

家庭学習の手引き

家庭学習には、さまざまな効果が期待されています。

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、予習をすることで、授業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付いていきます。その積み重ねが自信につながっていきます。

脳の働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働くことができるようになります。心と体が大きく成長する時期に、どんどんきたえていきましょう。

学習習慣が力を伸ばします！

毎日、決まった時間、決まった場所で家庭学習を続けることにより、忍耐力が養われます。それが当たり前前の習慣になると、学ぶ力が大きく伸びていきます。テレビやゲーム、スマートフォンなどの利用ルールも決めて、遊びなどの誘惑に負けない自己調整力や判断力、集中力を育みましょう。

☑ 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、気が散りやすいものは近くに置かないようにしましょう。
- テレビなど、音声や映像で気が散りやすいものは電源をオフにしておきましょう。
- 学習する場所のまわりは整理整頓しておきましょう。
- それでも落ち着かないときは、思い切って場所を変えてみましょう。

☑ 時間を決めて学習に集中しましょう！

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

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）

- 学習した内容を記録しておきましょう。その積み重ねが意欲につながります。



☑ 生活リズムを整えましょう！

- 「早ね・早起き・朝ごはん」に代表される生活習慣や食習慣を整えましょう。
- 運動習慣をつけて基礎体力を養いましょう。睡眠の質の向上にもつながります。

チャレンジ自主学习・中学生

家庭学習の目標 ※自分なりの目標や、目標時間を設定して挑戦しましょう。

目標	目標時間
	分

STEP1 まずは宿題にチャレンジ！

STEP2 基礎力アップメニューにチャレンジ！



共通	<ul style="list-style-type: none"> • 一日の授業を振り返り、問題を解き直したり、ノートを見直したりする。 • 教科書にある重要語句の意味や内容をノートなどにまとめる。
国語	<ul style="list-style-type: none"> • 新出漢字や、関連する熟語を書き出す。それらを使った短文を創作する。 • 教科書の題材文を音読する。古典は独特なリズムを意識して読む。 • 主語、述語の関係や品詞の分類など、文法について整理してまとめる。
社会	<ul style="list-style-type: none"> • 歴史上の人物や関連するできごと、各時代の政治や文化の特徴などを整理する。 • 教科書や地図帳、インターネットを使って、地名や位置、気候の特徴などを整理する。
数学	<ul style="list-style-type: none"> • 計算練習を繰り返し行う。間違えた問題は、どこで間違えたか確認して解き直す。 • 授業で扱った例題を解き直す。同じ種類の問題に挑戦してみる。
理科	<ul style="list-style-type: none"> • 観察や実験の方法について、実験器具や薬品の名称、注意事項とともに整理する。 • 観察や実験の結果と考察について、ねらいと関連付けてまとめる。
英語	<ul style="list-style-type: none"> • 教科書の本文を音読する。すらすら読めるようになったらその英文を書き出す。 • 新出単語や基本文は、声に出して唱えながら書き出す。

STEP3 パワーアップメニューにチャレンジ！

課題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）で要点を整理する。 • 学習した内容から、自分で問題を創作する。創作した問題を解く。 • 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。感想を書く。 • eライブラリで、得意な内容や苦手な内容を選んで挑戦する。 • 次の授業内容について、教科書を読んだり、問題に挑戦してみたりする。 • 学習動画を検索して視聴し、その要点をまとめる。
思考力・表現力（記述力）がパワーアップ！	<ul style="list-style-type: none"> • 字数を制限したり、条件を加えたりして文章を書く。 • 新聞記事等を読んで要旨をまとめる。それに対する自分の考えを書く。 • 課題を解決する手順を、順序立てて整理しながら自分の言葉で書く。 • 1日の出来事を、英語3文日記（①どこで②何をして③どうだった）で書く。 • Word等で文章を書き（入力し）、よりよい表現を目指して練り直す。 • 書いた文章を、家族や先生、友達などに読んでもらって感想を交流する。