



～「学習習慣」はつくれる！～

学力を向上させるには、授業に真剣に取り組むことはもちろんですが、家庭での予習・復習が欠かせません。授業での学習内容を家庭で復習することで、知識が定着するからです。また、授業で学ぶ内容を前もって予習して知っておくことが授業での理解の手助けとなります。ですから、家庭学習は欠かせません。ぜひ、もう一度、自分の家庭学習の仕方を見直して、学習習慣を確立していきましょう。21日間、まずは言い訳をせずにやってみよう！（学習の手引きをお供に）

家庭学習を増やすために・・・

◇宿題を復習へと広げよう

毎日、学校から出される宿題から家庭学習を始めよう。そのときに、ただ早く終わらせようとするのではなく、その日の授業を思い出してみよう。そこで力を発揮するのが、教科書とノート。授業を振り返ることが、家庭学習の発展の第一歩！

◇デジタルデトックスしよう

自分の生活を振り返って見たときに、何をすることに長い時間を費やしているだろうか？「テレビ」や「ゲーム」、「スマホ」だったとしたら、その時間を減らすことから始めよう。勉強する時間を増やす「工夫」をしよう！スマホなどは、1日1時間以内！

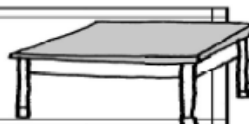


◇勉強する場所の整理整頓をしよう

机に向かっても、いろいろな誘惑が…。漫画を読んだりスマホを手にしただけでは、家庭学習の効果はあがりません。机に向かったらすぐに勉強することで、自然と集中できる習慣が身に付きます。集中できる空間を確保しましょう。



家庭学習チェック表



チェック日に
確認してみよう

チェック項目	チェック欄 月/日				
	9/17	9/24	10/1	10/5	10/6
① テレビや音楽を消して、携帯電話にも触れずに勉強している					
② 普段から学習する時間帯が決まっている					
③ 宿題を終わらせることができる					
④ その日の授業内容を振り返りながら勉強している					
⑤ 次の授業の範囲の教科書を読み、予習をしている					
⑥ ただ書くのではなく、覚えられたか確認しながら勉強している					
⑦ 間違えたときは答えだけでなく、間違えた理由も一緒に書いている					
⑧ 図や表、イラスト等を使ってまとめたり整理したりして勉強している					

＜ ○：よくできている △：どちらともいえない ×：できていない ＞

学ぶときは、「いま、ここ」に集中！

家庭学習が必要なわけ

学力を向上させ、定着させるためには、授業に真剣に取り組むことはもちろんですが、家庭での予習・復習が欠かせません。授業での学習内容を家庭で復習することで、知識が定着するからです。また、授業で学ぶ内容を前もって予習として知っておくことが授業での理解の手助けとなります。ですから、家庭学習は欠かせないのです。

以下のアドバイスを参考に、自分にあう方法を見つけ、家庭学習を充実させていこう！

はじめの一步

学習のポイント

◇学習の計画

○学習する場所を決めよう

- ・集中して勉強できる場所を決めよう

○学習する内容を決めよう

- ・まずは、宿題。次に、予習・復習に取り組もう

◇時間の使い方

○少しの「工夫」

- ・毎日続け、慣れてきたら時間を増やしていこう
- ・自分が一番集中できる時間を見つけよう
- ・ゆとりのある休日には、学習時間を少し増やそう



テレビを見ながら、
ケータイを触りながらは×

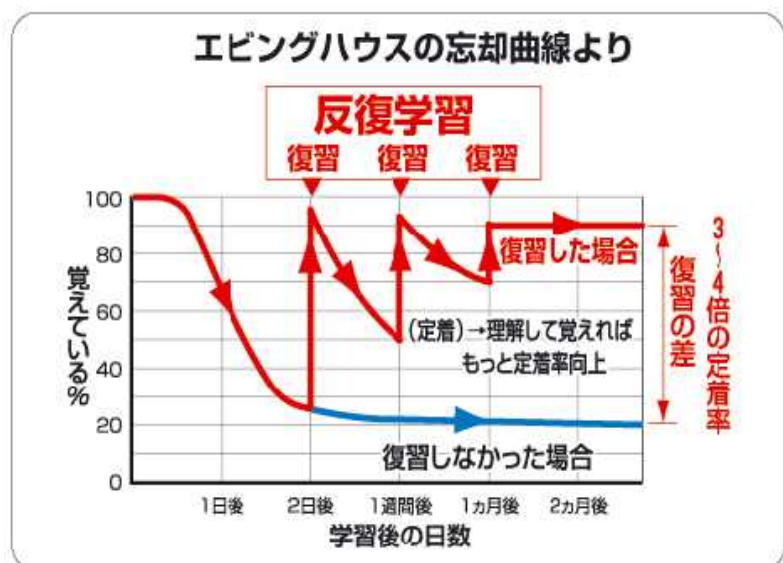


「朝、早く起きて勉強する」
そんな方法もあるよ！

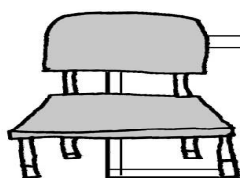
繰り返しが大事

◇忘却曲線

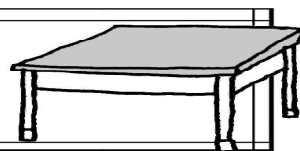
「授業中は覚えていたのに、テストになると忘れている…」
なんてことはありませんか？
これは、ある意味当然のこと。
なぜなら、脳は忘れるようにできているから。右のグラフのように、学習して1日後には、かなり忘れてしまう。だから、復習すること、つまり、繰り返しが大切なのです。



※ヘルマン・エビングハウス(1850~1909・独・心理学者)忘却学説を打ち出す。



家庭学習を増やすため



ポイント①

◇宿題を復習へと広げよう

毎日、学校から出される宿題から家庭学習を始めよう。そのときに、ただ早く終わらせようとするのではなく、その日の授業を思い出してみよう。そこで力を発揮するのが、教科書とノート。授業を振り返ることが、家庭学習の発展の第一歩！

ポイント②

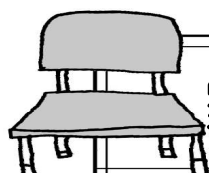
◇今、長時間費やしていることを勉強にあてはめてみよう

自分の生活を振り返ってみたときに、何をすることに長い時間を費やしているだろうか？「テレビ」や「ゲーム」、「ケータイ」だったとしたら、その時間を減らすことから始めよう。勉強する時間を増やす「工夫」をしよう！

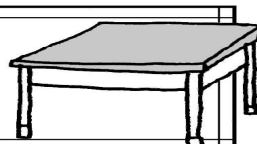
ポイント③

◇机に向かったら、すぐに勉強しよう

机に向かっても、いろいろな誘惑が…。漫画を読んだりケータイを手にしたりしては、家庭学習の効果はあがりません。机に向かったらすぐに勉強することで、自然と集中できる習慣が身に付きます。



家庭学習時間と成績



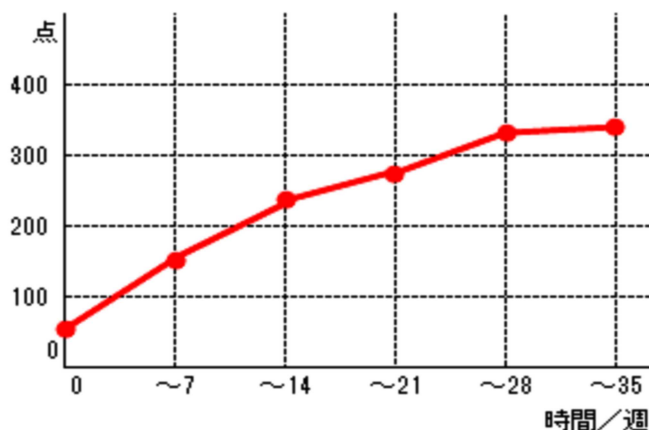
効果を生むための時間

実際に、中学生の「家庭学習に用いる時間」を調査した結果があります。

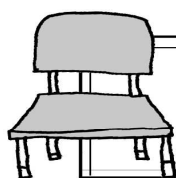
これによると、1週間で14時間の学習、つまり、1日2時間の学習をした人は、全く学習していない人に比べるとテストの平均点が100点～200点（5教科）高かったそうです。

一定時間の勉強をすることで、学習の効果が飛躍的に高くなるということです。まずは「宿題＋1時間」！

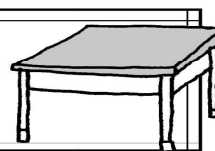
テスト前の家庭学習の時間数とテストの成績



データ引用：「家庭学習の時間の推移と成績の相関図」
奈良市若宮中学校 Benesse view21 中学生版 2009 Vol.2



テスト前には…

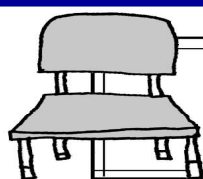
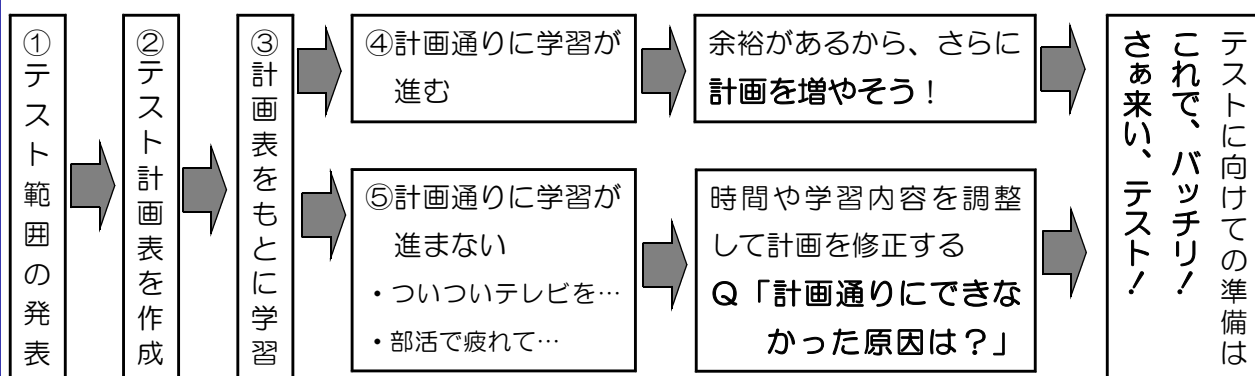


テスト計画表を活用しよう

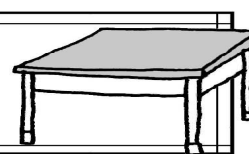
「ついに、テストだぁ〜！」と気合いを入れても、ただやみくもに勉強するのでは効果的ではないですね。「テスト範囲表」が配布されたら、まずは「テスト計画表」に、テストに向けた勉強と提出する課題（ワークやプリント）を書き込もう。この計画表をもとに、勉強を進めていこう。

計画を修正することも大切

勉強に取り組んでいる途中で、計画を見直してみることも大切。計画通りに進んでいて余裕があれば、もう1回ワークを見直す時間や問題集を解く時間を付け加えてみよう。反対に、計画通りに進まなかったとしたら、改めて計画を練り直そう。そこで大切になってくるのが、なぜ計画通りに進まなかったのかという原因を考えること。原因を考え、それが克服されるように計画を修正しよう。



家庭学習チェック表



チェック日に確認してみよう

チェック項目	チェック欄 月/日				
	9/17	9/24	10/1	10/5	10/6
① テレビや音楽を消して、携帯電話にも触れずに勉強している					
② 普段から学習する時間帯が決まっている					
③ 宿題を終わらせることができる					
④ その日の授業内容を振り返りながら勉強している					
⑤ 次の授業の範囲の教科書を読み、予習をしている					
⑥ ただ書くのではなく、覚えられたか確認しながら勉強している					
⑦ 間違えたときは答えだけでなく、間違えた理由も一緒に書いている					
⑧ 図や表、イラスト等を使ってまとめたり整理したりして勉強している					

〈 ○：よくできている △：どちらともいえない ×：できていない 〉