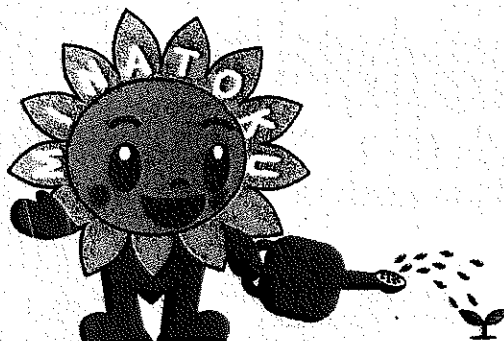


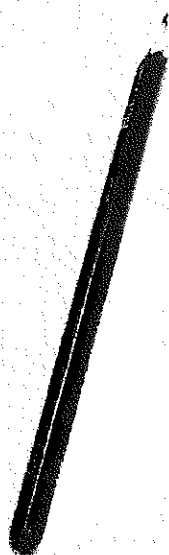
港区版

家庭学習の手引き

ダイジェスト



港区のキャラクター「みなりん」



早寝、早起き、朝ごはん～基本的な生活習慣～

「早寝、早起き、朝ごはん」など、一見学力と直接関係がないようにおもわれるかもしれませんが、さまざまな調査や研究からその関係性があきらかになっているものばかりです。こどもに直接勉強を教えることができなくても、これらの生活習慣や次のページの家庭の学習環境等を改善し、長続きする学習習慣づくりをすることによって、着実に学力向上へつなげていくことができます。

①早寝、早起きで生活リズムを整えましょう。

早寝、早起きは生活リズムの基本です。毎日同時刻に起きていると回答している子どもの方が、得点（平均正答率、以下同）が高い傾向にあります。

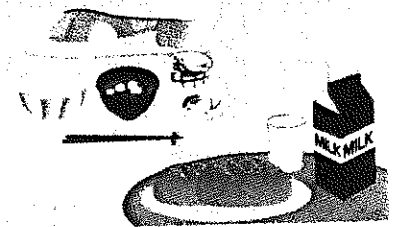
もちろん、昨日まで 11 時に寝ていた子どもを 9 時に寝かすのは難しいことです。「夜更かし→朝寝ぼう→まん性の時差ぼけ→眠れない」という悪循環を断ち切るためには、まず、少しずつ早起きすることから始めてみましょう。ただし、お休みの日に 3 時間以上遅くまで寝ていると、整えたリズムがくずれてしまうから気をつけましょう！

②朝食をとって元気な一日のスタートをきりましょう。

朝食は、午前中の大切なエネルギー源です。朝食を毎日とっている子どもの方が、得点が高い傾向が見られます。また、体力・運動能力についても同じ傾向が見られます。

逆に、朝食をとらないと、学校生活に必要なエネルギーが不足し、授業に集中することや体育で元気に動き回ることが難しくなります。

保護者が朝食を食べないと、子どももまた朝食を食べない割合が高くなる言われています。まずは 20～30 分早く起きて、何か少しでも食べるところから始めていきましょう。元気にがんばれるよう、忙しくても朝食を食べる習慣をつけましょう！



③ほめて、はげますことが大切

結果だけではなく、がんばったときに、小さなことでも認めてほめるようにしましょう。そうすることで子どもの努力が引き出されます。またこれにより自尊心が高められます。努力や自尊心感情も学力へ大きく影響します。反対に友達や兄弟姉妹などと比較してしかることは、自尊心感情を深く傷つけ、やる気を低下させてしまいます。

とくに、思春期の小学校高学年から中学生にかけて自尊心が低くなる傾向にあるので、子どもの気持ちを大事にしてあげましょう。

④保護者の学校や地域への参加

近年、保護者の学校や地域とのつながりが、子どもの学力に一定の影響を与えていることがわかってきました。学校や地域には、教育のプロ（先生）や子育ての先輩（保護者）がたくさんいます。信頼を築いていくためにも積極的に参加していきましょう。

家庭学習のできる環境づくり

子どもの家庭学習のために保護者ができることは、第一に環境づくりです。ここでは、子どもが毎日コツコツ家庭学習を続けられるようにどのように支えていけばいいか、環境づくりの基本について確認していきます。

①時間を決める

子どもの集中力が続く時間は、小学生の場合、おおよそ「学年 × 10 分」と言われています。この時間を家庭学習の目安にできます。もちろん、あくまで目安なので集中できているかを確認めて、一人ひとりに合わせて徐々に慣らしていきましょう。また、学習時間は、長さだけではなく始める時間も決めることが大切です。毎日決まった時間にコツコツ続けていきましょう。

②場所を決める

時間だけでなく、毎日決まった場所で学習することも大切です。そしてその場所を学習に集中できる環境にしましょう。例えば、きれいに片付けることはもちろんですが、照明は利き手の反対側におき、頭や手の影ができないようにするなどの工夫が可能です。

特に低学年については、保護者の目が届いて言葉を交し合える場所のほうがよいでしょう。

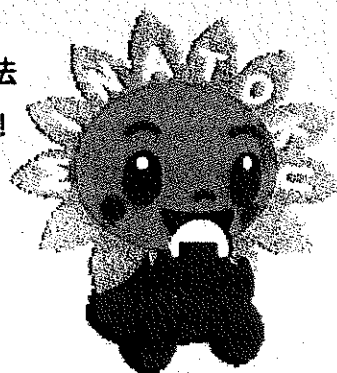
③保護者も協力する

ただ「勉強をなさい」と子どもに押し付けるのではなく、テレビや音を消すなどの協力をし、保護者も子どもの勉強に関心を持って一緒に取り組む姿勢は、子どもたちにきちんと伝わり、がんばろうという原動力になります。

④まずは宿題と明日の準備から

宿題は学校で学んだことを定着させるための「練習」を基本としたものです。まずは宿題からはじめましょう。宿題と一緒に取り組むことは、子どもが学校でどんな学習を知ることができます。宿題が終わったら次の日の準備をしましょう。時間割は見やすいところに貼り、学校からの連絡やお便りは、子どもと一緒に確認していきましょう。

冊子のほうには子どもの発達段階や学年に応じた勉強方法や内容を掲載していますので、ぜひそちらをご覧ください！
その一部を次のページで紹介します！



子供の発達段階に応じたかわり

小学校1・2年生

一緒に学習してやる気を起こさせる

一人で学習の内容や方法を決めることは、まだ無理なので一緒に考えてあげましょう。

- 子どもの考えやいろいろな疑問に向き合い、わからないことは一緒に調べましょう。
- 書いているのを見たり、読んでいるのを聞いてあげましょう。子どもにとっては嬉しいことです。
- まずは宿題を確認して、宿題からやりきりましょう。
- 学校からの連絡やお便りを一緒に確かめましょう。

小学校3・4年生

認めて褒めて自信をつけさせる

自立心が芽生えて自分でやろうとすることが多くなるけど、まだ手助けが必要です。

- まず学校からの宿題、そして好きなものを自主的に学習させる習慣をつけましょう。
- 子どもがわからないことは、一緒に考えてあげることが大切です。
- 辞書や地図、新聞などを身近に置いて自主学習に活用させましょう。
- やり遂げたという喜びは、学習習慣を身につけることにつながっていきます。

小学校5・6年生

見守って励まし、自主性を伸ばす

● 宿題と授業の復讐を中心に、計画を立てて学習を進めていけるよう見守っていきましょう。

● 他の子どもとの比較ではなく、昨日の我が子と比べ、ちょっとした頑張りを褒めていきましょう。

このパンフレットは大阪大学未来共生イノベーター博士課程プログラムの公共サービスラーニングで港区役所に派遣されている伊藤駿さん（大阪大学人間科学研究科）と港区役所が協働して作成しました。

発行 2016年3月



冊子はこちらから

ダウンロードできます↓



子供の発達段階に応じたかかわり

中学1・2年生

しっかり励まし、心のケアを十分な十分にする

- 成績が思うように伸びない場合は、得意だったり好きな教科を集中的に伸ばしてみるのも、一つの方法です。
- 短い時間からでもいいので、学習時間が0（ゼロ）にならないよう、必ず家庭学習を行う習慣をつけていきましょう。

中学3年生

進路について家庭で話し合う時間を取る

- 将来を見据えた具体的な目標を持つことが、意欲の向上・学習への集中につながっていきます。子どもと会話する時間を大切にしましょう。
- 部活動の引退後は、授業終了後から夕食までの時間が長くなってしまいがちです。リズムが崩れてだらだらとした生活にならないよう、時間の使い方を工夫しましょう。

学びのステップアップ

中学校の各種学校教材を提供しています！

「数学」中学校1～3年生

各学年の単元ごとに問題を精選してまとめてあります。

※国語・英語についても現在準備中！

サイトアクセスはこちら

<http://www.ocec.jp/center/index.cfm/29,7989,221,html>

このパンフレットは大阪大学未来共生イノベーション博士課程プログラムの公共サービスラーニングで港区役所に派遣されている伊藤駿さん（大阪大学人間科学研究科）と港区役所が協働して作成しました。

発行 2016年3月



冊子はこちらから

ダウンロードできます↓



