

家庭学習の手引き

—「確かな学力」をつけるために—



平成30年度

上板町立上板中学校

目次

はじめに	2
家庭学習の意義	3
国語科	4
数学科	5
社会科	6
理科科	7
英語科	8
美術科	9
音楽科	10
保健体育科	11
技術科	12
家庭科	13
あとがき	14

はじめに

「どうして勉強しなければいけないのか。」という声を耳にすることがあります。近い将来、皆さんがどんな仕事をするにしても、いろいろな新しい知識、技能、考え方を身につけようとする関心、意欲、態度が大切です。勉強は学校に通っている今だけでなく、生涯ずっと必要なことなのです。その中でも特に、生きていくためにみんなに共通して必要な内容を、小学校6年間と中学校3年間、合わせて9年間で義務教育として学習しているのです。

「お金の計算は必要だけど、方程式なんて将来必要ない。」こんな声を耳にすることがあります。これはとんでもない間違いです。お金の計算だけでなく、世の中に数学はあふれています。皆さんが住んでいる家も、学校の校舎も、道路も橋も、機械や電気製品、コンピュータなども、数学を使ってできているのです。また、これらを作るためには材料が必要で、理科や技術・家庭科なども大いに関係しています。

漢字や「世界共通語」といわれる英語がまわりにあふれているこの社会で、芸術に触れ、健康な生活をしていくために、学ぶことをぬきにしては考えられないのです。

「勉強しなさい」と言われるのだけれど「家で勉強する方法がわからない」という皆さんからの声をよく聞きます。

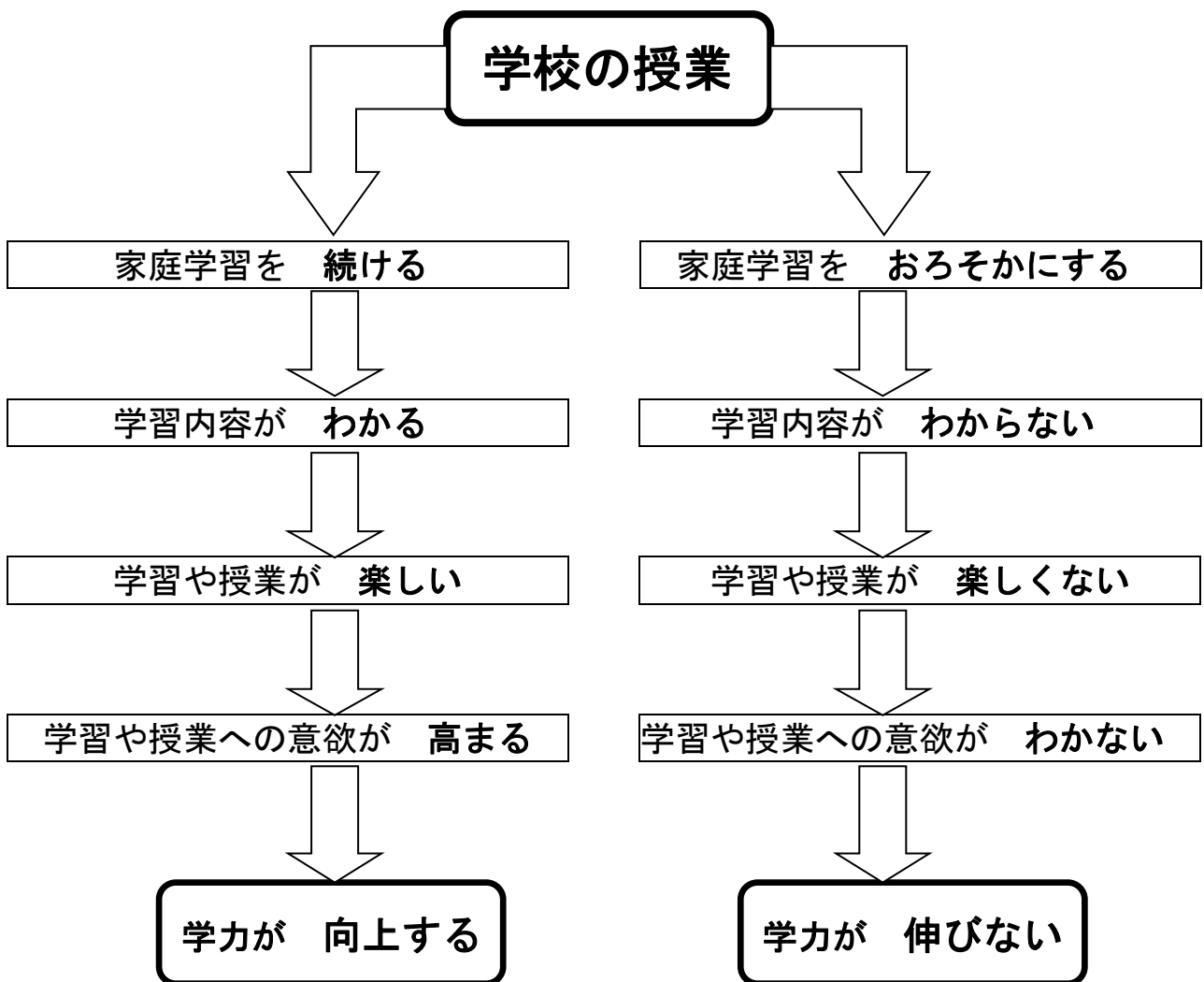
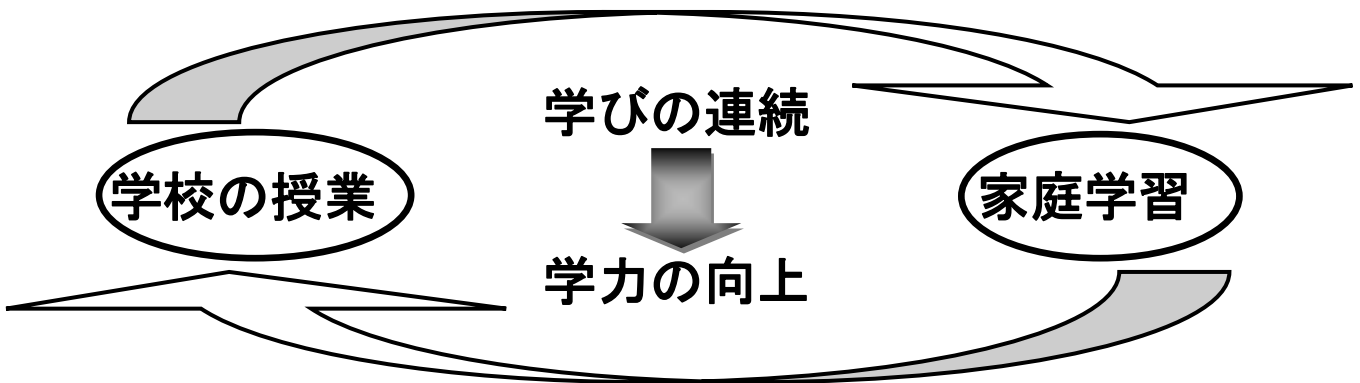
そんな声に応える気持ちで、『家庭学習の手引き』を作りました。なぜ、家庭学習が重要なのかを示し、中学校で学習する各教科で、“つけていきたい力”と、そのための“家庭学習の方法”が書いてあります。

この“つけていきたい力”は通知票で各教科の“観点別学習状況”として評価される内容になります。

また、“家庭学習の方法”は、家庭でどのように学習していけば力をつけることができるかを、教科ごとにわかりやすく具体的に書いています。自分の学習のために、そして自分の将来のために、何回も繰り返し読んで、大いに活用してください。

上板中学校学力向上推進委員会

なぜ，家庭学習が重要なのでしょうか？



良い生活習慣が「学力向上」につながるのです！

- ◎十分な「睡眠」 → 早寝，早起
 - ◎十分な「栄養」 → 朝食をしっかり食べる
 - ◎規範意識の向上 → きまりや約束を守る
- ※スマホやゲームなどは時間を厳守(例：1時間以内，21時以降はしない)

国語科でつけていきたい5つの力

◎国語への関心・意欲・態度

真面目で意欲的な態度で授業を受け、学習したことをノートにとり、期限を守って提出物を出すことができる。

◎話す・聞く能力

人の話をしっかりと聞き、場面に応じた言葉遣いで自分の考えをわかりやすく話すことができる。

◎書く能力

目的や意図に応じて、丁寧な文字かつわかりやすい文章で書くことができる。

◎読む能力

文章の内容を的確にとらえて理解し、読書で自分のものの見方や考え方を広げようとする。

◎言語についての知識・理解・技能

文章を書くときに適切に漢字が使えるとともに、慣用句や四字熟語のほか伝統的な古典の知識なども身につけて、豊かで正しい日本語を使って生活ができるようにする。

国語科の力をつける家庭学習の方法

1 漢字は書いて覚える 【漢字テストは、勉強してから受けるもの！】

- ◆漢字のワークや自主学習ノートを活用しよう。
- ◆漢字の読み書きは、何度もしっかり書いて（手で）覚えよう。

2 教科書を音読する 【声に出して読むことは、脳を活性化してくれる！】

- ◆文学的文章や説明的文章は・・・場面や段落を決めて読もう。
- ◆詩・短歌・俳句・古典は・・・何度も繰り返し音読して、^{あんしゅう}暗誦を目指そう。（作品を丸ごと覚えると、達成感が生まれます。）

3 ワーク・プリント類は自分の力で解く

- ◆学習後、練習問題として必ず自分の力で解いてみよう。
- ◆自分の言葉でまとめる問題は避けて解いてみよう。
- ◆読解力をつけたいなら、答え合わせは自分でして見直しまで必ずしよう。

4 プラスαとして

☆読書は心の栄養。

好きな本だけでなく、新しいジャンルの本を読むことにも挑戦しよう。

☆新聞を読んでみよう。

時事問題も大切！いろいろな記事を読んで視野を広げていこう。

数学科でつけていきたい4つの力

◎数学への関心・意欲・態度

数学に興味や関心を持ってすすんで意欲的に取り組もうとする態度は、数学の力を伸ばしていくために必要不可欠です。姿勢は意欲の現れです。根気強く続ける力も大切です。

◎数学的な見方や考え方

問題について考えたり判断したりしたことを、わかりやすく整理して発表したり書いたりして表現する力です。理由をつけ、筋道を立てて考える力を磨いていくことが大切です。

◎数学的な技能

数量や図形などを使って、数学の問題をミスせず正しく処理できる力です。ローマは一日にしてならず。この力をつけるには、基本問題を計画的に反復練習し続けることが必要です。

◎数量や図形などについての知識・理解

教科書に出てくる用語とその意味をしっかりと掴み、基本問題の解き方やそのもとになる考え方を理解することが大切です。

数学科の力をつける家庭学習の方法

●今習っている単元の力をつけるために出された宿題はその日のうちに必ずやる

授業で出された宿題は、「生活記録」に正確に書いて確認しましょう。そして宿題は、その日のうちに忘れずやっておきましょう。わからないところがあれば、先生に質問したり、自分で教科書やノートを見て調べたりするなど、その日のうちに疑問を解決しようとする姿勢が必要です。

●総合的な力をつけるために、考えて計画的に復習する

数学は予習より復習が大切です。下の2つのことを考えて計画的に復習すれば、数学の総合的な力をつけることができ、広い範囲のテストでも力が発揮できるようになります。

◆4か月前、8か月前に習った内容の復習をする

1学期は「去年の2学期」と「去年の3学期」に習った内容を、2学期には「去年の3学期」と「今年の1学期」に習った内容を、そして3学期には「今年の1学期」と「今年の2学期」に習った内容を復習しましょう。教科書や数学演習の基本問題、一度間違えた問題などを解き直して、解き方を忘れていないか確認しましょう。また、過去のテストをもう一度解いてみるのも効果的です。

◆計算練習は、一年中通して地道に根気強くやり続ける

数学は、数について学ぶ教科です。テストで満足のいく結果を出すためにも、計算をミスせず確実にこなすことが大切です。反復こそが確実な計算力をつける近道なのです。宿題がたくさん出た日でも、計算練習だけは必ず毎日やり続けましょう。

●今の自分の力に合わせて、自分の力を伸ばす勉強をする

◆テストで70点取るのが難しい人の勉強法

基礎的・基本的な内容の問題を徹底して反復練習しましょう。計算問題、(連立)方程式を解く問題、グラフの式を求める問題、座標を答える問題、図形で角度を求める問題。これらをミスせず確実にこなすことができるようになれば、応用する力が求められる問題が解けるようになる日もそう遠くはありません。まずは、伸びていくためのしっかりとした土台づくりのため、毎日、基本問題をやり続けましょう。

◆テストで70点以上取れている人の勉強法

基本問題だけでなく、数学演習の右側のページのような大問にすすんで取り組んでいきましょう。大問の(3)や(4)まで正解できるようになることを目標にして、毎日、関数と図形の大問を1問ずつ取り組んでいきましょう。半年から1年続けると、テストで90点以上取れる力がついてきます。

社会科でつけていきたい4つの力

◎社会的事象への関心・意欲・態度

テレビやラジオ、新聞、雑誌、インターネットなどが伝える様々な記事や番組などの情報は、社会科に関係する内容がとて多いです。また、インターネットの発達や経済のグローバル化によって世界はより身近になっています。歴史・地理・公民という分野だけにとらわれず、社会で行われていることすべてに関心を持ち、意欲、態度を養っていきましょう。

◎社会的な思考・判断・表現

例えば、年表を覚えると歴史の学習にはなります。しかし『なぜ、戦争は起こったのか』ということまではわかりません。いろいろな資料を活用して、なぜそのような結果になったのかを考え、作文・図などにまとめるなど表現していくことが本当の学習になります。また、過去の出来事を学ぶことは、これからの社会をどう生きるべきかという判断基準にもなります。

◎資料活用の技能

地図やいろいろな図表などを読み取る技能を学ぶことから始め、資料を比較したり、いろいろな条件に合わせた読み取り方を考えたりすることで、社会的な思考力も育っていきます。また、知識を習得し資料を活用し表現することは、将来の創造的な仕事にもつながっていきます。

◎社会的事象についての知識・理解

より多くの社会的な事象を知り、理解することで、これからの多様な社会に対応できる力を身につけることができます。

社会科の力をつける家庭学習の方法

【歴史】教科書と資料集で予習・復習をする

社会の授業がある前の日には、必ず学習する教科書を2ページ分読んでください。授業で学習したときにスッと頭に入りやすくなります。また、授業中に資料集を活用して、比較しながら学習してください。ノートは、家庭で復習のときに、必ず一度読み返してください。また、時代の流れを大まかにつかむことも大切です。

【地理】常に教科書と地図帳・資料集を見ながら復習をする

教科書に出てくる統計資料、グラフだけでなく、必ず学習した内容のページを開いて、地図帳・資料集を眺めてください。ものすごい量の情報が地図の中にはあります。また、地図帳の後半には膨大な量のデータも含まれています。見方がわかるようになれば、覚える量も格段に増えていきます。できれば、地球儀も身近にあれば利用してほしいです。

【公民】教科書と資料集で予習・復習をする

歴史と同じように、授業がある前の日には、必ず学習する教科書を2ページ分読んでください。また、新聞やテレビのニュースで、世の中の動きに関心を持ちましょう。公民は、現在の政治や経済の学習が中心です。世の中の動きに敏感になることが勉強の秘訣です。

★テストで70点取るのが難しい人の勉強法

「テストやワークの間違いは必ず直す。そして、間違った理由を考えましょう。」また、歴史の流れがわからない人は歴史のマンガ本をおおいに利用するといいです。また、ノートに自分で調べたことを書き込んでいくことで、自分だけのノートができあがります。歴史では年表、地理では簡単な地図をかくと知識が整理できていいでしょう。

★テストで70点以上取れている人の勉強法

ワークや授業中配るプリントなどの多くの問題に取り組むことにより、様々なタイプの問題に慣れていきましょう。また、テストのとき何が求められているのか、最後まで問題をしっかりと読み取る練習をしましょう。

理科でつけていきたい4つの力

◎自然事象への関心・意欲・態度

普段から、身近なものを「科学の目」でみましょう。道ばたの草・空の雲・自分の体・太陽や月・ろうそくの炎…まわりのあらゆるものが科学の楽しさを教えてくれます。そして、そのなかから発見した疑問などをわたしたちの生活との関わりの中かで考え、解き明かそうとする意欲的な態度が大切です。

◎科学的な思考・表現

『どうなるのかな』『なぜ、そうなるのかな』など目的意識を持って、観察や実験などを行い、起こっている現象や結果を自分なりに考え、分析します。そして、班で話し合ったりしながら、筋道をたてて、わかりやすく整理し、発表したりプリントにまとめたり表現する力が必要です。

◎観察・実験の技能

観察・実験を行い、基本的操作の技能を学ぶとともに、観察・実験結果を的確に記録し、整理することによって、科学的な見方や考え方ができるようになることが必要です。

◎自然事象についての知識・理解

観察や実験などを通して、基本的な事物や現象・規則性などを理解し、身につけることが大切です。

理科の力をつける家庭学習の方法

● 3段階の復習をしよう！

【その1】 その日のうちに、10分間の復習をしよう。… 教科書・理科ノート

理科の授業があったその日、授業で学習した教科書の内容とまとめられたノートを使ってもう一度見直しましょう。自主勉ノートに大切なことをまとめれば、さらに良い！

※授業に集中していたら5分間で見直せます。

【その2】 テスト前に計画的に勉強をしよう。… 探究の理科・マイノート

授業で学習した内容を「探究の理科」を解くことにより再確認します。習った用語を書き入れたり問題を解いたりすることで、確実に定着していきます。

【その3】 テストで間違えた問題をもう一度解いてみる。… エラーズノート

自分が間違えた、わからない問題を重点的に復習します。テスト前にノートを見直せば、同じ失敗を繰り返すことがない！

● 今の自分の力に合わせて、自分の力を伸ばす勉強をする

【その1】 テストで60点取るのが難しい人の勉強法

得意不得意はあると思いますが、植物や動物、火山・岩石などは、用語を覚えたり基礎的な内容が多いので「理科ノート」の左側のページを利用したりして、徹底して反復練習しましょう。理科は単元によって内容が違うので、自分の得意とする単元で、まず学力をつけましょう。それが自信となって他の単元も解けるようになるかもしれません。

【その2】 テストで60点以上取れている人の勉強法

「探究の理科」や授業中配るプリントなどの問題に多く取り組むことにより、問題に慣れてきます。また、テストのとき何が求められているのか最後まで問題をしっかり読み取る練習をしましょう。

英語科でつけていきたい4つの力

◎積極的にコミュニケーションしようとする意欲や態度

英語を使って積極的にコミュニケーションを図ろうとする意欲や態度は英語の力をつけることにつながります。相手の英語をしっかりと聞き、失敗を恐れず、自分の気持ちを伝えようとする態度を身につけましょう。

◎英語で表現する力

自分の考えや気持ちを英語で話したり、書いたりしてみましょう。

◎英語を理解する力

英語を聞いたり、文章を読んだりして、その内容を理解できるようになりましょう。

◎英語や、外国の文化や習慣などについての知識力、理解力

英語の文を作る時のルールや単語、連語などの知識を身につけましょう。また外国の文化や習慣についても知り、理解を深めましょう。

英語の力をつける家庭学習の方法

【読んでみよう】

- ・習った単語や文を、声を出して読む（音読）。単語、本文を、1日10回以上。スラスラ読めるようになるまで。

《ポイント》

- ・意味を考えながら、意味のまとまりで区切りながら読んでみよう。

【言ってみよう】

- ・単語、本文の日本語訳を見て、英語に直して言ってみよう。

【書いてみよう】

- ・単語、本文の日本語訳を見て、英語で書いてみよう。
- ・習った文型を使って英文を書いてみよう。「生活記録」を英語で書いてみる（時々でも）のもいいですね。

【復習しよう】

- ・「英語のワーク」「プリント」など、同じ問題に繰り返し取り組もう。特に、間違ったところは理解できるまで取り組もう。

《ポイント》

- ・あれこれ問題集をやるのではなく、学校で使用している問題集、「英語のワーク」などを徹底的にマスターすることで力をつけましょう。

【英検に挑戦しよう】

- ・上板中学校では年に3回、英語検定を実施しています。検定合格に向けて学習することで英語力がぐっと伸びると思います。

【ラジオ「基礎英語1, 2, 3」で学ぼう】

- ・ラジオ「基礎英語」（インターネットでも視聴可能）は短い放送時間で、わかりやすく説明してくれます。おすすめの勉強方法です。

美術科でつけていきたい4つの力

◎美術への関心・意欲・態度

楽しく自主的に美術の活動に取り組み、身のまわりの自然やあらゆるものに目を向け、それらのもつ形や色の特徴や美しさに気がつく心を育てよう。

◎発想や構想の能力

対象を良くみて、その良さや美しさを感じ取る力や想像力を身に付けよう。

◎創造的な技能

自分らしく工夫して美しく表現する力を育てよう。

◎鑑賞の能力

自然や美術作品などについての理解や見方を広げ、良さや美しさを味わうことができる。また、

自分自身の生活も美しく豊かなものにすることができる。

美術科の学習方法

○授業の受け方

- ・準備物を忘れないようにしましょう。
- ・制作には集中して取り組みましょう。
- ・作品は大切にしましょう。

(自分の作品はもちろん友達作品もです。美術室や道具も大切に使いましょう。)

○家庭学習の仕方

- ・デッサン課題に毎月取り組みましょう。実物を良く見て、せめて10分以上はかけて描きましょう。
- ・美術館や博物館に行き、本物の作品を見てみましょう。
- ・きれいな風景や景色を見て、感動する機会をつくりましょう。
- ・衣服など身の回りの物を選ぶときに色の組み合わせや形などを意識して選んでみましょう。
- ・社会や他の授業で学んだり、触れたりした美術作品については、図書館の図書・インターネット・教科書・標準美術等を利用して詳しく調べると、さらに興味・関心が深まり、身近なものに感じられてきます。

音楽科でつけていきたい4つの力

◎音楽への関心・意欲・態度

音楽活動の楽しさを体験することを通して、音や音楽に対する関心を持ち、自分から進んで音楽表現や鑑賞の学習に取り組もうとする力を養います。

◎音楽表現の創意工夫

音楽を形づくっている要素を学習し、それらの働きが生み出す雰囲気を感じながら、音楽表現を工夫し、どのように表すかについて思いや自分の考えをもっているということが大切です。そうすることによって、さまざまな音楽表現の豊かさや美しさを感じることができます。

◎音楽表現の技能

生涯にわたって音楽に親しんでいく態度は、生活を明るく豊かなものにしていきます。そのためには、創意工夫を生かした音楽表現をするための技能を身に付け、歌唱、器楽、創作で表していく力が必要になります。

◎鑑賞の能力

音楽文化についての理解を深め、豊かな情操を育むためには、音楽を形づくっている要素を学習し、それらの働きが生み出す雰囲気を感じながら、解釈したり価値を考えたりして、よさや美しさを味わって聴いていく力が大切になります。

音楽科の力をつける家庭学習の方法

1 はじめに ～おんがくってなんだろう～

私たちの身の回りには、さまざまな場面で音楽が存在します。普段、何気なく聞き流していた音楽でも、ふとした瞬間に「いいな」と思えるときがあると思います。それはその音楽に対し、自分の気持ちが寄り添ったときに思える感情だと思えます。

音楽は感情がそのまま伝わるものであり、心を開けて音楽を聴くことにより、心を豊かにすることができます。「音楽を聞く力」は「相手の気持ちを受け取る力」となり、自分の人格を磨くことにつながります。

中学校では今の時期にこそ触れたり、聴いたりして心を耕してほしい音楽を学びます。そして生涯にわたり音楽に親しんでほしいと思います。



2 家庭学習

普段の学習について

学校では、音楽の基礎となる「歴史」「きまりごと」「代表的な音楽」などを学習します。授業で習った音楽を家庭に帰って探してみてください。音楽の時間に習った聞き慣れない音楽が、意外とテレビ・ラジオなどから聞こえてきます。ちょっと意識するだけでも楽しくなってきますよ！（「題名のない音楽会」、「らららクラシック」、CMなど…）

3 テスト勉強について

音楽のテストは、授業中に「これは大事」と言われたところを学習しておいてください。

また、歌ったりリコーダーを演奏したりするとき積極的に活動しましょう。身をもって学習したことを体が覚えてくれていますよ。この2つを押さえておくと良い成績が得られます。普段の授業を大切にしましょう。



保健体育科でつけていきたい4つの力

◎運動や健康・安全への関心・意欲・態度

自分から積極的に運動を行い、運動の楽しさや喜びを味わおうとすることが大切です。また、自分自身の心と身体に関心を持って、健康で元気に生活を送るように心がけましょう。

◎運動や健康・安全についての思考・判断

自分の能力に応じて、運動の課題や個人生活における健康・安全の課題はそれぞれ異なります。その課題を解決するために活動の仕方を考え工夫し、課題解決を目指しましょう。

◎運動の技能

運動の楽しさや喜びを味わうために必要な技能や体力を高めるための運動の合理的な行い方を身につけましょう。

◎運動や健康・安全についての知識・理解

運動の特性を理解し、合理的に実践していく知識を身につける。また、健康・安全について課題の解決に役立つ基本的な方法を理解し、知識を身につけることが大切です。

保健体育科の力をつけるための学習方法

【どうして保健体育を学ぶの？】

第一の理由は「健康に生活する」ためです。運動と健康は切っても切り離せないほど密接に関わりがあります。生涯つき合っていく自分の心と身体です。心身共に大きく成長できるこの3年間を大切に、自分で自分の心と身体を鍛えましょう。そのためには、健康に生活していくための知識を身につけ、運動をする機会を設けることがたいせつです。

●生涯のスポーツライフにつなげる

生涯にわたってスポーツに親しんでいく習慣を育てます。保健体育は、様々なスポーツを紹介し、楽しさや面白さを味わい、大人になってからも運動を続けることのできる心と身体を育てるための教科です。

●生活習慣を身につける

生活習慣の乱れは健康を損なう原因になります。偏食をせずしっかり食事をとりましょう。また、適切な休養・睡眠時間をとりましょう。

【皆さんをどのようにみていくのか】

実際の授業を通して私たち教師は皆さんの学習状況のココを見ています。

① 授業に必要な準備はできているか。

体育学習・・・学校指定の体操服、気候や運動にあわせた服装、運動に適した靴
保健学習・・・教科書、ワークブック

② 自ら進んで意欲的に学習に取り組んでいるか。

- ・集合、あいさつ、話を聴く姿勢・態度が適切に行えているか。
- ・学習のねらいや運動の特性を理解して適切に取り組んでいるか。
- ・仲間との協力ができ、約束事を理解し、適切な運動を安全に行えているか。
- ・健康・安全について関心をもち、保健の学習に取り組んでいるか。

③ 運動の特性、健康・安全について理解した内容を知識として身につけることができているか。

技術科でつけていきたい4つの力

◎生活や技術への関心・意欲・態度

生活や技術について関心をもち、生活を充実向上するために進んで実践しようとする。

◎生活を工夫し創造する能力

生活について見直し、課題を見付け、その解決を目指して自分なりに工夫し創造している。

◎生活の技能

生活に必要な基礎的・基本的な技術を身に付けている。

◎生活や技術についての知識・理解

生活や技術に関する基礎的・基本的な知識を身に付け、生活と技術とのかかわりについて理解している。

技術科の力をつける家庭学習の方法

●学習方法の前に・・・！

技術科の目標は自分の生活をよりよくすることができるようになることです。そのためには自分の生活を振り返り、問題を見つけたり、学習したことを生かして自分の生活に役立てていく力をつけることが大事な学習です。

技能を伸ばすことも大切ですが、いろいろな知識もしっかり学んでいきましょう。

●家庭学習ですること・・・！

授業で習ったことの復習を次の要領で行い、覚えてください。

- ・技術科の授業で一番大事なことは、実習を通して学んだことを家庭で必ず生かしてみることです。
- ・板書だけでなく、興味を持った内容や説明は、ノートにメモをとり後で詳しく調べてみましょう。
- ・授業中配られた配布物も無くさないようにしましょう。
- ・提出物は期限を守り、必ず提出しましょう。

家庭科でつけていきたい4つの力

◎生活や技術への関心・意欲・態度

家庭科の内容を自分に身近なものと意識することが大切です。家族や家庭の基本的な働きを意識し、自分は家族の一員として何が出来るのかを意識する力を養います。

◎生活を工夫し創造する能力

生活をより豊かなものにするために、考えをめぐらせて、新しい方法や手段を見つけ出す力です。本当の豊かさとは何か、ちょっとの工夫で楽しく快適な生活を送ることが出来るようになります。

◎生活の技能

包丁を使って料理をすることはもちろん、安全に調理器具を使い食品を衛生的に扱うことができる力を身につけます。裁縫の作業もあります。小学校の経験を生かした作業でさらなるレベルアップをしていきます。また、グループで話し合ったり、自分の意見を発表したりと作業以外での力も養います。

◎生活や技術についての知識・理解

家族や家庭で生かせる基本的な知識を身につけ、将来、社会で出会う問題に立ち向かえるように知識を深めます。大人になると、常識と言われることも学びます。

家庭科の力をつける家庭学習の方法

●授業を振り返り、生活の中で実践する

家庭科の内容は家庭で行われる作業や、家族の一員としての考え方が多くなっています。

・授業で習ったことは生活の中ですぐ実践してみましょう

例えば、栄養素を習ったらその日の食事を振り返り、バランスよく食べれているのか考えたりすることが大切です。調理に挑戦したり、商品購入の際に気をつけたりするようにしましょう。授業の内容と生活が結びつく事が大切になります。

・授業の準備物を忘れない、テスト前はノートの復習

1週間に1時間の授業です。準備物をきちんと用意し授業に集中しましょう。大切なところや覚えてほしい所は授業中に反復するので、テスト前は授業中に記入したノートを復習しておきましょう。テスト範囲表の学習のポイントも確認しておきましょう。

●社会で出会う様々な問題と向き合い、解決しようとする能力を身につける

- | | |
|----------------|------------------|
| A 家族・家庭と子どもの成長 | B 食生活と自立 |
| C 衣生活・住生活と自立 | D 身近な消費生活と環境について |



家庭科では4つの分野を学習します。これらの知識を生かして自ら生活をより豊かなものに出来るように意欲的な考えを持ちましょう。そして、変化し続ける社会に対応できる能力を身につけていくことが大切です。

あとがき

「テレビばかり観ないで早く勉強しなさいよ！」

「わかってるよ！8時からやろうと思っていたところなのに・・・」

家庭でこんな会話はありますか？

学校でも、生徒たちとの会話で

「家の人からも毎日のように言われるし、勉強しなくちゃいけないことはわかっているんだけど、なかなかやる気にならないんですねえ。」

と言う声をよく耳にします。

「どうもやる気が出ない」、「やる気になれない」そんな時のとっておきの“やる気になる方法”を教えましょう。

とても簡単です。どうすればよいか。それは、『まず机に向かって座る』ことです。

え？「そんなことしても、やる気が出ないのに」って？

だまされたと思って、やる気が出ない時に、まず机に向かって座ってみてください。意外だと思いかもしれませんが、5分もすれば、自分でも気づかないうちに不思議と集中して、勉強し始めている自分に気づくはずですよ。

この方法は、“アハ体験”などで有名な脳科学者である茂木健一郎先生が言っていたことで、科学的根拠にも基づいています。

『やる気が出ない時はまず机に向かう』。

ぜひ試してみてください。

学力向上推進委員会