

家庭学習のすすめ

松戸市立常盤平中学校

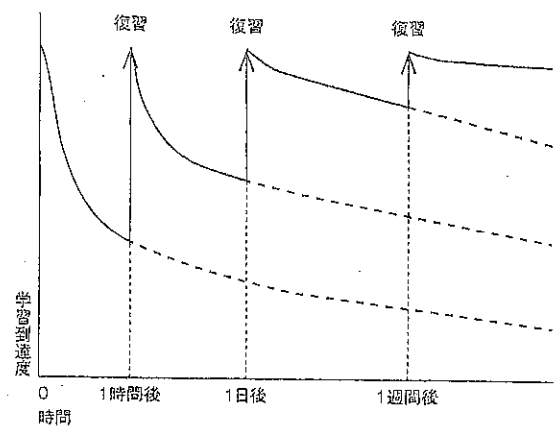
家庭学習について

家庭学習は、学校で学習したことをしっかり身につけるために、また、自ら学ぶ習慣を身につけるためにとても大切なものです。中学校で習った学習内容を、さらに定着させるために、家庭学習の習慣をしっかり身につけられるようにしたいものです。

なぜ、家庭学習が必要か

心理学や脳科学の分野で考えます。ドイツの心理学者エビングハウスが「無意味な文字の羅列を記憶してそれを一定時間後にいくつまで思い出せるか」という実験を行った結果、人間は暗記したことを1時間後には半分以上忘れてしまい、何もしないと、1日後には75%、1ヶ月後には80%程度忘れてしまったそうです。そこで、1時間後や1日後に復習をすると記憶が強化され、時間をあけて復習をすると記憶が定着することがわかりました。この実験は「無意味の文字の羅列」の記憶による実験なので、理解して覚えた記憶とは時間的にも忘れる度合いは違ってくると考えられます。しかし、この実験で復習は重要であるが、あまりに時間があくと学習の効率が悪くなってしまふということがわかつています。

エビングハウスの忘却曲線



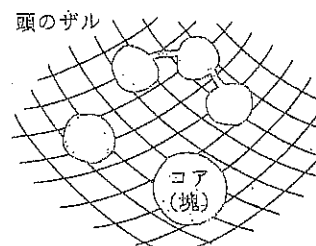
心理学者エビングハウスは、暗記した知識の忘却と復習の影響を調査した。1日経つと人は約80%のことを忘れてしまっているが、そこで復習をすると記憶が強化されて、忘れにくくなる。時間をあけて復習をくり返すと、記憶は定着することがわかる

また、ある学習雑誌から

「(前略) 1度頭に入れたものをいかに覚え、いかに忘れるかというテーマを、脳の働きに関して素人の私は、次のように勝手にイメージしている。

- ・理解して納得したテーマは、頭のザルに投げ込まれ大小のコア（かたまり）として存在する。
- ・大小のコアは、放置すると時間の経過とともに、小さくなっていく。ザルの目より小さくなったコアはザルから抜け落ちてしまう。
- ・これらのコアにアクセスすると、外的刺激によって大きさが増す。強い刺激を受けると、急激に拡大するが、弱い刺激にはわずかしか反応しない。

- ・一定以上の大きさになると放置しても小さくならない。
- ・単体で存在する小さいコアであっても、他のコアとリンクしているとザルから抜け落ちない。
- ・小さくなったコアは消滅するのではなく、ザルの下にある巨大な空間に格納されていくにちがいない。」(後略)



中学校と小学校では、学習内容はもちろん、授業の進め方や宿題等で大きな違いがあります。具体的には学習内容は難しくなり、授業では学習内容も小学校に比べ多く、進度も早くなります。また、宿題は毎日定期的に出るということはなくなります。したがって、小学校の時以上に「家庭学習のような自主的な学習」が重要になります。

家庭学習する時間帯

学習する時間は、曜日や部活のある時やない時によって、また、塾に行っている人は塾のある日やない日によって、人それぞれ違います。自分の生活スタイルに合った時間の設定を考えてください。ただし、時間設定を考えるポイントとして以下のことを参考にしてみるのもいいと思います。

- ・できるだけ、同じ時間帯に学習する。
- ・見たいテレビややりたいことがあったら、その時間をはずして考えてみる。
- ・設定時間にできなくなったときは、ずらして前後にできるように余裕を持つ。
- ・学校が早く終わる日があらかじめわかったら、そういう日を利用する。

もちろん、家庭内でもさまざまな行事や事情がありますが、なるべく例外をつくらずに毎日同じ時間帯で学習してほしいと思います。「〇〇があるから、今日は勉強しない。」というような言い訳を自分でどんどん作ってしまうと家庭学習の習慣化が身につかず

学習内容について

学校で配布された問題集は使い慣れているので、1回使って終わらせるだけでなく、できない問題を中心に繰り返し取り組むこともひとつの方法です。

また、夏休みは、各学年で教科ごとに宿題が出されます。それを1日にたくさん(いっきに)こなすのではなく、毎日少しずつ継続的に進めていくことが望ましいと思います。

<国語>

- ・漢字練習をする。ノートをまとめる。文章問題を解く。新聞のコラムや社説を読む。

<社会>

- ・教科書の重要語句の意味をまとめる。授業のプリントをまとめる。

<数学>

- ・マイマスノートに学校で使っている問題集を解いてみる。
- ・配布されたプリントをやる。
- ・間違いノートをつくる。

<理科>

- ・授業プリントや問題集の復習をする。
- ・実験、観察をまとめる。

<英語>

- ・単語練習をする。
- ・教科書の本文を何回も読む。
- ・配布された問題集を解く。

学習環境について

自分が勉強する周りに、勉強する妨げになるもの（マンガ、携帯、スマホ等）が多いとせっかく学習する時間を作っても、それらのものを意識してしまい、自分に負けてしまうことが多くなります。勉強する時は、集中できる環境を作っておきたいものです。