

# 家庭学習の手引きについて

「勉強をなさい」「宿題をなさい」と言って、子どもに家庭学習を無理にさせようとする、習慣化が進むより先に「家庭学習がしんどい、嫌なものだ」というイメージになってしまい、結果的に子どもを学習から遠ざけてしまいます。

この冊子では、全国学力・学習状況調査などの各種調査からわかっている、学力を上げるために効果がある生活習慣や学習習慣等を、その根拠となる事実（エビデンス）とともに示して、そのような生活・学習習慣等の意義と、それらを家庭でどのようにしてつくっていくか（ノウハウ）とともに紹介しています。

## この冊子の見かた・使いかた

### ステップ1

### ステップ2

#### 「検証されている事実」「グラフ」

各項目の最初に、学力に関係があるとわかっている根拠となる事実（エビデンス）を取りあげています（電球アイコン部分）。そして、それに関する調査結果を各項目の最後にグラフで示しています。根拠となる事実は、主に文部科学省が毎年実施している、全国学力・学習状況調査から取りあげています。

#### 本文

各項目の生活・学習習慣が“なぜ大切か”について、まとめています。

#### みなりん

各項目の生活・学習習慣づくりをどのようにして実行すればいいか、そのノウハウをみなりんが紹介しています。

#### 家庭学習チェックシート

各章の最後にあるチェックシートを使って、定期的にふり返りを行いましょう。チェックがつかなかった項目については、その項目のページのみなりんがしゃべっているノウハウを確認し、チェックがつくよう再度チャレンジしてください。STEP3の章末には、総括的なチェックシートもご用意しています。

### ステップ3

学年に対応した子どもの発達段階の特徴と、学校での主な学習内容、家庭学習のヒントをまとめているほか、みなりんが学年に応じたサポートポイントを紹介しています。子どもの発達や学校での学習のおおまかな内容をこのページでつかんで、家庭学習を進めてください。また、学校の先生と話をするときにも参考にしてください。

#### 参考資料

インターネット上には、無料のさまざまな教材や学習に役立つ情報があります。それらのうちいくつかを紹介しています。ほかにもまだまだたくさんの情報がありますので、ぜひ探してみてください。また、地域の教育資源や相談窓口も紹介しています。

## 第1章 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、この章で取りあげていることは、一見学力と直接関係がないように思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明らかになっているものばかりです。子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第2章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 朝食をとって元気な一日のスタートを！



朝食を毎日とっている子どものほうが、得点（平均正答率）が高い傾向が見られます（くわしくは下のグラフのとおり）。また、体力・運動能力についても同じ傾向があります。

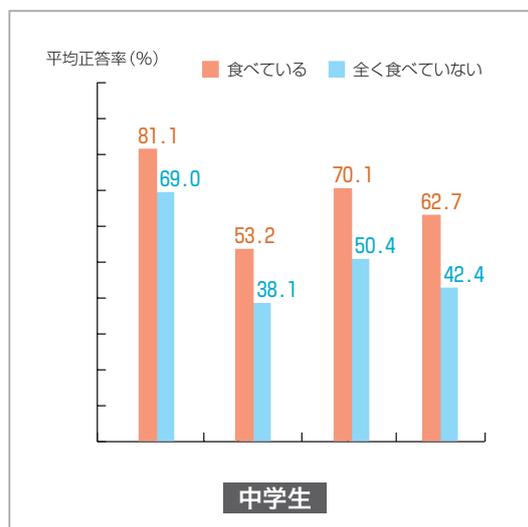
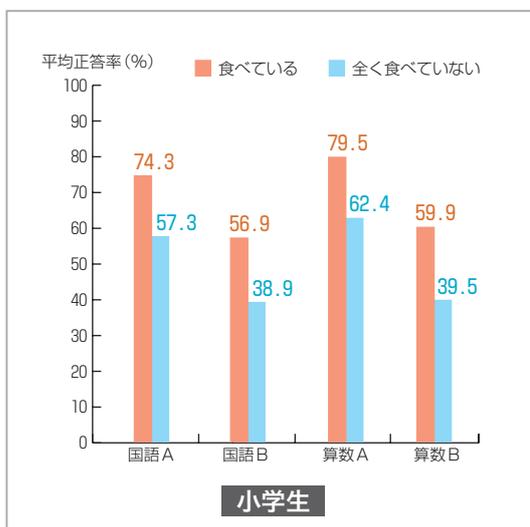
成長期の子どものために、栄養のバランスのとれた食事はとても大切です。とくに、朝食は、午前中の大切なエネルギー源です。**朝食をとらないと、学校生活に必要なエネルギーが不足し、<sup>※1</sup>授業に集中することや体育で元気に動き回ることが難しくなります。**朝食を食べていない理由はさまざまですが、保護者が朝食を食べないと子どもが朝食を食べない割合が高くなることや、子どもの就寝時間が遅くなると朝食の欠食が増える傾向があることがわかっています。子どもも大人も元気にがんばれるよう、忙しくても朝食を食べる習慣をつけましょう。

※1 脳で使われるエネルギーは、ブドウ糖からのみ補充されます。肝臓に蓄えられるブドウ糖は約12時間分しかなく、朝食を食べないと、前日の夕食から12時間以上ブドウ糖の供給がないため、脳がエネルギー不足になってしまいます（夜7時に夕飯を食べたら、朝の7時にはすでに0の状態）。

朝食を食べる時間がない、食欲がわかないという場合は、20～30分早く起きて、何か少しでも食べることから始めるといいよ。



#### 朝食を毎日食べていますか？



#### 全国学力・学習状況調査とは？

文部科学省が2007年度から年に1回、日本全国の小中学校の最高学年（小学6年生、中学3年生）全員を対象として行われる学力調査。教科は算数・数学と国語で、基礎知識を問うA問題と知識の活用力を問うB問題からなっています。

「平成26年度全国学力・学習状況調査」より

## 2 早寝早起きは生活リズムの基本



毎日、同じくらいの時刻に起きていると肯定的回答をしている子どものほうが、得点（平均正答率）が高い傾向にあります（くわしくは下のグラフのとおり）。

日本は世界の中でも睡眠時間が短いとされる国のひとつで、子どもも夜ふかしをし、睡眠時間が短い現状にあります。子どもは大人より長い睡眠時間が必要です。大人の都合で子どもの生活リズムを乱さないように、できるだけ気をつけましょう。

睡眠は、脳を育て、守り、修復する大切な役割を担っており、記憶を整理して定着させる働きがあります。夜ふかしをすると、脳や身体の成長を促して情緒を安定させるホルモン<sup>※2</sup>の分びつが悪くなってしまいます。また、睡眠不足で朝起きられない子どもは、「忘れ物が多い」「しかられる回数が多い」傾向があり、学校生活にも影響してしまいます。

しかし、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→朝寝ぼろ→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。朝、太陽の光をあびると、脳を目覚めさせるホルモンが分びつされて、スッキリと起きることができます。ただし、「起立性調整障害」という病気もあるので、朝起きれず午前中の調子が悪いようなら、医師の診断を受けるなどしてください。



※2 子どもの身体や脳の成長に欠かせない脳内ホルモンのメラトニンと、成長ホルモンは、午後10時から午前2時の間に活発に分びつされます。

1～2週間早起きを続けると、子どもたちの体内時計が少しずつ変わってくるんだ。朝がつらくなって、早起きしているから夜は早い時間に眠くなってきてるわけ。ただし、お休みの日に3時間以上遅くまで寝ていると、またリズムがくずれてしまうから気をつけて！



朝7時に起きるためには  
何時に寝ればいいのか？

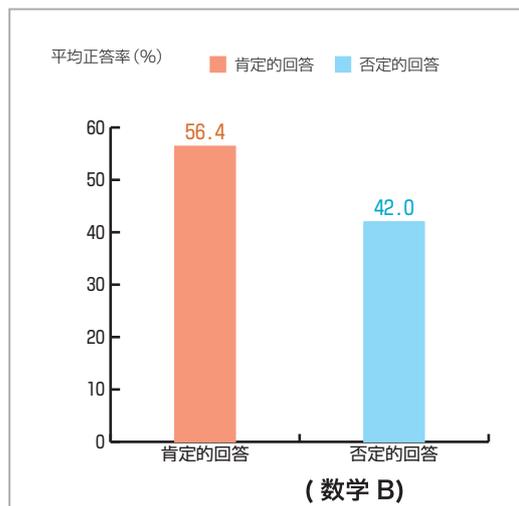
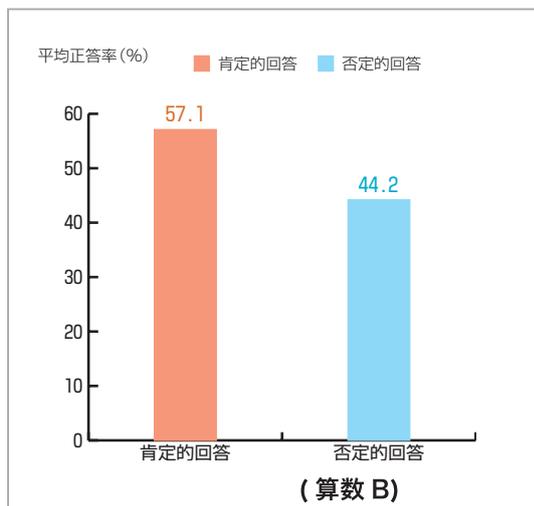
小学生の理想の睡眠時間は  
10～11時間くらい

夜8～9時に寝ましょう！

中学生の理想の睡眠時間は  
8～9時間くらい

夜10～11時に寝ましょう！

### 毎日、同じくらいの時刻に起きている



大阪府教育委員会「いっしょにのぼそう！子どもの学力（保護者用リーフレット）」より