

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

- 学習内容が広がり、難しくなります。
- 部活動、進路選択・決定などがあり、学習との両立は大きな課題です。
- 授業は大切です。1時間の授業のねらいをしっかりとって、集中しましょう。

2 家庭で学習するときは

- 何時から始めるか、何をどのくらい（時間・量）するのか決めて家庭学習に取り組みましょう。
- その日出された課題はその日のうちにすませましょう。
課題提出の期限に遅れないように見通しを持って進めましょう。
- 苦手教科の予習、復習をしましょう。
- 既習範囲をもう一度整理し、問題集などで確認するなど学習の手順を工夫して取り組みましょう。
- 部活動引退後の学習習慣が、希望の進路を実現するためにも重要ですので、自分に厳しく受験に向けた学習設計を立てましょう。

**3 定期テストを目安に計画を立てましょう**

→学校行事予定表 3～4 ページ

- 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。
3年生の実力テストは計7回の予定で入ってきます。1ヶ月にテストが2回あることもあります。

→テストに向けて 7～8 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。
- 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、授業の理解度もアップして、集中できます。先生からの質問にスムーズに受け答えをしたり、グループ活動などで友達に助言したりなど、学習に積極的に臨むことができます。

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ノートなどに工夫して整理したり、ワークなどの問題集で学習内容が定着しているか確認したりなどして復習も習慣づけましょう。

