

家庭学習に取り組もう！

〈中学生用〉

中学生の皆さんが楽しく充実した学校生活を送るためには、「勉強が楽しい」と思い「勉強が分かる」ことが必要です。

「勉強が楽しい」と思い、「勉強が分かる」ようになるためには、学校の授業だけでなく、自分の家などで行う「家庭学習」が大切です。

このリーフレットの（１）から（４）のポイントをしっかりと読んで、家庭学習に取り組みましょう。“コラム”も参考にしてください。



（１）生活習慣を見直しましょう！ ～勉強は生活の一部～

- ① 早寝、早起き、朝ご飯の習慣を身に付けましょう。
- ② 排便は学校に行く前に済ませるような習慣を整えましょう。
- ③ 学校に持っていくものを確認して、忘れ物がないようにしましょう。
- ④ テレビを見たりゲームをしたりする時のルールを決めましょう。



（２）学習習慣を見直しましょう！ ～継続は力なり～

- ① 宿題は必ずやりましょう。
- ② 学習は、落ち着いた環境で行いましょう。
- ③ 読書をすすんでしましょう。



（３）粘り強く取り組みましょう！ ～意志あるところに道は開ける～

- ① 自分で決めたことは、最後までやり抜くようにしましょう。
- ② 身の回りのことは、できるだけ自分でしましょう。
- ③ 家の手伝いや地域の役に立つことを続けて行いましょう。



（４）家族との触れ合いを大切にしましょう！ ～家族はサポーター～

- ① 学校での出来事を家族に話しましょう。
- ② 家族と食事をするなど、家庭で過ごす時間を大切にしましょう。
- ③ 学校や地域での活躍を家族に伝えましょう。

★コラム★ 学習習慣チェック表

皆さんは、どのように家庭学習をしているのでしょうか？
下の9項目について、チェックしてみましょう！

- 毎日決まった時間に学習をしている。
- 必ず最初に宿題を済ませてから学習に取り組んでいる。
- 今日学校で勉強したことや明日学校で勉強することを中心に学習に取り組んでいる。
- 計画表を作って学習に取り組んでいる。
- 目標を決めて学習に取り組んでいる。
- 落ち着いた場所で学習に取り組んでいる。
- テレビや音楽を消して学習に取り組んでいる。
- 部屋や机の上を片付けてから学習に取り組んでいる。
- 分からないときは教科書や辞書を見たり、家の人に聞いたりしながら学習に取り組んでいる。

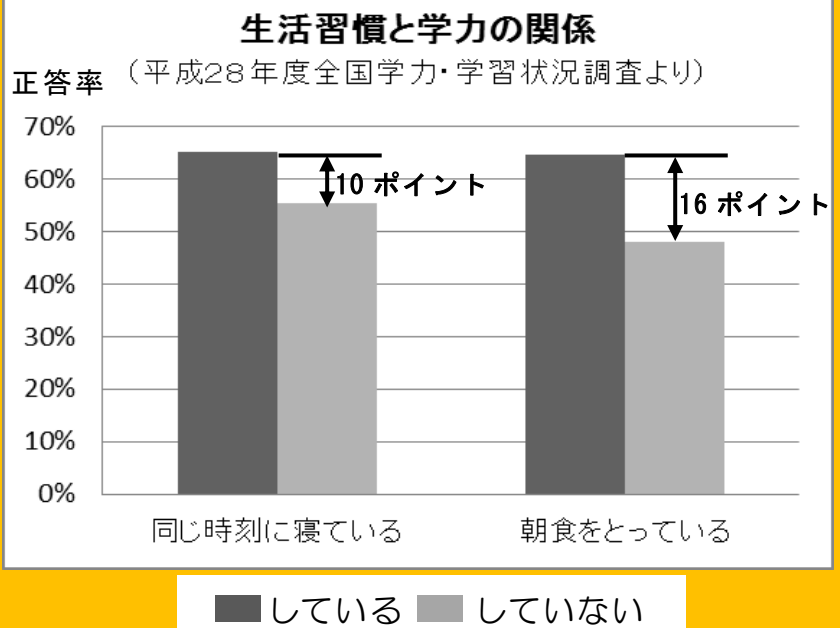


いくつチェックが付きましたか？
どれも大切なことですので、しっかりと確認しましょう！

▼コラム▼ 生活習慣と学力の関係

毎日同じ時刻に寝ている生徒と寝ていない生徒とでは、正答率に10ポイントもの差があります。

また、朝食をとっている生徒ととっていない生徒では、正答率が16ポイントもの差があります。



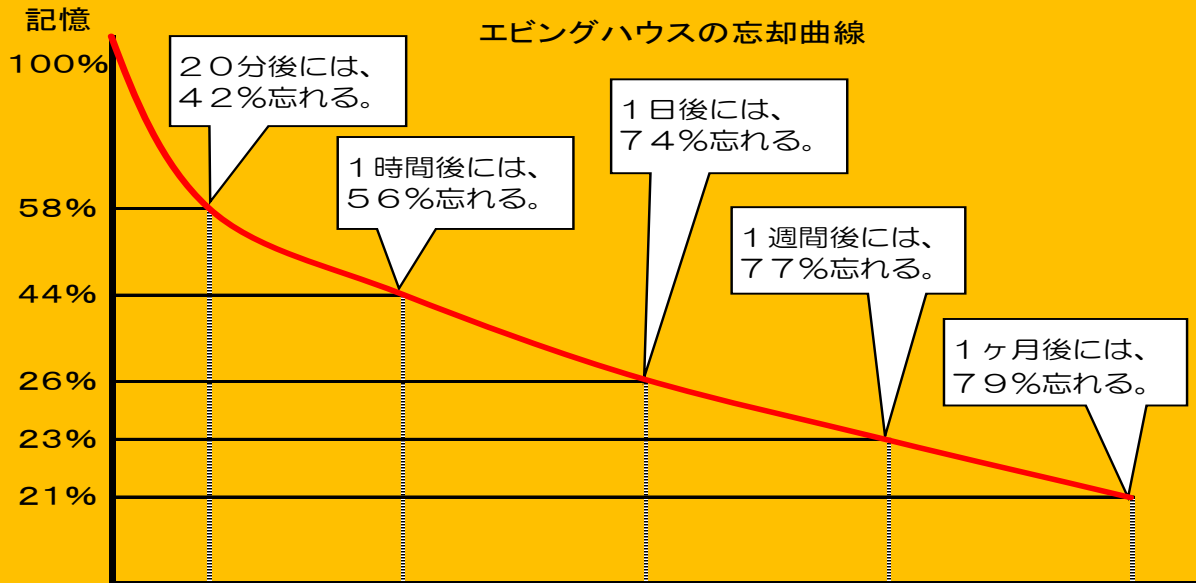
・正答率は、国語A・国語B・数学A・数学B 4項目の平均値



勉強は生活の一部であり、規則正しく生活することや、計画的に勉強することは、学力の向上につながりますね！

●コラム● エビングハウスの忘却曲線

ドイツの心理学者、ヘルマン・エビングハウスは、人の記憶に関する研究を次のような「忘却曲線」で示しました。



学校で覚えたことも、1日たつと74%も忘れてしまいます。その日のうちに復習することが大切です！

◆コラム◆ 家庭学習計画表を作ってみよう

家庭学習計画表	平成 年 月 日 () ~ 日 ()					ぱっちり	よしよし ○	まあまあ	まだまだ
曜日/時間	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時
月曜日									
火曜日 (記入例)				帰宅	風呂・夕食	宿題	復習・予習	就寝	—
水曜日									
木曜日									
金曜日									
土曜日 (記入例)	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	13時	14時
	起床	朝食	部活動	部活動	部活動	部活動	部活動	昼食	休憩
日曜日	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時
	外出	外出	外出	夕食・風呂	数学復習	理科復習	英語予習	読書	就寝
日曜日	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	13時	14時
	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時



毎日、計画的に取り組むことが大切です。
オリジナルの家庭学習計画表を作って取り組んでみましょう！

保護者の皆さまへ

学校では、子どもたちの「学力」の向上を目指して、授業改善推進プラン（10月末各学校ホームページ公開予定）を活用した授業力の向上や校内研究の充実などを図っています。

しかし、「学力」には、学習意欲や学習習慣も含まれており、これは学校だけの取組で身に付くものではなく、家庭における“家庭学習”が大変重要です。

以下の「家庭学習の意義」と「家庭学習のポイント」をご理解の上、お子様の家庭学習が充実しますよう、家庭でのご協力をよろしくお願いします。

家庭学習の意義

1 「授業の復習」

毎日復習することによって、学校での学習内容の定着を図ることができます。

2 「分かるからできる」

授業で分かったことが家庭学習によってできるようになり、学習に自信をもつことができます。

3 「授業の予習」

授業内容をあらかじめ学習しておくことによって、学習意欲をもって授業に臨むことができます。

4 「脳の活性化」

毎日学習に取り組むことによって脳が鍛えられ、脳の発達につながります。

5 「学習習慣の確立」

毎日学習することによって学習習慣が身に付き、学習する楽しさを味わうことができるようになります。

6 「我慢・根気・集中」

「テレビやゲームを我慢する」「毎日続ける」「環境を整える」ことによって我慢する力・根気・集中力が養われ、様々なことに良い影響をもたらします。

7 「家族の触れ合い」

「丸付けをしてあげる」「分からないことを教えてあげる」などの関わりによって家族・親子の触れ合いが充実し、心の安定にもつながります。

家庭学習のポイント

- 1 毎日決まった時間に取り組ませる。（計画表を作成・活用します。）
- 2 集中して取り組ませる。（環境を整え、“ながら勉強”はさせません。）
- 3 正しい姿勢で取り組ませる。（理解力・集中力のアップにもなります。）
- 4 取り組んだこと、頑張ったことを認め、褒める。（やる気・意欲につながります。）
- 5 規則正しい生活習慣を確立させる。（学習は生活の一部です。）