

(保護者用)

家庭学習の手引き

三鷹市立第五中学校

確かな学力の育成「学び方」「学ばせ方」の具体的な取り組み ～鷹南スタンダード～

学校と家庭の連携

<家庭の役割>

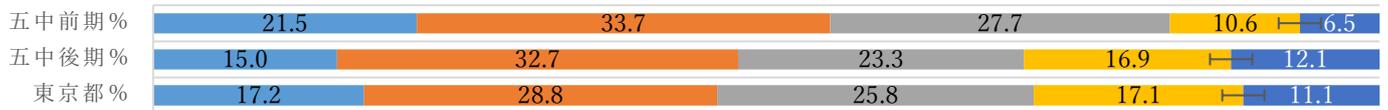
- 早寝・早起き・朝ごはん・あいさつの習慣化
- SNS、ゲーム、テレビ、タブレットなどの利用ルールを決めて守らせる。
- 家庭学習の習慣化

<学校の役割>

- 主体的・対話的で深い学びの過程を授業で実践し、児童・生徒の学力向上を図る。
- みそあじ言（*言語環境を整えることも含む）の徹底のために率先垂範して職務に取り組む。
- 自己肯定感を高め、豊かな心を育む協働的な学び場の実現（情報モラルの向上を含む）

1. はじめに

学校全体 学習習慣（学習塾や家庭教師による学習等を含めない） 学校以外
で、月曜日から金曜日まで、毎日およそどのくらいの時間、学習をしますか。



	東京都%	五中後期%	五中前期%
■ 毎日2時間以上	17.2	15.0	21.5
■ 毎日1時間以上、2時間より少ない	28.8	32.7	33.7
■ 毎日30分以上、1時間より少ない	25.8	23.3	27.7
■ 毎日30分よりすくない	17.1	16.9	10.6
■ 全くしていない	11.1	12.1	6.5

◆ 中学生になると、自主的に家庭学習に取り組める生徒とそうでない生徒の差が広がります。苦手な教科を作らないように、日々の予習・復習がとても大切になります。

上のグラフは、令和3年度東京都意識調査生徒アンケートにおいて、平日及び休日の学校以外の学習習慣（家庭学習）について質問した結果です。「学習習慣が1時間より少ない」と答えた割合は前期で38.3%だったのが、後期では40.2%と学習時間が短くなっています。毎日2時間以上と答えていた生徒が前期では21.5%だったのが、後期では15.0%と減少しています。全くしていないと答えた生徒も前期より後期に増加しています。最初は家庭での学習もがんばろうという意識が高い傾向がありますが、学校での学習内容が進むことで家庭での学習時間が短くなっていることは気になります。何をやっていいのかわからない、学習が進むことでわからないところが増え、やる気をなくし、学習意欲が下がるのでしょうか。学校だけでは力はつきません。家庭で一人で机に向かい、自分の頭でじっくり考え整理することで理解も深まります。なににより継続することが大切です。家庭での学習意欲を低下させないためにも、保護者の方にもご協力いただきたいと思っています。家庭と学校の連携で学習の質を向上させましょう。

学校では、家庭学習としてタブレットを使った「ラインズ e ライブラリ」の学習も勧めています。また、家庭以外の学習場所として三鷹未来塾（生徒玄関前の学習室にて放課後開催）・図書館を開放するなどしています。家庭で落ち着いて学習できないなどのお子さんには、ご家庭でもタブレットや学習場所の活用を勧めてください。

2. 本校の家庭学習での「勉強」の定義

本校で推進していきたいと考えている家庭学習での「勉強」とは、資格取得や進路決定、何らかの「ごほうび」といった目的を達成するための「手段」としての「勉強」や、何らかの強制的な力が働いた「勉強」ではありません。「勉強することそのもの」を目的とし、その日学校で学習した内容について、自ら進んでノートを見直したり、再整理したり、練習問題に取り組んだり、あるいは次に向けて予習するといった、自発的な自学・自習を目指しています。

◆ 中学校の学習の特徴は以下に示すとおりです。

- ・学習内容が多様になり、自ら課題を見つけ解決する力が必要になります。
- ・筋道を立てて考える力や広い視野で物事を見る力がさらに必要になります。
- ・新しく学習したことを覚えるだけでなく、生活に関連づけて自分の考えを言えることが必要になります。
- ・自分の特性を理解していくとともに、得意な教科・苦手な教科がはっきりとてきます。

◆ 中学生として身につけるべき勉強方法である二つのことをぜひ行ってほしいと思っています。

- (1) **計画を立ててから学習する習慣作り** … 計画を立てることでやらなければならないことや、やりたいことが明確になり、決められた時間の中での優先順位をつけた学習ができるようになります。
- (2) **予習・復習中心のチャレンジ学習** … 学校での授業に向かう気持ちに積極性が出てくるとともに、自分で予習・復習するなかで疑問に感じたことを自分で調べる自学自習の力がついてきます。

◆ 計画的な学習とチャレンジ学習をするうえで大切にしたい3つの「心」

- ① **好奇心**：珍しいことや未知のことなどに興味をもつ心
- ② **肯定心**：自分を素晴らしいと思い自分の存在を肯定する力
- ③ **向上心**：現在の状態に満足せず、よりすぐれたもの、より高いものを目ざして努力する心

誰しも、様々な能力やものの見方・考え方、心情を備えています。そういった個性を支える「心」が、自分の描いた夢や志・目標の実現への行動力となります。これらの「心」を大切に、個々に応じた学習の仕方を考えていきましょう。

◆ 家庭での援助

- ・定期テストの前だけに目を向けるのではなく、**毎日の家庭学習の様子**も大切にしてください。
 - ・新聞やニュース、読んだ本などの話題について、**家族で意見交換**してみてください。
 - ・**学習する場所の整理整頓**が大切であることを伝えてください。
 - ・子どもの自己肯定感を育てるように、**ほめたり、励ましたり**することが大切です。子どもの伸びを見逃さずほめるようにしましょう。大人にとってはできて当たり前のことでもまずは、ほめることが大切です。
- ご家庭でも協力していただき、子どもが自ら机に向かう習慣を作っていきたいと思います。

3. ご家庭でぜひ心がけていただきたいこと

家庭学習のポイントは大きく3つあります。また、この3つには各家庭、また保護者の方のご協力が必要不可欠です。

- ① **自発的な自学・自習の意欲の育成**
- ② **学習環境づくりとルールの設定**
- ③ **基本的な生活習慣の確立**

① **自発的な自学・自習の意欲の育成** のために……

◆ 落ち着いて過ごせる家庭の雰囲気づくりをお願いします。

子どもが意欲を持って家庭学習に取り組むためには、落ち着いた気持ちと安心できる環境が大切です。家族全員で十分話し合っ、「ファミリールール」を決めていますか。何か困ったことがあれば、時には家族で話し合う機会を設けていますか。そういった決まりや時間の設定をはじめとして、学習の基盤となる落ち着いた環境作りにぜひご協力いただきたいと思います。

◆ やる気の出る声かけをお願いします。

親が子どもに対して、「ダメなことはダメ」と言い切ることはとても大事なことです。しかし子どもにとって最も励みになるのは、やはり「ほめる」ことです。アンケート結果からも、「勉強にやる気が出るとき」で圧倒的に多かった回答は「ほめられたとき」でした。ただし、むやみに何でも「ほめる」ことは、時には逆効果にもなります。いつ、何に対して、どのようにほめるのがその子にとって効果的なのか、よく考えていくことが大切です。

～子どものやる気なくなる言動ワースト3（アンケート結果より）～
1位：いくらがんばっても「もっと」と言われる。
2位：やろうと思っているときに「勉強しろ」と言われる。
3位：誰かに比較されるとイヤになる。
3位：同じことを何度もしつこく言われる。

また、ほめる場面は、勉強だけに限ったことではありません。勉強以外でも、ほめられるところを見つけ、そしてほめてあげてください。ほめられると子どもは自信を持ちます。自信を持てば前向きになり、何事も意欲が湧いてきます。そして意欲は、いずれ勉強面にもむかっていくかもしれません。そして意欲的に勉強に取り組んだなら、結果ではなくその過程をぜひほめてあげてください。

② 学習環境づくりとルールの設定 のために……

◆学習する時間帯と場所について

各家庭のご都合や状況もあるかと思いますが、20時から始めるなど、できるかぎり**家庭学習する時間帯を決めてください**。また、学習する場所も同じ場所で固定することで、学習とそれ以外のメリハリをつけることにつながります。

◆学習する時間について

家庭学習の目安の時間は学年×10分とよく言われます。つまり、小学校1年生では10分、6年生では60分、中学1年生になれば70分が目安と言われます。しかし、無理に時間にこだわって、勉強が「しんどいもの」になると元も子もありません。個々の状況に合わせて、15分間～30分間といった感じで幅を持たせるのがいいでしょう。**まずは習慣化が重要**です。

◆整理整頓へのこだわり

机上はもちろん、本棚や部屋全体も含めて、常に整理整頓することを心がけてください。特に勉強した後に、すぐに整理整頓する意識が大切です。より集中できる環境を作るため、机上にはその時、**勉強するのに必要な物以外は置かない**ようにしてください。

また、テレビを見ながら、音楽を聴きながら、スマホをいじりながら……「**〇〇しながら**」は**全て NG**です。1時間の「ながら勉強」より、10分間の集中した家庭学習を大事にしてください。

◆誘惑を遠ざける協力を

スマートフォンやゲーム、テレビなどの家庭内のルールを明確にし、学習に取り組める時間を作り出すようにしてください。リラックスの時間と学習の時間とをはっきり区別し、学習の時間は誘惑に負けてしまわないよう、機器の管理をサポートすることも時には必要かもしれません。

③ 基本的な生活習慣の確立

◆「早寝・早起き・朝ごはん」の意識

「早寝・早起き・朝ごはん」は子どもの望ましい生活習慣づくりのために、平成18年に「早寝・早起き・朝ごはん」全国協議会が発足した当時から現在に至るまで、推進されている取り組みです。それぞれに家庭環境が違い、難しい面もあると思いますが、日々を健康に過ごすことができるよう、ご協力をお願いします。

◆適切な就寝時間と睡眠時間の確保

就寝時間は、睡眠時間と関係してきます。学力との関連に関する数々の調査結果や報告を見ると、中学生に適した睡眠時間は7時間～8時間が目安のようです。就寝時間では、「早起き」で規則正しい生活をしている子の方が、「遅寝」で不規則な生活をしている子よりも学習面でより高い成果を発揮できるという調査結果もあります。そして睡眠不足は、記憶力や認識力、モチベーションなどの低下につながる恐れがあるとも言われています。学習のため、また健康な心身の育成のためにも、決まった時間に就寝・起床するといった生活リズムを作ることがまずは大切です。そして、そのリズムが子ども自身に合っているか、成長に応じて様子を見ながら調整していく必要があります。

◆子どもの朝食摂取

文科省の調査によれば、朝食を食べないことがある小・中学生の割合は、小学生で約11%、中学生で約16%となっています。また、毎日朝食を食べる子どもの方が、平成24年度「全国学力・学習状況調査」の平均正答率が高い傾向にあることが分かっています。学力に限らず、子どもの成長には朝食をはじめ、バランスのとれた食事が不可欠です。また、食事を摂取する時間帯やいつも決まった時刻に食事することも重要だと言われています。