



令和8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

東中が目指す学び

「“探究”的に学ぶ授業」と「自ら学ぶ“自学”」の両輪で「自立した学習者」に

探究的に学ぶ授業

昨年度のアンケートから、生徒の皆さんが、仲間と共に学び合うこと、自分の興味や関心に沿った学びや挑戦をしたいということが見えてきました。(図1)

それを可能にするのが、各教科で「探究的に学ぶ授業」です。探究的な学びとは、図2が示すように、自分で課題を設定して追究していく学習です。自分で課題を見つけそれを解決しようとする力は、これからの社会で特に重要だといわれる力です。

学校生活：もっとほしい「時間」の使い道



ピア・ラーニング
友達と相談・教え合い



自律学習
自習・質問タイム



探究
自分の興味・挑戦

学校は「講義を聞く場所」から「共に学び合う社会的空間」へ

図1 学校生活アンケート(R7年度)のまとめ



写真1
自分がまとめた内容について友の意見を聞いている学び



写真2
一人で黙々と考えを記入する学び



写真3
友と相談しながら自分の考えをまとめる学び

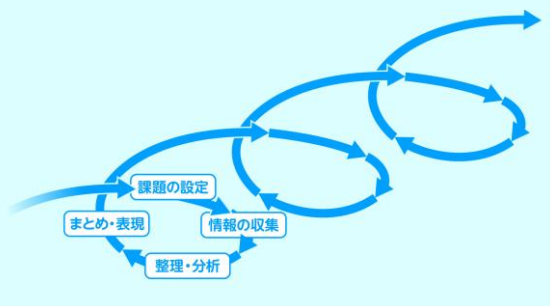


図2 探究的な学びのサイクル(出典:文科省)

上の写真は、昨年度の3年生の授業の様子です。日本が第二次世界大戦に参戦した背景について考えています。学習の大きなテーマ(単元の学習問題)は全員共通ですが、写真1~3のように取り組んでいることはバラバラです。自分の考えや理解度によって、自分で取り組む学習を決めています。先生たちが出す課題に誠実に取り組むことも大切ですが、学びを積み重ねる中で、少しずつ「何を学ぶか」「どう学ぶか」を自分で決めて取り組む「自立した学習者」に成長していきましょう。

自ら内容を決める“自学”

- ・日々の家庭学習は、自分で学習内容や学習量を決める『自学』と、各教科から出された『指定課題』の2つで進めます。
- ・毎日帰りの会の中で行う『プランニングタイム』で家庭学習を計画を立て、家庭学習に取り組みます。

授業で自立した学習者を目指すと同時に、家庭学習でも、「何を学ぶか」「どう学ぶか」を自分で決めて取り組む力を高めましょう。

最初は指定課題の割合が少し高くなると思いますが、少しずつ指定課題の割合を少なくして、自学の割合を高めていくことが理想です。

そして、皆さんが中学校を卒業した後もこの学びは続きます。高校へ進学しても、就職をしても学びは続きます。変化の激しい時代をたくましく生きられる「自立した学習者」の基礎を、中学校で身につけていきましょう。

学習量

自学

何を学ぶか、どう学ぶかを自分で決めて、自立した学習者に成長しよう

指定課題

指定課題で知識と学び方の引き出しを増やしていこう

1年

2年

3年

卒業後

家庭学習の活動について

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、指定課題を確認したりしながら計画しましょう。

- ②【家庭で】学習に取り組もう！
 - 指定課題に取り組む。
 - 自学に取り組む。

- ③【学校で】家庭学習の提出
 - 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。

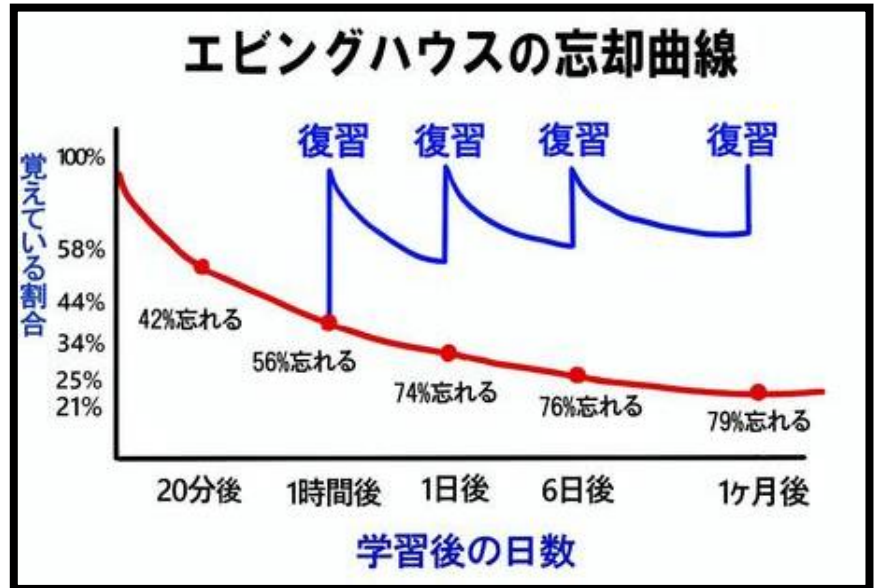
家庭学習の提出率は、通知表などの成績評価に直接つながるものではありません。先生たちは、皆さんの家庭学習をチェックしていきますが、それは学習サポートが目的です。先生たちは、学習事項を定着させるための学習ステップが、その家庭学習の内容や量で十分かどうかを確認していきます。皆さんは、自分の学力を定着させるための家庭学習を頑張ってください。

学習計画の考え方

人間は何度も忘れる生き物 だからこそ、復習を繰り返そう！

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。

だから、学力を向上させるために重要なのは、記憶を呼び戻すために、「どれだけ復習するか」です。右の図が示すように、「ちょっと忘れてきたころに復習を繰り返す」ことを心がけましょう。

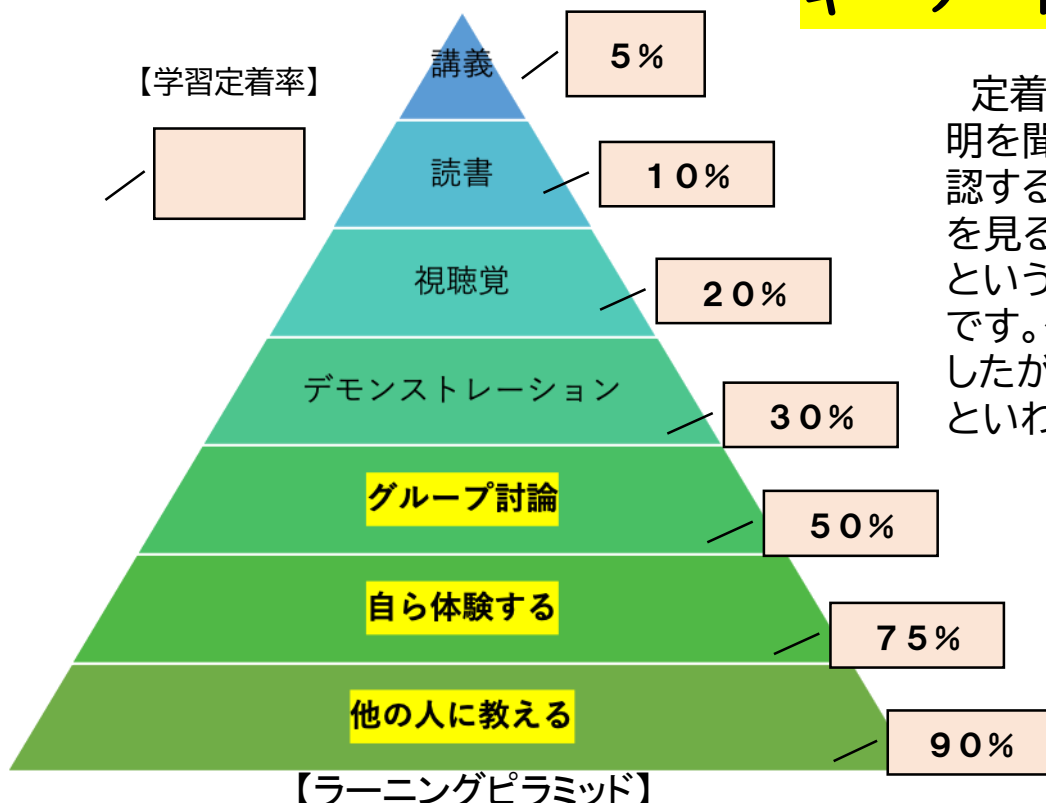


【学習のポイント】

- ・その日の授業で学んだ内容は、その日のうちに復習しよう。
- ・どの教科も最低1日おきには復習しよう。(1日2、3教科の復習を目安にするとちょうど良い)
- ・学習量は分散しよう。一度にまとめて復習をしても、数日間なにもしなければすぐに忘れてしまいます。だから、複数回「ちょっとずつ、日々コツコツと」の方が効果的です。

学力を“定着”させる学習方法

キーワードは『アウトプット』



定着率が50%を超えない「講義(説明を聞く)」「読書」「視聴覚(図表で確認する)」「デモンストレーション(実演を見る)」は、全て「見る」「読む」「聞く」という形の「インプット」型の学習方法です。少し前まではこの方法が主流でしたが、これよりももっと効果が高いといわれている学習方法があります。

それが、「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。

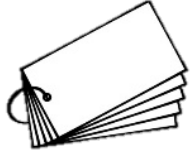
アメリカ国立訓練研究所作成。長年の研究により、学習内容を定着させる学習方法を明らかにした。

○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
または、ワークブックの問題を解く

※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

学習内容を思い出すためのヒントが少なければ少ないほど、定着する。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しながら直す

※①と②をセットで繰り返していく。①だけでほとんど出来るようになっていけばOKです

学力を“向上”させる学習方法

テストは、あなたにとってのステップアップチャンス！

テストが終わると、「やったー、これで勉強しなくていいぞ！」「テストが終わってやる気が出ないなー」という声をよく聞きます。大間違いです。テストのために勉強するという意識もあって良いですが、それが強すぎると、「テストがないと勉強しない人」になってしまいます。どうせやるのなら、「自分のステップアップ」のために勉強しましょう。そこで、テストを活用した具体的な勉強方法をご紹介します。

【ステップアップ！テスト直後の黄金ルール】

※この方法は、ワークブックの問題を解くことを中心にした学習にそのまま活用できます。

1. 失点の原因を「3つの色」で仕分けする

間違えた問題の横に、ペンで印をつけてみましょう。

【赤：ケアレスミス】 解き方はわかっていたのに、計算ミスや問題の読み飛ばし。

【青：記憶不足】 単語や公式を忘れていた、覚えていれば解けた。

【黄：理解不能】 解説を読んでもサッパリわからない。

2. 原因別の対策を立てる

色	対策アクション
赤	「見直しチェックリスト」を作る（例：単位を確認する、符号を気にする）
青	暗記カードの作成やノートにまとめ直し、3日後にもう一度解く。
黄	先生や友達に質問する。ここを放置するのが一番もったいない！

3. 「自分専用・弱点克服ノート」の作成

・間違えた問題だけを集めたノートを作ります。左側に「問題」、右側に「解き方のポイント」を書く。

・1週間後に、何も見ずに解けるかセルフテストをする。

各教科のおすすめ学習方法

	基本編	応用編
国語	<p>A 漢字の練習帳を使って、漢字練習をして、漢字を覚えましょう。</p> <p>B ワークを使いましょう。ワークの問題を、何を問われているかを確認して解きましょう。</p> <p>C 授業の復習をしましょう。授業中に板書をノートにとって、音読をするだけでも内容理解につながります。</p> <p>D 毎日の生活ノートをしっかり書きましょう。人に伝わる文章を意識して、生活ノートを書きましょう。文章を書く力が磨かれます。</p>	<p>A 漢字テストをしてみましょう。赤シート等で漢字を隠して、書けるか確認をしてみましょう。</p> <p>B ワークの記述問題や書くアドバンスに取り組みましょう。特に記述問題の答え方に気をつけて答え合わせをしましょう。</p> <p>C 小説、評論文、古文、漢文など文学作品をたくさん読みましょう。国語は文章を読むスピードが大切になります。たくさんの本を読むようにしましょう。さらに、感想を書いて記述力を高めていきましょう。</p>
社会	<p>A 教科書のさくいんページを使おう。教科書太字の内容を自学ノートに書きだそう。</p> <p>B ワークを使おう。まずはA問題(教科書の確認)問題だけを自学ノートに解こう。</p> <p>C 授業のプリントを使おう。授業中にまとめきれなかったプリントの続きをやろう。</p>	<p>A 教科書とノートを使おう。教科書2ページ分の内容をノート1ページにまとめよう。(地図や表を使うとGOOD)</p> <p>B ワークを使おう。B問題やC問題を集中的に自学ノートに解こう。</p> <p>C 授業をやろう。一人授業でもOK。友達や家族に向けて学習内容を説明しよう</p>
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解き直したり、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>
理科	<p>A 重要語句、実験や観察の意味を、教科書、ノート、学習カードを見直しながら書き出す。</p> <p>B ワークの基本問題(A問題)を解く。その日に学習した内容を一週間以内に解こう。</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>
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 単語を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「読む」、「書く」を何度も繰り返そう。</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>

【保護者の皆様へ】

私たち大人が中学生だったころの学力は、「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、「自学自習の資質能力の伸長」を目指しています。本校でもこの方針を受け、生徒が自ら学ぶ授業づくりや生徒が自ら自分の学習を計画する力を育成する学習支援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考えています。

- 宿題は「やらないと怒られるもの」という認識をお子様と与えないような声掛けをお願いします。このような認識をもつと、宿題が「怒られないためにやるもの」になってしまいます。各教科から出される宿題(本校では指定課題と呼びます)は、「やっておくと生徒が学習しやすくなる。授業が分かりやすくなる」ために出しているものです。
- 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。

