

「家庭学習の友」について(小学校用)				
※小中で統一した「 家庭学習の日 」や担任が指示した日に提出させてください。各ページの確認欄は担任または保護者がサインしてください。1年間使用した「家庭学習の友」は次年度担任に提出します。 家庭学習をがんばった児童には「 家庭学習マイスター 」 バッジ を贈呈します。				
目的	ページ数	項	目	留 意 事 項
	1	「家庭学習の友」について(阿南と美馬)		(アンケート結果をふまえて) 拠点校の子どもたちにつけたい力・課題は、 美馬 ①自分で考え進んで取り組む力 ②自分で粘り強く取り組む力 ③自分を向上させる力 です。 (統合後の美馬小学校のめざす児童像にもあわせています)
	2			阿南 ①主体性の育成 ②言語力の育成 ③学習習慣の育成 です。
	3	もくじ		活用したページは○を●に塗りつぶすように指示してください。
自分で決めて学習する力をつける	4	家での勉強の目標を立てよう		課題《他律から自律に向けて》 年度初めに自分の家庭学習の目標や家庭生活のルールづくりをします。 授業参観や家庭訪問などを通して、家庭への協力もぜひ呼びかけてください。 4p～6pの振り返り欄は、年度末に記入させてください。
	5	日課表づくり(学校がある日・学校がない日)		
	6	家庭学習のルール・生活ルールづくり		
	7	学校の「家庭学習のてびき」や「学習のきまり」をはろう		
家庭学習習慣づくり (授業準備も含む)	8	4月のめあてとふりかえり		4月の初めにめあてを記入し、4月の終わりに4月のふりかえりと13pの5月のめあてを記入させてください。
	9	4月のチャレンジ①毎日、「必ず机に向かう」習慣づくり		課題「家庭学習習慣・忘れ物」 をふまえた内容です。4月の家庭訪問等を通じて家庭にも協力をお願いしてください。
	10	4月のチャレンジ②家庭学習って何をやったらいいのかな？		課題「家庭学習時間が短い・自主学習をしていない」 をふまえた内容です。 小学校高学年になったら、家庭学習で①宿題→②復習→③予習サイクルが確立できるよう紹介してください。
	11	4月のチャレンジ③家庭学習の順番を決めてできるようにしよう		9p～10pをふまえて、物事の優先順位を考えて放課後を過ごす練習です。 ①家庭学習の内容を自分で決める ②提出日の近い課題から仕上げていくこと
基本的生活習慣	12	なるほど資料 「早寝早起き朝ごはん」①		各学級の実態に合わせてご活用ください。
連休中・連休明けの生活リズム 授業の復習習慣づくり	13	5月のめあてとふりかえり		5月の終わりに5月のふりかえりと18pの6月のめあてを記入させてください。
	14	5月のチャレンジ①筆箱の中身は？		課題「忘れ物が多い」 をふまえた内容です。授業や家庭学習に必要な文房具を精選して学習に集中できる(折りたたみ式定規やえんぴつキャップで遊んでしまう、消しゴムで文字をすっかり消せないなどの課題があります) 環境を整えるために活用してください。
	15	5月のチャレンジ②授業の復習をやってみよう		課題「宿題はするが、自主的な学習をしていない」 をふまえた内容です。宿題がなければ何もしない子どもが多い実態があります。このページの紹介とともに各授業においても復習方法を紹介するなど工夫してご活用ください。
	16	5月のチャレンジ③テスト勉強をやってみよう		小テストや単元末テストに向けて、テスト勉強を計画的にすすめる練習です。各学年の進度にあわせて活用してください。
基本的生活習慣	17	なるほど資料 「早寝早起き朝ごはん」②		5月の連休を過ぎた頃に各学級や家庭でチェックさせてみてください。 (アンケートでは大きな課題はなかったため、睡眠に特化して紹介しています。)
NIEなどを通して社会への関心を高める (主権者教育も含む)	18	6月のめあてとふりかえり		6月の終わりに6月のふりかえりと23pの7月のめあてを記入させてください。
	19	6月のチャレンジ①今、社会で何が起きているのかな？		課題「宿題はするが、自主的な学習をしていない」 をふまえた内容です。家庭学習では授業の復習予習だけでなく、自分で身近な地域や日本、世界で起きていることを調べたり、比較して考えて自分の意見を表現したりすることも含まれることを紹介します。
	20	6月のチャレンジ②新聞やテレビのニュースを探してみよう(その1)		ご家庭によっては新聞を取っていない場合もあるので、テレビやインターネットが情報源でもかまいません。約1週間気になったニュースの見出しだけ記入させて、ペアや班で報告し合うなどの活動をさせてください。
	21	6月のチャレンジ③新聞やテレビのニュースを探してみよう(その2)		20pで調べたニュースの中からでも、新たに次週のニュースでもかまいません。ニュースの要約と感想を記入して、ペアや班で報告し合ったり、そのニュースについての意見を述べ合ったりする活動をさせてください。
学習方法紹介	22	なるほど資料 「学習方法紹介」		家庭学習で何をしたらよいか、またやり方がわからない児童に向けてのアドバイスです。
学校の授業以外の自主的な学び (生涯学習の場としての家庭学習)	23	7月のめあてとふりかえり		18pのふりかえりを記入するときに7月のめあてを記入して、7月の終わりに7月のふりかえりをさせてください。
	24	7月のチャレンジ①興味があることをとことん調べてみよう		課題「宿題はするが、自主的な学習をしていない」 をふまえた内容です。家庭学習には自分が興味をもって体験したり調べたりする、学校の勉強以外の学習も含まれることを紹介します。
	25	7月のチャレンジ②こんな検定や資格試験があるよ		24pに加えて、家庭学習には検定や資格試験に挑戦するための勉強も含まれることを紹介します。小学生は難しいかも知れませんが、中学生になったらチャレンジするためのきっかけづくりを目的としています。
家庭におけるネット使用のルールづくり	26	なるほど資料 ケータイ・スマホ「わが家の約束事」		課題「メディアなどの使用時間が長い」 をふまえた内容です。低学年も家族のスマホやタブレットを使用しています。家庭訪問や教育相談を活用して家庭と連携しながら、ケータイ・スマホの使用について記入させてください。所有の有無に関わらず、使用頻度は高くなる傾向にあるので自らの力で考えるきっかけになるよう学級の実態に合わせてご活用ください。●別刷りで家庭の掲示用に文書ファイルで学校にお送りします。
	27			
夏休み対策	28	なるほど資料 夏休みに向けて		23pのふりかえりを記入するときに一緒に記入させてください。各学校作成の「夏休みのしおり」もあるので、記入欄は簡潔にしています。夏休みに多く開催される図書館や博物館などの社会教育施設の行事もご紹介ください。
夏休み後で行事が多い中、 生活リズムを整える	29	9月のめあてとふりかえり		9月の最初に9月のめあてを記入し、9月の終わりにふりかえりを記入させてください。
	30	9月のチャレンジ①生活リズムを整えよう		子どもが自分で夏休み明けの生活習慣づくりのために1週間チェックとふりかえりをして早めに改善できるよう、活用してください。
	31	9月のチャレンジ②体が疲れたときのリラックス法		30pの結果もふまえて、夏休み明けで行事が多い9月なので、リラックス法について紹介しています。自主的に熱中症の対策や休養をとるきっかけに活用してください。
	32	9月のチャレンジ③テストに向けて学習計画を立てよう		9月のチャレンジ③になっていますが、各学年の進度にあわせてご活用ください。
学習方法紹介	33	なるほど資料 「阿南の自主学習ノート紹介」		自主学習ノートで何をしたらよいか、またやり方がわからない児童に向けての学習ノートの紹介です。
学期の節目で予習を習慣化する きっかけづくり	34	10月のめあてとふりかえり		9月の終わりに29pの9月のふりかえりと10月のめあてを記入させてください。
	35	10月のチャレンジ①1学期ががんばったこと・2学期挑戦したいこと		学期の節目に記入させてください。記入するときには、「どんなことが」「どのように」できるようになったのか等、具体的に記入できるように(例)を紹介してください。
	36	10月のチャレンジ②授業の予習にチャレンジしよう		課題「宿題はするが自主的な学習をしていない」 をふまえた内容です。小学生にとっては予習は難しいかも知れませんが、中学生になったら予習が当たり前になるよう、習慣化に向けて活用してください。
	37	10月のチャレンジ③予習ができたかな？		36pを紹介した後、実際に自分で1週間決めてチャレンジさせてください。授業中にも予習方法について紹介するなど校内でも連携して取り組んでください。
「なりたい自分」と今の生活を考える	38	11月のめあてとふりかえり		10月の終わりに34pの10月のふりかえりと11月のめあてを記入させてください。
	39	11月のチャレンジ①将来の夢や目標について相談しよう		4月に立てた夢や目標について、11月現在でどのように取り組んでいるかセルフチェックして後半に向けての確認をします。中学生になったら各教科や部活動などでも、ここで紹介するような考え方や行動が必要になってきます。
	40	11月のチャレンジ②テストに向けて学習計画を立てよう		11月のチャレンジ②になっていますが、各学年の進度にあわせてご活用ください。
学習方法紹介	41	なるほど資料 「美馬の学習ノート紹介」		自主学習ノートで何をしたらよいか、またやり方がわからない児童に向けての学習ノートの紹介です。
	42	学習ノート例をはろう		各学年やクラスの実態に合わせてご活用ください。(クラスや学年の中で参考になる自主学習ノートを縮小コピーして貼るなど)
様々な学習の場や機会について知る (社会教育施設を活用した家庭学習)	43	12月のめあてとふりかえり		11月の終わりに38pの11月の振り返りと12月の目標設定、12月の終わりに12月の振り返りをさせてください。
	44	12月のチャレンジ①自分だけの学びを見つけよう		課題「宿題はするが自主的な学習をしていない」 をふまえた内容です。家庭学習では社会教育施設の活用も有効です。身近な社会教育施設も紹介しているので参考にしてください。
	45	12月のチャレンジ②図書館を活用しよう		課題「家庭での読書時間が短い」 をふまえた内容です。市内に設置されている図書館の紹介です。
冬休み後の生活リズム改善 新年の目標づくり	46	1月のめあてとふりかえり		冬休み前に1月のめあて、1月の終わりにふりかえりを記入させてください。
	47	なるほど資料 冬休みに向けて		46pの目標を記入するときに一緒に記入させてください。48pの「新年のちかい」を考えるための資料としてご活用ください。各学校作成の「冬休みのしおり」もあるので、記入欄は簡潔にしています。
	48	1月のチャレンジ①新年のちかいをたてよう！		冬休み明けの学級活動等で記入させてください。
	49	1月のチャレンジ②わが家の「インターネット・TV・ゲーム」コントロール！		課題「メディアなどの使用時間が長い」 をふまえた内容です。冬休み明けに生活リズムを整え、特に家庭でのメディアコントロールについて再確認します。子どもと保護者が相談する項目もありますので、PTA活動で実施したりするなど各校の取組の中でご活用ください。
苦手科目克服に向けての きっかけづくり	50	2月のめあてとふりかえり		46pの振り返りを記入するときに2月のめあてを記入、2月の終わりにふりかえりを記入させてください。
	51	2月のチャレンジ①苦手科目の克服方法を相談しよう		課題「宿題はするが自主的な学習をしていない」 をふまえた内容です。家庭学習で苦手科目の克服ができるように方法を紹介しています。
	52	2月のチャレンジ②苦手科目にチャレンジしよう		51pを参考に、苦手科目に実際にチャレンジする練習です。児童が記入した内容を個別指導に活用したり、がんばっている児童の内容を学年だより等で紹介したりするなど各校でご活用ください。
先輩に学ぶ	53	先輩からのメッセージ		日本や世界で活躍しておられる拠点校出身の先輩から児童たちへのメッセージです。ぜひ教室や家庭と一緒に読んでください。
次年度に向けて	54	3月のめあてとふりかえり		50pのふりかえりを記入するときに3月のめあてを記入、3月の終わりにふりかえりを記入させてください。
	55	3月のチャレンジ①家庭生活のリズムについてふりかえてみよう		3月上旬に1日の生活を振り返らせてください。5pに記入した自分の日課表や55p参考例を見ながら、改善点を確認し、3月中に修正・改善できるようご活用ください。実在する先輩の1日の生活であることをご紹介ください。
	56	3月のチャレンジ②春休みのめあてと日課表づくり		54pのふりかえりを記入するときに記入させてください。各学校作成の「春休みのしおり」もあるので、記入欄は簡潔にしています。わたしのふりかえりは、春休み終了時に記入し、小学6年生以下は次年度新担任に、小学6年生は中学校入学時に中学1年新担任に提出します。
家庭における読書の習慣化	57	なるほど資料 わたしの読書貯金		課題「家庭での読書時間が短い」 をふまえた内容です。各校独自の「読書記録」等の別の様式がある場合は、活用について校内でご検討ください。
記録・振り返り	58	家庭学習チャレンジシート		課題「家庭学習時間0時間」 をふまえた内容です。家庭学習を宿題に限らず、予習復習、検定試験対策、社会教育施設を活用した調べ学習等も含めて、自分が家庭学習した日を各自好きな色で塗らせてください。
家庭でルールを共有し、話しあう	59	なるほど資料 わが家のルールづくり		課題「家庭での会話が少ない生徒7%(美馬)8%(阿南)」 をふまえた内容です。●別刷りで家庭の掲示用に、文書ファイルで各校にお送りします。

「家庭学習の友」について(中学生用)			
※小中で統一した「家庭学習の日」や担任が指示した日に提出させてください。各ページの確認欄は担任または保護者がサインしてください。1年間使用した「家庭学習の友」は次年度担任に提出します。 家庭学習をがんばった生徒には「家庭学習マイスター」バッジを贈呈します。			
目的	ページ数	項 目	留 意 事 項
	1	「家庭学習の友」について(阿南と美馬)	(アンケート結果をふまえて) 拠点校の子どもたちにつけたい力・課題は、 美馬 ①自分で考え進んで取り組む力 ②自分で粘り強く取り組む力 ③自分を向上させる力 です。 阿南 ①主体性の育成 ②言語力の育成 ③学習習慣の育成 です。
	2		
	3	もくじ	活用したページは○を●に塗りつぶすように指示してください。
自分で決めて学習する力をつける	4	家庭学習の目標を立てよう	課題《他律から自律に向けて》 年度初めに自分の家庭学習の目標や家庭生活のルールづくりをします。 授業参観や家庭訪問などを通して、家庭への協力もぜひ呼びかけてください。 4p～6pの振り返り欄は、年度末に記入させてください。
	5	日課表づくり(学校がある日・学校がない日)	
	6	家庭学習のルール・生活ルールづくり	
	7	学校の「家庭学習のびき」や「学習規律」をはろう	平成28年度は、美馬は小中で統一した「学習規律」、阿南は各校で作成した「学習規律」(学習のきまり)を貼ってください。
家庭学習習慣づくり (授業準備も含む)	8	4月の目標と振り返り	4月の初めに目標を記入し、4月の終わりに4月の振り返りと13pの5月の目標設定をさせてください。
	9	4月のチャレンジ①毎日、「必ず机に向かう」習慣づくり	課題[家庭学習習慣・忘れ物]をふまえた内容です。4月の家庭訪問等を通じて家庭にも協力をお願いしてください。
	10	4月のチャレンジ②家庭学習って何をやったらいいのかな？	課題[家庭学習時間が短い・自主学習をしていない]をふまえた内容です。 中学校では家庭学習で①宿題→②復習→③予習サイクルが確立できるよう紹介してください。
	11	4月のチャレンジ③家庭学習の優先順位を決めてできるようにしよう	9p～10pをふまえて、物事の優先順位を考えて放課後を過ごす練習です。(自由時間を無計画に過ごす生徒が多いため) ①家庭学習の内容を自分で決める ②優先度の高い課題から仕上げていくこと
基本的生活習慣	12	なるほど資料「早寝早起き朝ごはん」①	各学級の実態に合わせてご活用ください。
連休中・連休明けの生活リズム 授業の復習習慣づくり	13	5月の目標と振り返り	5月の終わりに5月の振り返りと18pの6月の目標設定をさせてください。
	14	5月のチャレンジ①連休中の予定を立てよう	連休中も家庭学習をするのが当たり前になるように意識づけをすることが目的です。アンケート結果からも自由な時間の使い方に課題があったことから、連休中においても家庭生活の時間の使い方を自分で考えてメリハリのある生活ができるようにご活用ください。
	15	5月のチャレンジ②授業の復習をやってみよう	課題[宿題はするが、自主的な学習をしていない]をふまえた内容です。宿題がなければ何もしない子どもが多いので、各教科の先生にも授業の中で復習について呼びかけてもらうなど、校内で連携してご活用ください。
	16	5月のチャレンジ③テスト勉強をやってみよう	家庭学習で、複数教科のテスト勉強を同時進行させるためには、するべきことをリストアップして学習計画に反映させるため、中間テスト前の5月に早めに学習計画を立てる練習をします。
基本的生活習慣	17	なるほど資料「早寝早起き朝ごはん」②	5月の連休を過ぎた頃に各学級や家庭でチェックさせてみてください。 (アンケートでは大きな課題はなかったため、睡眠に特化して紹介しています。)
NIEなどを通して社会への関心を高める (主権者教育も含む)	18	6月の目標と振り返り	6月の終わりに6月の振り返りと23pの7月の目標設定をさせてください。
	19	6月のチャレンジ①今、社会で何が起きているのかな？	課題[宿題はするが、自主的な学習をしていない]をふまえた内容です。家庭学習では授業の復習予習だけでなく、自分で身近な地域や日本、世界で起きていることを調べたり、比較して考えて自分の意見を表現したりすることも含まれることを紹介します。
	20	6月のチャレンジ②新聞やテレビのニュースを探してみよう(その1)	ご家庭によっては新聞を取っていない場合もあるので、テレビやインターネットが情報源でもかまいません。約1週間気になったニュースの見出しだけ記入させて、ペアや班で報告し合うなどの活動をさせてください。
	21	6月のチャレンジ③新聞やテレビのニュースを探してみよう(その2)	20pで調べたニュースの中からでも、新たに次週のニュースでもかまいません。ニュースの要約と感想を記入して、ペアや班で報告し合ったり、そのニュースについての意見を述べ合ったりする活動をさせてください。
学習方法紹介	22	なるほど資料「学習方法紹介」	家庭学習で何をしたらよいか、またやり方がわからない生徒に向けてのアドバイスです。
学校の授業以外の自主的な学び (生涯学習の場としての家庭学習)	23	7月の目標と振り返り	18pの振り返りを記入するときに7月の目標を記入して、7月の終わりに7月の振り返りをさせてください。
	24	7月のチャレンジ①興味があることをとことん調べてみよう	課題[宿題はするが、自主的な学習をしていない]をふまえた内容です。家庭学習には自分が興味をもって体験したり調べたりする、学校の勉強以外の学習も含まれることを紹介します。
	25	7月のチャレンジ②こんな検定や資格試験があるよ	24pに加えて、家庭学習で検定や資格試験に挑戦するための勉強も含まれることを紹介します。夏休みをきっかけに興味のあるものから挑戦できるよう意識付けを図ります。
家庭におけるネット使用のルールづくり	26	なるほど資料 ケータイ・スマホ「我が家の約束事」	課題[メディアなどの使用時間が長い]をふまえた内容です。家庭訪問や教育相談を活用して家庭と連携しながら、ケータイ・スマホの使用について記入させてください。所有の有無に関わらず、使用頻度は高くなる傾向にありますので自らの力で考えるきっかけになるよう学級の実態に合わせてご活用ください。
	27		●別刷りで家庭の掲示用に文書ファイルで学校にお送りします。
夏休み対策	28	なるほど資料 夏休みに向けて	23pの振り返りを記入するときに一緒に記入させてください。各学校作成の「夏休みのしおり」もあるので、記入欄は簡潔にしています。夏休みに多く開催される図書館や博物館などの社会教育施設の行事もご紹介ください。
夏休み後で行事が多い中、 生活リズムを整える	29	9月の目標と振り返り	9月の最初に9月の目標を記入し、9月の終わりに振り返りを記入させてください。
	30	9月のチャレンジ①生活リズムを整えよう	夏休み明けの生活習慣づくりのために1週間チェックと振り返りをして早めに改善できるよう、活用してください。
	31	9月のチャレンジ②体が疲れたときのリラックス法	30pの結果もふまえて、夏休み明けで行事が多い9月なので、リラックス法について紹介しています。自主的に熱中症の対策や休養をとるきっかけになるよう、活用してください。
	32	9月のチャレンジ③学期末テストに備えて計画を立てよう	9月のチャレンジ③になっていますが、期末テスト実施時期にあわせてご活用ください。
学習方法紹介	33	なるほど資料「阿南の自主学習ノート紹介」	自主学習ノートで何をしたらよいか、またやり方がわからない生徒に向けての学習ノートの紹介です。
学期の節目で予習を習慣化する きっかけづくり	34	10月の目標と振り返り	9月の終わりに29pの9月の振り返りと10月の目標設定をさせてください。
	35	10月のチャレンジ①1学期ががんばったこと・2学期挑戦したいこと	学期の節目に記入させてください。記入するときには、「どんなことが」「どのように」できるようになったのか等、具体的に記入できるように(例)を紹介してください。
	36	10月のチャレンジ②授業の予習にチャレンジしよう	課題[宿題はするが自主的な学習をしていない]をふまえた内容です。中学生になったら、復習だけでなく予習も当たり前になるよう、習慣化に向けて活用してください。
	37	10月のチャレンジ③予習ができたかな？	36pを紹介した後、実際に自分で1週間決めてチャレンジさせてください。予習については、各教科の先生方から授業で予習方法について紹介するなど校内でも連携して取り組んでください。
「なりたい自分」と今の生活を考える	38	11月の目標と振り返り	10月の終わりに34pの10月の振り返りと11月の目標設定をさせてください。
	39	11月のチャレンジ①将来の夢や目標について相談しよう	4月に立てた夢や目標について、11月現在でどのように取り組んでいるかセルフチェックして後半に向けての確認をします。
	40	11月のチャレンジ②中間テスト勉強計画表	11月のチャレンジ②になっていますが、中間テスト実施時期にあわせてご活用ください。
	41	11月のチャレンジ③ストレスチェックをしてみよう	テストも控えた時期です。各自でストレスチェックをしたり、ペアや班で結果を紹介したりして「自分の長所・強み探し」にご活用ください。
学習方法紹介	42	なるほど資料「美馬の自主学習ノート紹介」	自主学習ノートで何をしたらよいか、またやり方がわからない生徒に向けての学習ノートの紹介です。
	43	学習ノート例を貼ろう	各学年やクラスの実態に合わせてご活用ください。(クラスや学年の中で参考になる自主学習ノートを縮小コピーして貼るなど)
様々な学習の場や機会について知る (社会教育施設を活用した家庭学習)	44	12月の目標と振り返り	11月の終わりに38pの11月の振り返りと12月の目標設定、12月の終わりに12月の振り返りをさせてください。
	45	12月のチャレンジ①自分だけの学びを見つけよう	課題[宿題はするが自主的な学習をしていない]をふまえた内容です。 家庭学習では社会教育施設の活用も有効です。身近な社会教育施設も紹介しているので参考にしてください。
	46	12月のチャレンジ②図書館を活用してみよう	課題[家庭での読書時間が短い]をふまえた内容です。市内に設置されている図書館の紹介です。
冬休み後の生活リズム改善 新年の目標づくり	47	1月の目標と振り返り	冬休み前に1月の目標、1月の終わりに振り返りを記入させてください。
	48	なるほど資料 冬休みに向けて	47pの目標を記入するときに一緒に記入させてください。49pの「新年のちかい」を考えるための資料としてご活用ください。各学校作成の「冬休みのしおり」もあるので、記入欄は簡潔にしています。
	49	1月のチャレンジ①新年のちかいをたてよう！	冬休み明けの学級活動等で記入させてください。
	50	1月のチャレンジ②我が家の「インターネット・TV・ゲーム」コントロール！	課題[メディアなどの使用時間が長い]をふまえた内容です。冬休み明けに生活リズムを整え、特に家庭でのメディアコントロールについて再確認します。子どもと保護者が相談する項目もありますので、PTA活動で実施するなど各校の取組の中でご活用ください。
苦手科目克服に向けての きっかけづくり	51	2月の目標と振り返り	47pの振り返りを記入するときに2月の目標を記入、2月の終わりに振り返りを記入させてください。
	52	2月のチャレンジ①学年末に向けてテスト勉強しよう	範囲が広い学年末のテスト勉強を早い段階から計画的に行う手立てとして活用してください。
	53	2月のチャレンジ②苦手科目の克服方法を相談しよう	課題[宿題はするが自主的な学習をしていない]をふまえた内容です。家庭学習で苦手科目の克服ができるように方法を紹介しています。
	54	2月のチャレンジ③苦手科目にチャレンジしよう	53pを参考に、苦手科目に実際にチャレンジする練習です。生徒が記入した内容を各教科担当の先生とも共有して個別指導に活用したり、がんばっている生徒の内容を学年だより等で紹介したりするなど各校でご活用ください。
先輩に学ぶ	55	先輩からのメッセージ	日本や世界で活躍しておられる拠点校出身の先輩から生徒たちへのメッセージです。ぜひ教室や家庭と一緒に読んでください。
次年度に向けて	56	3月の目標と振り返り	51pの振り返りを記入するときに3月の目標を記入、3月の終わりに振り返りを記入させてください。
	57	3月のチャレンジ①家庭生活のリズムについてふりかえってみよう	3月上旬に1日の生活を振り返らせてください。5pに記入した自分の日課表や57p参考例を見ながら、改善点を確認し、3月中に修正・改善できるようご活用ください。実在する中学生の1日の生活であることをご紹介ください。
	58	3月のチャレンジ②春休みのめあてと日課表づくり	56pの振り返りを記入するときに一緒に記入させてください。各学校作成の「春休みのしおり」もあるので、記入欄は簡潔にしています。私の振り返りは、春休み終了時に記入し、中1中2は次年度担任に提出します。
家庭における読書の習慣化	59	なるほど資料 私の読書貯金	課題[家庭での読書時間が短い]をふまえた内容です。アンケートによると、家庭における読書習慣がない生徒もいます。中学校になると忙しくなりますが、短時間でも読書に親しむ時間をもつことができるよう、ご活用ください。
記録・振り返り	60	家庭学習チャレンジシート	課題[家庭学習時間0時間]をふまえた内容です。家庭学習を宿題に限らず、予習復習、検定試験対策、社会教育施設を活用した調べ学習等も含めて、自分が家庭学習した日を各自好きな色で塗らせてください。
家庭でルールを共有し、話しあう	61	なるほど資料 我が家のルールづくり	課題[家庭での会話が少ない生徒が12%(美馬)15%(阿南)]をふまえた内容です。 ●別刷りで家庭の掲示用に、文書ファイルで各校にお送りします。