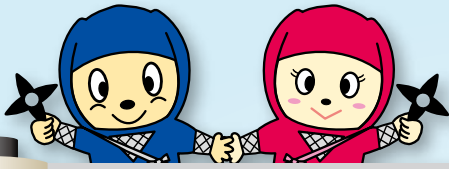
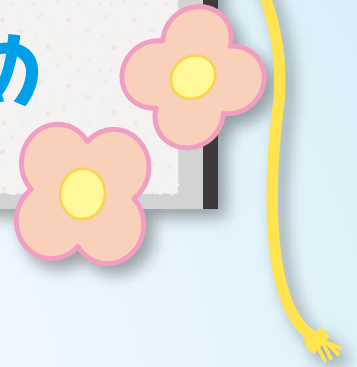


ねん ど ばん  
2025年度版



# こ いがっ子

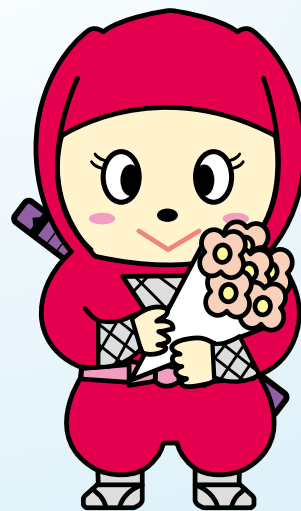
か てい がくしゅう どく しよ  
家庭学習・読書のすすめ



ちゅうがく せい まき  
中学生の巻



にん太



しのぶ

い が し きょういく い いん かい  
伊賀市教育委員会

# か てい がく しゅう 家庭学習のためのポイント



## ● せい かつ 生活のリズムをととのえよう。

すい みん ぶ そく ちょうしよく め のう はたら わる じ ぶん ちから さいだいげん はっ き  
睡眠不足や朝食を抜くと、脳の働きが悪くなり、自分の力を最大限に発揮できません。  
き 決まった時刻に寝て、起きるようにしましょう。また、ちょうしよく しゅうかん  
朝食をとる習慣をつけましょう。

## ● じ かん ゆう こう かつ よう 時間を有効に活用しよう。

テレビを<sup>み</sup>見たりゲームを<sup>し</sup>したりする時間、携帯電話やスマートフォンの<sup>つか</sup>使い方について、  
やく そく ごと き ないよう じ かん か てい がく しゅう けい かく た じ ぶん がく しゅう はじ  
約束事を決めましょう。そして、内容や時間など家庭学習の計画を立て、自分で学習を<sup>はじ</sup>始  
める<sup>しゅうかん</sup>習慣をつけたり、<sup>どく しょ</sup>読書の時間を<sup>じ かん</sup>つくったりして、<sup>じょうず</sup>上手な時間の<sup>つか</sup>使い方を<sup>かた</sup>工夫<sup>くふう</sup>しましょう。

## ● ぶく しゅう よ しゅう じ しゅ がく しゅう 復習・予習(自主学習)をしよう。

がく しゅう 学習したことを、その<sup>ひ</sup>日のうちに<sup>きょう しょ</sup>教科書・ノート・プリント・タブレット<sup>たん まつ</sup>端末<sup>つか</sup>などを使  
って整理しましょう。そして、次に<sup>つぎ</sup>学習する<sup>がく しゅう</sup>内容を見て、自分<sup>じ ぶん</sup>なりの<sup>め</sup>めあてや<sup>ぎ もん</sup>疑問をもっ  
て<sup>じゅぎょう</sup>授業を受けるように<sup>う</sup>しましょう。授業の<sup>じゅぎょう</sup>理解度や<sup>り かい</sup>定着<sup>ど</sup>が大きく<sup>てい ちやく</sup>違って<sup>おお</sup>きます。<sup>ちが</sup>

## ● ま ちが もん だい つぎ 間違った問題を次にできるようにしよう。

もん だい と あと たい せつ とき せん せい と も だ ち そう だ ん ま ち が  
問題を解いた後が大切です。わからない時は先生や友達に相談し、間違ったところは  
かなら み なお しる し もん だい じゅつてんてき かく にん つぎ  
必ず見直し、印などをつけておきましょう。そして、その問題を<sup>もん だい</sup>重点的に<sup>じゅつてんてき</sup>確認して、次に  
おな もん だい に もん だい ま ち が  
同じ問題をするときや似たような問題をするときには、間違えないようにしましょう。

# 家庭学習・教科のポイント！



## 国語

- 漢字や語句は、繰り返し書いて覚えよう。
- 学習している文章を、声に出して読もう。
- 授業のプリントや問題集、タブレット端末などで、学習したことを振り返ろう。
- 時間を見つけて、読書の習慣をつけよう。

## 社会

- 重要な語句は書いて学習しよう。
- 教科書や資料集で疑問に思ったことや調べたいこと、わからないことを、ノートに書いてみよう。
- 授業のプリントや問題集、タブレット端末などで、学習したことを振り返ろう。
- 新聞やニュースを視聴し、世の中の出来事に関心をもとう。

## 数学

- 学習した問題をもう一度解き、分からないところを確認しよう。
- 間違えた問題はなぜ間違えたかを考え、できるまで学習しよう。
- 計算や方程式は、繰り返し練習しよう。
- 授業のプリントや問題集、タブレット端末などで、学習したことを振り返ろう。

## 理科

- 重要な語句や公式は、書いて学習しよう。
- 授業で分かったことを、文章でまとめてみよう。
- 実験や観察の様子を、図やグラフを活用してまとめてみよう。
- 授業のプリントや問題集、タブレット端末などで、学習したことを振り返ろう。

## 英語

- 学習した単語や英文は、声に出して発音し、授業の中でそれらを使ってコミュニケーションを図ろう。
- 英単語や基本文を、繰り返し書いて覚えよう。
- 授業のプリントや問題集、タブレット端末などで、学習したことを振り返ろう。
- 英語や英会話に関するテレビやラジオを積極的に視聴しよう。



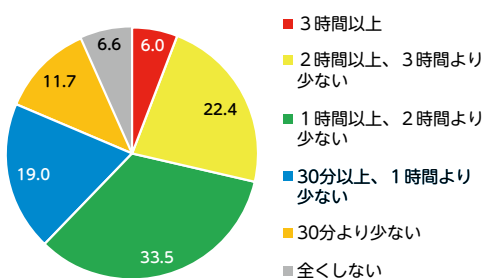
# 家庭学習が習慣化することで、 「学力」がしっかりと身につきます！

家で復習や予習をしてノートを整理したり、問題集を使って多くの問題を解いてみたりして、自分で考えて自主学習に取り組むことが学力を高めることにつながります。「1日90分以上」を目安に、自分で自分の学習を考えるという質の高い家庭学習に毎日取り組むことが大切です。

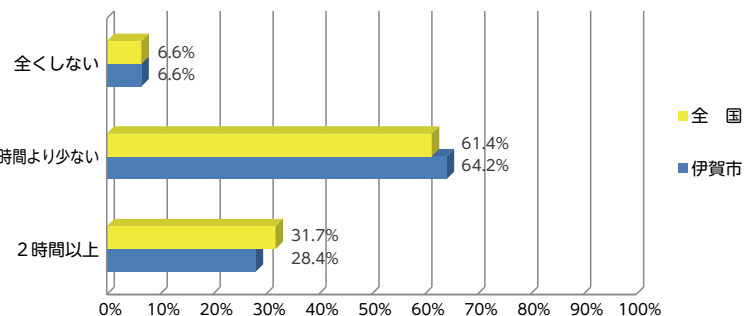
## 中学校3年生「いがっ子」の家庭学習との関係

Q. 学校の授業時間以外に、普段（月～金曜日）、1日当たりどれくらいの時間、勉強をしますか（学習塾で勉強している時間や家庭教師に教わっている時間、インターネットを活用して学ぶ時間も含む）

平日の学習時間

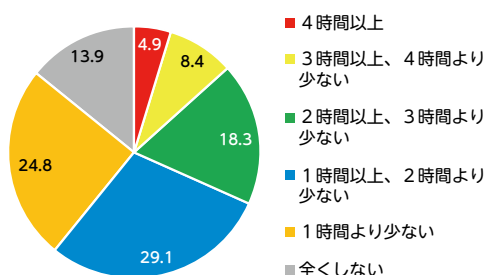


平日の家庭学習時間（2024年度 中3）

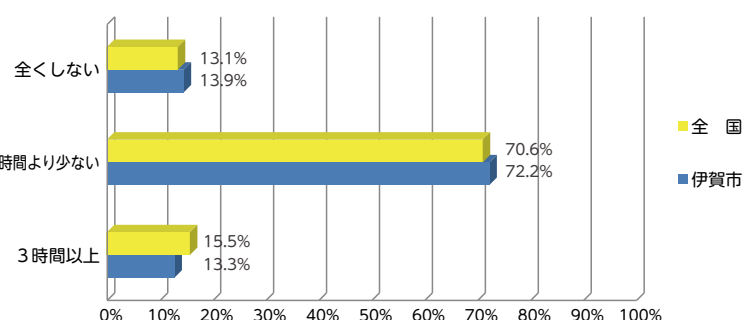


Q. 土曜日や日曜日など学校が休みの日に、1日当たりどれくらいの時間、勉強をしますか（学習塾で勉強している時間や家庭教師に教わっている時間、インターネットを活用して学ぶ時間も含む）

土日の学習時間



土日の家庭学習時間（2024年度 中3）





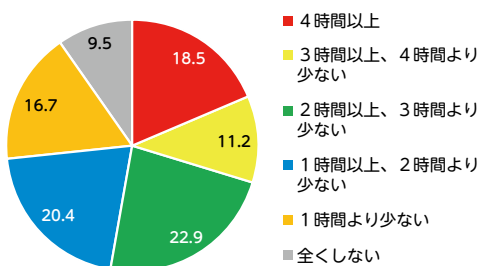
# ルールを作り時間を有効に活用しよう

携帯電話・スマートフォン・ゲームをする時間が長い場合、正答率は低くなります。ルールや約束を作り、時間を上手に使いましょう。

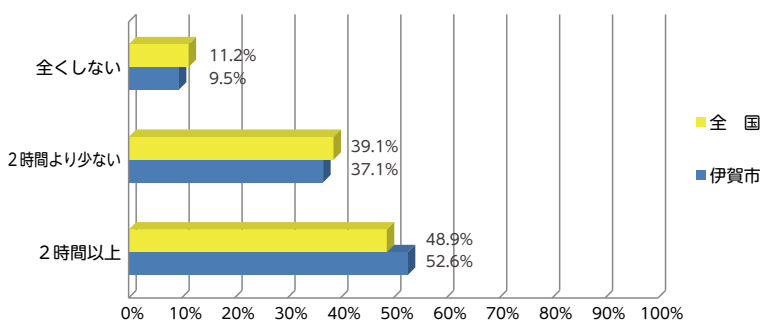
## 中学校3年生「いがっ子」の基本的な生活習慣との関係①

Q. 普段（月～金曜日）、1日当たりどれくらいの時間、テレビゲーム（コンピュータゲーム、携帯型のゲーム、携帯電話やスマートフォンを使ったゲームも含む）をしますか

ゲームの時間

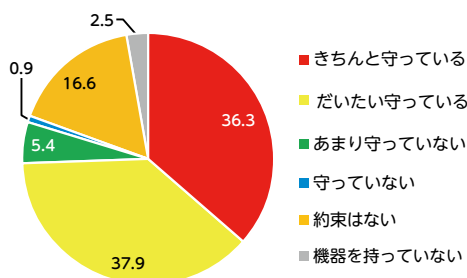


ゲームの時間（2024年度 中3）

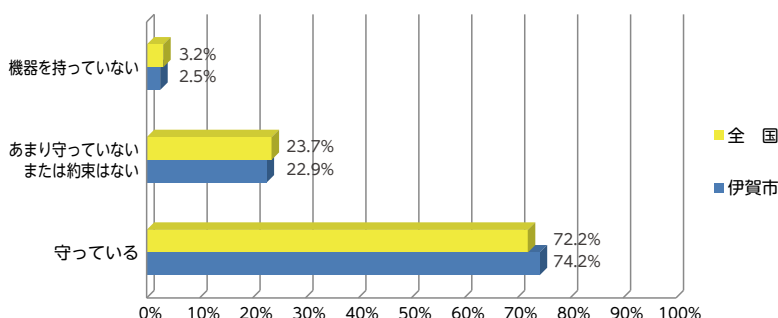


Q. 携帯電話・スマートフォンやコンピューターの使い方について、家の人と約束したことを守っていますか

携帯電話やスマートフォンについて家族との約束



携帯電話やスマートフォンについて家族との約束（2024年度 中3）





# 基本的な生活習慣を身につけよう

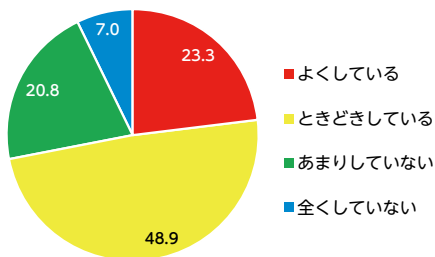
生活のリズムは、決まったことを決まった時刻にすることから身につきます。自分の力を最大限に発揮できるよう、生活のリズムをととのえましょう。

## 中学校3年生「いがっ子」の基本的な生活習慣との関係②

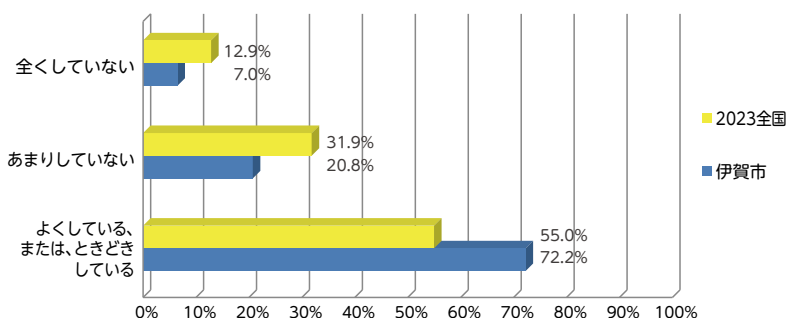
Q. 家で、自分で計画を立てて勉強をしていますか（学校の授業の予習や復習を含む）

※2024年度は全国調査に項目がなかったため、全国数値は2023年度のもの。

家で自分で計画を立てて勉強している

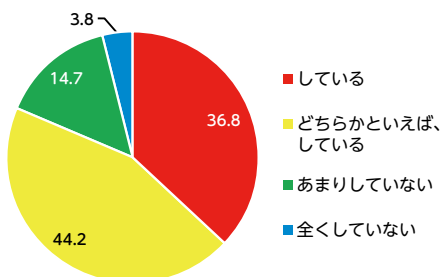


家で自分で計画を立てて勉強している（2024年度 中3）

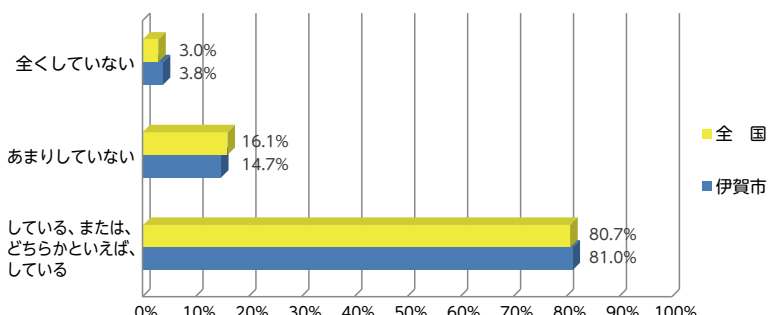


Q. 毎日、同じくらいの時刻に寝ていますか

毎日、同じくらいの時刻に寝ている



毎日、同じくらいの時刻に寝ている（2024年度 中3）







# ほん した 本に親しもう

「適切な時間の読書」をしている場合、正答率は高くなります。読書は、学習の基盤となる国語力や考える力を養うために重要な役割を果たすとともに、自由な想像力を養うためにも大切です。読書の習慣を身につけましょう。

ことば  
言葉を  
ゆた  
豊かにします

かん せい  
感性を  
みが  
磨きます

どく しょ かつ どう じん せい ふか ゆた  
読書活動は、人生をより深く、豊かに  
い ちから み つ うえ か  
生きる力を身に付けていく上で欠かすこ  
とができないものです。  
た ほん で どく しょ  
たくさんのすぐれた本と出あい、読書  
たの しみ ます  
を楽しみましょう。

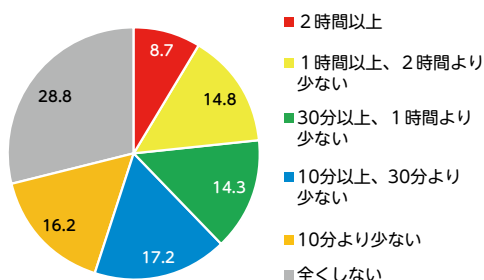
ひょうげんりよく  
表現力を  
たか  
高めます

ぞう ぞうりよく  
創造力を  
はくく  
育みます

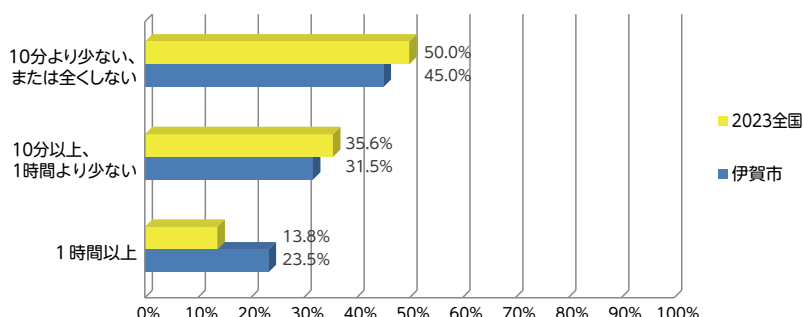
## ちゅう がっ こう ねん せい こ どく しょ かん けい 中学校3年生「いがっ子」の読書との関係

Q. 学校の授業時間以外に、普段（月～金曜日）、1日当たりどれくらいの時間、読書をしますか（教科書や参考書、漫画や雑誌は除く） ※2024年度は全国調査に項目がなかったため、全国数値は2023年度のもの。

へい じつ どく しょ じ かん  
平日の読書時間

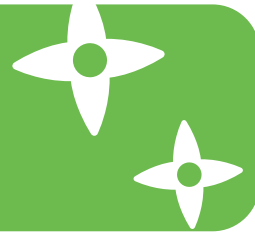


へい じつ どく しょ じ かん ねん ど ちゅう  
平日の読書時間（2024年度 中3）





か てい がくしゅう せい かつしゅう かん  
家庭学習・生活習慣を  
み ひょう  
身につけるためのチェック表



	チェック項目 こうもく	チェックらん
1	き じ こく お 決まった時刻に起きている	
2	まい にち ちようしよく た 毎日朝食を食べている	
3	けい たい でん わ つか かた 携帯電話やスマートフォンの使い方について やく そく き まも 約束を決め、守っている	
4	み じ かん き テレビを見たりゲームをしたりする時間を決め、 まも 守っている	
5	か てい がくしゅう けい かく た がくしゅう じ かん べんきよう 家庭学習の計画を立て、学習時間に勉強している	
6	がくしゅう いえ ふくしゅう つぎ がくしゅう 学習したことを、家で復習したり、次に学習する よ しゅう ことを予習したりしている	
7	ま ちが もん だい かく にん き 間違った問題を確認し、わからないところは聞い しら たり調べたりしている	
8	いえ ひと がっこう で き ごと はなし 家の人と、学校での出来事について話をしている	
9	じ かん み どく しょ 時間を見つけて読書をしている	
10	き じ こく ね 決まった時刻に寝ている	