

家庭・地域・学校が協力してサポート

「家庭学習のスタンダード」家庭用配付資料

# 子どもが伸びる家庭学習

～子どもの学びを支える3つのポイント～

## Point 1

家族・保護者の協力が大切

子どもを支える  
学習環境づくり

## Point 2

家庭学習で取り組ませたい

宿題と自主学習

## Point 3

身に付くまでしっかり応援

望ましい生活習慣

岡山県教育委員会



ももっち うらっち  
岡山県マスコット

# Point1 子どもを支える学習環境づくり



## 子どもとの会話やふれ合いを大切にしましょう。

これ大切



家庭学習の習慣は、継続的に取り組むことで身に付きますが、そのためには、学習しやすい雰囲気と家族・保護者の関わりが何より大切です。

普段の何気ない会話や自然の中でのふれ合いなど、一緒に過ごす時間が、子どもの心の支えとなり、学習などに意欲的に取り組む心を育てます。

## 学習意欲アップ、こんな話をしてみませんか

- ① 今日の出来事 「学校でどんなことをしたの?」「どんな勉強をしたの?」
- ② 家族の協力 「困っていることはない?」「してほしいことはある?」
- ③ 将来の夢や興味 「何になりたい?」「好きなことは?」

## 習慣にするための「家庭学習のルール」を決めましょう

### 家庭学習の3つの約束

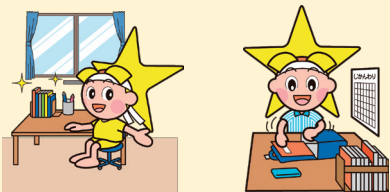


- ① 始める時刻を決める
- ② 学習場所を固定する
- ③ 学習量の目安を決める  
(「時間」と「ページ数」)

### 支える視点

家庭学習の間は、テレビを消したり音を小さくしたりするなど、学習に集中しやすい環境づくりに、できる範囲で協力しましょう。

### 学習場所の整理も大切



- ① 学習しやすいように整理をする
- ② 必要な物(文房具、辞書など)を用意する
- ③ 次の日の準備をし、片付ける

### 家庭学習の順番はこれ



- ① 宿題
- ② 自主学習1  
(授業の復習や予習)
- ③ 自主学習2  
(学習テーマは自由)

### 支える視点

学習したノートを見るなど、状況を把握し、その頑張りをほめて継続力を支えましょう。

家庭学習の習慣は最初が肝心です。小学校低学年は宿題ができるようになるまで関わりましょう。



# Point2 宿題と自主学習



**まず宿題。次に自主学習。その習慣を身に付けさせる。**

学校が出す宿題だけではなく、自主的に、間違い直しをしたり、興味があることを調べたりするなど、自主学習に取り組むことは、学ぶ意欲を高めます。自主学習の習慣が身に付くまで、しっかり応援しましょう。

## 宿題は確実に！家庭学習を応援するポイント

学年	保護者の関わりの例	学習時間の目安
小学校 1・2年	<ul style="list-style-type: none"> <li>• できないなど、困っている時は、一緒にしましょう。</li> <li>• 最後までできた時は、しっかりほめましょう。</li> </ul>	(学年) × 10分 以上
小学校 3・4年	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 内容が難しくなりつまずきが出始めます。状況を把握しましょう。</li> <li>• 苦手なところができるようになったら、しっかりほめましょう。</li> </ul>	
小学校 5・6年	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 自分なりに考えて学習を進めているかを確認しましょう。</li> <li>• 自主学習ノートを見て、感想などを伝えましょう。</li> </ul>	
中学校 1・2年	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 家庭での時間の使い方について話し合い、約束を決めましょう。</li> <li>• 早い時期から進路について話し合い、目標を決めましょう。</li> </ul>	2時間 以上
中学校 3年	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 目標の実現に向けて努力している姿をしっかりと見守りましょう。</li> <li>• 進路を見据えた学習ができているかを確認しましょう。</li> </ul>	

## ステップ アップ

宿題

自主学習 1

まずは授業の復習や予習から始めよう

自主学習 2

興味や関心のあるテーマで学習しよう

- ① 始めに、めあて（復習・確認・テストに備えて など）を書くと目的がはっきりします。
- ② 終わりに、まとめ（身に付いたこと など）を書くと、取り組んだ成果が実感できます。

自主学習 1 復習の自主学習ノートの例	自主学習 2 取組例
<p>「めあて」「振り返り」が書かれた算数の復習</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○新聞を読んで、社説を要約したり、興味を持った記事の感想を書いたりする。</li> <li>○絵本や物語を創作する。</li> <li>○漢字の起源を調べる。</li> <li>○歴史上の人物について調べる。</li> <li>○四季の移り変わりを写生する。</li> <li>○博物館などに出かけた時の感想を書く。</li> <li>○植物の成長の様子を記録する。</li> <li>○テストのために重要語句をまとめる。</li> </ul>

## Point3 望ましい生活習慣



**すべての根幹。だからこそ身に付くまで粘り強く関わりましょう。**

これ大切



望ましい生活習慣は、様々な生活体験を通じて、徐々に身に付きます。そのため努力したり、改善に向けて頑張ったりしたところをしっかりほめるとともに、叱るべきところは叱るなど、あせらず粘り強く関わりましょう。

子どもとの関わりが不安な時は、学校にも相談してください。

## 生活の基本中の基本 早寝・早起き・朝ごはん

### 早寝



夜10時から朝4時に睡眠することで、成長ホルモンが分泌されると言われています。

習い事などの予定にも配慮して、小学3年生までは夜9時、小学6年生までは10時、中学生は11時までには就寝しましょう。

### 早起き



余裕をもって家を出られる時刻に起きましょう。

- ①カーテンや窓を開けて、朝日を浴びましょう。
- ②コップ一杯の水分を補給しましょう。
- ③少し体を動かしましょう。

### 朝ごはん



主食、主菜、副菜のそろった朝食を摂ると、脳の活動に必要なエネルギーである糖分とともに、他の栄養素も補給できます。そのことで、昼間の集中力が増し、夜もスムーズに眠れます。

## よい生活リズムの初めの一歩 メディア(スマートフォン等)コントロール

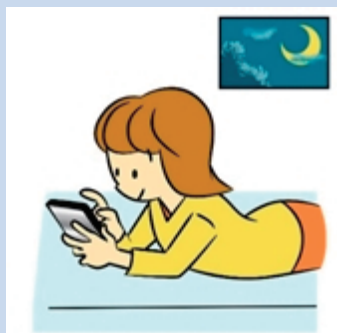
### 時間

1時間以上使用させないことや夜9時で預かるなどルールを決めて守らせましょう。



### 場所

できるだけ家族のいる場所で使用するようにならせます。



### 使い方

使用マナーやネットモラルなど、その使い方について確認をしましょう。



### プラス・マイナス15分

### メディア使用時間などを15分減らし、勉強時間を15分増やそう

最近、スマホ・ネットの過剰使用により、生活リズムとともに、家庭学習や睡眠の時間が十分に確保されていないことが問題になっています。

「±(プラス・マイナス)15分」の取組で、生活リズムを整えるところから始めましょう。