



## はじめに

中学生の家庭学習では、将来の目標に向かって、自主的に勉強できるようになることが大切です。そのために、次のことを心がけましょう。

- 1 将来の目標を明確にもちましょう。
- 2 家庭学習の内容を具体的に決めましょう。
- 3 毎日、決めた時間に学習に取り組みましょう。
- 4 自分の考えを言葉や図を用いてたくさん書きましょう。
- 5 分かりやすいノート整理を心がけましょう。

### 1 家庭学習の意義

家庭学習に取り組むことによって、次のような効果が期待できます。

#### (1) 学習内容の定着

学校で学習したことを復習することにより、理解を深めるとともに、学習内容の定着を図ります。また、翌日の授業で学習する内容を予習することで、授業がより分かりやすくなります。

特に新しく学習した内容や漢字、英単語などは、毎日、復習することで身につけていきます。学校で「できた」、「分かった」ことを、家庭学習で「使う」ことによって知識を活用する力がつきま

す。

#### (2) 学習の習慣化

毎日、一定時間、決まった場所で家庭学習を続けることにより、やがて当たり前の習慣になります。家庭で学習する習慣がつけば、粘り強く課題に取り組み、自分から学ぼうとする意欲を育てることにつながります。

#### (3) 忍耐力・根気・集中力の強化

家庭学習を習慣化できない原因は、家の中に多くあります。大切なことは自分を「律する」ことです(自律力)。家の中の様々な誘惑に打ち勝ち、忍耐力、根気、集中力を養いましょう。テレビやゲーム、携帯電話等を使う時間を決めて、学習や読書の時間をしっかりと確保しましょう。そのためには、テレビを消す、みんなで読書をするなど、家族に協力してもらうことも必要です。

#### (4) 目標設定への意欲

自分の設定した目標を達成することは、次の目標に向かう意欲を高めます。将来の夢や目標、そのための見通しをもって、努力を継続しましょう(未来力)。そして、大きな目標の達成に向けて、小さな目標を達成して充実感を味わうとともに、目標に向かっている自分の成長を実感しましょう。

## 2 家庭学習にいい習慣

今の自分の家庭学習の様子や生活習慣について、チェックしてみましょう。

家庭学習に取り組む時間を決めている。  
毎日の家庭学習の計画を立てている。  
学習する場所が整理整頓されている。  
テレビや音楽を消し、携帯電話等を使わない状況で学習している。  
テレビやゲーム、携帯電話等を使う時間を決めている。  
時間にゆとりがあるときは、読書をしたり、家族と会話したりしている。  
学習が終わったら、机の上をしっかりと片付けている。  
睡眠時間を7時間程度はとっている。  
毎日、夜11時までには就寝し、朝は、同じくらいの時刻に起きている。  
毎日、朝ご飯をきちんと食べてから登校している。  
毎日、家族で学校のことを話題にした会話がある。

### 学力アップは規則正しい生活から

「早寝、早起き、朝ご飯」は、生活リズムの原則です。生活リズムを整えることが学力向上につながります。また、上のチェックが付けられなかった項目を改善し、学校でも家庭でも、楽しく学習に取り組めるように、規則正しい生活を心がけましょう。

睡眠時間のめやす	小学生	8～10時間
	中学生	7～8時間
就寝時刻のめやす	小学生	午後8～10時
	中学生	午後9～11時

## 3 家庭学習の手順

(1) まず、各教科から出された宿題をしましょう。

「スコラ」(生活手帳)をよく見て、宿題を確認しましょう。

(2) 次に、復習をしましょう。

その日に習ったことを中心に、ノートにまとめ直したり、問題集に取り組んだりしましょう。

(3) 最後に、予習をしましょう。

教科書に目を通し、次の日に学習する内容をつかんでおきましょう。漢字や英語の単語など、積極的に辞書を使って調べておきましょう。

(4) 寝る前に明日の準備をしましょう。

「スコラ」(生活手帳)で翌日の時間割を確認し、持ち物の準備をしましょう。

#### 4 学習の心得 六カ条

- (1) どの教科も「得意」と思う。...「苦手」と言うたびに、苦手の自己暗示が深くなります。
- (2) 「失敗」から学ぶ。...同じ失敗をしなければよいのです。それが成長です。
- (3) 目標をやり遂げる。...大きな目標を達成するための小さな目標を設定して力を伸ばします。
- (4) 新しい知識・技能を使う。...学習したことは使わないと使えません。使わないと忘れます。
- (5) 知りたい知的欲求を満たす。...どうしてそうなるの？知りたい！から学びが始まります。
- (6) 腰骨を立てる。...姿勢を正して学習に取り組むことで集中力が増します。

自分の「学習の心得」を書きましょう

#### 5 読書のすすめ

読書は、心の栄養です。  
読書は、人間を豊かにします。  
読書は、集中力をつけます。  
読書は、学習の力をつけます。



まず、自分の好きな本を読みましょう。その後、いろいろなジャンルに挑戦しましょう。

読み終わったら、心に残った言葉や感想を記録しておきましょう。

「朝の読書」の時間を有効に活用しましょう。

よい本・感動した本は、家の人や友だちに紹介しましょう。

心に残った本を書いていきましょう。

本の名前	紹介文

## 6 教科の学習について

### <国語科>

#### 学習の意義

私たちの生活の中で、相手とコミュニケーションをとるために、日本語で聞く、話す、読む、書くといった活動はなくてはならないものです。それらの活動で自分の考えを自由自在に表現できたり、相手とのコミュニケーションをうまく図れたりすれば、きっと毎日の生活が楽しくなります。そのために、美しい日本語を、上手に使う力を磨いていきましょう。

そして、基礎学力を定着させ、確かな学力を身につけていきましょう。

#### 授業を受ける基本

予習…… 教科書に目を通しておきましょう。音読が効果的です。分からない語句はチェックし、辞書を使って調べましょう。

復習…… 授業内容のノートやプリントをしっかりと見直しましょう。授業範囲の漢字練習やワークを自主的にやりましょう。



#### 家庭学習のしかた

漢字の意味を考えながら書いて覚えましょう。

教科書を音読しましょう。特に、古典の文章は暗記するくらい何回も読みましょう。

わからない語句は、辞書を使って調べましょう。

文章を書く際は、新しく習った漢字を積極的に使う習慣をつけましょう。

世の中の動きに関心を持ち、新聞を読んだり、ニュースを視聴したりして、自分の考えをもちましょう。

毎日、読書をしましょう。活字を読んで、素敵な文章を覚えましょう。

物語を読むときは、登場人物の心情の変化に着目して、登場人物の発言や行為の描写が、心情の変化にどのような効果を与えているかを考えながら読みましょう。

説明文を読むときは、筆者の主張は何かを読み取り、その主張が正しいことを証明する理由が、どの調査や資料に示されているのかを分析して読みましょう。

#### 評価の観点

関心・意欲 ・態度	話すこと ・聞くこと	書くこと	読むこと	言語（文法）
日本語で考えを伝え合う力を高め、話したり、聞いたり、書いたりして自分の考えを深めようとする。また、読書を通して自己を向上させようとする。	目的や場面に応じ、相手の様子に合わせて話したり、表現の工夫を評価して聞いたり、課題の解決に向けて話し合ったりしている。	目的や意図に応じ、文章の形態を選択し、論理の展開を工夫して説得力のある文章を書いている。	目的や意図に応じ、文章の展開や表現の仕方を評価しながら読み、人間、社会、自然などについて自分の意見をもっている。	伝統的な言語文化に親しんだり、言葉の特徴やきまり、漢字などについて理解し使ったりするとともに、身の回りの文字に関心を持ち、効果的に文字を書いている。

授業中の発言や態度、ノートの取り方、定期テストの結果を総合的に評価する。

## <社会科>

### 学習の意義

長野市でも長野駅周辺や善光寺などを歩けば、いろいろな国の人と出会います。テレビをつけると、世界の様子が映し出されています。今の社会は、国際化・情報化が進み、見知らぬ人とも交流する機会が増えています。そのために、互いの国の歴史や文化、習慣を知り、互いに理解し合う必要があります。また、今の社会がどのようにしてつくられてきたのか、なぜそのような制度になったのかを考えることも大切です。将来、社会人として生活するためには、政治や経済のしくみを知っておくことも必要です。今の世界では、近年の急速な情報化に伴う IoT などの技術革新や、産業構造の変化が起こっている一方で、戦争や難民、貧困などの問題も起こっています。私たちが暮らす日本でも、少子高齢化や環境汚染などの問題が起こっています。このような答えのない問題に対して、どのように取り組んでいくのか、社会科の学習を通して、日本や世界のよりよい未来を考えながら、変化に立ち向かっていく力を養っていきましょう。

### 授業を受ける基本

授業に必要なものを準備し、忘れ物をしないようにしましょう。

教科書・地図帳・資料集・ノート・白地図・色鉛筆

教科書や資料集を読みましょう。

ノートを必ずとりましょう。学習したことをまとめ、資料やプリントを貼っておくようにしましょう。また、疑問に思ったことや参考になると思ったことは、ノートにメモしましょう。

先生の話や友だちの意見を真剣に聞き、分らないことは自分から質問したり、何でも自分から進んで考えたりしていきましょう。そして、自分の考えを積極的に発表しましょう。



### 家庭学習のしかた

教科書が基本です。一度読んでから授業に臨みましょう。

地図帳で、教科書に出てくる地名とその位置を必ず確認しましょう。

新聞やテレビのニュースを見るように心がけましょう。

教科書に出てくる写真・表・グラフ・絵・資料の特色をつかみましょう。

学習したところは、ワークの問題を自主的に解いていきましょう。

基本用語は、繰り返し学習して、覚えるようにしましょう。

ワークに出てくる言葉で、分からないものや間違えたものをチェックし、覚えるまで何度も家庭学習ノートを使って勉強していきましょう。

### 評価の観点

関心・意欲・態度	思考・判断・表現	資料活用	知識・理解
社会に対する関心を高め、意欲的に追究し、よりよい社会の実現について考え、自覚をもって責任を果たそうとする。	社会の中から課題を見つけ、その意義や役割、相互の関連を様々な角度から考察し、社会の変化をふまえ公正に判断して、その過程や結果を適切に表現している。	新聞や統計、年表などの資料から社会に関する有用な情報を適切に選択して、効果的に活用している。	社会生活及び政治や経済の意義や特色、相互の関連を理解し、その知識を身に付けている。

授業中の発言や態度、ノート、レポート、定期テストの結果を総合的に評価する。

## <数学科>

### 学習の意義

算数を好きな人に「どうして算数が好きなのか」と聞くと、「計算が好き」、「問題を解けたときにすっきりする」といった答えがよく返ってきます。たしかに、複雑な式を計算して答えにたどり着いたときの達成感や満足感は魅力的です。しかし、数学を学ぶ意義はそれだけではありません。算数・数学は、論理的な思考力＝ルールにしたがって筋道だてて考える力を伸ばすことができます。複雑な式を計算法則にしたがって簡単な値に整理する、図形の性質を使って複雑な形の面積を求めるなど、数学のルールの中で工夫し、問題を解いたときはなんともいえない喜びがあります。それだけではありません。自分の考え方が論理的かどうかは、友達と意見交換をすることで確かめられます。数学を通じて、コミュニケーション力を伸ばすこともできます。また、複雑な問題を粘り強く考える忍耐力、分かりやすく伝える表現力、身の回りの事柄の裏側に隠された数学の美しさに気づく感受性などを伸ばすこともできるでしょう。

実際に、生命保険や製造、流通など現代社会に使われている数学から、パズルやゲーム、暗号のように気楽に楽しむ数学まで、世の中には数学があふれています。その基礎となる知識や考え方をここで学びましょう。

### 授業を受ける基本

学習問題について、答えを予想しましょう。

今までに習ったことを使って、問題の解き方を考えましょう。

自分の力で問題を解いてみましょう。

自分の考えと友だちの考えを比較しましょう。

同じような問題を解いてみましょう。

持ち物：教科書・ノート・ファイル・直定規（図形の学習では、三角定規・コンパス）



### 家庭学習のしかた

明日の授業で学習する範囲の予習をし、どこが分かってどこが分からないかをはっきりさせて授業に臨むようにしましょう。

学校で学習した内容は、その日のうちに家で復習しておきましょう。

ア 学習した問題を、家庭学習ノートに書いてもう一度解く。

イ 解けなかった問題は、教科書や授業の例題の解き方、解説を参考にして解く。

ウ 今度は、例題を見ないで自力で解く。

計算をするときは、問題及び途中の式や考え方も必ず書いて答えを出しましょう。

図形の学習においては、ノートに図形をかいて、計算や証明を進めていくようにしましょう。

前日に解いた問題をもう一度解いてみましょう。

### 評価の観点

関心・意欲・態度	数学的な見方・考え方	数学的な技能	数量や図形についての知識・理解
様々な事象を数量や図形でとらえ、その関係性を見いだすなど、数学的に考えて表現することに関心をもち、意欲的に数学を問題の解決に活用して考えたり判断したりしようとする。	基礎的・基本的な知識及び技能を活用しながら、事象の関係性や法則を見いだしたり、数学的な推論の方法を用いて論理的に考察し表現したりして、数学的な見方や考え方を身に付けている。	式の計算ができ、数量の関係や法則を方程式などを用いて適切に処理したり、図形の性質について簡潔に表現したり、関数関係を的確に表現したりするなどの技能を身に付けている。	数量や図形についての知識・理解 数量や図形についての学習内容を理解し、知識を身に付けている、

授業中の発言や態度、ノート、レポート、定期テストの結果を総合的に評価する。

## <理 科>

### 学習の意義

「どうして、雨は降るのでしょうか。」「どうして電球に明かりがともるのでしょうか。」

私たちの生活は自然界の中で成り立っています。この自然界で起こっている現象や、その現象をうまく使って便利に利用している仕組みを学習するのが理科です。

理科の学習では、自然界で起こる物事や現象に「どうして?」と疑問をもつことが大切です。そして、自分のもっている経験や知識を使ったり、予想をもとにした実験をしたりして、「どうして?」を考えていきます。

人類は、科学技術の進歩と共に、豊かさ、便利さを手に入れてきました。しかし、その反面、温室効果ガス排出による地球温暖化や砂漠化、オゾン層破壊など、私たちが住む地球環境に影響を与えています。自然界で生きる一員として、地球環境を保った中で生きていくことが大切です。そのためにも、理科を学習し、よりよい地球環境を創造できる未来を目指しましょう。

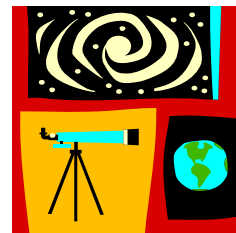
### 授業を受ける基本

教科書、ノート、資料集を忘れずに持ってきてきましょう。

自分の予想と考察をくわしくワークシートに書きましょう。

分からないことは積極的に質問しましょう。

自分の考えを積極的に発言し、友と考えを深めましょう。



### 家庭学習のしかた

予習では、明日の授業で学習する教科書の範囲を読み、新しく出てくる語句について調べておきましょう。また、資料集で観察・実験の部分を見ておきましょう。

復習では、学習した範囲のワークやプリントの問題を繰り返し解きましょう。

理科の授業で学習した内容や興味のある理科の内容をノートにまとめ、授業の次の日に提出しましょう。

資料集は、観察・実験の部分の写真や図、データを教科書のものと比較しながら見ておきましょう。

### 生活の中で

ノーベル賞や『ネイチャー』での発表など、「科学」に関するニュースや情報をキャッチして、家庭や学校で話題にしましょう。

身近にいる生物や気象の変化、家庭で使っている薬品など、生活の中にある理科に興味をもちましょう。

興味をもった自然事象や内容を深く学習し、自分の知識を増やしましょう。

科学イベントに参加し、積極的に体験をしましょう。

### 評価の観点

関心・意欲・態度	科学的な思考・表現	観察・実験の技能	知識・理解
自然事象に進んでかわり、それらを科学的に考えるとともに、学習したことを日常生活とのかかわりで見ようとする。	自然事象の中に問題を見つけ、目的意識をもって観察・実験を行い、結果を分析して問題を解決し、自然事象の仕組みを表現する。	観察、実験を行い基本操作を覚えると共に、実験の結果を適切に記録、整理し、自然事象を科学的に調べる技能を身に付けている。	自然事象について、基本的な概念や原理・法則を理解し、知識を身に付けている。

授業中の発言や態度、実験技能、ノート、レポート、定期テストの結果を総合的に評価する。



## <英語科>

### 学習の意義

皆さんは「なぜ、日本人なのに英語を学ぶのだろうか?」と思ったことがあるのではないのでしょうか。グローバル化と情報化が急速に進む世界では、情報技術を使うことに加えて、世界中の人々が共通して使う言語が必要です。その役割を担うのが「国際共通語」としての英語です。例えば、日本の企業で英語を社内公用語として採用し、様々な外国の人が働いている会社もあります。世界中の人々とコミュニケーションをとり、一緒によりよく生きるために、英語はなくてはならない言語となっています。もちろん、私たちの母語である日本語は、日本の文化と伝統を受け継いでいく基となるものであり、大切な言語です。しかし、国際共通語としての英語を身につけることは、世界を知り、世界にアクセスするもっとも基本的な能力となるのです。

### 授業を受ける基本

- 授業では、英語での指示や説明を注意して聞き取りましょう。
  - ペアやグループで学習する場面では、自分の考えを相手としっかりと伝え合ひましょう。
  - 「聞く」学習では、始めに大まかな内容をつかみ、次第に細かい内容まで聞き取りましょう。
  - 「話す」学習では、間違いや失敗を恐れず練習や発表に積極的に取り組みましょう。
  - 「読む」学習では、大きな声に出して音読しましょう。
  - 「書く」学習では、ノートの4線の間、大文字と小文字を丁寧に書くようにしましょう。
- 学習したクラスルームイングリッシュを積極的に使えるようにしましょう。

### 家庭学習のしかた

#### 予習

- ア 何について書いてあるのか考えながら教科書の新しく学習するページを音読する。
- イ 新しい単語は、英和辞典で調べ、授業用ノートに意味と発音を書く。
- ウ 新しい文型をチェックし、意味を考える。
- エ 全文の内容を確かめ、要点を確認する。
- オ もう一度英文を読み、全体の意味をつかむ。



#### 復習

- ア 本文の英文を朗読する。
  - アクセント、リズム、イントネーションなどに気をつけて、はっきりと発音する。
  - 場面や情景、会話などに合った言い方で読めるようにする。
- イ なめらかに言えるまで練習し、基本文の文の形と意味を暗記する。
- ウ 家庭学習ノートに、何度も発音しながら基本文と英単語を書き、発音とつづりを覚える。
- エ 応用力をつける。
  - 教科書の練習ドリルやワークブックの問題を解く。
  - 英語日記をつけたり、学んだ表現を使って英作文を書く。
  - ラジオやテレビの英語学習の番組も積極的に視聴する。
- カ 疑問点を書き出す。
  - 参考書や辞書で調べても分からない所やあいまいな点は、ノートに書き、質問する。

### 評価の観点

関心・意欲・態度	表現の能力	理解の能力	言語・文化についての知識・理解
外国語を使ったコミュニケーションに関心をもち、積極的に言語活動を行うとする。	外国語で話したり書いたりして、自分の考えを表現している。	外国語を聞いたり読んだりして、話し手や書き手の意向を理解している。	外国語の学習を通して、言語やその運用についての知識を身に付けるとともに、その背景にある文化などを理解している。

授業中の発言や態度、ノート、定期テストの結果を総合的に評価する。