

上松小学校・上松中学校

家庭学習の手引き



家庭学習の3つのポイント

①スイッチを消して集中

テレビを見ながら、ゲームをしながら、音楽を聴きながら、といった「ながら勉強」は効果が上がりません。また、それらの音が聞こえるような状態では集中が持続しません。静かに集中できる環境をつくりましょう。

②よい場所・よい姿勢で

マンガやゲームなどが近くにあると、つい手が伸びてしまうものです。整頓された机に向かい、よい姿勢で学習しましょう。「椅子に深く座る・背筋を伸ばす・足をそろえる・両手を出す」よい姿勢は、理解を助けると言われています。そんな姿勢を心がけていきましょう。

③自分に合った実現可能な計画を

1日の家庭学習時間は、小学生は学年×10分+10分、中学1・2年生は120分、中学3年生は120分以上が目安です。習い事や社会体育などで十分な時間が確保できない日は、テレビやゲームの時間を減らしたり、家族と相談したりして、時間を見つけましょう。

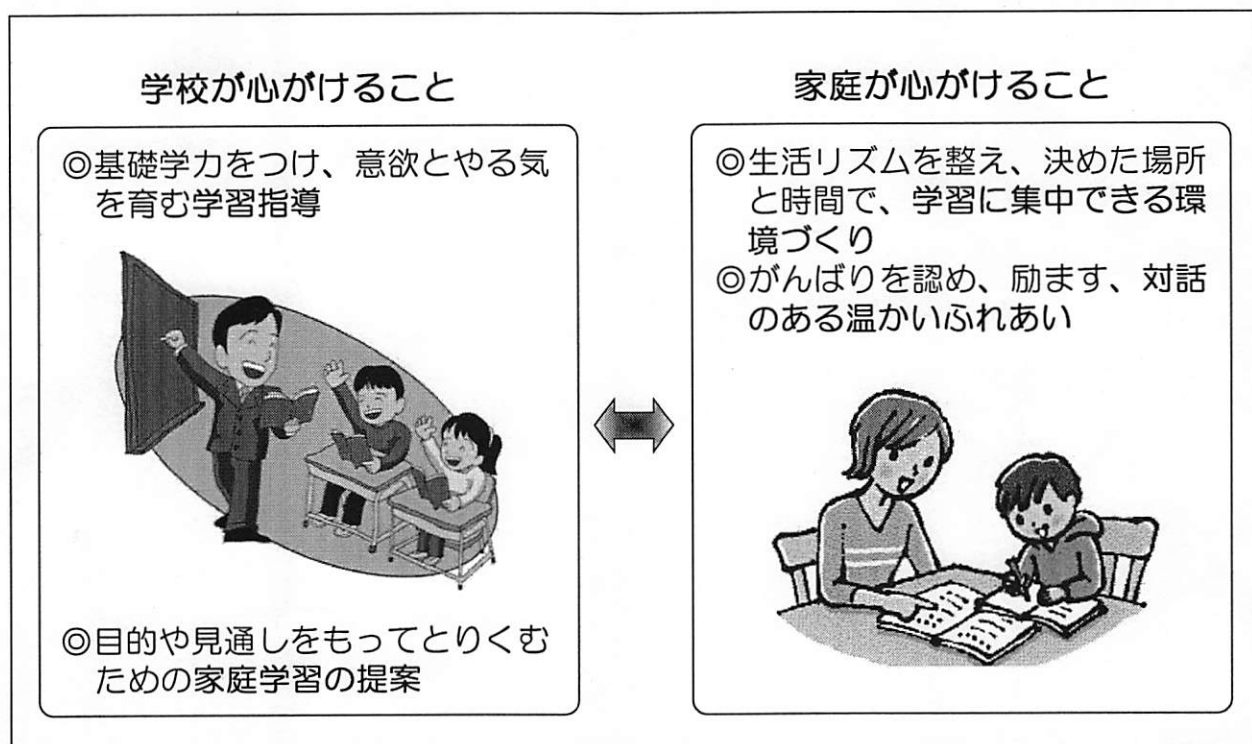
はじめに

小学校や中学校の学習は、子どもたちが将来社会人として自立するための基礎となるものです。学力を向上させ、定着させるためには、学校の授業に真剣にとりくむことはもちろんですが、家庭での復習・予習が必要となります。学校で学習した内容は、できるだけ早い段階に復習することで定着します。また、授業で学ぶことを前もって予習しておくことで、授業での理解を助けます。学校では基礎学力を高めるための努力をしていますが、このような学習習慣を確立させていくためには、学校と家庭との協力・連携が不可欠であると考えます。

そこで、家庭での学習や生活をお子様と一緒に考え、今のありようを見直していくための参考資料として、小学校・中学校共通の「家庭学習の手引き」を作成しました。ここでは、発達段階に合わせた家庭学習の参考例をのせています。ご家庭の事情やお子様の実態に合わせてながら、家庭での生活の中で集中して学習にとりくむ時間や環境を生み出す工夫をぜひしていただきますようお願いいたします。

この手引きは各ご家庭で保存いただき、家庭学習をより一層充実させるためにご活用ください。

子どもの「学ぶ力」を育むために大人ができること



○学校と家庭とが家庭学習の習慣化を目指して協力し合うことが、子どもの心を耕し、「学ぶ力」を育てます。

○子どもの家庭学習が充実するよう、学びの環境を整え、温かいふれあいを増やしていきましょう。

《家庭で心がけていただくこと》

1 学習に集中できる環境づくり

①スイッチを切ること

テレビや音楽を消したり、ゲームを片付けたりすると、お子さんは集中しやすくなります。

②整理整頓すること

教科書や学用品など、身の回りが整理整頓されていると、気持ちが整い学習に向かいやすくなります。

③生活リズムを整える

我が家の家庭学習タイムスケジュールをつくり、家族で協力し学習時間には、学習に向かえる環境を家族みんなで作りましょう。

習い事などで曜日によって学習時間が違うお子さんは、別のタイムスケジュールをつくり、時間帯が違ってめやすとなる学習時間が確保できるよう工夫しましょう。

④無理のない計画を立てる

お子さんの実態に合わせて計画を立てることで、毎日無理なく続けられるようになります。宿題にかかる時間や集中できる時間は、お子さんによって違います。宿題で精一杯のお子さんは、宿題に集中して取り組むようにしましょう。短時間で宿題を終えるお子さんは、自主学習の例を参考に、他の学習にも取り組むようにしましょう。

2 対話のある温かい親子関係づくり

①頑張り認め、ほめて励ますこと

認められ、ほめられ、励ましてもらうことで「自分はなかなかいいぞ」「できたよ」「うれしいな」（自己肯定感）という思いが高まり、意欲や自信が持てるようになります。お家の方とも温かな関係を築くことができるようになります。

②登校の準備が一人でできるまで一緒に確認する

学校からのおたよりを出したり、明日の準備を一人でやる習慣付けができるまで一緒に確かめましょう。お子さんとの会話が増え、お子さんの様子を知ることができるようになります。

③一緒に遊んだり散歩したり本を読んだりする

お子さんに「させること」ばかり増やすのではなく、お子さんと共に楽しい経験を広げることは、勉強の基盤を広げていくことになります。また、お子さんの心と体の成長にかかわれる大事な時間であり、良好な親子関係を築くことができるようになります。

1, 2年の家庭学習

学習時間のめやす
20~30分以上

基本的な学習習慣をきちんと身に付けましょう。

《学習内容の特色》

- ・基礎的・基本的な学習を行う時期です。
- ・繰り返し練習することで、力がつく学習内容がたくさんあります。
- ・「鉛筆を正しく持つ」「明日の準備をする」「整理整頓をする」ことも学習の基本です。



まずはじめに、ていねいに宿題に取り組む

《自主学習に取り組む》

自主学習の例	
国語	<p>音読</p> <ul style="list-style-type: none"> ・点や丸に気を付けて大きな声でゆっくり、はっきり、正しく読む。 <p>ひらがな・カタカナ・漢字の練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ひらがなやカタカナ、漢字の書き順に気を付けてノートに練習する。 ・漢字を使って、言葉作りや文作りをする。 <p>視写・聴写</p> <ul style="list-style-type: none"> ・教科書等を見ながら、ノートに正しく書き写す。 ・興味のあることや知りたいことを、お家の方に質問してノートに書く。 <p>絵日記・日記</p> <ul style="list-style-type: none"> ・日付や題名、その日の出来事や楽しかったこと、自分が書きたいことを絵や文でかく。 ・目、耳、鼻、舌などでわかったこと・感じたことなどを書く。 <p>読書</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分で読んだり、家の人と一緒に読んだりする。 ・心に残ったところや好きな場面を絵や文でかく。
算数	<ul style="list-style-type: none"> ・学習したことや間違った問題をその日のうちに、もう一度解く。 ・学習した内容をドリルやプリントで復習する。 ・たし算やひき算、かけ算（2年生）を使った文章題を作って解く。 ・生活の中から「長さ」「重さ」「かさ」の単位を見つけてノートに書く。 ・時計（アナログ）を見て、何時何分か読む。 ・書いたり、唱えたりしながら、九九の練習（2年生）をする。 ・ものさしを使っていろいろな形をかく。
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・散歩して生き物や植物を観察し絵や文でかく。 ・草花で遊んだり、押し花や木の実を使った工作をする。 ・ダンボールや紙、折り紙を使って工作をする。 ・鍵盤ハーモニカの練習をする。 ・生活科の学習内容に関わる調べ学習をする。 ・マラソン、なわとびなどの運動をする。

3, 4年の家庭学習

学習時間のめやす
40～50分以上

自ら学習に向かう習慣を身に付けましょう。

《学習内容の特色》

- ・新しい漢字をたくさん習います。
- ・四則計算（ $+$ ・ \times ・ \div ）の基礎・基本を学びます。
- ・「総合的な学習の時間」や「社会科」「理科」の学習が始まり、学習範囲も広がります。
- ・地図帳、辞典などを使い、調べ学習をすることが多くなります。



まずはじめに、ていねいに宿題に取り組む

《自主学習に取り組む》

自主学習の例	
国語	<p>音読</p> <ul style="list-style-type: none"> ・教科書の文章を声に出して正確に読む。 ・様子を思い浮かべて工夫して読む。 ・百人一首を音読したり暗唱したりする。 <p>漢字練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習した漢字を繰り返して練習し、正確に書いたり読んだりする。 ・漢字辞典などで、新しく学習する漢字の成り立ち、意味を調べてノートに書く。 <p>視写</p> <ul style="list-style-type: none"> ・教科書や新聞記事、本をノートに書き写す。 <p>言葉の意味・きまり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・国語辞典などで熟語の意味、ことわざ、四字熟語を調べる。 ・ローマ字を書いたり読んだりして覚える。 ・教科書、新聞記事、テレビなどで分からない言葉の意味を調べる。 <p>日記・作文</p> <ul style="list-style-type: none"> ・伝えたい内容をわかりやすく書く。 ・読んだ本や新聞記事、テレビのニュースなどから感じたことを書く。 ・感想文や紹介文を書く。 <p>読書</p> <ul style="list-style-type: none"> ・教科書に出てきた作者や同じテーマの作品を読む。
算数	<ul style="list-style-type: none"> ・学習した内容をドリルやプリントで復習する。 ・学習したことや間違った問題をその日のうちに、もう一度解く。 ・学習した図形や（コンパス・三角定規・分度器などを使って）グラフをかく。 ・自分で問題を作って解いたり、考え方を図を使って説明したりする。
社会	<ul style="list-style-type: none"> ・都道府県名や県庁所在地を書いたり、特産品等を調べたりする。 ・世界の国旗をかく。 ・上松町や長野県の市町村について調べる。（市町村のマーク等） ・上松町や長野県の市町村のお祭りや伝統行事を調べる。 ・地図記号や道路標識をかく。 ・買い物調べやゴミ調べなどの聞き取り調査をし、ノートに書く。
理科	<ul style="list-style-type: none"> ・実験結果や学習したことをまとめる。 ・図鑑や本で動物・植物・昆虫などを調べてノートに絵や文でまとめる。 ・植物を観察する。 ・月や星について観察する。 ・体の仕組みについて調べる。
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・リコーダーや鍵盤ハーモニカの練習をする。 ・なわとびやマラソンなどの運動をする。 ・家にあるいろいろな材料を使って工作をする。

5, 6年の家庭学習

学習時間のめやす
60~70分以上

自ら予定を立て、自力で学習を進めましょう。

《学習内容の特色》

- ・学習内容がふえ、社会や世界に目を向けた学習もします。
- ・筋道立てて考える論理的な学習や、抽象的な内容の学習がふえます。
- ・「家庭科」の学習が始まり、衣食住の基礎・基本を学びます。
- ・自分で課題を見つけ、解決していく学習が多くなります。



まずはじめに、ていねいに宿題に取り組む

《自主学習に取り組む》

自主学習の例

国語	<p>音読・朗読</p> <ul style="list-style-type: none"> ・教科書の内容をつかむため、声に出してていねいに読む。 ・キーワードを意識して読む。 ・百人一首の音読や暗唱をする。 <p>漢字練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・正しく「読み」「書き」ができるように繰り返し練習して確実に覚える。 ・漢字辞典などで、新しく学習する漢字の成り立ち、意味を調べてノートに書く。 <p>視写</p> <ul style="list-style-type: none"> ・教科書や新聞記事、本、百人一首をノートに書き写す。 <p>言葉の意味・きまり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・辞書を積極的に使用し、熟語の意味、ことわざ、四字熟語などを調べ、自分で使える言葉を増やす。 ・ローマ字を書いたり読んだりして覚える。 ・教科書、新聞記事、テレビなどで分からない言葉の意味を調べる。 ・敬語の使い方を覚える。 <p>日記・作文</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の見方や考え方を入れ、漢字をたくさん使って書く。 ・自分でテーマを見つけて書く。(例：一日の出来事、友だちの話、行事、短歌や俳句など) ・感想文や紹介文を書く。 ・読んだ本や新聞記事、テレビのニュースなどから感じたことを書く。 <p>読書</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いろいろなジャンルの本を読む。
算数	<ul style="list-style-type: none"> ・学習した内容をもう一度解く。 ・学習した内容をドリルやプリントで復習し、間違えた問題について、どこがどのように違うのか考えて直す。 ・自分で作問し、自分で解く。 ・いろいろな解き方に挑戦する。 ・図形(コンパス・三角定規・分度器などを使って)やグラフをかく。
社会	<ul style="list-style-type: none"> ・都道府県名や県庁所在地を書いたり、特産品等を調べたりする。 ・世界の国旗をかく。 ・歴史上の人物や偉人について調べる。 ・世界遺産について調べる。 ・仕事(職業)について調べる。 ・全国のお祭りや伝統行事について調べる。
理科	<ul style="list-style-type: none"> ・実験結果や学習したことをまとめる。 ・図鑑や本で動物・植物・昆虫などを調べてノートに絵や文でまとめる。 ・宇宙(星)について調べる。 ・恐竜について調べる。 ・体の仕組みについて調べる。
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・なわとびやマラソンなどの運動をする。 ・家庭科で学習したことを活かしてお手伝いをする。 ・リコーダーや鍵盤ハーモニカの練習をする。

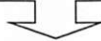
計画的に学習する力をつけましょう。

《学習内容の特色》

- 学習内容がふえ、「英語」の学習が始まります。
- 「算数」から「数学」に変わり、答えにたどり着くまでの過程「論理の正確性」が求められます。
- 部活動が始まり帰宅時刻も遅くなるので、計画的に学習することが大切になります。
- 定期テストが始まります。



まずはじめに、宿題をきちんとやり終える。



《自主学習に取り組む》

自主学習の例（この中から選んでやってみましょう）	
国語	<ul style="list-style-type: none"> • 教科書を繰り返し音読する。 • 授業で使ったプリントやノートを整理し、授業を振り返る。 • 新出漢字や読めない漢字、意味のわからない言葉は辞書で調べる。 • 学習した漢字・語句などを確認し、漢字を1日1ページ正確に書いて覚える。 • 古文や漢文は、表現や読み方に慣れるために何度も読んで覚える。
社会	<ul style="list-style-type: none"> • 教科書をよく読み、疑問点やわからない語句内容を確認する。 • 授業で使ったプリントやワークを整理し、授業を振り返る。（自分だけの参考書を作ろう） • テレビや新聞などのニュースから、日本や世界の動きに注目する。 • 重要語句（太文字・赤字）をチェックして覚えるまで繰り返し書き、内容と一緒に理解する。 • 地名が出てきたら地図で場所を確認する。 • ワークブック・単元テスト・参考書に繰り返し取り組む。
数学	<ul style="list-style-type: none"> • 授業で使った学習カードやワークを整理し、授業を振り返る。 • 授業やテスト、宿題で間違えた問題を中心に、わかるまでやり直す。 • 「1日20問（例）」と目標を決めて、より多くの問題を解く。 • 教科書の例題や説明をノートに写し、何回も声に出して読む。
理科	<ul style="list-style-type: none"> • 教科書（次の授業で扱う部分）を読み、重要語句に線を引く。 • 理科用語を、正しい漢字で書けるようにする。 • 実験観察で使用した器具の操作方法や注意点、薬品のはたらきなどをノートにまとめる。 • 授業の内容をノートにまとめる。その際、「なぜ」という疑問と「だから」という根拠を大事にしながら授業を振り返る。 • ノート、学習カード、教科書をつき合わせ、ワークの問題を解く。 *ワーク用のノートを用意する。
英語	<ul style="list-style-type: none"> • 教科書を声に出して読む。 • 授業で使ったプリントやワークを整理し、授業を振り返る。 • 新出単語や教科書の本文の意味を辞書を使って調べ、繰り返し練習して覚える。 • 単語練習、教科書本文の練習、新しく習った文法の確認、英文日記、スピーチ原稿など、自分が必要だと思う学習をする。 • ワークブック・単元テストなどで苦手なところを確認してやり直す。
その他	<ul style="list-style-type: none"> • 生活ノートを記入欄一杯になるように記入する。 • 新聞、ニュースを見る。 • 1週間の学習計画表を作り、実行し、見返す。（PDCAサイクルの確立）

目標をしっかりすえて学習しましょう。

《学習内容の特色》

- ・進路について目標をもって学習に取り組みます。
- ・部活動を引退したら気持ちを切り替えて計画を見直しながら学習に取り組みます。
- ・1・2年生の復習を通して、苦手分野を克服します。
- ・教科書だけでなく、問題集に繰り返し取り組み、覚えたことやできるようになったことをふやします。
- ・休日と平日の学習計画を立てて取り組むようにします。



まずはじめに、宿題をきちんとやり終える。

《自主学習に取り組む》

自主学習の例（この中から選んでやってみましょう）

国語	<ul style="list-style-type: none"> ・教科書を繰り返し音読する。 ・授業で使ったプリントやノートを整理し、授業を振り返る。 ・意味のわからない言葉は辞書で調べ、それを日常生活でも行い習慣化する。 ・漢字は熟語で練習し、類義語や対義語なども調べて覚える。 ・参考書に繰り返し取り組む。
社会	<ul style="list-style-type: none"> ・教科書をよく読み、疑問点やわからない語句内容を確認する。 ・授業で使ったプリントやワークを整理し、授業を振り返る。 ・重要語句やその意味をチェックしたり、ノートに書いたりする。 ・参考書に繰り返し取り組む。（入試までに全分野2～3度見返すことができるよう計画を立てて行う） ・テレビのニュース番組や新聞などから、政治や経済の動きを知る。
数学	<ul style="list-style-type: none"> ・授業でできなかった問題は、必ずその日のうちに復習をする。 ・参考書に計画的に取り組み、間違えた問題には印をつけておく。（2回目以降は印のついた問題を中心に解く） ・図形や文字式の証明が苦手な人は、教科書の証明を声に出して読んだり、ノートに書き写したりして、リズムやパターンに慣れる。 ・復習テストや総合テストの問1問題を再度解く。 ・過去の入試問題（少なくとも過去3年分）に取り組む。
理科	<ul style="list-style-type: none"> ・教科書（次の授業で扱う部分）を読み、重要語句に線を引く。その際、「なぜ」と疑問を感じたところには、印などをしておく。 ・理科用語を、正しい漢字で書けるようにする。 ・ノート、学習カード、教科書をつき合わせ、参考書の問題を繰り返し解く。（1年で3回通せるとよい） ＊参考書用のノートを用意する。 ＊参考書の問題を解く際は、まず自力で解き、わからない所は教科書やノート、学習カードなどを見ながら青ペンで解答する。それでもわからない所は空欄にし、答え合わせの際に赤ペンで解答を記入。
英語	<ul style="list-style-type: none"> ・授業で使ったプリントやワークを整理し、授業を振り返る。 ・新出単語や教科書の本文の意味を辞書を使って調べる。 ・その日に学習した単語・例文などを繰り返し練習して覚える。 ・参考書に繰り返し取り組む。
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・生活リズムや食について見直す。 ・自分の意見や考えを持ちながら、新聞やテレビのニュースにふれる。 ・テストに向けて、より具体的な計画を立てる。

1・2年生のかていがくしゅう

「かていがくしゅう」とは、おうちでやるべんきょうのことです。

じかんのめやす
20～30ふん

まいにち おうちで べんきょうしよう!



まずはじめに、ていねいにしゅくだいをする



じしゅがくしゅうをする

「じしゅがくしゅう」とは、がっこうのしゅくだいとはべつのべんきょうのことです。

じしゅがくしゅうのれい

<p>こくこ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ならった字をノートにかく（ひらがな、カタカナ、かん字） • きょうかしょのおはなしをこえに出してよむ（おんどく） • きょうかしょを見ながら、おはなしをノートにかきうつす（ししゃ） • にっきやえにっきをかく • どくしょをする
<p>さんすう</p>	<ul style="list-style-type: none"> • すう字のれんしゅう（ノートにかく）をする • きょうかしょのもんだいをもういちどやる • ドリルやプリントのもんだいをやる • じぶんでもんだいをつくってやる • ものさしをつかっていろいろなかたちをかく 
<p>そのた</p>	<ul style="list-style-type: none"> • むしやはなのえをかいてみる • マラソンやなわとびなどの運動をする • けんばんハーモニカの練習をする 

毎日 時間をきめて 勉強しよう!

まずはじめに、ていねいに宿題をする



自主学習をする

「自主学習」とは、学校の宿題とはべつの勉強のことです。

自主学習のれい	
国語	<ul style="list-style-type: none"> 漢字練習（習った漢字をノートに書く） 音読（教科書のお話や詩を声に出して読む） 意味調べ（教科書や新聞記事、テレビなどでわからない言葉の意味を調べる） 視写（教科書や新聞記事、本をノートに書き写す） ※全部でなくて良い。毎日1ページずつ続きを書いていくことも可 百人一首の音読や視写、意味を調べる 読書をする 日記を書く（出来事だけでなく、感じたことをわかりやすく書く） ローマ字の練習をする 感想文（画）を書く ※読んだ本や新聞記事などから感じたことを書く。新聞記事は切り抜いてはると良い。感想画は心に残った場面を絵で表してみる。 漢字の成り立ちやことわざ・四字熟語を調べる ※数字や動物、食べ物の入ったことわざや四字熟語などテーマを決めて調べてみると良い。
算数	<ul style="list-style-type: none"> 教科書の問題をもう一度とく ドリルやプリントの問題を復習する 自分で問題を作るとく 図形（コンパス・三角定規・分度器などを使って）やグラフをかく
社会	<ul style="list-style-type: none"> 都道府県を書く ※県庁所在地や特産品などその県の特ちょうを調べるのも良い 世界の国旗を書く 地域や長野県の市町村について調べる ※市町村のマークを調べて書くのも良い 地域や長野県のお祭りや伝統行事について調べる 地図記号や交通ひょうしきを書く
理科	<ul style="list-style-type: none"> 実験結果などの学習したことをまとめる 図かんや本で動物・植物・こん虫などを調べる ※絵もかくと良い 植物やこん虫をかんさつする ※細かいところまで書くと良い 月や星について調べる ※続けてかんさつしてみるのも良い 体のしくみについて調べる
その他	<ul style="list-style-type: none"> マラソンやなわとびなどの運動をする リコーダーやけんぱんハーモニカの練習をする 身近にあるものを使って工作をする



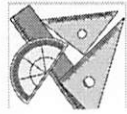

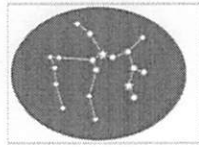
自分で決めて（時間・内容）勉強しよう！

まずはじめに、ていねいに宿題をする



自主学習をする

自主学習の例

<p>国 語</p>	<ul style="list-style-type: none"> 漢字練習（習った漢字をノートに書く） 音読（教科書のお話や詩を声に出して読む） 意味調べ（教科書や新聞記事、テレビなどでわからない言葉の意味を調べる） 視写（教科書や新聞記事、本をノートに書き写す） ※全部でなくて良い。毎日1ページずつ続きを書いていくことも可 百人一首の音読や視写、意味調べ 読書をする 日記を書く ※「起・承・転・結」や「いつ・どこで・だれが・何を・どのように」などを意識して書く ローマ字の練習 感想文やしょうかい文を書く ※読んだ本や新聞記事、テレビのニュースなどから感じたことを書く。新聞記事は切り抜いてはると良い 漢字の成り立ちやことわざ・四字熟語を調べる ※数字や動物、食べ物の入ったことわざや四字熟語などテーマを決めて調べてみると良い
<p>算 数</p>	<ul style="list-style-type: none"> 教科書の問題をもう一度とく ドリルやプリントの問題を復習する 自分で問題を作るとく 図形（コンパス・三角定規・分度器などを使って）やグラフをかく 
<p>社 会</p>	<ul style="list-style-type: none"> 都道府県を書く ※県庁所在地や特産品などその県の特徴を調べるのも良い 世界の国旗を書いてみる ※首都などの簡単な情報を調べるのも良い 歴史上の人物や偉人について調べる 世界遺産（日本も）について調べる 仕事（職業）について調べる お祭りや伝統行事について調べる 
<p>理 科</p>	<ul style="list-style-type: none"> 実験結果などの学習したことをまとめる 図鑑や本で動物・植物・昆虫などを調べる ※絵もかくと良い 宇宙（星）について調べてみる 恐竜について調べてみる 体のしくみについて調べてみる 
<p>そ の 他</p>	<ul style="list-style-type: none"> マラソンやなわとびなどの運動をする リコーダーやけんぱんハーモニカの練習をする 家庭科で学習したことを家でもやってみる（料理、さいほう、お手伝いなど）