

改訂版

家庭学習のすすめ

か い ぜん
学びの甲斐善 か条

- ① 学ぶことの大切さを知る
- ② 学びの計画を立てる
- ③ 学んだことを伝える
- ④ 学びの土台をつくる
- ⑤ 疑問をもつ
- ⑥ 学びをいかす
- ⑦ 体力をつける
- ⑧ 望ましい生活習慣を身につける



明るい未来と夢に向かう方位磁針

山梨県教育委員会

Yamanashi Prefectural Board of Education

「^{かいぜん}学びの甲斐善八か条」について

「甲斐善」…ここでは、次の意味として使っています。

- ① 山梨（昔は甲斐の国）の子どもたちのよりよい学び
- ② 今の取り組みの改善

*八か条を基に学びの高みを目ざしましょう。

山梨県教育委員会では、確かな学力を身につけるためには家庭学習が極めて重要であると考えています。「学びの甲斐善八か条」は、山梨の子どもたちの家庭学習の改善策として、その大切さとポイントを示したものです。この八か条が各学校での取り組みをさらに推し進め、家庭での学習を充^{じゅうじつ}実させるきっかけとなってほしいと考えます。

「八」は、その形から末広がりを表す幸運の数でもあり、方位磁針は、方角を示す器具です。この冊子が子どもたち自身の未来の方向を指し示し、一人一人の夢に向けた歩みや山梨の家庭学習文化づくりにつながることを願っています。

本県の全国学力・学習状況調査の結果（H28）から

次の各項目について改善することが学力向上につながります。

- 家で学校の授業の復習をする。→ 第二条、第三条、第四条
- 地域社会などでボランティア活動に参加したことがある。→ 第五条
- 地域や社会で起こっている出来事に関心がある。→ 第五条
- 新聞を読んでいる。→ 第五条
- 朝食を毎日食べている。→ 第八条
- 自学自習に取り組んでいる。→ 第六条
- 読書をしている。→ 第五条

上の項目について、
家庭での生活を振り返ってみよう！



学校で学習したことを
確実に身につけるため
に、これから示す八か
条に取り組もう！

学ぶことの大切さを知る

学びをとおして、できた喜びを感じることで、学びが自分のため、社会のためになることを考えることが重要です。

●自己の成長につなげよう！

学習の成果はすぐには表れにくく、学習を^{けいぞく}継続することは困難なことですが、学び続けることは、新しい知識を増やし理解を深め、自己の成長につながります。

●人の役に立つ意識をもとう！

大村^{さとし}智先生は、常に「人の役に立つこと」を考えていたそうです。この言葉から、「学んだことを人の役に立つようにすることが重要だ」というメッセージが伝わってきます。

●日々の学びを大切にしよう！

自己を高め、将来に向け社会の一員として自立し、自己の能力を発揮するために、日々学んでいくことはとても大切です。



大村智先生

私は常に人の役に立つことを考えていました。

ポイント

- テストの結果や学習の取り組みを振り返ってみよう。
- 生活の中で人の役に立つことを意識してみよう。
- 将来の夢や進路について、考えてみよう。

将来



学ぶことの意味を考えることが学びの原動力！

第二 条

学びの計画を立てる

目標をもち、計画を立てて、1日・3日・1週間…と^{けいぞく}継続して取り組むことが習慣化につながり、確かな力となります。

●時間を味方につけよう！

帰宅後の時間をどう使っているか振り返り、自分自身で学習時間を生み出しましょう。

●自分の目ざすことを見つけよう！

「何を」「いつ」「どのくらい」「どのように」について具体的に考えてみましょう。

●短期・中期・長期の計画を立て、見通しをもって取り組もう！

まずは、1日・3日・1週間…と計画を立て、取り組んでみましょう。「継続は力なり」です。

家庭学習の習慣化は最初が大切です。最初は、授業の復習から少しずつ継続してみましょう。やり^と遂げた自信は、習慣化への原動力です。

ポイント

- まずは取り組みやすいところから始めよう。
- 学習する時間帯と場所を決めて取り組もう。
- 宿題や復習を続けられるリズムを身につけよう。
- その日に学んだことを記録しておこう。

ゴール

ペース配分もバッチリ！



見通しをもって計画を立てることが大事！

第三 三 条

学んだことを伝える

学んだことの要点をまとめて家の人などに伝えることが、授業内容を振り返ることになり、学習内容の深い理解につながります。さらにそれについて議論することも大切です。

●学んだ内容の要点をまとめて伝えよう！

学んだ内容を振り返って整理し、要点をまとめて家の人などに伝えてみましょう。わからないことがあるときは、その原因を考えてみましょう。原因を分析する意欲や態度も必要です。家庭学習が学んだことの復習につながります。

●学校での出来事をもとに議論しよう！

学校での出来事と自分の考えを家の人などに伝え、意見を求めてみましょう。自分の考えを客観的に見直すことが大切です。



チェック✓

こんなことを話題にしてみよう

- 授業で新しく習ったこととすでに学んだこととの関連
- 授業で驚いたことや感動したこととその理由
- 授業で「なるほど」と感じた友達の考えとその理由
- 授業で難しかったこと
- 学校での出来事に対するいろいろな考え方

人に伝えることが学んだことの定着に有効！

学びの土台をつくる

考えたり表現したりするときの基になる基礎・基本を確実に身につけることが大切です。



●基礎・基本を身につけよう！

漢字や英単語の読み書き，語彙ごいを豊かにすること，正しく計算すること，社会や自然についての知識や理解等は，様々な学習の土台となります。

●授業の復習をしたり，繰り返して学習したりしよう！

基礎・基本を身につけるためには、「授業の復習」や「基礎となる知識や技能の反復練習」が大切です。

また，それらを基に考えたり表現したりすることや，日々継続けいぞくして取り組んでいくことが，学力を高めることにつながります。

まずは今日の
授業の復習！



ポイント

- 今日の授業で学習したことを，教科書やノートを見ないで，じっくり思い出してみよう。
- 思い出したことを，ノートに書き出してみよう。

第五 条

疑問をもつ

「疑問」をもつことが学びの原動力になります。

●色々な体験をしよう！

疑問に思ったり感じたりしたときが、学びを始めるチャンスです。「疑問」をもつためには、日常生活の中で、色々なことを実際に体験することが大切です。山梨県は豊かな自然の宝庫です。自然体験も^{ふく}含め、体験から「疑問」を見いだす意識をもつことで、様々な気づきにつながり、見方や考え方が深まります。



●本や新聞を読もう！

本や新聞を読むことも大切です。疑問の解決につながったり、新たな「疑問」が見つかったりするかもしれません。また、世の中の出来事に関心をもつことも大切です。



やってみよう!

- 地域の行事やボランティア活動に参加してみよう。
- 体験から疑問に思ったことを学びにつなげてみよう。
- 本や新聞を読んで疑問に思ったことを書き出してみよう。



「なぜ？」と思うことが学びの始まり！

第六 条

学びをいかす

自分で調べ、考え、表現して課題を解決する力が求められています。そのために、学校で学んだことを家庭学習で活用することが大切です。

●疑問に思ったことについて調べ、考え、表現しよう！

日常生活の中にはたくさんの「なぜ？」があります。学校で学んだ「調べ方、考え方、まとめ方」を基に、自分なりの方法で調べてみましょう。このような力が、実社会で役立ちます。

●学び続けようとする力をつけよう！

たくさん出てくる疑問を自分で解決できること。これこそが生涯^{しょうがい}にわたって学び続けようとする力になります。

宿題

自主学習1

授業の予習や復習

自主学習2

興味や関心のある
ことの学習

- *土・日曜日などの休みの日に取り組んでみよう。
- 郷土学習教材を見て疑問に思ったことを調べてみよう。
- 英単語を調べ、英語で日記を書いてみよう。
- 自然事象について、課題をもって調べたり、考えたり、まとめたりしてみよう。 など



ポイント

○比較、分類、関連づける、類推するなどの見方や考え方を、総合的に活用していこう！



学んだことを活用していくことが大事！

第七 条

体力をつける

体力は何かに取り組むための原動力です。
運動計画を立てて取り組むことが大切です。

●体力の向上を図ろう！

適度な運動は、体力を向上させたり、健康を保持増進させたりする効果とともに、ストレスを和らげるなどの精神的にもよい効果があります。それによって学習への頑張りや粘り強さ、集中力が高まるなどの相乗効果も期待できます。

やってみよう！

	持久力を高める運動	筋力を高める運動	柔軟性を高める運動
種類	ウォーキング ジョギング 縄跳び など [1～3種類]	筋力トレーニング (腕立て、上体起こしなど) [1～8種類]	ストレッチング (しゃがみ座り、上体ぞらしなど) [5～10種類]
セット数	1～3セット		
強さ	ややきつい～ きつい	ややきつい	痛みを感じない程度
時間	10～30分	10～30分	5～20分
頻度	週3日以上	週2日程度	週3日以上

『中学体育実技』（学研）他より

少しきついくらいじゃないと…

ポイント

次の点を参考にして計画を考えてみよう。

- ①何のため？
- ②どのような運動？
- ③いつ、どこで？
- ④どのくらいの運動頻度、時間、回数？

集中力を高めるためにも体力をつけることが大事！

第八 条

望ましい生活習慣を身につける

「早寝早起き」「整理整頓^{せいとん}」「携帯電話等^{けいたい}の使用時間」など、望ましい生活習慣づくりに主体的に取り組むことが大切です。

●学習や運動効果のアップを図ろう！

睡眠^{すいみん}をしっかりとり、朝すっきりと起床し、一日のリズムをつくることができるように、早寝早起きを心がけましょう。

脳の働きをよりよくするためには、朝の活動も大切です。特に、朝食をしっかり噛^かんでとることで、脳の血流がよくなり、機能が活性化して、学習や運動効果のアップにつながります。

●望ましい生活習慣づくりに取り組もう！

集中力を高めるため、静かな中で腰^すを据えて学習に取り組むことができる環境や雰囲気づくりも大切です。もっている力を十分に発揮^{きほん}できる基盤としての望ましい生活習慣づくりに主体的に取り組みましょう。



重要!

脳の活動エネルギーは、主にブドウ糖の働きによるものですが、ブドウ糖は体内に大量に貯蔵しておくことができず、すぐに不足してしまいます。そのため、朝食をしっかり食べないと、脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力も低下してしまいます。



何事もレベルアップするためには生活習慣が大事！

や っ て み よ う

ここからは、具体的な取り組み例を紹介します。ここにある例を参考にして、進んで「学びの甲斐善八か条」に取り組んでいきましょう。

第一条

学ぶことの大切さを知る

→P2へ!



- 「働くこと」や「仕事」について、身近な人に聞いてみよう!

話を聞いて“なぜ学ぶのか”，考えたことを書きましょう。

- 物語や伝記などの本を読み，様々な生き方にふれてみよう!
- 自然科学や歴史などの本を読み，初めて知ることに会おう!

読んだ本の名前や心に残った出来事，言葉を書きましょう。

第二条

学びの計画を立てる

→P3へ!

- まずは，今日やることを決めよう!

以下の過程を参考に，学習計画を立てて着実に取り組むことが大切です。

今日

- ・目標
- ・何を，どのように（教科・内容等）
- ・いつ，どのくらい（時間・量）

見直し

*記録をとることで，振り返りができ，計画の見直しにつながります。

1週間後

*例：数学の問題をノートに7ページやる。

1ヶ月後

1か月先のゴールを設定すると，逆算していつまでに何をどこまでやったらよいかが見えてきます。

*例：数学のノートを30ページ終わらせる。

見直し



第三条 学んだことを伝える

→P 4へ!

- 学んだ内容の要点をまとめよう！ →整理することで深い理解につながります。

授業でわかったこと、驚いたこと、感動したことを書きましょう。

- 家の人などに話してみよう！ →人に伝えることは知識の定着につながります。

家の人からのアドバイスや感想を書いてもらいましょう。

第四条 学びの土台をつくる

→P 5へ!

- ^く繰り返し学習で、^{きそ}基礎・基本を身につけよう！

まずは授業の
復習から

工夫例：

- ・学習したことを何も見ないでノートに書き出してみる。
- ・授業のポイントを自分の言葉で説明してみる。
- ・分からない言葉は辞書を使い、調べた所に付せんをはる。

やること、工夫のしかたを書いてみましょう。

(例：漢字練習→1つの字だけを何回も書くのではなく、熟語を調べて書くようにする。)



第五条

疑問をもつ

→P 6へ!

- ^{いろいろ}色々な体験から、疑問を見つけよう!

体験してみて、疑問に思ったことを書いてみましょう。

- 本や新聞の記事から疑問に思った言葉を書き出そう!

本や新聞を読むことも疑問をもつきっかけになります。気になる言葉を書き出してみましょう。

第六条

学びをいかす

→P 7へ!

- 疑問に思ったことを調べてみよう!

調べる方法を書きましょう。(例：図書館の本で調べる、インターネットで調べる、^{くわ}詳しい人にインタビューするなど)

- 調べたことを家の人や友達に見せよう!

調べて、わかったことを書きましょう。



自ら目標をしっかりと決めて、そのために何が必要かを考え、続けていくことが大切です。

第七条 体力をつける

→P8へ!

- 体力づくりのための計画を立てよう!

目標

目標を達成するための運動は?

いつ、どこで?

運動^{ひんど}頻度、回数、時間などは?

第八条 望ましい生活習慣を身につける

→P9へ!

- 1日の予定を見直そう!

現在の生活について書きましょう。

勉強: 緑 食事: 赤
読書: 黄緑 睡眠: 青
運動: ピンク ○○: 紫
○○に入る内容を決めて、下の表に色分けして書き入れてみよう。

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4

今後の生活について書きましょう。

学習を始める時間と場所を決めよう。(確実な学習時間の確保) 起きる時間、寝る時間を決めよう。

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4

冊子にある表や図は、ダウンロードできるよ→裏表紙を見てね

家庭学習チェック表



八のつく日に自分の家庭学習を振り返りましょう！
 今回のあなたの達成度は？

*番号に○印をつけましょう。判定欄に1か月の達成度を1～3で書き入れましょう。
 下の表は、裏表紙に記されたサイトからダウンロードできます。

月	1 (努力が必要)			2 (ほぼ目標達成)			3 (十分に目標達成)			判定
	8日	18日	28日							
第一条	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
第二条	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
第三条	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
第四条	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
第五条	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
第六条	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
第七条	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
第八条	1	2	3	1	2	3	1	2	3	

上の表を参考にしっかり振り返りましょう！

保護者の方もチェック！

- お子さんが学習しやすい環境づくりに努めていますか。
- テレビ、ゲーム、スマートフォンや携帯電話などについて、約束事を決めて守らせていますか。
- お子さんのよいところを見つけて、それをお子さんに伝えていますか。
- 将来の夢や働くことについて話をしていますか。

今回はどのくらい
 しっかりできたかな！



山梨県教育庁義務教育課
〒400-8504 甲府市丸の内 1-6-1

TEL : 055-223-1765

FAX : 055-223-1759

WEB サイト : <http://www.ypec.ed.jp/gimukyo/kateigakusyu/>



冊子にある表や図は、上に記されたサイトから
ダウンロードできます。