

1 はじめに

この冊子はみなさんが学習を計画的にスムーズにできるようになるため作成しました。先生のガイダンス（説明）が終わった後も自分の机に置いて、学習のしかたがわからなくなったり、テストに向けて勉強のしかたがわからなくなったりしたら、読み直してみましょう。そして、この「学習の手引き」を参考にして、自分らしい学習のしかたを確立していきましょう。

中学生の家庭学習の意味

(1) 学習内容の定着

学校で学習したことを家庭で復習することにより、習熟・定着を図ることができます。また、予習することも大切です。授業をよりわかりやすくします。特に、漢字や計算などは、毎日繰り返し練習することで定着していきます。学校で「わかった」ことが、反復練習によって「できる」という自信に変わります。

(2) 脳の活性化

読み・書き・計算を毎日繰り返すことは、脳の活性化につながると言われています。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。筋肉も脳も鍛えれば、鍛えるほど発達し、たくましくなっていき、いろいろなことにうまく使えるようになります。

(3) 学習の習慣化

毎日、一定時間、決まった場所で家庭学習を続けることにより、自ら進んで学ぶ習慣が身につきます。毎日続けることで、やがて、当たり前前の習慣になり、「学ぶ力」を育てるという大きな力につながります。

(4) 忍耐力・根気・集中力の強化

家庭学習の最大の敵はテレビやゲーム、スマホなどの誘惑です。この誘惑に打ち克つことにより、我慢強さ、根気、集中力を養うことができます。テレビやゲーム、スマホの時間を決めて、学習や読書等の時間をしっかりと確保したいものです。

家庭学習によい習慣

家庭学習や生活習慣についてチェックしてみましょう。

- ① 学習する時間帯を決めている。
- ② 時間や教科などの家庭学習の計画を立てている。
- ③ 学習する場所を整頓してから学習する。
- ④ テレビや音楽を消して学習している。
- ⑤ テレビやゲームの時間を決めている。
- ⑥ 時間にゆとりがあるときは、読書をしている。
- ⑦ 学習が終わったら、しっかり後片付けをする。
- ⑧ 睡眠時間を 7 時間程度とっている。
- ⑨ 夜 11 時までには、就寝する。
- ⑩ 毎朝、食事をする。
- ⑪ 毎日、家族で学校のことを話題にした会話がある。

学力アップは規則正しい生活から

「早寝、早起き、朝ご飯」は、生活リズムの原則です。生活リズムを整えることが学力向上につながります。学校でも家庭でも、生き生きと学習に取り組めるよう規則正しい生活を送りましょう。

睡眠時間のめやす	7～8 時間
就寝時刻のめやす	午後 10～11 時

1 学校では

- 教科ごとに先生が替わる、いわゆる教科担任制になります。
- 学習内容が小学校に比べて、深まり、量も多くなります。
- 部活動なども始まり、生活リズムが大きく変わります。
- まず、中学生の生活リズムに慣れることが大切です。



2 家庭で学習するときは

- 学習前に、身の回りの整理整頓をしましょう。
- 宿題はその日のうちにすませましょう。
- 苦手な教科の予習、復習をしましょう。
- 部活動があり、帰宅時間が遅くなります。何時までに学習を終えるかなど目標や計画を立てましょう。

3 定期テストを目安に計画を立てましょう

- 定期テストや実力テストがいつあるか、カレンダーに書き込みましょう。
→学校行事予定表 3～4 ページ
- テスト範囲とテストまでの日数を考えて、何日に何をするかを学習計画表に書き込みましょう。
→テストに向けて 7～8 ページ
- 計画通りに学習が進んでいるか、学習計画表にチェックしましょう。

4 わからないことをそのままにしない

- 問題に取り組んでいてわからなくなったときは、
- ① 分かるところまで戻ってやり直しましょう。
 - ② 間違ったところを、もう一度見直しましょう。
 - ③ どうしてもわからないところは、先生に聞きましょう。



5 予習・復習を欠かさずに

前もって自分で調べたり、考えたりして授業に臨めば、課題意識も高まり、授業に集中できます。また、その日のうちに授業を思い出しながら、教科書やノートを使って学習のポイントを整理しましょう。

