

臨時休業中の家庭学習の手引き

5月18日から分散登校がはじまります。上田第六中学校では6月1日からの学校再開を期待して日々、生徒のみなさんの課題づくり等を行っています。先日のアンケートから、長い期間の休校により、家庭学習においていろいろな心配をしている様子が伝わってきました。特に、家で長い生活時間をどのように過ごしたらよいかということについて、保護者の方も生徒のみなさんも共通の心配事だと感じました。

家でも学校の生活時間で過ごしてみると学校が再開したときに学習しやすいのではないかと思います。そこで、生活リズムや勉強の仕方アドバイスを上田第六中学校の先生達で考えてみました。下のやり方は、毎日できなくても大丈夫です。あと2週間後の学校再開を楽しみにして、ぜひ試してみてください。

生活リズムを学校の生活に合わせていくことは今の時点で大切なことだと思います。18日からの分散登校もよい機会にして、学校生活のリズムに頭も身体もだんだんと戻していけるようにしていきましょう。

学校再開に向けて 今、自分にできること

① 1日のリズムを学校リズムに合わせてみる。

自分の勉強計画（例）

朝読書を試してみたり、自分の1日の生活を考える時間をとるとだらだらせず過ごせる。10分間でもいいので計画を立てよう。

朝 8:15 から読書をする。今日の勉強計画を確認する。			月	火	水	木	金
8:45~	9:35	1時間目のつもりで	音楽	英語	技家	国語	英語
9:45~	10:35	2時間目のつもりで	美術	数学	技家	理科	音楽
10:50~	11:40	3時間目のつもりで	体育	社会	英語	社会	国語
11:50~	12:40	4時間目のつもりで	英語	体育	国語	体育	数学
13:35~	14:25	5時間目のつもりで	数学	国語	理科	数学	社会
14:35~	15:25	6時間目のつもりで	読書	理科	PC	自由	読書
自分のペースに合わせて時間割を考えることも大事なことです。							
16:00~	明日の勉強の計画を立てる時間						
19:30~	できない問題をもう一回解いてみる時間						

※上の時間割は1年3組のスライドを例にしてあります。

家族の時間も大事な時間です。1日の生活を振り返り、お家の人と会話して困っていることなど話しましょう。

これはひとつの例ですが、勉強しようと思うとだらだらとしてしまいがちで効率が上がらなかったり、まんべんなく課題も終わらないなんてこともあるはず。学校では時間によって教科が切り替わりますよね。そうすると、気づくとまんべんなくどの教科も勉強しているんですね。1週間の予定を立ててもよいですが、簡単に自分のクラスの時間割で組んでみて時間で動いてみてはどうでしょうか？

② 時間の区切りを“アラーム”でチャイムをつくる

⇒ 再登校にあたり、学校生活はチャイムで授業が切り替わっていきます。なかなか間延びしてしまう日中の時間の中で、タイムキーパーとして道具に頼ることも大事なことです。そこで、時計などアラーム機能のついているもので時間を区切って生活を送ると一日の生活リズムが取りやすいはずですよ。

③ 休憩時間をしっかりつけて、メリハリをつける

⇒ 1時間目、2時間目と学校生活でも必ず、授業と授業の間には“休憩”がつきもの。ただ休んでいるのではなく、次の授業の準備をしたり、友人との会話など気分転換の意味もありました。おうちでは一人で過ごすことも多いと思いますが、何か気分転換のために、外の空気を吸ったり、軽く体を動かすなどして次の勉強にうつりましょう。

④ 日中に“体育”を入れて、体を動かす

⇒ 机の勉強だけでは体が固まってしまう。また、脳にとっても座っているだけだと、酸素不足でよくありません。外に出て、日差しを浴びる、目からの刺激や外の温かさが肌に伝わる刺激、体を動かす全身の筋肉を動かすことで脳内でセロトニンという物質が出てリフレッシュ効果もあります。

勉強の仕方 ～ポイント～

ここで、先生たちが日頃、授業で心がけている授業のやり方を紹介します。授業っていつの間にか時間が過ぎたり、勉強がしやすく集中できたりすることが多いですね。実はこれには、ちゃんと理由があるんです。

☆勉強をするまえに“めあて＝目標”を考える。

⇒ 今日は何を勉強するか、よくばってあれもこれもとやると、宿題はやったけど身につかないことも。

1時間で「文字と式だけ」や、「動物の体、特に血液の流れだけをじっくりやってみよう」など目標をしばってやってみることが大切です。特に、時間のある今なら、ノートに改めてまとめてみようなど、工夫もできます。

☆今日の勉強は、予習型か、復習定着型か、追究探求型か。(やり方研究)

勉強にも3種類のタイプがあります。今日はどんな勉強をしてみたいか、考えて取り組むと効率が上がります。自分ではわからないと思ったら、おうちの人と相談して決めてもいいですね。

予習型

教科書を開き、教科書の文章を読んでみる。わからないことももちろん多いが、絵や図、写真など興味をもてる部分だけでもいいので理解しようとして考えてみる。「予習ノート」を作って、文章などを書き写すのもとてもよい。インターネットやNHK動画では理解の手助けをしてくれる。

復習定着型

前の学年の問題集をもう一度、解き直してみよう。実は理解しているようで意外と理解できていないことが多い。(中学1年生は小学校のもので可)、中学校の勉強の半分は小学校の知識である程度できる場合も多い。小学校5、6年生の勉強は中学校の準備というくらい、実はぐんとレベルが上がっているのです。不安な人は5年生からスタートをしてみよう。

追究探求型

勉強している中で、“疑問に思ったこと”や“ちょっとやってみたいな”ということに挑戦してみよう。例えば、理科だと砂糖はどこまで溶けるのか、水の分量を半分にすると溶ける砂糖の量も半分になるのか、食塩も同じか etc...と実は探求的な課題は身近にある！インターネットでも「中学生 自由研究テーマ」と検索するとテーマがたくさん出てきます。

⇒ 授業も、自習勉強でも、区切りは大切。時間の終わりには、今日の勉強はどうだったか、自分で振り返るといいですね。うまくいかず、だらけてしまうこともあるでしょう。1日1時間でも集中したいという人や午前中4時間集中したいという人もいますし、日ごとで集中力が変わるのは当然です。自分の勉強の姿を自分自身で振り返り、次の自分へとつなげていくことが一人勉強のコツです。

☆技能教科“音楽、美術、保健体育、技術・家庭科”も

しっかりと勉強時間に組み込んでいこう！！

勉強がはかどる最後のポイントは、技能教科と呼ばれる“音楽、美術、保健体育、技術・家庭科”もしっかりと勉強時間に組み込んでいくことです。リコーダーで音を出してみたり、筆で絵の具をつけて絵をかいてみたり、マスクをつくったり、苗を植えたりと机上の勉強では味わえない脳の働きが生まれます。語句の暗記など、煮詰まった頭の中を整理してくれるのは、五感が生かされる技能教科なのです！



2020年5月8日(金) 校歌を混声4部合唱で歌おう

2学年の音楽の課題は校歌を混声4部合唱で歌えるようにすることです。この音源を使って練習して下さい。

- [校歌 メロディ.mp3](#)
- [校歌 アルト.mp3](#)
- [校歌 テノール.mp3](#)
- [校歌 バス.mp3](#)
- [校歌 伴奏.mp3](#)

音楽では、ホームページに校歌（パート別音源）を掲載してあります。これでいつでも練習ができますね♪

※ この手引きはホームページにも掲載しているので、右ページの計画表はプリントアウトして使うこともできます。