

# 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。

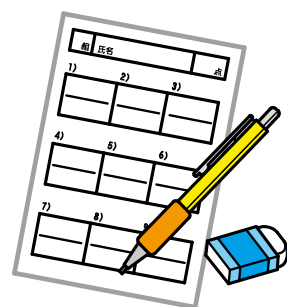
毎日、一定時間、決まった場所での学習を続けることにより、自ら進んで学習する習慣が身につきます。毎日続けることで、食事や挨拶のような当たり前の習慣となっていくます。

## 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。

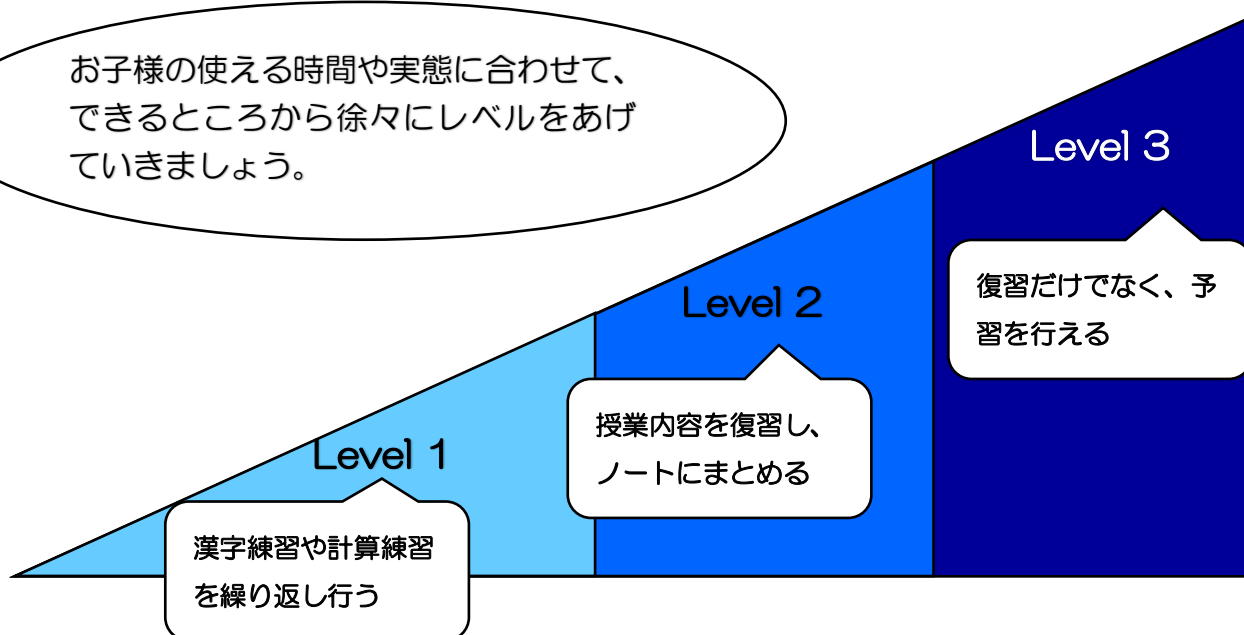
## STEP 3

**やったことを認めてあげましょう。**

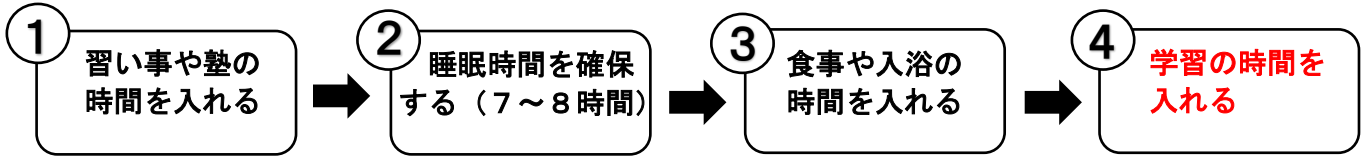
毎日でなくても構いません。お子様が取り組んでいることを認め、さらによい方法があれば、アドバイスしてあげてください。

「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<br>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<br>10:00<br>~<br>5:00<br>(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

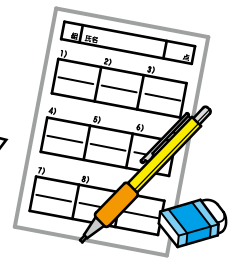
学習した時間を記入

学習した日付を記入

|  |  |
|--|--|
| <p><b>新出漢字を練習</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●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。<br/>※毎日5～10個程度</li> </ul> <p><b>新出英単語を練習</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●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。<br/>※毎日5～10単語程度</li> </ul> <p><b>計算練習</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●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。<br/>※教科書やワークで間違えた計算問題など</li> </ul> | <p>80分</p> <p>5/24</p> <p><b>新しく学習したことのまとめ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○数学の公式</li> <li>○社会や理科の重要語句とその説明</li> <li>○国語や英語の文法に関する事柄</li> <li>○新しく知った言葉の意味調べ</li> <li>○新出英単語を使った英作文</li> <li>○新出漢字を使った短作文</li> </ul> <p>などなど</p> <p><b>ワンランク・アップの学習</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●自分で問題を作成し、解く。</li> </ul> |
|--|--|

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) |

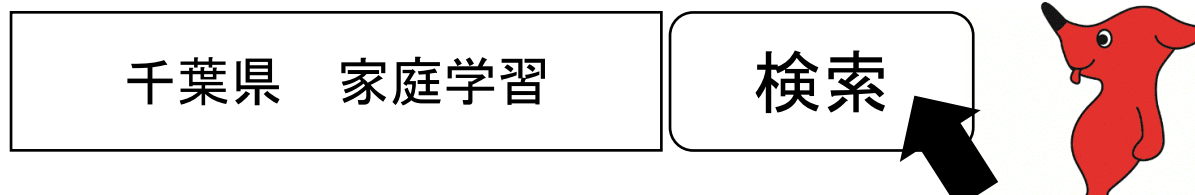






# 千葉県の取り組み

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。