No.06①
2026.10.5

SHIMAMOTO SECOND JHS

SE通信

S（しまに）E（いいやん！）

SE担当

『授業』×『自学自習』で未来の力を伸ばそう！
～家庭学習とスマホの付き合い方を見直してみませんか？～

みなさんは日頃、どんな気持ちで毎日の勉強に取り組んでいますか？ 実は、成績を大きく伸ばすカギは、「学校の授業」と「学校外での自学自習」の２つを上手く組み合わせることにあります。学校では、先生たちも「より分かりやすく、身につく授業」を目指して日々研修や改善を重ねています。しかし、授業で理解したことを「本当に自分の力」にするためには、学校外での自学自習が欠かせません。今回は最新のデータをもとに、これからの学習環境づくりについて考えていきましょう。

そもそも『自学自習』ってなに？



自学自習とは、ただ「先生から言われた課題をこなす」ことではありません。「自分の得意・不得意を知り、目標に向かって必要な勉強を自分で計画・コントロールしながら続けていく学習」のことです。自学自習を通じて身につく『自己調整力（自分に必要なことを考えて実行する力）』は、勉強だけでなく、スポーツや芸術、将来の仕事など、あらゆる場面で自分を成長させる一生役立つ大きな力になります。

データで見る！「家庭学習」と「テスト結果」の現実

文部科学省の「全国学力テスト」の結果から、学校外（家庭やホーム・塾など）での勉強時間が減少傾向にあることが分かっています。平日に１時間以上勉強している中学３年生の割合は約６２％で、５年前と比べて１０ポイント以上も減少しました。また、「勉強時間」と「テストの平均正答率」には、はっきりとした差が出ています。

【例：小学６年生の算数における勉強時間と正答率】
・３時間以上勉強する児童：平均正答率　約７１％
・１～２時間勉強する児童：平均正答率　約５８％
・全くしない児童：平均正答率　約４４％

学校外での学習は授業を補い、知識をしっかり定着させるためにとても重要です。



SHIMAMOTO SECOND JHS

No.06②
2026.10.5

SE通信

S（しまに）E（いいやん！）

SE担当

スマホの利用時間が家庭学習のハードルに？



学習時間が減っている一方で、スマホなどの利用時間は年々増加しています。

【平日にスマホ等を「３時間以上」使う割合】
・小学６年生：約３７％
・中学３年生：約４９％（およそ２人に１人！）

調査では、スマホ等の利用時間が長くなればなるほど、平均正答率が低下する傾向も見られました。スマホの長時間使用が、学校外での学習習慣を妨げる一因になっていると考えられています。

学校外でできる「学びやすい環境づくり」２つのポイント

家庭学習の習慣をつけるためには、ご家庭やホームでのルールづくりや環境整備が欠かせません。保護者の方と一緒に、ぜひ次のポイントに取り組んでみてください。

１．「勉強時間」と「スマホ利用」のルールを決める

「食事中や就寝前はスマホを使わない」「宿題が終わるまではリビングに置いておく」など、保護者と子どもが一緒に話し合って明確なルールを作りましょう。私の学生時代はガラケーでしたが、誘惑に負けないよう、勉強中はリビングに置くようにしていました。

２．自分のペースに合わせた取組みから始める

最初から一気に長時間勉強しようとする必要はありません。まずは「毎日決まった時間に机に向かう」といった小さな目標から始めるのが長続きのコツです。

【保護者の皆さまへ】「勉強しなさい」を減らす声かけのヒント

ご家庭やホームで「勉強しなさい」と言わずに自発的に取り組んでほしい、というのは多くの保護者様の願いです。自学自習の習慣を育てるために、以下の２つの関わり方を意識してみてください。

１．「結果」ではなく「プロセス」を認める

テストの点数だけでなく、「自分で計画を立てて机に向かったこと」「間違えた問題の解き直しをしたこと」など、行動そのものを褒めてあげてください。



２．学びをアウトプットする場を作る

「今日の授業で面白かったことって何？」「これってどういうこと？」と、お子さまに教えてもらう質問をしてみましょう。人に説明することで理解が深まります。