

# 中学校 3 年生

励まし、自分の目標を明確にもたせる。

中学校 3 年生  
こんな時期です



学習時間のめやす

2 ~ 3 時間

## 「育ち」や「学び」の特徴

まさに、人生の節目の時期です。

- 自らの進学や就職などの進路決定をする時がだんだん近づいてきます。
- 「やらなくては」と分かっていながら、思うようにならない自分に苛立ちを覚えます。
- 気持ちが不安定になり、大人がかける言葉に敏感になり、ときには反抗することがあります。

進路に関する情報が不足していると、一層不安が募ります。

- 本人も保護者も、学校（先生）などから正しい進路情報を得ましょう。
- 正しい進路情報をもとにして、家族で進路についてよく話し合しましょう。
- 将来を見据えた目標をもつことが、本人のやる気にもつながります。

## 学習内容の特色(学校で)

- 目先の進路だけを意識すると対症的な学習になりがちです。まず、基礎・基本を確実に身につける総復習が必要です。
- 3 年生の学習内容は、1・2 年生の学習内容とかけ離れて難しいわけではありませんが、3 年生の授業の復習と 1・2 年生の内容の復習をする必要があります。

中学 3 年生になったら、  
今一度、家族みんなで生活習慣の点検を！

### 朝食は必ずとる!

大切なエネルギー源で脳の働きにも関係します。

### 睡眠時間はたっぷり!

睡眠不足では疲れがとれません。夜更かしはやめ、明日の生活にベストコンディションで臨めるようにアドバイスしましょう。

### 計画的に時間を使う!

特に部活動を引退後は、帰宅してから夕食までの時間を有効に活用して生活リズムを整えましょう。テレビなどの視聴は番組を選び、時間を決めるよう働きかけましょう。分担した家事も続けましょう。

### 挨拶や会話を大切に!

「おはよう」「いってらっしゃい」「おかえり」の挨拶はもちろん、楽しい会話で、家族の絆を強く感じ取ることができます。

## 「安らぎ」と「支え」を

- 家族として、今まで以上に気を遣う時期です。子どものやる気を尊重しながらも、できるだけ家庭学習に関わっていくことが大切です。



- 子どもの将来の夢や希望、就職や進学などについて家族で話し合しましょう。
- 必要なときは、先生とも相談しましょう。

- 休憩時間、家族から出される軽食や飲み物うれしいものです。



# ワンポイントアドバイス

中学校  
3年生  
家庭学習  
こんな内容・方法で

- 得意な教科は、問題集などでどんどん進みましょう。
- 苦手な教科は、分かるところまでさかのぼってやってみよう。
- 先生から、自分にあった学習方法をアドバイスしてもらいましょう。



## まず、ノートを見て、その日の授業をふりかえりましょう。

- 詳しく知りたいことや、わかりにくかったことは、教科書や参考書で確かめましょう。
- 国語の漢字や言葉、英語の単語や文型などは、繰り返し書いて覚えましょう。
- 数学の計算や文章題は、同じ問題や似た問題を問題集で解いてみましょう。
- 社会や理科では、大切なことをわかりやすくまとめておきましょう。

## テスト日をめやすにして、スケジュール管理をしましょう。

- 定期テストや教科の小テストなど、いつ・何があるかをカレンダーに書き込んでおきましょう。
- テスト範囲とテスト日までの日数を考えて、その日に何を勉強するかも書き込んでおきましょう。
- スケジュールをもとに計画的に学習に取り組めたら、カレンダーにチェックを入れるといいですね。

### 夏休みはこんなことを!

- 1・2年生までの総復習を集中して続ける絶好の機会です。
- 問題集などのページ数と休みの残りの日数から、1日に学習する時間や量を決めて進めます。
- 部活動を引退したら、気持ちを切り替えて計画的な勉強に一層力を入れましょう。読書を通して心を育てましょう。また、読後の感想も書いておきましょう。



### 冬休みはこんなことを!

- 進路希望が明確になります。進路を見据えて、ラストスパートです。出題傾向を調べ、進路希望に合った問題集などに挑戦しましょう。

## 我が家のばあい

我が子が中3の頃を思い出して、一言…。ズバリ、時間の有効活用が大切。テレビゲームなどに費やしている時間を、しっかり話し合って短縮し、時間を生み出すことです。子どもにだけ「見るな!」などと言って、家族が野放図に見ているのは駄目。子どもはちゃんと見えています。進学や就職の難関を突破する重要な年です。家族も協力し、努力と我慢が必要な年だと思います。

## ちょっとひとこと

### なぜ朝食が大切なのか?

朝食をとると、

- 体温を上昇させ、血流をよくする。
- 食事からのエネルギーが脳に供給され、活発に活動を開始する。
- 嘔む、飲み込むといった行為によって感覚神経も刺激される。



など、体全体を目覚めさせてくれます。朝食抜きは、集中力に欠けるなど脳の働きにも影響します。最近、栄養バランスのくずれや、欠食など食習慣の乱れにより、生活習慣病の増加などの問題が生じています。