

生徒向け 家庭学習のすすめ

1. はじめに

中学生のみなさんにとって学習の基本となるのは、日々の「授業」です。授業では、新しいことを学びます。新たな発見や気づきがあったり、問題が解けたりすれば、学習することが楽しくなります。

逆に、分からないことが多くなれば、学習に対する意欲が低くなり、授業が楽しくないものになるかもしれません。

人間の脳は、忘れるようにできています。授業中に「解けた!」という問題も、1か月、2か月後、テスト勉強でワークに取り組もうとすると「?」、取り組めたとしても、解くのにかなり時間がかかってしまった。こんな経験ありませんか。

「1回目の学習」と「2回目の学習」との間に開き(日数がたつ)があると、それだけ記憶するのに労力がかかるということです。

では、「効果的な復習」は、どうしたらよいか。

1. 繰り返し学習する。
2. 初めて内容を学習した後は、時間をあけずに復習する。
3. 繰り返し復習する際は、回数を重ねるごとに間隔を長くする。
(1時間後 → 1日後 → 1週間後 → 1か月後など)

自分にあったペースをつかむことが大切になってきます。

復習をすることで、次に完璧に覚えるために必要な時間が短くなる。

→「何回も繰り返すことで、最終的に完璧に記憶する」ことが分かります。

みなさんが、家庭でその日の復習に取り組み、自分にあったペースで繰り返し復習すれば、授業で習ったことの記憶も定着し、授業での学習がより深いものとなり、学習することが今まで以上に楽しくなるにちがいありません。もちろん、先生たちもみなさんの学習意欲が高まるような授業作りを心がけますが、学習内容を定着させ、自分のペースをつかむためにも、家庭学習は、とても大切なことがわかります。毎日、短時間でもよいので、自分で工夫して時間を作り出し、家庭学習に取り組む習慣を付けていきましょう。

ここでは、「家庭学習の7つの約束」、各教科の「家庭学習のアドバイス」、「家庭学習ノート」の使い方、1日の計画の例を掲載しておきますので、ぜひ参考にして、実践してください。大切なことは「継続すること」です。

2. 「家庭学習の7つの約束」

①机や身の回りの整理整頓をする。

「自分が誘惑に負けそうなもの」を片付けましょう。例えば、スマートフォンは、別の部屋に置く。ゲーム、漫画、小説等は、目に入らないところに置く。他教科の教科書等も、机の上には、置かないなどです。1つの教科が終わったら、その教科の学習道具は片付け、次に勉強する教科の学習道具を出しましょう。

②学習を開始する時刻を決める。

「1日の計画」(別紙)をたてて、例えば、「20時から」のように開始時刻を決めましょう。できるだけ、毎日同じ時間に始めるようにすると習慣として身に付きます。

③学習する時間を決める。

目安は、「学年×10分」。例えば、小1なら10分、中1なら70分、中2なら80分、中3なら90分です。自分のできる範囲で幅をもたせて決めましょう。

④「ながら」勉強はしない。

音楽を聴きながら、テレビを見ながら、おかしを食べながら・・・ではなく、短時間に集中して取り組みましょう。「ながら」勉強では、効果がありません。

⑤就寝時刻を決める。

脳には「海馬」という“記憶を司る器官”があり、今日経験したことを何度も再生して確かめ、知識をつくります。さらに、昨日までの知識とすり合わせて、より高度な知識をつくります。その海馬の働きを助けるホルモンが夜10時~2時にたくさん出て、記憶力だけでなく、発想力・想像力、そして体格や運動能力まで向上させます。

したがって、就寝時刻を決めて、その時刻に寝る努力をしましょう。23:00前には布団に入りましょう。ゲーム・スマートフォンは、就寝時刻の2時間前にはやめましょう。スマートフォンが発するブルーライトは、眠気を誘うホルモン(メラトニン)の分泌のバランスを崩してしまいます。布団に入ってもなかなか寝付けないときは、これが原因かもしれません。

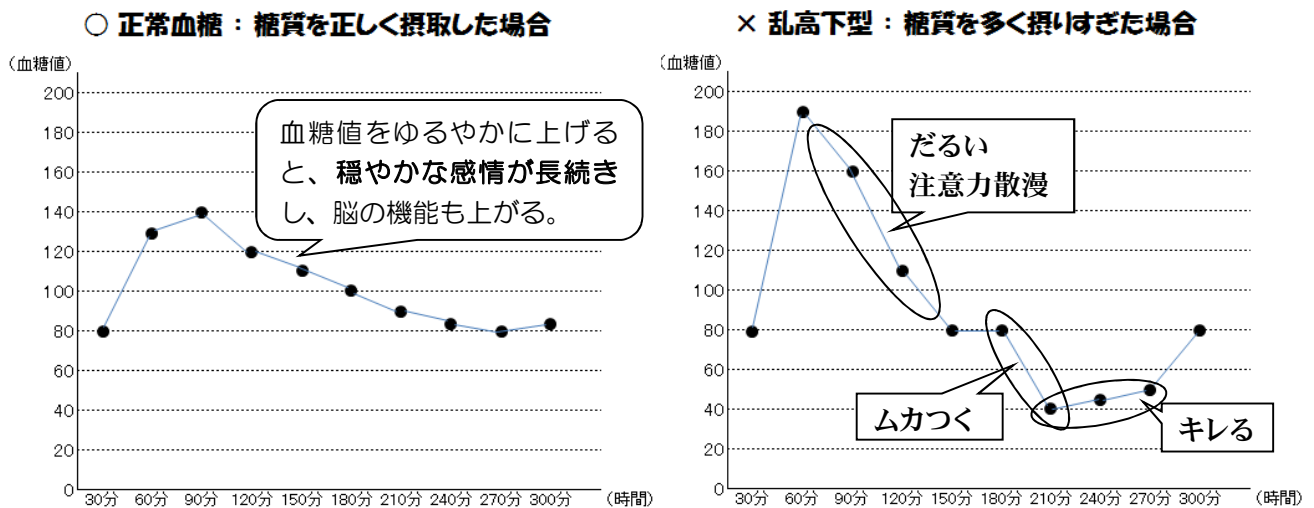
⑥睡眠時間を確保する。

睡眠不足によって、集中力と勉強効率は落ちます。理想としては、8時間は睡眠時間をとりたいものです。

⑦「早寝・早起き・朝ごはん」を心がける。

これは、良い生活リズムをつくる上でとても大切なことです。毎朝、朝日の自然光を感じながら起きましょう。

朝、起きたら、脳は“ブドウ糖(血糖)”を欲しがります。そこで、正しい血糖値の上げ方を下のグラフで確認しましょう。



参照；「ぐずぐず脳」をきっぱり治す！ 黒川伊保子著

< 「×乱高下型」になってしまう理由 >

空腹時にいきなり糖質の高い食べ物(甘いもの・炭水化物)から摂取すると、いきなり血糖値が上がり、食後すぐは元気になった気がするが、脳の機能は下がります。

< では、どうすれば「○正常血糖」になるのか? >

繊維質やたんぱく質の食べ物(野菜・海藻類・こんにゃく・大豆)から食べ始めると、ブドウ糖を次の食事までゆっくりと安定供給することができます。

理想的な食べ方(順序)；野菜→汁もの→主菜(肉・魚など)→炭水化物(ご飯・パンなど)

時間にゆとりをもって起床し、朝食をとる時間を確保しましょう。

最後に、よく聞く質問からです。

Q.勉強しているのに、テストで点がとれないのはどうしてですか？

A.今やっている勉強のやり方が自分に合っていない場合が多いです。

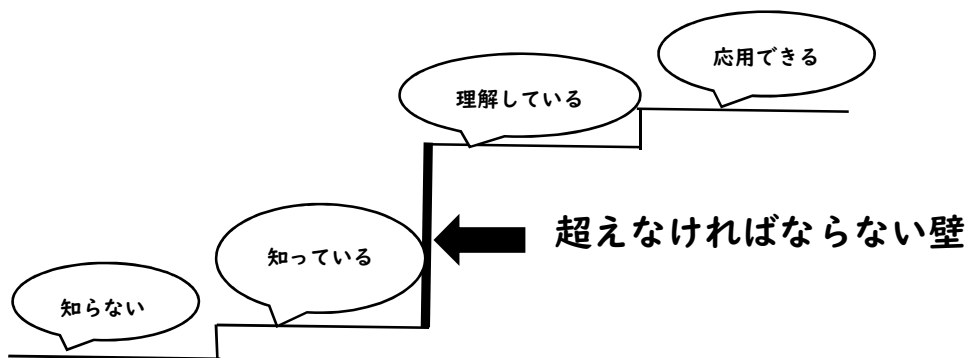
例えば、「暗記」の仕方は、それぞれの人によって合う、合わないがあります。暗記することは早いのに、暗記したことをすぐ忘れるなら、「覚えたら終わり!」ではなく、「覚えたことを忘れないようにしよう!」という考え方に切り替えていく必要があります。このことに自分で気付かなかっただけで、一度、覚えただけで、やった気になってしまいます。

「自分はどれくらいのタイミングで何回、繰り返して覚えれば、記憶が抜けなくなるか」ということを自分で把握することが大切です。そのタイミングを家庭学習に取り入れてみましょう。

要は、テストで点がとれない→勉強して「知ったつもり」になっていることが多いということなのです。

「知っている」と、「理解している」「できる」は全く別ものです。

「知っている」だけでは、勉強の成果は出ません!



超えなければならない壁は、「粘り強い取組」と「学習を自分で調整する」ことで乗り越えられます。今日から実行に移していきましょう。

各教科の「家庭学習のアドバイス」(1・2年生用)

<p>国語</p>	<p>□新しい単元に入る前に、予習として意味調べやワークに取り組む。 分からなかったところは、授業で理解できるようにする。</p> <p>□長文読解については、授業で取り扱った教材文をノートと照らし合わせながら繰り返し読む。また復習として、再度ワークの問題に取り組み、理解できなかった問題があれば必ず先生や友達に聞き、解決する。古文については、音読も繰り返し行うと良い。</p> <p>□漢字の読み書き、文法、文学史等、知識技能については、授業プリントやワークを使用し、繰り返し練習問題に取り組む。分からなかった問題や小テストでできなかった問題は完璧に覚えるまで何度も練習する。</p> <p>□積極的に読書に親しむ。(いろいろな言葉を知る。語彙を増やす)</p>
<p>社会</p>	<p>□授業の予習として、教科書の文章を読んでから授業を聞く。授業の復習はその日のうちに行う。</p> <p>□ワークは単元ごとに授業で学んだ箇所を、日ごろから解いて進める。</p> <p>□疑問に思ったことや教科書を読んで分からないことはそのままにせず、タブレットや図書館の本などで自ら調べたり、先生に質問したりする。</p> <p>□テスト前は一度だけ読む・書くのではなく、何回も教科書を読んだり、何回もワークを解いたりする。</p>
<p>数学</p>	<p>□その日学校で学んだ単元の問題をもう一度解いてみる。式、途中式も書く。</p> <p>□テスト前に問題集をまとめてやるのではなく、普段から少しずつ解いていき、自力でできた問題に○、先生、友達に教えてもらってできた問題△、解けなかった問題×を問題の番号に付けておく。また、丸付けと直しを同時に行う。(週末の宿題も同じ)</p> <p>□答えを覚えるのではなく、やり方をしっかりと考えながら解く。</p> <p>□問題は一度だけ解くのではなく、何度も繰り返しやることでしっかりと解き方をマスターする。テスト前は、ワークの△はできるようにしておく。</p> <p>□解けなかった問題×、分からなかった問題は、必ず先生に聞く。</p>
<p>理科</p>	<p>□授業で扱ったノート、プリント、教科書などをもう一度読み、授業の内容を思い出す。教科書の太字の語句や「ここがポイント」を中心に復習する。</p> <p>□毎回の宿題に取り組み、授業の内容を覚えているかを確認する。</p> <p>□問題集は日頃から少しずつ進める。</p> <p>□小テストに向けて勉強する(勉強した上で、小テストを受ける)。</p> <p>□余裕があれば、「重要語句とその意味(説明)」「実験について(方法、結果、結果からわかったこと)」「宿題、小テスト、問題集を解いてみて間違いやすかったところ」などを記録しておくノートを作ると良い。</p> <p>□定期テスト、小テストなどが返却されたら、もう一度解き直す。</p>
<p>英語</p>	<p>大きくやることは2つです。</p> <p>□教科書の本文の音読 授業で習った日に、最低3回は本文の音読をしましょう。 教科書右上にQRコードがあり、それをタブレット等で読み込むと音声も聞けます。まねしながら読みましょう。理想は教科書の本文を暗記するくらい読み込むことです!</p> <p>□ターゲット文法の習得 授業で習った日に、ワークやノートに取り組みましょう。 単語のスペルや、語順などを実際に書くことで、定着も早いです。</p> <p>※ワンポイントアドバイス ①とにかく「少しでも続けること」! 忙しかったら5分だけでも! ②「発音できない音は、聞こえない」! なので、教科書の音声をまねして同じように読めるまで音読しまくる!</p>

実技	<p>音楽 楽譜を読むことができない人でも、まずは楽譜を見ることが大切です。音楽用語の f や p などには繰り返し楽譜に出てきます。授業で勉強した曲は楽譜を見ながらプリントの確認をして見ましょう。</p> <p>技術 生活の中での事象や「物」に興味をもってみる。そしてそれを調べることを心がけてみてください。授業中に出てきた事柄などと結び付けて考えられるようにしてみましょう。</p> <p>家庭 生活に結びついている教科なので、授業で学んだことを家庭で実践しましょう。食事の手伝いや調理、ボタン付けやほころび直しなどを自分で行ってみましょう。</p> <p>保健体育 <ul style="list-style-type: none"> ・「学習カード」や「ステップアップ中学体育」、「実技の動画」などを活用して、各技能のポイントを理解する。 ・道具を使わなくてもフォームを繰り返し練習する。 ・上手な人の動作と「どこがどう違うか」を比較し、どのようにすれば上手な人に近づけるか考える。 </p> <p>美術 <ul style="list-style-type: none"> ・特に新しい課題に入るとき、アイデアは授業内だけではなかなか思いつかないものです。家で調べてヒントを得るなど、次の授業までにアイデアをまとめましょう。日頃から「美術の目」を持ってまわりをみるのも良いですね。 </p>
----	---

各教科の「家庭学習のアドバイス」（３年生用）

<p>国語</p>	<p>□新しい単元に入る前に、予習としてワークの問題を解く。 できなかったところは、授業で理解できるようにする。</p> <p>□長文読解問題については、次の２つに取り組む。①②ともに、出来なかったところはもう一度やり直し、どこで間違ったのか理解する。分からなかったら先生に必ず聞く。</p> <p>①入試問題集を計画的に進める（毎週１回提出があるので、それに合わせて進めると良い）。</p> <p>②週末の宿題に取り組む。</p> <p>□漢字の読み書き、文法、文学史等、知識技能に関する練習問題については、週末の宿題や授業内で配布する練習問題を中心に進める。できなかったところは何度も練習して完璧に覚える。</p> <p>□都立入試の２００字作文、推薦入試用の小論文等については、学校で練習したことを中心に振り返りを行い、何度も練習する。</p>
<p>社会</p>	<p>□授業の復習やまとめとして、歴史分野「本時の関所」、公民分野「公民への一歩」を欠かさずに取り組む</p> <p>□教科書や配布されたプリントを参考に、問題集を授業前後に解く。</p> <p>□教科書に太字で記されているキーワード等は、前後の文章などをもとに自分の言葉で説明できるようにまとめておく。</p> <p>□授業で浮かんだ疑問や不明な点は、走り書きのようなメモで構わないので、ノートの余白に疑問形で記しておく。そのメモをもとに社会が得意な同級生や先生に聞いたり、タブレットを活用したりして疑問のままで終わらせないようにする。また、授業と直接関係ないような疑問でも大切にし、レポートのテーマなどにできないか検討する。</p>
<p>数学</p>	<p>□その日学校で学んだ単元の問題をもう一度解いてみる。式、途中式も書く。</p> <p>□テスト前に問題集をまとめてやるのではなく、普段から少しずつ解いていき、自力でできた問題に○、先生、友達に教えてもらってできた問題△、解けなかった問題×を問題の番号に付けておく。また、丸付けと直しを同時に行う。</p> <p>□答えを覚えるのではなく、やり方をしっかりと考えながら解く。</p> <p>□問題は一度だけ解くのではなく、何度も繰り返しやることでしっかりと解き方をマスターする。テスト前は、ワークの△はできるようにしておく。</p> <p>□解けなかった問題×、分からなかった問題は、必ず先生に聞く。</p> <p>□苦手な単元に対しても、積極的に取り組み、分からない所を減らしていこう。</p>
<p>理科</p>	<p>□授業で扱ったノート、プリント、教科書などをもう一度読み、授業の内容を思い出す。教科書の太字の語句や「ここがポイント」を中心に復習する。</p> <p>□毎回の宿題に取り組む、授業の内容を覚えているか確認する。</p> <p>□ワークは日頃から少しずつ進める。</p> <p>□１・２年生の８つの単元の小テストに向けて、「１・２年の復習（青いワーク）」を解き、「まとめノート見本プリント」を参考に復習する。「１・２年の復習（青いワーク）」に載っていない内容については、要点をまとめる。</p> <p>□定期テスト、復習確認テスト、小テストを返却されたら、もう一度解き直し、自己分析を行う。今後似たような問題で間違いを減らすために、直しノートを作りながら復習する。</p>
<p>英語</p>	<p>入試において最も大切といっても過言でない力が長文を読み解く力と、自分の意見や考えをシンプルな英語で表現できる力です。そのために以下のような家庭学習をお勧めします。</p> <p>□単語学習 １週間に５０～１００語程度を決めて、毎日少しの時間でも眺めたり音読をする時間を取って、どんどん語彙を増やしていきます。書いてもいいですが、書けな</p>

	<p>くても良い単語も多いので、まずは見て分かる単語を増やしましょう。たまに、日本語を見て英語を言えるかの確認をすると good。</p> <p>□教科書音読 教科書の本文は重要文法と重要単語で構成された、基本が詰まった英文です。授業で理解した英文を何十回でも音読することでそれらの基本が身につくだけでなく、みんなの頭の中に英語の回路が作られていきます。QRコードを利用して、英文に合わせて読むシャドーイングを繰り返すとリスニングや早く読む力もついてきます。音読は言語学習の中でも特に効果的な学習です。中1や中2の教科書で音読するのは復習にもなってお勧めです。 *理解した英文でないと音読は意味がないので注意してください。</p> <p>□ノートにポイント等をまとめる（優先度低） 英文に触れる中で、忘れてしまった文法や分からない単語などが出てきます。そうした分からない点をノートにまとめることもいいです。</p>
実技	<p>音楽 楽譜を読むことができない人でも、まずは楽譜を見るのが大切です。音楽用語の f や p などは繰り返し楽譜に出てきます。授業で勉強した曲は楽譜を見ながらプリントの確認をして見ましょう。</p> <p>技術 生活の中での事象や「物」に興味をもってみる。そしてそれを調べることを心がけてみてください。授業中に出てきた事柄などと結び付けて考えられるようにしてみましょう。</p> <p>家庭 生活に結びついている教科なので、授業で学んだことを実生活で活かしていきましょう。そうすることにより、生きる力が身につく、生活が豊かになります。</p> <p>保健体育 ・「学習カード」や「ステップアップ中学体育」、「実技の動画」などを活用して、各技能のポイントを理解する。 ・フォームを繰り返し練習する。 ・自分のフォームがどのようになっているかを確認し（現状分析）、どのようにしたら技能が向上するか改善策を考える。</p> <p>美術 ・特に新しい課題に入るとき、アイデアは授業内だけではなかなか思いつかないものです。家で調べてヒントを得るなど、次の授業までにアイデアをまとめましょう。日頃から「美術の目」を持ってまわりをみるのも良いですね。</p>

○道管

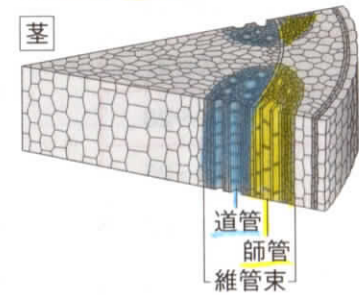
水や水にとけた養分などが通る

○師管

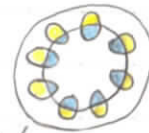
葉でつくられた栄養分が運ばれる

維管束

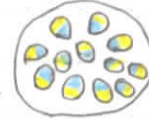
② 道管と師管



・ホウセンカ、ヒマワリ → 輪のように並んでいる



・トウモロコシ、イネ → 全体に散らばっている



○葉脈

平行に並んでいる (平行脈)



... 維管束が枝分かれしたもの



網の目のように広がっている (網状脈)

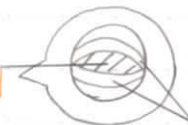
○細胞

小さな部屋のようなもの1つ1つ

○葉緑体

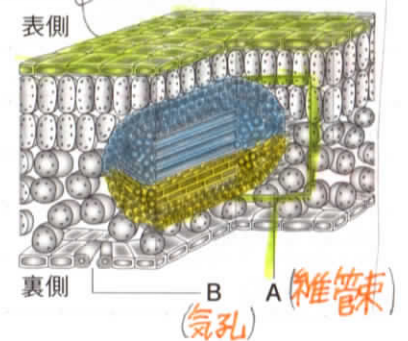
細胞の中に見えるたくさんの緑の粒

○気孔

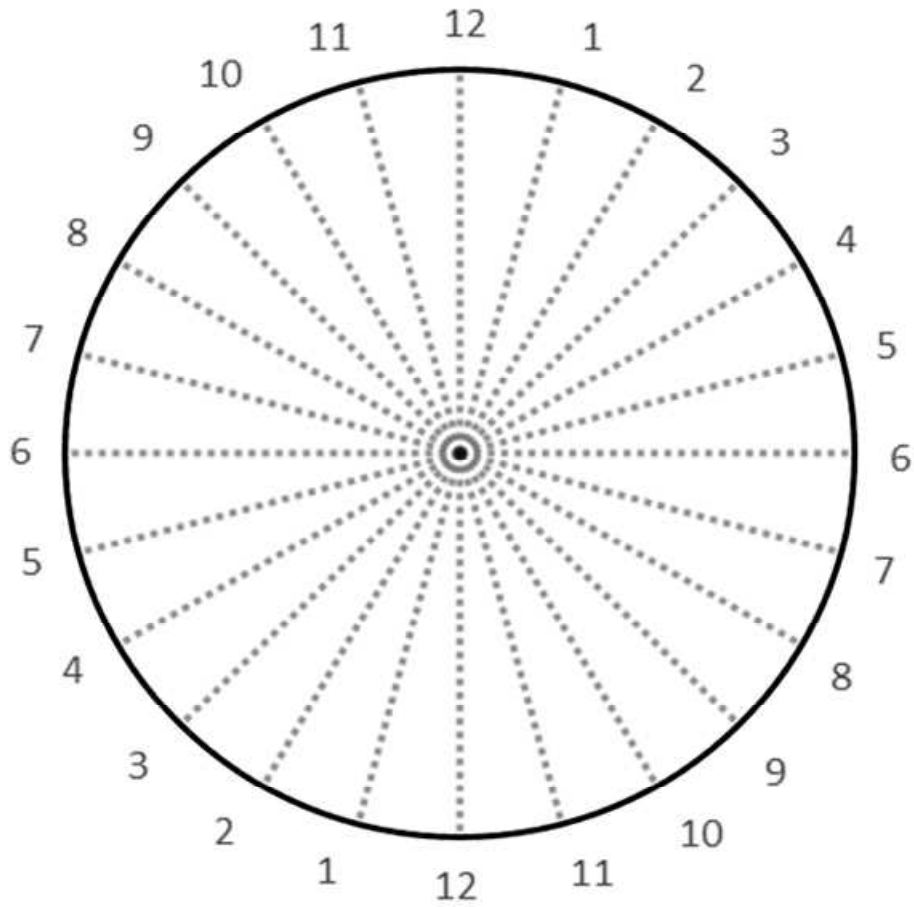


三日月形の細胞 (孔辺細胞) で囲まれたすきま

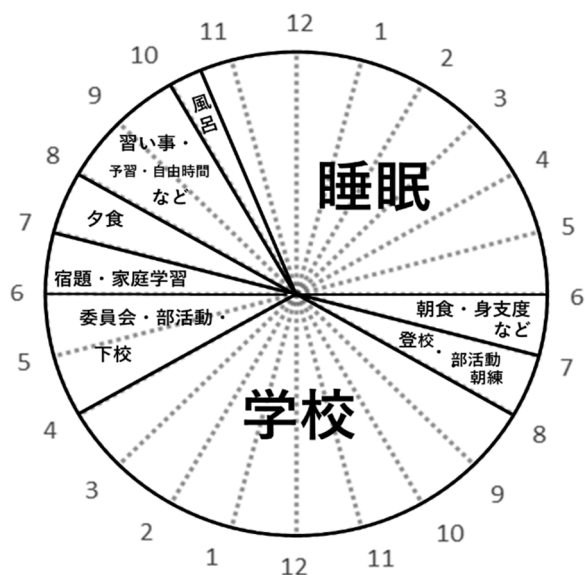
(表皮) ... 葉の内部を保護している



1日の計画 (平日)



例えば、



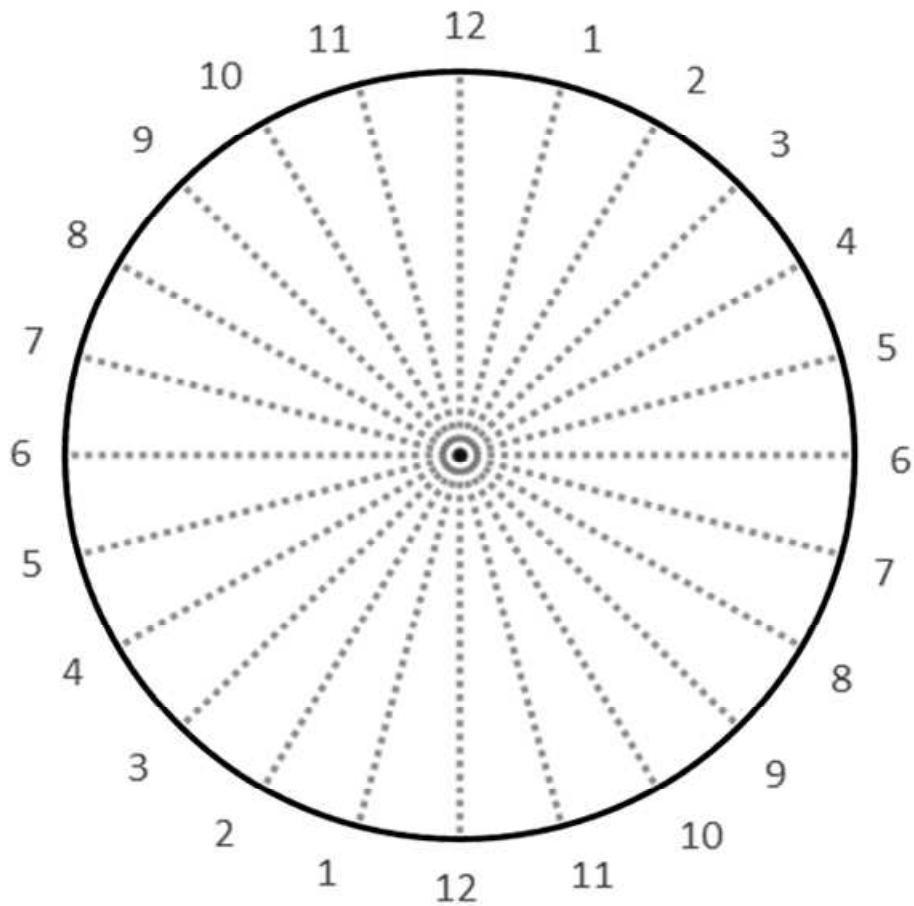
計画を立てるときのポイント

★部活動の終了時刻に合わせて

調整しましょう。

★平日バージョンを作ってみよう。

1日の計画 (休日)



例えば、

計画を立てるときのポイント

★休日バージョンを作ってみよう。

