

家庭学習に関する指導を組織的に行うことで学力向上を目指した実践提案

家庭学習ノート～毎日提出して学力アップを目指そう～

提案者 川越市立高階西中学校 ^{すだ}須田 ^{ひろあき}浩明 教諭

実践に至った背景

- ◆ 確かな学力の定着が大きな課題であった。
- ◆ 週末に5教科の課題プリントを配布し、週の始めに提出するという取組がある程度定着し、自分で工夫して家庭学習が行えるように指導していこうという機運が高まった。

実践の内容

● 家庭学習ノートの実施

- 1 学校への導入及び職員の共通理解
 - 校務分掌の学習指導部の中に学習・学力向上の担当を設け、取組内容について検討・改善を行う。
各学年1名ずつで構成
 - 担当が、年度当初の職員会議で、家庭学習に関する取組の経過及びその年度の方針を確認する。
年に2回（1学期末と3学期末）行う
 - 取組の途中で、確認したり共通理解を図ったりした方がよい事項が出た場合は、その都度担当者又は学年主任同士が打ち合わせを行う。
 - 年度当初の方針、年度末の反省等については必ず管理職の確認を得てから進める。
- 2 生徒への周知
年度当初の学年集会で、後述「家庭学習ナビ」を使い、家庭学習の必要性とその年度の取組について説明する。
- 3 保護者への周知
年度当初の保護者会で、その年度の家庭学習の取組について説明し、家庭での協力を求める。後述「家庭学習ナビ」を生徒に配布したことも口頭で説明する。
保護者会の度に、家庭学習の必要性を訴える
- 4 生徒は大学ノート1ページ以上に家庭学習（教科は問わない）を行い、次の日の朝の会で提出する。
昼休みに係の生徒が職員室前に取りに来るので、午前中、交替で行う
- 5 学年の職員で手分けして、昼休みまでにノートを点検し、コメント等を書く。
教員は、簡単なコメント（前向きなもの、褒め言葉）と日付を記入
- 5 しっかり提出できた生徒を表彰する。
● 一週間忘れずに提出した生徒は、週予定表の裏に氏名を掲載する。
● 一か月忘れずに提出できた生徒は、「月間完璧提出賞」を翌月の学年朝会で渡し表彰する。学年通信にも掲載し、
公欠や欠席の場合は、その分を後日提出すれば良いとする

保護者に知らせる。

- 一年間忘れずに提出できた生徒は、「年間完璧提出賞」を学年末の学年集会で渡し表彰する。
- 他の手本となるようなノートを作成した生徒には「ベストノート賞」という賞状を渡す。

● 家庭学習についての指導

- 1 校務分掌の学習指導部の中に設けた学習・学力向上の担当が中心となって作成。

冊子「家庭学習ナビ」の内容【資料1】

毎年年度末に更新する

- 家庭学習によく取り組んだ生徒から他の生徒へのアドバイス
- 各教科の勉強方法
- 教員からのアドバイス
- 工夫されたノートのコピー

- 2 生徒に配布し、家庭学習に関する指導に使用する。
- 3 あらゆる機会を利用して保護者にも家庭学習の必要性を訴える。

成果や効果

- ◎ 毎日家庭学習を行う習慣がついた生徒が増えた。
(月間完璧提出賞の受賞が75~80%、年間完璧提出賞の受賞が50%程度であった)
- ◎ 家庭学習ノートの提出率が良い生徒ほど、定期テストの得点の伸びが見られた。
- ◎ 保護者による学校評価で、「学校は、家庭学習ノートの取組などにより、家庭学習の習慣化を図り、学力向上に努めている」という評価項目に対して、A「そう思う」、B「どちらかと言えばそう思う」と回答している保護者が、1年生で95.7%、2年生で90.1%、3年生で97.0%いた。

実践事例を他校でも活用できる方策等

* 他校で導入する際のポイント

- ☆ 最初は、何を勉強して何をノートに書けば良いか分からないという生徒が多数出る。そのような生徒には、その日に授業で書いたノートをもう一度視写するよう指示する。
- ☆ 毎月、工夫されたノートを廊下に掲示していくことによって、ノートの質が向上する。

* 失敗しないための秘訣

- ☆ 家庭学習ノートは、朝提出し、帰りまでには返却するので、学年職員全員で協力して点検とコメントを書くようにする。
担任が一人で抱えてしまうと一年間継続することは困難になる。

* こうすればより高い効果が得られるという方策

- ☆ 1か月ごとに自己評価を行わせ、その反省を翌月に生かすように指導するなど、定期的な自己評価（振り返り）を行うと、高い効果が得られる可能性がある。

外部有識者の評価

- 学習習慣を身に付けさせるには、良い取組である。
- 「全国学力・学習状況調査」上位県では家庭学習の充実を図り、自ら学習を振り返り、学習課題を見つけて取り組むことを目指している。一層の工夫を期待する。
- 成果や効果について、客観的な分析があると良い。
- ノートチェックを学年職員で手分けするなど担任の負担を軽減するように工夫されており、容易に導入できる実践である。
- 賞を与えたり、「家庭学習ナビ」で他者の良い取組を共有することは学習者の動機づけとなる。
- 家庭学習ノートと各教科の指導を関連付けるとよりさらに良い取組になる。

家庭学習の習慣を身に付けよう



みなさんは、毎日家庭学習をする習慣が身に付いていますか。昨年度、「家庭学習ノート」の取組を通して、家庭学習の習慣をしっかり身に付けて、学習成績がぐんとアップしたと実感している生徒の皆さんがたくさんいます。そんな皆さんに、「家庭学習ノートに取り組んできて、よかったこと、ためになったこと、うまく家庭学習ノートに取り組めていない人へのアドバイス」を教えてくださいました。

入学当初は、家庭学習に対して毎日やるのが面倒くさいとか続けられる自信がないという意識が高かったです。しかし、毎日1ページずつ取り組んでいくにつれて、授業で習ったところの復習や、問題を解いたりポイントをまとめたりするのに便利であるという良さに気づきました。家庭学習に取り組むに当たって心がけていることが二つあります。一つ目は毎日提出すること。(これは基本的なことです。)二つ目は書いた内容をしっかり頭に入れることです。また、テストの直前に見直したりするという活用の仕方もあります。私が行っている家庭学習の内容について紹介します。国語は漢字の書き取りなどです。ただ練習するだけでなく自分なりに書きや読みのチェックをたまにすると効果的です。数学は教科書の問題を解いたり間違った所の復習です。理科は用語などのポイントをまとめ、社会は教科書にそってまとめて、英語は単語の書き取りや問題をひたすら解いていくといいと思います。しかし、一番大切なのは「毎日続けていくこと」です。また、きれいに書けなくても、頭に入ればいいのです。自分の家庭学習ノートです。活用の仕方によっていいことがたくさんあると思います。

<1年Yさん>

家庭学習に慣れるためには、4月くらいは少しおおざっぱにやることです。最初から気合いを入れてやるとだんだん面倒くさくなってしまいます。4月は2行くらいに一字を書くくらいで、5月になったら少しずつ字を小さくしたり、2ページに増やしたりするのがいいと思います。これは男子に向けています。女子は「字が大きいと汚く見えるから嫌だ。」という人もいます。そういう場合はカラフルにしたほうがいいと思います。自分の好きな色で字を書いたり回りを塗ると楽しくできるからです。<1年Aくん>

私は家庭学習ノートを、授業でもらったプリントや、その日勉強した内容をもう一度自分でまとめたり、苦手な所を復習したりするのに使いました。内容がよく理解できるようになりテストでも役立ちました。また、苦手な所は一回だけでなく繰り返し勉強することで、少しずつできるようになりました。適当にやらないで、自分なりに見やすくきれいに書くようにすれば、内容が頭に入ると思います。また、絵や図、グラフなどを描いたり、大切な部分には色ペンを使ったり、少しの工夫でいいノートになると思います。一日1ページでも毎日続けることが大切です。 <1年Kさん>

私は、この家庭学習ノートで学んだり身に付いたりしたことがたくさんありました。始めた頃は、字が大きく雑で同じ教科ばかりやったり、早く終わらせることばかり考えていました。しかし、今では字も小さく丁寧に書くことができ成長したと思います。何よりも大切だと感じたのは内容です。始めた頃は、ただプリントや教科書を写すだけでした。毎日やるうちに、内容も深くなり、見やすくまとめたり、分かりやすく書けるようになってきました。定期テスト前は、復習に使ったりしました。そして、習慣にすることで、勉強を積極的に行うようになったと思います。これからも、内容をもっと深めて学力を向上させていきたいです。

<1年Yさん>

ぼくは1年間家庭学習ノートに取り組み、予習・復習を中心に行い、テストや授業に役立てることができました。ノートをただ写すだけでなくしっかりと理解しながら勉強することで、さらに深く身に付きました。ぼくも、うまく家庭学習ができないときがありました。そういうときは、その日の授業のノートを写してみたり、漢字や英単語などを繰り返し書いたりしました。また、自分の気に入ったノートにしようとする、やる気が出て毎日頑張ろうという気持ちになりました。毎日続けることは大変ですが、自分に負けずとにかく続けると力になります。

<1年Oくん>

家庭学習では、今日やった授業でわからなかった所を写すということを行っています。わかることをやるより、わからないことをやったほうがいいと思います。時間がない日でも、ノートを写すだけで今日やったことが復習でき忘れることも少なくなると思います。また、授業で先生が言っていたことを自分でわかりやすくノートにメモしておいて、家庭学習のときまとめるという方法もいいと思います。人それぞれ覚え方も身に付き方も違うと思いますが、自分に合った勉強方法を探して自分に合った方法でやるのがいいと思います。私は、授業だけでは理解できないことも多くあります。しかし、自分のペースで家庭学習をやっていくとわかることが増えます。そして、それでもわからない所を次の日に先生や友達に聞きました。毎日これを続けていくと、わからない所が減ってきます。面倒くさいと思うこともたくさんあります。そういう時は、適当に早くやろうとするのではなく、簡単にわかりやすく書こうという気持ちで行います。一日でもやらない日があると、自分に返ってきます。テスト前などは時間が限られているので、毎日の学習を大切にすることがいいと思います。

<1年Sさん>

家庭学習に取り組むことで、毎日勉強する習慣が身に付きました。それは授業やテスト勉強にも大いに役立ちました。毎日20分でも30分でも机に向かうことが習慣になり、勉強が苦にならなくなりました。ぼくは、その日の授業の復習を中心に行い、5教科まんべんなく行うようにしました。時には、眠くなってしまうこともありますが、毎日続けるようにしましょう。

<1年Kくん>

私が入学した当時、毎日1ページやることが信じられませんでした。小学校では宿題という決まった課題が出されていました。しかし、中学校では自分自身で課題を見つけ勉強することで、テストや授業にもプラスになるのだと気づくようになりました。中には「毎日なんて面倒くさい」とか、「宿題を出してほしい」と思う人もいるでしょう。しかし、中学生になってまでもそんなことを考えていれば、いつまでたっても小学生と変わらないと思います。私たちのクラスは「クラス全員で完璧提出証を取ろう」という目標を立て、やっと2月に「全員完璧提出証」を取ることができたのです。これは4月からのクラスの目標でした。完璧提出証を取るためには「頭がいい悪い」は関係ありません。取りたいという気持ちだと思えます。しかし、毎日出せばいいというものでもありません。ノートの中身が充実していれば、「ベストノート賞」というすばらしい賞も取ることができます。今日勉強したことの振り返りや予習などがわかりやすくまとめられていれば、「ベストノート賞」を取るチャンスがあるはずです。毎日やっていけば、その成果が必ずテストや発言などに生かされると思います。1年生になった皆さん、毎日家庭学習に取り組む習慣をこの1年で身に付けられるように頑張ってください。

<1年Hさん>

僕は、家庭学習ノートにその日の授業でよくわからなかったことや、さらにその知識を深めたいことをやっています。そうすれば、自分のわからない部分を減らしていけると思うからです。また、家庭学習でやる教科というのも大切だと思います。たとえば、毎日国語だけをやっていると、国語の力は伸びますが他の教科の力は伸びません。だから、バランス良く様々な教科をやったほうが良いと思います。自分でルールを決めて、月曜日は国語、火曜日は数学というようにしたり、期末テストが近くなってきたら技能教科をやったりするのが効果的だと思います。テスト前に今までやってきた家庭学習を見直せば、勉強になります。3年生になると受験があります。今から毎日30分でも机に向かう習慣を付けておけば、苦労することなく受験勉強に取り組めると思います。

<2年Tくん>

家庭学習ノートに取り組んでよかったことは、しっかりと学力がついたことです。授業でやったことを家庭学習ノートで復習することで学力が定着します。また、家庭学習ノートを行うことで何かを続けることに慣れていくと思います。しかし、家庭学習ノートができないという人がいます。そういう人は、一日に何問か問題を解いたりして家で勉強する習慣をつけることから始めてみるといいでしょう。また、勉強の仕方がわからないという人がいます。そういう人は、自分に合った勉強方法をいろいろやって探しましょう。最後に、家庭学習ノートを継続することは難しいことです。しかし、一生懸命やることで、継続する力とあきらめない心も育つと思うので頑張ってください。

<2年Tくん>

家庭学習ノートを始めようになってから、考えを整理して書くことができるようになり、思考力が身に付いたと思います。その日の授業を思い出しながら復習することで、苦手な分野も少なくなりました。ノートにまとめることによって、後で読み返したときに重要なことを記憶したり考えたりできます。家庭学習ノートは、私にとってとても役立つ資料になっています。毎日机に向かう習慣も付き、短時間で集中して勉強できるようになりました。ノートに毎日取り組むようになると、満足感や達成感がわいてきます。完璧提出証をもらえたときは、さらに自信がつき、次も頑張ろうという目標ができます。また、苦手な教科を予習・復習することによって、次の日の授業に役立ち苦手を克服できるようになってくるので、授業もとても楽しくなります。

<2年Kさん>

私は、家庭学習では主に授業の復習をやっています。授業中にとったノートをまとめ直すだけで、より授業内容の理解度が増して良いと思います。しかし、塾や習い事で忙しい日は難しいと思います。そのときは、単語練習や計算問題を解くなど、その日の自分の時間に合わせて無理せず効率よくやるのが続けるコツです。

<2年Kさん>

私は、家庭学習ノートに授業のノートをまとめることとテスト勉強をやりました。色ペンを使ったり口で囲んだりすることで見やすくしました。家庭学習は継続することで、力になってそれが結果に表れると思います。だから、時間がなくても自分のためだと思うと頑張れると思います。また、完璧提出賞やベストノート賞を目指して頑張るのもいいと思います。

<2年Oさん>

私が家庭学習ノートに取り組んできて良かったことは二つあります。一つ目はまとめたノートを見ているとわかりやすいということです。テスト前の家庭学習ノートは、大事な所をまとめて色を付けたりします。長い文章で書くより、重要な所だけを書いたほうがすっきりして見やすくなると思います。二つ目は、今までわからなかったことが少しでもわかるようになるということです。大事なことを書いたり、問題を解いたりするだけではだめです。心の中で何度も繰り返し読み、頭で理解しようと努力しています。毎日これを続けていると、大事なことを覚えることができると思います。家庭学習ノートに取り組んできて一番ためになったことは、家庭学習の習慣が付いてきたことです。

<2年Hさん>

私は、今まで毎日欠かすことなく家庭学習に取り組んできました。続けていくうちに、1年生の頃よりノートの作り方が身に付ききれいにわかりやすくまとめられるようになりました。また、学校の問題集をコピーしておき、それに取組んだ物を貼ったりもしました。だから、家庭学習の題材を探すことも楽しくなり、早く探せるようになりました。さらに、2年生から「ベストノート賞」という賞もできたので、賞をもらいたいという一心で今まで以上に力を入れて美しく見やすいノートを目指して頑張っています。家庭学習を行うポイントとしては、授業でやったノートを写すだけというのでもいいのですが、穴埋め形式にしたりすると、自分の中に記憶されるので、工夫された良いノートになると思います。さらに、定期テストの時期ならテスト直前に家庭学習ノートを使うのいいと思います。家庭学習ノートは、本当に自分の力になります。工夫しながら毎日コツコツ続けることが大切だと思うので、これからも頑張っていきたいです。

<2年Hさん>

3年間家庭学習をやってきて、大変なときもあったけれど続けてきて良かったと思います。一冊のノートで毎日家庭学習をやっていると毎日の習慣となりました。その日学校で習ったことの復習に家庭学習ノートを使うのがお勧めです。その日のうちに確実に身に付けていけば、テストが近くなってもあせらずテスト勉強ができると思います。また、自分でまとめたノートは頭に残りやすいと感じました。勉強の習慣が受験勉強にもとても役立ちました。

<3年Kさん>

私にとって家庭学習は日記です。あの日はあの教科をやったということは案外覚えていません。前の日の内容を見て今日やることを決めれば、勉強の幅も広がるし内容も充実します。日記も一日くらい忘れることがあるように、家庭学習も提出できず完璧提出証を逃してしまうこともあると思います。しかし、賞を取るためだけの活動ではありません。自分のためになるので、出し忘れても諦めないで続けるべきだと思います。家庭学習ノートは高階西中の誇りだと思うので、みんなの習慣になればいいと思います。

<3年Kさん>

家庭学習は、家に帰ったらすぐにやるというのを勧めます。後でやろうとすると、逆に集中できなくなってしまうと思ったからです。授業でやったことをその日の家庭学習でしっかり取り組むとよく覚えられると思います。受験生なら1、2年生の復習を家庭学習でやると効果が出ます。苦手なものは何回か同じことをやることで少しずつできるようになってきます。テスト前は、いつもより丁寧にやるといいと思います。受験生になってからは、特に家庭学習の大切さを実感しました。自分では気づかないうちにテストの点数も上がっていました。2年生からは一日も忘れず出すことができ、達成感はとても大きかったです。ぜひ、毎日丁寧にやることを心がけてください。

<3年Sさん>

私はその日の復習をしたり、自分の中であまり理解できていない所を、自分で見たときにわかりやすいように工夫してまとめていました。毎日やっても、ただやるだけでは意味がありません。やる時は自分で理解し、しっかり取り組むことが大切です。初めは面倒くさくなってしまふこともあると思いますが、毎日の積み重ねが大きな力になります。卒業するときにやって良かったと思えるような素晴らしいノートを作れる人がたくさん出てくることを祈っています。

<3年Wさん>

僕は、1、2年生の頃はなかなか提出することが出来ませんでした。しかし、3年生になって塾に行っていない僕としては、家庭学習しか勉強方法がなかったので、提出することにしました。そうすると、少しずつテストの成績が上がり、家庭学習の大切さを痛感しました。ノートの使い方としては、社会などの暗記の復習、テスト前はテスト範囲の勉強などです。塾で問題集などをもらっている人はその問題を解くのもいいと思います。提出が続かない人は、初めは賞を目当てにするのもいいと思います。

<3年Tくん>

私は塾に行っていなかったので、家庭学習はとても役に立ちました。英語の単語、漢字、イオン記号などなど暗記したいものをたくさん覚えめました。暗記するものは覚えさえすればテストで点がとれるので、とにかく書くことがお薦めです。また、せっかく家庭学習に取り組むなら、「完璧提出証」や「ベストノート賞」を取るという気持ちで頑張ってください。先生方はこんなに素晴らしい賞を用意してくれているのだから、もらわなければ損です。とにかく、毎日続けていけば「これくらいではやめられない」という気持ちになって、自然とノートを開いて勉強できます。粘り強く頑張ってください。

<3年Uさん>

私は、家では全く勉強をしなかったのですが、家庭学習ノートに取り組むようになってから、一日最低1時間くらいは勉強するようになりました。テスト勉強や受験勉強では、苦手な所を何回もノートにまとめることで覚えることができました。家庭学習が面倒くさいと思っている人にやってもらいたいの、授業で書いたノートの丸写しです。ノートに書いたことを、もう一度ノートに書くことで覚えられるし、自分が理解していない所を自覚することもできます。

<3年Sさん>

僕は、家庭学習ノートを授業の予習や復習、検定試験の勉強のときに活用していました。たとえば、予習や復習では、家にある参考書をまとめて「自分だけの参考書」を作り、後で見返していました。そして家庭学習ノートを続けていくことで、知識をたくさん得ることができたと思います。僕は、毎日家庭学習ノートを始めるときに、最初に黒ボールペンで線を入れてからまとめていました。線を入れると見やすいノートができます。

<3年Nくん>

勉強の真義

勉強とは
「できないこと」を
「できるようにすること」である。



1 勉強とは

勉強とは「間違えてしまった問題」や「分からない問題」、「覚えられない語句」や「カンでたまたまマルになった問題」などの「できないこと」を見つけて、練習や復習を繰り返して、それらを自分の力で「できるようにする」までのことを言います。

だから、逆に言えば、問題を解いてみてマルがついた「できた問題」は、次からはやらなくていいのです。

では、問題集を使う勉強を例にして、具体的にどのような手順で勉強を進めていけばいいのか「勉強のステップ」を君に教えよう。

2 問題集を使う勉強の手順

(1) ノートに答えを書き、マル付けをする。

問題集を使って勉強するときには、答えを直接問題集に書き込まず、ノートに答えを書くようにします。それは、自分で何度でも繰り返し練習できるようにするためです。そして、ひととおりノートにやり終えたら、次にマル付けをします。間違ってしまったものは正しい答えを書きます。

(2) 間違えたら、問題集の問題番号に印をつける。

ノートにマル付けをした後すぐに、「間違えた問題」や「カンでたまたま当たっていた問題」の問題番号のところに○印をつけます。このように○印をつけておけば、次に君が復習するときにはどの問題をやればいいのかははっきり分かります。

(3) どうして間違えたのかを考え、調べ、分からなければ誰かに聞いて理解する。正しい方法を覚えて、できるようになったらその日の学習を終える。

まず、マル付けをして分からない問題にぶつかった時には、問題集の解説をじっくり読み、がんばって内容を理解してみよう。(問題集を自分で書店で選ぶときは、解説が詳しく書かれているものを買きましょう。)

次に、解説を読んで解き方を理解できたら、今度は解答・解説を見ずに、メモ程度にちょこっと書く程度でもいいのでもう一度自分の力で問題を解いてみてください。そして、解説を読まずに答えが出ればその問題の見直しは終了です。このように、数学などで分からない問題に出会ったら、まずは自力で解説を読んで理解できるように努力する、そして理解できたら再度自分で解いてみるという方法で進めてみてください。

問題をやってみただけだとさっぱり分からない、しかも解説も意味不明。そんなときは先生や友達に聞いて説明してもらいましょう。聞いて理解できたら、先ほどと同じよう

にもう一度問題を簡単に解いてみましょう。そして、正解が得られれば君の実力はアップしたことになります。

場合によっては君の実力を大きく超えた問題(難しすぎる問題)をやってしまうかもしれません。そういう場合はいったん後回しにすることもOKです。大切なのは、今の自分の実力から見て「少しがんばればできる」という問題をしっかり理解し、できるようになることです。解説を読んだら何となく分かったか、もう少しで分かったといった場合は、必ず誰かに聞いて教えてもらうようにしましょう。

単純に知らなかった場合についてはどうしたらいいでしょう。単純ですが覚えればいいのです。知らないことがあつたらそれを覚えるしかありません。

(4) 次の学習日では、前回間違えた問題を「復習」してから次に進む。

「復習」とは、できるようになっている「はず」の問題を確認のため後日もう一度練習してみることを言います。この復習は「次の学習日」にするようにします。つまり、数学の問題集を毎日やっているとすれば、昨日やった問題の中でできなかったもの(または正解していても不安なもの)を最初に復習してから今日の分を始めるということです。

復習するときには、最初に問題をやったときと同様にノートに答えを書いていきます。そしてやり終わったらマル付けをします。マル付けが終わったら、1回目と同様に問題集に印をつけていきます。もし、前日間違えた問題が正解となっていれば、問題番号に斜線を入れて○を消します。前日に続き間違えてしまった場合は、問題番号につけた○印の上に○を付け足して◎にします。これにより、復習したかどうかはすぐに分かります。○印が消せれば自分に自信が持てるようになります。もし、この時点でほとんどの問題が◎印が付いてしまった場合は、前日の「見直し」に問題があった証拠です。復習の正解率は9割が目標です。復習で間違えたら、原因を見つけてもう一度見直しをします。

(5) ◎印がついた問題は後日、まとめて復習する。

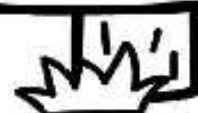
このように復習を進めていくと、◎印がついた問題が少しずつたまっていきます。そうしたら後日、◎印がついた問題だけを解く日を作って、一気に3回目の学習をします。この3回目の学習の時点ですべての問題が正解するようにしてください。

3回目の問題番号への印の付け方ですが、正解したものには斜線を、間違えたものには○を足して三重のマル印にしてください。このようにして、「できないもの」と「できたもの」を区別しながら、復習を繰り返してください。



復習の効果を高める「虎の巻ノート」勉強法

この「虎の巻ノート」はこれまで使っていたノートとは別に用意する「復習用のノート」です。5教科分1冊にまとめても構いません。教科ごとに用意してもよいでしょう。先ほどまでの学習で、◎や三重マルがついてしまった問題の中でなかなか覚えられない、時々復習したいと思った問題を選んでこの「虎の巻ノート」に書き写しておきます。そうすることで、君はこのノート1冊を開くだけで、君が覚えなければならない問題をいつでも復習できます。「答え」もこのノートに書いておいてください。そして、時々この「虎の巻ノート」を見返して弱点問題を一気に得意にしまおう。



問題集は1冊にしぼる

次から次へと新しい問題集に手を出すのはやめましょう。

学校のワークや受験用の問題集は、その問題集の90パーセントほどが解けるようになったら、次の問題集を加えるか検討してください。

学校のワークもやってないのに、新しい問題集を買ったりしないようにしましょう。

次から次に新しい問題集に手を出すと、「何が分からないのか自分でも分からない」状態になってしまいます。そして、だんだん勉強がいやになっていきます。

また、分からない問題が多くなり不安になるなど、精神的マイナスになる可能性があります。

まずは1冊をしっかりマスターしましょう。



国語の学習法

1 読書と問題演習

長期的に国語の力を身につけるには読書がよいですが、一朝一夕に力がつくものではありません。読書と並行して問題演習(教科書と関わらない市販のドリル等)をする必要があります。そのことで問題慣れし、読解のコツ(ただ長文を読むのではなく、どんな点に注意して読むべきかということ)がつかめるようになります。

読書はできるだけ幅広いジャンルの本を読むことをすすめます。まずは新聞で十分です。事件の記事だけではなく、コラムや社説、特集等を読みましょう。意味の分からない語句が出てきても、前後の脈絡から推測できることが多いはずですが、途中で読み止めず、まずは通読することが大事です。どんな感想を持ったのかではなく、どんなことが書かれていたかを確実に理解することがここでは最優先事項です。

第一歩としては、学校で配布される「国語の学習」で復習し、答え合わせをすることが大切です。教科書で本文を確認しながら、問題に取り組みましょう。書店で売っている問題集も用意して、初級～中級レベルの問題を数多く解くこともすすめます。すべての問題を自分で正解できるのが理想ですが、不正解でも、解説を見てなぜそういう答えになるのかが理解できれば確実に力はつきます。できなかった問題は必ずやり直しましょう。

2 古文

難しいという先入観を捨て、ストーリーを楽しみましょう。現代語訳を見て内容を把握します。また、「国語便覧」に載っている古典を読み、たくさんの古典に触れておきましょう。

3 漢字

明らかに自分が分からない字だけを(回数を決めたりせず)覚えられるまで書いて覚えましょう。小学校6年生までに習った漢字は確実に書けるようにしましょう。教科書の巻末にある復習問題も確実にやりましょう。

4 辞書の活用

ぜひおすすめしたいのが「辞書引き」です。国語は教科書を読んだだけでは、成績は上がりません。辞書を引いて言葉の意味などを読み比べる習慣をつけましょう。語彙力、言葉のネットワークを広げるためにも、「まめに辞書を引く」はぜひ見直したい家庭学習のツールです。

社会の学習法

1 地理は「イメージ」

- (1) 地理的事象を写真のように頭の中でイメージできることが重要です。そのためには頭の中だけで考えるのではなく、目と手を使って学習しましょう。
- (2) 必ず地図帳を開き、位置を確認しながら、問題（学習）に取り組みましょう。調べた地名は地図帳にペンなどでチェックしましょう。
- (3) ポイントを押さえた略地図を描く習慣をつけましょう。
- (4) 重要語句の意味を短く簡単に、文章でまとめることができるように心がけましょう。
- (5) ワークなどで知識を定着させよう。

2 歴史は「流れ」

- (1) 歴史的な出来事の内容を理解すると同時に、その意味と理由をしっかり理解します。そして、単元の区切りのいいところで、歴史的な出来事の流れを意識してまとめてみましょう。この積み重ねで歴史の流れをつかむことができます。
- (2) それぞれの時代について、政治、社会、文化、外国との関係、代表的な歴史的人物などを大きくとらえましょう。意味がわからず暗記しようとしても知識として定着しません。
- (3) 重要語句の意味を短く簡単に、文章でまとめることができるように心がけましょう。
- (4) 歴史的な出来事が起きた場所を地図帳で確認する習慣をつけましょう。

3 公民は「整理整頓」

- (1) 公民の学習のコツは知識を整理することです。多くの知識を頭の引き出しにきちんと整理整頓することを心がけてください。そのために、ノートをもとめてください。ノートは自分にとって、最高の参考書です。
- (2) 新聞やテレビのニュースなどに目を向け、事件などが起きた場所などを地図帳で確認する習慣をつけましょう。
- (3) 重要語句の意味を短く簡単に、文章でまとめることができるように心がけましょう。

4 共通して心がけること

- (1) 教科書や資料集、地図帳をよく読み、内容を理解しようと心がけましょう。
- (2) 書くことをめんどくさがらず、何度も書きましょう。
- (3) 読む、書く、問題を解くなどをくり返すことが大切です。
- (4) 勉強したら、ワークやドリルや問題集などで知識の定着に努めましょう。



数学の学習法

1 復習が大事

- (1) 教科書、プリント、ワークの問題を解いてみる。途中計算を省略しない。数学は「解き方」「考え方」を覚えて使う教科です。頭の中で考えた解き方や考え方を書いていくことで、解き方と考え方がはっきりと分かり、しかも頭に残ります。
- (2) 間違えた問題にはチェックをつけておき、解説を読み理解する。
- (3) 次の日に、間違えた問題だけ解いてみる。また間違えた問題には、もう一度チェックをつけておく。
- (4) 小テスト、単元テスト、定期テストに向けて、これを何度も繰り返し、教科書、プリント、ワークの問題はすべて解けるようにしておく。
- (5) テスト前日には、チェックが多い問題を中心に見直す。

2 定期テストに向けて

- (1) テストまでに教科書、プリント、ワークは間違えた問題を中心に何度も解き、すべての問題を解けるようにしておく。
- (2) テスト前にあわてることがないように、毎日数学の家庭学習を行う習慣をつける。

3 数学が苦手になってきた人のために

- (1) 基本の問題に戻るのが一番の近道。前の学年の教科書の巻末にあるまとめ問題などを活用する。最初から解かなくてよいので、自分で単元を選んで解いてみる。何から始めてよいか分からない人は、計算、方程式から取り組むとよい。
- (2) 自分でノルマを決めて（例えば毎日5題などというように）続ける。ノートに書いてねいに解く。
- (3) 3ヶ月は続ける。必ず成果が出る。
- (4) 基本問題を中心に。発展問題は後回しでもよい。
- (5) 2回目は1回目の間違えた問題だけを解く。
- (6) 3回目は2回でもできなかった問題だけを解く。

4 最新の脳科学の知見から

とにかく頭の中に解き方を定着させるよう、できるまで復習を繰り返すことです。理想的な復習は、①その日のうち、②3日後、③1週間後、④1ヶ月後、の4回のサイクルで、この4回でほぼ脳への定着は完璧だそうです。



理科の学習法

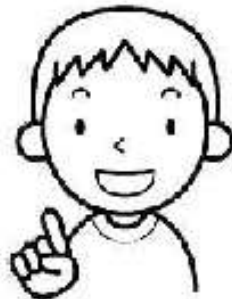
1 理科のいのちは「観察」「実験」

観察や実験は家庭ではできません。学校での「観察」「実験」にいかにも真剣に、主体的に、意欲的に取り組めるかが勝負です。

- (1) 観察や実験の目的（課題）が何であるのか、何を調べようとしてやっているのか、きちんととらえよう。
- (2) 目的を達成する観察や実験の方法を正確に理解しよう。
- (3) 観察・実験では、直接見て、触れて、やってみるということがとても大切です。頭で覚えるだけでなく、体で感じ覚えるのです。
- (4) 観察や実験の結果が、何を意味しているのかを理解しよう。
- (5) 基本的な薬品や実験器具について、その名前、色の変化や分かる性質、扱い方を正確に覚えよう。
- (6) ノートやワークシートをきちんと記述しよう。大切なところは色をつけるなど、目立つ工夫をすると見やすくなります。図や表、グラフ、モデル、イラストなども効果的に使い、視覚的に覚えることも心がけましょう。
- (7) 授業が終わった後、大事な語句や内容をノートで再確認しよう。その後ワークを利用して確認しよう。今日学習した内容はワークのどのページにあるのか見つけることも大切な能力です。
- (8) テスト勉強、受験勉強としては、1つの単元をまとめて復習した方が分かりやすいと思います。
- (9) 理科で学習したことが、日常生活の中でどのように利用されているのか、または関連があるのかを考えてみよう。

2 定期テストに向けて

- (1) 重要語句とその意味、法則や規則性について、正確に覚えるためにノートに要点を整理しよう。
- (2) ワークやプリントで問題練習を繰り返しましょう。
- (3) 間違った理由、分からなかった理由を考えながら勉強することが大事です。



英語の学習法

英語学習の「王道」は、昔も今も変わらないと思います。「王道」とは、

- ①声に出して音読する。できれば暗誦する。
- ②単語練習
- ③日本文に訳してみる練習
- ④できれば和訳を英文に訳してみる練習
- ⑤教科書本文の書き写し

これが「王道」です。「王道」は語学学習で普遍的な方法なのだと思います。1つ注意したいのはけっこう単語練習や本文の書き写しをしているけれど、点数の上がらない人です。単語や文は、必ず読み（音声刺激）と意味（イメージ刺激）をセットにして練習しないと、単に記号の羅列、手首の運動だけで終わってしまいます。

1 基本本文を書いて覚える。

教科書の基本本文は丸暗記します。基本本文は、肯定文、疑問文、答え方、否定文をセットで覚えます。日本語訳を見て基本本文を書けるように練習しましょう。

2 単語と熟語を書いて覚える。

単語は教科書の太字のものを優先的に覚えます。また、熟語も覚えます。何度も書いて覚えます。そのとき、声に出して読みながら、意味を考えながら、書くことが大事です。また、覚えた単語が身に付いているかどうか後日確認し、できていないものを中心に復習するようにしましょう。

3 ワークに挑戦

その日に学習したところのワークの問題をやってみよう。（ノートにやるとよい。テスト前にもう一度やってみましょう。

4 定期テストに向けて

- (1) 単語や熟語を何度も練習し、書けるかどうかを確認するため自分でテストしてみよう。
- (2) 教科書の英文を暗記し、そのまま書けるようになろう。
- (3) 授業で使ったプリントを復習しよう。
- (4) ワークの問題は最低2回やってみる。間違えた問題をノートに繰り返し練習しよう。



ねぇ先生、中学生のとき
どうやって勉強してたの？
先生も苦手な教科とかあるの？

それじゃあいろん
な先生方に中学時
代の勉強法を取材
してみるよ。

私の国語の勉強法

- 家庭学習というより、とにかくやたら本を読んでいた。
- 読めない漢字、意味が分からない語句などは、その都度すぐ辞書で調べていました。辞書を友達にするという感じです。
- 覚えた漢字、語句は日常の会話や作文にすぐ使っていくと定着が早かったです。
- 漢字は何回も書くしかありません。
- 古典は音読し、リズムを味わうとよいです。
- 長文は問題を何題も解くことが大切です。
- 教科書を音読しました。意味調べなどをまめにしました。1つの作品に5つ疑問を考えて、答えを自分で考えるようにしました。
- 新出漢字や書けそうにない漢字を書けるまで書いて覚えました。
- ノートに書いてある内容を振り返りながら、教科書の内容を深く読み取る。(先生が質問したことなどもノートに書いておき、それらをまとめる。)
- 漢字、熟語等は何回も書いて書けるようにする。
- 意味調べなども何回かやり答えられるようにする。
- 本をたくさん読むことと、文章をたくさん書くこと。
- 私は読書はたくさんしましたが、自分の中だけで消化してしまっていたのがよくなかった気がします。分からなかった漢字やことわざなどはきちんと調べる癖をつけるのも大切だと思います。
- 教科書を音読し、「国語の学習」をやる。答え合わせをして、できなかった問題の解説を読む。答えが分からないときは解答を見て赤で書き込み、先生に質問する。

私の社会の勉強法

- 普段の予習、復習は宿題以外ほとんどやりませんでした。ただし、「授業の中でしっかり理解すること」はいつも心がけていました。社会は暗記科目ではないので、教科書などをよく読む、ノートなどをきちんと書く、どういうことかしっかり考える、話をよく聞く、これの積み重ねでそれなりに力がついたと思います。何より好きだったので。
- 大河ドラマなどを見たとき、それに関連する事項を教科書や参考書で調べました。
- 教科書をノートにまとめる（色をつけてきれいに）。書くことにより定着する。一度まとめておけば、後で復習が楽。
- 教科書に書いてあることはすべて覚えるようにしました。地図をはって、山地、山脈、川、平野、地名などを覚えめました。年表を自分で作りました。いつ、どこで、誰が、何をどのようにしたのか考えてまとめました。
- 新聞で興味のある記事を読む。
- 重要な用語はとにかく書いて覚える。
- 暗記することは、一度は自分で紙に書き写して、よく目につくところに貼っておく。そして、1日1回か数日に1回は声に出して読む。
- 教科書を自分なりにまとめる（ノートも参考にしながら）。
- 問題に取り組む。
- 社会は「つながり」が大切だと思います。私もそうですが、ついつい暗記教科にしてしまい失敗するのだと思います。事柄のつながりを考えてノートを作っていくと、それだけで社会が分かってくるような気がします。
- テスト範囲の教科書を、ノートと比べながらよく読む。
- 教科書やノートの内容をテスト勉強用ノートにまとめる。
- 重要なところや太字の言葉・人物名などは工夫して覚える。
- 簡単な問題集やドリルで力試しをする。間違えたところは、教科書やノートを見直して確かめる。
- 社会科はただ暗記しようとしても無理です。今勉強しているのはどのようなことなのかをよく理解して授業に臨むことが大事です。

発見!

私の数学の勉強法

- 「宿題は絶対やる」は心がけていました。苦手だから時間がかかって当たり前と割り切って、基本的な問題をあまり数多くなく取り組んでいました。授業のあった日に、もっと復習したり、同じ問題をやり直すなどをおけばよかったと思います。
- 問題を必ずすべてやり直し、できないところをできるようにしました。
- 問題をひたすら解きました。解けなかった問題は解説を見ながら確認し、1週間ぐらいたったらまたやってみました。
- 教科書の問題と問題集などの問題に取り組みました。
- 予習も大切だと思います。予習しておくことで、授業のときに余裕が出て、計算に時間を取られるのではなく、考えることができるようになり、おもしろみが出てくるのだと思います。
- 数学は考える教科なので、考えることをクイズのように楽しむとおもしろくなると思います。私は、中学時代、公式を覚えませんでした。

check

私の理科の勉強法

- 第2分野は大好きだったので、ノートに絵や図をよく写してまとめていました。第1分野はほとんど授業で理解しました。
- 実験の準備、目的、方法、結果、考察を確かめ、太い文字の言葉を覚えました。
- 重要な用語はとにかく書いて覚えました。
- 教科書を自分なりにまとめました。(ノートも参考にしながら)。
- 授業で行った実験の内容、手順、結果等をノートにまとめました。
- 生活の中には、理科がいっぱいあります。好きな人にはおもしろくてしょうがない教科です。いつも疑問を持って生活するとよいと思います。
- 苦手な人の勉強方法は、基本事項をまとめ、問題練習をたくさんすることだと思います。実験は正しい結果をきちんと確認して、器具や試薬等も覚えておくことが大切です。

point

私の英語の勉強法

- 新出単語は、読めて、書けて、意味を覚えました。何回も書きました。テープレコーダーに自分の発音を録音し、それを聞いて単語を書くこともいつもやっていました。
- 新鮮でおもしろかったし書いたり、読んだりするのが好きだったので、予習として、単語、基本文、本文はすべてノートに書き、日本語訳をつけて授業に臨みました。
- ワークブックを1冊買い、ひたすらやりました。何度も繰り返しやりました。
- 日本語訳を左ページ、英文を右ページに書き、日本語訳を見て英文が正しく書けるまで練習しました。
- 単語カードを作りました。表に単語や大事な文法が使われている英文を書く。裏には意味や日本語訳を書く。英語、日本語の両方が言えるように繰り返してやりました。
- 苦手だったのでひたすら単語の練習。
- 教科書全文、書き取りました。
- 単語の意味を調べ、発音しながら、書く練習をしました。その後問題に取り組みました。
- 英語は、毎日がんばることが大切だと思います。中学では、特に単語をきちんと覚える、教科書の英文を何回も読んで、英文と訳をきちんと一致させる。私はすごく苦手だったので、文法よりも単純な暗記に頼っていました。



私の勉強法を振り返って

- 見たいテレビを見るために、番組が始まる時間を1つの目標にして、そこまでにこれだけやると決めて、集中した学習をやりました。
- 絶対ダメなのは「ながら勉強」。音楽を聴きながら、テレビを見ながらは効果が上がりません。
- 時間を決め、1時間勉強、10分間休みぐらいで集中するとよい。
- たとえ5分でも、やろうと思うことが大切だと思います。
- テレビがついていると集中できない。
- 図書館などで勉強するとよい。
- 45分は勉強、15分は休憩というように、時間にメリハリをつける。
- 分からない問題があったら、5分は自分で考える。(すぐに答えを見ない。)
- 勉強しているとき、視界に入るところにマンガ本や雑誌を置かない。
- 嫌いな教科(取り組みが続かない教科)は、「最低〇〇分はやる」と、無理のない時間で設定する。
- すべて、書いて、口に出して勉強する。
- 何時から何の勉強をするかという1日の内容の計画と、次のテストまで、何日から始めるか、いつ何の教科をやるかという長い計画を必ず立てる。
- 授業をしっかり受け、その時間内に理解していくのが一番だと思います。時間内に分からなかったところは、納得するまで復習したり、先生に聞いたりして、分からないまま残さないようにすると、テスト勉強も楽になると思います。後でやって覚えようと先延ばしにしてしまうのが分からなくなる大きな原因だと思います。私は一人が落ち着くので、勉強は自分の部屋でやっていましたが、環境作りはあまりこだわらず、その子が落ち着く環境でやるのが一番頭に入りやすいと思います。
- 教科書やノートを見直ただけで、テストで高い点数を取れるほど中学校の勉強は甘くないので、「しっかり勉強する」という意識を持つことが大切だと思います。



次のページからは、
家庭学習ノートの
実践例の紹介です

理科

電気器具は、3つの共通部分からできている。

- ①電流を流そうとする所(電源)
- ②電流を通す所(導線)
- ③電流を利用する所

回路を作る

この図が示している時、電池は①、導線は②、豆電球は③のはたき
 としている。電流が流れる道筋を回路という。

モーターで+を逆にする、針が回ることから、電流には向きがある。電流は+から出て-にもどる。

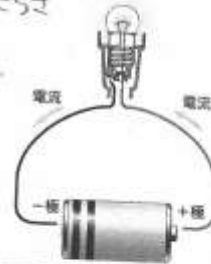
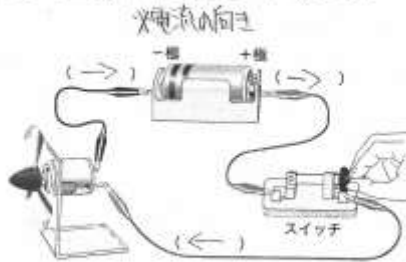
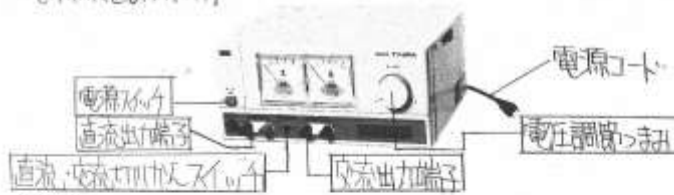


図3 豆電球の回路の例 赤い線で示したように、豆電球の内部も電流が流れている。

電源装置の使い方



使い方

- ①電圧調節つまみを0.1に合わせ、電源スイッチを切っていることを確認して、電源コードをコンセントにさす。
- ②直流、交流スイッチのある時は直流に設定する。
- ③回路に、つなぎ、電源スイッチをON、電圧調節つまみを電圧を上げる。
- ④回路が、電圧調節つまみを0.1、電源スイッチを切り、回路をはずし、電源コードを抜く。