

銚子市立第一中学校



家庭学習の習慣を身につけ、
さらに飛躍できるようにしよう！



令和3年度

学力向上推進委員会

「生きる力」の育成

子どもたちが将来、**自立**に向かって大きく羽ばたくためには、子どもたちに「**生きる力**」を身につけさせる必要があります。

この「生きる力」は、**知・徳・体のバランスのとれた力**であり、学校・家庭が連携することにより、育まれる効果が高まります。

そこで、家庭では、その基本的な資質や能力を養っていただくことが大切となります。

例えば、**早寝早起きの習慣・家庭学習の定着**などです。

今回、銚子一中では、家庭学習が充実し、さらに飛躍できるように「Hop! Step! Jump! 」を作りました。お子様にとって家庭学習が定着され、「生きる力」が向上するよう、ご活用ください。

目 次

□ 家庭学習による効果	2
□ 家庭学習の習慣化に向けて	3
□ 家庭学習を始めるために	4
□ 1日の生活プラン確認表	5
□ 家庭学習ノート使用例・目標時間	6
□ 家庭学習の内容（各教科）	7
□ 千葉県の取り組み	

家庭学習による効果

定着

学習したことがしっかりと身につきます。

漢字や計算などは、毎日繰り返し練習することで定着します。学校で「分かった」ことが、反復練習によって「できる」という自信につながります。

脳の活性化

脳の働きがよくなります。

脳も手足の筋肉と同じように、毎日繰り返し使うことで活発に働くようになります。鍛えれば鍛えるほど発達し、様々なことに順応できるようになります。

習慣

学習する習慣が身につきます。

毎日、一定時間、決まった場所での学習を続けることにより、自ら進んで学習する習慣が身につきます。毎日続けることで、食事や挨拶のような当たり前の習慣となっていくます。

忍耐・根気・集中

学習以外の力も向上します。

テレビやゲーム、スマートフォンは時間やルールを決めて使用することが大切です。それらを守ることで、忍耐力や集中力も養うことができます。

家庭学習を通して、これらたくさんの効果が期待できます。



家庭学習の習慣化に向けて

リズム

生活のリズムを整えましょう

- ▶「早寝・早起き」規則正しい生活を送るようにしましょう。特に午後10時から深夜2時までは、記憶の整理と定着が効率よく行われる睡眠のゴールデンタイムなので、睡眠がとれるよう生活リズムを整えることが大切です。
- ▶栄養バランスのとれた食事を心がけ、基礎体力をつけましょう。
- ▶テレビやゲームなどの約束を作り、それを守りましょう。

環境

勉強しやすい環境をつくりましょう

- ▶学習の場所は、学習机でも食卓でも構いません。静かで集中できることが肝心です。テレビも消しましょう。学ぶ環境づくりは、家族の協力も必要になります。
- ▶身のまわりの整理整頓をしましょう。学習の場所は、学習に使うものだけを置くようにし、漫画やスマートフォン（携帯電話）など、気の散るようなものは近くに置かないようにすると効果的です。

対話

子どもとの対話を深めましょう

- ▶学校での出来事や学習の様子を聞き、お子様が頑張っていることや困っていることを理解することが、お子様の心の成長にもつながります。朝食や夕食を一緒にとるようにするなど、対話が習慣化するよう、ぜひ、ご家庭で工夫してみてください。
- ▶新聞記事やニュースなどを話題にして、進路や将来について話し合ったり、社会へ目を向けさせたりしてください。

「早寝・早起き、朝ご飯の習慣」や
「自主的な家庭学習」が身につけている生徒は
平均正解率がよいという結果が全国学力状況
調査から明らかになっています。



家庭学習を始めるために

STEP 1

1 日の中で、**家庭学習ができる時間**を考えます。

次ページの表を使って、1 日の中で、家庭学習ができる時間をお子様と一緒に考えてみてください。もちろん塾の時間も家庭学習と考えられます。塾のない日は、塾と同じ時間帯に家庭学習の時間を設定するとよいでしょう。

STEP 2

「何」を「どのように」やるのかを考えます。

曜日ごとに教科を絞ったり、塾で学んでいる教科以外で計画したりと、「何」をやるのかを決めて取り組みましょう。そして、それをノートに「どのように」やるかを一緒に考えてあげてください。

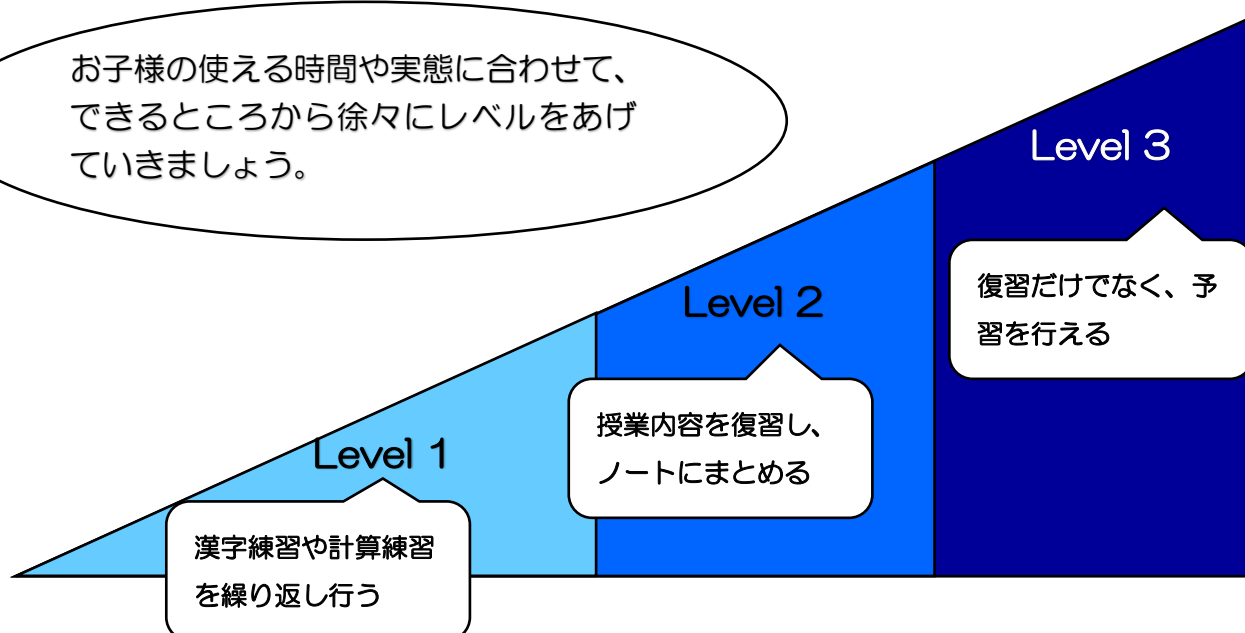
STEP 3

やったことを認めてあげましょう。

毎日でなくても構いません。お子様が取り組んでいることを認め、さらにより方法があれば、アドバイスしてあげてください。

「字を丁寧に書いているね。」「毎日欠かさずにやっているね。」「ノートを有効に使っているね。」など、認められたことを子どもたちは継続していきます。

お子様の使える時間や実態に合わせて、できるところから徐々にレベルをあげていきましょう。



1日の生活プラン確認表

- ①**
 習い事や塾の
 時間を入れる

➡

②
 睡眠時間を確保
 する（7～8時間）

③
 食事や入浴の
 時間を入れる

④
 学習の時間
 を入れる

曜日 時間	(例)	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
16:00						
16:30						
17:00						
17:30	下校					
18:00	学習①					
18:30						
19:00	夕食・自由					
19:30						
20:00	学習②					
20:30						
21:00	入浴・自由					
21:30						
22:00	睡眠 10:00 ～ 5:00 (7時間)					
22:30						
23:00						
23:30						
24:00						
0:30						
1:00						
1:30						
2:00						
2:30						
3:00						
3:30						
4:00						
4:30						
5:00	学習③					
5:30						
6:00	朝食・準備					
6:30						
7:00	登校					
7:30						
8:00						

家庭学習ノート使用例

学習した時間を記入

学習した日付を記入

8

新出漢字を練習

●読みがなを書いた後、何も見ずに漢字が書けるかテストしてみましょう。
※毎日5～10個程度

新出英単語を練習

●日本語を書いた後、何も見ずに英語で書けるかテストしてみましょう。
※毎日5～10単語程度

計算練習

●問題を解いた後、数字を変えても計算できるか、試してみましょう。
※教科書やワークで間違えた計算問題など

80分

NO
DATE

新しく学習したことのまとめ

- 数学の公式
- 社会や理科の重要語句とその説明
- 国語や英語の文法に関する事柄
- 新しく知った言葉の意味調べ
- 新出英単語を使った英作文
- 新出漢字を使った短作文

などなど

ワンランク・アップの学習

- 各教科の学習内容を、図や表、イラストなども入れながら、まとめる。
- 自分で問題を作成し、解く。

見開き1ページを目標に取り組むのがおすすめです！

「漢字」や「英単語」は、日々新しいものを学習します。毎日少しずつ練習し、身につけられるようにしましょう。授業で「わかったこと」をノートにまとめ直すことで理解が深まり、「できる」ようになります。



学習時間の目安

学年	学習時間
1年生	70分（+10～20分）
2年生	80分（+10～20分）
3年生	90分（+10～20分）

家庭学習の内容 各教科より

☆まず、宿題をやろう！ 次に①の内容をやってみよう！さらにできたら②に挑戦しよう！

☆学習した時間を記録しよう！

国語

①	＊ホームページに「学習の仕方、漢字練習用シート（ダウンロードできます。）」を掲載しています。	
②	ア 漢字検定にチャレンジしよう。	イ 新聞を読もう。
	ウ たくさん問題集を解こう	エ クロスワードをやってみよう。

数学

①	授業で間違えた問題をもう一度解こう。 ＊ホームページに「学習の仕方、計算練習用シート」を掲載しています。
②	ワークの問題をノートに何度も解こう。

理科

①	ア 観察・実験レポート（その日に行ったもの）を見直し、追記しよう。
	イ まとめの授業の内容を自分なりにまとめ直そう。
	ウ 「パンフレット」の習った範囲を進めよう。
②	ア 学校で購入したワークを1回だけではなく、何回か繰り返して行おう。
	イ 気になったことをインターネットや書籍等で調べて深めよう。
	ウ 各自でワーク等を購入し、問題を解く練習をしよう。（特に物理、化学分野で有効）

社会

①	授業で学習したプリントの内容を復習しよう。
②	①で内容を確認した後、ワークをやろう。

音楽

①	身近にある音楽に目を向けよう。
②	どんな音色？どんな曲の雰囲気？言葉にしてみよう。

保健体育

①	ア 登下校、歩こう。 イ 3食きちんと食べよう。 ウ 睡眠をしっかりとろう。
②	縄跳び（前跳び、二重跳び）の連続チャレンジ（何分続けられるか、何回跳べるか）をしよう。

英語

①	ア 「単語シート」や「ぷちBOOK」を用いて、単語、連語を繰り返し書いて覚えよう。
	イ 教科書のQRコードを読み込み、単語の発音や本文を英語で聞こう。
	ウ 基本文の意味や読み方を確認しながら、繰り返し書いて覚えよう。
	エ 教科書の本文を、声を出して読もう。 ＊ホームページに掲載している単語は変更します。
②	ア 文章を丸ごと覚えよう。（多くの単語、単語の使い方、文の構成等が一気に身につく。）
	イ ワークなどの問題集を基本から発展問題へと段階を追って取り組もう。
	ウ 英語の歌やCDを繰り返し聞こう。
	エ 好きな映画（英語音声のもの）を英語字幕や日本語字幕をONにして見よう。 オ 学習した内容を使って、つながりのあるまとまった文章を書いてみよう。

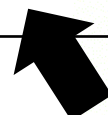
千葉県の取り組み

千葉県のホームページでも家庭学習についての情報を提供しています。

ぜひ、ご活用ください。

千葉県 家庭学習

検索



「家庭学習のすすめ中学生版／千葉県」

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kyouiku/shidou/gakuryoku/2015/kateigakus-cyuugaku.html>

「家庭学習の習慣化を図ろう／千葉県」

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kyouiku/shidou/gakuryoku/kateigakushuuhou.html>

「チーてれスタディネット」の活用について

1 内容

教科書に対応した「授業動画」、ならびに「学習用プリント」の公開

2 アクセス方法

千葉県教育委員会、または、千葉県総合教育センターのトップページのバナーから開いていただくか、下記 QR コードからアクセスの上ご覧ください。



チーてれStudy Net みんなでオンライン学習

外部



3 その他

- 「授業動画」の内容によっては、「学習用プリント」が無いこともあります。その場合はノートを使ってください。
- 各教科の教科書に対応した内容を順次アップロード予定です。