



1年生のスタートに当たって、自分の勉強のスタイルを作っていくことが重要です。

ポイントは時間を有効に使って、勉強の時間と自由な時間を確保していくことです。なんとなく勉強したけれど、結局単純な作業に終わってしまって、内容が身につけていなかったというような勉強の仕方では、いつまでたっても成績は伸びません。勉強もしないといけない。クラブに集中したい。ゲームやスマホにも時間を使いたい。やりたいことはいっぱいあります。やりたいことを心置きなくやるためには効率のよい時間の使い方が必要です。1年のうちに学習時間を十分に確保した自分の学習スタイルを作っておけば、2年後、入試のための受験勉強に必ず役立ちます。下記の内容を参考に勉強の仕方について考えてみてください。

テーマ：一日を悔いなく過ごす。

Q 1日の学習時間は何時間ですか？ A 時間 分

学校に登校すると50分×6時間＝300分学習しています。

加えて、自宅学習の時間最低2時間と考えると

自宅に1日いる場合、最低7時間学習に使うのが日常のペースです。

学習のポイント 1 学校の時間割を活用

時間割表の時間帯で勉強する。→学校が始まった時のペースを作っておく。

(例)ある1日の計画

	時間	時間割	学習内容
1時間目	8:40 ~ 9:30	現代文	漢字の課題3ページ
2時間目	9:40 ~ 10:30	数学A	課題プリント①
3時間目	10:40 ~ 11:30	体育	ストレッチなど
4時間目	11:40 ~ 12:30	コミュ英語	英語課題2ページ
昼休み	お昼ご飯		
5時間目	1:15 ~ 2:05	芸術	音楽を聴く
6時間目	2:15 ~ 3:05	生物基礎	課題プリント②
放課後	3:05 ~ 5:00	部活動	自分の決めた課題

これで7時間

自由時間も含めた時間の管理をしてみよう。

☆大切なこと

①夜型にならないこと→。学校に行く時間には起きる習慣をつける。

②10分休みはタイマーで測る。→体内時計を作る。



③自分なりの工夫をすること。

スマホは見えないところに置く(鞆の中など)。

スマホは放課後1回あけたら60分まで(タイマーをかける)

1日のスマホ時間も計って記録する。

→課題が終わった時間や課題のない時間は、自分のルールでやることを決める。



学習のポイント 2 学習の量と質の可視化

何となくの1時間より、集中した密度の濃い30分のほうが実力が付く。

「自宅学習の記録」を使う。



☆大切なこと

質=何をやったかが重要。→単語20語書いて覚える や 数学3問本解けるまでやるなど)

量=何時間やったかを記録しておく。→客観的な認識で変化や成果がわかる。

(昨日より時間が増えた や 明日こそ目標達成! など)

家庭学習の記録 NO.(1) 1年 組 番 名前

月	日	1	2	3	4	5	6	6時間以上	一日の家庭学習時間	一日のスマホ時間	
4	6	物理 課題	明日は少しでも増やせるように。						1時間 0分	☺ 4時間 0分	
4	7	英語 単語 8:40~9:30 国語 漢字 9:40~10:10	数学A 課題 13:00~14:00	現代社会 課題 17:00~18:00	英語 問題集 20:30~22:50				4時間 40分	☆ 2時間 0分	
4	8	古典 単語 8:40~9:30	数学I 課題 9:40~10:30	生物 問題集 10:40~11:30	コミュ英 課題 11:40~12:30	現代文 漢字 1:15~2:05	体育 運動 2:15~3:05	現代社会 課題 2:15~3:05	寝る前に 英単語20分	6時間 20分	☺ 時間 30分
4	9		蛍光ペンで色付けしてもいい。						時間 分	時間 分	
4	10	この日は時間割通りにやってみた。						6時間以上できたら記入。	好きな書き方で自己評価。	時間 分	
4	11								時間 分	スマホ学習の時間を除く	
4	12								時間 分	時間 分	

科目	今週の学習目標	結果	科目	今週の学習目標	結果	科目	今週の学習目標	結果
英語	英単語テキスト P5~P20 英語問題集 P3~P12	◎	数学	数I 提出課題 数A 提出課題	○			
古典	単語 小テストの勉強	△	社会	レポートの調べ学習	△			
生物	問題集	○	現代文	漢字テキスト P5~P10	◎			

自分なりに時間の調整を!

振り返り	担任確認印
------	-------



学習のポイント 3 課題の管理

課題を完成させて期限通りに提出することは、進級・卒業するために絶対に必要なこと。

ノート提出・課題の提出・小テストの得点は成績に大きく影響する。

課題を忘れた、なくした、やってない、は厳禁!

☆大切なこと

- ①今回出される多数の課題は、必ずクリアファイルなどで一括管理する。
- ②登校日の確認。
- ②課題の提出日を確認。(課題一覧表でチェック・スケジュール帳に など)