

# 家庭学習を習慣化するために

## 家庭学習とは・・・

授業では多くの人が「わかった」という経験をしています。しかし、そのままにしておくと、その「わかった記憶」が薄れてしまいます。「授業ではわかったつもりだったのに、テストでは・・・(トホホ)」という多くの人は、このパターンにはまっています。だから、家庭学習は「学校でわかったこと」を「知識」として定着させるために必要な作業だと言えます。

### 重要

「忘れるのは、当たり前！」

定期的に復習をすれば、その記憶は確実に定着していく！

心理学者のヘルマン・エビングハウスは、人間の脳の「忘れるしくみ」を調べるための実験を行い、その結果を曲線で表しました。この曲線を「エビングハウスの忘却曲線」と呼んでいます(グラフ①)。

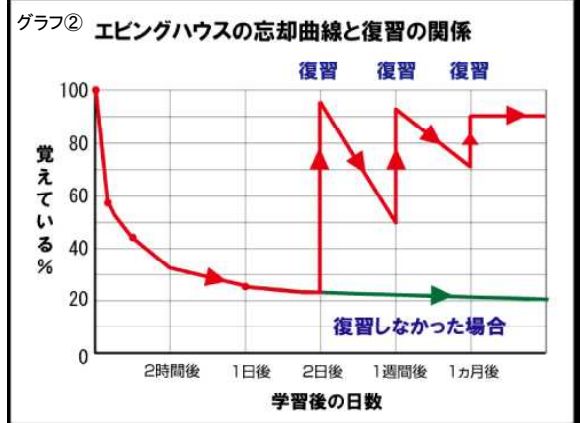
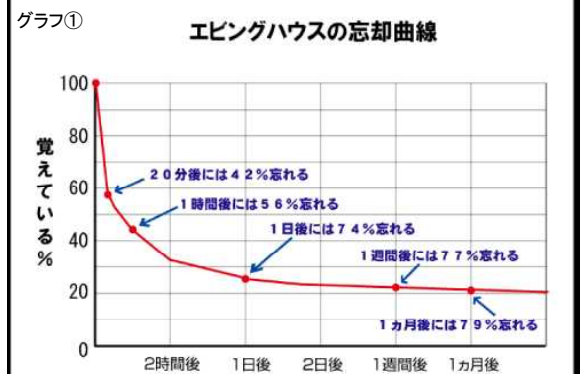
ここから、人間の脳は、	20分後に	42%
	1時間後に	56%
	1日後に	74%
	1週間後に	77%
	1ヶ月後に	79%
	2ヶ月もすると	ほぼ全て

を忘れてしまうということがわかります。

つまり、人間の記憶は、「覚えた直後に、どっと(半分近く)忘れられてしまい、忘れられずに残った記憶は長く保持されるが、その後ゆっくり忘れ去られていく」のが、当たり前なのです。

このように述べると、「いいえ、2ヶ月前のことでもしっかり覚えていることがあるよ。」と言う人もいますでしょう。

そこで、エビングハウスの忘却曲線と復習の関係について表したグラフ②を見てみましょう。このグラフから、**定期的な復習は、記憶したことが忘れられていくのを防ぐ**ことがわかります。つまり、2ヶ月前の記憶が残っているというのは、その2ヶ月間に何度か、そのことを思い出すことで自然に記憶が書き換えられ、定期的に復習しているのと同じ効果が生まれた結果なのです。



### 重要

「復習は、記憶が鮮明な間にできるだけ早く！」

反復しない記憶は、短時間の使い捨て記憶である！

いつでも復習さえすれば、記憶がよみがえり、そのたびに記憶の定着率はアップしています。ただ、やはり人間は忘れる生き物なので、すぐに忘れてしまいます。テストの2週間前に復習しても、結局忘れてしまうのなら、テスト直前に復習して、忘れないうちにテストを受ければよいということになります。しかし、テスト前だけの記憶は一時的なもので、テストが終わると忘れ去られてしまう記憶です。また、記憶後すぐに復習するのと時間を置いて復習するのでは、記憶の鮮明さに大きな違いがあります。**できるだけ早く復習すると、記憶が鮮明なため、忘れていても短時間でよみがえります。**それに比べ、1週間以上経過したあとで復習しても、ところどころ完全に忘れてしまっていて、初めて記憶した時と同じ時間が必要となってしまいます。また、完全に忘れてしまった部分が抜け落ちた復習になってしまいます。1ヶ月以上後では、はじめから覚え直さないといけない状態になってしまいます。つまり、**完全に忘れないうちに、そして、簡単に記憶がよみがえるうちに復習することが、時間短縮にもつながり、効率的な記憶法になる**のです。

記憶は、こまめに何度も繰り返し復習することで、

より理解が深まり、整理整頓されて、脳にとって利用しやすい記憶になる！

## 家庭学習の 取組方

中学校での家庭学習は、予習と復習が大切だと言われます。予習は「授業を理解しやすくする」のに役立ちますし、復習は、「授業で理解したことを自分の学力(考察力や知識)にする」のに役立ちます。家庭学習で予習をするか復習をするかは、それぞれ自分自身が何を目的にするかで違ってきます。

「授業がよくわからない。」という人は(授業の受け方を考え直すとともに)家庭学習で予習をしてから授業を受けるという方法が考えられます。

「授業中は理解していたつもりなのに、何日か経つとできなくなっている。」という人は、**復習をすることで記憶を定着させればよい**のです。

ただ、どちらにも言えることは「**継続は力なり!**」

毎日、続けて家庭学習に取り組むことです。一言でいえば「**努力すること**」ですが、家庭学習の注意点を示しておきますので、自分でも**工夫**しながら、**地道**に取り組んでいきましょう。

### 注意点1 宿題から復習の時間へと、学習の幅を広げましょう。

まずは、学校から出された宿題からとりかかりましょう。その時、ただ形式的に早くすませようとするのではなく、その日の授業で習った内容を思い出したり、教科書やノートを見直して学習のポイントを確認することで、自分が何を身に付けなければならないのかがわかります。そこから自分で伸ばそうと思うことや克服しようと思うことを見つけていきましょう。

宿題をしている時、「この前、習ったのに、もう忘れてる。」と思ったら、教科書やノートを見返して、復習しよう。

### 注意点2 今、長時間費やしていることを勉強時間にあててみましょう。

「ゲーム」「TV」「PCやスマホ・携帯」の時間が長ければ、時間のルールを決めたり、家族の協力を得ながら、一定時間それをやめて、勉強時間にあててみましょう。最初は苦痛や違和感を感じるかもしれませんが、この機会に思い切って、自分の生活パターンを変えてみる必要があります。

何かをガマンして、そこから生み出した時間に勉強しよう。

### 注意点3 机に向かったら、すぐに勉強を始めましょう。

机に向かっている間、マンガを読んだり、うとうとしたりすると効果は上がりません。机に向かえばすぐに勉強を始め、眠くなったら身体を動かしたり、顔を洗ったりして気分転換を図りましょう。また、時間を決めて、計画通りに勉強するのも効果を考えると大切なことです。

毎日、ほぼ決まった時間に勉強しよう。

## 自主学習 ノート

### 家庭学習を進めるために、 自主学習ノートの取組を活用します!

家庭学習を充実させるために、全校での「自主学習ノート」の取組を生かしましょう。学習する教科は、学校で習っている全教科・全範囲ですが、量や内容に「きまり」はありません。自分が学習しようと思う教科、伸ばしたいと思う分野を自分で選び、自分なりのやり方で学習していきましょう。

ただし、毎日継続しないと、せっかくの頑張りもあまり効果が上がりません。毎日、継続して取り組むこと、自分で目標をたてて、その目標を達成することを目指して努力しましょう。

初めから大きな目標を立てるのではなく、「一日1ページ以上」くらいの目標で取り組んでいくのはどうでしょうか? その内に、「見開き1ページの方が問題と要点がまとめやすい。」とか「問題数はこれくらいやる方がよいので、3ページくらいになるな。」とか「1時間学習したら、5ページくらいになる。」とか、自分なりの「きまり」が自然にできると、家庭学習が習慣化します。

# 自主学習ノートの取組

これまでも自主学習ノートに取り組んできた教科があります。そういった自主学習ノートをやめるという意味ではなく、今までの取組を継続しながら少し形を変えて、**より理解を深めたり、弱点の克服をしたり**ということを中心に取り組むことで、**その効果を全ての教科に広げたり、一人一人の学力を向上させたり**する取組です。**自分がしなければならない学習**は何か、**自分にとって本当に意味のある学習**は何かを考えて、**意識を高めたり、工夫を**したりして、家庭学習の効果が上がるように努力をしていきましょう。

## なぜ、自主学習ノートなのか？

「自主学習」とは、自らが学習する内容を選んで取り組む家庭学習のことです。先生が与える「宿題」は、「授業を進めるために必要な内容」や「先生が必要だと思う内容」の学習です。一人ひとりの理解度や定着度に差がある場合は、必要な学習も異なってきますので、この「宿題」だけで十分だとは言いきれないことも出てきます。また、どうしても「先生にやらされている」という気持ちが強くなってしまい、前向きに学習に取り組む意欲につながりにくいという面もあります。

「宿題」とは違う、「自主学習」ならではの長をまとめると、以下のようになります。

- ① 一人一人が自分に合った家庭学習内容を選べるため、学習に対して主体的になれる。
- ② 1日の学習、1週間の学習計画について「振り返り」をしながら進めることで、「学び方」を学ぶことができる。
- ③ 1冊のノートに努力が積み重ねられ「見える化」されるため、努力が実感できる。
- ④ 家庭で自分から勉強する習慣を身につけることができる。
- ⑤ 学ぶことが楽しくなる。

また、何よりも時間をとって学習することで、**理解が深まったり知識が身に付いたりして、分からなかったところが分かるようになる**のですから、きっと**点数や成績のアップにも結びつく**はずです。先生たちも、皆さんのその努力は評価していこうと思っています。

## 自主学習ノートの例

### 復習・まとめ

学校で黒板を写したりする授業ノートと、復習をするノートを分けて、勉強する方法です。

一番簡単なやり方は、授業のノートを再度作り直すという復習です。ただ、考えもせずに写すだけなら全く無意味ですが、授業の内容を思い出しながらやると、意外と効果的です。例えていうと、本棚が一つあります。これがあなたの脳だと考えてください。そこに何冊か本がばらばらに置かれます。これをその日に習った事とします。何日も何日も整理しないで放っておくと、どこに何の本があるのか分からなくなってしまいます。つまり、その日置かれた本をその日にきちんと整理する、という事が大切になってきます。だから、「色をつかって見やすくする」「字を丁寧に書く」などの工夫をしてテスト前に見返して分かりやすいノートを作ることが大切です。

### ～さらにちょっと一工夫～ ちょっと面倒だけど、実践した人がぐんぐん成績をあげた実績がある方法

授業中は黒板に書いてあることをただ移してきたり、先生がチラリと話したことをメモ風書きとめるだけですが、復習でまとめるときは、**黒板 + 先生のお言葉 + 教科書や参考書**を合体させたノートを作るという工夫をしてみましょう。よく似た問題をやるのも良いでしょう。そうして、自分だけのオリジナル参考書を作りましょう。全ての科目でこれは有効な方法です。ただ、ここで大切なことは「ためてしまわない」ことです。今日、学校でやったことをその日のうちにノートまとめしないと、ドンドンたまってしまっ、その間に先生の話したことを忘れてしまっ、まとめられなくなります。

### 問題演習

題名のとおり、ひたすら問題を解きます。教科書の問題、プリントの問題、問題集の問題、できるだけたくさん解きます。もちろんコピーやプリントの貼り付けも可能です。終わったら、必ず自分で答え合わせをします。他の人(先生や家の人)に○付けをしてもらって、「できた／できていない」で満足感を得るための勉強ではありません。自分が分からない問題を分かるためには、何が必要なのかをつかむことが目的ですから、答え合わせにこそ、大切なポイントがかかれています。

## 間違い直し・質問ノート

各教科で問題集などに取り組んだときに間違ってしまった問題を、自主学習ノートに書き込みます。間違った問題について、すぐに先生に質問などして分かるようにしておくのは当然ですが、あとになってもう一度やってみることも必要です。間違えを次に生かすことが大切なのです。また、間違えた問題や解けない問題に「(分からないので)教えてください。」と書き加えることで、先生に解き方の説明やポイントを書いてもらうという使い方をします。間違った問題を何度も繰り返して解くことで、弱点が克服でき、自分ができるようになったことで自信が持てるようになれば最高です。

## 自主学習ノートの取組の方法

- 1 まず、自主学習用のノートを用意してください。(授業ノートとは区別してください。\* 教科毎にわけて用意してください。ルーズリーフは、積み上げが分かりにくいので、避けましょう。)  
\* 5教科は各1冊ずつ、実技教科はまとめて1冊が良いと思います。
- 2 家で自主学習ノートに取り組んだら、**翌朝、職員室前の提出ボックスに、1校時が始まるまでに提出**しましょう。(教科毎にボックスを用意しておきますので、教科で分けて提出してください。教科担当の先生が見て、評価やアドバイスをくださいます。)
- 3 自主学習ノートを提出したら、**提出記入表の自分の欄に、提出した教科名を書き込んで**ください。**2教科以上提出した場合は、全ての教科名を記入**してください。(提出記入表は、職員室前に掲示しておきます。)
- 4 返却は、各クラスの配布ボックスを利用しますので、各クラスの係・担当の人は終SHRで返却してください。

## 自主学習ノート 七カ条

- 1 毎日継続して、やること！(毎日、何かの教科に提出すること)
- 2 一日1ページ以上やること！
- 3 必ず家庭学習の成果としての学習内容を提出すること！
- 4 自分の弱点の克服に取り組むこと！
- 5 教科や分野がかたよりすぎないように意識すること！
- 6 答えが分かる問題(問題集などから教材を選んだ場合)は、必ず自分で答え合わせをしてから、提出すること！
- 7 自分のための学習、自分に合った学習、自分に必要な学習であることを忘れないこと！