回目の復習：長期休業中の学習
- 5 回目の復習：受験に向けての復習

※上はあくまでも例であって、記憶の定着には個人差があります。自分に合った間隔、回数で復習を繰り返していくとよいでしょう。

例えば、2回目の復習を1週間後にしたときに、ほとんど覚えているようであれば、次の2回目の復習を2週間後にするなど。

### 注意点

**ほとんど忘れてしまったことは、繰り返しの効果があらわれにくい！**

学習した内容を復習しないで、1ヶ月もほったらかしにしておくと、忘れた部分は再生せず、また1から覚え直さなければならなくなってしまいます。覚えるためには、負担に感じる勉強をより多くの時間をかけてやらなければならないのです。

## 6. 学習環境づくりのポイント

①毎日机に向かいましょう。⇒習慣にすることが大切です。

②机の上には学習用具だけを置き、集中して学習しましょう。

（テレビやLINE・ゲーム・携帯電話等の「ながら勉強」をしない。）

※携帯電話やスマホでSNSや動画視聴をする時間が少ない人ほどテストの正答率が高い傾向にあります。

③ふだんから本を読む習慣をつけましょう。

※「読書が好き」と答えた人ほど、テストの正答率が高い傾向にあります。

④朝食や睡眠をきちんととり、規則正しい生活を心がけましょう。

※「朝食を待ち日食べている」と答えた人ほど、テストの正答率が高い傾向にあります。（※昨年度の河原城中の全国学力・学習状況調査の生徒アンケートと正答率の結果より）



## 7. 家庭学習について

### ●7つのポイント

#### ①1週間の生活リズムをつかもう。

クラブ活動や習い事等で、毎日忙しい生活を送る人も多いはず。1週間の生活の流れを確認して、家庭学習に費やせる時間の見通しを立てましょう。

#### ②学習計画を立てよう。

地道に毎日取り組める、着実な計画にしましょう。また、各教科のバランスや自分の得意不得意科目も考えた計画にしましょう。

#### ③学習方法を工夫しよう。

本をただ見るだけ、読むだけ、写すだけでは学力は高まりません。「見ながら声に出して言う」とか「声に出して言いながら書く」等、五感をしっかり働かせましょう。

#### ④自分で調べよう。

わからない箇所は、すぐ答えを見たり、誰かに聞きたくなるものです。しかし、楽をして得た知識は、忘れるのも早いものです。辞書や資料集等を使って、可能な限り自分で調べてみましょう。

#### ⑤宿題・ワークはその日のうちに取り組もう。

宿題やワークは、学習内容の再確認ができると同時に、自分の理解度を知る手段の1つです。しかも、反復学習することによって基礎・基本が定着し、応用力をつける原動力にもなります。後回しにせず、必ず済ませましょう。

#### ⑥タブレットを活用しよう。

みなさんが持っているタブレットにはドリルパーク（ベーシックドリルやパワーアップドリルの問題）やメクビット（全国学力学習状況調査やチャレンジテストの過去問題）が入っています。何をしたいかわからない人はまずはこの学習アプリからチャレンジしてください。

#### ⑦不得意教科を長時間学習しない。

不得意教科は長時間行うよりも、短時間で学習回数を増やした方が効果的です。

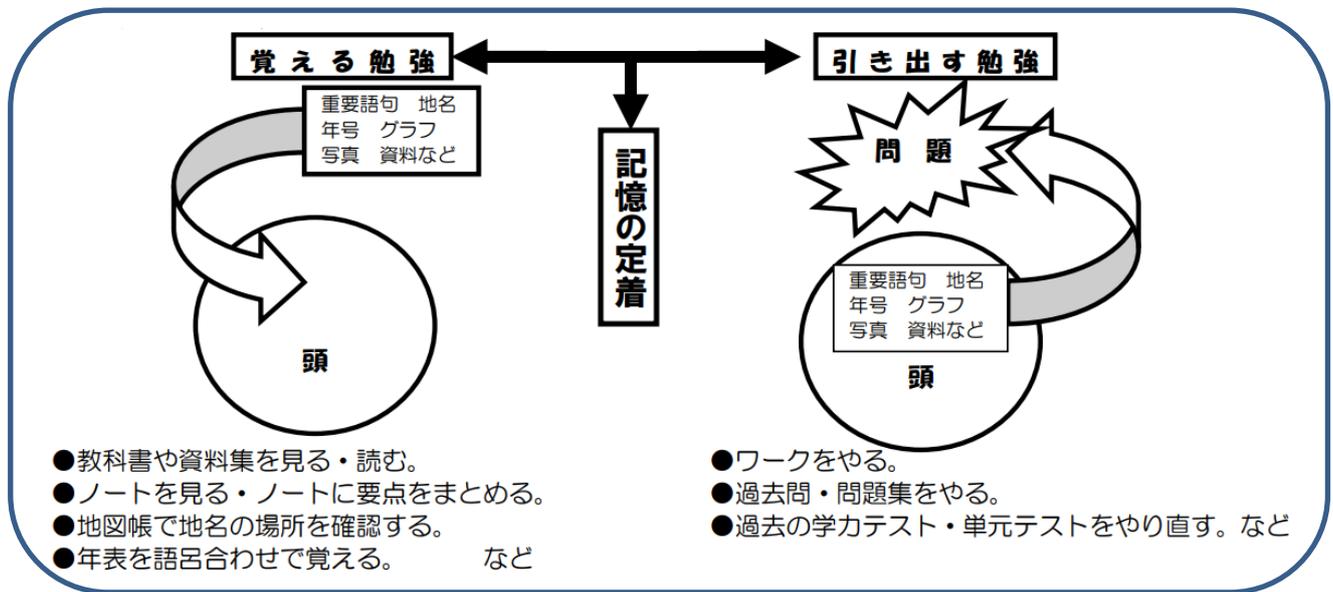
### ●ドリルパークを活用しよう！

ドリルパークを一生懸命に取り組んだクラスや人が表彰される大会もあります。（ドリルパークグランプリ、通称D-1）  
家庭学習の一つとして、ぜひ活用してください。



## 8. 学習の種類

実は、勉強には大きく分けて 2 種類あるってご存じでしたか？わかりやすく図にすると、以下ようになります。(社会科を例に挙げています)



ただ覚えるだけでなく、それを引き出すことをしなければ、なかなかテストの点数は伸びません。だからテストが近づくにつれて「覚える勉強」と「引き出す勉強」を意識して復習するといいと思います。

## 9. 保護者のみなさまへ

中学校生活には、クラブ活動や習い事もあり、宿題も多く出されます。小学生の頃と比べると中学生の生活は忙しいかもしれませんが、積極的に学習とクラブ活動等との両立を図り、自分の成長に役立ててほしいと考えています。

あたりまえのことですが、家庭学習をきちんとする生徒の学力は高いことがわかっています。学力を定着させるためには、学校での授業と家庭での学習、どちらも大切なのです。家庭学習は、単に成績の問題ではなく、自主性や先見性や判断力などを養うためにも重要なものです。あたりまえのことを最後までやり遂げる粘り強さを身につけてほしいと思っています。

生徒達には、困難な状況に陥っても、自分で解決方法を見出し、たくましく生きる人間に育ててほしいと願っています。学校での勉強や家庭学習に取り組むことは、こうした成長を促すきっかけの一つになります。将来、社会に出たときに、しっかりとした態度で行動できるよう、中学校3年間でいろいろなことを身につけて欲しいと考えています。生活習慣や学習習慣の確立には、継続が何より大切です。家族のご支援をよろしくお願いいたします。



# 国語科の家庭学習方法

## 1 教科書を音読しよう

- ☆書き手（作者）の意図を意識しながら音読してみましょう。
- 聞く人の立場になり、聞き取りやすい速度や声で読みましょう。
- 詩、短歌、俳句、古典は何度も繰り返して読んでみましょう。

## 2 漢字を読んで、書いて、覚えよう！

- ☆漢字テストは、授業を受ける前に予習しておきましょう。
- 漢字練習ノートやKノートなどを活用し、漢字の読み書きを練習しましょう。
- 熟語だけの漢字練習もよいですが、実生活で使えるようにその熟語を使った短文を作ってみましょう。

## 3 その日のノートやワークシートを見直そう

- 文章の読み方や学んだ内容を身につけましょう。
- その日の授業の様子を思い出してみましょう。授業の流れや先生の言葉を思い出すと、自分の集中度や先生が強調していたことがつかめるようになります。

## 4 ワークやプリント類を自分で解いてみよう

- 学習したら練習問題として試しに解いてみましょう。
- 授業中にやったプリントも、もう一度テスト前にやり直してみましょう。その時にはわかったつもりでも、忘れていたり、まちがって覚えていたりすることもあります。繰り返しやることで定着していきます。

## 5 プラスα として・・・

- わからない言葉に出会ったらすぐに辞書等で調べてみましょう。  
自分の使える言葉（語彙）を増やしていくことは大切なことです。
- 気に入った小説の一部、古典の名文などを書き写してみましょう。言葉のリズムや文の整え方などが自然と身につきます。
- 読書は心の栄養。様々な分野の本を読んでみましょう。また、読んだ本の感想を話し合える友達がいれば最高です。朝読の10分だけでも、言葉の世界は広がります。
- 文学に興味のない人でも、新聞記事やスポーツに関する事など、自分が関心の持てる話題なら読める人もいるでしょう。社会の動きや季節の話題などたくさんの知識をたくわえていきましょう。
- タブレット（学習端末）を活用してみましょう
  1. ドリルパーク（特にベーシックドリルやパワーアップドリルの問題）
  2. メクビット（全国学力学習状況調査やチャレンジテストの過去問題）
  3. 新聞や書籍などを読む際に、語句の意味を調べる。



# 社会科の家庭学習方法



## 1 復習を必ずしよう。

- 授業プリントを確認し、重要だと思える語句をチェックする。  
(例えば…教科書の太文字や、授業中に先生が色チョークで書いた語句など)
- 今日学習した内容を、ワークの問題を解いて確認する。
- 学習した内容を整理し、理解する。わからないところは次の日に先生に聞く。

## 2 問題をたくさん解こう。

- 中学校で配布される問題集を何度も解こう。そして間違えたところにチェックを入れて、間違えた問題を中心にもう一度解く。(繰り返すこと)  
※何度も解いているうちに答えを覚えてしまうが、覚えてしまうまで学習する。
- 自分でオリジナルの問題をつくってみよう。(友人と交換するのもあり!)

## 3 工夫をしてみよう。

- 歴史の場合は時代ごとに人物・出来事・文化などをノートにまとめて歴史の流れをつかむ。
- 暗記が苦手な人は、単語カードを使って自分で問題と答えをつくる方法もある。  
例えば、表に「江戸幕府が開かれたのは?」と記入し、裏には「1603年」と記入する。
- タブレットを使って、隙間時間に問題(ドリルパークなど)を解く。

## 4 社会を得意にする方法は、社会を好きになること!

- 地理→テレビや本の中で出てきた場所を、地図帳でチェックする。
- 歴史→歴史マンガや、歴史番組を見るようにする。
- 公民→新聞やニュースを見て、社会の出来事に興味を持つ。



# 数学科の家庭学習方法

## 1. 習ったことはその日のうちに復習を !!

まずは、授業でやった問題や、教科書の問題をきちんと解いて復習しましょう。しっかり授業を聞いていても、1度でスラスラ解けることはありません。解説を見なくても解けるようになるまでは、繰り返し問題を解いていきましょう！

また、時間がある人は、1日の学習スタイルの中に予習を加えましょう。授業を受ける前に一度予習という形で、教科書を読んで問題を解いておくようにしてください。そこでわからなかったところを授業でしっかり聞くようにすると内容が理解しやすくなります。

## 2. ワークは授業のペースに合わせて解いていこう !!

ワークの問題は、教科書の問題が解けていれば、基本的には解くことができます。ただ、解いていく上でわからない問題もあると思います。そのような問題は、友達や先生に聞くか解説を見て自分で解けるようにしましょう。答えだけを丸写しすることは時間がもったいないです! わからない問題をいつまでも考えているよりも、学習を進めた方が効率よく勉強できます。また、人間の脳みそは、誰かに教えると理解力が高まるという法則があります。つまりワークを解き終わった後、友達に教えてあげることで、さらに深く理解できるようになります。友達にも感謝されて自分の理解力も高まる！おすすめです。

## 3. タブレットを活用しよう!!

タブレットには家庭学習で使える素晴らしいアプリが入っています。そのアプリは自分の学習の定着度に合わせて内容を選んで勉強することができます。

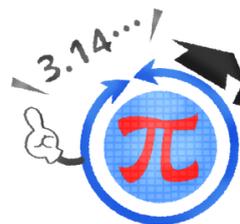
### ①ドリルパーク

小学校1年生から中学校3年生までの問題を選んで取り組むことができます。また、難しさも選ぶことができます。

1問1問、身につけたい力や解き方に合わせた、最適な回答パターンの出題。回答は自動で正誤判定し、即時フィードバック。間違えた問題もピックアップして解き直せるので、つまずきを残さず、効果的に学力を伸ばせます。

### ②MEXCBT (メクビット)

過去に出題された全国学力学習状況調査や大阪府チャレンジテストの問題に取り組むことができます。また、他府県で実施されている学力調査問題にも取り組むことができます。



# 理科の家庭学習方法

## 1. まずは「授業」から！

理科では、それぞれの事柄を理解することが大切です。そのためには、ノートやプリントを写すだけでなく、授業や実験・観察を通して「なぜそうなるのか」をしっかりと考え、自分の言葉で書くことが大切です。

このように、考えて理解し、覚えたものは、単純な暗記と違ってより記憶に残りやすくなります。（単純な暗記では、1日で70%忘れてしまいます。）考えて理解した学習が身につくと、達成感もあって探究心にもつながります。

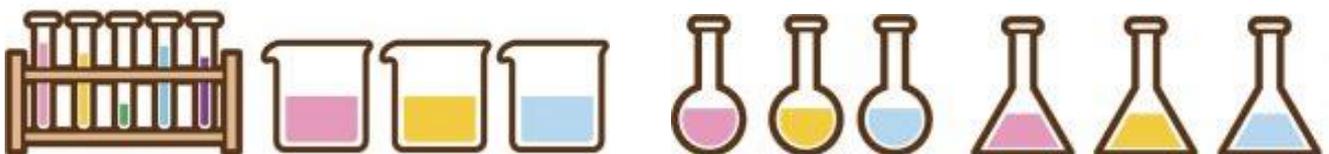
## 2. 宿題(課題)・家庭学習をやりきろう！

- ①中学校では、テスト前や日々の授業で、多くの宿題(課題)が出ます。答えを丸写しするのではなく、まずは自分で考えて取り組んでみましょう。
- ②わからない問題は答えを写すだけでなく、解説を読んだり、先生に質問しましょう。友達どうしで教え合うことで、より高い理解や知識につながります。

## 3. プラスαとして・・・

ふだんから身の回りの自然現象に興味を持ち、観察をしたり、理科の内容に関わるテレビ番組を見たり、雑誌を読んで知識を豊かにしていきましょう。

Chromebook を活用すれば、さまざまな自然現象を調べたり、学ぶことができます。また、学習した内容をくり返し解くことができるアプリも導入されているので、どんどん活用して学んでいきましょう。



# 英語科の家庭学習方法

## 1 「予習」「単語・熟語学習」をしよう

- ① 新出単語・熟語をノートやプリント等を書く。教科書の後ろにある辞典コーナーや英和辞典・**検索などで**、新しい単語や熟語の意味を調べ、その意味を書く。  
**自分で単語を見たら意味が分かる、書きたいことを書けるように単語力をつける。**
- ② 教科書などの英文に目を通し概要（大体の意味）をつかむ。できる人は英文の和訳にチャレンジする。



## 2 最も大切な「復習」をしよう

- ① 教科書本文を何回もくり返し音読する。（\*まずきちんと読めるようになることが基本です。読めるようになると、単語や文が覚えやすくなります。）  
読みながら暗記を目指す。
- ② 声を出し、単語や本文をくり返し見たり書いたりして、**自分の学習法でインプット**。
- ③ まとめとして習った範囲のワークを、まずは自分の力で解く。その後、解けなかった問題を、教科書やノートを見ながら解く。（答えの丸写しは意味がありません。間違いや発見をノートや自習ノートなどにまとめてみよう。）
- ④ 小テストや単語テストの準備をする。（テストが近づいたら、その範囲の単語や文法を覚えることができているか、家庭学習で一度問題を自分で作り、解いてみる。書けなかった単語や文を覚えるまで、何回もくり返し見たり書いたりして学習する。）

## 3 今までの学習内容を何度も振り返ろう

- 学習した単語や英文を、何度も繰り返し読んだり見たり書いたりして、確実に理解し、覚えよう。英語は「ことば」の学習なので、「繰り返し使うこと」はとても大切です。

## 4 <sup>なま</sup>生の英語を聞いて、実際に使ってみよう。

- 洋画（日本語字幕）、洋楽、CD、テレビ、**動画投稿（英語関係）**、ラジオ、日記…  
なんでもOKなので、英語に触れよう♪ 全部わからなくていいので、とにかく英語を耳にする機会、事実や自分の思いを英語で表現する機会をできるだけ増やそう。



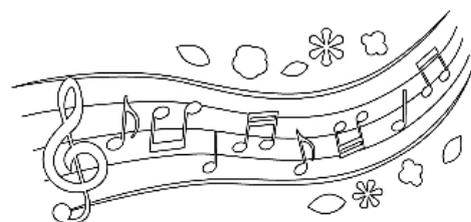
# 音楽科の家庭学習方法

★音楽の授業中に説明したところをしっかりと復習しておこう。

★授業中は積極的に活動しよう。みんなと一緒にしっかりと取り組もう。そうすると、自然に階名やリズムを覚えることができます。

★日頃から、TVやDVD、Youtubeなどから流れる様々な音楽に興味・関心を持ち親しましましょう。

★コンサートや演奏会へ行き、本物の音楽に出会おう。



# 美術科の家庭学習方法

★美術科の学習では「造形的な見方や考え方」を働かせて、

生活や社会の中の美術や美術文化と豊かに関わる力を伸ばします。

★基本は、授業中にしっかりと聞くことから。

課題を理解して、制作・鑑賞など学習に主体的に取り組もう。

★身の回りにある物事、自然物や人工物の形や色などの美しさに目を向けよう。

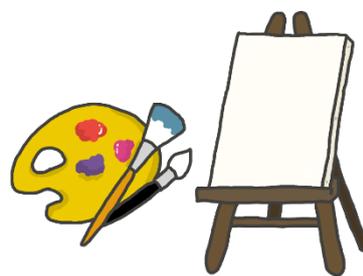
★自分が感じたよさや美しさを、描いたり、つくったり、話したりして表現しよう。

考えを広げ、深めよう。

★美術館等へ出かけ、本物に出会おう。

★苦手だと思わずに、自分の興味・関心を見つけることや、自分にできることから積極的に取り組もう。

★作品などは必ず完成させよう。必ず提出しよう。提出期限を守ろう。



# 保健体育の家庭学習



★保健体育の授業中に、説明したところを見直そう。

★テスト範囲の保健体育の学習(保健ノート、教科書、体育実技)や出された課題(プリントやChromebook)も忘れずにしよう。

★Chromebookを活用し、授業で習ったスポーツのポイントやコツを調べよう！

★ふだんから、次のことを実行しよう。

- ・規則正しい生活習慣を身につけ、バランスのよい食事をしよう。
- ・適切な睡眠時間をとろう。
- ・家庭で行える運動を自分の体力に応じて行おう。



# 技術・家庭科の家庭学習方法

★世界中にあらゆる技術に関する記事(特にSDGs)に関心を持ち、社会でどのような技術がどのように活用されているかを考えよう。

★自分の身近ある技術(①材料・加工、②生物育成、③エネルギー変換、④情報)に、学校で学習した技術がどのように利用されているかを分析しよう。

また、日本の伝統的な技術を調べてみよう。(木造建築、伝統工芸品など)

★家族の一員として家庭での自分の担当する仕事を継続して、責任を持って行うようにしよう。掃除、洗濯、アイロンがけ、整理整頓、食事の用意・後始末、乳幼児の世話、買い物、衣服の補修などは、すべての学習内容を実践できるいいチャンスです。

★世の中のいろいろな出来事に興味・関心を持ち、私たちは、たくさんの人たちのサポートを受け生活できていることに気づいていこう。そして、毎日活動できることに感謝し、みんなで認め合える関係を気づいていこう。

