

要保管

令和8年度

家庭学習の手引き



保護者の皆様へ

小・中学校の学習は、将来子供たちが社会人として自律するための基礎となる大切なものです。また、家庭学習が習慣化することで、やりぬく力や授業への集中力が高まり、様々な学習分野への興味・関心が高まります。

しかしながら、子どもたちにとっては学校が学習の中心で、家庭でも学習するという意識が薄くなりがちです。学校と家庭が連携し、家庭学習に取り組むよう声をかけることで、より確かに定着するのではないかと考えます。

保護者の皆様にもぜひご一読いただきますよう、よろしくお願いいたします。

鈴鹿市立鈴峰中学校

家庭学習は、授業で考えるための土台づくり!

学校の授業で教科書に基づいて学習する内容を中心に家庭学習を行いましょう。特に次のような学習は、次の学年(単元)にもつながる内容です。確実に身につけておかないと、その後の授業で困ることになります。授業中しっかり考えるために、基礎・基本を定着させましょう。

- 教科書に出ている漢字を読んだり書いたり、文章をすらすら読むこと
- 数学の教科書に出ている問題を解くこと
- 英語の教科書に出ている英単語を読んだり書いたり、英文を和訳すること

忘れるから繰り返す!

職人やプロのスポーツ選手が毎日同じような練習を繰り返すのは、知識や技能を完全に習得するためです。

授業中には「わかったつもり」だったのに、テストになるとできないことが多々あります。つまり、「わかったつもり」と「本当にわかった」ということは違うのです。「本当にわかった」というレベルまでに高めるには、学習後すぐに復習し、自分の力で繰り返しやってみることが必要です。だから、繰り返し学習を中心とした家庭学習がとても大切です。

<参考> エビングハウスの忘却曲線

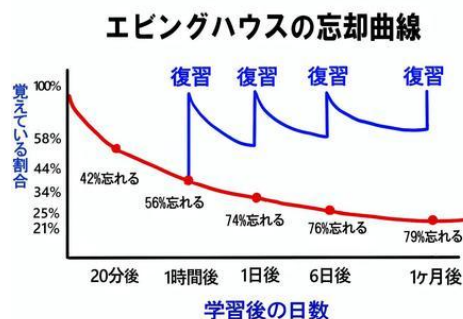
エビングハウスの忘却曲線とは、ドイツの心理学者であるヘルマン・エビングハウスが、人間の長期記憶について研究した結果、提唱された考え方です。

どれだけ記憶を保持できているかを実験したもので、

- ・ 20分経過で42%忘れる
- ・ 1時間経過で56%忘れる
- ・ 1日経過で74%忘れる
- ・ 1カ月経過で79%忘れる

という調査結果が出ています。

記憶を維持するために復習することが大切です。また、学習後すぐに復習することで、覚えなおすための時間を短く(節約)することができます。授業で学習したことを、その日のうちに家庭で復習する習慣をつけましょう。



家庭学習の流れ

- ① 宿題を行う。
- ② 授業の復習を行う。
- ③ 自主学習を行う。 ※ 3年生は、入試に向けての学習を行う。
- ④ 学習で使用したものをきれいに片付け、明日の授業の準備を行う。
(余力があれば、明日の学習内容の予習を行う。)

家庭学習のポイント

- ① 規則正しい生活を送る。(早寝・早起き・朝ごはん)
- ② まずは机に向かう習慣をつける。
- ③ 学習に集中できる環境をつくる。
 - 例・学習する場所を決め、整理整頓を心がける。
 - ・ テレビ、音楽を消す。(「ながら」勉強は✖)
 - ・ スマートフォン、タブレット、漫画、ゲーム等を近くに置かない。
- ④ 毎日コツコツ行う。(継続は力なり)



家庭学習の時間の目安

10～15分 × 学年 *「中1→7年生」「中2→8年生」「中3→9年生」とする。

読書の時間も

文章を読み取ること、自分の考えを書くことを苦手とする子どもが多いです。子どもが自分自身で読書のジャンルを広げ、豊かな読書習慣をつくるのが学力の基盤となります。家庭学習の時間に加えて、家庭で読書をする時間をとることをすすめます。

また、新聞に目を通すことも良いでしょう。新聞は知識の宝庫です。世の中の出来事や様々な考え方などを、活字を通して発信しています。たくさんの記事に触れることで視野が広がり、新たな発見につながるでしょう。

家庭学習で『非認知能力』を伸ばそう！

偏差値やIQなど、数値で表せる『認知能力』ではなく、テスト等では測れない、目に見えにくい力を『非認知能力』といいます。非認知能力が高い子どもは、学力や幸福度も高い傾向にあります。また、問題行動や抑うつなどの低減なども関連があり、今、注目されています。

この『非認知能力』はたくさんあり、どれも将来みなさんが社会に出て生きていくときに役立つ力です。鈴鹿市では主に4つの力に着目して教育活動を行っています。

- 「やりぬく力」 ⇒ あきらめずに頑張れる
- 「自制心」 ⇒ 計画的に行動する・よくないことはがまんする
- 「自己肯定感」 ⇒ 自分を大切に思える・自分には良いところがあると思える
- 「社会性」 ⇒ 困っている人を助ける・協力して行動する

家庭学習はこの4つの力のうち、「やりぬく力」と「自制心」が育つと考えます。下のような姿が普段の生活でも身につくよう、毎日継続して家庭学習に取り組む習慣をつけましょう。

	「やりぬく力」	「自制心」
目指してほしい姿	やらなければならない物事に取り組むとき、思った以上に多くの苦労や困難があっても、決してあきらめない。時間がかかっても、難しくても粘り強く頑張り続け、最後には自分がイメージしていた目標に到達することができる。	やりたくないことでも、やらなければならないことなら、決められた期限までに計画的に進め、やり方も工夫する。目の前に楽しそうなことがあっても、やるべきことが終わるまではしないようがまんできる。
将来	目標に向かってあきらめずに頑張ることで、人生の目標を察生するときに役立つ。	計画的に勉強や仕事を進めたり、人間関係をきずいたりするときに役立つ。