

令和4年4月27日発行

もうすぐGWですが、その後には中間テストが待っています。1年生にとっては初めての定期テストです。テストは当日の頑張りだけではなく、そこまでどれだけ勉強したかが大切です。そのためには、家庭学習が不可欠。今回の HSN プロテインでは家庭学習のポイントいくつか紹介します。



中学校での家庭学習は復習がとても大切で、継続的な学習（家庭学習の習慣化）が重要となります。1日のスケジュールの中に「勉強」が必ず入るようにしましょう。まずは行動し、勉強を入浴や歯磨き並の生活習慣にしてください！

家庭学習のコツ まずはココからやってみよう

1 家で勉強する時間、場所を決めておく。

家庭学習を習慣化するためには、いつ、どこで勉強するかを決めることが重要です。塾や部活で家庭学習をスタートできる時間が違うと思うので、「何曜日は、何時にどこで勉強を始めるか」をしっかり決め、スタート時間を守って続けましょう。気持ちが乗らない日も、学習量が「0」にならないことが大切です。たとえ10分でも、5問でも毎日続けることが習慣化には重要です。

2 最初に「宿題」や「提出課題」をやる。

宿題はその日の学習内容を理解するためにもとても有効です。授業の時間では問題演習が不十分です。授業はインプット（理解したり、覚えたり）が中心なので、家庭学習では授業内容のアウトプット（問題を解く）を中心に組み組めると、学習内容が定着します。苦手教科でも宿題や提出する課題、ワークなどを先にやりましょう。

3 その日の内に復習をすることが有効。

2でも書きましたが、その日に学校で習ったことをきちんと整理し、「知っていること」を「理解していること」「できること」にすることが大切です。成果がでない人は「知ったつもり」になっている人です。授業だけでは「知っている」状態の人が多数です。家で復習する（アウトプットする）ことで「理解」し、「できる」ようになります。成果を出すには「理解する」「できる」ことが大切です。

4 勉強計画は「時間」ではなく、「量」で決める。

勉強は「時間」ではなく「勉強量（何問、何ページまで等）」で区切りましょう。「今から、1時間やるぞ」「3時間やるぞ」と決める人が多いですが、勉強は「時間」より「何をどれだけやったか」の方が重要です。勉強量で区切るとは、「今日は数学のワーク、〇ページまでやるぞ」という考えです。やると決めたことところまでは、時間が多少伸びても必ず終わらせること。鉄則です。

5 教科書で勉強したら、必ず問題演習をセットでやる。

教科書で何か勉強したら（ノートまとめや、単語練習など）そのあとすぐにその勉強に関連した問題を解いて、しっかり頭に入れます。勉強の黄金比はインプット3割、アウトプット7割！「ノートにまとめただけ」や、「教科書を読んだだけ」では、「できた気」になってしまう「ただの作業」です。覚えたらすぐに自力で類似問題を解く習慣をつけましょう。「覚える」の2倍の量、「思い出す」「考える」の時間を取りましょう。テストですることは「思い出す」「考える」ですね。

学校での学習のポイント

- 1 先生の話や友だちの意見をしっかり聞き、自分の意見もしっかり伝える。
- 2 自分から進んで考え、学習内容は授業中に理解する。
- 3 ノートは黒板を移すだけでなく、先生の話やポイント、自分の考えのメモを書き込んでいく。
- 4 分からないことはそのままにしないで、解説や教科書を読んでから、先生や友だちに質問する。
- 5 授業中に今日、家で復習する箇所をチェックしておく。