



令和6年度 長野市立篠ノ井東中学校  
**自学の手引き**



長野市立篠ノ井東中学校  
年 組 番  
氏名

# 自立的な「自学(家庭学習)」へ 家庭学習が変わります

## 「これまでの学習」と「これからの学習」

自分から家庭学習に取り組んだり、chromebookを使った学習にも前向きに取り組んでいるよ。自分に合った方法で学びたい。どんな勉強をすればいいか教えてほしい。自分で学んだり、友達と相談したりする時間が欲しい。



生徒の皆さんの  
思い



先生たちの  
思い

出された課題に素直に取り組める東中生ってすごい！自分で課題を見つけ、その解決方法もわかるようになってほしい。自分で頑張ることを決定して取り組めるようになってほしい。



現代社会  
の思い

これからの時代は、「不安定」「不確実」「複雑」「不明確」で、未来がどうなるかは予測しにくくなっている！だから、どんな環境にも柔軟に適應できるような問題解決能力が必要！新たな時代をつくる想像力もつけてほしい！

そ の た め に

## 毎日の家庭学習の在り方を Change !

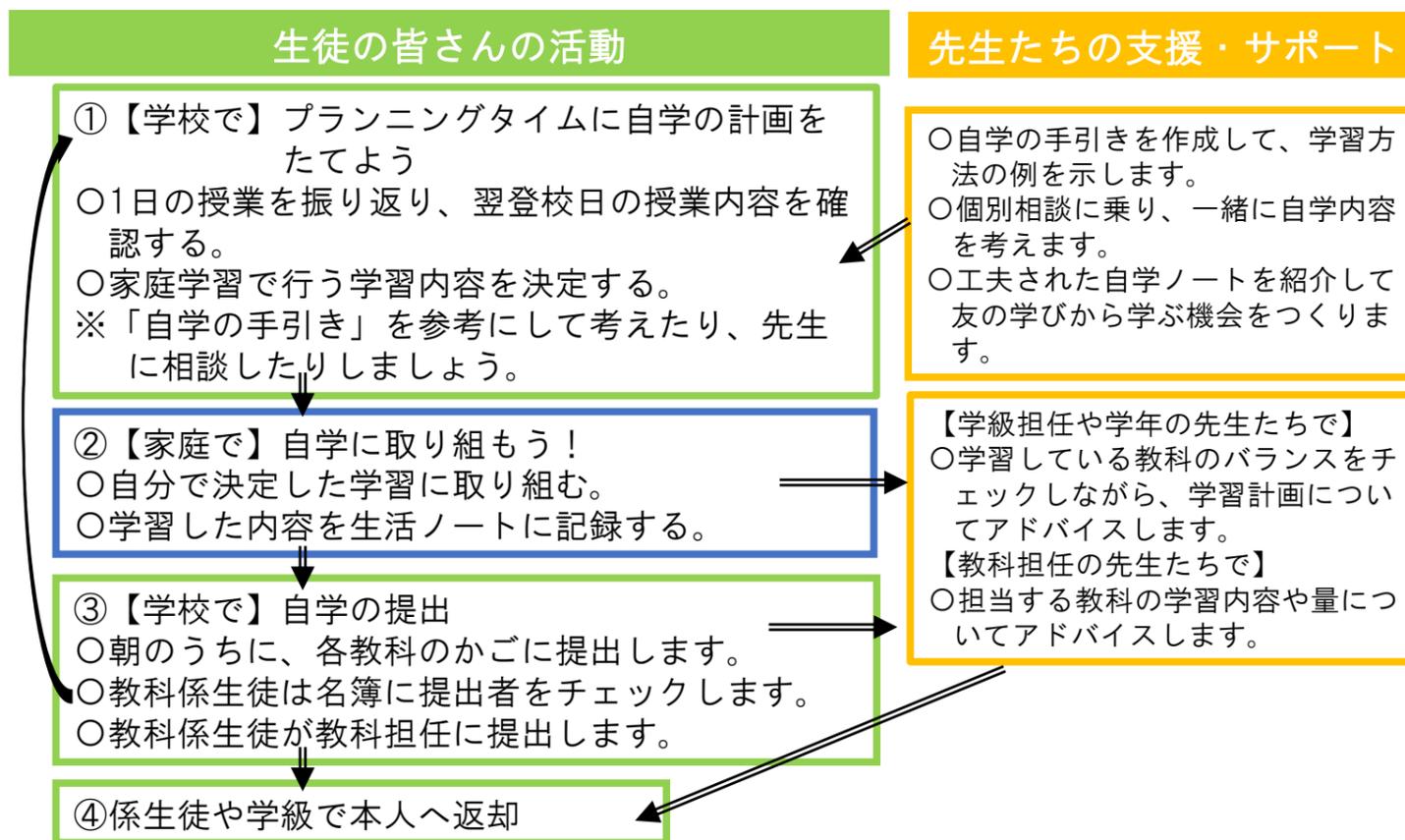
### 【ねらい】

- 学習習慣をつけながら、必要な学び、取り組みたい学びに思う存分取り組むことで、学力の定着を図ります。
- 自分の学習を振り返り、学ぶ内容を選択し決定することで、自分で自分の学びを調整する『学びの自己調整力』を育てます。

### 【方法】

- 毎日の家庭学習は、自分で学習内容や学習量を定める『自学』にChange !
- 自分の家庭学習を計画する『プランニングタイム』を毎日10分間設定 !

## 新しい家庭学習「自学」の方法



## 家庭学習の評価について

### 家庭学習の意義

- 学習習慣を定着させよう！  
積み重ねに勝る才能なし。
- 学習内容定着のための必須活動！  
なぜなら人間は忘れる生き物だから。
- 「わかる」って面白い！  
明日の授業の理解を深めていこう。
- 「自立」した人に成長していこう！  
自分を見つめ、自分で決める。



家庭学習の評価についてお話ししておきます。

皆さんは、「何のために」家庭学習をやるのか考えたことはありますか？東中の先生たちは、家庭学習の意義を上のように考えています。これは、ほんの一例で、皆さんも家庭学習に取り組むことを通して、その意義を自分なりにつくっていきましょう。

これまで、「提出しないと怒られるから」「提出しないと成績が下がってしまうから」という理由で、嫌々家庭学習に取り組んでいた人もいたのではないのでしょうか？学習は少し大変な部分もありますが、やった方がいいことは誰もが知っています。将来の仕事もおそらく同じです。ちょっと大変なことを積み重ねていくと、その分授業や学校生活(将来的に言えば仕事)が楽しくなってくるはずですよ。

家庭学習の提出率は、通知表などの成績評価に直接つながるものではありません。先生たちは、皆さんの家庭学習をチェックしていきますが、それは学習サポートが目的です。先生たちは、学習事項を定着させるための学習ステップが、その家庭学習の内容や量で十分かどうかを確認していきます。皆さんは、自分の学力を定着させるための家庭学習を頑張ってください。

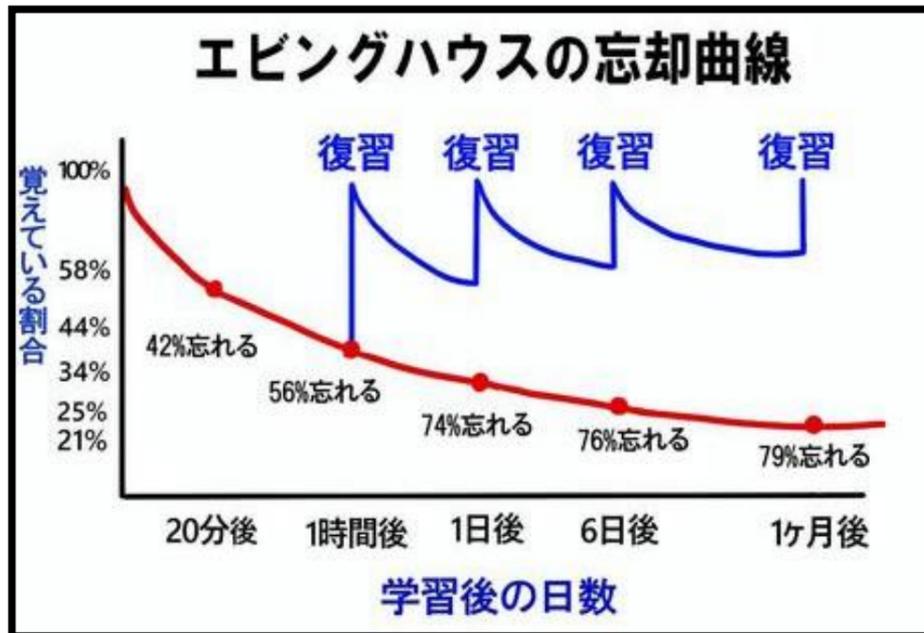
## 効果的な学習方法とは？

**人間は忘れる生き物  
だからこそ  
「復習」が必要！**

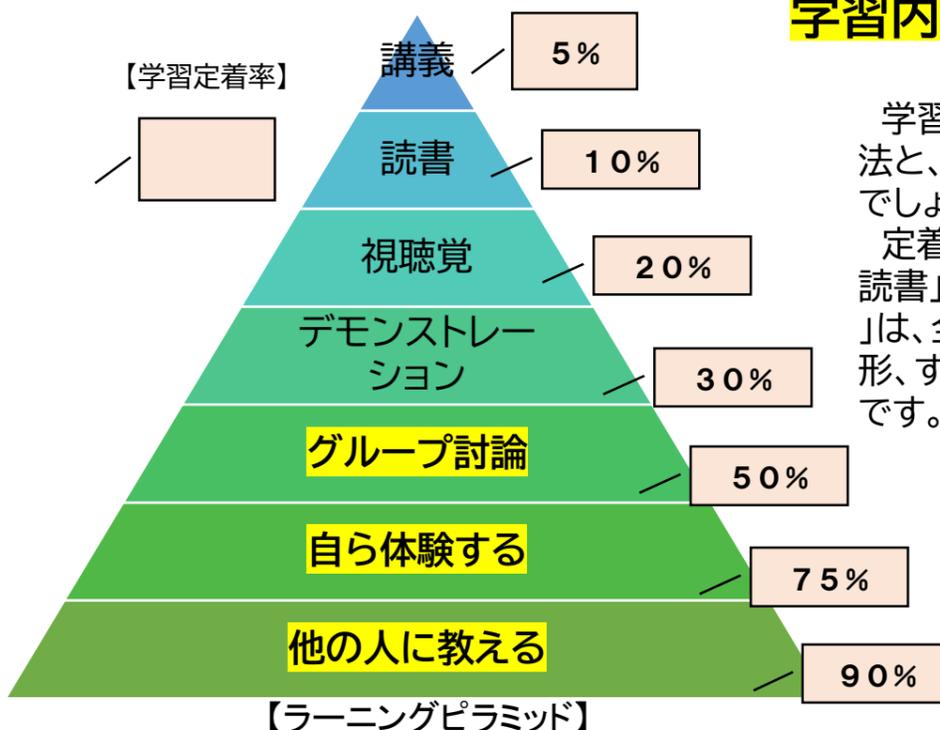
効果的な学習方法を考えるために、まずは「人間は誰もが忘れる生き物」だということを自覚しましょう。

学力を向上させるには、「どれだけ覚えているか」が重要なわけではありません。重要なのは、記憶を呼び戻すために、「どれだけ復習するか」です。

復習量も大切ですが、復習の方法、タイミングでその効果は大きく変わります。どのような学習方法が効果的なのかを見ていきましょう。



### 【効果的な学習方法】



アメリカ国立訓練研究所作成。長年の研究により、学習内容を定着させる学習方法を明らかにした。

### 『アウトプット』で 学習内容を定着させよう！

学習定着率が50%を超える学習方法と、越えない学習方法の違いは何でしょうか？

定着率が50%を超えない「講義」「読書」「視聴覚」「デモンストレーション」は、全て「見る」「読む」「聞く」という形、すなわち「インプット」の学習方法です。

それに対して、50%を超える「グループ討論」「自ら体験する」「他の人に教える」では、「話す」「伝える」という形、すなわち「アウトプット」が加わります。このアウトプットを取り入れた学習方法を紹介します。

## ○アウトプットを取り入れた学習方法



### 実践例

- ①覚えたい情報を何も見ないで書き出す
  - ※ポイント1 書きなぐりでOK
  - ポイント2 覚えたいことを声に出しながら
  - ポイント3 先生になったつもりで説明しながら

学習した内容を思い出すためのヒントが少なければ少ないほど、学習は定着すると言われていています。だからまずは、ノーヒントでチャレンジ！

- ②わかっていないところ、思い出せなかったことを教科書で確認する
  - ※①と②を繰り返してみよう。そして、一定日数をあけて、同じことをやってみましょう

①をちょっとアレンジすると…

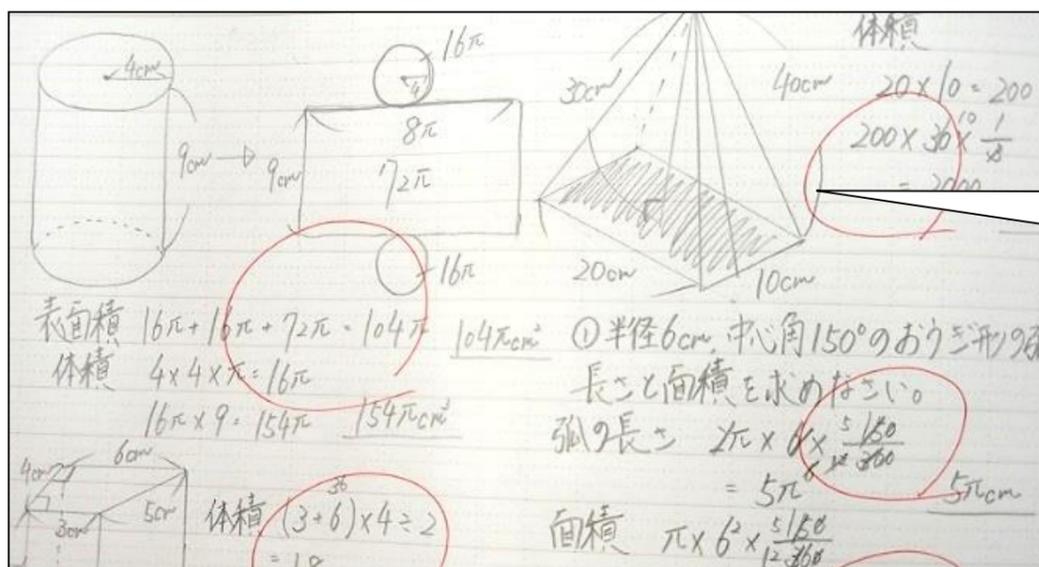
- ・問題を解くでもOK！
- ・単語カード、用語カードを作成する。あとで見返すこともできます

## 学習するタイミングも重要！

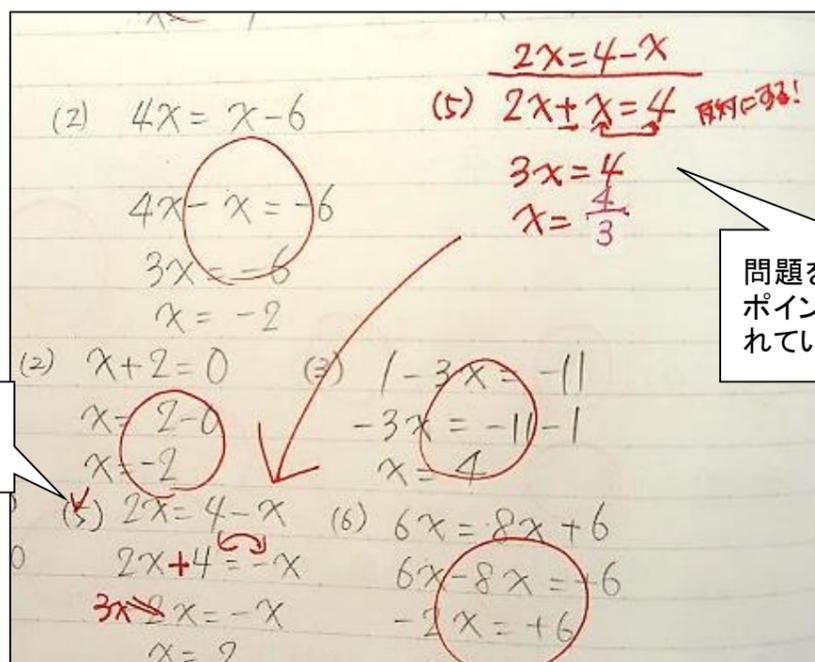
- ・同じ内容を復習する場合は、**1日～1週間は間隔をあげよう！**
- ・同じ内容でも1度にまとめてやるよりも、**数日間に分散した方が定着率アップ！**



教科	基礎編	応用編
数学	<p>A 予習 教科書の例題を読み、基本の問題を解く。</p> <p>B 復習 授業で学習した例題や問題をもう一度ノートに書きなおしたり、問題集のA問題を解いたりする。</p> <p>C 定着 間違えた問題や問題集のA問題を繰り返し解く。</p>	<p>A 予習 教科書の例題を解き、練習問題を進める。</p> <p>B 復習 問題集のB問題や発展問題を繰り返し解く。</p> <p>C 定着 テストの結果などから自分が苦手としている単元や分野を見つけて復習したり、課題を見つけて追究したりする。</p>



図を描いてイメージを作りながら問題を解いています。



問題を解いた後の自己採点が正直にできています。

問題を解いた後のポイントがまとめられています。

英語	<p>A その日授業に出てきた単語や本文の音を聞く。 ※発音(*文字を見て発音できるようにする)</p> <p>B 言えるようになったら、意味を覚える。</p> <p>C 単語や英文を見て、日本語に直せるか確認してから、ノートに書く練習をする。 *英語は読めなければ書くことができません。 A~Cを何度も繰り返しましょう。</p>	<p>A その日授業で学習したノートやプリントを見直して、まとめ直してみる。(英文を読めて、意味がわかって、書けるか確認。)</p> <p>B その日に学習した文法や単語を使って自分なりに英作文を書いてみる。→先生に見てもらうことが必要。</p> <p>C ワークでその日に学んだ単元を解く。 3年生:入試参考書(新研究)を解いたり、今までに受けたテスト問題を解き直したりして、理解が曖昧な部分を学習し直す。</p>
----	---	--

理科	<p>A 教科書を中心に、重要語句、考え方、実験や観察の意味を授業ノートや学習カードを使って振り返る。</p> <p>B ワークの基本問題(A問題)を解く。その日に学習した範囲や単元を通して学習した範囲を適時行えると良い。</p> <p>C 週末などに課される学習した内容の活用課題(レポート)を家庭で取り組む。</p>	<p>A ワークの応用問題に取り組む。答え合わせの後、解説を理解するまで読み、答えの正誤以上にその考え方を身につける。</p> <p>B 自分の興味のある課題や事象について、自主的なレポート作りを行う。</p> <p>C 入試問題へのチャレンジ。 3年生だけでなく、1・2年生も既習範囲が出題されている過去の入試問題にチャレンジ。</p>
----	--	---

### 【保護者の皆様へ】

これまでの学力は、「どれだけ覚えているか」「どれだけ量をこなしたか」が重視される傾向にありました。これからも、その点が学力において重要だということは変わりませんが、それに加え、「未知の状況にも対応できる思考力・判断力・表現力」「学んだことを社会や人生に生かそうとする学びに向かう力、人間性など」が全国で重視されるようになっていきます。

長野市では、これを受けて、「自学自習の資質能力の伸長」を目指しています。本校では、生徒が自ら学ぶ授業づくりに取り組んでまいりました。今年度は昨年度の反省である、「家庭学習への支援」を重点の一つに置き、新たな取組を行っていきます。これまでのような「これが宿題です」と、学習内容や分量を各教科で指定することが少なくなります。そこで、特に次の点について、ご理解ご協力をいただきたいと考えています。

- 学習内容や分量を、生徒自らが考えて選択します。家庭学習を「やるか、やらないか」を選択するものではありません。家庭学習に取り組むことを前提に考えています。
- 家庭学習の様子をあたたかく見守ってください。ご家庭で「今日はどんな学習をするの？(したの?)」とお子様にお声がけいただけると良いと思います。

