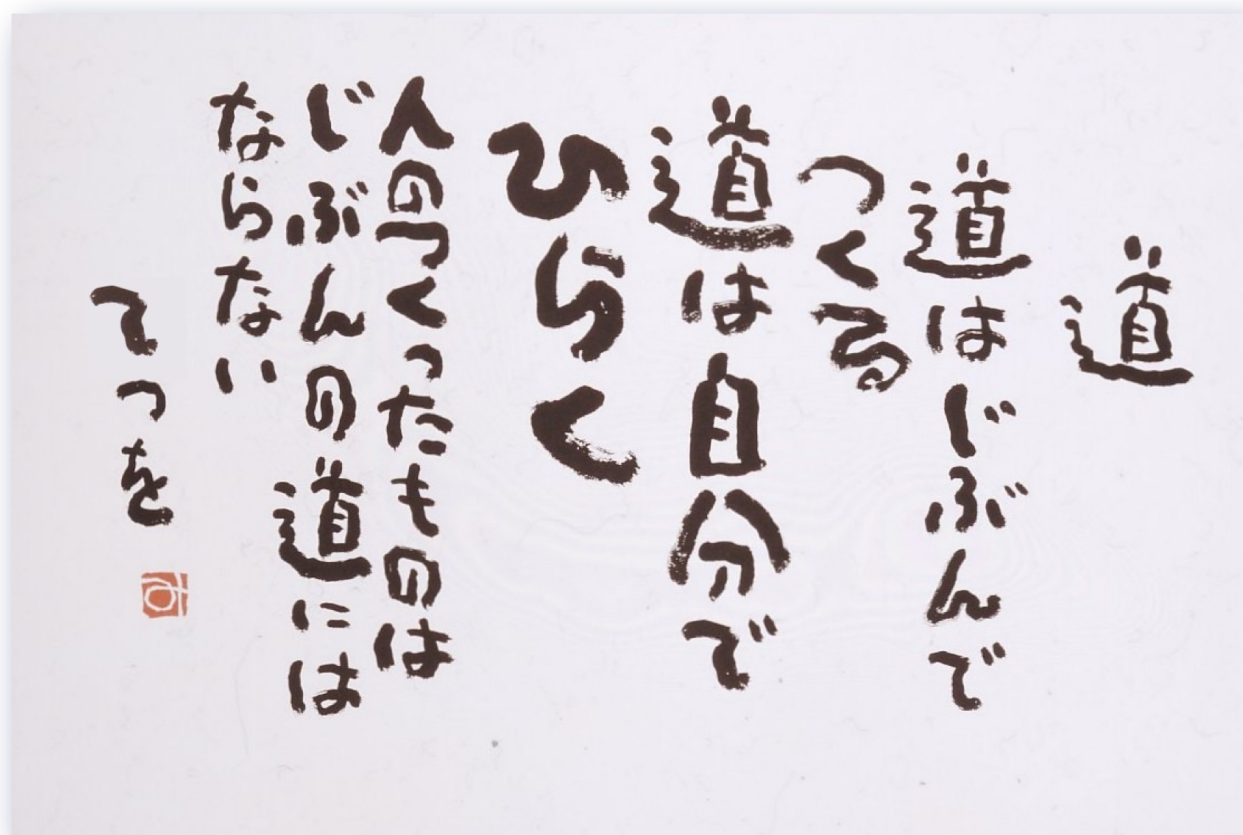


家庭学習の手引き



帯広市立八千代中学校

1. 家庭学習の意味

さて、皆さんが中学校で身につけたい力とは何でしょう。「体力」「精神力」「創造力」「発信力」…色々な力があると思いますが、代表的なものは何といっても「**学力**」でしょう。

この「学力」を生きた力（役に立つ力）、すなわち「**確かな学力**」として身につけていくためには、基礎・基本が非常に重要になってきます。基礎・基本をしっかりと固めなければ、どんなに「学力」を積み上げて、不安定な力にしかならないのです。

基礎・基本をしっかりと固めるためには、まずは、50分間の授業を大切にしていかなければなりません。ですが、中学校の学習内容はどんどん高度になり、そしてどんどんスピードアップしていくので、限られた授業時間の中で全てを定着させるのはなかなか難しいと思います。

そこで、授業と同じくらいに、家庭学習を充実させることが大切になってくるのです。授業で学んだ基礎・基本を再度繰り返す（復習）ことで、定着の度合いは格段に大きくなります。または、授業の前にある程度基礎・基本を吸収（予習）しておいて、授業の中でさらに強く定着させるということもできます。

どちらにしても、家庭学習を行うことが「**学力**」の向上に結びつくことはまちがいありません。ならば、もう、やらない理由はありませんね。家庭学習の習慣を身に付け、**確かな学力**をつくりあげていきましょう！



☆エビングハウスの忘却曲線の真実

歌の歌詞を覚えるとき、曲を1回聴いただけで覚えられる人っています？たいていの人は、何度も聴いたり歌ったり書いたりして、それなりの苦勞をしますよね。

で、そうやって苦勞して覚えた歌詞も、時間が経ったら「あれ、次なんだっけ？」となってしまいます。そしてもう一回、聴いたり歌ったり書いたりして覚え直すわけです。でも、その時って、初めて聴いたときよりもラクに覚え直すことができますね。

ただし、時間が経てば経つほど、覚え直すのはそんなにラクじゃなくなります。「覚え直しの苦勞する量」が増えていくということです。これをグラフに表すと、**図1**のようになります。実はこれが、「エビングハウスの忘却曲線」なのです。

さて、覚え直した歌詞もまた忘れてしまいますが、また覚え直しの苦勞をしなきゃいけないのでしょうか。じつは、1回目よりも2回目、2回目よりも3回目の方が「苦勞する量」が少なくてすむことがわかっています。グラフに表すと、**図2**のようになります。

こうやって何度も繰り返していると、最後（5日後）には「全然苦勞しないで」覚え直すことができるようになります。つまり、「完璧に覚えている」状態になるのです。たとえば、チューリップの歌とか、みなさん、完璧でしょ。もう、苦勞しなくても忘れないのです。

ですが、もし、2日後にさぼって覚え直しをしなかったとしたら…。黄色の線のようになってしまっただけで、5日後にはまた1日目と同じくらいの苦勞をしなければならないことがわかります（水色の矢印）。

図1

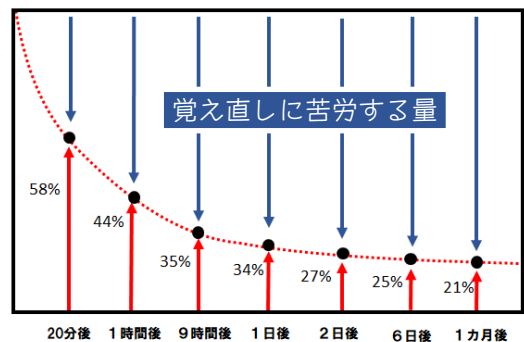
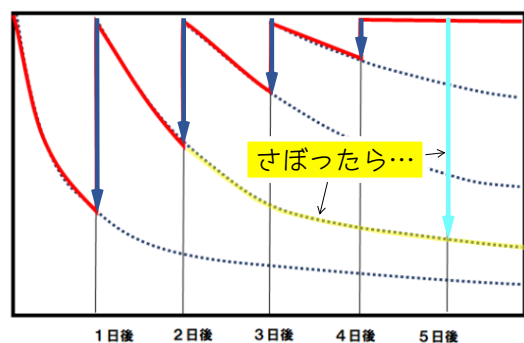


図2



2. 家庭学習のコツ

『そりゃあ、家庭学習はとても大切で、基礎基本が身に付くとか、学力が伸びるとか、もちろんわかっていますよ。小学校の頃から何度も言われてきたことだし、世間一般でも常識です。やった方がいいとか、やらなくちゃならないとか、そんなことはわかっているんですよ。』

でも、なかなか実行できなかつたり、実行できても習慣化しなかつたり、習慣化してもあまり成果が上がらなかつたりすることって、意外に多いのではないのでしょうか。これは、家庭学習に限らず、ダイエットとか読書、部屋の片づけなどでも同じことがいえると思います。



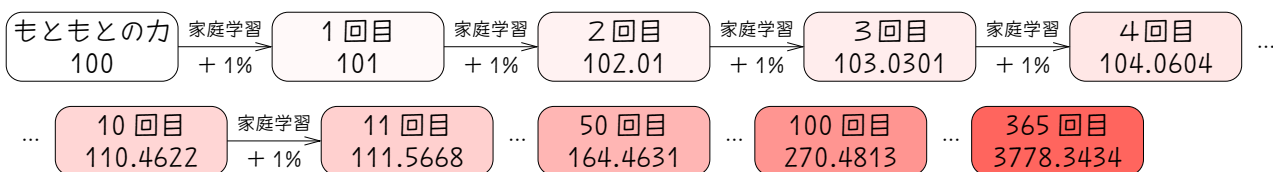
頭ではわかっているけど実行できない。それは、「**具体的なアクションプラン**」がないからです。心をコントロールするのは難しいけれど、行動は自分でコントロールできます（催眠術にかかっていたり、薬物依存になっていれば別ですが）。やる気を出す（心のコントロール）のは難しくても、やる気があるっぽく見せかける（行動のコントロール）のはできるのです！

以下に、家庭学習を習慣化する**アクションプラン**を6項目あげてみました。それではさっそく（今日から、今から！）実際にやってみましょう！

<p>1 「まずは机に向かう」</p> <p>「〇〇が終わってから」とか、「あと〇〇分したら」とか、今すぐにやれない理由をつくらない。机に向かう・向かわない、で悩まずに、まず机に向かってから悩むべし。</p>	<p>2 「教科書・ノートは持ち帰る」</p> <p>「教科書がないから」とか、「ノートが学校にある」とか、そういう理由をつくらない。どんなときも準備をしておくことは、人生のチャンスを逃さないことにつながります。</p>
<p>3 「帰ったらまず復習する」</p> <p>難しいことはしなくていいです。とりあえず、その日授業で何を学習したのか思い出します。思い出せないときには、教科書やノートやプリントなどを見れば思い出せるはず。</p>	<p>4 「ゲームなどは時間を制限する」</p> <p>ゲーム・SNS・マンガなどは、アリ地獄です。はまってしまったら、自力で抜け出すのは結構難しいです。自分で決めた時間にタイマーをセットするなどして工夫しましょう。</p>
<p>5 「生活パターンを作る」</p> <p>パターンを決めておくと、何をするか悩む必要がなくなります。時間とエネルギーが節約でき、家庭学習だけでなく趣味にも時間とエネルギーを使えるようになります。</p>	<p>6 「休日は休まない」</p> <p>休みだからといって、いつまでも寝ているのはもったいない。休みだからこそ、時間を有効に使って、家庭学習と「自分のやりたいこと」を存分に行えるのではないのかな。</p>

☆ 101%の法則

1回の家庭学習で、1%だけ成果があったとしましょう。「たった1%かあ…」と思うかも知れませんが、この1%を繰り返していくと、大きな成果に結びつくのです。



なんと、この1%の成果が1年間（365日）続くと、もともとの力の約38倍にもなるんです！侮れませんね。（計算式は、 1.01^{365} になります）

3. 各教科の学習方法

得意な教科、苦手な教科。勉強しやすい教科、勉強しにくい教科。好きな教科、そうでもない教科。人それぞれにさまざまな感じ方があると思います。とはいえ、苦手だからといってやらなくていいというものではありませんね。

そこで、全ての教科に少しでも前向きに取り組んでいくことができるように、各教科の学習方法について、予習・復習・日常生活の3点からまとめてみました。ぜひ参考にしてみてください。



国語

【予習】

- ・教科書の音読

※読めない漢字やわからない語句に線を引いておく。読み終わったら調べる。

※物語・小説の教材の場合は、〈登場人物・時台・場所〉を考えてみよう。

※説明文などの論説文の教材の場合は、〈筆者の意見・具体例〉を考えてみよう。

- ・教科書下段の新出漢字・新出音訓の読み書き練習
- ・語句の意味調べ ※ワークに記入
- ・漢字テストの練習 ※自分のノートなどに練習する。漢字だけで練習せず、熟語や送り仮名、読み方も必ず書くようにしよう。

【復習】

- ・授業の内容のノートやプリントを見直し
- ・宿題をやる
- ・その日に学習したところのワークをやる。

【日常生活では】

- ・本や新聞を読もう。
- ・習った漢字は、必ず使うようにしよう。

社会

【復習】

- ・教科書を読み直す。本文だけでなく、資料(図・表)にも注目すること。
- ・ノートを確認し、要点をつかむ。
- ・授業で出てきた地名は、どこにあるのか地図帳で確認しておく。
- ・その日習った語句から、単語帳を作成する。
- ・習った語句(用語)は、漢字で書けるようになっておくこと。新聞、ニュースなどで、世の中の動きに関心を持ちましょう。

【日常生活では】

地理的分野

- ・地図帳や地球儀をすぐに見る習慣をつける。
- ・テレビなどで出てきた場所や特産物をチェックする。

歴史的分野

- ・大まかな歴史の流れをつかんでおくこと。
- ・歴史マンガや歴史に関する番組をみる。

公民的分野

- ・新聞、ニュースなどで、環境問題や時事問題対策をしておく。

数学

【復習】

- ・毎日15分から始めよう。継続して学習することが大切です。
- ・宿題は必ずしよう。わからないところは友達や先生に聞いてでも、やる習慣をつけよう。
- ・授業中、時間が足らずにできなかった問題に挑戦しよう。
- ・間違った問題はもう一度チャレンジしよう。

【日常生活では】

- ・小学校からつまずいている人はいませんか。分数や小数でつまずいている人は、そこから【復習】を開始しましょう。
- ・テスト前に見直せるように、ノートは丁寧に書きましょう。
- ・テストの直しは確実にしよう。テストでできなかった問題をほったらかしにすると、次に類題が出されたときに、まだ解けないことになります。テストの直しは繰り返し、必ずやっておきましょう。
- ・「継続は力なり」毎日学習する時間を作りましょう。

理科

【復習】

- ・その日学習した事柄を自主学习ノートにまとめる。教科書、ノート、ワーク、参考書で解説を見ながら要点を書き写す。
- ・実験の注意点や実験結果も大切ですから、実験や観察を思い出しながらノートに書き出す。図や表も必要に応じて上手に活用しよう。

【日常生活では】

- ・領域によって得意、不得意があると思いますが、日頃から自然に触れることや、科学的な事象に疑問を感じたり、それを調べたりする習慣をつけましょう。
- ・新聞記事やテレビ番組などを鵜呑みにせず、懐疑的・批判的に見る癖をつけましょう。
- ・少年ジャンプに連載されている「Dr. STONE」を読みましょう。科学と文明と人間の偉大さを感じましょう。

英語

【日常の学習 全学年】

- ・授業の復習を、その日習ったことはその日のうちに、毎日コツコツと行う（ワーク・ノート・授業プリントを活用する）
- ・単語は言えて書けるように繰り返し練習する（声に出しながらつづりを書くと早く覚えられる）
- ・教科書本文を何度も音読する（繰り返し声に出して読むことで、自然と基本文の構造や英文のリズムが身についていきます）

【入試対策 3年生】

- ・自分に合ったレベルの問題集を活用する（問題集はよく見て自分のできそうなものを選ぶこと、いざやろうとしてやる気がそがれる問題集もあるので注意。あまり分厚くないもののほうがよい）
- ・英語が苦手な人は『基礎』→『基本』と書いてある問題集を選ぶ
- ・英語が得意な人は『標準』→『応用』と書いてある問題集を選ぶ
- ・まずは中学校で習った語句や文法を復習できる問題集→徐々に長文読解が練習できる問題集へと移行していくとよい

4. インターネットを活用した家庭学習

総務省の「情報通信白書」によると、2018年度の13～19歳のインターネット利用率は約97%となっており、ほとんどの中学生が何らかの形でインターネット環境に関わっていると考えられます。

現在では、スマートフォンなどを持っている中学生も珍しくありません。またスマートフォンがなくても、音楽プレーヤーやゲーム機などを使用してインターネットを利用している人もたくさんいます。もう、そういう時代なんですね…（遠い目）。

というわけで、学校教育にもその時代の波がゆっくりと押し寄せようとしています。すでに、文部科学省では「**子どもの学び応援サイト**」、北海道教育委員会では「**どさんこ学び応援サイト**」を開設しており、家庭学習に役立つ内容を紹介しています。学校から出された課題や持っている問題集やワークなどでは物足りなくなったときなどに、活用できると思います。

ただし、インターネット上には非常にたくさんの情報があって、どれが適切な情報なのか迷ってしまうこともあります。特に文部科学省の「子どもの学び応援サイト」の情報量はかなりのもので、全部見ようとすると時間が全然足りなくなります（データ量も大きくなります）。

そこで八千代中学校では、「**これは参考になる!**」というサイトを厳選してお知らせしようと思います。QRコード付なので、スマートフォンなど対応する機械があればすぐにアクセスすることができます。ぜひ、利用してみてください。



子どもの学び応援サイト

https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushiein/index_00001.htm

文部科学省が提供する、学習支援コンテンツポータルサイト。教科の学習だけでなく、体力作りやマスクの自作など、内容が盛りだくさんです。



どさんこ学び応援サイト

http://www.dokyoj.pref.hokkaido.lg.jp/hk/gky/gks/dosankomanabiouen_page.htm

北海道教育委員会の、学習支援コンテンツ情報。e-ラーニングシステムや家庭学習のポイントなどの内容があります。



帯広市教育研究所 中学校教材ダウンロードコーナー

<http://www.obi-kks.obihiro.ed.jp/kendata/pg52.html#smenu>

チャレンジテストなどの中学校教材をダウンロードできます。ログイン時に
ユーザー ID : kenkyu2710
パスワード : jm4gr3 が必要です。



おうちで学ぼう! NHK for School

<https://www.nhk.or.jp/school/ouchi/>

NHKの教育番組の紹介や動画がリンクされています。先生が選んだプレイリストがお勧めです。国・社・理・英のコンテンツがあります。



ひとつひとつわかりやすく。授業動画

https://gakken-ep.jp/extra/hitotsu_mov/

学研の基礎レベル学習書「ひとつひとつわかりやすく。」シリーズの授業動画。どの動画も3分程度です。全教科のコンテンツがあるのでおすすめです。



ほんとにわかるシリーズ動画

<https://www.youtube.com/user/HonwakaMovies>

新興出版社の基礎レベル学習書「ほんとにわかる」シリーズの解説動画。実際の本がなくても分かりやすくなっています。数・理・英のコンテンツがあります。



京都教育大学公式 YouTube kyokyochannel

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL0T1dLQyMbhBh9ISR-YH8txZMK0dKELa>

数学・理科の解説動画です。外国語版も含めてですが、1800本以上の動画があります。練習問題も解いて答え合わせをすることができます。



中高生のための自宅学習サポート教材

<https://www.zkai.co.jp/muryoukyouzai-ck/>

学習塾「Z会」が全国の中高生の自宅学習をサポートするために、一部の教材を無料で提供しています。英・数・国のコンテンツがあります。



中学校数学自己評価テスト

<https://www.shinko-keirin.co.jp/keirinkan/chu/math/support/jiko-test/>

啓林館が提供している、数学の各領域の到達度を自己評価するための問題が収録されています。臨時休校中は、解答解説も公開されています。



社会科学習ワークシート

https://www.teikokushoin.co.jp/textbook/elementary2019/2020_temporary_ws/index.html

地図帳を作っている帝国書院が提供するサイト。地図帳を参考にしながら作業ができる内容です。



5. 家庭学習で困ったときには

家で1人で勉強しているとき、「よくわからない」ことが出てきたらどうしましょう。または、何を勉強すればいいのかわからない、どんな勉強をすればいいのかわからない、ということもあるかと思います。

けっこうやりがちなのが、「まあいいか」といって、何もせずにそのままにしておくことです。たしかに、世の中には「時間が解決してくれる」という問題もないわけではありません。でも、ほとんどの場合、放置しておくことは単なる問題の先送りです。解決に向かってはいません。

ではどうするか。そのままにしていけないということはわかっているけど、行動に移せない…。そんなときには、「具体的なアクションプラン」があると、行動しやすいです。どんな状況になっても対処法さえはっきりしていれば、あわてなくて済みますね。困ったときには、次のことに取り組んでみましょう。



<p>1 「疑問や課題を紙に書き出す」</p> <p>まず、はじめにすべきことは、現状を把握することです。敵を知ることです。いや、自分を知ることといったほうがいいかも知れません。紙に書き出すことで、ぼんやりしていた疑問や課題がハッキリしてきます。</p>	<p>2 「身近な人にきいてみる」</p> <p>兄弟や親など家族の方に疑問をきいたり課題を相談してみましょう。どうせきちんと答えてくれない、とか思い込んではいけません。例えば答えが返ってこなくても、「きいてみた」という行動を起こしたことに意味があるのです。</p>
<p>3 「検索サイトなどを利用してみる」</p> <p>スマートフォンやコンピュータなどインターネット環境を利用できるのであれば、ぜひ検索サイトを利用してみましょう。多くの検索結果から必要な情報を探し出すのも大変ですが、予期せぬ新たな発見につながることもあるかも。</p>	<p>4 「学校の先生にきいてみる」</p> <p>勉強に関する専門家といえば、何といっても学校の先生です。とはいっても、夜遅くとかに電話してきくわけにはいきませんね。疑問などをきちんとメモっておいて、都合の良いときにきけるようにしておきましょう。</p>
<p>5 「他の問題に取り組んでみる」</p> <p>ときには、気持ちを切り替えて他の問題に取り組むことがよい結果を生み出すこともあります。思い切って、学習する教科を変えてしまってもいいかも知れません。違う視点から気づくことも、けっこうありますよ。</p>	<p>6 「ひと休みしてみる」</p> <p>大丈夫。わかんないことがあったって、できない問題があったって、終わらない課題があったって、広い宇宙の中では小さなことです。長い人生の中では一瞬のことです。「やれるときにやる」くらいの気持ちで行きましょう。</p>

☆効率的な検索の仕方

最近のYahoo!やGoogleなどの検索エンジンはとても便利になっています。たとえば「アジアの国で行われたことがあるオリンピック」という長い言葉を検索しても、だいたい参考になる結果を出してくれます。でも、もっと短い言葉で検索できたら効率が良いですね。

AND 検索……「アジア オリンピック」のように、関係する言葉をスペースで区切って検索します。こうすると、全ての言葉がふくまれている内容がヒットします。

NOT 検索……オリンピックのことを知りたいのに、結果に「アジア競技大会」のことがたくさん出てきてしまうことがあります。こんなときは「アジア オリンピック - アジア競技大会」のように、いらない言葉の前に-(マイナス)をつけると、「アジア競技大会」のことがでてこなくなります。