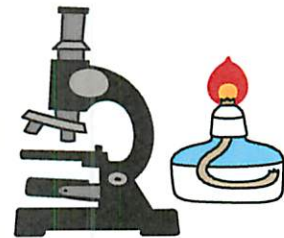
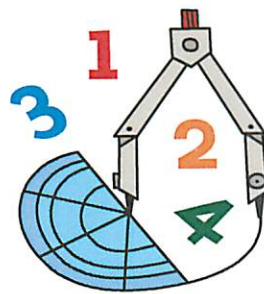


学習の手引き

()年()組()番 名前()



mi

南相馬市立
原町第三中学校

授業の約束3ヶ条

<クラス全員が学びに参加する>

- ① 自分の考えを相手にきちんと伝えよう
- ② どうしても分からなときは、まわりの人に相談しよう
- ③ 相手の考えを正しく聞き取り、自分の言葉で答えよう

「学習の手引き」

南相馬市立原町第三中学校

この「学習の手引き」は、本校における各教科の学習の目標、学習内容、学習の仕方や評価の仕方などについて示したものです。

この手引きを上手に利用して、「**今学んでいることはどんな意味を持ち、どのように発展していくのか**」を学び、授業に積極的に参加して学力を高める努力をしましょう。

1. はじめに

- ① 勉強は一生続くもの、「**自ら学ぶ**」ことを心がけましょう。
- ② **夢や目標**を持ち、それに向かって努力をしましょう。



2. 学習の基本

- ① **授業に積極的に**取り組みましょう。
- ② **予習・復習**を毎日行いましょう。
- ③ **自分の可能性**を引き出し、伸ばすためにも**全ての教科**を頑張りましょう。
- ④ つねに**目標**を持ち、**計画的な学習**を心がけましょう。



3. 学習で心がけること

- ① **学習環境**を整えましょう。
 - ・ **机の上を整理整頓**することはもちろん、**教室や部屋をきれいに**しておきましょう。
- ② **学習の規律**を持ちましょう。
 - ・ **宿題や提出物**はもちろん、学習に**必要な物を忘れない**ようにしましょう。
 - ・ 時間に**遅れず**、授業では**チャイム着席**を心がけましょう。
 - ・ 授業の始めと終わりの**あいさつ**をしっかりと行いましょう。
 - ・ 授業での**挙手や返事・発表**は、**はっきり**行いましょう。
 - ・ **真剣な態度や姿勢**で臨みましょう。
- ③ **集中力**を保ちましょう。
 - ・ **学習以外のことを考えず**に、集中して意欲的に学習しましょう。
- ④ **継続と反復**を心がけましょう。
 - ・ **宿題**は必ずやり、**自主学习（予習・復習）**も忘れずに心がけましょう。



4. 学習で特に注意すること

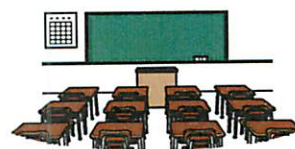
力をつけていくために、実際の学習に対して**気をつけなくてはならないこと**が数多くあります。

- ① **教科書・ノート・ワーク**はつねに**必要**なものです。忘れたり、学校に置きっ放しにしないようにしましょう。ファイルや資料などは机の中やロッカーに置いておいてもかまいません。
- ② ノート・ワーク・プリントはその時だけ使うものではありません。**ノートやワーク・プリント**も、**繰り返し上手に活用**しましょう。
- ③ つねに文字を書くときは、くせ字や小さく書いたり、薄く書いたりしないで、**丁寧に、はっきり書く**ようにしましょう。
- ④ ワーク等で**問題を解く勉強**と、**まとめる学習**も忘れないようにしましょう。
- ⑤ **わからない、まちがえたままにしないで**、家庭学習で**やり直し**をするように心がけましょう。
- ⑥ **提出物や宿題**から逃げないで、**自分の力**でがんばりぬきましょう。
- ⑦ **テスト**には、**目標を立てて計画的な学習**で取り組みましょう。

5 学習の効果を上げるには生活のあり方などが大切

力をつけていくためには、**実際の学習への取り組み方法が大切なこと**はもちろんですが、**以下のこともしっかり意識**しましょう。

- ① 時間割や持ち物・宿題・提出物を**毎日確認**し、**忘れ物をしない**。
- ② 学校からのプリントは、**必ず保護者**に見せる。
- ③ テレビやスマホ、テレビゲーム等は**時間を決めて**見たり使ったりする。
- ④ 将来や上級学校について**保護者と数多く話**をする。
- ⑤ 社会や学校の**ルール**をきちんと守り、**モラル**をしっかりと持つ。
- ⑥ 他人に**迷惑を**かけない、**自己中心的な行動**は取らないようにする。
- ⑦ 落書きや破損のない**整った環境**にしておく。
- ⑧ やるべきことには**最後まで真剣**に取り組む。
- ⑨ 十分な**睡眠**と栄養バランスのある**食事**などを心がけ、健康の増進を図る。



家庭学習の手引き

()年()組()番 名前()



南相馬市立原町第三中学校

1. 家庭学習を見直そう

(1) 今の方法で大丈夫？

例えば、「ちゃんとやっているのに（成績が上がらない）・・・」という人は、

- ① 勉強方法が間違っている
- ② 集中できていない のかもしれません。

(2) どのように家庭学習をしていますか？

- ① 先生に提出しないと怒られるからしぶしぶ取り組む。
 - ② 綺麗なノートを作る事に専念する。（授業内容をノートにまとめる。）
 - ③ とりあえず、ノートを字で埋める。
 - ④ ワークの答えだけをまる写しする。
- 覚えよう・学ぼうという気持ちが無い ・ 無駄な時間を過ごしている

時間を上手く使って、覚える ←

→ テスト勉強が楽になる

2. おすすめ勉強法

(1) 読んで書いておぼえる （特に、国語・英語）

- ① とにかく音読をする。目と口、耳を使いましょう。
- ② 音読の後に、語句や文を繰り返し書く。 → 最も短時間に結果を出す最強の方法

(2) 1つの問題集を徹底的に解いておぼえる （特に、社会・理科）

○ 語句を覚える。記憶力の勝負！

※ 教科書をただ読んでいても効率が悪いだけ → 教科書を読んだら、問題形式で暗記する

完璧にマスターする
(問題を完璧に覚えてしまうくらいまで、ひたすら繰り返す)

←
→ 重要語句の部分を空欄にして、ノートに書いたり、
オレンジペンで答えの部分を書くのもオススメ
(オレンジペンで答えを書いて、赤下敷きを乗せると答えが消える。これで、繰り返し問題を解くことが可能になる。)

(3) 問題を数多く解いておぼえる （特に、数学）

- ① 答えを写してはいけません。まずは自分の力で解くことです。
- ② 問題を解いていくと、必ず出来ない問題が出てくるでしょう。
- ③ この問題に関する解説を読んでみましょう。
- ④ 解説を読んでわかれば、そのまま進めましょう。
- ⑤ それでもわからない場合は、教科書の基本問題を見ましょう。
- ⑥ 教科書に同じパターンの内容が載っている場合が多いので、その内容を見直そう。
- ⑦ それでもわからない場合は、先生に聞きましょう。

3. その他必要なこと

(1) 勉強する時間

50分授業に集中することを考えると、勉強時間は最大でも50分にすべきです。50分しっかりと勉強して、15分くらい休むことを繰り返して勉強を進めていくと効果が上がります。

(2) 食べ物と飲み物

食べ物と飲み物を意識することも、集中力を上げることにつながります。

① 食べ物・・・炭水化物と糖分を取ることが大切です。

- ・ 炭水化物は長期的なエネルギーになるので、長時間勉強できます。
- ・ 糖分は一時的に血糖値をあげてくれるので、短い間ですが集中力が出ます。

(朝食にごはんかパンをきちんと食べる、休憩にチョコレートなどの糖分を食べる など)

② 飲み物・・・とにかく水を摂ることを忘れないようにします。

- ・ 水は体の不純物を流したり、溜まった疲れを洗い流してくれるので、長時間勉強できるようになります。

(3) 勉強する日時と時間帯

① 学習計画を立てましょう。

② 朝は前日の夜に覚えたものを復習する。その後、計算問題など頭をフル回転させる問題を解くようにしましょう。

③ 昼は、国語や英語などの文章問題を解く。もし眠くなったら15分くらい昼寝をすると、集中力がかなりUPします。

④ 夜寝る前に英単語、社会の年代などの暗記系の勉強をする。人間は寝ている間に頭を整理するので、寝る前は詰められるだけ知識を詰めるとよいでしょう。 さらに、朝起きたら、整理されている知識を復習すると、より暗記ができるようになります。

(4) 宿題

① 「終わらせればいい」という考えになってしまうと、宿題の内容は頭に残りません。

② 「宿題の内容が身に付くまで勉強する」という粘り強さを持つことが大切です。

③ 宿題を「テスト」だと思って取り組むのもよい。今取り組んでいる問題は、ただの宿題ではなく、テストだと思って、多少の緊張感をもって取り組みましょう。テスト本番だと思って取り組めば、取り組む時の集中力が上がり、身に付く内容も大きく増えるでしょう。

宿題を出す先生は、大事な問題を選んでいるので、正しくやれば、効果は必ずあります。

このように宿題を活用したレベルアップも考えられます。

特に、「**2. おすすめ勉強法**」を参考にして、
「**家庭学習の計画と反省**」用紙を活用しながら、毎日**自主学習**をがんばろう！

※ 家庭学習ファイルには、学習以外に「**明日の連絡事項**」と
「**ひとこと日記**」も記入しましょう。

