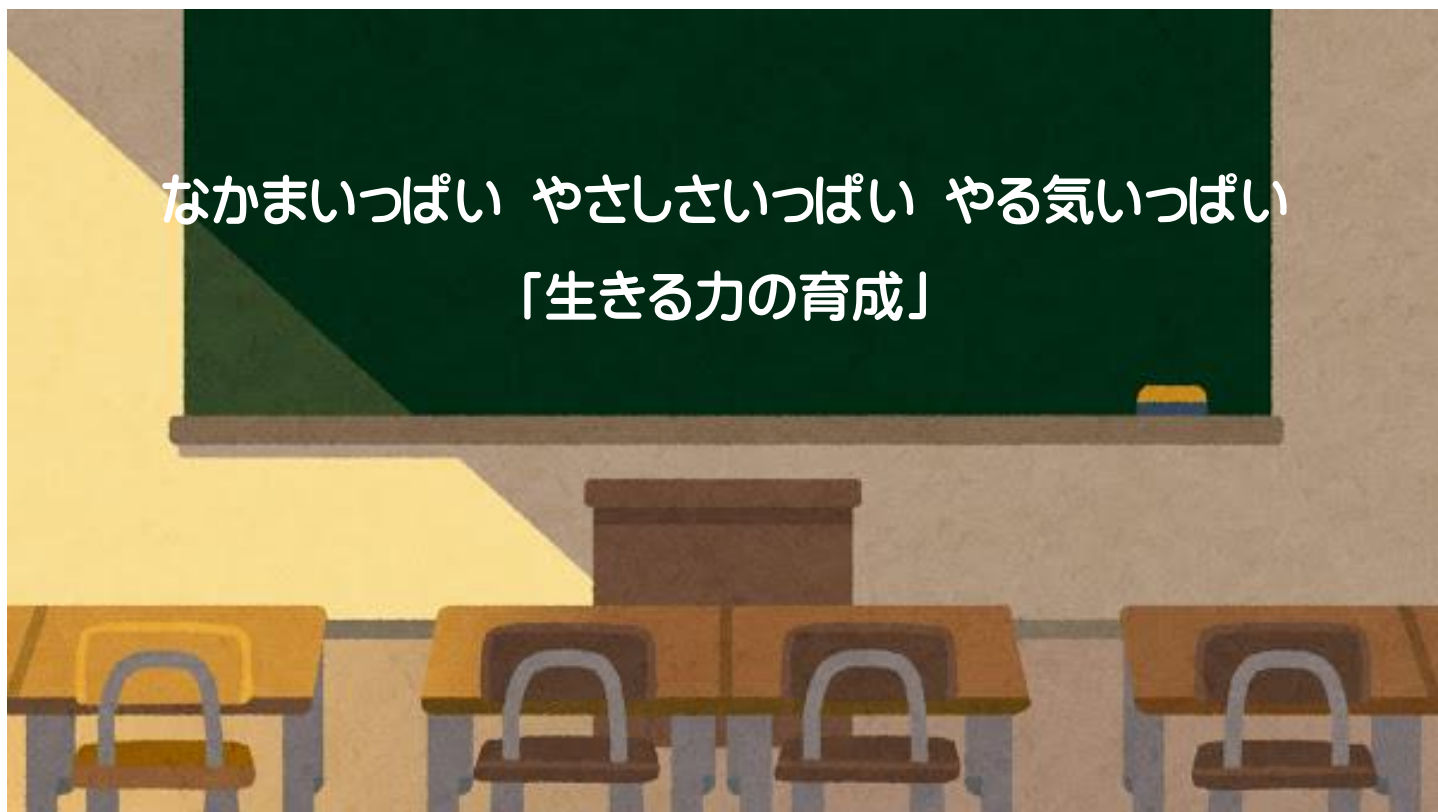


子どもたちが生きる力をつけるための

家庭学習の手引き



名張小学校



家庭学習の進め方について（おうちのかたへ）

この度、家庭での学習習慣の定着をめざして、「家庭学習のすすめ」を作成しましたので配付いたします。低学年、中高学年に分けて、家庭での学習時間のめやすや学習内容を具体的に示しましたので、お子さんの実態に合わせて、家庭での約束を家族で話し合いながら活用していただきますようお願いいたします。

子どもたちが生涯にわたって学び続けていくためには、学習意欲を高め、学習習慣を身につけることが大切です。学校での教育実践とともに、ご家庭での学習の定着に向けた取り組みによって子どもたちの意欲が高まり、力を伸ばすことができます。

<家庭学習の内容>

- ① 毎日続けて学習する習慣をつける
- ② 音読・漢字練習・計算練習などの学習を積み重ねる
- ③ 学校で学習したことを復習し、定着させる
- ④ 自主学習・調べ学習などを通して、自ら学ぶ意欲を養う

この手引きを参考にいただき、お子さんの家庭学習を見守っていただきますよう、ご協力をお願い申し上げます。

* 低学年 *

学習時間のめやす 20分



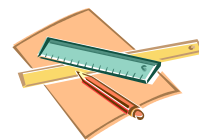
基本的な学習習慣を身につけるために

「早寝早起き」「規則正しい食事」「朝の排便」など、基本的な生活習慣を身につけることが学習習慣の定着につながります。

- 宿題ができた時には「よくできたね。」とほめてください。
- 少し余裕があるときには、学習の様子を見てください。まちがった理解をしていないか、そっとチェックしてアドバイスしてください。「どんなことを勉強しているの？教えて。」と声をかけるのも効果的です。
- 一緒に買い物をする、時計をよむなど、子どもの生活体験を増やしましょう。
- 家族の温かい助言や励ましの言葉が必要です。宿題や持ち物の準備などのやり方を教え、褒めながら徐々に自分でできるように支援していきましょう。

* 中学年 *

学習時間のめやす 学年×10分



自主的な学習習慣を身につけるために

自立心が芽生えてくるとともに、自分でやろうとすることが多くなり、「やる気」や「根気」が育ってきます。言葉の獲得能力が高くなり、抽象的な思考能力が育つ時期です。

- 自分から机に向かう習慣を身につけ、集中して取り組める時間を増やしていきましょう。
- 社会や理科で勉強する地域社会の文化や産業、自然などに触れる体験をさせましょう。
- 自立の度合いには個人差があります。もう大きいからと放っておかず、声をかけたり、できていることを認めたりし、目をかけていきましょう。

* 高学年 *

学習時間のめやす 学年×10分



自学自習の学習習慣を身につけるために

生活リズムの乱れが出てくる時期です。もう一度生活習慣を見直し、計画的に学習を進められるようにしましょう。

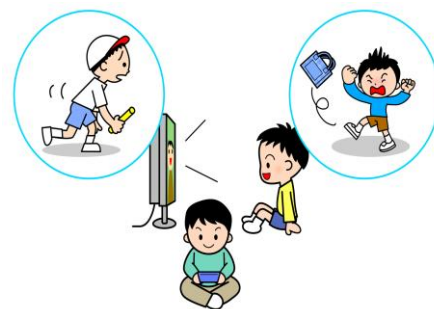
- 勉強する場所や時間を決め、計画を立てて学習が進められるようにしましょう。
- 自我が目覚め、自分の考えを強く主張するようになります。「やればできる」という気持ちを持つよう、認めたり励ましたりし、自尊感情を育てていきましょう。
- 家族の一員として、お手伝いや役割を決め、家庭科などで学習した内容を生活の中で実践したり、生かしたりすることができるようにしましょう。

メディア機器に触れる時間をコントロールしましょう

子どもたちは、携帯式ゲームやスマートフォン、テレビ、パソコンなど、さまざまなメディア機器に接することが多くなり、視聴する時間が長くなっています。

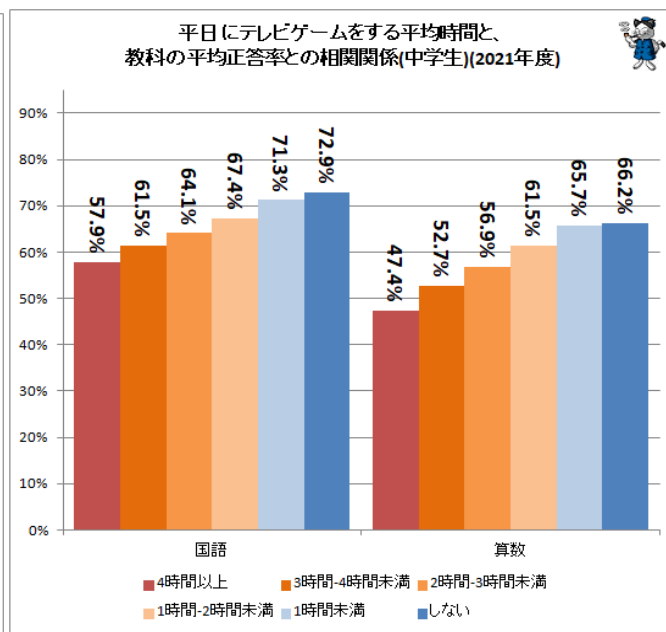
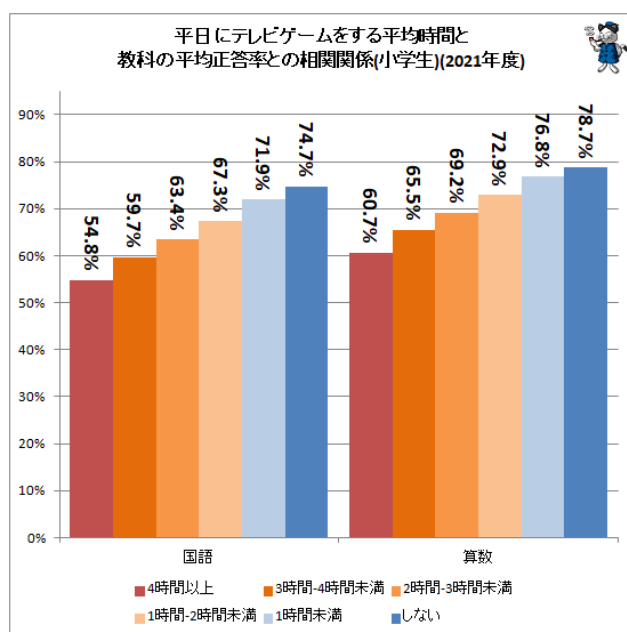
携帯式ゲームで長時間遊んだり、スマートフォンを長時間見たりすることは、心身にさまざまな影響を与えます。

また、2021年度全国学力・学習状況調査によると、テレビゲーム（コンピューターゲーム、携帯式ゲーム、携帯電話やスマートフォンを使ったゲーム）をする時間が短いほど、教科の平均正答率が高い傾向にあることがわかっています。（図表1）



児童の学習・生活習慣と学校の平均正答率との関係

（図表1） 平日にテレビゲームをする平均時間と教科の平均正答率との相関関係



ビジョントレーニング・アンガーマネジメント

○ ビジョントレーニング

見て理解する力（視覚認知能力）の充実は勉強、そして生活全体をととても豊かにしていきます。「ビジョントレーニング」では、一定のリズムに合わせて上下、左右、ななめ…と視線を動かすことによって、視覚認知能力を高めます。

◎手を下の絵のように、上下・左右、手前・奥、回転など、さまざまな方向に動かします。
立っていても、座っていてもかまいません。

1 左右に動かす

左右の親指のツメを交互に見る。1秒ごとに左右の視点を変える。これを10秒行う。



2 ななめに動かす

右上、左下の親指のツメを交互に見る。1秒ごとに左右の視点を変える。これを10秒行う。左上、右下も同じように行う。



顔を動かさず、親指のツメだけを見つめよう！

4 円をえがく

顔のまわりを、円をえがくように動かし、親指のツメを眼で追う。1しゅうで10秒ていど行う。反対まわりも同じように行う。



5 ゆっくり動かす

右から左へ、左から右へと、ゆっくり動かし、親指のツメを眼で追う。おうふくで10秒ていど行う。上下、ななめの動きも同じように行う。



3 上下に動かす

上下の親指のツメを交互に見る。1秒ごとに左右の視点を変える。これを10秒行う。

6 寄り眼にする

眼から40cmほど離す。みけんに親指のツメがくる高さに調節する。ゆっくりと顔に近づけていく。そのとき寄り眼をして、親指のツメに視点を合わせつつける。10秒ていど行う。つかれるので、とちゅうで休けいしてもよい。

○ アンガーマネジメント

「怒り」の感情は誰にでもあります。「怒る」ことは悪いことではありません。しかし、「怒り」の感情は、時に冷静な判断を失わせることがあります。友だちにひどいことを言ってしまうたり、ものに当たってしまうたりすることもあります。「怒り」の感情をコントロールすることをアンガーマネジメントと言います。



心の中に「怒り」を感じたら...

- ① 6秒待つ（怒りのピークは6秒でおさまるそうです。）
- ② ひと休みする。（怒りのもとからはなれる。）
- ③ 「まあいいか」と考える。（怒りの火を消す考え）
- ④ 運動をする。（体を動かすと、気分がスッキリします。）
- ⑤ 問題を解決する。（落ち着いて自分の気持ちを伝えよう。）
- ⑥ 先へ進む。（怒ることにエネルギーを使うのをやめる。）