

加古川の子どもたちの学びや育ちをつなぐ

# 家庭学習の手引き



加古川市教育委員会

# 目 次

加古川の子どもたちの学力を伸ばすためには . . . . .	2
家庭学習の意義・ポイント . . . . .	3
小学校に入るまでの時期には . . . . .	4
小学校1・2年生では . . . . .	6
小学校3・4年生では . . . . .	8
小学校5・6年生では . . . . .	10
中学校1・2年生では . . . . .	12
中学校3年生では . . . . .	14
子どもの適切な進路決定に向けて . . . . .	16
おわりに . . . . .	17

加古川市の子どもたちの学力を伸ばすためには…

**「生活」「食」「読書」「学習」**の4つの習慣づくりが大切です。

「子どもがもっと、やる気になって勉強するにはどうしたらよいのだろう？」これは、多くの保護者の皆様が子育てにおいて持たれる大きな疑問の一つではないでしょうか。

子どもたちの学力を伸ばす「もと」になるものは、「なぜだろう？」「どうしてこうなるのだろう？」という「素朴な疑問」に基づき、「調べてみよう！」「やってみよう！」と興味・関心や意欲、すなわち「知的好奇心」をもって探究しようとする態度です。

そのためには、子どもたちの「やる気」のもとになる「気力」や「体力」を育てていかななくてはなりません。そして、子どもたちの学力を伸ばすために必要な「気力」や「体力」の基礎づくりができる最良の場は、家庭なのです。

まずは、「生活習慣」、「食習慣」の習慣づくりが大切です。

### 「生活習慣」(気力)

—規則正しい生活リズムを—

「あいさつ」から始め、「身の回りの整理整頓」や「手伝いや家事の分担」、「生活のリズム」など、メリハリのある生活習慣は、子どもたちの心をたくましくし、気力を高めます。

### 「食習慣」(体力)

—バランスのよい食事と適度な運動を—

規則正しく、バランスの良い食事の習慣と、毎日の適度な運動は、基礎体力をつけ、体を丈夫にします。

さらには、「読書習慣」、「学習習慣」の習慣づくりを図りましょう。

### 「読書習慣」

—いろいろなジャンルの読書を—

幼い頃から親子で一緒に絵本を読んだり、見て語ったりすることは、子どもの感性や豊かな心を育てる読書習慣へとつながります。

いろいろなジャンルの読書に親しむことは、子どもに夢とロマンのある豊かなイメージの世界を作りあげていきます。

### 「学習習慣」

—毎日の家庭学習を大切に—

家庭では、学習習慣を身につけるような環境づくりから始めることが大切です。大人に見守られている安心感の中で、学習習慣を身につけていくと、学年が進むにつれて、自学自習の習慣が身につけてきます。子どもを見守り、励まし、相談に乗りつつ、支援することが大切です。

平成19年度から実施されている「全国学力・学習状況調査」を分析した結果においても、「生活習慣」「食習慣」「学習習慣」「読書習慣」の4つの習慣や、規範意識を身につけた子どもたちは、平均正答率も高いことが確認されています。ですから、この4つの習慣づくりを進めていくことが大切なのです。

そこで、各家庭の事情に合わせて、4つの習慣化を目指すために役立つ学習のポイントや、家庭での約束を作るためのアドバイス等を集めて、「加古川の子どもたちの学びや育ちをつなぐ家庭学習の手引き」を作成しました。

## 家庭学習の意義（4つの習慣を身につけさせる）

### ① 学習内容の定着

学校で学習したことを、家庭で復習することにより定着を図ることができます。学校で体験したこと、わかったことなどを、反復練習して身につけることが、「やればできる」という自信を持つことにもつながります。

### ② 学ぶ習慣をつける

毎日、家庭学習を続けることによって、自ら進んで学ぶ習慣が身につきます。低学年のうちから、毎日、少しずつでも継続することが、大きな力につながります。

### ③ がまん強さ・根気・集中力をつける

テレビやゲーム、ケータイのメールなどの誘惑に打ち勝って、家庭学習をすることで、がまん強さ、根気、集中力などを養うことができます。学習や読書などの時間をしっかり確保していくためには、テレビを見る時間を決める、みんなで読書するといった家族の協力が必要になります。

### ④ 家族のふれあい

「お手伝いをしている時、見守ってあげる」「本を読んでいる時、横で聞いてあげる」など、家庭学習をしている子どもに家族が関わることにより、コミュニケーションが図れます。家族のふれあいの機会が増えることは、子どもの精神の安定につながり、心身も頭脳も健やかに育ちます。

## 家庭学習のポイント

### ① 決まった時間に、毎日こつこつする

家庭学習は、毎日続けることが大切です。習い事やお出かけなどで、予定が組みにくい日もあるでしょうが、その場合は、先に済ませたり、テレビやゲームをひかえたりして、時間を生み出すことも必要になります。家族で十分に話し合しましょう。

### ② 集中して学習する

学力を伸ばすためには、集中して学習に取り組むことが大切です。長時間学習することで成果が上がるとは言えません。短時間でも集中して学習することが、長続きのコツです。

### ③ 学習環境を整える

子どもが集中して学習に取り組むためには、「テレビを見ながら」などの「ながら学習」や、マンガやゲームなどがすぐに手の届くところにあるような環境を、考え直す必要があります。見たい番組は録画する、勉強前に机や周辺を整理整頓するなどの工夫をして、子どもが落ち着いて学習に集中できる環境づくりをしましょう。

### ④ 子どものがんばりを認め、ほめて励ます

家族や教師が、子どものがんばりを認め、ほめたり励ましたりすることにより、子どもには自信が付き、進んで学習しようとする意欲が高まります。ついつい大人は口うるさくなりがちですが、強制したり、間違いをきつく叱ったりすることは、逆効果になることもあります。

## 小学校に入るまでの時期には…

この時期の子どもは、少しずつ身の回りのことが、自分でできるようになってきます。また、よいこと、悪いことなどを自分で考えて行動する力も育ってきます。また、何をしているときでも、その中におもしろさを見つけられる時期でもあります。

ですから、子どもが自分の身の回りに関することへの興味・関心を広げるためには、それぞれの子どもに合わせて、さまざまな体験をさせることが大切です。子どもと一緒に、大いに楽しみながら体験してください。大人が楽しむその姿に、子どもの「知的好奇心」の芽は、ぐんぐんと伸びていきます。気負ったり、あせったりすることなく、子どもに寄り添っていきましょう。

### 生活 家族と一緒に外に出かけましょう

子どもが家族と一緒に外に出かけることにより、自然の中で、草花や生き物に触れたり、季節の移り変わりなどを肌で感じたりすることができます。日ごろ見慣れた町の風景であっても、ゆっくりと歩き、時には足を止めて、「自然の不思議さ」「生命の大切さ」などについて、家族で話し合ってみましょう。

### 生活 集団で、思いっきり遊ばせましょう

子どもが同年齢や異年齢の集団で遊ぶことは、人と人との関わりなどの社会のルールを学び、思いやりの心や規範意識のめばえを培うとともに、いろいろな「学び」のベースになります。

また、今後の自分を支える自信となる「自尊感情」のめばえにも役立ちます。



### 生活 生活の中で繰り返し、身につけさせましょう

子どもががんばって取り組む中で、小さな失敗が起こったり、物事を最後までやり遂げるのに、多少の時間がかかったりしても、自分の身の回りのことは、自分でさせるようにしましょう。また、家の中で、毎日自分ができるとお手伝い（例えば、食卓の準備や片付けなど）をさせましょう。そして、「おはよう」「こんにちは」「おやすみ」などのあいさつを習慣にして、生活のリズムをつくり、「早寝 早起き バランスのよい朝ごはん」を心がけましょう。

### 食 みんなで楽しく食事をとりましょう

小学校に入ると給食が始まります。子どもが好き嫌いなく食べられるようにしたり、マナーを守って食べたり、みんなで楽しく食事ができるよう、望ましい食習慣づくりを心がけましょう。そのためにも、食卓を囲み、家族団らんの大切さを見直してみましょう。

子どもが自然に本や絵本に親しんでいく環境をつくるために、家の中で、子どもの手に取りやすいところに絵本を置いておいたり、子どもをひざの上でだっこして、ふれ合いながら絵本を読んだりして、豊かなイメージや豊かな言葉を与える絵本を、家族一緒に楽しみましょう。



## 保・幼・小のスムーズな連携のために

# 5つの歌・5つの本・3つの遊びを 楽しみましょう

小学校に入学してくる子どもたちにとって、入学式は不安と期待でいっぱいです。その時、自分の知っている歌が新しい友だちと一緒に歌えたら、どんなにうれしいでしょう。小学校の先生から自分の知っている本を読んでもらったら、どんなにうれしいでしょう。「知ってるよ！その歌、その本」という安心感が、子どもたちにすばらしい小学校のスタートをかざらせるきっかけとなります。小学校という大きな未知の空間を、安心感でいっぱいにすることが大切です。

そして、子どもたちの大好きな「遊び」を、新しい友だちや先生と一緒にカー杯できたなら、さらにわくわく感が高まってくると思います。

そこで、本市では、市内公立保育園、法人保育園、公立幼稚園等と連携して、「5つの歌」「5つの本」「3つの遊び」を市内ほとんど全ての園で指導し、小学校の入学に備えることとしました。

### ～ 5つの歌 ～

- ◇ せんせいとおともだち
- ◇ 大きな古時計
- ◇ 世界中の子どもたちが
- ◇ ホ・ホ・ホ
- ◇ 1年生になったら

### ～ 5つの本 ～

- ◇ はらぺこあおむし
- ◇ おたまじゃくしの  
101ちゃん
- ◇ はじめてのおつかい
- ◇ ぐりとぐら
- ◇ しょうぼうじどうしゃ  
じぶた

### ～ 3つの遊び ～

- ◇ フルーツバスケット
- ◇ ドッジボール
- ◇ おにごっこ(こおりおに)  
(いろおに、たかおに、  
けいどろ)

※ 平成23年4月の新1年生は、歌は「1年生になったら」、本は「しょうぼうじどうしゃ じぶた」遊びは「こおりおに」ができるように指導しています。



## 小学校1・2年生では…

学習時間の目安

30分程度

子どもたちは小学校に入学し、いろいろなことに興味・関心を持ち、何でも知りたがります。子どもたちの学びの手助けをしながら、うまくできたときには、「やったね!」「よくできたね!」と笑顔でほめてあげることで、「次もやってみよう!」とする意欲や自信を育てましょう。

また、「早寝、早起き、バランスのとれた朝ごはん」などの基本的な生活習慣を身につけ、家の手伝いなどをすることによって、自分で学習の準備をしようとする習慣も、だんだんと身につけてきます。

## 学校で学習する主な内容

### 1年生

- ・ひらがな、カタカナを読んだり書いたりする。
- ・学年配当漢字（80字）を読む。
- ・100までの数について数えたり、表したりする。
- ・簡単な2ケタのたし算、引き算をする。
- ・「て、に、を、は」を使い分けて文章を書く。
- ・鉛筆を正しく持って、正しい姿勢で字を書く。
- ・1ケタのたし算、引き算をする。
- ・時計の時刻を読む。

など

### 2年生

- ・学年配当漢字（160字）を読み書きする。
- ・定規を使って筆算をきれいに書きながら計算する。
- ・簡単な3ケタのたし算、引き算をする。
- ・決められた長さの直線を正しく引く。
- ・順序よく話をする。
- ・2ケタのたし算、引き算を暗算や筆算でする。
- ・九九をスラスラ言う。

など

## 家庭で学習するときは

- ・学習前に身の回りの整理整頓をしましょう。
- ・学校からのプリントや宿題は、家族と一緒に確かめましょう。
- ・何時までに学習を終えるか、目標を立てましょう。
- ・正しい鉛筆の持ち方に注意しましょう。
- ・家族の目の届くところで学習させましょう。
- ・「ヒジをつかない」「背筋を伸ばす」など正しい姿勢で学習する習慣をつけましょう。

## 正しい鉛筆の持ち方



## 生活 テレビの視聴時間にルールを作りましょう

- ・テレビを見る時間や番組を、家族で相談して決める。
- ・食事の時間になったら、テレビを切る。
- ・宿題や分担するお手伝いが終わってから、テレビを見る など

## 食 朝食は必ずとりましょう

朝食には、「眠っている間の消費エネルギーを補う」、「眠っている体を目覚めさせる」、「腸のはたらきを活発にして、便通をうながす」という3つのはたらきがあります。つまり、朝食は「生活リズム」の確立には欠かせないものです。1日のスタートは、「朝ごはん」をしっかりと食べることから始めましょう。そうすることが、学力の向上にもつながっていきます。

朝食を食べない（食べられない）子どもたちは、まず生活習慣を見直す必要があります。前日の夜に夜更かししていないか、夕食や夜食などを食べ過ぎていないかをチェックしてみましょう。



## 読書 繰り返し読む本や昔話を楽しみましょう

子どもが、一人でもすぐ読めるように手に取りやすい場所に本を置いたり、一緒に本を読んだりして、読書環境を整えましょう。時には、家族が読み聞かせをすることも大切です。

学校図書館にも、たくさんの本があります。この時期に、子どもに読書習慣をしっかりと身につけさせましょう。

## 学習 学習しやすい環境づくりを進めましょう

小学校に入学し、系統だった学習が始まる低学年では、まず、学習習慣を身につけることが大切です。大人が子どものお手本となるような「学ぶ」姿勢を見せ、家族みんなでよりよい学習習慣づくりに努めましょう。そして、家族の姿が目に入り、言葉を交し合える温かい雰囲気の中で学習させるとよいでしょう。

### <国語>

**音読** 教科書の文章を、句読点に気をつけて、大きな声ではっきりと読みましょう。

**漢字** ひらがなや漢字の書き順に気をつけて、ていねいに正しく書きましょう。

**読書** 子どもにあった本をまわりにおきましょう。読み聞かせをしてあげましょう。

### <算数>

・楽しみながら計算に慣れさせ、正しくできるようになれば、少しずつ速く解く練習をしましょう。

・間違った問題は、必ずやり直す習慣をつけ、正しい計算手順を身につけるよう練習しましょう。

### <生活>

・休日には、山や川、動植物園などに出かけ、本物の動植物にふれたり、家庭で、生き物を育ててみたりしてもいいでしょう。



## 小学校3・4年生では…

45～60分

子どもには、自立心が芽生え、自分でやろうとすることが多くなりますが、まだまだ家族の手助けが必要です。好奇心が旺盛になり、行動範囲も広がってきます。みんなと行動することを好むとともに、口答えや反抗が少しずつ見られるようになります。

それらの自我のめばえを、子どもの成長としてとらえ、しっかりと聴いてやり、温かい助言や励ましの言葉かけをすることで、学習に対する興味・関心を高めていきましょう。

## 学校で学習する主な内容

### 3年生

- ・ 学年配当漢字（200字）を読み書きする。
  - ・ 国語辞典を使う。
  - ・ 3ケタ、4ケタのたし算・引き算をする。
  - ・ はかりを使って重さを読む。
  - ・ 乾電池や磁石、鏡を使った実験をする。
  - ・ 簡単なことわざを知る。
  - ・ 簡単なローマ字を読み書きする。
  - ・ 2ケタのわり算をする。
  - ・ 加古川市のことについて大まかに理解する。
- など

### 4年生

- ・ 学年配当漢字（200字）を読み書きする。
  - ・ 小数のかけ算、わり算をする。
  - ・ 分母が同じ分数のたし算、引き算をする。
  - ・ 都道府県の位置を調べたり、漢字で書いたりする。
  - ・ 金属や水、空気の性質及び電気の働きについて理解する。
  - ・ 漢和辞典を使う。
  - ・ 3ケタの割り算の筆算をする。
  - ・ コンパスを使って簡単な図形を描く。
  - ・ 地図を使って場所や地名を調べる。
- など

## 家庭で学習するときは

- ・ 学習前に、学習する場所の整理整頓をしましょう。
- ・ 学校からのプリント類を家の人にきちんと手渡し、今日の宿題を自分で確かめましょう。
- ・ 何時までに学習を終えるか、目標を立てましょう。
- ・ 夏休みなどには、宿題以外の学習にも挑戦してみましょ。



## 生活

### テレビやゲームは時間を決めましょう

テレビやゲームに夢中になり、長時間の視聴になることがあります。家庭でのきまりを作り、けじめをつけさせることが、子どもの自律心や学習への集中力を育てることにもつながります。保護者が根負けせずに、アドバイスをし続けましょう。また、子どもは、家族のテレビの見方やケータイの使い方などに、影響を受けることがあるので、気をつけましょう。

## 食

### 間食を控えて生活習慣病を防ぎましょう

子どもに生活習慣病が増えたのは、間食による肥満が一因と考えられます。間食の弊害は、子どもだけでなく、大人にも同じことが言えます。間食でお腹がいっぱいになれば、夕食が食べきれず、残したりします。それにより、当然、栄養のバランスが大きく崩れます。子どもも大人も、要注意です。

## 読書

### 読書で興味・関心・感動の幅を広げましょう

さまざまなジャンルの本を読み、楽しかった本、おもしろかった本、感動した本を家族の中で話題にして、読書の楽しさが広がるようにアドバイスしましょう。

また、子どもの身近な場所に、辞書や図鑑、地図、地球儀などを置いて、知りたいことや疑問に思ったことを、すぐに調べられるようにしましょう。

## 学習

### 宿題以外の学習にも挑戦しましょう

宿題以外の自主的な学習に積極的に取り組み、家庭学習のレベルアップを図っていきましょう。そのためにも、子どもが、身の回りの自然や社会のできごとに、目が向くように働きかけましょう。家事を分担し、子どもが進んで行うことも、学びへの取り組みの一つです。

また、学習に少しずつ個人差が出てくる時期です。友だちや兄弟・姉妹と比べるのではなく、「本人のがんばり」をほめましょう。



#### <国語>

**音読** 教科書の文章を、1日1回は大きな声で読み、会話文は、気持ちを込めて読みましょう。

**漢字** 正しい筆順で、「はね」「はらい」「とめ」に気をつけて書きましょう。

国語辞典や漢和辞典の使い方に慣れるよう手元に置き、常に使用しましょう。

#### <算数>

- ・筆算は、ノートの線を使い、位をそろえて書き、手順を確かめながら計算しましょう。
- ・手順が長い計算も、集中して順番に計算しましょう。

#### <自由課題> (夏休みなどに、ふだんできないことに、家族でじっくり取り組んでみましょう)

- ・自分の住む町の様子(自然、公園、施設など)を絵に描く、身の回りの材料で工作しましょう。
- ・少し長めの本を読み通したり、植物や動物の成長の様子をくわしく記録したりしましょう。
- ・地域の行事や、少年団活動などに参加して、気づいたことや感じたことをまとめましょう。

## 小学校5・6年生では…

60～90分

子どもは、一人前として接してもらっているか、大切にされているかなど、大人が自分を認めてくれているのかが、気になるようになり、時には、大人への反抗も見られる時期です。

また、自分を客観的に見つめたり、友だちと比べたりするようになり、得意な教科と苦手な教科を意識し始めます。小学校の学習のまとめをして、中学校につなげる大切な学年ですが、子どもの学習に対する意欲や興味・関心は、教師や家族のアドバイスにより、大きく左右される時期にもなります。

## 学校で学習する主な内容

### 5年生

- ・学年配当漢字（185字）を読み書きする。
- ・異分母のたし算、引き算をする。
- ・単位量あたりの大きさを知る。
- ・パソコンでローマ字入力をする。
- ・今まで習った漢字を使った熟語を書く。
- ・割合、百分率を使った問題を解く。
- ・世界の主な国々の位置を知る。
- ・人の誕生や成長、ものの動きの規則性を知る。

など

### 6年生

- ・小学校で習った漢字を読み書きする。
- ・歴史に残る古文を暗唱する。
- ・歴史上の事件や人物について説明する。
- ・生物の体のつくりや動き、ものの燃焼の仕組みを知る。
- ・小学校で習った漢字を使った熟語を書く。
- ・分数の加減乗除をする。
- ・三権分立などの社会用語の説明をする。

など

## 家庭で学習するときは

- ・学習前に、学習する場所の整理整頓をしましょう。
- ・学校からのプリント類を、確実に家の人に手渡し、宿題を自分で確かめ、やる順番も決めましょう。
- ・宿題以外に自主学習をしましょう。
- ・新聞やテレビニュースをテーマにして、家族で話をするなど、社会の動きに興味を持たせましょう。
- ・何時までに学習を終えるか、目標を立てましょう。



## 生活 インターネットの利用にはルールをつくりましょう

- ・保護者が子どもの使用目的や用途を把握すること。
- ・ネットゲーム等のインターネットの使用時間を決めること。
- ・パソコンは、できるだけ家族共有の場所に設置すること。
- ・フィルタリングソフトを導入するなど、有害サイトへの接触を防止すること。 など

## 食 栄養バランスの取れた食事をしましょう

成長期にある子どもが、心身ともに健全な発達をするためには、「一日三食」バランスのとれた栄養をとること、適切な睡眠時間を確保すること、適度な運動を行うこと、心が落ち着き、安心して過ごせる家庭があることが大切です。家族みんなが食生活に関心を持ち、健康によい食習慣を身につけましょう。

## 読書 読んだ本について、家族で話し合しましょう

自分が読んだ本について、家族であらすじや感想を話し合い、家族の会話から自分の考えを深めたり、広めたりしましょう。

また、子どもの将来の夢や希望、勉強する目的や学習方法、学校の学習の様子や家族の失敗談などを話題にして、目標を持って努力することの大切さを伝えましょう。子どもに「伝記（偉人伝）」を読ませるのもよいでしょう。



## 学習 予定を立て、計画的に学習を行いましょ

高学年になると、放課後もあわただしく過ごすことも多くなります。その日の予定を立て、見通しをもって学習しましょう。一日の内で、必ず学習する時間帯を設定しましょう。また、生活リズムの乱れは、勉強嫌いにもつながります。中学校進学に向けて、毎日の生活習慣も見直しましょう。

### <国語>

**音読** 教科書の文章を、間を取りながら読むなど、自分のめあてを決めて読みましょう。詩や俳句、短歌などを暗唱したり、朗読したりしましょう。

**漢字** 漢字の構成や字形を意識して書き、習った漢字で、熟語や短文を作りましょう。

### <算数>

- ・よく間違える計算は、手順が正しく身につくように、繰り返し練習しましょう。
- ・文章問題は、絵や図に描くなどして、具体的に考えましょう。

### <自由課題> (夏休みなどに、ふだんできないことに、家族でじっくり取り組んでみましょう)

- ・家庭科の学習内容を、家庭生活で実践するため、買い物から調理まで、家族でクッキングに挑戦しましょう。
- ・博物館や美術館に出かけ、兵庫県の自然や歴史・文化、絵画などを鑑賞しましょう。

中学に進学するころは、いわゆる「思春期」の始まりの時期で、子どもは、心と体の成長がアンバランスになり、不安や悩みを持ちやすくなります。また、家族に依存したい気持ちと、自立したいという気持ちが混在する時期でもあります。周りの大人たちの態度が矛盾していると、反抗的になったり、仲間や友達の影響を強く受け、他人から見た自分を意識するあまり、落ち込んだり、無理に合わせようとしたりもします。中学校生活を有意義に過ごさせるためには、学習方法や部活動のことについて、大人がアドバイスすることが大切です。

## 学習の方法

### 国語

- ・はっきりと声に出して、教科書を繰り返し読みましょう。
- ・新出漢字や読めない漢字、意味の分からない語句は辞書を使って調べましょう。
- ・授業で使ったプリントやワークを整理し、授業を振り返りましょう。
- ・小説や物語を読み、自分の生き方について考える機会を作りましょう。

### 数学

- ・教科書の例題や練習問題を解き、できないところや分からないところを確認しましょう。
- ・間違えた問題は、繰り返しできるまでノートに練習しましょう。
- ・授業で使ったプリントやワークを整理し、授業を振り返りましょう。
- ・その日、授業で取り組んだ問題を、もう一度やり直しましょう。

### 社会

- ・教科書をよく読み、疑問点やわからない語句を確認しましょう。
- ・授業で使ったプリントやワークを整理し、授業を振り返りましょう。
- ・新聞やテレビで話題になっていることを、家庭でも取り上げて考えてみましょう。

### 理科

- ・その日、学校で学習したプリントやワーク、ノートを整理し、授業を振り返りましょう。
- ・学習した理科用語を、正しい漢字で書けるようにしましょう。
- ・テレビや新聞で話題になった科学に関することに、疑問や関心をもって調べましょう。

### 英語

- ・教科書を音読し、疑問点やわからない語句を確認しましょう。
- ・新出単語や教科書の本文の意味は、辞書を使って調べましょう。
- ・授業で使ったプリントやワークを整理し、授業を振り返りましょう。
- ・学習した基本文型や文法を使い、自分に関係のあることから英文で書きましょう。

## 家庭で学習するときは

- ・学校の時間割に合わせて、予習や復習の計画を立てましょう。
- 「毎日、何時間勉強する」「何の教科の何を何ページやる」「何時までに勉強を終わる」など、具体的な目標を立て、時間を有効に使いましょう。



## 生活 学習と部活動の両立に努力しましょう

中学校に進学すると、部活動が始まります。中学校生活を有意義に過ごすには、学習と部活動を両立することが大切です。そのために、一日の生活予定に部活動のための時間を当てはめるとともに、毎日、短時間でも集中して学習に取り組む時間を確保して、より具体的な目標を立てて取り組みましょう。

## 生活 ケータイ電話の利用にもルールを作りましょう

- ・子どもにとって、ケータイ電話が本当に必要なのかどうかを話し合いましょう。
- ・利用料金、利用時間についても確認しましょう。
- ・フィルタリングなどのアクセス制限を設定した上で、契約しましょう。 など

## 食 『健康3原則』を心がけましょう

元気で丈夫な心と体をつくるためには、部活動などで体を動かすだけでなく、規則正しい生活習慣を身につけることが重要です。「よく食べ、よく動き、よく眠る」という、『健康3原則』（調和の取れた食事、適切な運動、十分な休養・睡眠）を心がけましょう。



## 読書 目的に合わせた読書をししましょう

思春期まっただ中の子どもに、日常の中で自分の生き方や考え方、興味・関心の幅を広げるのに役立つ本や、学校で学習した内容を、より深めることのできる本をすすめてみましょう。夏休みなどの長期休業中に、推薦図書などを、家族で読んでみていいでしょう。

## 学習 予習、復習を欠かさずに行いましょう

中学校では、授業ごとに先生が変わり、学習内容も、小学校に比べると、質・量ともに多くなります。ですから、予習として、あらかじめ自分で調べたり、考えたりしてから授業に臨むことで、課題を見つける力をつけ、集中力を高めることができます。

また、その日のうちに授業を思い出しながら、教科書やノート、ワークを使って学習のポイントを整理して復習しておくことも大切です。毎日の「継続」が「習慣」となり、「大きな成果」を生み出します。そして、問題がわからないときは、わかるところまで戻ってやり直すこと、間違ったところは、必ず見直してわかるまで取り組むことで、「学習課題をやり切った」という達成感と自信が生まれます。



## 学習 テストを目安に学習計画を立てましょう

- ・テスト範囲とテストまでの日数を考え、毎日の学習計画を、計画表等に記載しましょう。
- ・計画どおりに学習が進められているかを、チェックしながら、計画を進めましょう。

**中学校3年生では…**

中学3年生では、自らの進路選択について思い悩む、まさに人生の節目が近づいてきます。子どもは、「やらなくてはいけない」とわかっていながらも、思うように学習が進まないことにいらだち、気持ちが不安定になり、大人がかける言葉にも敏感になり、反抗することもあります。

進路に関する情報が不足すると、本人も保護者も、一層不安になります。学校から正しい進路情報を得て、それに基づいて、進路について話し合う機会を多く持ちましょう。将来を見すえ、はっきりとした目標を持たせることで、子どものやる気が高まります。

**教科書やノートを見て、授業を振り返りましょう**

- ・授業を振り返り、わからなかったことや、詳しく知りたいことは、教科書やワーク、資料集などで確かめましょう。
- ・漢字や英単語、数学や理科の重要な公式は、繰り返しノートに書いて覚えましょう。
- ・計算や文章題は、同じ問題や類似問題に取り組み、解き方を身につけましょう。
- ・社会や理科の重要語句や用語を、ノートにまとめ直して覚えましょう。

**進路についての明確な目標を持ち、学習に取り組みましょう**

- ・進路に向けて、まずは、基礎・基本の総復習に取り組みましょう。
- ・定期テストや実力テストに向けて、計画的に学習しましょう。
- ・高等学校などのオープンスクールや学校説明会に、進んで参加しましょう。

**生活 部活動を引退したら、生活習慣を見直しましょう**

部活動引退後は、帰宅してから夕食までの時間が長くなります。そのため、「間食が増えて、夕食が食べられなくなる」「テレビの視聴時間や、パソコン、ケータイ電話のメールなどに使う時間が長くなる」などがきっかけとなり、生活のリズムが乱れ、学習への興味・関心、意欲がなくなることもあります。

テレビなどの視聴は番組を選び、ゲームやメールの時間などのルールを確認し、分担した家事や手伝いを継続させるなど、「生活習慣」「食習慣」「学習習慣」「読書習慣」の「4つの習慣」の見直しを図りましょう。

**夏休みの過ごし方**

- ・部活動を引退したら、気持ちを切り替えて、学習計画を見直しましょう。
- ・1、2年生の総復習をすることで、苦手分野の克服をしましょう。
- ・毎日、一定の時間を決めて、体を動かしたり、読書をしたりする時間をつくりましょう。

## 冬休みの過ごし方

- ・進路希望校の出題傾向を調べ、問題集などに取り組みましょう。
- ・進路関係のスケジュールを再確認し、学習計画どおりに学習を進める努力をしましょう。
- ・体調管理に十分気をつけ、風邪などをひかないようにしましょう。

## 食 食事で生活のリズムを整えましょう

朝食をとると、体温が上がり、血流が良くなります。かむことによって、神経を刺激し、体を目覚めさせます。食事から、脳の栄養も補給され、学習する準備が整います。

最近、栄養バランスのくずれや、朝食抜きなどの欠食による食習慣の乱れにより、生活習慣病の増加などの問題が生じています。毎日、食事を決まった時刻にとることによって、規則正しい生活のリズムを身につけるとともに、体調管理に十分に気をつけ、風邪などをひかずに、入試時期を乗り切りましょう。

## 読書 多様な分野の本、新聞を読みましょう

進路に対する不安を持ちやすい時期であるからこそ、人間の生き方などにふれた文学、将来、自分が進みたい職業に関連した本、科学的な読み物、新聞などを読むことで、自分の考えを深め、知識を広げたり、社会の出来事に対する関心を高めたりしましょう。

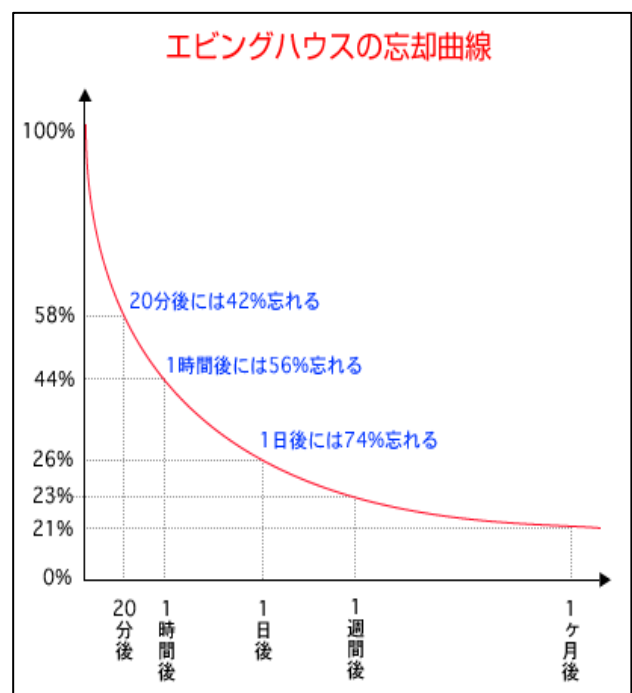
また、読書や新聞を読んで感じたこと、考えたことや、自分の将来についての夢や希望などを話題にして、家族と話し合うことで、将来を見すえ、はっきりとした目標をもち、進路を決定しましょう。

## 学習 反復練習でしっかりと記憶しましょう

ドイツの心理学者エビングハウス氏の実験によると、人間の記憶は20分後には約42%を忘れ、1時間後で約56%、1日後には、約74%も忘れてしまい、6日後には約76%の記憶が失われてしまうそうです。

一生懸命に学習し、完璧に覚えたつもりでも、その後、復習をしなければ、6日後には、約24%しか記憶に残っていないということになります。

しかし、学習し覚えたことを、忘れる前に繰り返し反復することで、忘れる確率は大幅に低くなることも証明されています。昨日した学習内容は、今日の学習を始める前に復習し、1週間前、1ヶ月前に勉強した内容も合わせて復習すると、より効果的です。



## 子どもの適切な進路決定に向けて

わが子に対する保護者の願いは、多種多様です。しかし、わが子の幸せを願わない保護者はいません。子どもが初めて迎える進路選択にあたり、適切な支援をお願いします。

### ① 家族で納得がいくまで話し合しましょう

子どもの進路選択について、家族で一緒に話し合うことが大切です。家族の一方的な強制や、見栄や世間体を通そうとするのではなく、最終的には、本人の意志による進路決定が最も大切です。

### ② 子どもの現在の能力・適性を知りましょう

進路を考えるに当たって、子ども自身が自分の能力・適性をよく知っておくことが必要です。特に進学の場合、学習に対する興味・関心、勉強を続けていく意欲、態度が大切です。

### ③ 進路情報を的確に分析しましょう

子どもが希望する将来の職業の内容や、その職業に必要とされる能力・適性などがどのようなかをよく知っておく必要があります。そして、その職業に就くためには、今後、どのような進路を選択すればよいのか、その情報をできるだけ集め、調べておくことが大切です。

### ④ 目標と手段を取り違えないようにしましょう

進学の場合、高校や大学へ進学することが、最も大切なことのように考えられることがあります。しかし、進学先は、あくまでも将来、社会で活躍するための勉強の場であって、最終的な目標ではないのです。これを取り違えると、進学したのはよいけれど、そこで目標を見失ってしまうということにもなりかねません。家族で、何のための進学かを十分に考えた上で、進学先を決定することが大切です。

### ⑤ 家族が温かく支援・協力しましょう

すべて子どもにとっても、初めての進路選択です。未知への不安から、精神的に不安定な状態におちいりやすいものです。そういうときに、保護者も不安な態度を見せると、子どもの不安は助長され、あせりやストレスのもとになりがちです。どっしりとかまえ、家族ぐるみで、厳しくかつ温かい支援・協力をすることが大切です。

(加古川市進路指導部会 発行「進路のしおり」(第1部) から引用)

# おわりに

子どもが自ら進んで学ぼうとする力は、「子どもが一番安心できる家庭で、安定した生活リズムで、毎日学習に取り組むこと」で育ちます。

「加古川の子どもたちの学びや育ちをつなぐ 家庭学習の手引き」は、子どもの発達段階に沿って、家庭での学習の助けとなるよう、そして、家庭を学びの環境として整えていくため、「生活習慣」、「食習慣」、「読書習慣」、「学習習慣」の4つの習慣に関することで、その時期に大切にしたいことを中心にまとめてみました。

現実には、それぞれの家庭によって、「子どもに対して取り組むべきこと」は、異なるでしょう。しかし、これまで子どもが歩んできた道のりを振り返ることや、これからの子どもの成長を見通しながら、家庭が果たすべきことを考えるために、この手引きを活用していただければ幸いです。



加古川の子どもたちの学びや育ちをつなぐ

## 家庭教育の手引き

編集・発行

加古川市教育委員会

発行年月日

平成23年4月

郵便番号

675-8501

所在地

加古川市加古川町北在家2000

電話番号

079-427-9354

イラスト

わたなべ ふうみ