

# 魅力だより

- ◆最上教育事務所「魅力ある学校づくり調査研究事業」通信第8号
- ◆令和2年10月1日（木）
- ◆最上教育事務所 指導課

## 「魅力ある学校づくり調査研究事業」に係る「各学校の実践紹介#4」

### 鮭川村立鮭川中学校の実践

【目標】 「ア 学校が楽しい」と「エ 授業がよくわかる」の項目について、「当てはまる」の割合を各学年とも上げる。

【活動名】 今週の家庭学習計画立案

【ねらい】 月曜日の終わりの会を従来の15分から20分に延長し、一週間分の家庭学習の予定を立てることで見通しを持って家庭学習に取り組ませること。



チャレンジタイムで取り組む内容を説明している様子

【活動名】 チャレンジタイム

【ねらい】 火曜日は部活動を行わず、終わりの会后20分間をチャレンジタイムとしている。「家庭学習スタンダード」を使って家庭学習の強化に取り組んだり、「全校縦割り学習」で学習の仕方の相談会などを行ったりすることで学びに向かう力の育成を図る。

◇活動例① 「生活リズム・チャレンジシート」の活用

【ねらい】 夢をかなえるために、自分の時間を自分でコーディネートする力の育成を目指すこと。

【例】（1）家庭学習の三つの基本パターンを考える。

- ①部活のある日 ②部活のない日 ③塾などがある日
- （2）取組ポイントを決める。
- （3）学習記録をつける。
- （4）取組を振り返る。



「生活リズム・チャレンジシート」に記載している様子

活動例② 鮭川中家庭学習スタンダード

【ねらい】 「夢をかなえる家庭学習と読書の習慣化」の充実をより図ること。

（1）Aメニュー：一日の授業を振り返る内容（復習）

- ①今日の授業で分かったこと ②今日の授業で分からなかったこと
- ③今日の授業で言いたかったこと ④「はてな？」について調べる

（2）Bメニュー：スキルアップのための繰り返し練習（ドリル）

- ①漢字力アップ ②計算力アップ ③英単語力アップ

（3）Cメニュー：明日からの見通しを確かにする内容（予習）

- ①明日の授業の予習・準備 ②明日の学習計画

各メニューから一つずつ選び、読書も行う。

Check!

🏠 鮭川中の実践から学ぶ 🏠

生徒に達成感や充実感を味わわせ、生徒の主体性を引き出す取組

【参考】鮭川中学校「生活リズム強化週間」に係る資料

生活リズム強化週間について

健康委員会

9/8(水)~9/14(月)までの間、「生活リズムチャレンジ」を記入します。  
 「睡眠時間」と「学習時間」をしっかりと確保しましょう。

9/8(水)  
 チャレンジ  
 説明  
 します。

Q.質の高い睡眠にすることはどうしたらいいの？

A.早い時刻に寝よう!!

体の中をコントロールする自律神経は22~23歳頃に完成する。

→そのため、中学生も、8時間以上の睡眠時間が必要!!

~早い時間で寝ることのできる効果~

- 心が安定して精神発達
- ストレスにまけない体
- 成績向上!!

生活リズムチャレンジの書き方をしっかりと覚えて

充実した期間にしよう!!

【生活リズム・チャレンジシート】

①目標宣言をか

目的: 「睡眠時間」と「学習時間」をダブルで確保するために、生活リズムの見直しをする。  
 目標設定: プランA (塾・夜練などがある日) 起きる時刻(10:30) 寝る時刻(6:30) 睡眠時間(8:00) 学習時間(2時間0分)  
 プランB (塾・夜練などがない日) 起きる時刻(10:00) 寝る時刻(6:30) 睡眠時間(8:30) 学習時間(3時間0分)  
 見直し宣言: 「睡眠時間」と「学習時間」を確保するために私は「見たい番組を録画」します!  
 (別) 勉強問題を早めに取りかかるとか/風呂に早く入るとか/ドラマは録画する/スマホ触る時間を短くする...など  
 生活リズムチェック: ③プランAとBをかく。⑤⑥の数をかかえる

プランA	プランB	睡眠時間	学習時間
9/5(木) A	9/5(木) B	0	0
9/8(日) A	9/8(日) B	0	0
9/9(月) A	9/9(月) B	0	0
9/10(火) B	9/10(火) A	0	0
9/11(水) B	9/11(水) A	0	0
9/12(木) A	9/12(木) B	0	0
9/13(金) B	9/13(金) A	0	0
9/14(土) A	9/14(土) B	0	0
※マイリレーライフからそれぞれの時間を記入し、「睡眠」「学習」の時間を色別で書いてみましょう。(○の数小計)		3	6
⑥ 毎日の勉強した所と寝た所をかく!		5	5
⑦ 毎日の勉強した所と寝た所をかく!		19	

⑧ 毎日勉強した所と寝た所をかく!  
 ⑨ 1週間チャレンジして、良かった点、さらに改善した方がいい点はどんなことですか?  
 休日の過ごし方を直す。

鮭川中学校  
 健康委員会

【生活リズム・チャレンジシート】

目的: 「睡眠時間」と「学習時間」をダブルで確保するために、生活リズムの見直しをする。  
 目標設定: プランA (塾・夜練などがある日) 起きる時刻( ) 寝る時刻( ) 睡眠時間( ) 学習時間( )  
 プランB (塾・夜練などがない日) 起きる時刻( ) 寝る時刻( ) 睡眠時間( ) 学習時間( )  
 見直し宣言: 「睡眠時間」と「学習時間」を確保するために私は「 」します!  
 (例) 勉強問題を早めに取りかかるとか/風呂に早く入るとか/ドラマは録画する/スマホ触る時間を短くする...など  
 生活リズムチェック: ③プランAとBをかく。⑤⑥の数をかかえる

プランA	プランB	睡眠時間	学習時間
9/8(水)	9/8(水)		
9/9(木)	9/9(木)		
9/10(金)	9/10(金)		
9/11(土)	9/11(土)		
9/12(日)	9/12(日)		
9/13(月)	9/13(月)		
9/14(火)	9/14(火)		
※マイリレーライフからそれぞれの時間を記入し、「睡眠」「学習」の時間を色別で書いてみましょう。(○の数小計)			
⑥ 毎日の勉強した所と寝た所をかく!			
⑦ 毎日の勉強した所と寝た所をかく!			
⑧ 1週間チャレンジして、良かった点、さらに改善した方がいい点はどんなことですか?			
休日の過ごし方を直す。			

鮭川中学校  
 健康委員会

⑨ 1週間チャレンジして、良かった点、さらに改善した方がいい点はどんなことですか?

※マイリレーライフからそれぞれの時間を記入し、「睡眠」「学習」の時間を色別で書いてみましょう。(○の数小計)