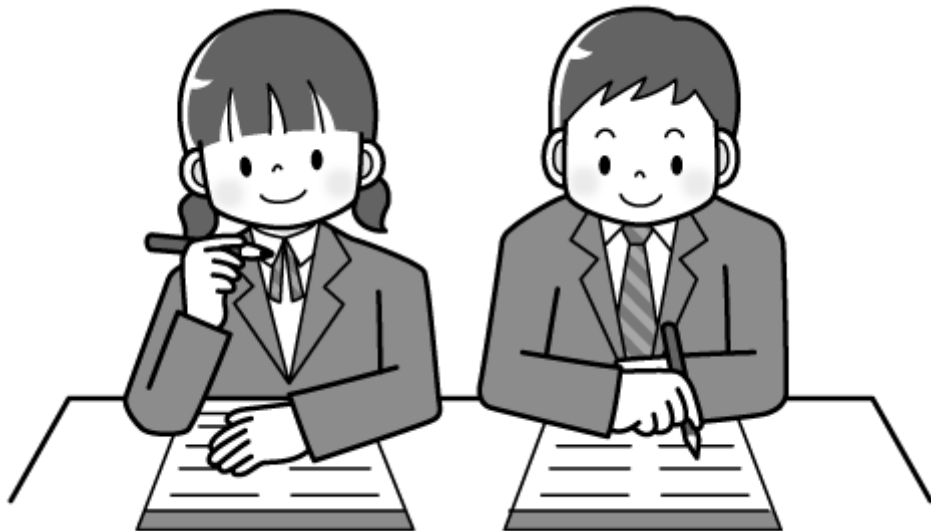


親子のための わかりやすい家庭学習ガイド

～確かな学力を身につけるための方法～



学力の土台は
家族のふれあいと
規則正しい生活から

尾道市立高西中学校

目次

○ はじめに	P 2
・ 確かな学力を身につける方法	
・ まずここから始めましょう ～生活習慣を確立すること～	
・ 家庭学習のポイント ～家庭学習の充実させるためのお願い～	
・ 親子で行うチェック表	
○ 学習時間の使い方	P 5
・ 学習時間の目安	
・ 時間を上手に使う方法	
○ やる気アップの方法	P 6
○ 学習内容 ～家庭学習ではどんなことをしたらいい？～	P 6
○ 各教科からのアドバイス	P 7
・ 国語	
・ 数学	
・ 社会	
・ 理科	
・ 英語	
・ 音楽	
・ 美術	
・ 保体	
・ 技術	
・ 家庭	
○ 本の読み方	P 14
○ 復習の大切さ	P 14
○ おすすめ記憶術	P 15
○ ノートづくりのコツ	P 16

はじめに・・・家庭学習の「目的」

中学校の学習は、将来社会人として自立していくための基礎となるものです。そして、自分の人生を豊かにし、多面的な見方や価値観を磨いていくためのものです。

「人に言われたことしかできない」人間ではなく、「物事を自らで動かすことができる」人間が求められている今、「聞く」「話す」「書く」「読む」「計算する」など、中学校で身につける力や、その結果、習得する様々な知識や技能は、社会人として自立していくために欠かすことのできない、『生きるための力』です。さらに、これらの力を確実に身につけるためには、学校の授業のみで満足することなく、家庭での学習を通して、定着させていくことが必要となります。

孔子という中国の思想家の言葉に、

『学びて時にこれを習う、また説よろこばしからずや』

(学んだことを折に触れて復習し、身につけるといのは、嬉しいことではないか) という一文があります。授業で得た知識や勉強の仕方は、自分で実際に復習してやってみないと身につかないということです。「学」と「習」、つまり授業と家庭学習の両輪がないと前に進まないのが、中学校からの勉強なのだを肝に銘じてください。出された課題を「またいつかやろう」、「明日やればいい」と今日できることを後へ後へと回して、結局何もしなかったということで終わらせるのではなく、今日学んだことを、今日のうちに少しずつでも家庭で復習し、力をつけていくことが大切なのです。

また、家庭学習を毎日続けることは、しっかりとした理解、考え方、集中力を身につけるのはもちろんのこと、学習の習慣、困難なことに遭遇しても、くじけないで積極的にチャレンジしようとする力につながります。家庭学習を毎日きちんと行うことは、子どもたちの主体性や自立性を伸ばし、目標を持って人生を心豊かに生きる力となって、将来への大きな財産となっていきます。



確かな学力を身につける方法

学力向上を支える重要なポイントは、学校と家庭・地域との連携です。

- ①学校は授業を通して「基礎的・基本的な学力」を身につけ、繰り返し学習させて定着を図ります。
- ②家庭では「生活習慣や学習習慣」を確立させてください。生活リズムを整えさせ、携帯電話、テレビ、ゲームのルールを決めて、学習を行う環境を整えてください。また、自然体験や社会体験に積極的に取り組んでください。
- ③また、地域の方々とも進んで挨拶をしてふれあい、子どもが地域活動に積極的に参加できるような社会環境を整えることも大切です。

まずここから始めましょう。

生活習慣を確立すること

- ①早寝・早起きを習慣化させる。
 - ・起きる時間と寝る時間を固定します。自分で起きる習慣づくりが大切です。
- ②必ず朝食を食べさせる。
 - ・食事は自然な生命活動です。やる気は集中力のアップにつながります。
- ③携帯電話は持たせない。
 - ・どうしても持たせる必要がある場合は、家庭でのルールをつくりましょう。
- ④テレビやゲームの時間を決める。
 - ・学習時間、睡眠時間をしっかり確保しましょう。
- ⑤寝る前に翌日の学校の準備をさせる。
 - ・朝のゆとりと授業の充実のためです。
- ⑥自分で歩いて（自転車で）登校させる。
 - ・学習の力の源は体力にあります。重いかばんを持って自力で登校することは中学生にとって大切なことです。

家庭学習のポイント

家庭学習を充実させるためのお願い

- ①毎日、決まった時間に机に向かわせましょう。
 - ・まずは、勉強する時間づくり。机に向かう時間を固定しましょう。
- ②学校の宿題をやったかどうか声かけし、確認をしましょう。
 - ・宿題が最低限の家庭学習です。保護者の方々の声かけが励ましになります。
- ③机のまわりの整理整頓をさせましょう。
 - ・学習に集中できる環境作りを。整理整頓ができてはじめて勉強に集中できます。
- ④「ながら」勉強をやめ、集中して取り組ませましょう。
 - ・実りのある学習に。

親子で行うチェック表

今の生活を振り返ってみて、そのとおりに思うところに○をしてみましょう。

【子ども用】

①	勉強を始める時間を決めている。	
②	勉強をする時間や内容は、自分で計画を立てて行っている。	
③	テレビやDVDを見る時間を決めている。	
④	宿題は、きちんと家でやって、毎日忘れずに出している。	
⑤	机の上は整理整頓している。部屋には、ゲームや漫画が散乱していない。	
⑥	テレビを見ながら、または、音楽を聴きながら勉強をすることはない。	
⑦	勉強をするときは家の人から言われてやるのではなく自分から取り組む。	
⑧	読書が好きで、普段から自分で進んで読んでいる。	
⑨	いつも自分で「将来何をしたい」と考えることがある。	
⑩	起きる時間や寝る時間は、ほぼ毎日同じである。	
⑪	携帯電話・スマートフォンを持っている生徒・携帯電話・スマートフォンに関する約束事を家族と話し合い、守っている。	
⑫	よく家族と、学校で会った出来事や友達について話をする。	

【保護者用】

①	子どもが近くで勉強しているときは、テレビを消している。	
②	子どもの見ているテレビ番組の内容や視聴時間について気にかけている。	
③	子どもの教科書やノートを見たり、宿題をやったか声をかけ、点検をしたりしている。時にはアドバイスをする。	
④	学校や勉強について子どもと話したり、こちらから聞いたりする。	
⑤	子どもをほめるときにはほめ、しかるときにはしかっている。	
⑥	子どもの前で読書することがよくある。	
⑦	子どもと一緒に地域の行事等に参加している。	
⑧	子どもに家の手伝いをさせたり、自分のことは自分でさせたりしている。	
⑨	子どもと将来の夢について話をしたり、アドバイスをしたりすることがある。	
⑩	携帯電話・スマートフォンを持たせている家庭・携帯電話・スマートフォンに関する約束事を子どもと決め、守らせている。	
⑪	子どもを、安易に自動車で送り迎えしていない。	

学習時間の使い方

1 学習時間の目安

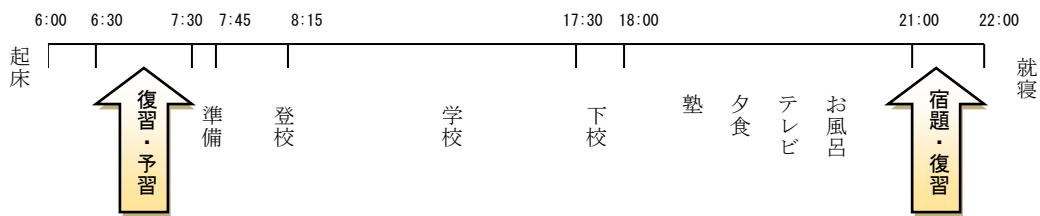
学習時間の目安は、「10分×学年」です。（中学1年生は7年生とします。）

1年生…70分 2年生…80分 3年生…90分

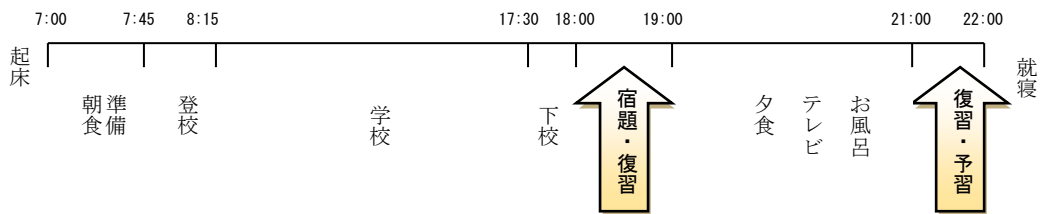
2 時間を上手に使う方法

- 家庭での勉強時間は目的に合わせて設定しましょう。
- 10分刻みの計画が効果的です。時間でメリハリをつけて集中力アップ。
- 少しずつでも毎日続けることが重要です。

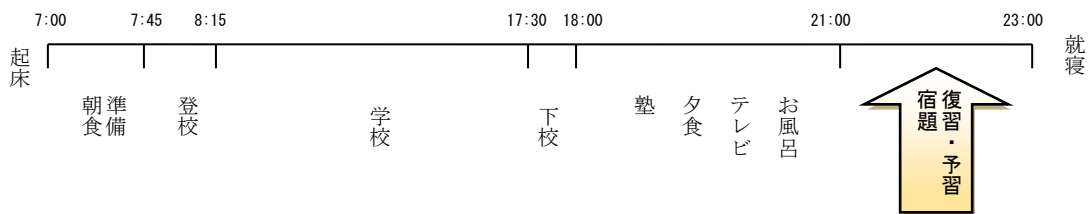
例1 朝、学習時間を確保するパターン



例2 夕方から夜にかけて、学習時間を確保するパターン



例3 夜にまとめて学習時間を確保するパターン



自分に合った学習時間のパターンを決めましょう。
定期試験中の学習計画はその都度、別に設定しましょう。

やる気アップの方法

- 【生徒】** 夢や具体的な目標を持ちましょう。将来の人生設計を考えてみましょう。あせらずに良い結果を出しましょう。成功体験がスタートラインです。努力は決して裏切りません。無駄な努力はありません。
- 【保護者】** 親も、一生懸命働く姿や、勉強（読書）している姿を見せましょう。子どもが一生懸命頑張っている姿をほめましょう。悪い言動は自信をもってしかりましょう。社会の厳しさを教えましょう。思い通りにならないことは多いものです。親子の会話を大切にしましょう。食事の時間を大切に。

学習内容

家庭学習では、どんなことをしたらいい？

①宿題

授業内容を定着させる目的で、先生が出します。必ずしなければなりません。提出期限に間に合うように計画を立ててやりきることが大切です。

②自主学習・宿題以外に、自分で課題を見つけ、学習していきます。

《例》国語…漢字を覚える・次の単元の意味調べをする・教科書を音読する・授業で習ったことをノートにまとめる

社会…重要語句を覚える・授業で出た地名を地図帳で調べる・大事なことをノートにまとめる

数学…計算練習・問題作り

理科…法則、公式、重要語句を覚える・授業で習ったことを図鑑や参考書で調べる・大事なことをノートにまとめる

英語…単語を覚える（読み方、意味）・基本文型を書いて覚える・日本語の文章を見ながら英文になおす。

音楽・美術・保体

…授業で習った語句や人名を覚える・大事なことをノートにまとめる・習ったことを家庭でもやってみる

他 …塾の勉強・市販のドリルや問題集などをやってみる

各教科からのアドバイス

<国語科>

1 語彙

- ①各教科等の学習や生活の様々な場面で出合った「初めて知った言葉」、「気になる言葉」や「使いたいと思った言葉」などを「語彙ノート」に書き、意味を調べましょう。
- ②語彙ノートに書いた言葉を実際に生活の場面で使ってみましょう。

2 漢字

- ①漢字はしっかり書いて覚えましょう。
- ②読めない漢字は漢和辞典で、分からない言葉は国語辞典で調べましょう。

3 現代文

文章の読み取り、読解力を高める一つとして、短くて要点のつかみやすい文章（新聞のコラム欄など）を読む習慣をつけましょう。指示語に注意して読み、何について書かれてあるのかということをつかみ、さらに自分なりの意見をもてることが大事です。

4 文法

主語、述語の関係など基本を押さえ、品詞の分類から整理していきましょう。

5 作文・論文について

どんな課題が出されても、とにかく400～600字程度で自分の考えをまとめて書くことができるようになります。そのためには、社会の中で起きているいろいろなニュース、記事にも関心を持ちましょう。そして、常にいろいろな人の話を聞いたり、考え方を学んだりしましょう。そうすることで、物事に対する新しい考え方を知ったり、理解が深められたりできるはずです。

6 ノートについて

授業用、漢字学習用、家庭学習用に分けて学習を進めていきましょう。

7 読書について

たくさん本を読む習慣をつけましょう。読書によって想像力、表現力、描写力などが身についていくはずですが、語彙も豊かになり、いろいろな文章が理解できるようになります。

8 定期試験の勉強では

- ①教科書を何回も読み、授業で習ったことが全て思い出せるようにプリントやノートで確認する。
- ②間違った漢字・分からない漢字をチェックし、何度も書いて覚える。
- ③問題集、ワークやプリントなどで、学習内容の確認をする。
- ④文法は基本問題をくり返し解く。
- ⑤重要語句の意味や用法を確認する。

<数学科>

1 予習

数学を学習する上で一番大切なことは予習です。これから学習しようとすることがどの程度の事なのかを知った上で授業に臨んでください。

→予習の段階で難しいと思ったら

しっかり集中して授業をきいてください。その日のうちに疑問を解決しておくことが重要です。

→案外簡単だと思ったら

練習問題をいくつか解いてみてください。答え合わせをして正解なら安心です。

2 復習

復習はあくまで基本的なことを理解したうえで行うものです。学校でわからなかったことを家に帰って一人で考えてもどうにもなりません。復習は理解していることをさらにしっかり定着させたり難易度の高い問題をじっくりやってみたりするときに有効です。不安なときは学校で先生に質問し、しっかり理解して帰りましょう。

3 テストについて

①間違い直しをきちんとする

一度間違えたところや、解らなかつたところをそのままにしないことです。どうしても解らなかつたら暗記するぐらいの気持ちで。

②速く解く習慣をつける

じっくり落ち着いて、などとテストの時に言われますが数学では普段から短時間で解くようにしてください。宿題も早く終わるし、授業中もゆったりとした気持ちで臨めます。テストのときは2回3回と見直しをする時間ができるくらいに。問題集は模範解答のていねいなものを選びましょう。

4 定期試験の勉強では

①教科書やワークの例題を見直して、問題の解き方を確認しましょう。

→図のかき方、グラフのかき方、表のかき方などもしっかりと。

②授業でやった問題やワークで間違えたところは、何回もやり直してできるようにしておきましょう。

③教科書の中の大切な言葉や記号も覚えましょう。

→テストの問題を見たときに、「これはやったことがあるぞ」と思えるとよいですね。

<社会科>

1 社会科を学習する意義は

「社会の勉強」＝暗記！ と思いませんか？

確かに、大事な言葉や人物の名前を覚えることは、とても大切なことです。しかし、社会科は、みなさんが世の中に出た時に、生きていく基盤となる教科なのです。地理的分野で学んだことは、世界の多様な風土や文化を理解し、さまざまな見方や考え方を養う助けとなってくれるでしょう。歴史的分野で学んだことは、私たち日本人が、どこからやってきて、どの方向へ進もうとしているのか、考えるきっかけをつくってくれることでしょう。公民的分野で学ぶことは、まさにみなさんがこれから踏み出していく「現代社会のしくみ」です。さまざまな人々が、さまざまな生活を背景に生きている現代社会です。いろいろな人の意見や考えを聞き、自分の見方を広げていきましょう。地理的分野や歴史的分野で学んだことを総動員し、日本国を形成する「公民」としての資質を身に付け、責任を果たすことのできる大人に成長すること。それが、社会科を学習する意義です。

2 地理・歴史・公民 の家庭学習の仕方

授業用ノートとは別に、「自主ノート」あるいは「まとめのノート」を作りましょう。勉強する内容は、基本的には自分の学びたいことにかまいませんが、とくに次のやり方がおすすめです。

①「授業」の「めあて」に対して、学んだことを、自分の言葉でまとめる。誰かに伝える気持ちで、分かりやすくまとめましょう。

②教科書をまるうつしする。

→流れや意味をつかむために。

③教科書の太字や、授業で習った大切な言葉を何度もくり返して書いていく。

→重要語句をおぼえるために。

学習する範囲は、その日の授業で学習したところがよいでしょう。早め早めに頭の中で整理しておくことがベストです。自分自身の力につながる自主勉強にしてほしいものです。

3 定期試験の勉強では

①教科書や授業で使ったプリントをじっくり見直しましょう。

②問題をじっくり復習しましょう。

→同じ問題でもまちがえた箇所を何度も取り組むと効果的です。

③重要語句を覚えきること。記述式（論述式）問題も何度も書いて暗記しましょう。

<理科>

1 理科の学習のポイントは？

実験・観察の方法や結果、指示薬の反応、結果からどのようなことが分かったのかを、きちんと整理してマスターしておくことが大切です。

2 家庭学習の仕方

- ・復習をその日のうちにやっておこう。
- ・その日に学習した内容を教科書を使って復習する。声に出して読む。
- ・教科書の図やグラフをみて、その意味や見方を見直す。
- ・教科書の太文字の部分に蛍光ペンでチェックする。
(太文字だけでなく、その用語の意味も併せてチェックしておくとうい。)
- ・理科ノートや探究の理科の問題を見直しておく。

3 自主学習の方法

①用語の整理

大切な用語についてまとめておく。暗記して、声に出して説明できるようにしておく。

(記入例) 蒸散・・・植物の体(気孔)から水が水蒸気になって出ていくはたらきをいう。根からの水の吸い上げがさかんとなり、水や水にとけた養分が植物の体全体に運ばれていく。

②図の整理

教科書の大切な図などを、ノートに写し説明も付け加えておく。

(どの図が重要なのかは、授業ノートで確認できる。)

③公式を覚える

理科ノートや探究の理科の計算問題をノートに写して、公式や計算の過程も残して解いていく。図なども書くことで、テスト前の見直しノートとして活用できる。

4 定期試験のテスト勉強では

①授業が基本です。授業をしっかりと聞き、その日のうちにまとめをしておきましょう。

②定期テストの直前に、ワークやプリントを確認すればよい程度にし、わからないところは質問して早く解決しましょう。

<英語科>

1 予習

新出単語の意味調べをしましょう。意味だけではなく、品詞や連語などもチェックする習慣をもちましょう。

2 復習

- ①板書事項と、授業中自分で書き残したメモを必ず読み返しましょう！
授業中は、重要だと思われるところのメモをとっておきましょう。メモの量が多ければ多いほど、復習するときその授業の内容が思い出され、より記憶がはっきりします。授業中は、先生がまとめとして書いた「板書」を写すだけではなく、しっかりメモをとりましょう。
- ②わからないことはそのままにしない！
復習することで、わからないところが明らかになります。わからないところは、友達や先生に聞いて、理解しておきましょう。毎回の授業の後に、この家庭学習を怠りなくすることが、しっかりとした知識を定着させる一番の方法です。
- ③新出単語や基本文は発音しながら何度も書いて覚えよう！
何度も何度も書いて、手が自然に動くくらいまでになりましょう。
- ④本文の音読練習をしよう！
正しい発音で行い、暗唱できるくらいまで練習しましょう。本文の発音や意味、文法など、全てしっかりと覚えましょう。
- ⑤英語で日記を書くなど、既習事項を活用して、自分で表現してみましょう。

3 定期試験の勉強では

- ①単語はそれだけを覚えるのではなく、英文の中で覚えましょう。教科書を暗記して言えるまで読みましょう。
- ②ワークなどのテキストに取り組みましょう。間違えたところを中心に取り組みましょう。
- ③基本問題や重要語句はきちんと書けるようにしましょう。何度もくり返して練習しましょう。
- ④日本語訳を見て、英文が書けるように覚えておきましょう。
- ⑤予想問題を作って取り組んでみましょう。友だちと出し合うのも効果的です。

<音楽科>

1 音楽科の学習を通して、伸ばしていきたい力

「情操教育(=自主的・積極的な態度と豊かな感受性、自己表現の能力を育てる教育)」と言われる音楽科の学習では、「3つの力」を伸ばしていきたいと、授業の中で伝えていきます。

- (1) 感動する心・・・様々な感情によって動かされる心は、人生を豊かにします。
- (2) 感謝する心・・・音楽表現によって同じ時間を共に生き、自分を成長させてくれる仲間に、先生に感謝しましょう。
- (3) 思い遣りの心・・・センスの違いを受け入れ、お互いの考えを尊重しながら、協力して音楽を創り上げることに喜びを感じましょう。

これらの力を伸ばしていくことで、協調性やチームワーク力、表現力や創造力を磨き、心豊かに人生を送るための資質を身につけた大人へと成長していくのではないかと考えています。

「音」を「楽」しむ気持ちを持って音楽室に来て、一人ひとりの個性を大事にしながら、一人ひとりが輝く授業を創り上げ、みんなで伸びていくことを目指します。

2 予習

音楽用語や作曲者などその曲に関する事柄を調べておくと、授業の時の先生の説明が分かりやすいし、楽しく演奏もでき、より主体的に授業に参加できると思います。

3 復習

- ①その日に学習したことを忘れないうちにまとめておきましょう。楽器（箏など）は多く練習した方が早く上達しますから、時間があれば楽器に触れることをおすすめします。
- ②音楽用語や標語などは覚えにくいかもしれませんが、楽譜には必ず記されており、常に同じようなものが目に映ると思います。その曲をより豊かに表現するためにも、楽譜をよく見て、覚えるようにしましょう。
- ③音楽は歌を歌うことが授業の中で大きなウエイトを占めます。歌う時はしつかり口を開けて、積極的に声を出しましょう。歌の苦手な人は、声は小さくてもよいので耳でしっかり聴いて、音を真似て歌いましょう。音が覚えられたら、自信を持って歌えるようになります。

4 定期試験の勉強では

- ①ワークシートを中心に学習し、自主ノートなどにもう一度まとめ、確認しておきましょう。
- ②授業の中で先生が伝えるポイント（何度も繰り返す言葉や、テストに出します！と言った箇所）は必ずメモし、確実に定着させておきましょう。
- ③作曲家の人生についての関連問題や、知っておくと音楽の聴き方が少し変わる豆知識も含めて、幅広く出題しますので、少しでも興味を持って学習することが大切です。

<美術>

1 学習の内容

- ①美術の教科の内容は、描いたり、つくったりする「表現」とさまざまな美術作品などを味わう「鑑賞」の2つに分かれます。「表現」の活動では「絵や彫刻」，「デザインや工芸」について学習をします。これらの学習を創り出す喜びを味わい、生活を明るく豊かにすることをめざします。
- ②美術の学習の中には、色や形，材料や用具，美術作品や文化遺産などについて学習することがあります。先生の話をよく聞きながらノートにまとめたり，プリントに書いてしっかり理解しておきましょう。
- ③美術の授業では，デザインセットや鉛筆などの必要な用具がないと制作ができないので，よく確認して忘れ物をしないようにしましょう。

2 予習

- ①どんな作品にするのかを考える場合，授業だけではアイデアを考える時間が足りないことがあります。十分なものにするために，家でもアイデアスケッチなどの時間を作るといいです。また，絵や写真など制作のために必要な資料は，授業中に集めにくいものが多いので，家で集めたり，図書室を利用したりしましょう。
- ②色や形をとらえる力を身につけるには，スケッチやデッサンをくり返して練習することも大切です。しつかりものを見て描く習慣をつけるといいでしょう。

3 宿題・復習

- ①授業の時間だけでは予定どおり制作が進まなかった部分を宿題として仕上げてくる場合があります。これも次の晴間の授業をスムーズに受けるために必要なので確実にやりきりましょう。
- ②スケッチなどの宿題は，しつかりものを見ていろいろな角度から繰り返し描くことで形などをとらえる力がついていきます。
- ③色や形に関する言葉の意味，美術作品の特徴や作者などについては，復習しておくこと試験前にあわせてすみます。

4 定期試験のテスト勉強では

学習したことを、教科書や資料、授業で使用したプリントなどを使ってもう一度まとめ、確認しておきましょう。また、わからないところがあったら先生に質問して、よく理解してからテストを受けましょう。

<保健体育>

1 学習の内容

①目標

- ・自分の体や体力に関心を持ち、生活の課題を持って、運動に取り組みましょう。
- ・生活における健康、安全に関心を持ち、改善していくよう努めましょう。

②具体的な取り組み

- ・活力ある生活やスポーツライフの基礎になる「体づくり運動」をしましょう。
- ・健康に関しては、食生活や病気の予防、環境との関わりを中心に生活の改善を図りましょう。
- ・体カテストの結果から、自分の不足している運動能力の補強をしましょう。

【柔軟運動・ストレッチ】

- ・毎日寝る前、風呂上がり、朝起きたときなど、日課として時間を決めて行う。
- ・たたみの上で、簡単にできる運動（ブリッジ、倒立、三点倒立など）

【簡単な筋力アップ】

- ・腕立て伏せ（腕立ての姿勢で30秒止まっているだけでも効果あり）
- ・腹筋運動（仰向けで両足を30度30秒あげるだけでも効果あり）
- ・背筋運動（お腹で支え30秒止まっているだけでも効果あり）

2 復習

保健ワークなどを使用している場合は、学習したときにノートの整理と問題などをマーカーで線を引いておくと、期末テストの時など復習しやすいです。

3 定期試験の勉強では

- ①各競技の特徴、歴史については、教科書の体育編も含め、しっかり理解しましょう。
- ②スポーツに関心を持つようにしましょう。
 - ・新聞やスポーツニュースを見るようにしましょう。
 - ・学習を深めるためにも、よいものを見ることをすすめます。
(例…陸上競技やバレーボールなどの放映を見ることで、正しいフォームのイメージが持てたり、ルールが学習ができる、などです。)
- ③健康や環境問題に関わるテレビ放映を見ることで、知識を習得したり関心を高めることができます。

<技術科>

1 学習の内容

技術分野の学習では、実験や実習を行いながらものづくりのための技術、エネルギーの利用技術、コンピュータのしくみや活用などについて基礎的な知識と技術について知り、社会や産業の中で技術が果たす役割について理解を深める学習をしていきます。

- ①『技術とものづくり』では、「設計と製図」「さまざまな材料と加工技術」を学習し、生活で役立つものを製作し、機械の保守・点検についても学習します。
- ②「構報とコンピュータ」では、エクセルやワード・表計算・プレゼンテーションなどのソフトの使い方や、色々な情報についての処理の仕方や発信の仕方、また、情報通信におけるモラルを学習します。

- ③「エネルギー変換」では電気について学習し、電気を利用したものを製作します。最も大切なことは、習得した知識や技術を実際の生活に役立てることです。授業での実験、実習・観察などをしっかりおこなっていくことが大切なこととなります。

2 定期試験の勉強は

- ①授業で使用した物（教科書・ワークやプリントなど）を見ながら、ノートにまとめましょう。
- ②復習ノートの大事なところは何度でも書いて覚えましょう。

<家庭科>

1 学習の内容

①自立に向けて

生活の自立に必要な衣食住について、基礎的な知識と技術を学びます。学習した知識や技術を生かし家庭の一員としての自覚をもって、家庭生活を豊かに、そして健康でたくましく、楽しく生活していきましょう。

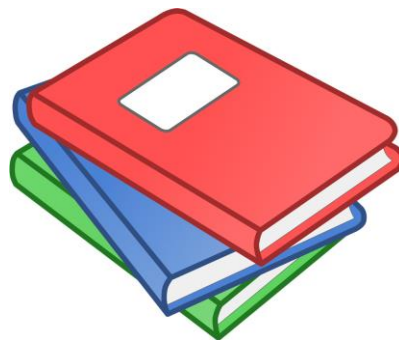
②家庭や地域の人とかかわって

- ・家族や周囲の人びととの人間関係や家庭の大切さを知り、自分の成長を家庭や家族を通して考えてみましょう。
- ・地域社会で支え合っていることに気づき、地域社会とのかかわりや消費生活について学習し、豊かな家庭生活を過ごせるよう工夫していきましょう。
- ・環境について考え、自然と人、人と人がよりよく生活できるように学習していきましょう。

2 定期試験の勉強は

その学期で学習した内容（約3ヶ月分）がテスト範囲となります。早いうちから準備しておくといいと思います。そのためには黒板に書かれた大切なことや、教科書の中の大切な言葉や内容をまとめておくといいでしょう。

得意教科をのばし、
苦手教科を克服し、
進路の実現を目指しましょう。



本の読み方

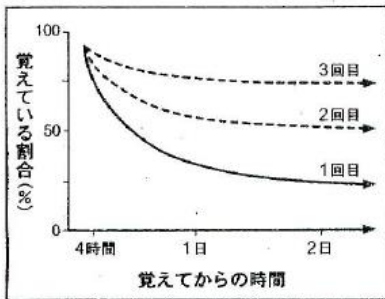
【教科書の読み方】

- 声に出して読みましょう。
- じっくり黙読しましょう。
- ラインを引きながら読みましょう。
- 繰り返して読みましょう。
- 図表を確認しながら読みましょう。
- 辞書で調べながら読みましょう。



復習の大切さ

みなさんは、学習した内容をずっと覚えていることができますか。また、人は覚えたことをどのくらい忘れてしまうのでしょうか？ドイツのヘルマン・エビングハウスという学者が、このことを実験で確かめました。その結果から、次のようなことがわかりました。



- 1回目 1日たつと、覚えたことを半分以上わすれてしまう。
- 2回目 同じことをもう一度覚えると、忘れる量が少なくなる。
- 3回目 忘れる量がもっと少なくなる。

忘れないようにするには、毎日続けて繰り返して復習することが大切なのだ。家庭学習では「復習」をしっかりとやるのだよ。



学校の授業で学習するだけでは、どんどん忘れてしまいます。授業で学習したことを、できるだけその日のうちに復習し、その後もくり返し復習することで、学んだことが身につきます。たとえば、授業の復習はその日にしっかりとやるのが大切です。また、自主学習は授業で習ったことを書いて覚えましょう。

おすすめ記憶術

【読んで覚える】

- ひたすら読んで覚えましょう。
- 声に出して読みましょう。何度もくり返して読みましょう。
- 読書する感覚で読みましょう。
- 文章をまるごと覚えましょう。英文もまるごと覚えましょう。
- マーカーを上手に使いましょう。

【書いて覚える】

- ひたすら書いて覚えましょう。
- できなかった問題は、解答を見て、書いて覚えましょう。
- 重要語句は、何回も書きましょう。自分でテストを作って確認しましょう。
- 絵図を描いて覚えましょう。画像として記憶しましょう。
- 付箋紙に書いたものを目立つ箇所にはっておきましょう。
- 書き終わったノートは大切に保管し、積み上げて自分の自信にしましょう。

【記憶術十ヶ条】

- いつでも、どこでも
- 短い時間で
- くり返し
- 友だちや家族を使って
- 真似をして
- 競い合って
- 体（手・口・目・耳）を使って
- 無理をせず、休憩をしながら
- 集中して
- 書いて、書いて、書いて、また書いて

ノートづくりのコツ

ノートは何のためにあるのでしょうか。なぜ、授業でノートを使うのでしょうか。

それは、授業を記録して、後で思い出すためです。

聞いたことはすぐに忘れてしまいます。1ヶ月も2ヶ月も先にある試験の時に思い出すのは大変です。そこで、授業で習ったこと、自分が理解したこと、先生が説明したことを記録し、見返すのがノートです。上手く使えば、自分しか持っていない参考書になりますよ。

ノートを書くときの基本

- 日付、ページ数、単元や教材の名称、めあてを書く

後で見直すときに、どこに書いたか見つけやすいです。また、何の学習をしたのかが思い出せます。

- 丁寧な字で書く

汚い字では、後で見返したとき、何が書いてあるのか分かりません。それではノートの意味がありません。

- 板書は必ず全て書き取る

授業で大事なことは、黒板に書きます。これが、授業の内容を表す最低限です。それすら書かずして、それ以上はあり得ません。

理想のノートづくりへ

- 色ペンを効果的に使う

ノートを開いたときに、大事な言葉がパッと目につくと、復習しやすいです。先生が板書で使う色は基本色のみです。それ以外にも、「とっても重要」と思った語句は色で囲んだり、色を変えて書いたりしてみましょう。

- 文字の大きさを工夫する

先生が黒板に書いた文字の大きさを、そのまままねするのではなく、タイトルは大きくする、大事な言葉は大きくする、見出しは大きくする など、見返すときに分かりやすい紙面を作りましょう。

- 先生の話したことをメモする

板書は、授業の内容を簡潔にまとめたものです。先生はそれをもとに、いろいろな説明をしています。本当はそちらが重要です。板書だけでは、なぜそうなったのか、なぜ赤いラインが引いてあるのか忘れることがあります。先生の言葉をメモしておけば、授業そのものを思い出すことができます。

- その時自分が考えたり思ったりしたこと、疑問、なるほどと思ったことをコメントとして書いておく

授業を受けたときに考えたり感じたりしたことを書いておけば、強く印象に残ります。また、疑問を書き留めることで、後で先生に質問することができます。

1年	組	番	2年	組	番	3年	組	番
名前								