

苫小牧市 中学校版

【家庭学習入門書】

(ここには各校の校舎写真等を貼り付けてください)

苫小牧市立

中学校

年	組	氏名
---	---	----

生徒のみなさん！！

各種調査から苫小牧の中学生は、全体的に家庭学習不足であることが分かりました。特に家庭学習ゼロの割合が高く、逆にインターネットやTVゲーム・DVD・携帯電話に時間を費やしている実態が明らかになりました。

そこで、「生活習慣の見直し」「効果的な学習法」「5教科の基本学習法」の三部構成で「家庭学習入門書」を作成しました。本書が皆さんの学習の糸口、きっかけ作りとなってくれば幸いです。

なお、すでに自分の学習方法を身に付け、学習効果をあげている場合はこの入門書は参考程度におさえて下さい。本書はあくまでも一般的な学習法として示しています。

生活習慣の見直し

1) リズムある生活を送ろう

- 早寝早起きの習慣を身に付ける。
- 朝食をしっかりとる。
- テレビゲーム等に、一定のルールをつくる。
- 適度な運動を実践する。



2) 毎日必ず机に向かう努力を

- 学習時間ゼロの解消。
- できるだけ学習時間帯を固定化する。
- 机上の整理整頓。

3) 本に親しもう

- 食後や就寝前に読書に心がける。
- 学校図書室等をおおいに利用する。



4) 睡眠時間の確保と休憩の取り方

- 深夜までの勉強は、極力避けること。
- 睡眠時間はしっかり確保する。
- 長時間の学習では適度の休憩をはさむこと。

5) 授業を大切にしよう

- 毎日の授業を大切にすること。
- 先生に遠慮なく質問すること。

ここでは学習に取り組むための準備として、生活スタイルの見直しをポイントに整理しました。毎日何となく生活していないのか、振り返って見て下さい。まずは机に向かうことから始め、あせらず、確実に実行して下さい。

効果的な学習法

“分からないと気づける事は、とても賢いこと”だと思います。自分のつまずきを理解して学習することは、とても大切なことです。また、“聞くは一時の恥、聞かぬは一生の恥”とも言われています。分からないことは一時も早く解決すべきです。

1) 目標・計画を立てる(長・中・短期)

目標や目的がないままの学習では、自分のものになりません。ただやらされているという気持ちにしかなれません。そこで、長・中・短期に分けて計画してみよう。

- 【例】 長期目標：将来は になりたい。そのために、 高、 大学を目指す。
中期目標： 高突破のため、国語・英語を重点的に頑張る。
短期目標：今月(週)中に英単語50個を完全マスターする。

あくまでも参考例です。期末テストで 点を取る、といった具体的な目標を決めて頑張る人もいるでしょう。自分に合った目標を立てましょう。

2) 教材の選び方(参考書・問題集)

まずは自分のレベルにあったものを選ぶことが重要です。ある程度分かりやすい教材を選ぶと良いでしょう。基本的には1教科1教材で十分です。余裕があれば次に取り組むようにします。



机の上(棚の中)に眠ったままになっていませんか！

教材は飾りではありません！

3) ノートの工夫・活用法

字は大きく、ていねいに書きましょう。

なぐり書き状態で、本人が読んでも分からないようではまずいでしょう。

行間等の工夫

あまりつめすぎないこと。行間や余白を多めにとると、読みやすくなります。

色や図の活用

文章だけがつまんでいると、意欲が低下することもあります。上手に色や図を入れてやると良いでしょう。ただし、色の使いすぎには注意して下さい。どれが重要なのか、ポイントがずれてしまうことがあります。

数学などで途中の式や間違っただ部分は、あえて残すようにしましょう。

他人に見せて、ほめられるためにきれいに書くものではありません。目的はあくまでも、自分で理解しやすい方法を考えることです。ノートをきれいに書くことに時間を費やす必要はありません。

4) 記憶の仕方・方法

一度覚えたことでも繰り返し復習が必要です。反復が早いほど記憶は強い。

見るだけでなく、書いたり声に出すようにする。

全体との関連の中で、イメージをつけて覚える方が、より効果的です。

例えば歴史上の人物を覚える時に、年代はもちろん、時代背景、国の様子等を理解して覚えることで、より記憶が強くなります。

10個のことを学習して、10個全部を記憶に残すことは不可能です。そのために毎日の学習が必要なのです。勉強時間は個人差もありますので、あえて何時間の勉強が必要であるとは言いません。とにかく毎日机に向かってください。

学習計画 1

長期目標	
中期目標	
短期目標	-----

学習計画 2

	午後4時	5	6	7	8	9	10	11	12
部活のある日									
部活のない日									

	午前	午後	12
祝祭日・土日			

* 学習時間を中心に記入しましょう。休憩時間等、細かな記入は必要ありません。

* 学習時間には塾等の時間も入れるようにします。

評価・反省

各学期の終わりには自分を振り返ってみましょう。自分の計画に無理はなかったか、逆にハードルが低すぎなかったのか等、途中で計画を見直すことは絶対必要です。

5 教科（国語・社会・数学・理科・英語）の具体的な学習方法

1 国語

1) 読書と問題演習

長期的に国語の力を身に付けるには読書が良いですが、一朝一夕に力がつくものではありません。読書と並行して問題演習（教科書と関わらない市販のドリル等）をする必要があります。そのことで問題慣れし、読解のコツ（ただ長文を読むのではなく、どんな点に注意して読むべきなのかということ）がつかめるようになります。

まず読書ですが、できるだけ幅広いジャンルの本を読むことをすすめます。ライトノベルやファンタジーにも名作はありますが、そればかりを読んでもダメです。様々な本を入手しにくいのであれば、まずは新聞で十分です。事件の記事ではなく、コラムや社説、特集等に目を通しましょう。

また意味の分からない語句が出てきても、前後の脈絡から推測できることが多いはずですが、途中で読み止めず、まずは通読することが大事です。どんな感想を持ったのかではなく、どんなことが書かれていたかを確実に理解することがここでは優先事項です。

問題演習は、初級～中級クラスの問題を多く解くことをすすめます。また、次のような達成基準を持つと良いと思います。

A「自分で問題を解き正答を書ける」

B「自分で問題を解いて不正解だったが、正答を見てなぜそういう答えになるのかが理解できる」

C「自分で不正解だった上に、なぜそういう答えになるのかが理解できない」

多くの問題でAを目指したいのですが、Bの経験を積めば、確実に力がついていきます。

2) 古典・漢文・漢字・文法・作文

古典は「難しい」という先入観を捨て、ストーリーを楽しみましょう。登場人物をまとめ、現代語訳を見て内容を把握する。

漢文は返り点（レ点、一、二点など）の法則を理解すれば多くの場合、古典以上に内容把握は簡単です。漢字一文字に込められた意味を理解しましょう。これは英単語の理解と似た作業です。

漢字は明らかに自分がわからない字だけを（回数を決めたりせず）覚えられるまで書いて覚えましょう。

文法は基礎となる中一の範囲（文節と単語の違いや、文の成分と品詞の違い、連体修飾語と連用修飾語の違い、主語と主部の違いなど）は絶対に理解すること。中二以降の範囲はそれからが良い。

作文は書きたいことから書く。理由や、より詳細な中身はその後で書く。読書感想文はあらすじを少々にして、文字通り感想を書く。特に書かれている内容と自分の人生を重ね合わせられると良い。

2 社会

1) 地理的分野 **地理はイメージ**

地理的事象を写真のように頭の中でイメージできることが重要です。そのためには頭の中だけで考えることなく、目と手をつかって学習しましょう。

必ず地図帳を開きながら、問題（学習）に取り組みましょう。調べた地名（場所）は、地図帳にペンなどでチェックしましょう。

ポイントを押さえた略地図を描く習慣をつけましょう。

重要語句の意味を短く簡単に、文章でまとめることができるように心がけましょう。

2) 歴史的分野 **歴史は流れ**

歴史は人の営みによってこれまでの時間の中でつくられてきたものです。そこには目には見えない大きな流れがあります。ポイントはこの歴史の流れをつかむことです。

歴史の流れをつかむために、次の2つのステップを心がけましょう。

ステップ1 教科書に書かれている歴史的な出来事は星の数ほどある中から選ばれたものです。そこには選ばれただけの意味と理由があります。歴史的出来事の内容を理解すると同時に、その意味と理由をしっかりと理解します。

ステップ2 単元の区切りのいいところで、ステップ1で学習した歴史的な出来事を年表にまとめてみましょう。

この繰り返し（積み重ね）で歴史の流れをつかむことができます。細かい年号を覚えることは、この後の作業です。

重要語句の意味を短く簡単に、文章でまとめることができるように心がけましょう。

歴史的な出来事が起きた場所を地図帳で確認する習慣をつけましょう。

3) 公民的分野 **公民は整理整頓**

公民の学習のコツは知識を整理することです。多くの知識を頭の引き出しにきちんと整理整頓することを心がけてください。そのために、2~3時間分の授業（1週間分）のノートをもう一度まとめて作ってみてください。まったく同じ内容でかまいませんが、慣れてきたら自分なりに工夫（色分けや見出し、語句の整理など）してみてください。

日常の出来事や事件に関心をもちましょう。新聞やテレビのニュースなどに目を向け、事件などが起きた場所などを地図帳で確認する習慣をつけましょう。

重要語句の意味を短く簡単に、文章でまとめることができるように心がけましょう。

4) 定期テストに向けての心がけ

ノートを見直し、整理しながら作り直しましょう。ノートは自分にとって、最高の参考書です。

ワークやプリントは繰り返し取り組む。最低3回は繰り返すこと。

3 数 学

1) 具体的な学習方法

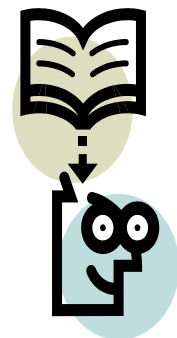
- 【予 習】 教科書の例題の解き方を理解しながら、ノートに写していく。
練習問題を、教科書の例題を参考にしながら解いてみる。
途中計算を省略しない。
予習に手が回らないときは、復習に時間を割くようにするとよい。
- 【授 業】 予習の段階で理解できなかった部分についての説明、解説を聞く。
板書を写すときと、説明を聞くときを分ける。
- 【復 習】 教科書、プリント、ワークの問題をもう一度解いてみる。
間違えた問題にはチェックをつけておき、解説を読み理解する。
次の日に、間違えた問題だけ解いてみる。また間違えた問題には、もう一度チェックをつけておく。
小テスト、単元テスト、定期テストに向けて、これを何度も繰り返し、教科書、プリント、ワークの問題は全て解けるようにしておく。
テスト前日には、チェックが多い問題を中心に見直す。

2) 定期テストに向けての心がけ

テストまでに教科書、プリント、ワークは間違えた問題を中心に何度も解き、全ての問題を解けるようにしておく。
テスト前にあわてることが無いように、毎日数学の家庭学習を行う習慣をつける。

3) 数学が苦手になってきた人のために...スキルアップはこれで！

基本の問題にもどるのが一番の近道！
前の学年の教科書の巻末にまとめ問題があるので、最初から解かなくてよいので、自分で分野を選んで解いてみる。何から始めてよいか分からない場合は、計算、方程式から取り組むとよい。
毎日5題、ノートに問題を丁寧に解く！
100日は続ける。(500題になる) 必ず成果あり！
まずは基本問題を中心に。発展問題は後回しでもよい。
最後までやる。あきらめない。数学は「急がば回れ」です。
2回目は1回目の間違えたところだけを解く。
3回目は2回でもできなかったところだけを解く。
教科書の問題は全て解けるようにする。



得意になってきたら...

発展問題にチャレンジ(でも基本問題をおろそかにしない)
難しい問題を解けたときの喜びを味わおう！

4 理 科

1) 具体的な学習方法

観察や実験の目的（課題）が何であるのか、きちんととらえよう。

目的を達成する観察や実験の方法を正確に理解しよう。

観察・実験では、直接見て・触れて・やってみるということがとても大切です。

（頭で覚えるだけではなく、体で感じ覚える）

観察や実験の結果が、何を意味しているのかを理解しよう。

薬品や実験器具について、名前・色・扱い方を正確に覚えよう。

ノートやワークシートをきちんと記述しよう。大切なところは色をつけるなど、目立つ工夫をすると見やすくなります。図やイラストなども効果的に使い、視覚的に覚えることにも心がけましょう。

授業が終わったあと、ノートをまとめ直して、大事な語句や内容を再確認しよう。その後で、ワークを利用して確認しよう。今日学習した内容はワークのどのページにあるのかを見つけることも大切な力となります。

理科で学習していることが、日常生活の中でどのようなことに利用されているのか、または関連があるのかを考えてみよう。

2) 定期テストに向けての心がけ

理科で使う重要な用語とその意味、また法則や規則性について、正確に覚えるためにノートに要点を整理しよう。

ワークやプリントで問題練習を繰り返しましょう。

教科書等を参考にしたり先生に質問したりしながら、確実にできるまで徹底的に学習することを強く心がけましょう。

「間違った」または「分からなかった」理由を考えながら勉強することが大切です。



5 英 語

1) 具体的な学習方法

- 【予 習】 新出語句の意味を調べてノートに書こう。(辞書を活用しよう)
教科書の本文をノートに写そう。
- 【授 業】 大きな声で英語を話すこと。やろうとする姿勢を大切に。
日本語はできるだけ使わないようにしよう。
たくさんの友達と会話をしよう。
積極的な発言をしよう。
習った表現は自信を持って使いましょう。
話す時は、プリントや教科書から目を離し、相手の顔を見て話しましょう。
- 【復 習】 単語を正しく書けるようになるまで、何度もノートに練習しよう。
教科書の本文を繰り返し音読し、暗記しよう。
その日に学習したところのワークの問題をやってみよう。
(ノートにやると、テストの時繰り返しできていいです。)
- 【その他】 間違いをおそれず、積極的にALTの先生に話しかけてみよう。
TVやラジオの英語講座や英語番組を積極的に視聴しよう。

2) 定期テストに向けてのワンポイントアドバイス

単語や連語を何度も練習し、書けるかどうかを確認するため自分でテストしてみよう。
教科書の英文を暗記し、そのまま書けるようになろう。
授業で使ったプリントを復習しよう。
(分からなかったところはそのままだにしない)
ワークの問題は最低2回はやってみる。間違えた問題をノートに繰り返し練習しよう。

ABCDEFGG...

あ はじめよう がんばれ !!