

山口市立阿知須中学校

家庭学習の手引き

令和6年度版

7つのゆめのたね

③ 家庭学習

あじすの子は
きちんと
家庭学習をします

1年生 70分以上

2年生 80分以上

3年生 90分以上



氏名 ()

勉強とは魂

勉強が面白くなる瞬間 過去の自分と競争する

過去の自分と今の自分を比較することで自分の成長を実感でき、満足感を味わうことができます。一方、テストの順位や偏差値のような他人との比較では、自分の成長がわかりづらいものです。過去の自分を超えられるような小さな目標を立てそれを達成していくことでモチベーションが上がり、勉強が楽しくなります。

夢と目標をもつ 夢は職業ではない

「夢」とは、自分がどんな人生を歩んでいきたいかという大雑把なイメージです。それに対し「目標」とは、夢の手前にある具体的で明確なものです。とくに他者との競争ではなく、自分の力で何とかなる数値目標を持つことが大切です。例えば、「テストで〇番以内に入る(他者との競争)」よりも「がんばる(自分との競争)」よりも「毎日〇時間勉強する(数値目標)」のほうが、適切な目標といえます。このような「目標」を乗り越えた先にあるものが「夢」であり、「夢」を叶えるため道しるべが「目標」です。(過去の)自分との競争に勝ったとき、勉強が面白くなるといいます。

勉強の意欲を生む習慣 一暴十寒 ～一日之を暴め十日之を寒す～

勉強とは習慣です。今やって今できるようになるものではありません。そして、その習慣は自分の力でつくることができます。

21日間の法則

新たに習慣にしたいことを21日間継続すれば、意識行動から無意識行動に変化し、習慣化できる。〔インキュベートの法則〕

どれだけ忙しくても体調が悪くても、学習時間が0の日をつくらないようにしましょう。反対に、ゲームなど習慣にしたくないことがあれば、まったくやらない日をつくってみましょう。次のことを意識して続けてみてください。よい習慣はよい結果につながります。

・ 背筋を伸ばして座る

姿勢が悪いと血液中に疲労物質が分泌されやすいといわれています。

☐椅子に深く腰掛ける ☐背筋と腰を伸ばす ☐両足の裏を床につける

・ ながら勉強をしない

2つのことを同時にやろうとすると脳が混乱してしまい、勉強した内容が頭に入ってきません。2つの作業を同時にやると効率が20%低下し、3つ同時だと50%低下することも知られています。

また、ながら勉強では、勉強そのものよりも「ながら」の方に興味が向かってしまい、勉強の面白さに気づきにくくなります。

- ・ **ノートはアウトプット**

ノートを丁寧にしようとするあまり、その間に授業についていけなくなることがあります。それでは本末転倒です。あくまでノートは勉強の補助となるものです。カラフルで見た目が美しいノートよりも、後から短時間で復習できる、参考書のようなノートづくりを心がけましょう。

- ・ **体調管理**

体調を崩せば、勉強した内容が頭に入っていない、集中力が続かない、薬を飲んでも眠くなる、ということになってしまいます。長引けば長期間ともに勉強することもできません。そうならないために、よく食べ、よく寝て、よく動きましょう。

- ・ **身の回りを美しく**

人間は五感のうちで目から1番多くの情報を受け取っています。身の回りが散らかっていると、それだけで気が散ってしまいます。

勉強の序盤はすべて苦しい

勉強は上達するまではゆっくりで退屈なものです。ある程度できるようになってから初めて楽しくなるし、もっとできるようになります。

勉強の序盤はすべて苦しく、伸びが全く自覚できない時間も長いですが、その苦痛を耐えた後に面白さが見えてきます。苦しいだけの時期にあきらめないでください。

やる気スイッチ

人間には誰にでもやる気スイッチはありますが、それを自分で押すことはできません。何か行動を始めることで自然とスイッチが入るそうです。どうしてもやる気が起きないときは、まずは単語の書き取りや簡単な計算のような、とりあえずすすめられるものや、やらなければならない宿題などから始めてみましょう。始めない限り始まりません。

我々の心の中では、常に2匹の狼が闘っている。
1匹は怠け者で、不平不満ばかりを言う。
もう1匹は自分の可能性を信じ目標をクリアしていく。
どちらの狼が勝つか。
それは、餌を与えた方だ。

ネイティブアメリカン・チェロキー族の逸話

【参考】「勉強が面白くなる瞬間」

パク・ソンヒョク 著 (吉川南 訳)

ダイヤモンド社 2022年

最高の勉強法

学んだことを記憶に定着させるには、脳に負荷をかけることが大切です。脳に負荷のかからない学習法は、はかどりやすく達成感を得られることも多いのですが、実際には身に付いていないことが多いです。

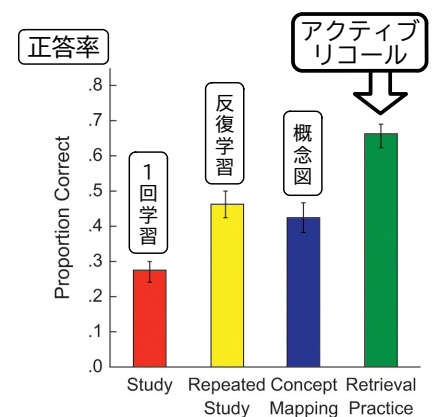
効果が低い勉強方法

以下の学習法は成果が目に見えるので達成感を得やすいですが、一方で脳に負荷がかかっていないため記憶の定着には不向きとされています。

- **繰り返し読む**
「読む」ではなく「暗唱」にすれば効果UP
- **ノートに書き写す**
「写す」ではなく、覚えてから「アウトプット」すれば効果UP
- **ハイライトや下線を引く**
カラーシートで文字を隠せるようにすれば、一問一答の問題集になります。

効果が高い学習方法

- **アクティブリコール**
学んだことを能動的に思い出すことを「アクティブリコール」といいます。具体的には次のような作業を指します。
 - 何も見ないで(声に出して)思い出そうとする
 - 誰かに教えようとする能動的に思い出すという作業を繰り返し行うことで脳に負荷がかかり、記憶が定着されます。学校からの帰り道に、友だちと今日の授業について話をするだけでも記憶の定着につながります。

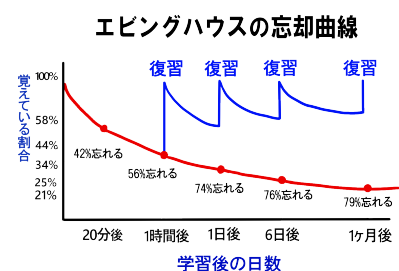


"Retrieval Practice Produces More Learning than Elaborative Studying with Concept Mapping"

- J. D. Karpicke and J. R. Blunt -

- **分散学習**

まとめて1回で勉強するよりも、間隔をあけて勉強するほうが記憶に定着しやすいことが知られています。人はせっかく覚えたことも、時間がたつごとにどんどん忘れていきます。そこで、定期的に繰り返し復習をすることで、記憶に定着させることができます。よく知られたエビングハウスの忘却曲線は、覚えた内容を思い出すのにかかる時間を「節約率」としてまとめたもので、定期的に復習することで長く記憶として残ることがわかります。



- **精緻的質問**

勉強した内容に対して、「なぜそうなるのか?」「なぜそれが大事なのか?」「例えば?」などと自分自身に問いかけ、自分自身でそれに答えてみましょう。こうすることで、その物事への解像度や理解度がより深まります。「アクティブリコール」「分散学習」に加えてこれをすれば、さらに高い学習効果が期待できます。

- **自分に関係のあることを勉強する**

自分に関係のあることならモチベーションになります。「詳しく知るためにどんな知識や技能が必要か」を深く深く本気で掘り下げていけば、中学校卒業までに学ぶ内容が生きる力に繋がる大切な勉強であることに気づくはずです。

ポモドーロ・テクニック

人間の集中力はせいぜい50分程度しか続かないといわれています。そのため、長時間学習し続けるよりも、短時間の学習を何回も行うほうが効果的です。

ポモドーロ・テクニックは、起業家のフランチェスコ・シリロにより考案されたテクニックで、「自分の集中力はどれだけ続くのか」という疑問から生まれたものです。研究の結果、次のような時間配分で作業を行うと集中力が持続できることがわかりました。

(25分作業 + 5分休憩) × 4セット + 30分休憩

これを繰り返すだけなのですが、自分でも驚くほどの集中力を発揮することができます。

- **最初に「やることリスト」をつくる**

「次は何をしようか」と悩みだすと、そこで集中力が切れてしまいます。「問題集の○ページを解く」など、できるだけ具体的に内容を決めましょう。

- **休憩時間はできるだけ頭を使わない**

休憩時間は脳の休憩時間です。することは体を動かすことと水分補給です。また、水分不足は集中力の低下につながります。活動前に500mLの水を飲むことで脳が活性化することも知られています。

効果の高い学習法は脳に負荷をかけるため、とても疲れやすいものです。そこで大切なのが習慣です。最初は「学習する」という習慣を身につけましょう。そこから少しずつ効果の高い学習法にシフトしていきます。この変化には膨大なエネルギーが必要ですが、これを乗り越えることができれば、加速度的に学力が高まっていくはずです。

「努力は実る」というのは不正確だ。
本当は「正しい方向に向かって、十分な量なされた努力は実る」だ。

林 修

【参考】「科学的根拠に基づく最高の勉強法」

安川 康介 著 KADOKAWA 2024年

各教科の家庭学習のポイント

国語

- ① 教科書の文章を声に出して読もう。特に古文、漢文は音読を繰り返し、古典のリズムに慣れよう。
- ② 意味の分からない語句は、辞書を使って調べよう。
- ③ 進出漢字は意味まで理解し、繰り返し書いて覚えよう。
- ④ 5W1Hを意識して、文を書いたり読んだりしよう。
「When:いつ」「Where:どこで」「Who:だれが」「What:何を」「Why:なぜ」「How:どのように」
- ⑤ 図書室を活用し、いろいろな名作を読んでみよう。

数学

- ① 数学は復習を大切にしよう。一度理解したら、後はとにかく練習あるのみ。
- ② どうしてもわからない問題に出会ったら、教科書や問題集などで似た問題を探し、まずは真似をするところから始めよう。
- ③ 間違えた問題は正解するまで、何度も解き直そう。
- ④ どうしても苦手な人は教科書を読むなど、予習をしよう。
- ⑤ ときには難問とじっくり向き合うことも大切。

社会

- ① **内容理解** 教科書の内容がわかるまで何度も読もう。分からない事柄は調べよう。
いろいろな事柄を関連付けて理解しよう。
- ② **要点整理** ノートなどにまとめよう。
- ③ **暗記** 要点整理した内容を徹底的に覚えよう。
- ④ **確認** 暗記した内容を覚えているかチェックしよう。要点整理は地図、年表、図表にまとめるとよい。

理科

- ① 授業で学んだ重要語句の意味は、確実に理解し、覚えておこう。
- ② 実験の意味や手順などを理解して、きちんとノートやワークシートにまとめておこう。
- ③ ワークや教科書などを利用して、問題を解いて復習しよう。一度解いた後も、何度も間違いの多い分野を解いて復習しよう。

英語

「音練習」 ～教科書本文の音読練習～

- ① 発音や場面を意識しながら、心を込めて音読しよう
- ② 意味を理解しながら、できるだけ速く音読しよう。意味のわからない語は調べよう。
- ③ 日本語訳を見て、英語に直そう。
- ④ 英文を覚えて教科書を見ずに言おう。

「文字練習」 ～単語や文を書く練習～

- ① ノートやプリント、教科書の重要ポイントをまとめよう。
- ② 英文や単語を「音読しながら」書いて覚えよう。
- ③ 習った文(基本文)の単語を少し変えて新しい文を作ろう。
- ④ 習った英語を使って、(自分のことについて)英作文してみよう。
- ⑤ 問題を解こう。

現在は未来へのプレゼント

今日の自分は	昨日の自分からの	贈り物
明日の自分は	今日の自分からの	贈り物

未来の自分にどんな贈り物をしますか