

かていがくしゅう てび 家庭学 習 の手引き

かていがくしゅう こうか きたい
家庭学 習には、さまざまな効果が期待されています。

がくしゅう み 学 習 したことが身に付きます！

- 予 習…学校で学ぶ内容を家で先に勉強する。⇒ 教科書を読む。問題を解いてみる。
○復 習…学校で学んだ内容を家で勉強し直す。⇒ 漢字、計算：くり返し練習

のう かつぱつ 脳のはたらきが活発になります！

- くり返し(読み・書き・計算) ⇒ 脳の活性化

がくしゅうしゅうかん ちから の 学 習 習 慣 が 力 を 伸 ば し ま す ！

- きまった時間・場所で家庭学 習 ⇒ がまんする力、がんばる力がつく。
○テレビやゲームなどの利用ルールを決める ⇒ 遊びに負けない心や集中力が育つ。

お っ ばしよ がくしゅう ☑ 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、音声や映像で気がち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。

じかん き がくしゅう しゅうちゅう ☑ 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(めやす)はおおよそ次のとおりです。

しょうがっこう	ねんせい	ぶん	ぶん	いじょう
小学校1・2年生	…	10分～	20分	(以上)
しょうがっこう	ねんせい	ぶん	ぶん	いじょう
小学校3・4年生	…	30分～	40分	(以上)
しょうがっこう	ねんせい	ぶん	ぶん	いじょう
小学校5・6年生	…	50分～	60分	(以上)
ちゅうがっこう	ねんせい	ぶん	ぶん	いじょう
中学校1・2年生	…	90分～	120分	(以上)
ちゅうがっこう	ねんせい	ぶん	ぶん	いじょう
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。

せいかつ ととの ☑ 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。よい睡眠がとれるようになります。



チャレンジ自主学習・中学生

学校の宿題から自主学習までの流れの参考例です。

STEP1 宿題

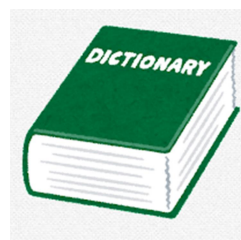
- ・学級・家庭でどのような学習方法があるか考え、記入しましょう。
- ・友達に勉強の方法を聞き、自分にあった学習方法を見つけましょう。
- ・e ライブラリ等で自分に合った学習を行いましょう。

STEP2 基礎力アップ

共通	国語	社会
・授業の振り返り(解き直し) ・ノートまとめ(語句の意味) ・ ・ ・ ・ ・	・書く (漢字、熟語を使った短文) ・音読(教科書、古典) ・文法 ・ ・ ・ ・	・まとめる (人物、出来事、政治、文化) ・調べる (地名、気候の特徴) ・ ・ ・ ・
数学	理科	英語
・計算 ・誤答問題解き直し ・ ・ ・ ・ ・ ・	・まとめる (観察・実験方法、薬品名、注意事項、結果・考察) ・ ・ ・ ・ ・ ・	・音読(教科書) ・書く(単語、基本文) ・ ・ ・ ・ ・ ・



STEP3 思考力・表現力 自ら学ぶ力アップ



思考力・判断力	自ら学ぶ力
・要旨まとめ(新聞記事) → 自分の考え (教科書、本) → 字数制限した文 ・英語3文日記 ・問題を自作 → 友達に出し、解説をする ・ ・ ・ ・	・e ライブラリ → 自らの実力に応じた問題選択 ・学習動画を視聴 → 要点をまとめる ・ ・ ・ ・ ・

