

## 特集

## 1 家庭学習 —机に向かう習慣づくり—

## 2 現状と課題

「家庭学習習慣の定着」「教科を越えた指導体制」への対応が必要

## 4 インタビュー

学力向上策と校内推進体制を作り  
家庭・地域との連携を

兵庫教育大大学院学校教育研究科准教授 大野裕己



## 6 学校事例 1 〈実態把握〉〈学年別の指導〉〈家庭学習ノート・ワークシート〉

発達段階に応じ「課題をこなす」  
から「自主的に学ぶ」家庭学習へ

東京都墨田区立吾嬬第一中学校

## 10 学校事例 2 〈学習目的の共有〉〈個に応じた指導〉〈PDCAサイクルの活用〉

学力向上のR-PDCAサイクルに  
家庭学習指導を組み込む

石川県羽咋市立邑知中学校

## 14 学校事例 3 〈教科間での調整〉〈宿題提出の徹底〉〈部活動の活用〉

宿題の質と量を見直し  
提出率が6割から8割に

兵庫県尼崎市立南武庫之荘中学校



## 17 学校事例 4 〈自主学習帳の活用〉〈学習週間〉〈生徒による啓発活動〉

自主学習帳と学習週間により  
生徒主体で「学ぶ習慣」を定着

栃木県栃木市立皆川中学校

## 連載

## 20 ベネッセのデータでみる子どもと教育

## 生活時間

## 24 課題にフォーカス

## 生徒の体力を向上させるためには

現状 運動頻度が少なく、生活習慣が乱れがちな生徒ほど体力は低い

学校事例 「当たり前の生活規律」の徹底と運動習慣の定着で、体力向上を図る  
広島県東広島市立豊栄中学校

## 30 家庭学習 指導のひとさじ

「学習のガイダンス」と「家庭学習の記録」で  
家庭学習時間を増やす

奈良県奈良市立若草中学校



## 32 読者のページ Reader's VIEW / 編集後記

\*本文中のプロフィールはすべて取材時のものです。また、敬称略とさせていただきます

\*本誌記載の記事、写真の無断複写、複製及び転載を禁じます



定期テスト前に部活動単位で学習(兵庫県・尼崎市立南武庫之荘中学校)

## 特集

# 家庭学習

## —机に向かう習慣づくり—

いかにして生徒の学習時間を増やし、自主的な学びへとつなげていくか——。

カギを握る「家庭学習」の指導の工夫について、  
学校規模や環境が異なる4校の実践事例などから考える。



年度初めの学習オリエンテーション(石川県・羽咋市立邑知中学校)

### 生徒の家庭学習と その指導に関する課題 —小誌読者アンケート結果より—

- 1位 学習時間の絶対量が不足
- 2位 取り組み姿勢の生徒差が大きい
- 3位 学習時間に偏りがある
- 4位 もっと個別に対応したいができない
- 5位 指示したことしかしない

\*アンケートは『VIEW21』編集部実施。調査時期は2009年6~7月。『VIEW21 中学版Vol.1』にアンケート用紙を同封し、ファクスにて回収。有効回答数は216。上記は該当項目の上位5回答

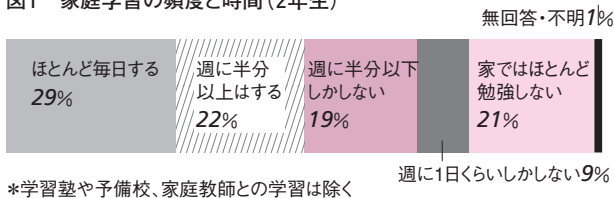
# 「家庭学習習慣の定着」「教科を越えた指導体制」への対応が必要

編集部が行った読者モニターアンケートや取材等の結果に加えて、ベネッセの各種調査データから、家庭学習とその指導に関する現状と課題を整理した。併せて、主な家庭学習指導の方法を内容別に分類した。

## 生徒

### 約2割が「家でほとんど勉強しない」

図1 家庭学習の頻度と時間(2年生)



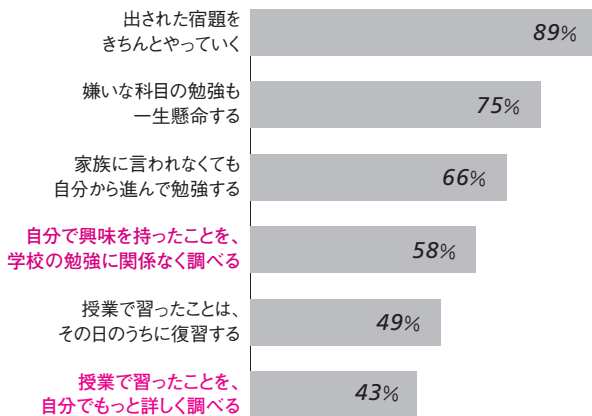
\*学習塾や予備校、家庭教師との学習は除く

◎学校の宿題や課題をする時間.....平均**39**分

◎塾や予備校、家庭教師との学習を含めた時間.....平均**87**分

### 全体的にまじめだが自主的に学ぶ姿勢は弱い

図2 家での学習の様子(2年生)



\*数値は「当てはまる」と「まあ当てはまる」の合計

図1・2出典:『第4回学習基本調査』Benesse教育研究開発センター(2006年)



図1~4の出典の調査概要、詳しい調査結果は、ウェブサイトでご覧いただけます  
<http://view21.jp/c9211/>

小誌読者モニターへのアンケート結果(P.1)から、家庭学習に関するさまざまな課題が浮かび上がってきた。最も多いのは家庭学習時間の短さだ。ベネッセ教育研究開発センターが行った全国的な調査でも、生徒(2年生)の約2割は家ではほとんど勉強していない、との結果が出ている。教師が指導している平均的な家庭学習時間「毎日90分」には程遠い状況だ。また「生徒によって家庭学習に取り組む姿勢に差が見られる」「受け身」など、学習意欲の問題を指摘する声も多かった。こうした生徒の現状によるものと思われる指導上の悩みも多く挙げられた。例えば、「個別対応の時間が取れない」「授業の内容と連動させて家庭学習の効果を高めたいが難しい」「教科間で宿題の量や質を調整する必要がある」「家庭との連携が十分でない」などだ。

各校特有の状況がある中で、学校は家庭学習にどうかかわるか。生徒に必要な学力を身に付けさせるために何ができるだろうか。

次ページに、本特集で取材した4校の取り組みを分類した。学校行事として定着している取り組みから、教師が生徒一人ひとりに対応する指導まで、さまざまな形態がある。また、同じような内容でも、学校の状況に応じて指導方針や実施規模が異なるようだ。

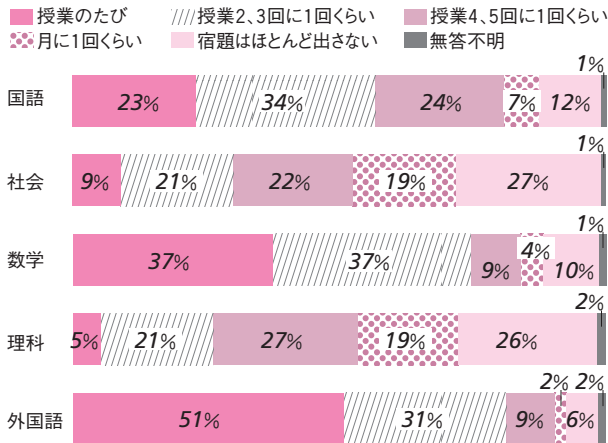
これらの学校事例と、4ページからの研究者へのインタビューから、課題解決に向けたヒントを考える。

# 家庭学習 一机に向かう習慣づくり

## 教師

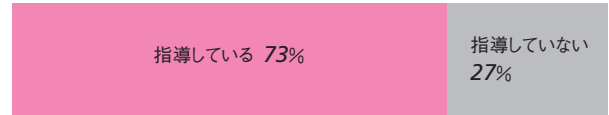
### 教科間で宿題の頻度に差があり、家庭学習のリズムをつかませにくい

図4 宿題の頻度 (中学校教員/担当教科別)



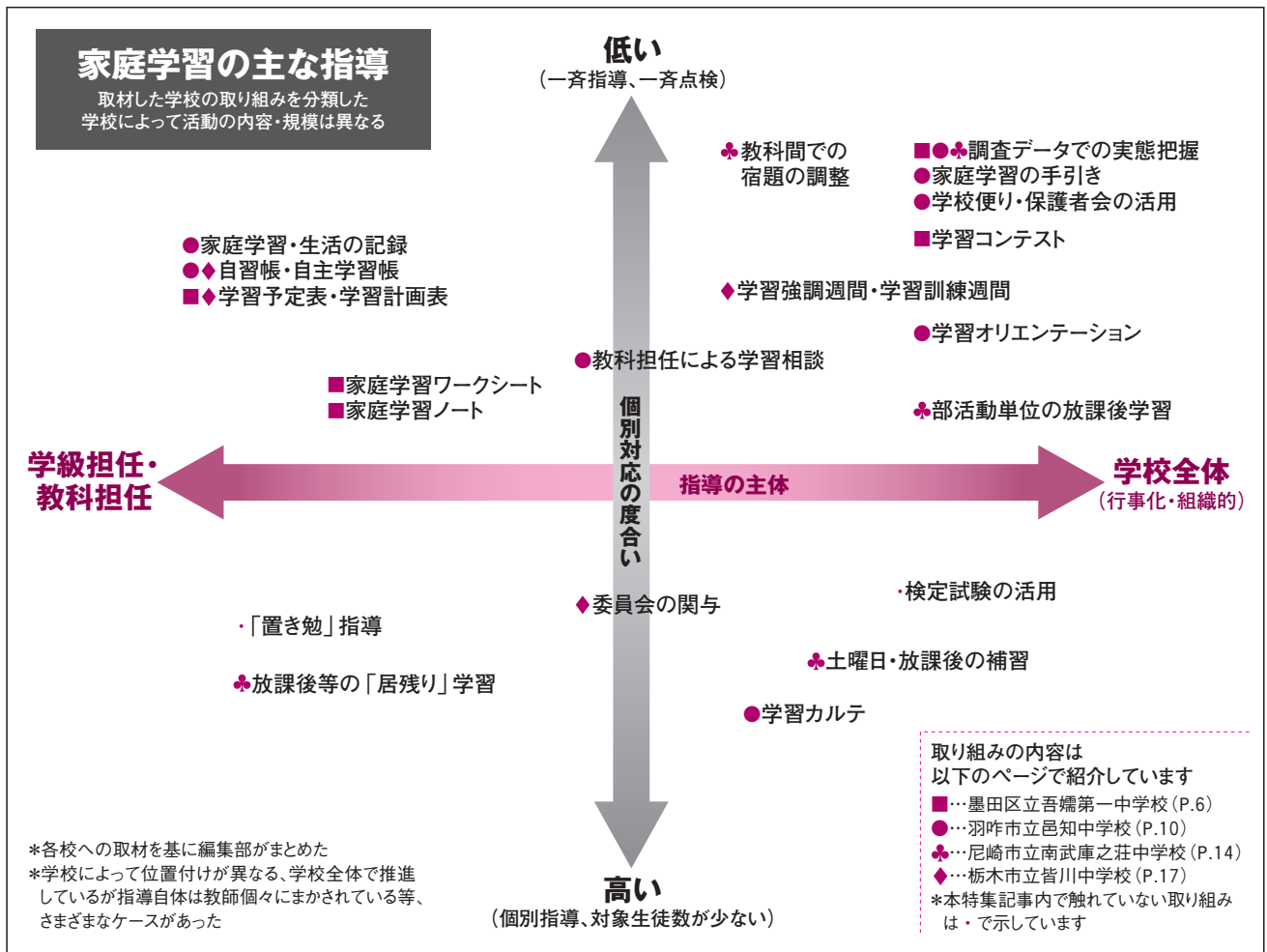
### 毎日1.5時間は家でも机に向かってほしい

図3 家庭学習の指導の有無 (中学校教員)



◎1日何時間学習するよう指導しているか 平均1時間34分

図3・4出典:『第4回学習指導基本調査』Benesse教育研究開発センター(2007年)



# 学力向上策と校内推進体制を作り 家庭・地域との連携を

兵庫教育大大学院学校教育研究科准教授 大野裕己やすき

家庭学習とその指導に関する課題を解決し、生徒の学力を向上させるために、学校が出来ることは何だろうか……。兵庫教育大大学院の大野裕己准教授に話を聞いた。

## 家庭学習も含めた学力保障

学力向上のために、先生方はこれまでさまざまな形で家庭学習指導を行ってきました。その多くは、学校が方針を立てて組織的に行うものではなく、教師個人の判断と工夫によるものです。学校教育はそもそも、子どもを家庭から離し、社会共通の知識基盤を一齐に教える使命を担っています。そのため、学校は、家庭での教育や子どもの学習に立ち入ることには積極的な立場をとらなかつたのです。ところが、子どもを取り巻く環境は変化しています。家庭の教育力の低下などから、これまで家庭の役割とされてきた基本的な生活習慣や学習習慣の確立といった点も含めて、学校への期待と責任が否応なしに大きくなっています。家庭や地域社会に対して、学校が

教育活動の結果を報告し、評価される動きが強まり、家庭との連携に関する法制度（\*1）が作られたのはご存じの通りです。

こうした中、家庭や地域から信頼される学校となるためにも、学校内だけでなく、家庭学習を含めた形で学力保障に取り組みることが求められています。

そうすると、従来のような教師個人の努力や工夫に依存した家庭学習指導では限界があります。教師の負担は無限に拡大できるものではないので、先生の指導のばらつきが保護者からの不信感を招く場合もあると思います。また、私たちの調査研究（\*2）から、家庭学習は学力向上という学校全体の目的と密接な関係があることが明らかになっています。これらから先生方にお伝えしたいことは、今後は、学校が家庭の信頼と協力を得て、組織



おの・やすき◎九州大大学院人間環境学研究所博士後期課程単位取得退学。博士（教育学）。専門は学校経営学。大阪教育大助教授などを経て現職。2006年から文部科学省学校評価委員。主な著書は「スクールマネジメント」（ミネルヴァ書房、執筆分担）、「学校評価を共に創る」（学事出版、執筆分担）など

的に学校と家庭の学習を連携させることが大事になる、ということですが。

## 取り組みは三段階で

組織的な家庭学習指導で大切なものは、段階を踏んで展開することです。これは学力向上に関する他の取り組みとも共通しています。ここでは三つの段階に分けて説明します。重要な点はチェックリストにまとめたので、自校の状況把握の参考にしてください（左図）。

第一に**家庭学習を、学力向上策全体の中でどのように位置付けるか**を検討します。例えば、学力テストなどによるデータが活用出来ます。調査結果から、自校の生徒にはどのような力が欠けているのか、もつと伸ばしたい力は何かを見定めた上で、課題解決のために家庭学習をどう活用するかを検討します。

\*1 教育基本法の改正（2006年）、学校教育法および同施行規則（2007年）など。詳細は文部科学省ウェブサイト[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/01\\_a.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/01_a.htm)を参照

\*2 『学力向上のための基本調査—授業と家庭学習のリンクが子どもの学力を伸ばす』総合学力研究会（事務局：Benesse教育研究開発センター）。調査研究の内容及び結果はBenesse教育研究開発センターウェブサイト<http://benesse.jp/berd/data/>を参照

# 家庭学習 一机に向かう習慣づくり

## 組織的な家庭学習指導に必要な観点をCheck!

\*総合学力研究会(\*2)の調査・研究を基に、大野准教授が作成

### 1 学力向上ビジョンの策定～家庭学習を位置付けるために～

- 自校の生徒の学力の傾向や課題を、学力調査や外部アンケートの結果を統合して明確にしている
- 学校として最終学年までに生徒に育てたい力を構想し、重点的に取り組むべき内容を明確にしている

### 2 校内推進体制づくり

- 家庭学習の推進を担当する部門を、校務分掌上に位置付けている
- 教師(教科)の年間指導計画等を、各単元に対応する家庭学習や宿題の内容まで考慮して作成するように求めている
- 家庭学習や宿題の出し方や指導法について、教師個人の工夫を共有化出来る研修や情報交換などの機会を設けている
- 自校の目標達成のために、家庭学習・宿題の側面も考慮したカリキュラムを編成している

### 3 家庭や地域との連携

- 学校が生徒に身に付けさせたい力や、そのために必要な手だてを、保護者に分かりやすく説明している
- 説明会や学校関係者評価等の機会を活用して、学校が取り組むこと、保護者が家庭で果たすべきことについて明確にし、共通理解を図っている
- 保護者に対する家庭教育支援の手引きを開発し、配布している
- 保護者の家庭教育にかかわる悩みやニーズを調査し、必要な情報やアドバイスを提供している
- 子どもの放課後(あるいは休業日)学習を支援する地域や保護者のボランティアを活用している

第二に**校内の推進体制**を整えていきます。すぐにすべての先生が足並みをそろえることは難しいと思いますから、例えば、特に気になる学年の1つか2つの教科から家庭学習指導を始めます。ある学年の英語を2人の先生が担当しているなら、この2人が話し合って、1年間、家庭学習と関連付けた授業を構成してみます。一定の成果が見られたら、そのノウハウを他の先生と共有し、学年全体、学校全体へと広がっていきます。

ここでポイントのは、まず学校が「本校ではお子さんの学力向上に向けて、家庭学習についてもこのような努力をしています」という姿勢を明確にすることです。いきなり「家庭学習の手引き」を家庭に配布し、一方的に支援を求めても納得してもらえません。次の段階に向けて、保護者が協力しようとする機運を高めておくことが大切です。

第3段階として、自校の特性を踏まえた方法で、**家庭や地域社会に対して協力を依頼**します。例えば、保護者によっては、学校と保護者との間で約束を取り交わすマニフェスト(\*3)的な方法が効果を発揮する場合があります。「本校は子どもにこういう力を付けるために、こういう取り組みを重点的に頑張ります。途中の状況や成果を示しますから、

## 中心となるのは教務主任

一連の取り組みで鍵を握るのは、教務主任の先生です。家庭学習を含む学力向上のグラウンドデザインを描く際に、特にどの課題に注目するのか、どの学年・教科から家庭学習指導を始めるのかを、教師の意見を吸い上げて校長に進言できる立場だからです。

成果が見えるようになるまでは時間も掛かります。しかし、目的は学力向上であり、そのために学校外との連携を必要とする点で、教師間の目線を合わせることは出来ると思います。ぜひ、中長期的な学校づくりの視点から、家庭学習の在り方を教師全員で考えてみてはいかがでしょうか。

\*3 本来は政治の分野で使われる、選挙の際に政党などが発表する具体的な公約のこと

# 発達段階に応じ「課題をこなす」から「自主的に学ぶ」家庭学習へ

## 東京都墨田区立吾嬬第一中学校

学年ごとに抱えている課題や生徒の背景は異なり、それに合わせて指導も変わる。墨田区立吾嬬第一中学校は、生徒の成長に合わせて自主的に学ぶ力を伸ばしている。学年ごとに家庭学習指導の手法を変えている。

### 取り組みの3つのポイント

- 1 「授業力の向上」と「家庭学習習慣の定着」の2つを柱に掲げ、学習意欲を高める指導を、学年単位で工夫する
- 2 1年生は決められた課題をこなすワークシート、2年生は自由に学ぶ家庭学習ノートと、発達段階を踏まえて指導する
- 3 生徒アンケートや学習到達度調査で実態を把握し、保護者の意識を勘案した上で、生徒に課す家庭学習の内容を決める

### 3年間かけて自ら学ぶ姿勢を育てる

東京都墨田区にある吾嬬第一中学校では、生徒は落ち着いた学習環境で静かに授業を受ける姿勢が身に付いている。ただし、2007年度に行った教師の学校評価では、生徒は授業で積極性に乏しく、学習意欲に課題があると分かった。生徒対象の別の調査では、約6割が自主的な家庭学習に取り組んでおらず、家庭学習習慣そのものが身に付いていないことも分かった。そこで08年度から「学習意欲の向上と家庭学習の定着」を研究テーマに掲げ、実践と検証を続けている。

田畑美香校長は、「授業の充実と家庭学習の定着は車の両輪のようなものです。学習意欲向上に最も重要なのは教師の授業力の向上ですが、授業についていくための基礎・基本を生徒が身に付けていることも大切。土台がしっかりしていないと、いずれは授業が分からなくなり、学習意欲が失せてしまうからです。しかし、授業だけでなく、すべての生徒に基礎・基本を定着させるのは難しい。そこで、家庭学習によって、授業についていけるだけの基礎的な力を身に付けてほしいのです」と話す。まず、区の学習到達度調査の結果や独自の復習領域テストの結果から生徒の学力を確認し、家庭学習に関する生徒アンケートを4、

### School Data

◎1947(昭和22)年開校。校訓は「友愛」。2008年度の1年間、墨田区の「特色ある学校づくり推進校」の指定を受けて、「学習意欲の向上と家庭学習の定着」を実践研究。



校長◎田畑美香先生 生徒数◎147人

学級数◎5学級

所在地◎〒131-0043 東京都墨田区立花5-48-9

TEL◎03-3617-0248

URL◎<http://members2.jcom.home.ne.jp/azumaichchu-sumida/>

# 家庭学習 一机に向かう習慣づくり

9、11月に実施。学年ごとに課題と指導の重点を教師間で共有した。そして、全教師による授業改善計画の発表や研究授業などを行って授業力の向上を図りつつ、学年ごとに家庭学習指導を充実させることにした。

同校の家庭学習指導の特徴は、生徒の発達段階を踏まえていることだ。学年が上がるにつれ、生徒の自主性に任せる手法に移す。1年生では基礎・基本の定着に主眼を置いた課題を与え、2年生では自主的な予習・復習を中心とする（詳細はP.8・9）。3年生では、高校受験を視野に入れた生徒各自の学習に加え、勉強に向かう意識の啓発にも力を入れる。橋本孝副校長は、「いきなり『何をどうするのか自分で考えなさい』と突き放すのではなく、生徒に自主性を持たせるための仕組みを学校が用意したほうが効果があります。3年間かけて、徐々に自ら学びに向かう姿勢を育てていく方針としました」と話す。

## 約8割が「半年前より家庭学習に取り組めた」と回答

成果は、家庭学習に関する生徒アンケートの結果に表れた。08年度の2年生（現3年生）の場合、「家で授業の復習をしていますか」という質問に対する肯定的な回答が、4月調査に比べ11月調査では32ポイント増えた。「授業に意欲的に取り組んでいますか」「学校の授業で学力が付いたと思いますか」という質

問への肯定的な回答も、それぞれ約10ポイント上昇。3年生の前期中間テストで定期テスト計画・実行表に記入した学習時間と実行時間が、2年生の後期末テスト時点と比べて増えた（図1）。更に、「4月より家庭学習に取り組めたか」という質問を9、11月に行ったところ、全学年の7〜9割が肯定的な回答をした。

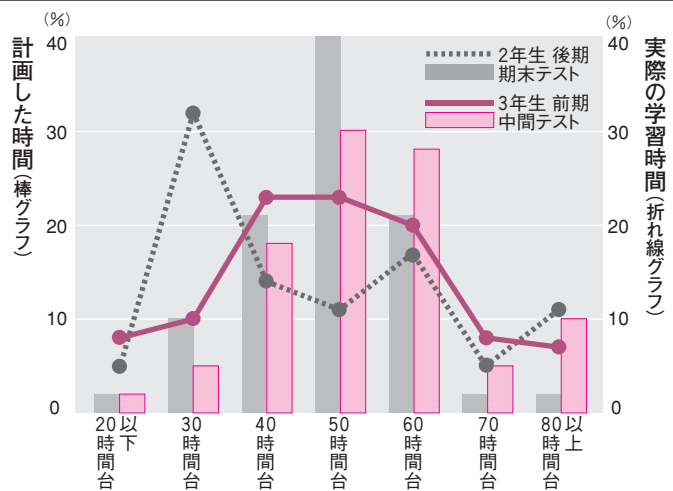
「変化が見られない項目や学年差がある項目もあります。しかし、全体的に家庭学習習慣が定着しつつあると手応えを感じています」（橋本副校長）

地域の特徴として、保護者は学校に協力的だが、子どもの学力について楽観的な傾向があるという。しかし、学校の姿勢や取り組み状況を発信することで、保護者は、学力向上の必要性や、そのために家庭学習を充実させることの重要性を理解し始めていくという。

一連の成果を得て、次の課題が見えてきた。一つは、3年生でも宿題を提出しない生徒や、基礎・基本が身に付いていない生徒への手立の強化だ。具体的には、個に応じた家庭学習指導や、家庭学習として授業の予習に取り組ませる方法が考えられると田畑校長は話す。

「例えば、家庭学習の選択肢を三つほど用意して、その中から生徒に合わせた内容を選

図1 定期テスト勉強の計画時間と実行時間



\*四捨五入の関係で合計100%にならない

2年生後期の期末テストと、進級後の3年生前期の中間テストのそれぞれについて、テストの2週間前に立てた家庭学習時間の計画と、実際に勉強した時間を示した。3年生になって、計画時間、実際の勉強時間が両方とも増えていることが分かる



橋本 孝  
Hashimoto Takashi  
墨田区立吾嬬第一中学校副校長



田畑 美香  
Tabata Mika  
墨田区立吾嬬第一中学校校長

ばせるなどの方法を検討中です。授業との連動も、家庭学習の内容や出し方の工夫とセットで考える必要があります。時間は掛かるかもしれませんが、家庭の協力を得ながら取り組んでいきたいと思えます」（田畑校長）



## 1年生の家庭学習指導

### 年度初めの生徒の様子

- 授業にはおおむね意欲的だが、授業の準備や家庭学習が不十分。
- 入学当初から、学習習慣や生活習慣の定着度に個人差が見られる。

### 指導方針

- 1年生の段階では、自分で何を勉強するのかを考えて家庭学習に取り組む力が十分ではない。そのため、まず、家で勉強する習慣を付けさせることに主眼を置く。学年全体で家庭学習内容を提示し、最後までやり遂げさせるように指導する。

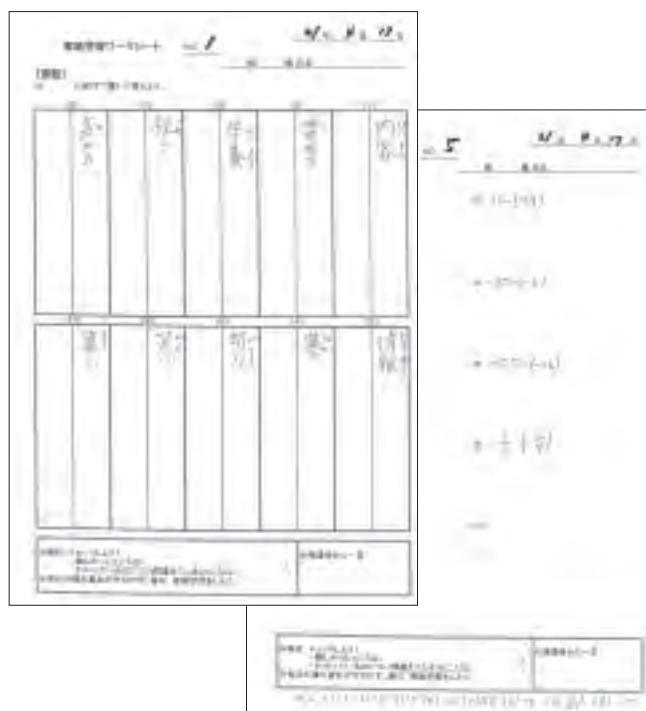
### 中心となる指導

#### 家庭学習ワークシート

- 生徒全員にA4判のワークシートを毎日1枚渡し、翌日に提出させる。
- 内容は、国語、数学、英語の3教科の基礎・基本の繰り返し学習。いずれも教科担当が、授業で使用する問題集や補助プリントを参考にして作成し、一日1教科ずつ課す。授業と関連した問題にして、生徒の意欲を高める。  
国語…漢字の書き取り10題を5回ずつ書く  
数学…計算練習12題  
英語…単語10題を10回ずつ書く

#### 指導のポイント

- 「出来た！」という達成感を味わわせるため、どの学力層の生徒でも全問解けるような問題にする。提出しなかった生徒は放課後に残ってもらい提出させる。「放課後の居残り勉強は、生徒が嫌がると予想していました。しかし、むしろ教師に面倒を見てもらえることを喜ぶ生徒が相当いました」(橋本副校長)
- シートには「保護者からの一言」の欄を設け、毎日コメントを記入してもらおう。保護者にも子どもの家庭学習に目を向けてもらうと共に、教師自身もシートを毎日チェックすることで家庭学習指導に目を配るようになる効果もある。



### その他の指導

- 学習計画表…定期テスト前に、計画的にテスト勉強に取り組ませるために配布。
- 学習コンテスト(全校で実施)…10月(漢字100題)と2月(英語100題)に実施。コンテストの10日前から、毎日の朝読書を休止して練習時間に充てる。練習する際に使用するプリントはコンテスト本番と同じ内容とし、頑張れば必ず100点が取れる達成感を味わわせることがねらい。
- 夏季学習…夏季休業第一週の4日間、国語と数学の補習教室を毎日1時間実施。指名制で、学年の教師が指導。

### 成果

	4月	11月
授業に意欲的に取り組んでいるか	93%	93%
家で授業の復習をしているか	65%	45%
家庭学習で学力がついたと思うか	79%	78%
4月より授業に意欲的に取り組めたか	—	86%
4月より家庭学習に取り組めたか	—	72%

\*生徒アンケートの結果より。数値は質問項目に対して肯定的な回答をした割合

### 課題

- 教師から言われないと出来ない生徒が依然として多い。復習の課題を自分で見付けて取り組むなどの自主的な家庭学習に変わるまで、粘り強く指導する。
- 「提出物は期限を守る」「学校のきまりを守る」といった基本的な約束を継続して教える必要がある。

# 家庭学習—机に向かう習慣づくり—

## 2年生の家庭学習指導

### 年度初めの生徒の様子

- 和やかで落ち着いた雰囲気では授業が行われている半面、積極的な発言は少ない。
- 自主的な家庭学習を行う生徒はわずか。家庭学習の必要性は感じているものの、自分に負けてしまい、なかなか行動に移せない。

### 指導方針

- 進路を意識した学習に不可欠な、自主的な学習態度を育む。
- 「与えられた課題をこなす」から、「自主的に学ぶ」家庭学習へと変える。学習の「枠」だけを教師が決めて、内容は生徒に委ねる。
- 家庭学習習慣がまだ定着していない生徒がいるため、宿題や課題を最後までやり遂げさせる指導を継続する。

### 中心となる指導

#### 家庭学習ノート

- 生徒各自で計画を立て、1日1ページ、1週間で7ページ学習する。
- ノートの提出は毎週月曜日。部活動や習い事など、生徒の1週間の予定はまちまちであるため、自分の生活スケジュールを考え、出来ない日の分を別の日にするなど各自で計画を立てる。
- 学年当初に学習内容の例を示し、後は生徒に任せる。

#### 生徒に示した例

- ・英単語や漢字を練習する
- ・授業の内容をノートにまとめる
- ・教科書の英文を日本語に訳す
- ・定期テスト前には十分に取組めない
- ・数学の復習として練習問題を解く
- ・実技教科の復習やテスト勉強の準備をしておく
- ・社会や理科などの問題を自分で作る

#### 指導のポイント

- 毎日少しずつでも、家庭で自主的に学習する習慣を定着させることを主眼とする。「自主的に1日に数ページ書く生徒もいれば、短時間でただ文字を埋めるだけの生徒もいます。学習意欲を高めるには、一律の指導ではなく、生徒の状況に応じたアドバイスが必要です。例えば、机に向かうだけでも意味のある生徒に対しては、内容よりも継続させることを重視して指導する、といったことです」(田畑校長)



### その他の指導

- テスト計画・実行表…定期テストの2週間前に作成。計画的にテスト勉強をさせるために、担任が毎日点検。
- 生活記録…市販の日記形式の「生活記録」を毎日記入させ、翌日提出。内容は翌日の時間割、持ち物、宿題や家庭学習の内容と取り組んだ時間、1日の感想など。担任は毎日点検し、アドバイスを書いて返却。「(宿題は) やっていません」など乱暴な内容の場合などは書き直しを指示するなどし、生活習慣の確立を支援。
- 学習コンテスト(全校で実施)…内容、ねらい共に1年生と同じ。
- 夏季学習…夏季休業中の宿題を提出していない生徒には、放課後に残ってもらい取り組ませる。最長で11月頃までかかった生徒もいた。

### 成果

	4月	11月
授業に意欲的に取り組んでいるか	57%	70%
家で授業の復習をしているか	8%	41%
家庭学習で学力が付いたと思うか	57%	68%
4月より授業に意欲的に取り組めたか	—	63%
4月より家庭学習に取り組めたか	—	78%

\*生徒アンケートの結果より。数値は質問項目に対して肯定的な回答をした割合

### 課題

- 学力への意識が高まり、家庭で復習をする生徒が増えてきたが、全体的に満足できる割合とはいえない。引き続き、粘り強く指導する。
- テストの結果など、実際の効果に手応えが少なく、自信を失っている生徒がいる。自己効力感を高める指導が必要。

\*1年生の家庭学習指導・2年生の家庭学習指導は、いずれも取材および同校の研究紀要「学習意欲の向上と家庭学習の定着」を基に編集部がまとめた

# 学力向上のR・P・D・C・Aサイクルに 家庭学習指導を組み込む

石川県羽咋市立邑知中学校

学力向上に向けた取り組みの中に、家庭学習をどう位置付け、指導すべきか。羽咋市立邑知中学校は、「確かな学力」育成のためのR・P・D・C・Aサイクルを、2009年度から家庭学習指導にも適用。「学習オリエンテーション」「自習帳」など既存の手法を基に、生徒の学習意欲を高めようとしている。

## 取り組みの3つのポイント

- 1 「生きる力とは何か」「生きる力を育むために必要なことは何か」というゴールイメージを教師、生徒、保護者で共有。対話形式のオリエンテーションで自己有用感を育む
- 2 決められた家庭学習の量をこなすだけに終わらないように、「弱点克服」「復習」「ドリル」の3つの観点で自習帳に取り組ませる
- 3 「学習カルテ」に家庭学習の内容や時間数をまとめ、学級担任と教科担任が情報を共有

邑知中学校は、2002年度に文部科学省「学力向上フロンティアスクール事業」の指定を受け、「確かな学力」の育成と定着を図る実践研究を重ねてきた。柱となるのは、PDCAサイクルを繰り返すことにより、学力向上を目指す仕組み「邑知システム」。08年度からはPDCAサイクルに「生徒の実態分析R（リサーチ）」を加えて「R・P・D・C・Aサイクル」とし、取り組みを深めている。

同校の家庭学習指導は、この邑知システムを効果的に機能させる方策の一つであり、同時に、邑知システムという大きなR・P・D・C・Aサイクルの中で、家庭学習指導の独自のR・P・D・C・Aサイクルを動かしている（図1）。

## School Data

◎1985（昭和60）年開校。  
2005年度「学力向上拠点形成事業」、08年度には石川県教育委員会「児童生徒の『活用力』向上モデル事業」等の指定を受ける。地域の一番校を目指し、地域・家庭と連携しつつ、小規模校の利点を生かした個に応じた指導に取り組む。



校長◎中村康徳先生 生徒数◎166人

学級数◎6学級

所在地◎〒925-0613 石川県羽咋市飯山町本57

TEL◎0767-26-1515

URL◎http://www.city.hakui.ishikawa.jp/ouchi-j/

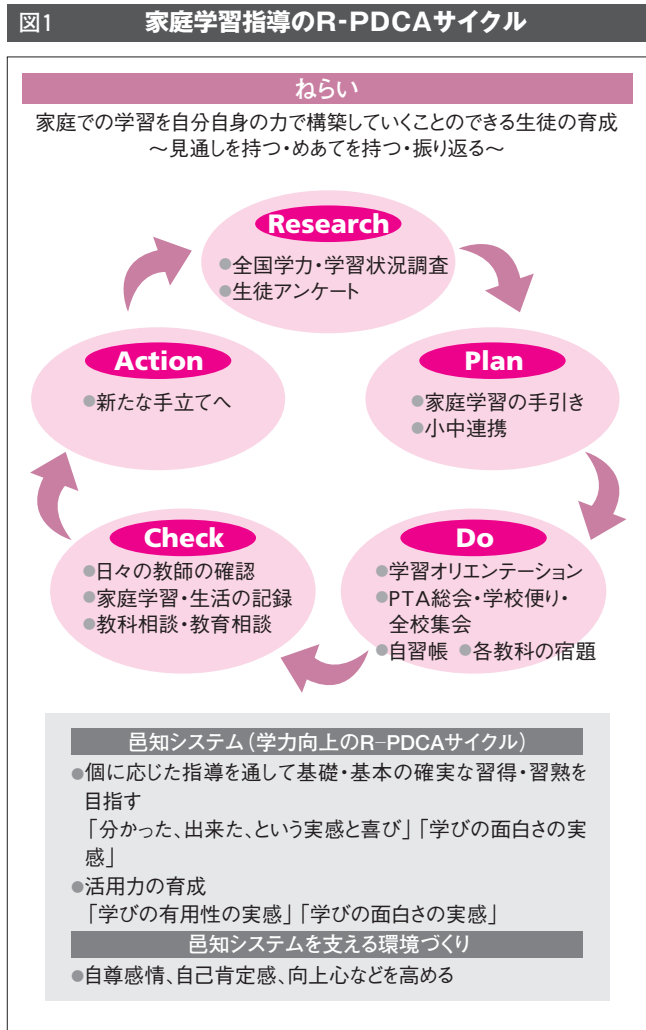
## Research Plan

学力調査の結果から、重点を「自主性」「家庭との連携」に

R・P・D・C・AサイクルのR（リサーチ）で活用するのは、「全国学力・学習状況調査」や学校独自の生徒向けアンケートの結果だ。中村康徳校長は、「これまでも家庭学習指導に力を入れてきたつもりでした。しかし、2008年度の調査結果から、改めて重点的に取り組む必要性を感じました」と話す。

例えば、「家で自ら計画を立てて勉強している」生徒の割合が、6月調査、12月調査共に56・7%で伸びが見られなかったことや、

# 家庭学習 一机に向かう習慣づくり



平日において、「勉強時間」よりも「テレビ、インターネット、メールの時間」が長い生徒が圧倒的に多かったことが理由だ。

そこで09年度は、家庭学習指導に重点を置くことにした。それまでの取り組みを踏襲しつつも、生徒がより自主的に家庭学習に向かう姿勢を育むことを基本方針とした。併せて、邑知システムの特徴である「自ら学ぶ意欲を引き出すために、『確かな学力を身に付ける』というゴールイメージを、教師・生徒・保護者で共有する」視点を、家庭学習指導にも盛り込むようにした。

R-PDCAサイクルのP(プラン)の基

本となるのが、羽咋市が09年度に新たに作成した「家庭学習の手引き」だ。これを自校版にアレンジし、生徒全員に配付。保護者には、PTA総会で中村校長が家庭学習に力を注ぐことを説明した。同時に、4月初めの職員会議や同校全体の校内研修会を通じて、09年度の方針を教師全員で確認した。

**Do-①**

**生徒と教師の対話形式で「なぜ学ぶのか」を考えさせる**

「家庭学習の手引き」を土台に据えつつも、実際の取り組みD(ドウ)は手引きの内容にとどまらない幅広いものだ。学期に2、3回行う「学習オリエンテーション」もその一つ

だ。目的は、望ましい家庭学習の在り方を生徒と共通理解すること。4月最初のオリエンテーションでは、家庭学習をテーマに取り上げ、教師が生徒に向かって、「なぜ学ぶのか」「何を学ぶのか」と問い掛ける。研究主任の大場博典先生は、その意図を次のように説明する。

「授業で学んだことを補ったり深めたりする場として、家庭学習に自ら取り組みようになってほしい。そのためには、学ぶ意味をしっかりと考えさせることが重要です。教師が一方的に話すのではなく、生徒と共に考える場になるよう、必ず対話形式で進めています」

例えば、前年度の3年生を送る会や授業の様子をスクリーンに映し出し、全国学力・学習状況調査の結果を紹介する。08年度には、約90%の生徒の学習意欲が前年度よりも高まったことを示した。生徒の自信につながる事実を積み上げ、向上心や自己有用感を感じさせるためだ。更に、調査結果を利用し、どのような生徒が学力調査の正答率が高かったのか、括弧内を埋めるクイズを出した。

**A 学習時間の(長い)人**

**B 家で(計画)を立てて勉強している人**

**C 家で授業の(予習・復習)をしている人**

実施日は、年間計画に組み込まれていない。大場先生がタイミングを見計らい、学校裁量の時間を使ったり、6時間目終了後の20分間程度を使ったりしている。

生徒に課す家庭学習は、大きく分けて、学年ごとの「共通課題」「各教科の宿題」「自習帳」の三つがある。

自習帳は、1日に大学ノート1ページ以上を家で学習するというもの。学習内容は、①その日の授業を再現する復習、②テストで間違えた問題に再び取り組む、③計算や漢字、単語といった基礎基本のドリル学習、のいずれかの観点で行うように指導する。

「ページをただ文字で埋め、とにかく提出することが目的とならないよう、目的意識を持って学習するように指導しています。私の

学級では、最も多いのが誤答問題の復習です。定期テストの後は、生徒の大半が取り組んでいます。中には提出するだけで精一杯の生徒もいますが、個別に、少しずつ指導するようにしています」(大場先生)

大場先生の場合、提出できなかった生徒に対する特別な指導はしていない。あくまでも、生徒の自主性に任せている。そうすると、提出しなかった生徒が、翌日に前日分を足して2ページ分を提出することもあるという。

成績下位層の生徒に対しては、学級担任が個別に宿題を出したり、同じ問題を何度も解かせたりしている。弱点の確実な克服を目指すと共に、「出来た」「ここは分かった」という達成感を味わわせるねらいもある。

家庭との連携を充実させる観点から、これ

らの取り組みをPTA総会や月2回発行の学  
校便りなどを通して保護者と共有している。  
これも大切なD(ドウ)の一つだという。

**Check**  
個に応じた指導のための  
「教科相談」と「学習カルテ」

C(チェック)に位置付けられるのは、「教科相談」や「学習カルテ」だ。これらは、家庭学習指導のためだけにというよりも、個に応じた指導によって学力向上を図るという全体の取り組みの一つとして活用している。

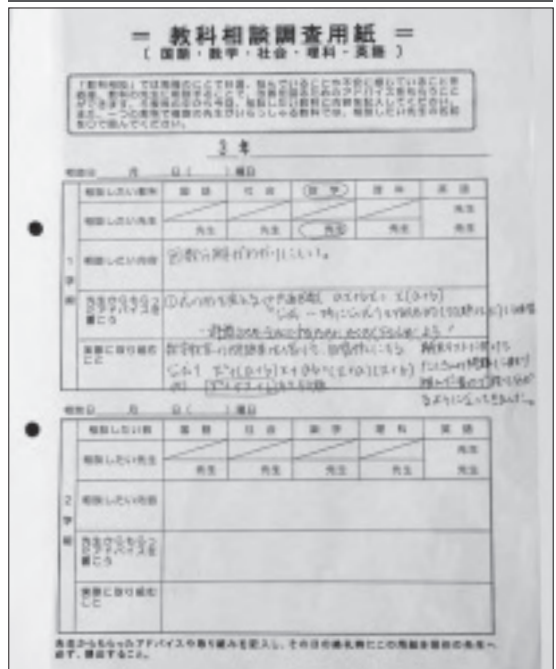
「教科相談」は、全校生徒を対象に年2、3回行う教科担当による面談だ。生徒は、事前に相談したい教科と相談内容を「教科相談調査用紙」に書いて提出(図2)。この用紙

**Do-②**

**目的意識を持って  
1日1ページの自習に取り組ませる**

図2

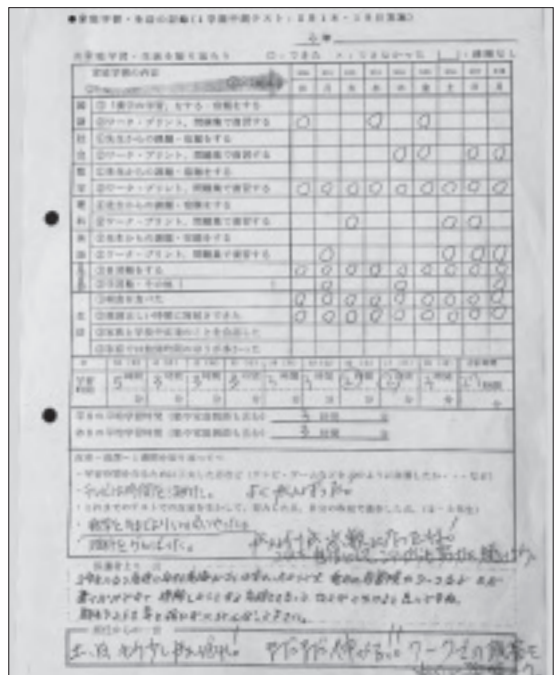
**教科相談調査用紙**



年2,3回行う教科相談では、生徒が面談前後に質問内容や実際の面談内容などを記入。学級担任もそれに目を通してアドバイスを記入する

図3

**家庭学習・生活の記録**



「保護者より一言」欄からは、目的を持って家庭学習する重要性が保護者にも理解されていることがうかがえる。「担任からの一言」では具体的な改善点をアドバイスしている



このシートは、Benesse教育研究開発センターのウェブサイトから加工可能な形式でダウンロードできます。  
<http://view21.jp/c9212/>

## 家庭学習—机に向かう習慣づくり—

を基に教科担任が相談日時を決め、生徒に知らせる。相談内容は、勉強方法から個別の問題の解法までさまざま。個別に面談したり、同じような質問の生徒がいれば2、3人一緒に面談したりする。国語のテストの勉強方法を相談したある3年生の生徒は「先生に個人的に質問できるので、悩んでいたことに具体的なアドバイスをもらえました」と話す。

教科相談後、生徒は事前に提出した調査用紙に「実際に取り組むこと」を記入する。これが自習帳へと結び付いている。ある生徒は、数学教師に因数分解の勉強法を相談したところ、「ドリルを繰り返そう」とアドバイスを受け、自習帳で因数分解の基本問題を何度も解いた(図2)。英作文が苦手なある生徒は、英語教師に「毎日、自習帳で5文以上の英文日記を書こう」と助言され、実際に続けた。

「他の生徒にも参考になるよう、今後は相談内容と回答をQ&A形式で掲示し、全校で共有(可視化)したいと考えています」(大場先生)

「学習カルテ」は、学習や生活の記録を1冊にまとめていくファイルだ。自分のテストの結果や誤答分析を書いたり、教科相談調査用紙を張ったりする。このうち家庭学習・生活の記録では、定期テスト前1週間程度の、家庭での学習内容や学習時間を記入する。保護者にもコメントを書いてもらう(図3)。学習カルテは職員室の専用ロッカーに並べられ、教職員の誰も見られる。一つのファイ

ルを介して、学級担任と教科担任が互いのかわり方を把握できるといふわけだ。

「学習カルテを見れば、生徒の苦手分野が分かります。例えば、数学で同じようなミスを繰り返している生徒に、そのミスを減らすための課題を出すなど、担当教科以外の学習指導も出来ます。更に、保護者面談で、家庭学習の仕方を話し合う際の資料としても活用しています」(大場先生)

### Action

#### 教師だけでなく 生徒、保護者、皆で「チーム邑知」

今後の取り組みのポイントを、中村校長は次のように語る。

「学校が今考えていること、取り組んでいることを隠し立てせず積極的に発信することが大切だと考えています。家庭学習の充実のためには、保護者や地域からの信頼を高め、協力を得ることが不可欠だからです。そのためにも、校長は、学校内外に対して『聴く耳』を持ち、時に相談役となる。必要な時は周囲に一声掛けたり、学校を代表して情報を発信したりする役割を果たさないとなりません。当たり前ですが、重要なことです」

同校の生徒の学力は全国的に見て高い水準にある。これまでの研究実践の成果ともいえるが、目指す生徒像が生徒の間にも着実に浸透している証拠は他にも見られる。例えば、

生徒会が主催する「チャレンジスタディ」。月1回、自分たちで作問した基礎基本問題の全学級対抗戦を行うものだが、これに向けて、学級では生徒同士が教え合う姿が多く見られるようになったという。

今後は、家庭学習指導についても改善を続け、自ら学ぶ姿勢や学習意欲をより高めていく考えだ。「家庭学習の手引き」の活用を促すため、生徒にヒアリングをしながら実態に合った内容に改訂する予定だ。また、校区にある小学校2校と学習規律を中心に連携を進め、家庭学習指導についても小中の連続性を図っていく。その他、日々の指導の中で教師が感じる生徒の変化や定期的に行う調査の結果に応じて、学習オリエンテーションや自習帳の指導内容も変えていくことになる。

「私たち教師は、生徒、保護者も含めた『チーム邑知』の一員です。生徒と目標を共有し、一丸となって取り組む。この意識を地道に育むことが、家庭学習指導に向けても好循環を生むと信じています」(大場先生)



羽中市立邑知中学校  
大場博典 Oba Hironori  
研究主任、3学年担任、美術科担当



羽中市立邑知中学校校長  
中村康徳 Nakamura Yasunori

# 宿題の質と量を見直し 提出率が6割から8割に

## 兵庫県尼崎市立南武庫之荘中学校

尼崎市立南武庫之荘中学校が焦点を当てるのは、家庭での学習という「場」ではなく「学習時間」。教科の垣根を越えて宿題の質と量を調整すると共に、学習の進み具合をフォローアップする体制を築いている。

### 取り組みの3つのポイント

- 1 全教科の宿題を「1週間単位」に統一。教科間で量を調整し、生徒の負荷を平準化する
- 2 教科・学級両担任に加えて、市が開く「土曜チャレンジスクール」の外部指導員とも連携。宿題を提出しない生徒をフォローする、1週間のサイクルを確立
- 3 「家庭学習」にこだわらず、授業以外の校内での学習時間の確保を重視。定期テスト前1週間は部活動の練習時間を短縮して、部でテスト勉強に取り組ませる

### 宿題の質と量を調整し 達成感を味わわせる

南武庫之荘中学校が全校を挙げて学習習慣の定着に取り組み始めたのは、3年前のこと。家庭環境が厳しい生徒が多いこともあり、特に基礎基本の定着のために欠かせない、授業以外の学習時間をいかに確保させるかが大きな課題だった。4年前に赴任した倉橋忠校長が掲げた方針は二つ。一つ目は、宿題の質と量を調整することだ。

「まずは、宿題にきちんと取り組ませることから始めました。ポイントは、難し過ぎない内容で、多過ぎない量とすること。この2

### School Data

◎1972(昭和47)年開校。「表現を通して『生きる力』を育む」を教育研究テーマに掲げ、基礎・基本の学力定着に加えて、発展的な学力として表現力の育成にも力を入れる。



校長◎倉橋 忠先生 生徒数◎718人

学級数◎21学級(うち特別支援学級2)

所在地◎〒661-0033 兵庫県尼崎市南武庫之荘4-11-1

TEL◎06-6436-2241

URL◎<http://www.ama-net.ed.jp/school/J17/>

点に尽きます」(倉橋校長)

市の教育総合センターで所長を務めていたころ、特に小学校の低学年で宿題の提出率が高い理由として、①どのような学力の児童でも取り組める宿題を出していること、②学級担任制のため、宿題の量を教科間で調整できていること、の二点に着目。これを中学校で実現する方法を考えたという。

二つ目は、宿題を通して達成感や成就感を味わわせることだ。

「教師には、定期テストに出す問題をあらかじめイメージして、それと直接結び付くような宿題を出してもらおうようにしました。生徒には、宿題に取り組んだからテストで得点

# 家庭学習 一机に向かう習慣づくり

## 図1 1週間の宿題サイクル

<b>月・火曜日</b>	他教科の宿題量を勘案して、各教科が1週間分の宿題を出す
<b>金曜日</b>	6時間目の「基礎強化」の授業で、学級担任が宿題の進み具合を一斉点検
<b>土曜日</b>	市が実施している希望制の「土曜チャレンジスクール」の指導員に、宿題の情報を提供。終わっていない生徒をフォローしてもらう
<b>翌週の月・火曜日</b>	1週間後に提出できなかった生徒には、放課後に残ってもらい、最後まで取り組ませる

できるようになった、という喜びや達成感を感じてほしいのです。そうした積み重ねが、目標に向かって努力する姿勢や学習意欲にもつながると思います」（倉橋校長）

こうした考えに基づき、各教科で宿題の量を調整しながら、生徒一人ひとりを徹底的にフォローする取り組みを始めた。

**週の初めに1週間分の宿題を提示**

宿題を出してから提出させるまでの基本サイクルは、1日ではなく1週間単位だ（図1）。週の初めに、各教科が「今週の宿題はこれ」と学年で同一の宿題をまとめて出している。その理由を、倉橋校長は次のように説明する。「1日単位では、時間割によってたたくさんの宿題が出る日とそうでない日のばらつきが生じます。1週間単位にすれば、特定の日に

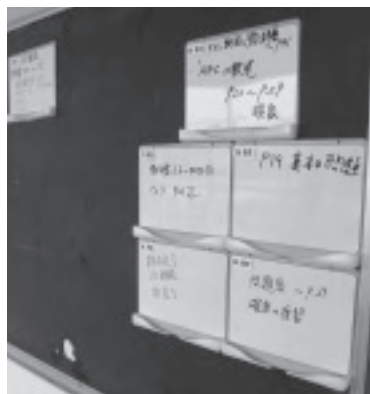


写真1 職員室前の廊下の黒板には、各学年・各教科のその週の宿題を、ホワイトボードに書いて掲示している。教師はそれぞれ、宿題の内容を記入する

集中することがなく、生徒の勉強のリズムも一定に保ちやすくなります。教師も、授業中に残した部分について『次回までにして来るように』と臨時で課すことはしません」

宿題の量を調整しやすくするための工夫も凝らす。教師は、学年・教科ごとに、その週の宿題を小さなホワイトボードに書き、それを職員室前の廊下に掲示している（写真1）。これを見れば、他教科がどれくらいの宿題を課しているのかが一目瞭然だ。当初は、各教科の教師が教室ごとに宿題の内容を書き、掲示していたが、負担が大きかったため、現在の形に落ち着いたという。

宿題の量の目安は、成績中位層が1日1〜2時間でできる程度。1教科当たりでは1週間分が2〜3時間で終わる量となる。ある教師は、「多くの宿題を出そうとする教科があると、他教科の教師から指摘があります。これを繰り返すことによって、各教科が宿題の量をどれくらいにすればバランスが取れるの

かをつかみ、自然と調整できるようになりました」と言う。

各教科が宿題を出すのは毎週月曜日から火曜日が多く、その後、教師は生徒の進み具合を確認していく。

最初の区切りは、毎週金曜日の6時間目「基礎強化」だ。これは学校裁量の時間として5教科の自主学習を全学年一斉に行うもの。今週は国語、翌週は数学……と5週間を1単位として、生徒各自が習熟度別プリントなどをこなす。同時に、学級担任は宿題の進み具合を一斉点検し、終わっていない生徒には、その時間内に宿題に取り組ませる。

それでも終わらない生徒は、更に「土曜チャレンジスクール」で取り組ませる。尼崎市が全市立中学校を対象に実施する独自事業で、費用は無料。毎週土曜日に大学生を中心とする指導員が中学生に勉強を教えるという取り組みだ。毎年5月に希望者を募り、登録した生徒は1年間に渡って参加する。教師は、生徒の宿題進捗状況を指導員に伝え、まだ終わっていない生徒をフォローしてもらう。

週が明けて月曜か火曜の提出日になっても、まだ宿題が終わらない生徒が出てくる。その場合は、放課後に校内の空き教室を使って最後まで取り組ませる。倉橋校長は、「生徒には、宿題は必ず取り組むものだ」と理解させ、当たり前であることを最後までやり遂げる粘り強さを身に付けてほしいのです」と話す。



## 「家で一人で」が難しくても 仲間と一緒になら机に向かう

授業以外の学習時間確保には、部活動も活用する。中学校では定期テスト前の1週間は部活動が休みになるのが一般的だが、同校は休みにしない。練習時間を短縮し、その分を部単位でのテスト勉強時間に充てている（写真2）。例えば、運動系の部の場合、ある部は練習前に、ある部は練習後に学年を越えて皆で集まって勉強する。体育館の使用割り当てを勘案してのことだ。通常、部活動は午後7時までだが、夏の大会前などには午後7時半から8時まで延長される。このため、1学期の期末テスト前には、午後8時近くまで学校に残って勉強を続ける部もある。勉強中は顧問が付き添うのが原則だ。

「定期テスト前に部活動を休ませても、そ



写真2 定期テスト前の放課後、部活動の練習前に勉強する女子テニス部員。グループ内で教え合う姿も見られた。学習したことが記憶に残るように、受験学年の3年生は練習後に勉強させたり、1年生はまず勉強してから、リフレッシュの意味も込めて練習させるなどの工夫を凝らしている

の時間をテスト勉強に向けるどころか、無駄に使い、生活リズムそのものが崩れてしまうおそれがあります。1人では気が進まない勉強でも、部活動という共通の喜びを持つ仲間が集まる空間でならできます。学習習慣の定着に大きな効果があるだけでなく、仲間意識を高めるきっかけにもなります」（倉橋校長）

勉強方法は各部の顧問に任されている。各自が取り組みたい教科を黙々と勉強したり、グループになって教え合ったりと、そのスタイルはさまざま。例えば、顧問が英語科教師ならば、「英語を教えてほしい」と期待する生徒の要望に応えて、英語を教えることもある。

## すべての教師が 少しの努力で出来る取り組みに

こうした実践の成果は、生徒を対象にしたアンケート調査結果に表れている。この3年間で、学年が上がるにつれて、「宿題がちょうどよい量だと思う」との回答が増え、逆に「宿題が多過ぎる」との回答が減っている。宿題提出率は、1年生では6割程度で7割を超えることはないが、2年生になると7割を超え、更に3年生になると8割を上回る。ただし、3年生でも1割強の生徒が提出を徹底できておらず、今後の課題だ。

「本校の場合、家庭学習の場を『家庭』に限定すると、勉強する生徒としない生徒の学力差がますます広がる懸念がありました。そ

こで、すべての子どもに公平に与えられた学校という空間を積極活用しようと考えた結果、現在のような取り組みになりました。どの生徒にも公平に勉強する機会を提供し、必要な学力を保障し、将来は地域・社会に貢献する人間を育てること。これが公立中学校の使命です。そのためには、勉強の場にこだわる必要はありません」（倉橋校長）

学習習慣の定着を打ち出した3年前、教師の間から反対意見は挙がらなかったものの、「具体的にどう取り組むのかを示してほしい」との要望が多かったという。そこで、まずはリーダークラスの教師がアイデアを出し合い、「これならできそう」と思われる段階まで詳細を詰めた後、全教師に示し、理解を求めた。そして、最初の2、3週間はキャンペーン期間として、教師と生徒への理解を徹底させた。

「新しい施策を行う際は、若手教師でも出来ることをイメージして具体策を考えます。そして、出足にエネルギーをかけることで教師の意識は上がり、生徒も乗ってきます。すべての教師が少しの努力で出来ることを、弱点をカバーし合いながら組織全体で進めることが大切だと考えています」（倉橋校長）



尼崎市立南武庫之荘中学校校長  
倉橋 忠 Kurahashi Tadaashi

# 自主学習帳と学習週間により 生徒主体で「学ぶ習慣」を定着

## 栃木県栃木市立皆川中学校

授業と家庭学習を合わせた「学ぶ習慣づくり」に力を入れる栃木市立皆川中学校。教師だけでなく、生徒が運営する学芸委員会の活動で自主学習帳の提出率を高めるなど、生徒が自ら学ぶ意識を高めている。

### 取り組みの3つのポイント

- 1 自主学習帳を定期的に提出させ、家庭学習の定着を図ると共に、担任は生徒指導に生かす
- 2 定期テスト前は「学習強調週間」、学期初めは「学習訓練週間」とする。計画表などのチェックシートを用いて、生徒自身に家庭学習の振り返りをさせる
- 3 委員会活動の1つとして「学芸委員会」を設け、生徒自身が家庭学習の促進役を担う

### 自主学習帳で 生徒の様子を把握

皆川中学校は栃木市北西の田園地帯にある。1学年約40人、教師数12人の小規模校で、学校に対する地域の期待は大きい。校区は1小と育つ。生徒の人間関係が親密な分、位置付けが固定しやすいため、コミュニケーション能力の育成や、人間関係づくりを重視して指導している。その成果もあり、学校は非常に落ち着いていると、石嶋和夫校長は話す。

「本校は1クラス二十数人なので生徒一人ひとりに目が届きやすく、また3年間持ち上

### School Data

◎1947(昭和22)年開校。1学年約40人の小規模校で、少人数を生かした指導を実践している。2005年度より3年間、文部科学省の指定を受け、コミュニケーション能力育成と人間関係づくりを重視した小中一貫教育の研究開発に取り組んだ。



校長◎石嶋和夫先生

生徒数◎140人

学級数◎6学級

所在地◎〒328-0067 栃木市皆川城内町1856

TEL◎0282-22-1825

URL◎<http://www.tcn.ed.jp/~minagawa.jh/>

がりで担任を受け持つこともあります。学習に向かう雰囲気づくりをしやすい本校だからこそできる教育をしようと、数年前から、学習意欲向上と学習態度育成を目標とした『学ぶ習慣づくり』を始めました(石嶋校長) 家庭学習に関する取り組みの柱は「自主学習帳」と「学習強調週間・学習訓練週間」だ(P.18図1)。

自主学習帳は、毎日、宿題以外の一定量(ノートのページ数で換算)を学習するというもの。決められた日に提出して、担任によるチェックを受ける。全校で取り組むが、学習量や提出頻度は担任の裁量に任せられている。3年生担任の小林伸彦先生は、毎年、年度初

図1 皆川中学校の取り組み

<b>学期初め「学習訓練週間」</b>
新年度、新学期、学年末の時期に、授業態度の規律を徹底させ、学ぶ姿勢を育成する
<b>自主学習帳</b>
家庭学習習慣の定着を図る
<b>定期テスト前「学習強調週間」</b>
定期テストに向けて、生徒自らが計画的に学習を進められるようにする

めに生徒と話し合い、ルールを決める。09年度の担当クラスでは、1日1ページ相当で毎日提出し、提出率は月90%以上と決めた。

「1、2年生の時は、提出率80%を達成できなかった場合、別に計算練習や漢字練習を課すき

まりにしましたが、3年生では、そうしたきまりはなくなりました。『受験に向けて勉強すべき今、罰則が怖いから勉強をするところはおかしいのではないか』と呼び掛けたところ、生徒から賛同を得たからです。それでも、提出率は下がっていません」

担任のチェックは、多くの場合、判を押す程度だが、生徒一人ひとりの学習の傾向、内容の推移などはしっかり把握し、生徒指導に役立てる。見続けることで、生徒の状態や生徒自身が課題であると感していることが分かる。「普段は緻密に書き込む生徒が、漢字練習

図2 「学習強調週間」のチェック表

●クラスチェック表

クラスの学芸委員が1日分をチェックして記入、その日のうちに担任に提出する

●自己評価表

生徒一人ひとりが目標を守ることが出来たかをチェックし、前日の家庭学習時間を記入して、学芸委員に提出する



このシートは、Benesse教育研究開発センターのウェブサイトから加工可能な形式でダウンロードできます。  
<http://view21.jp/c9213/>

だけしかしてこなかったら、『何かあったのか』と声を掛けますし、好きな教科しか学習

しない生徒にはバランスよく取り組むよう指導します。毎日の学習内容から、生徒が自分の何をどうしたいと考えているのかが読み取れるので、生徒へのアドバイスを考えるのに役立ちます」(小林先生)

08年度に2年生を受け持った石川容子先生は、次のように続ける。

「生徒が家で何を学習しているのかは教師に見えにくいいため、指導にも難しい面があります。その見えない部分に対して『提出する』

という習慣付けができたことに、生徒指導上の意義があると思います」

「学習強調週間」で予鈴着席と家庭学習を一度に確認

二つめの柱のうち、「学習強調週間」は、定期テストの1週間前に行う。取り組みは、クラス単位と個人単位の2本立て。クラス単位では、クラスの課題に沿って目標を決め、守ることができたかを「クラスチェック表」(図2上)で学芸委員会の生徒がチェックをする。個人単位では、クラス目標の達成度を

# 家庭学習 一机に向かう習慣づくり

一人ひとりが「自己評価表」(図2下)でチェックすると共に、定期テストに向けた「学習予定表」を作成し、両シートとも毎日提出する。いずれも、担任が判を押して、その日のうちに返す。

「特別な期間を設けて、目標を改めて思い返し、守ろうと意識させるきっかけとしています。そして、今回の反省を次に生かせるように、振り返りを大切にしながら指導をしています」(石嶋校長)

学期初めの1週間には「学習訓練週間」を行っている。「学習のきまり(チャイムが鳴る前に着席する、忘れ物をしない、最後まで黙って話を聞く、最後まではっきり発言する)」を徹底させる期間で、「学習訓練チェック表」を用意し、授業者が毎回チェックする。

普段の授業で学習への意識を高めておき、「学習強調週間」で家庭学習を関連付けているところに、同校の「学ぶ習慣づくり」の特徴がある。

## 学芸委員会は、実務の支援と学習意欲向上の一石二鳥

これらの取り組みにおいて、学芸委員会が果たす役割は大きい。委員会活動の一つで、1〜3年生の各クラス2、3人の希望者から成る。主な活動は、自主学習帳や各種チェック表の回収と担任への提出、各週間

での目標決定、委員会だより「紙ひこうき」(図3)の発行だ。中でも重要なのは、目標や提出物の厳守の呼び掛けだ。

「委員の目は厳しく、提出しない生徒にはきちんと声を掛けています。それでも生徒の人間関係が崩れたことはありません。役割で声をかけていると他の生徒は理解しているからです。教師は『人に呼び掛ける立場だから、まず自分がきちんとしよう』と指導し、リーダーシップも育成しています」(小林先生)

学芸委員会の一連の活動は、情報伝達や提出物の配布・回収といった実務面で教師をサポートするだけでなく、生徒自身が課題を自覚して学習に向かう意欲を高めるのに大きな役割を果たしているようだ。

「学習強調週間」「学習訓練週間」の終了後は、学芸委員会でクラスチェック表を基に反省会を行う。その結果は、担任が今後の学級運営の取り組みに活用し、更に「紙ひこうき」

図3 学芸委員会だより「紙ひこうき」



定期テストの予想問題や、効果的な勉強法などを委員自身が調べて記事にする。学習強調週間の反省と課題など、委員会で話し合ったことも報告する

に掲載して、生徒全員で共有する。「反省会で委員の生徒は真面目に発言していますし、みんな責任感を持って務めています」と、学芸委員会を担当する石川先生は言う。

今後の課題は、少子化が進み、教師数が減ったときの対応だ。これらの指導は、生徒への個別対応を大切に出来る半面、課題のチェックに時間がかかる。委員会活動の一つとして取り組むことで教師の負担は減っているが、それも厳しくなる。ただし、石嶋校長は、今の体制を維持していきたいと話す。

「学習強調週間、自主学習帳とも、生徒が各自の目標を達成することが大切です。課された課題をこなして終わり、ではありません。担任や学芸委員、生徒自身が必ずチェックをする仕組みは、たとえ回数を減らしても続けていきたいと考えています」



石川容子  
Ishikawa Yoko  
音楽科担当  
栃木市立皆川中学校

小林伸彦  
Kobayashi Nobuhiko  
3学年担任。理科担当  
栃木市立皆川中学校

石嶋和夫  
Ishijima Kazuo  
栃木市立皆川中学校校長

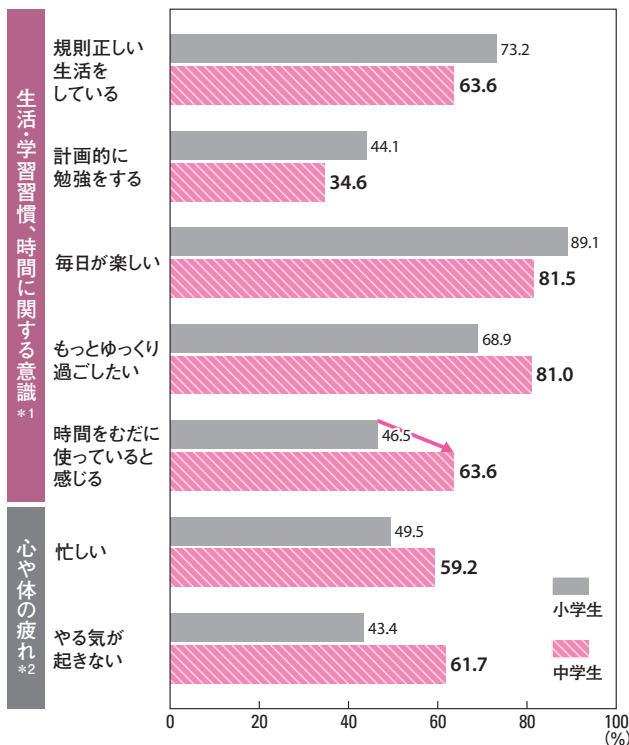
# 生活時間

授業や部活動、塾など、子どもたちは時間をどのように使いたいと思いき、  
実際、どのように使っているのだろうか。ここでは、中学生の時間の使い方に対する意識と、  
放課後を中心とした1日の過ごし方の実態を紹介する。

## 1 毎日は楽しいが、もっとゆっくり過ごしたい



### 時間の使い方、心や体の疲れ



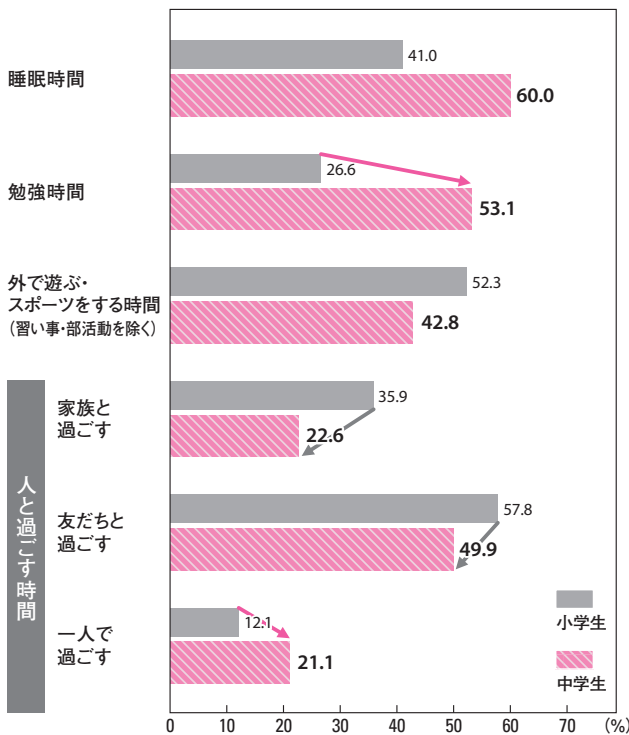
◎中学生の約8割が、「毎日が楽しい」と感じている。一方、時間の使い方に関する自己評価は、小学生に比べて低い。やりたい事ややるべき事がたくさんある中で、多忙感や意欲の低さを自覚する生徒も相当数いる。

\*1 「次のことはどれくらい当てはまりますか」という質問に「とても当てはまる」「割と当てはまる」と回答した比率  
\*2 「次のように感じることはありませんか」という質問に「とても感じる」「割と感じる」と回答した比率

## 2 5割以上が、睡眠時間も勉強時間も増やしたい



### 増やしたい時間



◎増やしたい時間の上位三つは、「睡眠時間」「勉強時間」「友だちと過ごす時間」である。特に「勉強時間」を増やしたいと答えた中学生は、小学生よりも25ポイント以上も高い。また、小学生と比べて、家族や友だちと過ごす時間を増やしたい比率が減り、一人で過ごす時間を増やしたい比率が増える点が目される。

\* 「次のような時間を増やしたいと思いませんか」という質問に、「増やしたい」と回答した比率

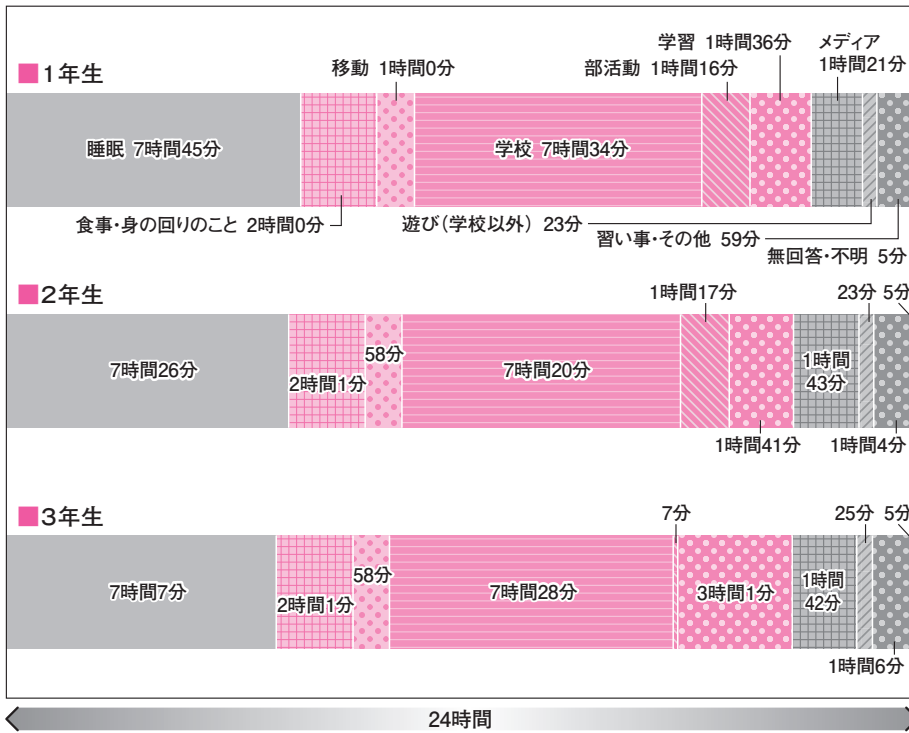
本コーナーで紹介している  
調査結果の詳細は  
ウェブサイトでご覧いただけます



<http://view21.jp/c9221/>

### 3 1日のうち自由に使えるのは約2時間

🕒 24時間の使い方 (11月の平日)

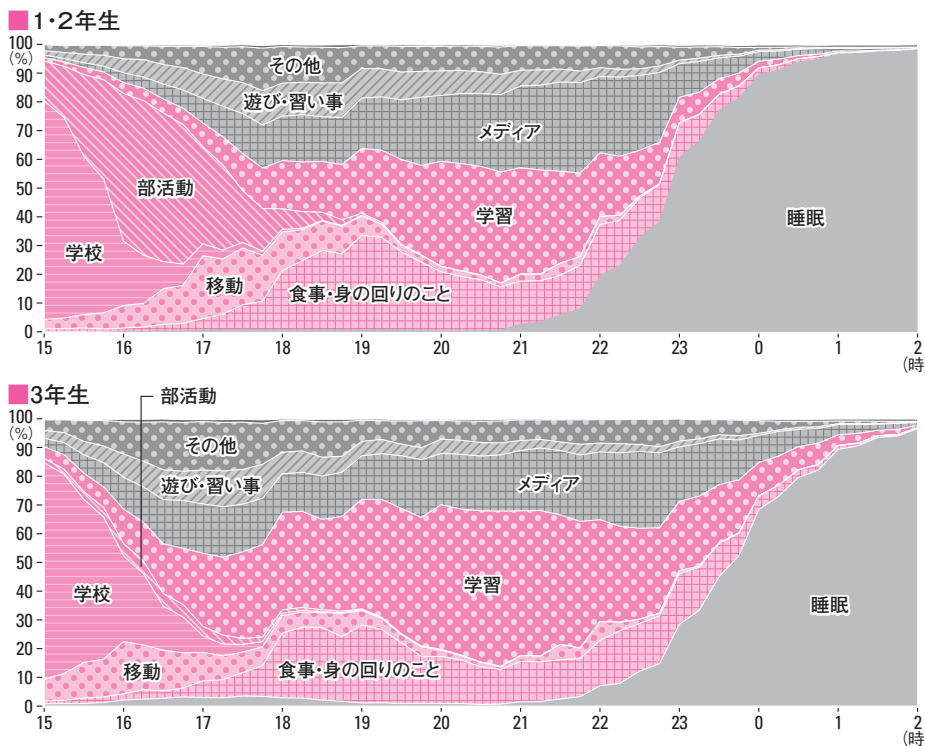


◎1日のうち、睡眠や食事、学校の授業など、すべての中学生に必要な行為は、全学年とも18時間前後。これに家庭学習時間と、1・2年生は部活動の時間を加えると、中学生自身が自由に使える時間は2時間程度にとどまる。

\*四捨五入の関係上、各項目の値の合計は24時間ちょうどにはならない

### 4 3年生になると、部活動の時間が学習かメディアの時間に

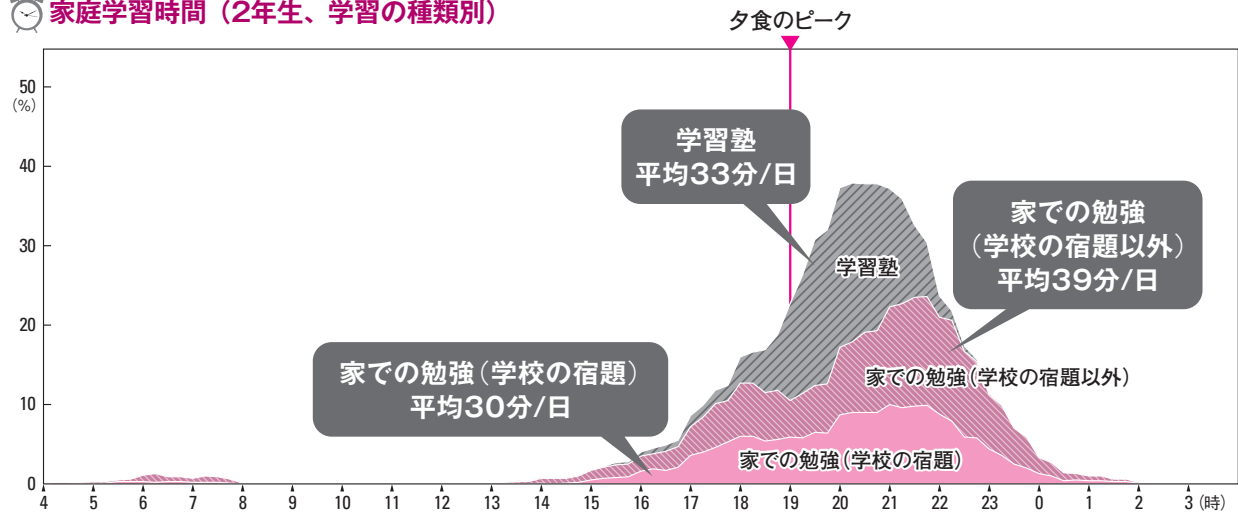
🕒 放課後以降の時間の使い方 (11月の平日)



◎1・2年生と3年生それぞれについて、放課後から就寝まで(15時~翌2時)、何をしている中学生が何%いるかを時間の経過と共に示した。例えば、1・2年生の夕食のピークは19時で、その後20時台が学習のピーク、23時に約50%が就寝している。受験学年の3年生は、部活動の代わりに学習時間が増えるが、一部の生徒は遊びや習い事、メディアに費やしている。

## 5 家での勉強のピークは 18 時と 22 時の 2 回

🕒 家庭学習時間 (2年生、学習の種類別)



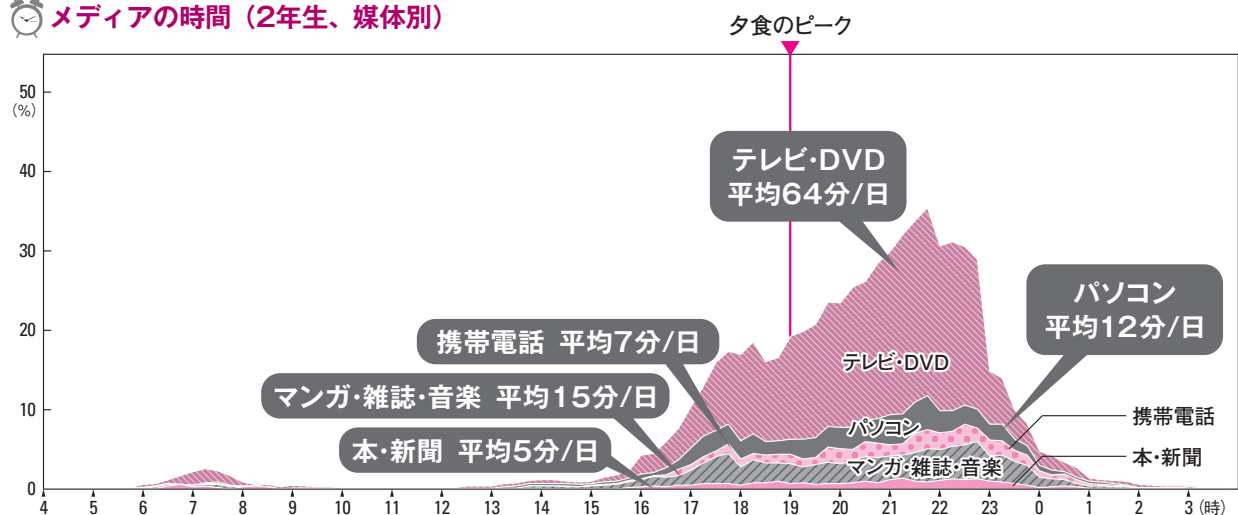
◎上図は、学校外での家庭学習時間を「学校の宿題」「学校の宿題以外」「学習塾」に区別して、どの時間帯に、どのくらいの割合で行っているかを示している。

部活動をして帰宅し、夕食後に机に向かう生徒が多いようだ。学校の宿題は21時

台を中心に幅広い時間帯で行われている。宿題以外の「家での勉強」は夕食前と22時頃と二つのピークがあり、22時以降は、塾にかかわる勉強が多く含まれる可能性がある。

## 6 本や新聞を読むのは 1 日 5 分

🕒 メディアの時間 (2年生、媒体別)



◎上図は、テレビや携帯電話、本、新聞などの情報メディアを分類し、どの時間帯にどのくらいの割合で行っているかを示している。

17～22時は、「テレビ・DVD」を見ている割合が高く、ピークは21～23時となっている。

一方、「本・新聞」は1日当たり平均5分と少ない。

なお、それぞれの平均時間は、食事や学習など、ほかの事をしながらではなく、そのメディアに専念していた時間を指す。そのため、実際に接していた時間は、もう少し長い可能性がある。

## 研修会や保護者会に役立つ！ 子どもの生活時間に関する お薦めウェブサイト

### 厚生労働省

#### 全国家庭児童調査

<http://www.mhlw.go.jp/toukei/list/72-16.html>

◎家族そろって食事をする日数や、父母の仕事の種類別に見た子どもとの会話時間など、保護者と子どものかかわり方が分かる

### 文部科学省

#### 家庭で・地域で・学校でみんなで早寝早起き朝ごはん —子どもの生活リズム向上ハンドブック—

[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/shougai/katei/08060902.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/katei/08060902.htm)

◎食事・睡眠など、基本的な生活習慣に関するデータが分かりやすく示されている

### 内閣府

#### 低年齢少年の生活と意識に関する調査

<http://www8.cao.go.jp/youth/kenkyu/teinenrei2/zenbun/index.html>

◎家庭や学校での日常生活や地域とのかかわり、価値観など、社会性に関連する意識を調べている。その一部として、起床時間や就寝時間、休日の過ごし方など、時間に関する項目がある

#### 第5回情報化社会と青少年に関する意識調査

<http://www8.cao.go.jp/youth/kenkyu/jouhou5/index.html>

◎携帯電話、インターネット、テレビゲーム（オンラインゲーム）など、メディアに関する利用時間が詳しく分かる

### 総務省

#### 社会生活基本調査

<http://www.stat.go.jp/data/shakai/2006/index.htm>

◎10歳以上を対象に、日々の生活における「時間の過ごし方」や1年間の「余暇活動」の状況などが、経年で分かる

### 国立教育政策研究所

#### IEA国際数学・理科教育動向調査の2007年調査

<http://www.nier.go.jp/timss/2007/index.html>

◎中学2年生の学校外での時間の過ごし方を国際比較できる。宿題の時間が短く、テレビ視聴の時間が長いことなどが分かる

\*上記は2009年7月時点での情報です

### 1～6 出典

「放課後の生活時間調査」 Benesse教育研究開発センター  
調査時期は2008年11月、調査対象は全国の小学5年生～高校2年生で、有効回答数は合計8,017人（うち中学生は3,592人）。有効回収率は31.2%。

次号  
予告

保護者の意識  
について取り上げます

## まとめ

### 授業時数増が放課後の過ごし方に 及ぼす影響も考慮した支援を

中学生になると、小学校時代よりも保護者の関与が少なくなり、学校や友だち、一人で過ごす時間が増える。「自律」が求められる年齢にあって、時間を計画的に使えるようになることは、「自立」に向けた第一歩となる。

中学生は、部活動や宿題など、授業が終わっても学校関係のことに時間を費やしている（P.21 ㉓㉔）。家に帰ってから寝るまでの限られた時間の中で、家族との会話や趣味など、完全に自分が好きに使える時間をやりくりする必要がある。実際に「もっとゆっくり過ごしたい」「忙しい」と感じる生徒は多い（P.20 ㉑）。ただし、多忙感を抱いていても、「毎日が楽しい」「充実している」と感じる事が大切だ。そのためにも、目的意識を持って毎日を過ごすように意識付けることが、自律した生活を送る手助けになるだろう。

また、1日の過ごし方や時間に対する意識には、学年によって特徴がある。1年生は、小学校との違いに戸惑う時期だ。小学校時代よりも宿題が増え、部活動が始まる影響で、自分で使える時間が極端に減る。2年生は、学校生活に慣れてくるが、中だるみをしやすい。1年生と1日の学習時間は変わらないが、メディアの利用時間は20分以上増えている。3年生になると、高校受験に向けての家庭学習が更に重要となり、それまで部活動に費やしていた時間の使い方にも自主性が求められる。このように、学年ごとに生活スタイルは変わるものであり、それぞれの課題を踏まえた支援が必要だろう。

2012年に全面実施となる新学習指導要領では、授業時数も学習内容も増える。宿題の量や部活動の時間帯などにも影響すると予想される。放課後の過ごし方は学校だけで指導しきれものではないが、更に多忙になりそうな生徒たちが放課後の時間を有意義に過ごせるよう、学校や家庭・地域の支援がますます重要になるのではないだろうか。



## 生徒の

## 体力を向上

## させるためには

近年、「疲れやすく」「けがをしやすい」子どもが増えているという。

今回は、中学生の体力低下の実態と、その背景をデータで整理すると共に、

生活規律の改善を含めた体力づくりを実践する学校の取り組みを通して解決のヒントを考える。

## 現状

## 運動頻度が少なく、生活習慣が乱れがちな生徒ほど体力は低い

文部科学省が発表した「平成20年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」によると、中学2年生の握力、ハンドボール投げ、50m走、持久走の全国平均値は、1985年度に比較して、すべて下回っていることが分かった(図1)。

同調査結果からは、体力・運動能

力には運動習慣に加えて、規則正しい生活習慣も深くかかわっていると

言えそうだ。例えば、運動習慣に関しては、男女共に授業以外の運動や

スポーツの実施頻度が高いほど、体力合計点(\*)が高い傾向があった(図

2-1①)。

生活習慣に関しては、朝食を毎日

食べる生徒は、全く食べない生徒と比較して、体力合計点が高かった(図

2-1②)。また、特に男子においてテレビ(テレビゲームを含む)の視聴

時間が3時間以上の集団は、それ以外の集団と比較して体力合計点が低い傾向が見られた(図2-1③)。

そこで、「運動朝会」を中心とし

た運動習慣の確保をするだけでなく、あいさつ、掃除など当たり前の生活規律をしっかりと身に付けさせることで生徒の心を育み、体力向上に成功している東広島市立豊栄<sup>トヨサキ</sup>中学校の取り組みをP.26以降で紹介する。体力づくりで日本一の学校を目指す同校の工夫から、解決のヒントを探る。

図 1

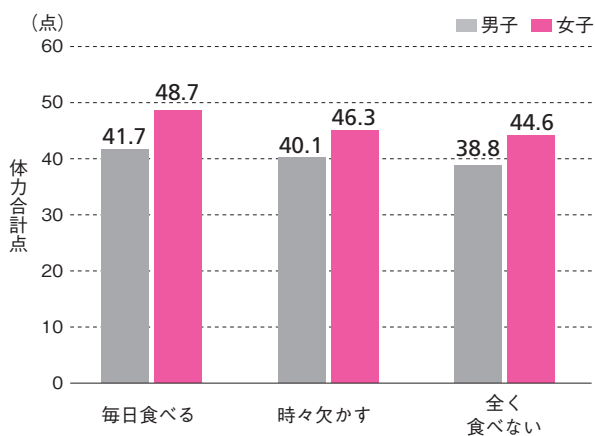
中学2年生の体力・運動能力の比較

		1985年度	2008年度	増減
握力	男子	31.61kg	30.05kg	-1.56
	女子	25.56kg	24.24kg	-1.32
ハンドボール投げ	男子	22.10m	21.30m	-0.80
	女子	15.36m	13.56m	-1.80
50m 走	男子	7.90 秒	8.06 秒	+0.16
	女子	8.57 秒	8.89 秒	+0.32
持久走 1500m	男子	6 分 06 秒 40	6 分 35 秒 71	+29.31
持久走 1000m	女子	4 分 27 秒 11	4 分 52 秒 62	+25.51

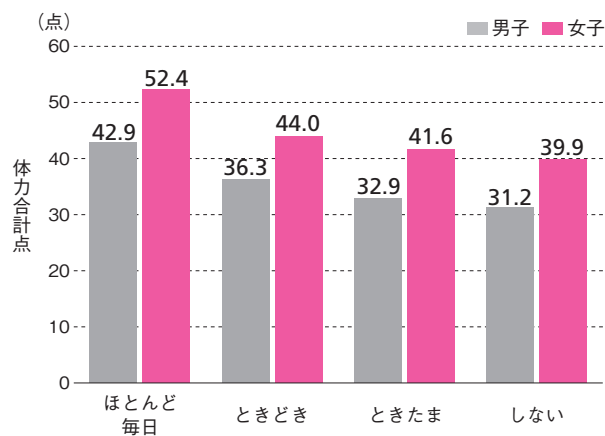
図 2

体力合計点との関連

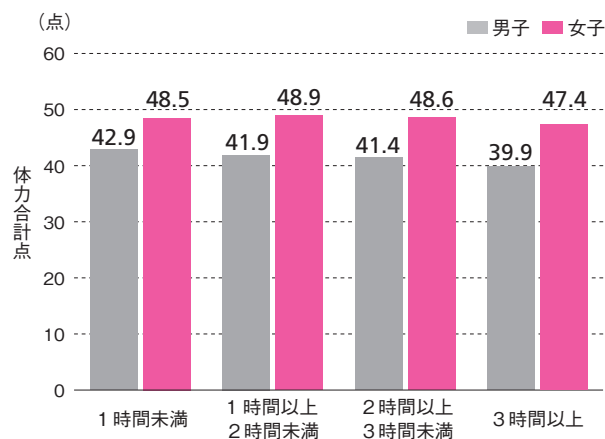
② 朝食の摂取状況



① 運動やスポーツの実施頻度 (学校の体育の授業を除く)



③ 1日のテレビの視聴時間 (テレビゲームも含む)



出典

図 1、2: 「平成 20 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」 文部科学省  
[http://www.mext.go.jp/b\\_menu/houdou/21/01/1217980.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/21/01/1217980.htm)

(\*) 「体力合計点」とは 50m 走や反復横跳びなど 8 種目の実技で、体力や運動能力を得点化したもの

# 「当たり前前の生活規律」の徹底と 運動習慣の定着で、体力向上を図る

広島県東広島市立豊栄中学校 とよさか

## 生活規律と体力づくりを 一体化した指導を開始

豊栄中学校がある東広島市豊栄町は、広島県のほぼ中央の山間部に位置する。自然が豊かな地域ではあるが、都市部と同様にコンピューターゲームの流行などによって、子どもたちが外で遊ぶ機会は減少傾向にある。更に、少子化による小学校の統廃合に伴い、大半の児童がスクールバスで登下校するようになり、日常の運動量が大幅に減り、体力の低下も懸念されていた。

「以前から、体力がないことから、何をするにも面倒くさかったり、すぐに疲れて動かなくなったりと、気力のなさも目立つようになっていた

ようです。学校内の活気が失われつつあったと聞いていました」（保健体育担当の沖山隆則先生）

そこで、同校は、2002年頃から全校を挙げて体力づくりの取り組みを開始した。目標に掲げたのは、「心と体を一体としてとらえ、体力向上を図る」ことだ（図1）。

同校の取り組みの特徴は、授業や部活動などで忙しい中学校生活の中で体力向上を図るためには、あらゆることの基礎である集団行動での規律をまず身に付ける必要があると考えたことにある。体力づくりだけではなく、「当たり前前の事が当たり前前に出来る」ようになるため生活面を併せた取り組みを重視し、生徒に5つの目標を掲げた（P.28図2）。日頃からきびきびした動き、はじめのある

行動、礼儀を大切にすることを身に付け、それを基盤として体力向上に取り組み、気力・活力を養うための指導をしようとしたのだ。

## 合宿訓練と運動朝会で 基礎を築く

「心と体を一体としてとらえさせる」指導の一つ目の柱は、新入生を対象に入学直後に行う2泊3日の合宿訓練だ。食育などを通して生活習慣と体力の関係を考えさせると共に、集団の規範を理解させ、中学生としての自覚を持たせることを目的としている。合宿中は、あいさつの練習で礼儀を学び、発声や校歌の練習で心を開かせ、集合整列などを通して



東広島市立豊栄中学校  
保健体育担当  
**沖山隆則**  
Okuyama Takanoji



東広島市立豊栄中学校校長  
**河野俊治**  
Kono Shunji

### 東広島市立豊栄中学校

1947（昭和22）年開校。1995（平成7）年度から保小中高一貫教育を推進。全校挙げて体力向上に取り組み、2002年から「毎日カップ中学校体力づくりコンテスト」に毎年入賞。

校長 河野俊治先生

所在地 〒739-2317  
広島県東広島市豊栄町鍛冶屋 341-1

生徒数 89人

学級数 5学級（うち特別支援学級2）

TEL 082-432-2351

URL <http://www.it-toyosaka-hiroshima.jp/toyochu/>

集団生活での規律を身に付けさせていく。合宿での訓練は、日常生活のあらゆる場面、例えばホームルームや部活動などでも土台になるものだという。

「合宿訓練は『体力づくり』を含めた中学校生活の心構えを持たせるために行います。ほとんどの生徒が同じ小学校出身なので、仲良し感覚のまま中学校に進学します。中学校生活を始めるに当たり、あらゆることの基礎となる礼儀やあいさつ、集団生活での規律などを徹底して指導すること、生徒は、これまでとの違いを認識します。それが、小学生から『中学生』になる第一歩なのです」(河野俊治校長)

取り組みの二つ目の柱は、「運動朝会」だ。週2回、朝の15分を使って全校生徒が一斉に体を動かす。内容は、学校近郊の起伏のあるマラソンコースを2キロ走るなど、かなり充実している(P.28 図3)。1年生は、

慣れないうちは筋肉痛に悲鳴を上げることになる。

「体力には個人差があり、運動が苦手な生徒もいます。だからといって、逃げ出す生徒はいません。例えば腕立て伏せが出来なければ、『膝を着いてもいいよ』という指導をしています。何よりみんな元気に声を出してやるからこそ、運動が苦手な生徒も頑張っているというところですよ」(沖山先生)

5月後半にもなれば、運動が得意な生徒も苦手な生徒も、それぞれ確実に体力の向上を実感するようになるという。自分自身の成長が励みになり、更に意欲が出るのだ。

意欲の向上は、「生活ノート」にも見られる。毎日の生活で感じたことを記録し、担任に提出するノートだが、特に1年生は「壁倒立が出来るようになった」「筋肉痛にならなくなった」など、体力づくりに関するこ

とを書く生徒が多いという。日々自分の体力が向上していくことに、達成感があるようだ。

運動朝会は週2回、わずか15分の取り組みだが、3年間継続することで、生徒の体力は格段に向上する。同校の伝統である「1分間の壁倒立」は、入学直後の1年生では出来ない生徒が約半数を占めるが、3年生になる頃にはほとんどの生徒が出来る

ようになっていくという。

## 全国平均と比較し 生徒の意欲を喚起

取り組みの成果を客観的に把握するため、同校では、毎年4～5月に文部科学省が実施する「新体力テスト」も活用している。握力、上体起

図1 豊栄中学校の体力づくりの目標

### 「心と体を一体としてとらえ、積極的に運動し体力の向上を図り、真の体力づくり日本一を目指す」

#### 《指導方針》

- ◎ 中学生として「当たり前」の事が、当たり前出来るように、日頃からきびきびした動き、けじめのある行動、礼儀を大切にすることを心など、道徳的な取り組みを通して心の育成、体力の向上を図る
- ◎ 自然に恵まれた環境を活かし、地域の人材・施設を積極的に活用した取り組みを通して体力の向上を図る

#### 《数値目標》

- ◎ 学年のすべての種目で全国平均数値を上回る
- ◎ 昨年の新体力テストで課題として示された「握力・投力」の数値を高める
- ◎ 3年生の75%以上の生徒が新体力テストでB判定以上を取る

#### 《具体的な取り組み》

- ◎ 新体力テストを実施し、生徒の体力を把握(4～5月)
- ◎ 生活実態アンケートを実施(6月)
- ◎ 授業前の準備運動で補強、体ほぐしの運動を実施(1年を通して)
- ◎ 休憩時間(授業後)を活用したトレーニング(1年を通して)
- ◎ 運動朝会の実施(1年を通して)
- ◎ 生徒全員が部活動に参加し、工夫した体力づくりを実施(1年を通して)
- ◎ 生活ノートなどで、生徒の実態を把握し指導・助言を行う(1年を通して)
- ◎ 体育の授業の工夫(準備体操・新しいトレーニングの導入)
- ◎ クラスマッチの実施(バレーボール・ロードレース・駅伝)

日本一という目標を掲げるだけでなく、具体的な数値目標と具体的な取り組みを設定した。教師は年度初めに生徒の体力を把握し、生活ノートなどを通して指導・助言を与える。体力を付けることで、生徒の欠席日数も減らすことにつながっている

課題

に  
フォーカス

生徒の

体力を向上

させるためには

図2 豊栄中が目指す「当たり前のこと」

1 当たり前の「あいさつ」

- 相手より先に
- 誰にでも心を込めて
- 明るく礼儀正しいあいさつを

2 当たり前の「掃除」

- 取り掛かりを早く
- 無言で心を込めて
- 時間いっぱい隅々まで掃除を

3 当たり前の「歌声」

- 姿勢（足、手、目）を決めて
- 大きな声で心を込めて
- みんなでさわやかな歌声を

4 当たり前の「勉強」

- 背筋を伸ばし
- 目と耳と指先に心を込めて
- 興味と関心を持った勉強を

5 当たり前の「体力」

- 競争心を持って
- 元気な掛け声で心を込めて
- 自主的に体力づくりを

あいさつ、掃除、歌声、勉強、体力づくりに取り組む際の目標を、全校生徒・教師が共有出来るように具体的に明示した

こし、持久走、50m走など8種目のテストを行う。生徒たちは、新体力テストの成績によって自身の状態を把握することが出来、体力づくりの目標設定が出来る。前年より判定が上げれば大きな励みにもなる。沖山先生は、次のように語る。

「08年度は、男女共に全種目で全国平均を上回っています。3年生は、全体の8割以上がB判定以上という好成績をマーク出来ました。新体力テストの成績から、教師も生徒も体力づくりのための一連の取り組みが

成果を上げていることを実感することが出来、意欲につながっています」

同校では、生徒個人に目標を持たせるだけではなく、学校として「日本一」という大きな目標も掲げている。02年から「毎日カップ中学校体力づくりコンテスト」(\*)に応募し、毎年、入賞を果たしている。05年には文部科学大臣奨励賞、06年には文部科学大臣賞を受賞し、2年連続で日本一という好成績を収めた。「小さい学校ですから、『日本一』の称号は生徒にとって大きな励みになります」(河野校長)

こころばら  
くは「優秀賞・優良賞」にとどまっているため、日本一に返り咲くことを目標に、「体育健康委員会」の生徒が率先して他の生徒を引っ張っているという。運動朝会では、委員

は前に出て声を掛けたり、出来ない生徒を積極的にサポートしたりするなど、生徒が一丸となって頑張っている。また、新体力テストの結果を活用し、全国平均数値を下回る種目を中心として強化を図っている。例えば、握力の成績が課題となった年は、帰りのホームルームで全員が握力強化運動をするなど、短い時間で出来るトレーニングを行って補強している。

「授業後に毎日取り組むのは、確かに教師も生徒もエネルギーを使いますが、何もしなければ何も変わりません。成果を上げるためには、少しの時間でも有効に使う意識が大切です」と、沖山先生は語る。ホームルームの限られた時間を有効活用するためには、生徒が機敏に効率よく動くことが必須である。同校が集団行動の規律を徹底しているからこそ出来るのだろう。

体力づくりは心を磨き  
気力・活力を育む

体力づくりの成果に比例して、生徒が日常のさまざまな活動に対して

図3 運動朝会のメニュー

◎1年を通じ、週2回(月、木)実施

●月曜日

校庭や学校周辺で、持久走、ダッシュ、ハンドボール投げ、立ち幅跳び、反復横跳び、サーキットトレーニングなど

\*時期に応じてグループ別にローテーションで実施

●木曜日

体育館で、腕立て伏せ、腹筋、背筋、馬跳び、リズムジャンプ、開閉ジャンプ、壁倒立、ぞうきん掛け

\*上記メニューを順番に全員で実施

も意欲的になったことがうかがえる。例えば、同校は校内の緑化に取り組んでいるが、水やりや草むしりなどの作業も、積極的に動き、責任を持つて行う姿が見られるという。

「本校には、生活面で目立った問題行動はありません。『当たり前の生活規律』を徹底することで、生徒は自ら判断して迅速に動きます。本校では判断力・時間管理能力を高めるために、『ノーチャイム・5分前行動』を行っています。本校ではチャイムが一切鳴りませんので、生徒は時計を見て自ら着席し、授業を受ける態勢を整えています。体力づくりで育まれた気力・活力が、生活のあらゆる場面での生徒のやる気を高めている

\*成長期の中学生の健康・体力づくりに意欲的に取り組み、「生きる力」の育成に成果を上げている中学校を表彰するコンテスト(毎日新聞社主催、文部科学省ほか後援)

るのだと思います」(沖山先生)

生徒のモチベーションを維持させるためには、教師の声掛けの役割も大きい。生徒の日々のやる気に応えるために、褒めるべきところはすぐ褒めるようにしているという。「積極性」や「責任感」などの心の成長は、体力のように数値では測れない。だからこそ、少しの変化でも認めるといふ細かな目配りも怠らないことが、生徒の意欲を高めるために重要なのだ。

教師からの働き掛けだけでなく、生徒たち相互で意識を高めさせたことも、同校の大きな特徴といえる。1年生から3年生の縦割りで、運動朝会などの活動を行ったことが効果的だった。

「運動朝会は縦割りの班で行い、上級生が下級生に手本を見せたり、助けたりしながら進めています。先輩が後輩を育てるという意識を持たせることで、先輩である2、3年生に自

己肯定感や自尊感情が育まれます。

実際、彼らは『1年生の手本になるんだ』と奮起します。1年生は、運動が苦手でも辛抱してこつこつ積み重ねれば、先輩たちのようになれると思ひ、頑張ることが出来る。同時に、上下関係を学び、先輩に対する接し方を学ぶ良い機会にもなります。掃除や運動会なども縦割りでの活動を基本にしていますし、年度初めのホームルームで発声練習や歌の練習を行う際は、1年生のホームルームに3

年生が出席して指導しています」(河野校長)

縦割りの班での活動により上級生はリーダーとしての自覚が芽生え、下級生はその姿を見て自分を鼓舞するという相乗効果が生まれている。

### 地域交流を通じて 更なる意欲向上を

ここ数年は、体力づくりの成果を

発表する場を設けようと、地域の老人ホームや保育所を訪問してゲームや体操と一緒に楽しんだり、地域の祭りに参加して運動朝会の様子を発表したり、町の行事である駅伝大会に参加したりするなど、地域交流にも力を入れている。

過疎化が進む同校の地域では、若者が少ないため、中学生が中心になって地域を活性化しようという目的もある。そのためにも、教師は生徒たちの活力をしっかりと育てる必要性を改めて感じているという。

「地域とかわりを持つことで、年長者への敬意や、年少者に対する思いやりの心も育てられます。また、これまでの取り組みの成果を学校外の地域の人々に見てもらうことで、更に体力づくりに向けての意欲を高めていけると思っています」(河野校長)

体力づくりの基盤になる当たり前の生活規律を身に付けさせることで、生徒の心と体を育んできた豊栄中学校。体力向上の取り組みだけでなく、生徒の達成感や自己肯定感を大切にすきめ細やかな配慮や、モチベーションの維持の工夫は、体力づくりに取り組む多くの学校のヒントになるだろう。

課題

に  
フォーカス

生徒の

体力を向上

させるためには



↑写真1 最初は腕だけで体を上げることが出来ない生徒には、膝を床に着けることで徐々に筋力を付けていくように指導している



←写真2 同校伝統の「1分間の壁倒立」。出来ない生徒は上級生の助けを借りて練習を積み、3年生になるとほとんどの生徒が出来るようになる

# 「学習のガイダンス」と「家庭学習の記録」で家庭学習時間を増やす

「生徒の学力向上には学校内の指導だけでは限界がある」と感じ、学校独自の家庭学習の手引きを作成した奈良市立若草中学校。家庭学習の実態を調査して目標時間を設定したり、定期テスト前の「学習計画と記録」を張り込めるようにするなど、生徒が活用しやすいような様々な工夫を行っている。

## 家庭学習時間と成績の関係を調査し、目標時間を設定

奈良市立若草中学校は、長年にわたり授業改善に力を入れてきた。この数年は文部科学省や奈良市教育委員会の研究指定を受け、教師全員参加の研究指定を受け、教師全員参加の授業研究を行うなどの取り組みを進めてきた。しかし、研究推進委員長の佐貫正彦先生は「生徒の学力や家庭学習への姿勢の二極化が顕著になり、学校内の指導だけでは限界を感じていた」と語る。

「生徒は授業中にノートをきちんと

と取っていますが、『形だけ』の生徒も多いように感じていました。実際、成績下位層の生徒からは『復習やテスト勉強の仕方が分からない』という声が聞かれました。授業改善に加え、家庭学習の方法もしっかりと指導する必要性がありました」

そこで同校は、2007年度から家庭学習の指導を強化。まず、家庭学習の手引き「学習のガイダンス」を作成した。各教科の学習法を出来るだけ具体的に記すと共に、客観的なデータを示しながら、家庭学習の大切さを生徒に伝えていることが特

徴だ(図1)。例えば、1日の目標学習時間は「平日2時間、テスト前4時間」としたが、これは実際に生徒の学習時間と成績の相関を見た結果だという。

「07年度の1学期中間テストの前後の各1週間、家庭学習に関する調査を実施しました。すると、ある一定時間までは家庭学習時間に比例して、成績が右肩上がりに伸びていたのです。調査から『効果を生む最低学習時間』が明らかになり、『これだけ家で勉強すれば、成績は伸びる』という、生徒にも納得感のある

図1 家庭学習時間の推移と成績の相関図



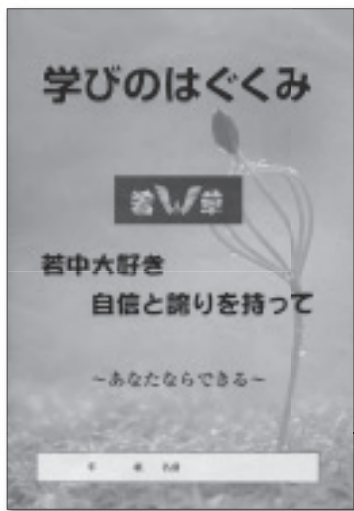
テスト前の家庭学習時間と、中間テストの5教科合計の平均得点を計算してグラフ化。07年度1学期の調査では、1週間の家庭学習時間が7時間未満と14時間以上では、得点の差が100~200点もあることが分かった

目標を設定出来ました」(佐貫先生)

また、調査では、テスト勉強の計画を立てた生徒は成績が良い傾向にあることも分かった。そこで、計画的に勉強に取り組みせようと、定期テスト前の学習計画を書かせるシート「学習計画と記録」を作成した。

「テスト前2週間は毎日、実際に取り組んだ学習内容と学習時間を記録させ、翌日に提出させました。毎日担任がチェックし、学習時間が少な過ぎる生徒や、特定の教科ばかり勉強している生徒には声を掛けるようにし、学習スタイルを確立させるのがねらいです」(佐貫先生)

こうした取り組みの結果、テスト前1週間の家庭学習時間は、1学期



**学びのはぐくみ** 07年度、08年度は「学習のガイダンス」という名称だったが、09年度からは生徒により親しんでもらえるよう「学びのはぐくみ」と変えた。サイズもB4サイズの「学習計画と記録」を張りやすいようB5サイズからA4サイズに変更した



**家庭学習の記録** カードの種類は全10種類。100時間ごとに1枚のカードになっている。100時間は若草山、200時間は生駒山、500時間で富士山といったゴールが各シートには設定されている。年間500時間を目標にし、達成すると賞状がもらえる



上記右のシートは、Benesse教育研究開発センターのウェブサイトから加工可能な形式でダウンロードできます。  
<http://view21.jp/c9241/>

取り組みを開始してから2年。その間には、課題も浮かび上がってきた。研究推進委員の的場宏純先生は次のように語る。

「『学習のガイダンス』の配付時には学年集会を開き、オリエンテーションを行いました。しかし、目を通

**頑張りを目に見える形にして 学習時間増を図る**

から2学期の間に、全学年で増加。特に3年生は3・1時間も増えた。

すのはその時だけで、後は机に入れたっばなしの生徒もいました。また、『学習計画と記録』を紛失してしまいう生徒もあり、回収率は良いとはいえない状態でした」

そこで、09年度に「学習のガイダンス」の名称を「学びのはぐくみ」に改め、内容も大幅に改訂した(図2左)。まず、生徒に定期的に開かせるようにするため、冊子の後半に「学習計画と記録」を張るスペースをつくった。手引きに張り込むこと

で、紛失する生徒は少なくなった。更に、卒業生や大学生から家庭学習の大切さ、勉強法の具体的なアドバイスや体験談を語ってもらうコーナーを新設。教師よりも、先輩からのアドバイスの方が、生徒の共感を得やすいと考えたからだ。

また、テスト前だけでなく普段の学習についても記録させようと、新たに「家庭学習の記録」(図2右)を作成し、勉強した時間分だけマスを塗り学習時間を記録できるようにした。取り組みを始めてまだ数か月だが、「頑張りを目に見える形にしたことで、励みになるという声も聞かれるようになり、生徒の意識は以前にも増して高まりました。平常時の家庭学習時間は増加傾向にありま

す」と、的場先生はその成果に手応えを感じている。

今後は、校区内の小学校との連携を視野に入れていくという。

「学習習慣の定着の大きな壁だと感じるのは、小学校と中学校で宿題の内容が変わることです。小学校では担任によって宿題の量が調整されますが、中学校の宿題は各教科担当からそれぞれ出されるため、日によって宿題量はまちまちです。また、『テストまでにワークを20ページ学習する』というように、計画性が求められます。そこでつまづいてしまう生徒が多いのが現状です。宿題の出し方を含め、家庭学習の方法についても、校区内の小学校と連携を深めたいと考えています」(佐貫先生)

SCHOOL DATA

**奈良市立若草中学校**

◎1947(昭和22)年開校。敷地からは東大寺大仏殿や二月堂といった世界遺産が望める。「完遂」「創造」「連帯」の校訓の下、「あなたならできる」を教育目標に掲げ、心・学び・仲間を育む学校づくりを目指す。

- 校長 黒田八郎先生
- 生徒数 434人
- 学級数 14学級(うち特別支援学級2)
- 所在地 〒630-8113  
奈良市法蓮町1416-1
- TEL 0742-26-3273
- FAX 0742-26-3274
- HP <http://www.naracity.ed.jp/wakakusa-j/>



奈良市立若草中学校

**佐貫正彦**

Sanuki Masahiko  
 研究推進委員会委員長。  
 理科担当。3学年担任。



奈良市立若草中学校

**的場宏純**

Matoba Hirozumi  
 研究推進委員会委員。  
 理科担当。2学年担任。



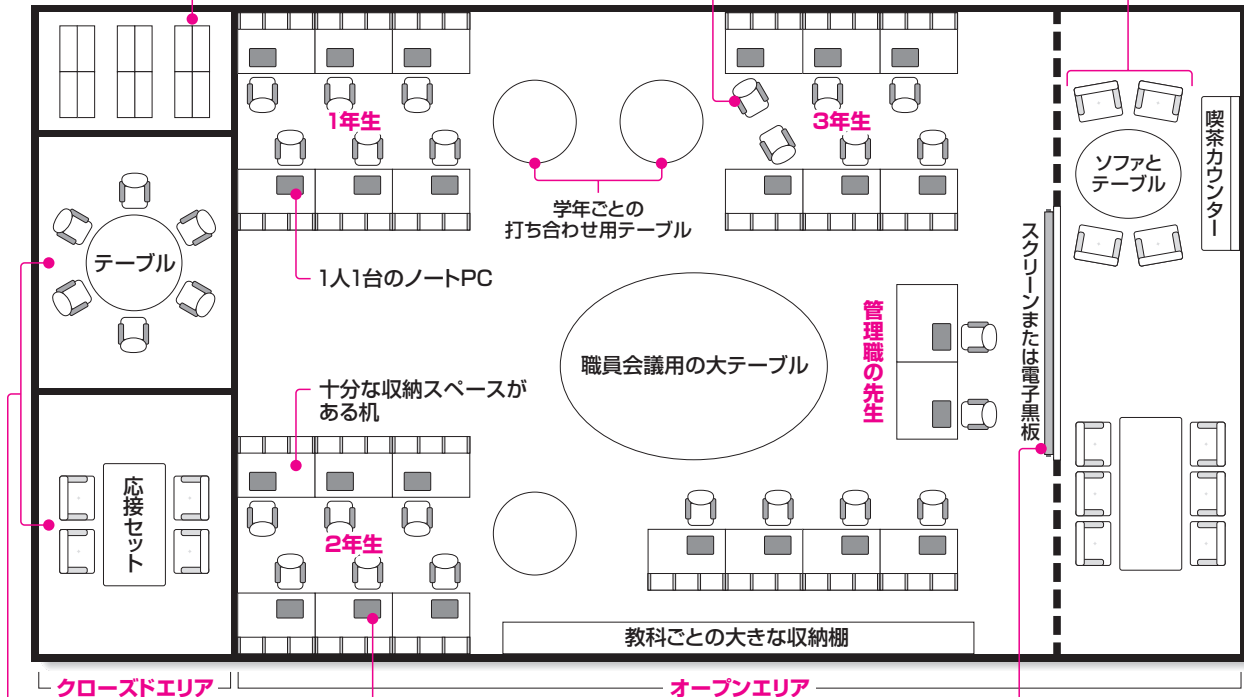
## テーマ：これが理想の職員室

先生方からお寄せいただいたご意見の主なものを、編集部でまとめて簡単な見取り図にしました。特に多かった声は「1人一台のPCが欲しい」「たくさんの打ち合わせスペースが欲しい」でした。ご意見の具体的な内容はウェブサイト (<http://view21.jp/c9251/>) でご覧いただけます。

セキュリティ対策が施されたスペース  
(生徒の個人情報を入れる棚など)

いすを後ろ向きにすると  
すぐに話し合いができる

お茶を飲みながら  
情報交換ができる



「クローズエリア」

「オープンエリア」

周囲を気にせず会議や面談ができる

すべての教室、PCをLANでつなぎ、書類や予定表、伝達事項などはネットワーク上でやりとりできる

会議の時に天井から降りてくる

※机やいすの数はイメージです。扉や窓は省略しています。

### >>> この他にもこんなご意見をいただきました

◎銀行や役所のカウンターのような担任の机があり、その奥に「勉強のこと」「進路のこと」など、目的や相談内容別に対応できる先生が座るスペースがある。生徒が気軽に、かつ節度をもって利用できる。

[三重県／三重平中学校／藤本俊幸]

◎職員室の隅にホワイトボードを置いて、立ってミーティングができるスペースを確保する。

[京都府／R中学校／J・S]

◎各先生はキャスターで移動可能ないすと引出しを持ち、机は必要に応じて共用する。壁に作業台を置きPCを並べる。  
[埼玉県／北坂戸中学校／長壁 宏]

### 次号のテーマは

「これまでの教師生活で最も『恥ずかしかった』『悔しかった』『危機一髪だった』出来事は？」

このコーナーでは、毎号異なるテーマについて、先生方から頂いた思いやご意見を紹介します。テーマに関するご意見は小誌ウェブサイト (<http://view21.jp/c9251/>) からご投稿ください。お待ちしております。

### 編集後記

今回の特集の取材を通して、多くの先生から「もっともっと個別に対応したいが、あまりに多忙で難しい」とのお話を伺いました。そうした現状の中、「家庭学習」という学校外の学びを、公教育がどこまでどのようにかかわればよいのか、改めて考え直す必要性を強く感じました。(久保木)

VIEW21 中学版 2009 Vol.2

2009年9月8日発行／通巻第302号

発行人 新井健一  
編集人 原 茂  
発行所 (株)ベネッセコーポレーション  
Benesse教育研究開発センター

◎お問い合わせ先  
VIEW21編集部  
〒163-1422 東京都新宿区西新宿3-20-2  
東京オペラシティタワー22階  
電話 03-5371-1238

印刷製本 大日本印刷(株)  
編集協力 (有)ペンダコ  
執筆協力 柴崎朋実、山口慎治  
撮影協力 川上一生、谷口哲  
イラスト協力 幸剛

©Benesse Corporation 2009