保護者・地域のみなさまへ！【黒田庄中学校学校長通信】

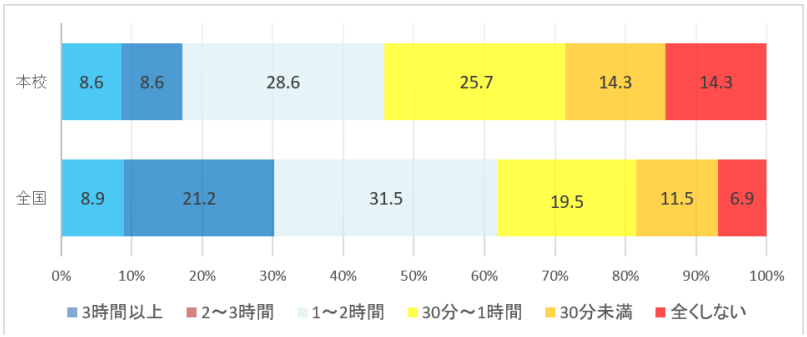
With 友愛

2026.11 No.5

令和8年度 教育理念「学校教育目標」 感じる・つながる・創りだす

「家庭学習」の習慣の確立

「宿題したのっ！ 勉強しなさいっ！」 我が家でも頻繁に耳にする言葉です・・・。
子どもが家庭で学習に向かう時間は全国的に減少しています。
4月に行われた「全国学習学力状況調査（3年生実施）」において、本校でも家庭での学習時間は決して多いとは思われません。

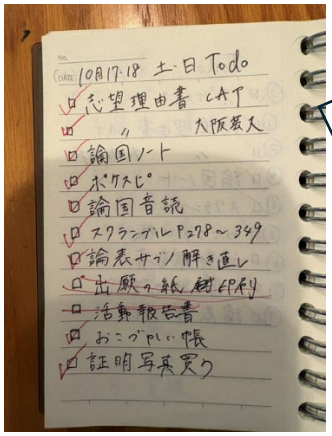




子どもが目的意識を持ち、自立的に家庭学習を進めるためには様々な捉え方がありますが、以下の3つがｷｰになるのではないかと考えます。

① 具体的な「量とリミット（期限）」 → 「To Do リスト」
② 環境 → 脱スマホ
③ ルーティーン

①「To Do リスト」



←★現役高校生の
「To Do リスト」
全てチェックが入ると
気分爽快だそうです。
本校で活用中の
「家庭学習確認表」★→
ワークのページを
塗りつぶしていきます

提出物取組表 （ ）組（ ）番（ ）
＊できたページを☑しよう！

国語
ワーク 6・7・8・9・10・11・12・13・16・17・18・19・20・21・22・23・24・25・29・30・31・32・33・34・35・36・38・39・41・42・43・46・47・48・49・50
漢字マスター □□□□□□□□

社会
ワーク 6・7・8・9・10・11・12・13・14・15・16・17・18・19・20・21・22・23・24・25・26・27・28・29・30・31・32・33・34・35
プリント 32・33・34・35・36・37・38・39・40・41

数学
ワーク 2・3・4・5・6・7・8・9・10・11・12・13・14・15・16・17・18・19・20・21・22・23・24・25・26・27・28・29・30・31・32・33・34・35・36・37・38・39・40・41・42・43・44・45・46・47・48・49・50・51・52・53

理科
理科ノート 84・85・86・87・88・89・90・91・92・93・94・95・96・97・98・99・100・101・102・103・104・105・106・107・108・109・110・111・112・113・2・3・4・5・6・7
学習ノート 35・36・37・38・39・40・41・42・43・44・45・46・47・48・1

英語
ワーク 4・5・6・7・8・9・10・11・12・13・14・15・16・17・18・19・20・21・22・23・24・25・26・27・28・29・30・31・32・33・34・・36・37・38・39・
ドリル 2・3・4・5

技術 ワーク 56・57・58・59・60・61・65・78・79

保健体育 学習ノート 2・3・4・5・6・7・8・9・10・11・12・13・54・55・56・57・58・59・68・69

（裏面につづく）

②「環境」 → 脱スマホ

LINE の着信音など、学習の途中で余計な意識が増し、
「波の乗っているのに・・・」と感じたことは多いと思います。
子供も大人も同じですね。



③ルーティーン

●ルーティンを作るメリットの一つは、
行動を始める際の判断を減らしやすいことです。
毎回「次に何をしよう」と考えるのではなく、
予め行動の流れを決めておけばその手順に沿って行動できます。
生活や仕事のリズムを整えるきっかけにもなります。
●勉強を始める前に
「机を整理する→予定を確認する→優先順位を決める」という
流れを作っておけば、一定の手順で進められます。
●スポーツでは、試合やプレーの前に決まった動作を行うことで、
集中するためのきっかけとして利用されることもあります。

イチローのルーティンは、ストレスを極限まで減らし、体調とメンタルを一定に保つため生活・食事・道具・動作を徹底的に固定化した習慣です。



1. 生活リズムの徹底した固定化
翌日の試合開始時間から逆算し、起床・就寝・食事の時間をすべて決めており、シーズン中の行動はほぼ自動化されていました。これは「余計な判断を減らし、野球に集中するため」の仕組みです。

2. 食事ルーティン
マリナーズ時代は朝カレーが有名。同じ味を食べ続けることで、体調の微細な変化に気づきやすくし、不確定要素を排除していました

3.メンタル安定のための「変数の排除」
「ノーストレス状態」を作るため、同じ行動を繰り返すことでメンタルが安定し、身体の状態にも敏感になれるという考え方です。脳科学的にも固定化された行動は集中力を高める「自動メカニズム」を形成すると専門家が 解説しています

4.打席でのルーティン動作
右手で袖をつまむ→バットを投手方向へ伸ばす→同じ角度で構えるこれを絶好調でもスランプでも 10 年間ほぼ変えなかったとされます

家庭学習の習慣はテストのためだけではなく、やるべき内容を「可視化」し、ルーティーン(行動の流れや習慣)にする。このことで、自分の「脳」や「感情」がスッキリ！



【黒田庄中学校 校訓】
健やかで うるわしく
和やかでよく働く
自力でなしとげる



黒中探求学習キャラ「くろたん」(3年小林結愛 作)