

## 中学生版 『家庭学習のすすめ』

### ＜ポイント1＞ まず、学習できる「体づくり」をする

#### ★早起き早寝朝ごはん★

- \* 朝6時30分までに起きる
- \* 早寝を心がける
  - 小学1・2年生 9時までに寝る
  - 小学3・4年生 9時30分までに寝る
  - 小学5・6年生 10時までに寝る
  - 中学生 時間を上手に使って早く寝る
- \* 外で汗が出るくらい体を動かす (めやす:11時)

心も体も元気いっぱい。  
学習には、毎日の生活リズムが大きく関係してきます。



### ＜ポイント2＞ 次に、学習できる「環境づくり」をする

#### ★部屋をかたづけて、学習の準備をする★

- \* 机の上やまわりをかたづける
- \* ゲーム、パソコンなどは時間を決めて使う (1日1時間以内にする)
- \* 帰宅後の「時間予定」を決める  
毎日の学習時間帯を決めて取り組む

#### 《家庭学習時間のめやす》

小学1・2年生	30分
小学3・4年生	45分
小学5・6年生	60分
中学生	100分以上



### ＜ポイント3＞ そして、家族みんなできり組む

- ★家族みんなが「あいさつ」をしよう★
- ★自分ができる「手伝い」をしよう★
- ★学校の出来事を家の人に話そう★
- ★家族みんなて読書を楽しもう★

宿題以外にもこんな学習ができます。

#### 国語 【毎日の学習として次のことをしましょう】

- ①教科書を読んで、「教科書の確認」を進める
  - ・予習にも復習にも使えます。少しずつ根気よく続けましょう。
- ②漢字を書いて覚える
  - ・漢字200字ノートに縦に書いていきます。漢字1字だけではなく、1つの単語として、送り仮名をつけたり熟語で書いたりするのが効果的です。初回には読み仮名をつけることも重要です。
- ③辞典を活用する
  - ・国語辞典や漢和辞典をひく習慣をつけましょう。気になるものからひき、少しずつ語彙や語句の知識を増やしましょう。

#### 数学

- ①授業があった日の学習 【復習で授業と授業をつなげる】
    - ・授業でした問題をもう一度復習ノートにしてみる。
    - ・わからないことは質問するか、次の授業でその点を特に注意深く聞く。
    - ・宿題を必ずする。
  - ②授業がない日の学習 【練習問題に挑戦し、できない所を発見】
    - ・問題集に挑戦する。
    - ・できなかった問題は解答を見てよく理解し、自分なりの解答を書く。
  - ③毎日すること 【繰り返すことによって身につく】
    - ・毎日計算ドリルを1ページする。(計算力は数学の基礎)
- 毎日の学習時間  
①②の学習→20分 ③の学習→10分 合計30分

#### 理科

- ①授業があった日の学習 【最優先は宿題です！】
  - ・プリント、レポート、「たのしい理科」など指示された宿題は、その日のうちにやりましょう。
  - 【記憶の新鮮なうちに復習を！】
  - ・教科書をしっかり読む。大事な部分を線を引き、図や写真にコメントを書き込むなど、自分なりに工夫しましょう。
  - ・ノートを見返す。授業を思い出し、大切なところをもう一度別の場所にまとめてみるのも効果的です。
- ②授業がない日の学習 【力を試そう！ 力を伸ばそう！】
  - ・「たのしい理科」で問題に挑戦します。＜問題を解く→丸つけ→訂正＞が基本です。わからなかったところや間違えたところを教科書やノートできちんと確認するのがコツです。
- ③毎日すること 【理科の学習に関する工夫です！】
  - ・重要な語句や図を整理する、カードにまとめる、理科資料集を読むなど、自分で工夫しながらやってみることが大切です。

#### 英語 【毎日の予習、復習で効果アップ！！】

- 【予習】
- ・ノートにまとめ (①単語と本文書き ②単語の意味調べ)
- 【復習】
- ・授業中に書いた重要なポイントをもう一度書く。写す。
  - ・ワークの問題を解く。
- \*がんばりノート(1日1ページ)を使ってもよい。  
\*何度も声に出して読むだけで面白いように発音は上達します。  
「書く→読む→聞く」の繰り返しで効果アップ。  
\*自分で問題を作ったり、簡単な問題集で練習して自信をつけることが大切です。



#### 社会

- ①授業があった日の学習
  - ・教科書とノートを読み返し、内容を振り返る。
  - ・蛍光ペンで重要事項(太字になっている)をマークする。
  - ・宿題を必ずする。

#### ②授業がない日の学習(テスト勉強)

- ・教科書とノートを見返す。
- ・テスト範囲の内容をまとめる。
- ・出来事、人物名、重要語句などを、英単語や漢字と同じように何回も書いて覚える。
- ・地図帳で教科書に出てきた国名、都市をマークする。(地理だけでなく歴史も 例:「長篠の戦い」→場所を地図帳で確認する。)
- ・資料や写真を見て考える。

