

家庭学習のてびき

～すくんで学ぶ子どもになるために～

三原市教育委員会

1 家庭学習はなぜ必要なの？



(1) 学習内容が定着するから

学校で学んだことを家庭で復習することで、習熟・定着を図ることができます。

毎日繰り返し学習することで定着していきます。

(2) 学ぶ習慣が形成されるから

毎日家庭学習を続けると、自ら進んで学習する習慣や自ら計画して学ぶ習慣が身につきます。

毎日続けることで、やがて当たり前の習慣になります。



(3) やり抜く力、集中力が高まるから

家庭には、学習の妨げになるかもしれない、漫画、スマホ、ゲームなどの誘惑があります。

それらの誘惑を克服し、自分の目標に向けて努力することで、やり抜く力や集中力を養うことができます。



人は1時間後には、せっかく学んだことの56%を忘れてしまうそうです。

しかし、復習を繰り返すことで、覚えた内容をしっかり記憶できるそうです。

(エビングハウスの忘却曲線)

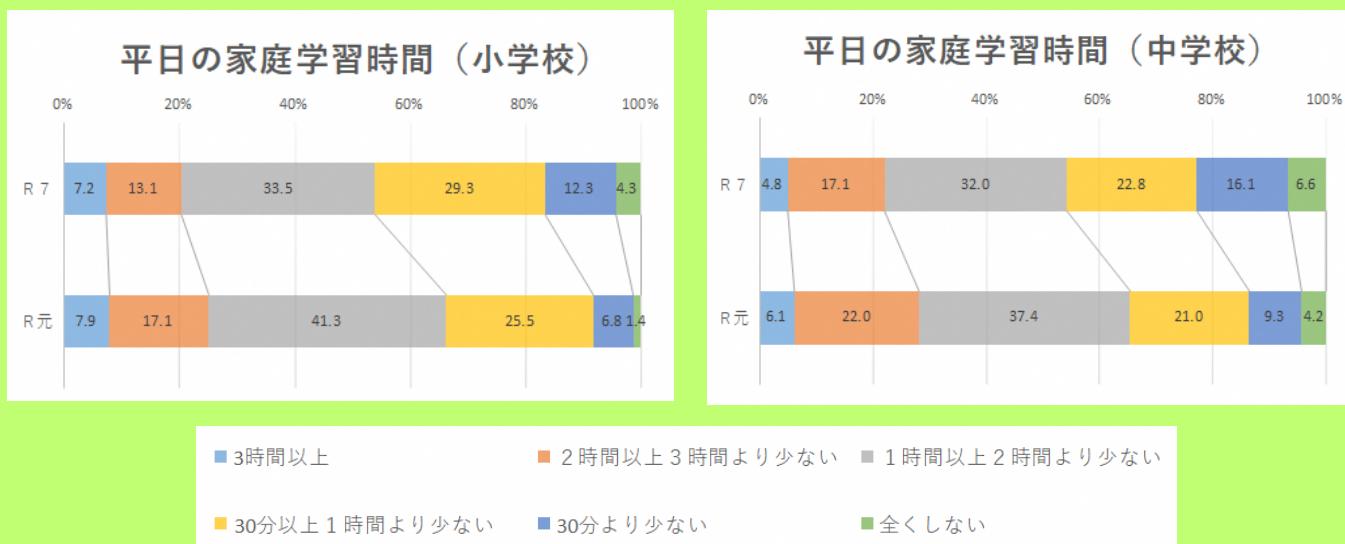
2 三原の子どもたちは、 どれくらい家庭学習をしているの？

家庭での学習時間が大きく減っています。

家庭での学習時間（平日）が1時間未満の児童生徒の割合

小学6年生 45.9% (33.7%) 中学3年生 45.5% (34.5%)

※令和7年全国学力・学習状況調査の結果 () は令和元年



3 家庭学習で、 何をどのくらいすればいいの？

(1) 何をすればいいの？例えば…

- | | |
|-----------------------|--------------|
| ア 小学校1・2年生 音読、漢字、計算など | 出された宿題を確実に！ |
| イ 小学校3・4年生 音読、漢字、計算など | + 自主学習に挑戦！ |
| ウ 小学校5・6年生 音読、漢字、計算など | + 自主学習を工夫して！ |
| エ 中学生 学校で出された課題 | + 自主学習を計画的に！ |

(2) どれくらいすればいいの？例えば…

- | |
|-------------------------|
| ア まずは、学年×10分間が目安 |
| イ 慣れてきたら、学年×15分間はやってみよう |
- ※中学校は7年生、8年生、9年生と考えましょう



大事なのは、**時間よりも内容！**

まずは、学校で出された宿題や課題を確実にやりきることが大切！
そして、自分の苦手分野や興味をもった内容など、自分の力を高めることにつながる内容を考えて進める自主学習に挑戦していきましょう。



4 保護者はどのように支援したらいいの？

(1) 基本的な生活習慣を身に付けさせる

～三原市金のルールから一部抜粋～

ア 早寝をさせましょう！

脳と体の成長には、上質な睡眠が必要です。記憶を知恵、知識とする脳の働きは、午後10時から午前2時が最も活性化します。



イ 早起きをさせましょう！

「しみじみと満ちたりた気持ち」を感じさせる脳内物質の分泌を促し、満足感や充実感を感じやすくします。

ウ 朝ごはんを食べさせましょう！

脳と体を活動させるエネルギーの素です。脳は、睡眠中も働いています。使い切った燃料の補給が必要です。



(2) 学習に集中できる環境を整える

ア 学習中はスマホをさわらないなどの約束を考えましょう。

イ テレビを消して、気が散らないようにしましょう。

ウ 子どもが質問したい時に、質問できるような雰囲気で見守りましょう。

(3) やる気を引き出す声かけをする

ア 結果や能力ではなく、頑張った過程（努力）をしっかりほめましょう。

イ 子どものやる気をなくさせるこんな言葉を言っていませんか？

まだできないの？ 早くしなさい！

何度も言わせないで！ みんなやってるんだから！

〇〇ちゃん（兄弟、姉妹）はできていたのに…



ウ 発達段階に応じた声かけをしましょう。

小学生には、学習内容を確認するなど、学習の様子を見届けること。

中学生には、学校の様子を聞いたり、話を聞いたりし、

見守ることも大切です。

参考資料

- 石田勝樹 (2023) 「子どものやる気の引き出し方」日本能率協会マネジメントセンター
川島隆太 (2015) 「脳のひみつにせまる本 ②目で見る脳のはたらき」ミネルヴァ書房
中室牧子 (2024) 「『学力』の経済学」株式会社ディスカバヴァー・トゥエンティワン