

家庭学習のススメ

豊能町教育委員会

保護者の皆様へ

豊能町がめざす「豊能町に誇りをもち、自信をもって社会を生き抜く子ども」を育てるには、学校での授業とともに、家庭での子どもの生活習慣・家庭学習習慣の形成が重要です。学校も家庭も、それぞれの役割を十分に理解しながら、子どものよりよい成長を願い、一緒に生活習慣・家庭学習習慣の確立に努めましょう。

家庭での習慣

- その1 基本的な生活習慣を身に付けましょう
早寝早起き・朝食・朝の排便を大切にする
- その2 家庭の学習環境を整えましょう
決まった場所で、一定の時間、テレビを消して学習に集中する
- その3 学習習慣の定着をめざしましょう
宿題（基本的な学習）や自主学習の習慣を身に付ける



平日の勉強時間

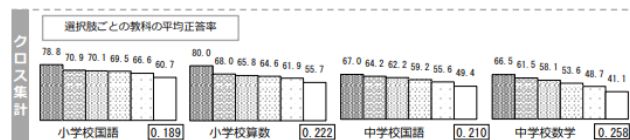
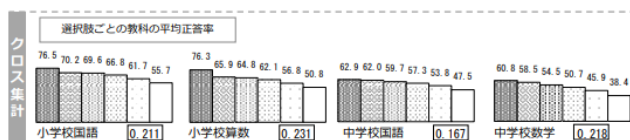
児童〔21〕 学校の授業時間以外に、普段（月曜日から金曜日）、1日当たりどれくらいの時間、勉強をしますか（学習塾で勉強している時間や家庭教師の先生に教わっている時間、インターネットを活用して学ぶ時間も含む）。

- ☐ 3時間以上 ☐ 2時間以上、3時間より少ない ☐ 1時間以上、2時間より少ない
☐ 30分以上、1時間より少ない ☐ 30分より少ない ☐ 全くしない

休日の勉強時間

児童〔22〕 土曜日や日曜日など学校が休みの日に、1日当たりどれくらいの時間、勉強をしますか（学習塾で勉強している時間や家庭教師の先生に教わっている時間、インターネットを活用して学ぶ時間も含む）。

- ☐ 4時間以上 ☐ 3時間以上、4時間より少ない ☐ 2時間以上、3時間より少ない
☐ 1時間以上、2時間より少ない ☐ 1時間より少ない ☐ 全くしない



※令和6年度全国学力・学習状況調査児童生徒質問紙より

いい睡眠のスタート

Step1

朝日を浴びる



毎日決まった時刻に起きて、太陽の光を浴び体内時計をリセット。朝日を浴びながら登校するとセロトニンが増えてよい。

Step2

朝食を食べる



毎朝、同じ時間帯に朝食をとることは、生活リズムを整えることにつながる。
脳にエネルギーが補給され、頭がしっかり働き、やる気、集中力UPにもつながる。

Step3

運動する習慣



日中、太陽を浴びたり、運動したりすることでセロトニンが増える。夕方は心肺機能が活発、運動するにはベスト。体を動かすことで、夜のよい睡眠につながる。

Step4

寝る前の習慣

お風呂は寝る1～2時間前までに

眠りにつく頃に体温が下がり自然な眠気につながる。



スマホは寝る1時間前まで

寝る直前までのスマホは体内時計の乱れや睡眠の質の低下につながるので注意。

「学びのススメ」 小学生版



確かな学力の定着をめざすには、学校だけでなく家庭での学習が不可欠です。学校で習っただけでは、時間がたつと忘れてしまいます。家庭でも、継続して繰り返し取り組んでいくことで確かな力を育みましょう。

【家庭学習の方法】

(1)家庭学習の習慣（家庭学習のポイント）

- ①毎日必ず宿題をする。 → 家庭学習の習慣化
- ②宿題後、「家庭学習のめやすの時間」まで学習する。 → 家庭学習の習慣化
- ③テレビやゲーム、スマホやインターネットを見ながら学習をしない。 → 集中力の向上
(使用するときの目安 — 例えば1日1時間等しっかりルールを決める)
- ④机の上をきれいにし姿勢をよくして行う。 → 学習の効率化
- ⑤学習が終わったら、次の日の準備をする。 → 忘れ物の防止

(2)発達段階による家庭学習

- 1・2年 → 学校の宿題ができる。家庭でも学習しようという気もちがもてる
- 3・4年 → 学校の宿題が確実にできる。宿題以外にも少しずつ家庭学習ができる。
- 5・6年 → 学校の宿題が確実にできる。自主的な家庭学習ができる。

(3)家庭学習の時間のめやす

学年×10分（例えば6年生なら6×10=60分）

(4)家庭学習の内容（宿題以外でこんな学習をしてみたらどうでしょう）

家庭学習の内容例	○読書をする（例えば週1冊目標）○漢字練習、漢字調べ（部首、書き順）
	○漢字ドリル ○意味調べ ○日記 ○教科書の音読・視写 ○敬語集め
	○計算練習 ○算数ドリル ○教科書の問題練習
	○自分で問題を作って、解いてみる
	○テストやプリントの問題をもう一度解く
	○学習で興味をもったものについて調べてみる
	○授業で学習したことをもう一度ノートにまとめる
	○学習の予習（教科書を見る）をする
	○英単語を覚える ○四字熟語を集める
	○国語辞典、漢字辞典、その他の図鑑を使って調べる
	○日本地図、世界地図を身近に置いて地域の特色や様子について調べる
	○新聞の記事などに目を通してみる
	○自然や生き物とふれあい、観察してノートにまとめる
	○詩や歌の暗唱をする（例えば俳句や百人一首等）





自分で学習するノートを作って学習してみよう

○ 月 ○ 日 ○ 曜日

ひ づ け か
日付を書きます。

めあて

めあてを書いて、学びたいことや
学習することをはっきりとさせましょう。

ノートに書いて学習することが難しい場合は、タブレット端末のカメラ機能を使って学習したことを記録するなど、工夫して取り組みましょう。

わかったことや考えたこと、気づいたこと、疑問に思ったことなどを書きましょう。

ふりかえり

自学メニュー（参考例）

ばっちりメニュー：学校での勉強の復習や予習が中心
わくわくメニュー：興味があることを追求することが中心

【低学年：ばっちりメニュー】

- ☐ ひらがなの練習をしよう
- ☐ カタカナの練習をしよう ☐ カタカナで書く言葉を集めよう
- ☐ 今日の授業でわかったことを書こう
- ☐ 今日の授業でわからなかったことを書こう
- ☐ 教科書を写そう ☐ 教科書を音読しよう
- ☐ 新しい漢字の練習をしよう ☐ 教科書の問題をとこう
- ☐ 新しい漢字の書き順やつくりをまとめよう

【低学年：わくわくメニュー】

- ☐ 絵日記を書こう ☐ お話を作ろう ☐ なぞなぞを作ろう
- ☐ 今日うれしかったことを書こう ☐ 今日がんばったことを書こう
- ☐ 図鑑で調べてまとめよう ☐ 交通標識を調べてまとめよう
- ☐ すきな本をしょうかいしよう ☐ 折り紙の作り方をまとめよう
- ☐ 家族やペットをしょうかいしよう
- ☐ まわりにあるものをしょうかいしよう
- ☐ 生き物や植物をかんさつしよう

【高学年：ばっちりメニュー】

- ☐ 今日の授業で大切だと思うことをまとめよう
- ☐ 今日の授業で分かったことをまとめよう
- ☐ 今日の授業で分らなかったことを調べよう
- ☐ 明日の授業で知りたいことを書こう
- ☐ 教科書の視写をしよう ☐ 教科書の音読をしよう
- ☐ 教科書の問題を解こう ☐ わからない言葉の意味を調べよう
- ☐ 漢字の練習をしよう（新出漢字・間違いやすい漢字）
- ☐ ローマ字の練習をしよう ☐ 新しい漢字を使って文章を書こう
- ☐ テストで間違えたところをまとめよう
- ☐ 慣用句・四字熟語・ことわざについて調べよう
- ☐ 同じ意味、反対の意味のことわざを集めよう
- ☐ 同じ部首のつく漢字を調べてまとめよう
- ☐ 都道府県名を漢字で書こう
- ☐ 地図記号を調べてまとめよう
- ☐ 理科の実験手順をまとめよう ☐ 理科の実験道具をまとめよう
- ☐ 動物や植物の観察日記を書こう

【高学年：わくわくメニュー】

- ☐ 日記を書こう ☐ 想像日記を書こう
- ☐ 今日心に残ったことを書こう ☐ 明日の目標を書こう
- ☐ おすすめの本の紹介カードを書こう
- ☐ 身の回りの疑問について調べよう
- ☐ 新聞の切り抜きにコメントを書こう
- ☐ ニュースについて自分の考えを書こう
- ☐ 月を観察しよう ☐ 星座を観察しよう
- ☐ 好きな本を読書して、読んだところの感想を書こう
- ☐ コンパスや分度器を使って、模様を描こう
- ☐ 料理・お菓子について調べて作ってみよう
- ☐ 写真でいろいろなものを紹介しよう
- ☐ 歴史上の人物について調べよう ☐ 歴史の出来事をまとめよう
- ☐ 国旗を調べよう ☐ 音楽記号を調べよう
- ☐ 好きな○○について調べよう ☐ ○○の秘密について調べよう
- ☐ 好きな○○について紹介しよう
- ☐ 学習のまとめ4コマまんがをかこう
- ☐ ことわざ・慣用句をまんがにしよう
- ☐ 自分のキャラクターを作ろう
- ☐ 俳句を作ろう ☐ 生き物図鑑を作ろう

【タブレットを活用したメニュー】

- ☐ タイピング練習をしよう
- ☐ 音読を録画して、繰り返し練習しよう
- ☐ 演奏を録画して、繰り返し練習しよう
- ☐ 発表の練習を録画して、繰り返し練習しよう



「学びのススメ」 中学生版



中学卒業後の進路をしっかりと踏まえ、基礎的・基本的な学習を計画的・継続的に身に付けましょう。

I 学習時間のめやす

1 年生 60 分～70 分以上

2 年生 70 分～80 分以上

3 年生 80 分～90 分以上

II 充実した家庭学習をするために

(1) その日の復習、明日の予習、テストに向けての学習を計画的・継続的に

今日習ったことをその日のうちに復習し、明日の授業の予習をしましょう。一方で、定期テストや実力テストがいつあるのか、カレンダーで確認し、学習計画を立てて、目標に向かって継続的に学習しましょう。

(2) 規則正しい生活リズムで、学習時間の確保を

起床・食事・就寝時間を決め、規則正しい生活をして、家庭学習の時間を確保しましょう。

(3) 集中してできる学習環境、心の落ち着く人間関係づくりを

静かな中で集中してできる場所、教科書や資料、参考書等の配置など、必要な情報が入手しやすい環境を自分で整え、保護者に協力してもらいましょう。また、テレビやゲーム、スマホやインターネットの電源を切る等、けじめをつける勇気を持ちましょう。

一方で、友人や先生、保護者との人間関係を作ることは大切なことです。家族や信頼できる友との会話を大切に、円滑なコミュニケーションにつとめよう。

Ⅲ 『家庭学習の内容』 ～下記を参考に家庭学習に取り組んでみましょう～

☆重要☆ 学習して、わからないところが出てきた場合、学校の先生に聞きましょう！

国語	◇漢字は何度も見たり、書いたりしてみましょう。書き順に気をつけて丁寧に書く習慣をつけることが大切です。 ◇古文は何回も声に出して読んで、古文特有のリズムに慣れることが大切です。古典に出てくる言葉は、意味を知っていると、内容理解が深まります。 ◇文法は品詞、活用の特徴や言葉の意味を考えましょう。 ◇読書に親しみましょう。活字に慣れるとともに想像力や表現力がつきます。 ◇学校以外のさまざまな作文募集にもチャレンジすると、自分の考えや表現が深まります。 ◇ことわざや慣用句を勉強して自分の表現力を鍛えましょう。
社会	◇「地図帳」を見る習慣をつけましょう。 ◇グラフや図表を読み取れる力が大切です。 ◇単純な暗記・丸覚えをせず、「なぜ？」を大切に、理由を知ることを意識しましょう。 ◇ニュースなどに日頃から興味・関心を持ちましょう。
数学	◇その日学校で学んだ単元の問題をもう一度解いてみましょう。 ◇テスト前に問題集をまとめてやるのではなく、普段から少しずつ解いていき、テスト前に焦らずに取り組みましょう。また、丸つけと直しも同時にしておきましょう。 ◇答えを覚えるのではなく、やり方をしっかりと考えながら解きましょう。 ◇問題は一度だけ解くのではなく、何度も繰り返しやることでしっかりと解き方をマスターしましょう。 ◇苦手な単元に対しても積極的に取り組み、わからないところなどを減らしていきましょう。
理科	◇語句や学んだ内容を理解するように取り組みましょう。章ごとのつながりや語句などの意味がつながってくる教科でもあるので、常にポイントを整理できるようにしましょう。 ◇実験の技能や得られる結果、考察を振り返るなどはとても大切なポイントです。
英語	◇復習をしっかりとしましょう。 ◇新出単語は声に出したり、紙に書いたりして地道に覚えていきましょう。 ◇教科書本文は、声に出して読めるようにしておきましょう。 ◇重要な英文は、確実に暗記し、正しく書けるようにしておきましょう。 ◇テレビの海外ニュースに関心をもって見たり、ALTとの英会話に挑戦したりして、生きた英語にふれましょう。また、洋楽や洋画、洋書に興味をもつことは良いことです。英語のアニメや漫画でもよいでしょう。
音楽	◇さまざまなジャンルや国の音楽に触れる機会を持ちましょう。
美術	◇目に映るものを見て、感動する機会を多くもちましょう。
技術・家庭	◇古くなった蛍光灯等を取り換えてみましょう。パソコンのタイピングの練習をしましょう。 ◇調理や裁縫など、家事手伝いを積極的にやりましょう。
保健体育	◇新聞などからスポーツの情報を知り、興味を持ちましょう。 ◇健康な体を保つために体を動かすことを意識しましょう。