

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5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

- | | | |
|--------------------------|-----------------|---|
| <input type="checkbox"/> | 家庭学習による効果 | 2 |
| <input type="checkbox"/> | 家庭学習の習慣化に向けて | 3 |
| <input type="checkbox"/> | 家庭学習を始めるために | 4 |
| <input type="checkbox"/> | 1日の生活プラン確認表 | 5 |
| <input type="checkbox"/> | 家庭学習ノート使用例・目標時間 | 6 |
| <input type="checkbox"/> | 家庭学習の内容（各教科） | 7 |
| <input type="checkbox"/> | 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。

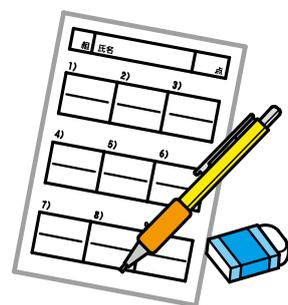
毎日、一定時間、決まった場所での学習を続けることにより、自ら進んで学習する習慣が身につきます。毎日続けることで、食事や挨拶のような当たり前の習慣となっていくます。

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

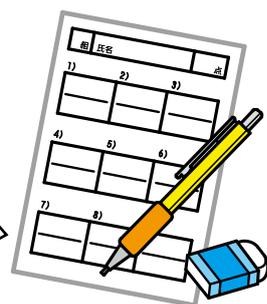
- ▶学習の場所は、学習机でも食卓でも構いません。静かで集中できることが肝心です。テレビも消しましょう。学ぶ環境づくりは、家族の協力も必要になります。
- ▶身のまわりの整理整頓をしましょう。学習の場所は、学習に使うものだけを置くようにし、漫画やスマートフォン（携帯電話）など、気の散るようなものは近くに置かないようにすると効果的です。

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。

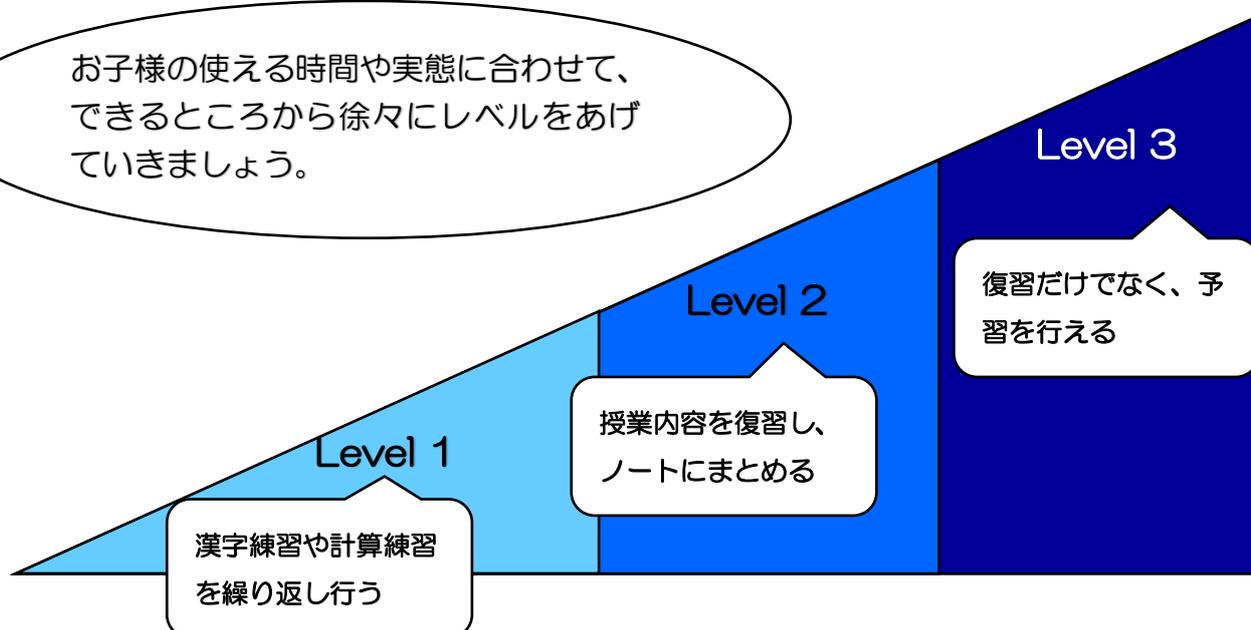
STEP 3

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、さらによい方法があれば、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



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

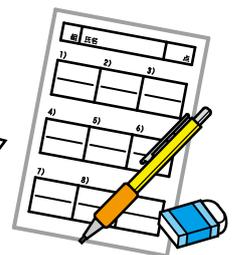
学習した時間を記入

学習した日付を記入

<p>新出漢字を練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ●読み仮名を書いた後、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 <p>新出英単語を練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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 <p>計算練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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 	<p style="text-align: center;">80分</p> <p style="text-align: center;">5/24</p> <p>新しく学習したことのまとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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 <p style="text-align: right;">などなど</p> <p>ワンランク・アップの学習</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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。

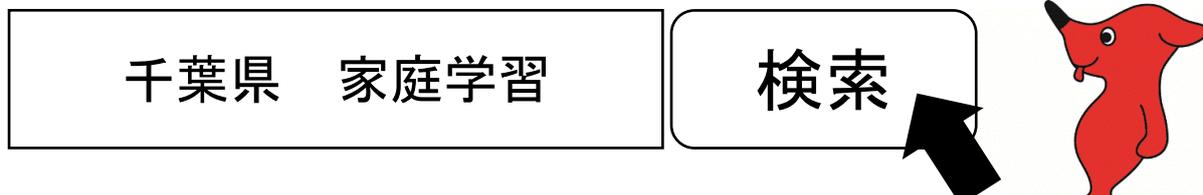


学習時間の目安

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)

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。



「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、銚子市教育委員会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。



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。