

旭川市立神居中学校

家庭学習 の手引き

年 組 番

氏名



1. 生きることは学ぶこと！

勉強の基本的な要素をいくつか挙げると、

- 知識を得ること
- 解決方法を学ぶこと
- 調べること
- 体験すること
- 疑問をもつこと
- 粘り強く取り組むこと・・・など

どれも人生を
生きていく上で
必要なこと
ばかり！

人間は、長い人生の中で、さまざまな問題や課題に直面します。その時に、今まで経験したことや学習したことをもとに対応し、解決していくことになります。単純に解決できることもあります、幅広い内容や方法を組み合わせないと解決できないことも多くあります。

人生は何が起こるかわかりません。そのために、いろいろな知識や方法を身につけておかなければ、後で困ることがあるわけです。一見、無駄に思えるようなことでも、大切なことはたくさんあります。

中学校の勉強が9教科ある理由は、いろいろな事柄を学習しやすいように分類してあるからです。どの教科であろうと、これから大人になって力強く生きていくために、皆さんは粘り強く取り組んで体験して学び、さまざまな問題や課題を解決していける力を身につけてほしいと思います。

勉強は人生のトレーニングをしているようなものです。例えば、野球部の人たちが、ランニング、柔軟体操、筋力トレーニング、キャッチボール、トスバッティング・・・、いろいろな練習をして、試合に臨みます。

試合（テスト）では、練習（勉強）してきたものを出し切ってプレーしようと思いますよね。でも、なかなかうまくいかない。

そこでまた、練習（勉強）をして次の試合（テスト）に臨みます。人生（中学校生活も）もまさしく、この繰り返しなのではないでしょうか？

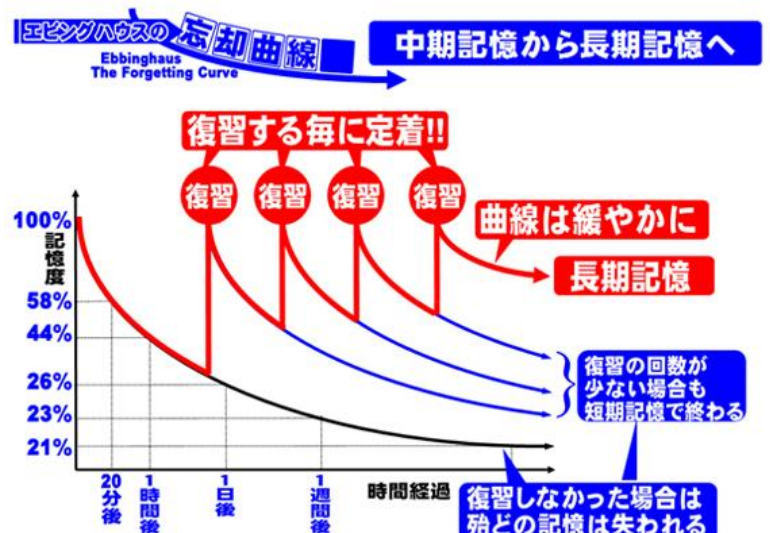
2. なかなか結果が出ない！

人間は、経験したことを忘れる動物です。一度、授業で学習しただけではなかなか身につかないことは、科学的に証明されています。

ドイツの心理学者、エビングハウスによると、一度学習したことは、

1時間後には56%忘れ、1日経つと74%忘れてしまうのです。だから「復習」が重要なんです。復習を繰り返して覚えなおすことによって、記憶が定着し、忘れにくくなるのです。

そこで重要なのは「**復習するタイミング**」です。1時間の間に5、6回と繰り返しても、実はあまり記憶に残らないとされています。最も効果的なタイミングは、記憶があやふやになり始める頃です。そこで覚え直すと、記憶が2～3日持続できるようになり、再度覚え直すと、記憶は2～3週間持続、また再度覚え直すと、2～3ヶ月・・・というように、忘れるまでの時間が長くなっていきます。



では、これからの中学校生活の中で、どのようなタイミングで「復習」をしていけばよいのか？以下に例を示していきます。

復習の前提条件

授業でしっかり理解する(理解していないものは思い出せない)

※まずは授業をしっかり受けて、理解しなければならない。理解できなかったものは、そのままにせず教科担任の先生や友達に尋ねてみるなどしてみよう。

学校生活における復習のタイミング

- 1 回目の復習：毎日の家庭学習
- 2 回目の復習：土日に今週どんなことを学習したかを振り返る
- 3 回目の復習：単元テストや定期テストへ向けた学習
- 4 回目の復習：長期休業中の学習
- 5 回目の復習：学力テストに向けた学習
- 6 回目の復習：受験に向けての復習

※上はあくまでも例であって、記憶の定着には個人差があります。自分に合った間隔、回数で復習を繰り返していくとよいでしょう。

例えば、2回目の復習を1週間後にしたときに、ほとんど覚えているようであれば、次回の2回目の復習を2週間後にするなど。

注意点

ほとんど忘れてしまったことは、繰り返しの効果が表れない！

学習した内容を復習しないで、1ヶ月もほったらかしにしておくと、忘れた部分は再生せず、また1から覚え直さなければならなくなってしまう。覚えるためには、負担に感じる勉強をより多くの時間をかけてやらなければならないのです。

毎日の復習をせずに「テスト前だけ勉強すればいいや」という人



テストに向けての勉強時間がたくさん必要になります。

一夜漬けを中心に勉強してテストに臨む人



何とかテストは無難に過ごせても受験勉強は一からやり直しかもしれません。

3. 家庭学習の時間はどのくらい？

家庭学習の時間は、学習内容や理解度、集中力によっても異なりますが、時間の目安は一般的に示されています。以下は、テスト準備時間などではなく、あくまでも**平常時の目安の時間**です。

1日で考えた場合

中学1年生	1時間30分程度
中学2年生	1時間30分～2時間程度
中学3年生	2時間～3時間程度 + α (この部分は部活動を引退してから)

皆さんの性格や生活スタイル、さまざまな事情があり、毎日決まった時間、勉強できない人もいます。その場合、週単位で学習時間を設定するのも1つの方法です。何かの都合で、家庭学習ができない日があっても、その分を別な日に回復することは可能です。

1 週間で考えた場合

中学1年生	10 時間
中学2年生	10 時間～15 時間
中学3年生	15 時間～25 時間

4. 毎日の家庭学習

(1) 勉強する内容

① **その日に勉強する内容を書き出す。**

その日の学習を振り返り、復習すべきことを書き出す。

② **学習が終わったものから消していく。**

学習が進んでいく様子が目に見えて分かり、達成感がある。

③ **まず宿題から。**

宿題を出す目的は「学習内容を定着させるため」。評価してもらえるんだから最優先！

④ **教科の組み合わせを工夫する。**

「数学と理科」「国語と英語」など、理系どうし、文系どうしの学習の連続や組み合わせは避ける

⑤ **不得意教科を長時間学習しない。**

不得意教科は長時間行なうよりも、短時間で学習回数を増やした方が効果的。

(2) 家庭学習ノート

家庭学習において、「書く」ことはとても重要な作業です。これには2つの理由があります。

① **読むよりは、書くことの方が記憶に残る確率が高くなるから。**

② **テストは基本、書くことによって解答するから。**

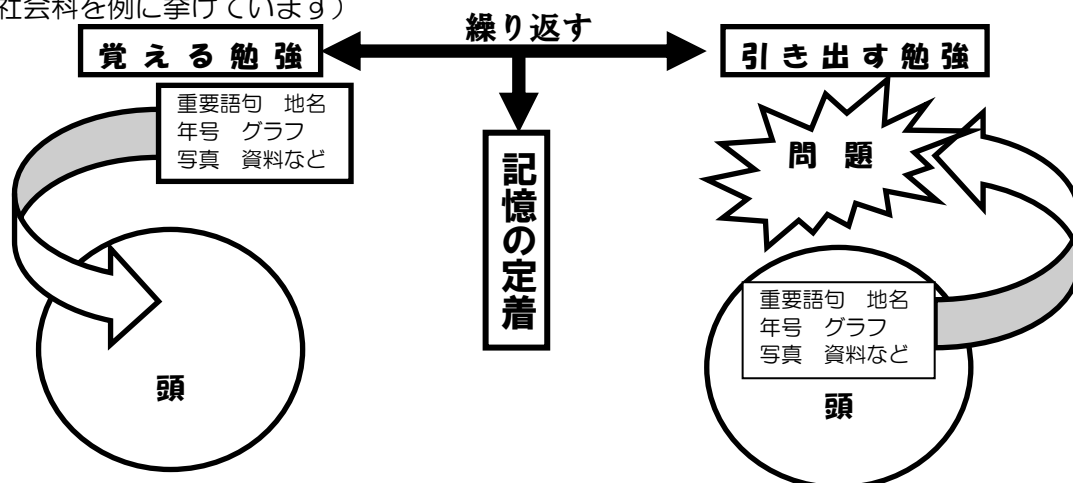
上の理由から、家庭学習は、書くことを中心に学習していくことになります。そこで、せっかく書いたものを効率よく後から使うためにも、家庭学習ノートとしてまとめておくとよいと思います。

各教科1冊ずつあると・・・後から勉強するときに便利です。

それぞれの教科の学習量がわかります。

(3) 学習の種類

実は、勉強には大きく分けて 2 種類あるってご存じでしたか？わかりやすく図にすると、以下のようになります。（社会科を例に挙げています）



- 教科書や資料集を見る・読む。
- ノートを見る・ノートに要点をまとめる。
- 地図帳で地名の場所を確認する。
- 年表を語呂合わせで覚える。 など

- ワークをやる。
- 過去問・問題集をやる。
- 過去の学力テスト・単元テストをやり直す。 など

ただ覚えるだけでなく、それを引き出すことをしなければ、なかなかテストの点数は伸びません。だからテストが近づくにつれて「覚える勉強」と「引き出す勉強」を意識して復習するといいと思います。

5. テストに何けて

中学校では、学習した内容がどのくらい身についたかを確かめるために、教科ごとに行われる「単元テスト」や全校一斉に行われる「定期テスト」、少し範囲が広くなり、進路指導の資料にもなる「学力テスト」があります。

「単元テスト」や「定期テスト」は成績に大きく関わります。また、「定期テスト」は勉強時間を確保するために3日前に部活動が中止となります。

テスト勉強はいつから始めるの？

「定期テスト」については、2週間前にテスト範囲が確定します。2週間前から、ぜひ学習計画を立てて取り組みましょう。日常の家庭学習時間にプラスαした学習時間が必要です。

「学力テスト」については、4月に1年分の範囲が渡されます。テスト範囲が長いので、少し余裕をもった計画が必要です。

わからないところはどうすればよい？

自分のわからないところが、はっきり自覚できるということは、かなり真剣に勉強に取り組み、理解が進んでいるということです。本当にわからない人は、「わからないところがわからない」のです。

計画的に、段階を踏んだ勉強をしていけば、必ず「理解できているところ」「わからないところ」がはっきりわかるようになってきます。しかし、無計画に、行き当たりばったりの勉強をしていては、こうなるのは難しいでしょう。

わからないところがわかったら、

友達や先生方に質問しやすくなります。
先生方もポイントをしばって教えることができます。

効率のよい勉強ができるようになります！

6. 各教科の先生方からアドバイス

国語

教科の特色・つけてほしい力

正しく『読む』正しく『聞く』正しく『話す』正しく『書く』そして、次に【豊かに】へとつながっていきます。コミュニケーションの中心で使うものですから、まずは、正しくつまり正確であることを目標にしていくとよいでしょう。

これから一生にわたって「日本語に親しみ、美しい日本語を伝え、母国語にプライドをもって」いけることを願います。

Q1: 授業があった日の復習はどうすればよい？

基本は音読。正しく読めているかは、声を出すことで確認できます。意外にひらがなを間違っているものです。次に、教科書にあわせた「問題練習」、ワークから始めましょう。整理しきれなかったノートを整理しておきましょう。文法や漢字は「繰り返し練習」が1番。早いうちから覚えるくせをつけておくと、次の新しいことを覚えるのに時間がかからなくなります。

Q2: 定期テスト2週間前の勉強の仕方はどうすればよい？

教科書にあわせた練習問題・漢字練習などを計画的に進めること。もちろんワークやノートの見直し、プリント類の解き直し。そのためには、日頃から整理することが大切です。

Q3: 学力テストに向けた勉強の仕方をどうすればいい？

教科書の復習の合間に、教科書とは違う「長文問題」を解くこと。そのためには問題集が必要です。漢字は範囲が決まっていないので、定期テストのときに覚えたものを復習することです。

Q4: その他、何かアドバイスがあれば・・・

よく読書が国語の力をつけるために、と聞くかもしれませんが、それは「本」によります。中学3年生ではもう時間的に厳しいでしょう。今からだといろいろな意味で新聞を読むことを薦めます。

社会

教科の特色・つけてほしい力

地理ではさまざまな文化や価値観、制度やしぐみを知り、歴史では過去の出来事を知り、公民では現代の政治・経済・国際社会のしくみを知る。その上で、これからの未来がどうあるべきかを考えていくのが社会科です。

ただ、そのためにはたくさんの知識を覚える必要があります。暗記は基本です。覚えたことを生かして考える力を養うのが重要です。

Q1:授業があった日の復習はどうすればよいか？

地理・歴史・公民ともに共通しているのは、毎回、授業で「ノートをとっている」ことです。ノートはその日の授業を受けた証拠になります。そのノートを別のノートにいていねいに清書してみよう。そうすると、「その日の授業がどんな内容だったのか？」「先生や友達がどんな話をしたのか？」といったことも思い出すことができるでしょう。そうやって振り返ることが復習となるのです。

Q2:定期テスト2週間前の勉強の仕方はどうすればよいか？

ワークや自分で選んで買った問題集に取り組んだり、今までやったテストなどをやり直すことで、問題に慣れておくことが必要です。そうすると、「今の自分は、何を覚えていて、何を忘れているか？」をしっかりと診断して見直すことができます。その上で忘れてしまっている内容をノートで復習していくとよいでしょう。

予習にも復習にも教科書の音読が有効です。声に出して読むと、五感をフル活用することになり、頭に入りやすくなります。10分あれば10ページ読めますよ。

《こんな順番でやるとどうでしょう》

- ①テスト範囲を確認する。
- ②教科書の音読を10回以上する。その際、テストに何が出そうかを考えられたらすごい！
- ③ワークなどの問題に取り組み、できるところ、できないところを把握する。
- ④弱点を中心にノートを見直し、不安ならば、清書し直す。
- ⑤③④を繰り返し、完璧を目指す。

Q3:学力テストに向けた勉強の仕方をどうすればいいか？

- ①テスト範囲を確認する。
- ②ノートを見直し、テストに出そうな重要なポイントを別の紙に書き出してみる。
- ③問題（テスト・ワーク・問題集）を利用し、自分が覚えている所、忘れている所をチェック。
間違えた所を重点的に復習する。
- ④教科書の音読10回以上

数学

教科の特色・つけてほしい力

数学は身近なところでたくさん利用されています。ものづくりから買い物の際の計算など、これからの人生で必ず使うことになります。数学は一見難しいと思われるがちですが、他の教科とは違い、覚えた公式などを使ってその場その場で問題を解いていく教科です。さほど多くない公式を覚えてしまえば、あとは問題のパターンや傾向をつかんで練習していくしかないのです。考え方さえ理解すれば、類似した問題に対応できます。

つけてほしい力は習ったことを用いて、自ら考え、答えまで辿り着くプロセスを理解する力です。そのプロセス（解き方）は一通りではなく、いろいろなプロセス（解き方）があります。だから数学は楽しいと思えるのです。

Q1:授業があった日の復習はどうすればよいか？

授業で習ったところをもう一度確認・理解し、ワークや教科書の問題で練習しましょう。学校では、様々な教科を少ない時間でたくさんやります。家庭では、時間をかけながら思い出すということが重要です。

※授業の範囲を教科書やワークで復習する。

※間違えた問題は必ずチェックしておく。そして、わからなかったところはすぐに解決する。（翌日に友達や先生に聞くなど）

Q2:定期テスト2週間前の勉強の仕方はどうすればよいか？

1週間にはテスト範囲のワーク（教科書の問題）を一度終わらせておきましょう。そして、間違えた（わからなかった）問題を中心に再び問題を解きます。（その繰り返し）

定期テストでは、授業ノートを見直すことも大切です。（授業の中で習ったことしか出ません）

Q3:学力テストに向けた勉強の仕方をどうすればいいか？

学力テストは範囲が広く、応用問題も多く出題されます。見たことのない問題が出されても冷静に解くことです。必ず習った知識を使って解くことができます。そして、ある程度問題によってはパターン（傾向）が決まっています。対策としては、ワークなどを使って様々な種類の問題を解く。（解き方のパターンを理解する）
解き方を人に説明できるようにできれば、しっかり理解していると言えるでしょう。

理科

教科の特色・つけてほしい力

理科は、実験や観察を通して、自然現象やものごとについて理解し、実験で調べる力やデータを整理して考察する力をつけることが求められています。したがって、重要語句を覚えることはもちろん、実験での注意点と、その意味や、実験データをもとにして計算したり、グラフなどの規則性を用いて問題を解決する力を身につけると、理科がさらに面白くなり、テストの問題にも不安なく対応できるようになります。

Q1:授業があった日の復習はどうすればよいか？

- ①ノートプリントの内容を、自分の家庭学習ノートに自分なりにまとめながら、図や絵などを入れながらまとめると、授業内容が覚えやすくなります。
- ②教科書にくっついている「マイノート」を見て、授業で習った問題を解いてみよう。
- ③自分で問題集やワークなどを用意して取り組んでも良いと思いますが、やりっぱなしで終わるよりも、しっかり丸つけをしてわかるまで何度も解いたり、先生に解き方を質問するなどすると良いでしょう。

Q2:定期テスト2週間前の勉強の仕方はどうすればよいか？

- ①授業で行った実験プリントを中心にノートに書き写し、実験の注意点を確認し、その理由も覚えましょう。
- ②計算問題を自分で作り、自分で計算してみるのも良いと思います。
- ③自分で先生にプリントをもらいにいき、それに取り組んだり、問題集でたくさん範囲の問題を解くと良いです。

Q3:学力テストに向けた勉強の仕方をどうすればいいか？

- ①まず第一に範囲を範囲表でしっかりと確認すること。
- ②範囲となる教科書のページをじっくり読む。太字になっている語句は、その意味も含めてノートに書き写す。
- ③学力テストも、観察・実験を中心にした問題となります。実験方法や実験でわかること(実験の目的)も覚えておきましょう。あとは定期テストに向けた学習方法と同じ。

Q4:その他、何かアドバイスがあれば・・・

理科は計算系の単元(力と圧力、電流、光と音など)に苦手な人が多い傾向があるので、その範囲をこまめに復習して得意になると、旭川市内、旭川市外のライバルたちに、一歩差をつけられるかも？

英語

教科の特色・つけてほしい力

○英語を勉強すると
・世界で広く使われている言語を学ぶことで、国際社会に対応するために必要な力がつく
・積極的にコミュニケーションを図る力が身につく。
・日本語や日本の風俗習慣など、日本の文化を見直すことができる。
・違った国の違った文化や人々の生活習慣を知り、お互いの文化を尊重し合う気持ちを高めることができる。
・音楽や映画など、身近なところで英語が使われていることに気づき、生活する上での視野が広がる。
○英語科には「話す力」「聞く力」「読む力」「書く力」の4つの力がある。『聞くことができる→話すことができる→読むことができる→書くことができる』と、つながっている。4つの力はバランスよく習得しよう。

Q1:授業があった日の復習はどうすればよいか？

- 授業で使ったプリントやノート、ワークを整理し、授業を振り返る！
- その日に学習した単語、例文などを繰り返して練習(書く・音読)して覚える。授業は理解の場、家では定着の場！
- 宿題は学習したその日のうちに！
- 復習で出てきた疑問は、必ず解決する！

Q2:定期テスト2週間前の勉強の仕方はどうすればよいか？

- 授業で使ったプリントやワーク、ノートを見直し、問題はもう1度解いてみる。
- 単語や例文などを繰り返して練習(書く・音読)して覚える。
- 教科書の本文を覚えるまで音読する。

Q3:学力テストに向けた勉強の仕方をどうすればいいか？

- 授業で使ったプリントやワーク、ノートを見直し、問題はもう1度解いてみる。
- 単語や例文などを繰り返して練習(書く・音読)して覚える。
- 教科書の本文を覚えるまで音読する。

Q4:その他、何かアドバイスがあれば・・・

○英語は「実技教科」です。実際に話してみる、書いてみるのが大切です！自分で英作文を作ってみたり、授業の中や、ALTの先生と積極的に英語で会話してみたりすることで、どんどん上達します！
○テレビやラジオ、インターネット、電車の中など、英語に触れる機会は探せばたくさんあります。(インターネットで、海外のラジオを聴くこともできるんです！)日常生活の中にも、たくさん英語は使われています。自分で英語に触れる機会を増やし、「これってどんな意味なんだろう？」「なんて書いてあるんだろう？」など考えてみてください。机に向かうことだけが英語の勉強ではないんです！(「じゃあ、机に向かう時間は0にする！」っていうのは、また別の話・・・。)

音楽

教科の特色・つけてほしい力

- ♪音楽は表現・鑑賞・創作が主な活動内容となるので、まず、音楽に対する興味・関心が求められる。
- ♪基礎的な能力としては、音楽を感じ取るために必要な楽譜や音符に慣れること。例えば、歌唱、リズム表現で音符や休符の長さを読み取る力。そして表現する力が求められる。
- ♪音楽は多様なため、幅広い知識(鑑賞)に触れることで表現力が豊かになっていく。そのため、音楽の文化・歴史に親しむことも重要である。

Q1:授業があった日の復習はどうすればよいか？

- ♪表現活動は、家では難しい場面もあるが、例えば歌の歌詞を忘れないようにする等は工夫次第で可能。
- ♪音楽記号は授業の板書を表にまとめることで自分で再度確認できる。ワークでの復習も有効。
- ♪鑑賞は「楽曲について」「作者について」を解説やプリント資料をさらに自分なりにノートにまとめることで、覚えられる。
- ♪自分で問題形式にまとめてみるのも有効。テスト対策にもなる。

Q2:定期テスト2週間前の勉強の仕方はどうすればよいか？

- ♪上記の内容を再度復習することで、忘れていたことも確認できる。
- ♪振り返ったあと、ワークや配られたプリント、マーカーでチェックしたところの見直しをする。

Q3:その他、何かアドバイスがあれば・・・

音楽は「その時の授業や活動でどれだけアピールできるか」が大きいと思います。また、年間にそれほど授業数がないので、毎回毎回の授業態度や提出物(ただ出すだけではなく、内容をしっかりやったものを提出)が大切です。

保健 体育

教科の特色・つけてほしい力

- ① 涯にわたって運動に親しむ資質や能力。→大人になり、高齢者になったときにも、身近に運動やスポーツができるような人になる。
- ② 康の保持増進のための実践力。→高齢社会になっている現代において、健康であり続けるために必要な考えや行動力を身につける。
- ③ 各種目の運動技能を通して、スムーズな身のこなし・筋力・柔軟性・巧み性・体力等を身につける。
- ④ スポーツに関わること(行う・みる・ささえる)

Q1:授業があった日の復習はどうすればよいか？

- 取り組んだことを頭の中で振り返り、次に生かせることを考える。
- 復習というよりは、毎日体を動かすことを実践してほしいです。朝のランニング・ウォーキング(犬の散歩などでもよい)や冬に友達とグレンデに行きスキーをするなど。

Q2:定期テスト2週間前の勉強の仕方はどうすればよいか？

- 教科書を中心に重要語句を覚えること。実技教科では、技のポイントやコツなどを自分の言葉で伝えられるようにしてほしい。
- 教科書とワークを並行して取り組む。
- 授業で解説された所を中心に復習し、定着させる。
- 実技の授業で学習していることを、実技書を用いてポイントを整理する。

Q3:その他、何かアドバイスがあれば・・・

- まずは運動を楽しむことから始める。昼休みの体育館遊びをもっとしてもいいと思う。
- 内臓も大事だが、人は筋肉で動いている。筋肉が弱いと、すぐ疲れて集中力が続かず、太りやすい。大切なのは毎日の行動。「よく歩く・階段の上り下り・しゃがむ・立つ・重い荷物を運ぶ・・・」特に歩くことは脳によく、気分が和らぐこと、脳の情報整理が進み、頭の回転スピードがUPする。いわゆる運動は、ストレス発散に役立つ！筋力UPで集中力UP！成績UP！疲れにくい・太りにくい体に鍛えましょう。

美術

教科の特色・つけてほしい力

美術では、絵や彫刻作品などを創ったり、美術作品を鑑賞したりします。その中で、ものを創り出す楽しさを味わったり、美術を愛好する気持ちが育つことを目指します。また、身のまわりから良さや美しさを感じる力や美術の基礎的な力、美術文化についての理解を身につけて、美的なものに感動できる心が身につけます。

Q1:授業があった日の復習はどうすればよいか？

主題を決めたり表現技法を試したりするのは、時間があればあるほど良いです。授業と授業の間隔があくときもあるので、その間を利用して自分のアイデアをまとめておきましょう。

Q2:定期テスト2週間前の勉強の仕方はどうすればよいか？

テスト対策は主に、授業中に話したことなどをしっかり復習することです。

技術

教科の特色・つけてほしい力

豊かな発想、確かな技術、やりぬく根気

Q1:授業があった日の復習はどうすればよいか？

工具の名称や使い方、加工技術、コンピュータソフトの使い方など、授業で習ったことをワークやノートで確認してみてください。

Q2:定期テスト2週間前の勉強の仕方はどうすればよいか？

試験範囲に沿った学習プリントを配るので、その内容を中心に学習してください。

Q3:その他、何かアドバイスがあれば・・・

毎パソ(タイピング練習サイト)は、自宅にコンピュータがあってインターネットにつながっていれば(保護者の許可を得て)ソフトをダウンロードしてインストールすることができます。ネット環境がない人は、教科書やワークに載っているキーボードの写真でイメージトレーニングすることをおすすめします。(エアータイピング?)

家庭

教科の特色・つけてほしい力

自分の生活を振り返り、見直し、行動していく力

Q1:授業があった日の復習はどうすればよいか？

先輩の言葉より。友達に勉強方法を聞かれ、こう答えていました。
「授業があった日にもう一度教科書を読んで、‘こういうことを今日はやったなあ’と復習しているの」

Q2:定期テスト2週間前の勉強の仕方はどうすればよいか？

テスト範囲表をもとに、教科書・ノートを使って学習をしましょう。

Q3:その他、何かアドバイスがあれば・・・

生活との関わりが深い学習です。自分の生活をよりよくしていこうという気持ちを大切にして、学習に取り組んで欲しいと思います。