

家庭学習の手引き

家庭学習には、さまざまな効果（こうか）が期待（きたい）されています。

学習したことが身に付きます！

学校で学んだことを家庭で振り返ることによって、しっかりと身に付けることができます。また、予習（よしゅう）をすることで、授業（じゅぎょう）を分かりやすくすることもできます。特に、漢字や計算などは、くり返し練習をすることで身につけていきます。そのことが自信になります。

脳（のう）のはたらきが活発になります！

読み・書き・計算を何度もくり返すことは、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、くり返し使うことによってどんどん活発になり、さまざまな状況に合わせてはたらくことができるようになります。心と体が成長する時期に、どんどんきたえていきましょう。

学習習慣（しゅうかん）が力を伸ばします！

毎日、きまった時間、きまった場所で家庭学習を続けることにより、がまんする力、がんばる力がやしなわれます。それが当たり前の習慣になると、学ぶ力が大きくのびていきます。テレビやゲームなどの利用ルールも決めて、遊びなどのさそいに負けない心や集中力をはぐくみましょう。

☑ 落ち着いた場所で学習しましょう！

- ☐ スマートフォン、ゲーム、まんが本、おもちゃなど、気がちりやすいものは近くにおかないようにしましょう。
- ☐ テレビなど、音声や映像（えいそう）で気がちりやすいものは電源（でんげん）をオフにしておきましょう。
- ☐ 学習する場所のまわりはせいりせいとんしておきましょう。
- ☐ それでも落ちつかないときは、思い切って場所をかえてみましょう。

☑ 時間を決めて学習に集中しましょう！

- ☐ 何時から何時まで、何を学習するか、計画を立てましょう。
- ☐ 各学年のめあての時間（目安）はおおよ次のとおりです。

小学校1・2年生	…	10分～20分（以上）
小学校3・4年生	…	30分～40分（以上）
小学校5・6年生	…	50分～60分（以上）
中学校1・2年生	…	90分～120分（以上）
中学校3年生	…	120分～180分（以上）

- ☐ 学習したことを書いておきましょう。がんばる気持ちにつながります。



☑ 生活リズムを整えましょう！

- ☐ 「早ね・早おき・朝ごはん」を守って生活しましょう。
- ☐ 運動をして体力をつけましょう。よいすいみんがとれるようになります。

チャレンジ自主学习・小学校中学年

家庭学習の目標 ※自分なりの目標や、目標時間をきめてちょうせんしましょう。

目標	目標時間
	分

STEP1 まずは宿題にチャレンジ！



STEP2 きそカアップメニューにチャレンジ！

共通	<ul style="list-style-type: none"> • 一日のじゅぎょうをふり返し、問題をとき直したり、ノートを見直したりする。 • 教科書にあるいろいろな言葉の意味を辞書で調べる。
国語	<ul style="list-style-type: none"> • 新出漢字や、それらを使った熟語（じゅくご）を書き出す。 • 教科書の題材文を音読する。詩などの暗唱をする。
社会	<ul style="list-style-type: none"> • 千葉県や香取市、自分の地域（ちいき）のことなど、学習したことをノートに整理する。 • 教科書や地図帳、インターネットを使って、地名や位置（いち）などを整理する。
算数	<ul style="list-style-type: none"> • 計算練習をくり返し行う。まちがえた問題は、どこでまちがえたか確認してとき直す。 • じゅぎょうであつかった問題をとき直す。同じしゅるいの問題にちょうせんしてみる。 • じょうぎやコンパスを使っていろいろな図形をかく。
理科	<ul style="list-style-type: none"> • かんさつやじっけんの方法や、結果などについて、気をつけることをふくめてノートに整理する。 • ずかんやインターネットを使って、ふしぎに思ったことを調べて記録する。
英語	<ul style="list-style-type: none"> • アルファベット（大文字・小文字）を声に出して読む。 • 身近にある、読める英語を声に出して読む。

STEP3 パワーアップメニューにチャレンジ！

かだいをもって自ら学ぶ力がパワーアップ！	<ul style="list-style-type: none"> • 学習計画表（紙、Word、Excel等）を作成し、学習記録をつける。 • 学習した内容を振り返り、自分の言葉（文章）でまとめる。 • 学習した内容から、自分で問題をつくる。つくった問題をとく。 • さまざまなジャンルの本を読む。あらすじを短くまとめる。感そうを書く。 • eライブラリで、得意なないようや苦手なないようをえらんでちょうせんする。 • 次のじゅぎょうについて、教科書を読んだり、問題にちょうせんしたりする。
考える力・表現する力（書く力）がパワーアップ！	<ul style="list-style-type: none"> • 字数をきめたり、じょうけんをくわえたりして文章を書く。 • 新聞記事などを読んで、それに対する自分の考えを書く。 • 図形をかく手じゅんなどを、じゅんじょよく整理しながら自分の言葉で書く。 • Word等で文章を書き（入力し）、よりよい表現をめざしてねり直す。 • 書いた文章を、家族や先生、友達などに読んでもらって感そうを交流する。