



あゆみ、のぼる。すすむ。そして…まなぶ。



(秦野市観光協会 提供)

()年()組()番
名前()

【はじめに】

この『家庭学習攻略本 maNAVI』は、秦野市の児童生徒の皆さんが自宅で自主的に学習を進めることができるよう、「自主学習ノート」の作成の仕方を中心にまとめたものです。

皆さんは、大人になってどんな仕事につきたいですか？どんな将来を思い描いていますか？未来をよりよくするためには、今できることをしっかりやっていくことが大切です。そして、「自分から進んでできる力」をつけることが夢の実現・輝く未来への近道です。

また、そんな先のことは分からないという人も、例えば明日をよりよいものにしようと思えば、やっぱり必要なのは「自分で行動する力」です。AIや自動化の技術が進歩しても、使うのは人間です。自分の頭や手を使って行動することは明日もこの先も毎日していくことです。

この『家庭学習攻略本 maNAVI』は、家で勉強をこなさいと押し付けるものではありません。家庭学習を通して、自分で決めて自分で行動する力を身につけるために作成した“攻略本”です。大人は子どもたちの味方です。この本で、皆さんの未来がよりよいものとなることを応援しています。

秦野市教育委員会

家庭学習推進研究部会

★はだのっ子★

★すくすく★ぐんぐん★チェック★

規則正しい生活リズムが、学習において、とても大切！ まずは、この「はだのっ子すくすくぐんぐんチェック」を読んでみよう。これまでの自分の生活をふり返り、元気に活動するための原動力にしよう。さあ、心と体のやる気スイッチをONに！



**朝、目覚めたとき
スッキリしていますか？**

最近、ついつい寝るのが
遅くなっていませんか？

**家で学習を始めると、
集中して取り組めますか？**

机の上はきれい？
スマホ・ゲーム…やりすぎでは？

**朝ごはんを毎日
しっかり食べていますか？**

食べない日…、パン1枚だけの日…
それではエネルギー不足かも。

**よくかんで
食べていますか？**

時間によゆうがないと、
ついつい早食いに…。

**体育以外でも
運動をしていますか？**

休み時間・登下校・部活動・習い事でもOK！。
ジョギング・筋トレ・ストレッチ？！

**甘いものを
食べすぎていませんか？**

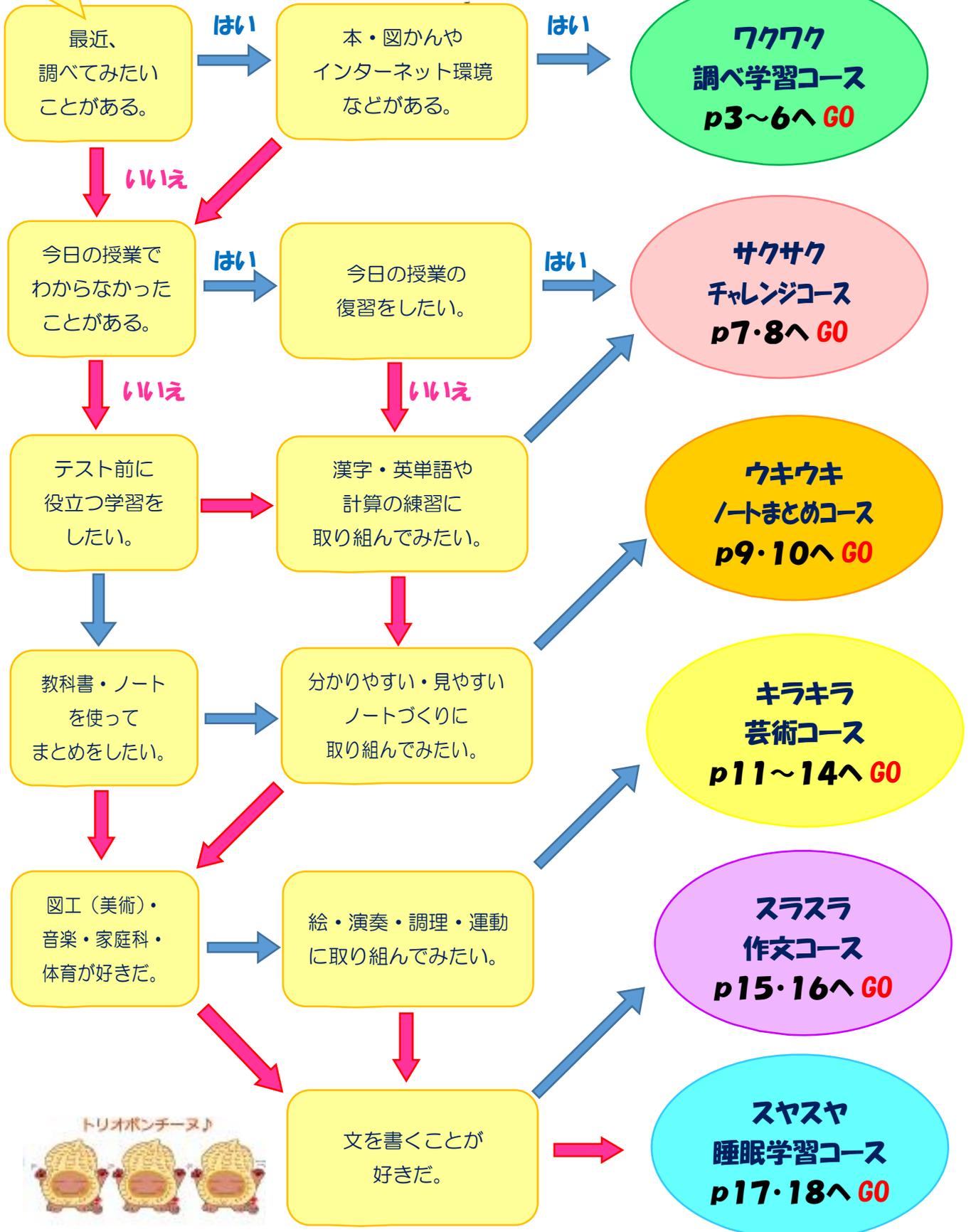
スナック菓子・チョコ・アイス・炭酸飲料
…何事もほどほどですよ。

**読書の時間は
とれていますか？**

時がたつのを忘れて本の世界に…
大切な時間です。

「自主学习って、何をすれば？」と迷ったら…

START!



ワクワク調べ学習コース①

身の回りの不思議な現象を調べよう

- 台風の仕組みって何だろう？
- どうして寒いと息が白いのかな？
- 冬は静電気が起こるのはなぜだろう？
- なんて寝ているときに夢を見るのかな？



スポーツ大好き！

- どうすれば走るのが速くなるのかな？
- サッカーはいつ始まったのかな？
- カーリングのルールを知りたいな。
- オリンピックの歴史



日本の文化っておもしろい

- お祭りって何でやるのかな？
はつもうで おおみそか
- 初詣って？大晦日って？
おくいそめ
- お食い初めって何？
- 日本の国技は？



色々な仕事について

- どんな仕事があるのかな？
- どんな資格があるのかな？
- 公務員って何？
- 税金のことが知りたいな。



人の不思議について

- なぜ涙がでるのかな？
- どうしてお酒は20歳からなの？
- 人の祖先はサルなの？
- 何もしなくても
おなか为空くのはなぜ？



乗り物について

- 車の歴史
- 路線の数ってどれくらいあるんだろう？
- 飛行機はなぜ飛ぶのかな？
- 船の移動って速いのかな？



各ページの下には、食や生活習慣に関するクイズがあるよ。
チャレンジしてみよう！

七五三って何？

予想
三人兄弟で、びったり三才五才七才になつたときのお祝い。

結果
子どもが三才五才七才になつた年の11月15日にお祝いをすること。

【起源や由来】
・平安時代から行われていた三才のお祝いである「髻置き儀」「袴着の儀」と鎌倉時代から行われていた男の子の五才、女の子の七才のお祝いの「帯解の儀」の3つの儀式を手とめて明治時代から七五三と呼ぶようになった。
・11月15日に行われるようになったのは、徳川家光の子どもの健康をお祈りした日が関係しているようである。

昔は今のよう
に医療が発達し
ていづれ七才五才三才までにはなつた。三才までは、特に病気がなりやすい年れいとされていて死亡率がとて高かつたから、子どもの健やかな成長をお祈りする行事として行われていた。

【まとめ】
調べてみると、とても大切な意味のあることだということが分つた。日本の他の行事にも同じように意味がありそうなので今後くわしく調べてみる。



予想⇒結果の流れがわかりやすい。そのあと詳しい説明があるのも見やすいね。

最後に、自分の考えや次の学習につなげる一言があるのがステキ！！

時間があつたらイラストに色も付けるとさらにわかりやすいね。

自分の知りたいことがはっきりしている。四角で囲うと見やすいね。

番号がふつてあると見やすいね！

格安航空とその他の航空会社って何がちがうの？

① 呼び名
格安航空のことをLCC(ローコストキャリア)と呼ぶ。その他の航空会社をFSC(フルサービスキャリア)と呼ぶ。

② 価格
LCCではFSCの半額以下で目的地に行くことができる。

③ 荷物
FSCは無料で預けられるが、LCCは有料。

④ 飲み物
FSCは無料、LCCは有料。

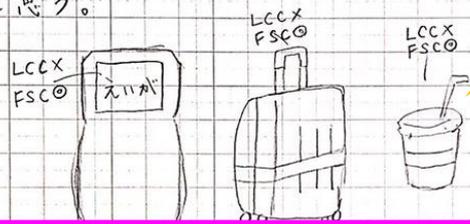
⑤ 座席
FSCの方が少し広い。

⑥ 映画・ゲーム
FSCは座席に画面が有り、無料で映画やゲームを楽しめるが、LCCは有料。

⑦ 安全面
LCCもFSCも国の厳しい安全基準をクリアしているので安心。

まとめ
調べる前は料金のちがいだけだと思つたが、それ以外にも様々なちがいを見つかることができた。お金が足りない時はLCCにして、お金持ちになったらFSCにしようと思う。

最後にイラストがあると今までの説明がよくわかるね。



Q1 秦野の名産品といえば「落花生」。実は落花生には勉強にも役立つすごい力があるんだよ。どんな力か知ってる？

ワクワク調べ学習コース②

おもしろ実験をしてみたい

- ペットボトルロケット
- トマトの甘さ実験
- スライム作り
- ブーメラン実験



世界のことが知りたいな

- 世界のおいしい食べ物
- 世界の学校事情
- 世界の文化
- 世界のお金



生き物のことが知りたいな

- 絶滅危惧種って何だろう？
- 動物の種類
- ペットについて
- 外来種について



偉人について調べたい

- 歴代内閣総理大臣
- お札になっている人
- ノーベル賞受賞者
- イチローについて



秦野について

- 名産は？
- 遺跡について
- 地名について
- たばこ祭りについて



学校について

- 給食ができるまで
- 運動会の歴史
- 校歌について
- 学校っていつからあるの？



A1 落花生は、食品の中でも種実類の仲間。種は、草木が育つ元となる栄養素がぎっしり詰まっているよ。特に、抗酸化作用のあるビタミンEが豊富で、薄皮ごと食べるとポリフェノールの摂取量も増えるよ。おやつ代わりに食べるなら20gがエネルギー的にも適量だよ。落花生を食べることで程よい満腹感が得られるから、食べすぎも防ぐことができると言われてるよ。

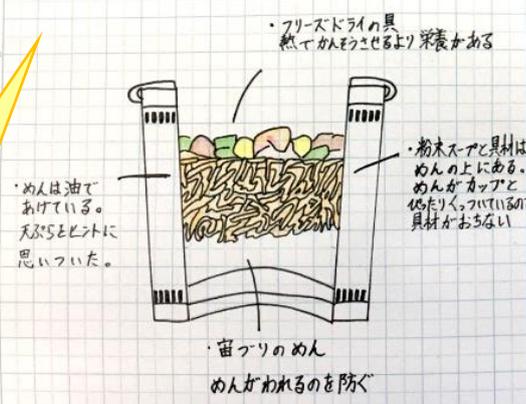
お出かけをして
興味を持った
ことを
調べているね。

小見出しを
つけると
読みやすいね。

インスタント食品について

調べようと思った理由
8月30日に横浜のカップヌードルミュージアムに行きました。興味を持ったので調べました。

カップの中につまった技術



進化を続けるインスタント食品!!

- 1804年 ・びんづめ
- 1810年 ・かんづめ
- 1877年 ・北海道で初のかんづめ工場ができる
- 1920年 ・フリーズ食品かできた。
- 1958年 ・インスタントラーメンかできた。
- 1960年 ・宇宙食の開発が進む
- 1968年 ・レトルト食品

非常食や登山食にも利用!!
今では災害に備える非常食や登山食としても活やくしている。

世界で1,000億食以上も!?
長期保存が可能で手軽に食べられる食品として、日本だけでなく世界で食べられるようになった。

感想
身近な食品にこんなにも技術や工夫が詰まっていた。驚いた。

不思議なことや気になることを
本やインターネットで
調べてみよう!!

題名の字を少し工夫するだけで
ワクワクするね!

写真を切り抜いて貼るとわかりやすいね!!

おもしろ科学実験

スライム作り

準備

- ・洗たくのり
- ・ホウ砂
- ・食紅(好みの色)
- ・紙コップ
- ・割り箸

作り方

- 1 洗たくのりを水で2倍にうすめます。(これをA液とする。)
- 2 ホウ砂を水にとかして2%の水溶液にします。(これをB液とする。)
- 3 B液に好みの色の食紅をごく少量加えます。

- 4 紙コップにA液を10mL入れます。
- 5 それにB液を2mL入れ、割り箸でよくかき混ぜます。(30秒)

完成 ※固まりが弱い場合には、B液を少し足します。

感想
少し量をまちがえただけで上手にできなかったのでも、実験はし、かり準備して正確にやる事が大事だと思った。

気になったこと
感想などを
書くのも
いいね!

どろどろのスライムは
さけると、つめたくて
気持ちいい!!



Q2 毎年、秋から冬にかけてインフルエンザが流行するけど、みんなはどんな対策をしている?

サクサク チャレンジコース

授業やテストで
わからなかった問題を
解き直してみよう！

間違えたところをチェックしていくと
いいね！



授業で気になった英単語や
漢字の意味を調べてみよう！

単語や漢字の意味を調べたり、
文章をつくったりすると
おもしろいね！



理科の実験の

ふり返りをしてみよう！

授業でやった実験で、うまくいかな
かったことをふり返ってみると、見え
てくるものがあるかもしれないね。



調理実習でやったことを
家でもやってみよう！

家族に感想をきいてみよう。
改良を重ねるとさらにいいね♪



ひたすら問題を解いてみよう！

どんな教科の問題でもいいから、
どんどん問題を解いていこう！
スラスラ解けるようになれば、
完璧だね☆



A2 みんなもやっていると思うけど、まずは、手洗い。うがいやマスクをすることもとても大事だね。口や鼻、のどの粘膜は細菌が侵入しやすく、気管や消化管などに通じるので、とても大切な部分なんだ。うがいをすることで、のどの粘膜の乾燥を防ぎ、防衛機能を保つ働きがあるとされているよ。ウイルスを体内に侵入させない、周囲にうつさないように一人ひとり対策を実践しよう！また、バランスの良い食事も心がけよう！

英語 テスト直し

私は今週末、英語を勉強する予定です。

私のこたえ X I am studying English this weekend.
現在進行形(今、~している)

正答 O I am going to study English this weekend.
未来の予定(~する予定)

『be going to ~』と『will』のちがいは？

- be going to ~ 根拠をもとに未来を予測する
 事前に計画している予定
- will ~ 思いついたことや意志を表す

I will visit my friend tomorrow.
(そうだ! 明日友達を訪ねることにしよう)

I am going to visit my friend tomorrow.
(明日、友達を訪ねることは、ている)

~ テストを終えて ~
 今回のテストは、現在進行形と未来形がごちゃごちゃして正確に理解できていなかったと思う。だいぶ単語のスペルミスが減ってきたので、この調子で単語練習をしていきたい。

**間違いを分析して
比べてみるとわかりやすいね!**

**まぎらわしいところの
ポイントをまとめてみると
理解しやすいね!**

取り組んだ感想を一言!

**いろんな教科で
取り組んでみよう!**

**図を使ったり、
色を変えたいすると
わかりやすいね!**

**自分なりのキャラクターや
覚え方を考えるとおもしろいね。**

**似たような問題を自分で作って
解いてみよう!**

算数「割合」 ~ 授業のふり返し ~

① 赤いテープが 24m、白いテープが 16m あります。赤いテープの長さは、白いテープの長さの何倍ですか。

くらべる量 → 赤いテープ 24m ⊙
 もとに比べる量 → 白いテープ 16m ⊚
 割合 → ? ⊗

$\otimes = \odot \div \ominus$
 $24 \div 16 = 1.5$ 1.5倍

② お兄さんの体重は 40kg です。お父さんの体重は、お兄さんの体重の 1.6 倍です。お父さんの体重は何 kg ですか。

⊙ → ?
 ⊚ → お兄さんの体重 40kg
 ⊗ → 1.6 倍

$\odot = \ominus \times \otimes$
 $40 \times 1.6 = 64$ 64kg

③ 陸上クラブの希望者は 24人 で、これは定員の 1.2 倍です。陸上クラブの定員は何人ですか。

⊙ → 希望者 24人
 ⊚ → ?
 ⊗ → 1.2 倍

$\ominus = \odot \div \otimes$
 $24 \div 1.2 = 20$ 20人

⊙ ⊚ ⊗ の法則



Q3 みなさん、秦野のお水を飲んだことがありますか? 「名水百選」総選挙で 1 位にも選ばれた「おいしい秦野の水」。熱中症や脱水を防ぐには、こまめに水分補給をした方がいいけれど、水分が足りているかどうか、簡単に確認できる方法があることを知ってる?

ウキウキノートまとめコース

自分だけのオリジナル教科書を作るつもりでまとめよう！

- ・オリジナル年表
- ・理科実験の流れ
- ・間違いやすい単語、用語集



テスト前は教科書の問題練習やワーク、問題集などの実践練習に力を注ぐといいね！



テスト後の復習も大切！
点数だけでなく、
自分の課題をしっかりと
見つけよう！



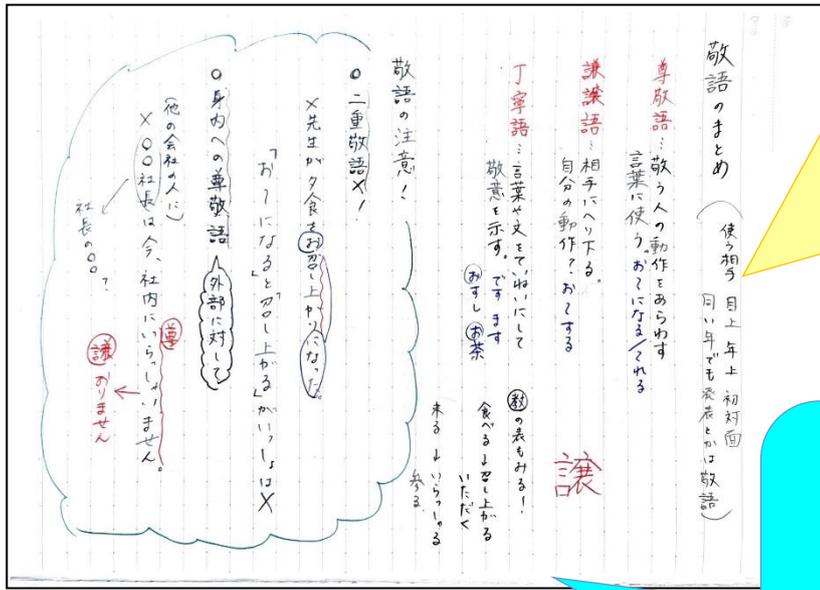
テスト直前の
最終確認で使える
ノートづくりを
心がけよう！



問題を解いてわからなかったら、
自分でまとめたノートで
再確認しよう！



習ったことをいいいに
まとめなおすには、
テスト前だけでなく、
毎日の学習習慣が大切！



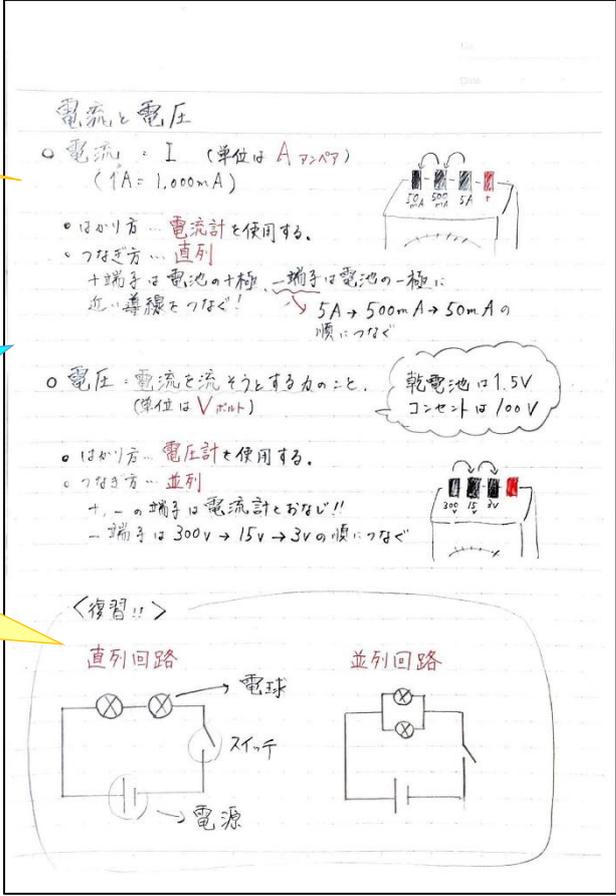
テストに向けて確実に
覚えておきたいことは、
四角で囲ったり、
ペンの色を工夫していると、
一目でわかるね！

教科書だけでなく、辞書や
資料集の情報もあわせて
書きこんでおこう！

図やイラストがあると
分かりやすい！

描くのが苦手な人は写真や
コピーを使ってもいいね！

違いがあるもの(比較)を
ていねいに整理しているね！



Q4 いつまでも起きていたいけれど、睡眠をしっかり取るのがよいと言われるよ。
なんでなのかな？

キラキラ 芸術コース

絵・イラストが描きたい！

- 手のかき方を練習してみよう！
- 髪の毛ってどう描けばいいの？
- 横向きの場合を描いてみよう♪
- 犬が座っているところを描いてみよう！
- 鳥のつばさを描いてみよう！



音楽って楽しい♪

おうちでもやりたいな♪

- リコーダーで校歌を吹いてみよう！
もっといい音を出すためには！？
- 音階っていろんな音階があるらしい…
曲をアレンジしてみよう！



おいしいご飯を作りたい！

- 夕ご飯を作ろう！
どうやって作ったか記録してみよう
- 調理器具の使い方をまとめよう
実際に使ってみての感想を書いてみよう！
- 自分の好みのかたさのゼリーを作ってみよう！



習い事・部活の自主練習がしたい！

- すぶりを〇回やった感想をまとめてみよう！
- ランニングをして自分に合った呼吸法を見つけてみよう！
- リフティングをしたらこつをまとめて記録してみよう！



作品を作りたい！

- 紙粘土で入れ物を作ってみよう！
- 手縫いでぬいぐるみを作ろう♪
- 不思議なもようをコンパスでかこう！
- ししゅうをしてみよう！
- 水墨画に挑戦してみよう！



文字を楽しみたい！

- レタリング練習をしてみよう
明朝体、ゴシック体の他にもたくさんの書体があるよ！
- ぷっくりした文字
飛び出すように見える文字を書いてみよう！
- ロゴ風文字を考えてみよう！

A4 夜に十分睡眠時間をとると、成長ホルモンが働きやすくなるので、骨や筋肉の成長・発達だけでなく、脳の「海馬」の体積が大きくなることがわかっているよ。海馬は、記憶力ややる気、集中力とかかわる場所だから、海馬を発達させると勉強に必要な記憶力や集中力を高められるんだ♪

5/1 < 体育 : バレーボール >

○ レシーブ

① 足をかたはばに開き、
ひざは深く曲げる。

② 手を組み、うでで
二等辺三角形を作る。

平らな面を作る！
うでは太ももと平行！

～実際にやってみて～
ポイントに気をつけながら練習したら、ねらった所にボールが行くようになりました。二等辺三角形を作ったうでを上下させず、かたを動かすようにするとよいことが分かりました。

明日の体育では、このポイントに気をつけて確実にボールを返したいです。

次は「トス」を練習します！

**気をつけるポイントを、
絵と文で表すと
わかりやすいね！**

**実際にやってみて、
感じたこと・わかったことを
書いておこう！**

**「今日は○回できた！」など
回数などを書くのもいいね★**

**ポイントやちがいを
短く・わかりやすく
まとめているね！**

**練習スペースを作って
たくさん練習しよう！**

**色塗りまでできると
さらにすてきなノートに
なるかも・・・！**

5/1 < いろいろな書体 >

○ 明朝体
・止めるところは
ななめに！
・横線は細く！
縦線は太く！

○ ゴシック体
・横線、縦線どち
らもほぼ同じ太
さに！

明朝体は強弱があり、
長い文章に適している。

ゴシック体は力強さがあり、
見出しなどに適している。

永 野



Q5 朝ごはんをしっかり食べると、テストの点数がアップするらしい・・・！
それはどうしてなんだろう？

3/1 <かみの毛の描き方>

かみの毛全体を4つのポイントに分けて描きました!

前から後ろにかみの毛をつけ足していくようにしました!

- ① 分け目を決める。
- ② 前がみを描く。
・分け目から放射状に!
- ③ 顔まわりのかみを描く。
- ④ 後ろがみを描く。
・流れを意識して!

描いた順番に色分けされています。番号を使っているのもとてもわかりやすい!

自分の言葉で学習したことを記録しておくのもいいね♪

今度どんな場面でどんな学習に生かせるか考えてみるのもいいね。

学習する内容を明確にしています。

きれいに色をぬるとふいかえるのが楽しいノートになるね★

もようを作るだけでなくやってみた感想まで書けているのがすてきです!

10/1 <コンパスでもよう作り>

☆半径3cmの円を重ねる。交わったところを中心として円をかいていく。

～感想～
半径が少しでもずれると、もようもずれてしまった。長さをしっかりとることの大切さが分かった。

A5 朝ごはんをしっかり食べると、脳と体の栄養になるよ。気持ちも安定して、勉強だけでなく何事にも意欲的に取り組むことができるようになる! たんぱく質をとれる牛乳やヨーグルトに、鉄がとれる卵や肉、魚、大豆製品をプラスするのがおすすめ。納豆ご飯、鮭おにぎり、スクランブルエッグなどがおすすめ♪

Date . . . No.

1/1 < おみそしるの作り方 >

<ul style="list-style-type: none"> ○ 材量 ・ かんそうワカメ ・ みそ ・ だし (かつお) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 使うもの ・ なべ ・ おたま ・ さいばし
---	---

～作り方～

① なべの半分くらいまで水を入れる。

② ぶいとうするまで待つ。

③ ぶいとうは、だしを入れて、かんそうワカメを入れ、火を止める。

④ 2～3分たて、ワカメがもどいたらみそをとく。

⑤ おわんにそそいて完成。

～作ってみて～

みそをとく時は、火を止めることを知りました。調子から、ぶいとうした時と風味や味が違ってしまいました。

今度は野菜スープを作りたいです!!

**文字だけでなく
絵もあると
様子がよくわかります。**

**大切な内容に
線を引いて
わかりやすくしています！**

**参考にしたものがあれば
書いておきましょう。
ふりかえりがしやすいですよ！**

**言葉の意味をしっかり調べて
記録していて Good！**

**注目するポイントが
一目でわかるよう
くふうされていますね♪**

**やりたいと思ったきっかけを
書いておくのもいいかも！**

1/1 < かえるの合唱～琉球音階～ >

○ 琉球音階とは
沖縄県に伝わる、レとラをのぞいたド、ミ、ファ、ソ、シの5音で構成される音階である。

♪ 童謡『かえるの合唱』
ドレミファミレド
ミファソラソファミ
ドドドド
ドドレレミミファファミレド

♪ 琉球音階『かえるの合唱』
ドミファソファミド
ファソシドシソファミ
ドドドド
ドドミミファソファミド

～ひいてみて～
レとラがないだけでちがう国のように感じた。他の曲でもできそう♪



Q6 朝ごはんは、パン食より、ご飯食の方がいいと言われていたけど、それはなぜだろう？

スラスラ作文コース

〇〇をふい返って...

遠足や運動会（体育祭）などの
学校行事だけでなく、
教科学習の反省や感想でもOK!



物語・短編小説

創作活動に取り組んで
みるのも楽しい！
季節の俳句や短歌を
つくるのもあり。



部活動や習い事

練習メニューを思い出してみたり、
試合に向けて、がんばりたいことを
書いてみたり...



学校行事に向けて

意気ごみ、めあて、目標...
「こうなるといいな！」と
願いをこめて、
未来日記にするのはどう？

読書記録

読みっぱなしはもったいない！
あらすじや感想などを
形に残してみよう！
次に読みたい本を
メモしておくのもいいね。



友達のよいところを 書いてみる

クラス全員書けたらスゴイ！



A6 パン食は、バターやハム、ソーセージなど、脂質の割合が多く、消化してエネルギーにかわるまでに時間がかかるんだ。それに対して、ご飯食はエネルギーになりやすい炭水化物の割合が多くなるので、食べた直後からエネルギーとして利用しやすくなるよ。だから、朝食に食べるのが有効と言われているんだよ。



絵があると、その時の様子がよくわかるね。

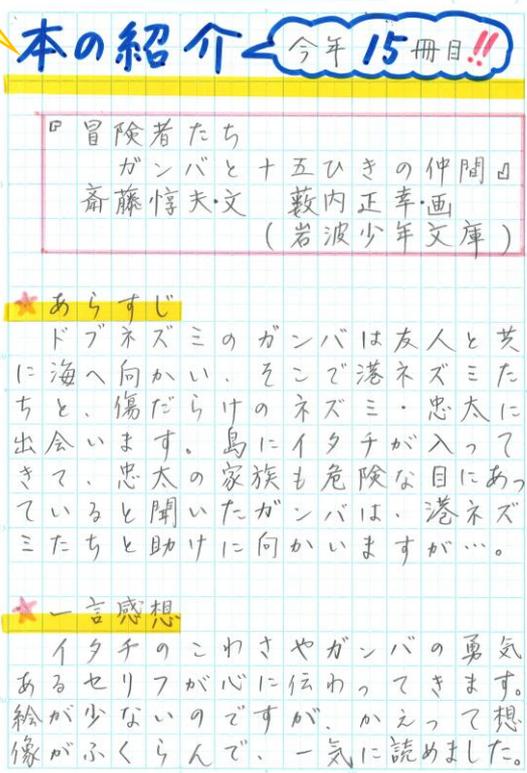
放課後にしたこと、
土日にお出かけしたこと、
夏休みや冬休みの旅行のことを
書くと、思い出になるね。

旅行先の写真や
パンフレット・チケットなどを
はるのもいいね！

タイトル・あらすじ・感想
一言でもよいので書くといいね。

人に紹介するように
文章を書くのも
おもしろいね。

「1か月に3さつ」
「1年で5000ページ」
目標を決めて、読書記録を
残すのもおススメ。



Q7 秦野食育キャラクターであるボンチーヌの趣味と特技はなあ〜んだ？

スヤスヤ睡眠学習コース

君の maNAVI は「本」が助ける！？
読みたい本・気になっている本があれば、書きとめておこう！

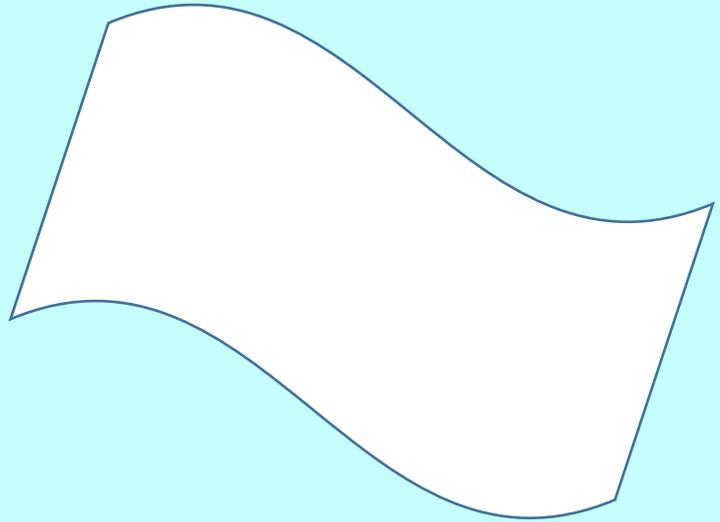
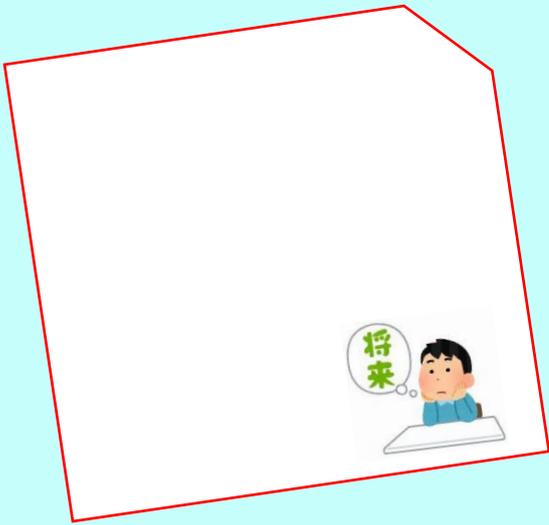


「明日、これならできるかも」
何かできること…ないかな？



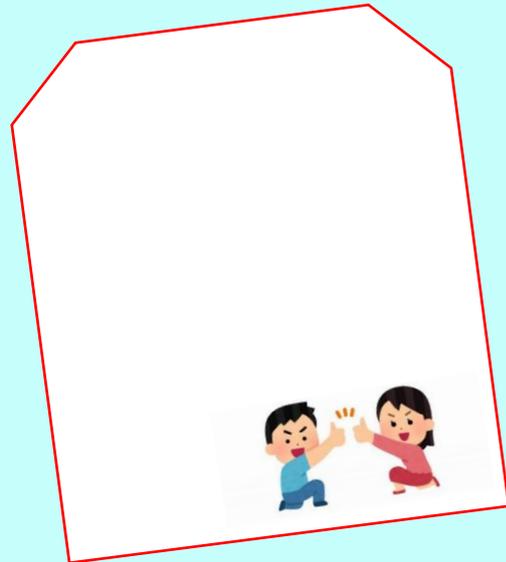
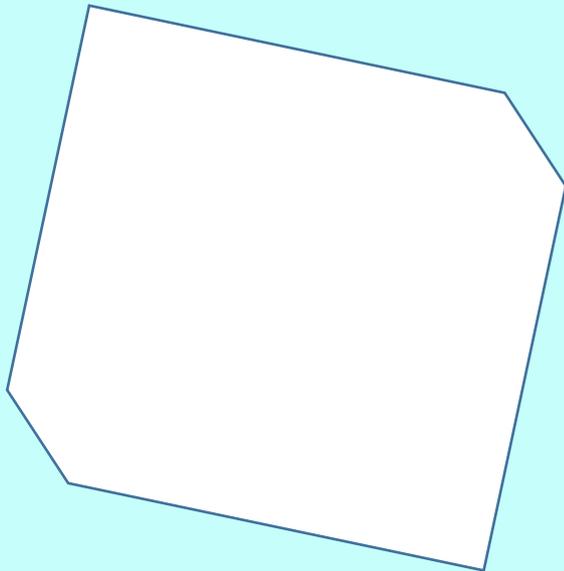
A7 秦野市食育キャラクターの「ボンチーヌ」は、秦野盆地の形をした「ぼんち犬」です。丹沢の雲を集めたコック帽をかぶり、ウエストにいつも国道 246 号線のリボンをまいています。趣味は食べ歩き、水無川マラソン出場、雲・リボン集め。特技は早寝・早起きと山登りです。





「夢を夢で終わらせない！」

何かアイデアがうかんだら、寝る前にメモをしておこう！



「明るい日」と書いて「明日^{あした}」。

そんな気持ちで、GOOD NIGHT!

ちなみに…。こんなところでも、自主学習が進められるよ！

(1) 秦野市教育委員会「はだのっ子^{こまな}学びのページ」で 

(2) 秦野市公式YouTube はだのモーピク^{はだのしこうしき} で 

クイズは何問できたかな？



秦野市食育キャラクターボンチーヌ

*食・生活習慣に関するクイズは、東海大学 健康学部健康マネジメント学科 准教授 博士(学術) 管理栄養士 森 真理 先生 に監修していただきました。

「“わ”を広げる五つの柱」～はだのっ子生活スタンダード～



*この「はだのっ子生活スタンダード」は、秦野市いじめを考える児童生徒委員会で作成されたものです。

編集・執筆者

小中一貫家庭学習推進研究部会

黒田 保雄（東小学校総括教諭）

福本 純也（東中学校教諭）

三平 知央（北小学校教諭）

津田 凡知（南が丘中学校教諭）

遠藤 亜子（末広小学校教諭）

吉村 尚記（鶴巻小学校教諭）

※所属は執筆当時のもの

秦野市教育委員会

〒257-8501 秦野市桜町 1-3-2 秦野市役所教育庁舎 2階

TEL 0463-84-2786

FAX 0463-83-4681