



令和7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

自分の学習は自分でつくろう

「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

毎日の家庭学習は、 自分のために、自分でつくる！

【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決める『自学』に！（教科からの指定課題が出ることもあります）

○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

生徒の皆さんの活動

- ①【学校で】プランニングタイムに自学の計画をたてよう
○1日の授業を振り返り、翌登校日の授業内容を確認する。
○家庭学習で行う学習内容を決定する。
※「自学の手引き」を参考にして考えたり、先生に相談したりしましょう。

- ②【家庭で】自学に取り組もう！
○教科で指定された課題に取り組む。
○自分で決定した学習に取り組む。
○学習した内容を生活ノートに記録する。

- ③【学校で】自学の提出
○朝のうちに、各教科のかごに提出します。
○教科係生徒は名簿に提出者をチェックします。
○教科係生徒が教科担任に提出します。

- ④係生徒や学級で本人へ返却

先生たちの支援・サポート

- 自学の手引きを作成して、学習方法の例を示します。
- 個別相談に乗り、一緒に自学内容を考えます。
- 工夫された自学ノートを紹介して友の学びから学ぶ機会をつくりま

- 【学級担任や学年の先生たちで】
○学習している教科のバランスをチェックしながら、学習計画についてアドバイスします。
- 【教科担任の先生たちで】
○担当する教科の学習内容や量についてアドバイスします。

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。

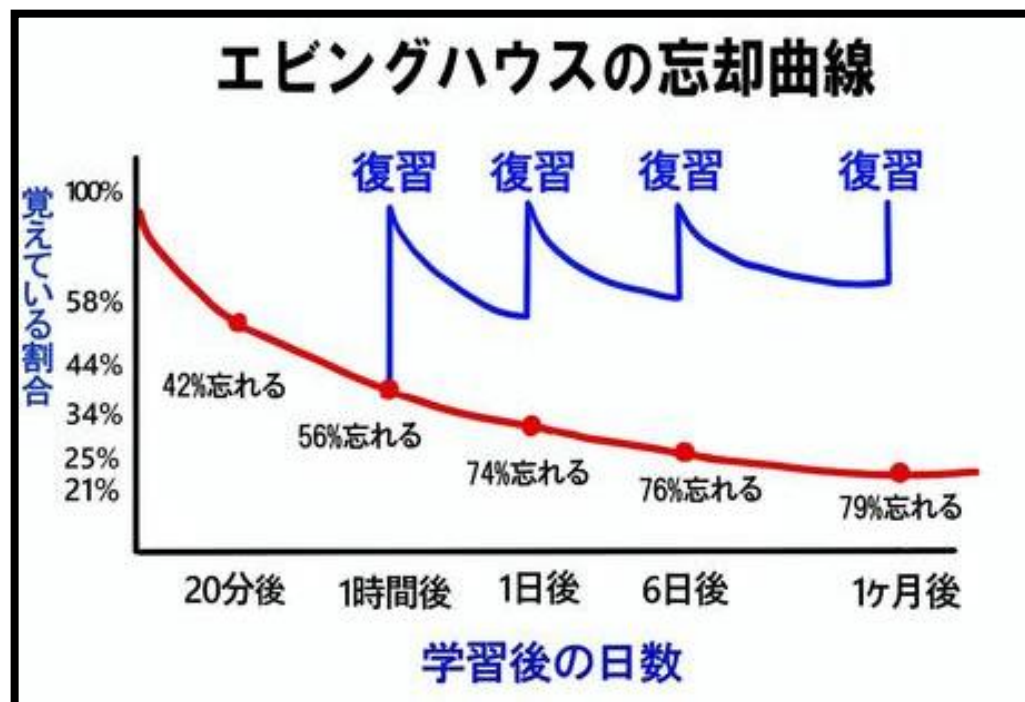
効果的な学習方法とは？

**人間は忘れる生き物
だからこそ
「復習」が必要！**

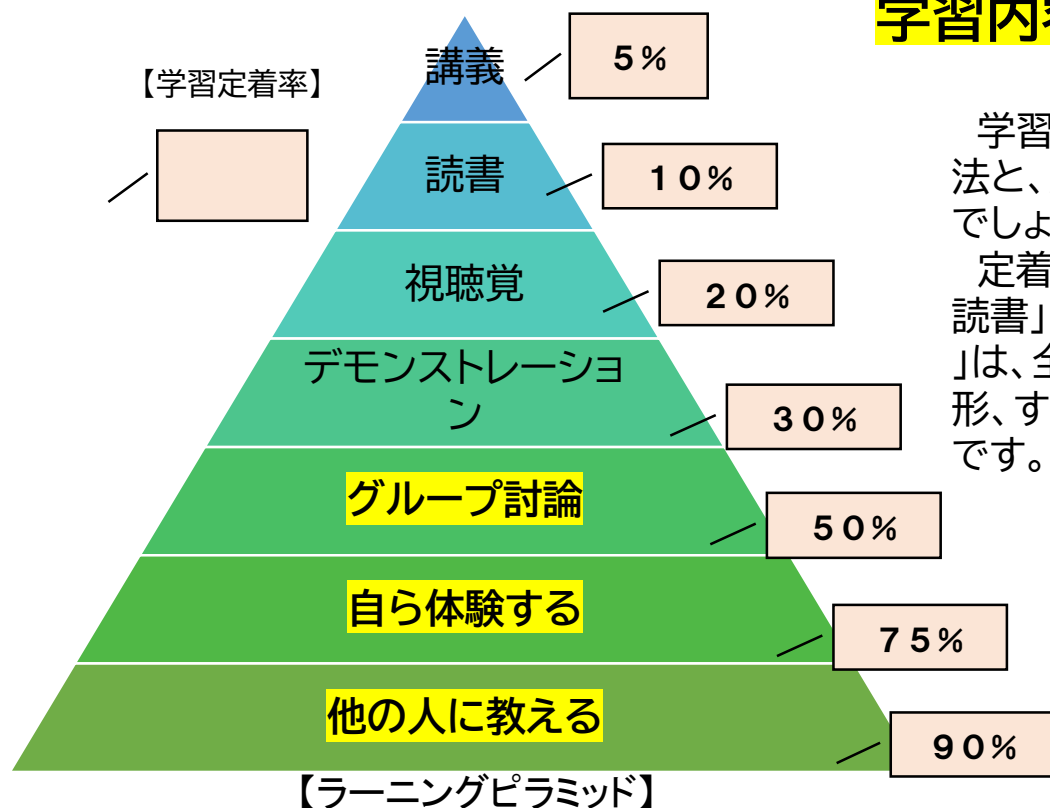
効果的な学習方法を考えるために、まずは「人間は誰もが忘れる生き物」だということを自覚しましょう。

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。

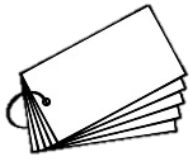
○アウトプットを取り入れた学習方法



問題を
解く



人に教える



単語(語句)
カードを活用

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！

・1日2、3教科に取り組むことを目安にしましょう！そうすれば、2日もしくは3日のペースで各教科の学習が進みます。

例)4/10 国語・数学・英語→4/11 社会・理科・数学→4/12国語・英語・理科

・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！

各教科の学習方法

教科	基礎編	応用編
国語	A その日授業で学習した部分の教科書を音読し、すらすら読めるようにする。 B その日授業で学習した範囲の漢字を読めるように練習したり、漢字練習教材(E漢字など)を使い、下の学年の読み書きを練習したりする。また、わからない語句の意味を辞書で調べて、ノートに書く。 C その日授業で学習した範囲をワークブックや文法教材(すらすら基本文法など)を解いて復習する。答え合わせを必ず行い、解説を読む。【指定課題とすることがあります。】	A その日授業で学習したノートを見直して、あらためてまとめ直してみる。 B 新聞の『斜面』を正しく書き写して、語句調べをしたり感想を書いたりする。(信濃毎日新聞の専用ノートが国語科にあります。希望者には配布します。) C 3年生:入試参考書(整理と対策)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。
社会	A 教科書太字の用語の意味を、教科書本文や教科書の後ろの方にある「さくいん」を参考にして内容を書いてまとめる。また、その日に学習した内容や次に学習する内容の範囲の教科書を読んでも良い。 B ワークのA問題を解く。その日に学習した範囲や、1週間で学習した範囲を週末にやると良い。 C 授業では時間が足りなかった課題(レポート)などの続きを家庭で取り組む。	A ワークのB問題、C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、その内容をメモする。 B 自分なりのまとめを作成する。地理や公民であれば、地図や図を使って学習内容をまとめる。歴史であれば、年表をつくるなど。1日で終わらせる必要はないので、1週間~10日をかけて少しずつ進めると良い。 C 予習。次に学習する範囲の教科書を読み、疑問点などを見つけておく。それを基に授業にのぞむと、深い学びにつながります。

①時代(西暦)

②出来事

③出来事の内容

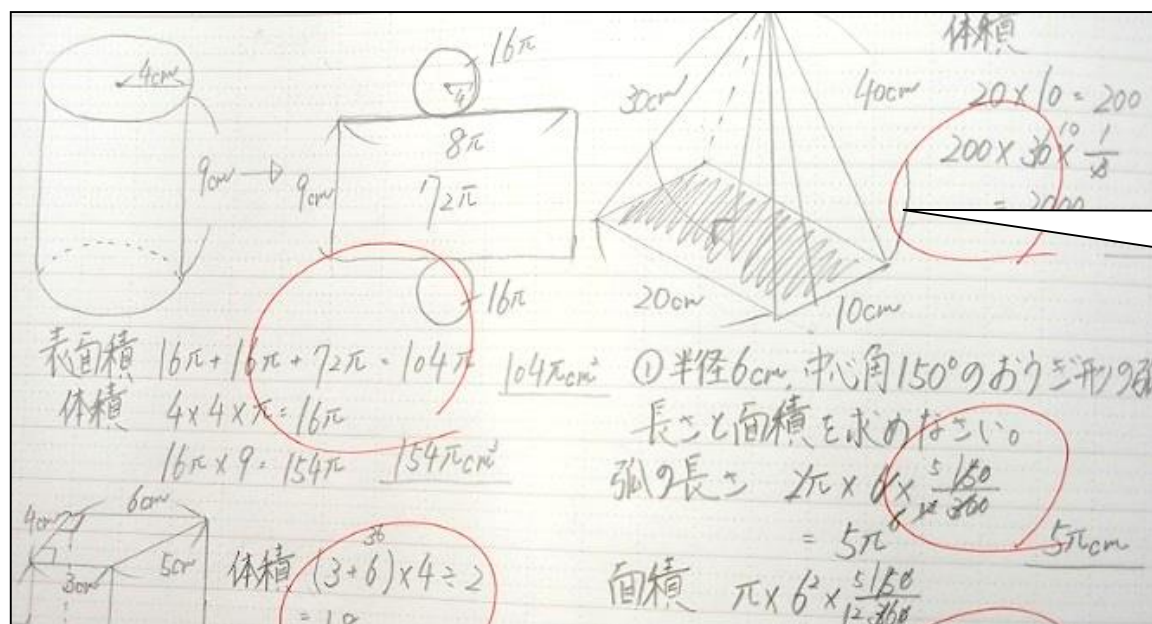
1603	徳川家康が征夷大将軍になる	徳川家康が征夷大将軍になる
1615	豊臣氏が滅ぶ	豊臣氏が滅ぶ
	武家諸法度	許可なく城を修理するの禁止 無断で縁組をするの禁止
	幕中並公家中諸法度	天皇の役割を定める 朝廷の運営方針を定める
1623	徳川家光が第3代将軍に	徳川家光が第3代将軍に
1635	参勤交代の制度を定める	参勤交代の制度を定める
1777		入国は1年おきに、領地と江戸を往復しなければいけない 将軍に会い、ついでに参勤交代をする(参勤交代)

歴史の年表作りは、
「①時代(西暦)」
「②出来事」
「③出来事の内容」
をまとめていくとOK!

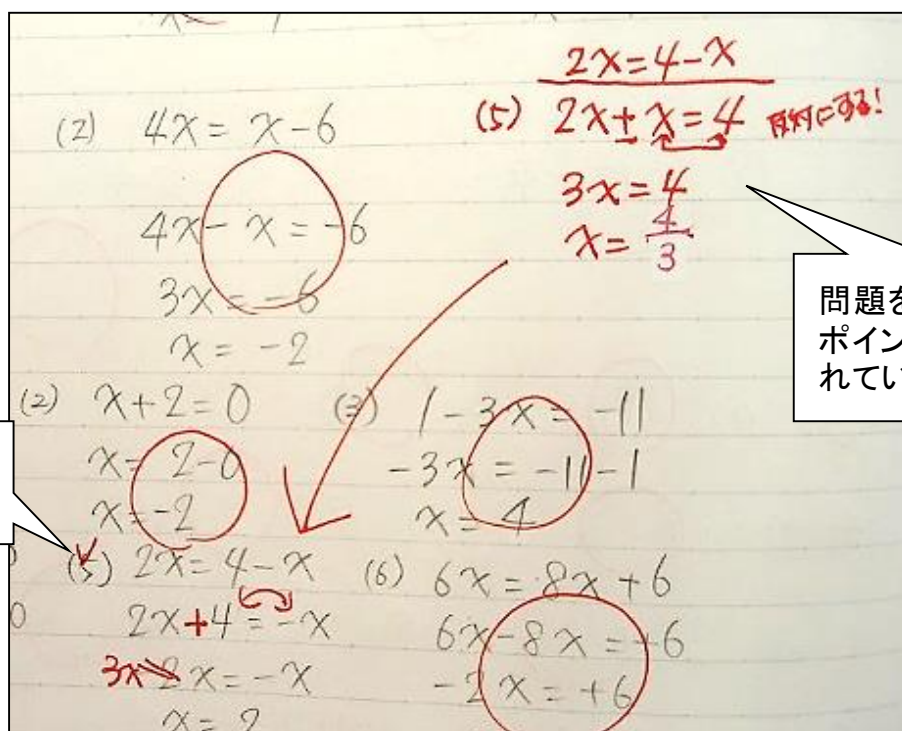
③	資料1 問屋制家内工業	市での税を免除し、座を 廃止した政策。
資料2 工場制手工業	米を売る施設。 諸藩が年貢米や特産物を 売りさばいた施設。	
2 たくさん人が1か所にはまっているから、効率よく働いた。		
ルター 宗教改革	天利休 の茶	13

問題を解くだけでなく、自分がわかっていなかった部分を余白に書き出している点がGOOD!

教科	基礎編	応用編
数学	A 予習 教科書の例題を読み、基本の問題を解く。 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直したり、問題集のA問題を解いたりする。 C 定着 間違えた問題や問題集のA問題を繰り返し解く。	A 予習 教科書の例題を解き、練習問題を進める。 B 復習 問題集のB問題や発展問題を繰り返し解く。 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。



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	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) B 言えるようになったら、意味を覚える。 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。	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。) 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。 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。
----	---	--

- 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。
- 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。
- 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。

- 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。
- 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。
- 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。

【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。今年度も引き続き、このような授業づくりに取り組み、「家庭でも学習したくなるような授業」を心がけ、授業と家庭学習がつながるような学習指導をしていきます。「これが宿題です」というような教科からの「指定課題」もありますが、自分で取り組む内容を選択、決定する「自学」も加えて家庭学習に取り組めるようにしていきたいと思っています。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思います。

- 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。

