

# 保存版

〈お願い〉  
懇談会等で使用します。  
大切に保管してください。

## すすんで学ぶ子どもをめざして

### 家庭学習の手引き(改訂版)



須坂市の子どもたちが将来にわたって「豊かに生きる」ためには、基礎的基本的な学習内容の確実な定着が大きな役割を果たします。さらに、一人ひとりが発達段階に応じた基礎学力を身につけ、「学ぶ力」を伸ばしていくためには、学校の授業だけでなく、家庭での学習習慣が大きな役割を果たしていることも、さまざまな調査結果から明らかにされています。

「時間と場所を決める」「スイッチを切る」「朗読を家族で聴いてあげる」など、学びを支え、見守るための工夫は発達段階によって様々ですが、学校と家庭とが力を合わせてその子の一步を根気強く見守り、励ますことは、「すすんで学ぶ子」の育ち、明日の「わかった喜び」へつながっていきます。

このリーフレットを義務教育9年間の家庭学習充実のためのめやすとしてご活用ください。

2019年4月

須坂市教育委員会・須坂市校長会

名前

# 家庭学習はなぜ必要なのですか

## 家庭学習がもたらす効果

### ① 学習内容が定着します

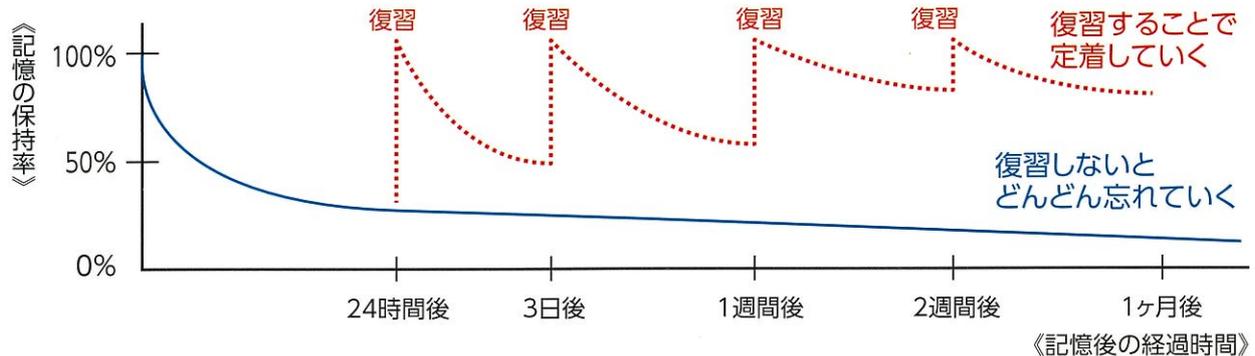
学校で学習した内容を家庭で復習することにより、習熟・定着を図ることができます。特に漢字や計算などは、毎日繰り返し練習することで定着していきます。学校で「わかった」ことが、反復練習によって「できる」という自信へと変わり、翌日への意欲にもつながります。

また、予習も効果的です。たとえ10分間でも予習をすることで、新たな学習への興味・関心や、疑問点を解決したいという意気込みをもって授業に臨めるので、集中力や記憶力がアップするといわれています。



### エビングハウス忘却曲線

引用元: [http://www.easyrote.jp/images\\_jp/datetime.png](http://www.easyrote.jp/images_jp/datetime.png)



ドイツの心理学者エビングハウスは、記憶の忘却について実験を行いました。その結果をまとめたものが、「エビングハウス忘却曲線」です。

グラフから、学習内容は復習しないと忘れていってしまいますが、定期的に復習することにより、学習内容を定着させることができます。

学習したことを定着させるためには、家庭学習で繰り返し復習していくことが大切だと言えます。

### ② 学ぶ習慣が形成されます

計画的に毎日家庭学習を続けることで、自らすすんで学ぶ習慣が身につきます。毎日続けることで、やがて当たり前の習慣になります。少しずつでも継続することが大きな力につながります。低学年から毎日欠かさず家庭学習をすることが大切です。



### ③ 脳が活性化します

読み・書き・計算を毎日繰り返すことで、脳が活性化します。脳も手足の筋肉と同じように、毎日繰り返し使うことで活発に働くようになるのです。脳は、鍛えれば鍛えるほど発達し、たくましくなり、いろいろなことにうまく使えるようになります。

### ④ 我慢強さ、根気、集中力が高まります

家庭には、ときに学習の妨げになるマンガやテレビ、ゲーム、スマホ・携帯、パソコンなどの誘惑があります。しかし、この誘惑を克服することにより、我慢強さ、根気、集中力を養うことができます。テレビやゲームなどの時間を決め、学習や読書等の時間をしっかり確保しましょう。そのためには、「スイッチを切る」、「みんなで読書をする」といった家族の協力が必要です。

### ⑤ 家族のふれあいが深まります

「本を読んでいる時に横で聞いてあげる」、「勉強が分からない時、助言したり一緒に調べたりしてあげる」など、学習をしている子どもに親が関わることによりコミュニケーションが図れます。家族とのふれあいが深まることで、子どもの精神が安定し、心身も頭脳も健やかに育ちます。

# 家庭学習のイメージ

表の見方

|      |  |   |
|------|--|---|
| 上段の表 | 9年間の自主学習を目指して、学習への意識の変化・成長段階と留意点を示しています。 |   |
| 下段の表 | グリーン<br>ピンクの部分                           | 宿題と自主学習等の時間的な割合のイメージと留意点を示しています。時間的な割合は「家庭学習時間のメジャー」と照らし合わせ、各学年の学習時間は「家庭学習時間の目安」を参考にしてください。 |
|      | 水色<br>の部分                                | ご家庭の支援について示しています。学年が進むにつれて家庭の支援の割合は減っていきませんが、自己決定に向けた支援は重みを増していきます。                         |

|                    | 小学校 1年・2年                    | 3年・4年  | 5年・6年  | 中学校 1年・2年                                     | 3年                                 |
|--------------------|------------------------------|--|--|---|------------------------------------|
| 自主学習を目指して          | 生活習慣・学習習慣の基盤づくり              | やり遂げる・達成感の経験                                   | 自主学習への取り組み                                   | 自主学習の工夫と継続                                    | 自主学習の充実                            |
| 学習に対する意識の変化        | ・勉強たのしみだな。<br>・早くやりたいよー。<br> | ・自分だけでできるよ!<br>・宿題、めんどうだな。<br>・でも、やったらできた!<br> | ・宿題以外にもやってみようかな。<br>・そんなこと、言わなくてもわかってるよ。<br> | ・今日分らなかったところ、もう一度やってみよう。<br>・疲れた。眠い。面倒だな。<br> | ・目標に向けて「やるぞ!」<br>・今からでも間に合うかな。<br> |
| 子どもの成長段階           | ◎高い興味や関心<br>◎素直な受け止め         | ◎何でも自分でやる思い<br>◎苦手意識の芽生え                       | ◎心と体の急激な変化、思春期<br>◎自分を客観視、他人の目を意識            | ◎論理的・抽象的思考が可能<br>◎学習の必要性や進路への自覚               | ◎見通しや計画の定着<br>◎希望と不安の混在            |
| 学習や生活に関わって、留意したいこと | <br>携帯ゲーム機等への興味(けじめが必要)      | <br>ゲーム、SNS等に時間をとられる(ルールづくり)                   |  | <br>部活動(両立のための計画)・部活動引退                       |                                    |

**家庭学習の時間と内容のイメージは...**

家庭学習時間の目安

〈小学生〉 学年×10~15分  
〈中学生〉 学年×1時間ほど

**ご家庭での支援は...**

※低学年の間はご家庭の支援が必要不可欠です。中学生に向かって自立していけるよう、支援しましょう。

学校から出された宿題をきっちりとやりましょう

自分の力に合わせて、宿題以外の学習(予習・復習・発展)にも取り組みましょう

出された課題や宿題を、自分の力でやりましょう

進路をイメージしながら、自分の課題(苦手分野、発展問題等)に取り組みましょう

**学習・生活が大きくチェンジ**

◇生活のリズムが大きく変わってきます。時間の使い方の工夫が必要になってきます。  
◇「定期テスト」に向けた、計画的な学習が必要になってきます。

家庭学習とは別に、進路についての相談や支援の比重は大きくなります。

◎子どもの相談にのりながら、自己決定を促しましょう。

**家庭学習 習慣化のために**

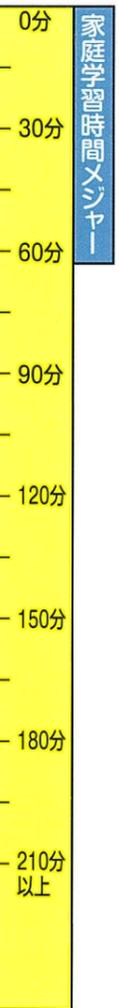
◇決まった時間と場所を確保する。  
◇机に向かう習慣をつける。(読書、お絵かきでも机に向かうようにすると効果的)  
◇家族もテレビを消す。  
◇学習後はすぐに「翌日の準備」をする。

**家庭学習 集中のために**

◇メディアやゲームなどのルール、環境づくりをする。(時間をしっかり決める、同じ部屋に置かない、スイッチを切るなど)

**学習・生活が大きくチェンジ**

◇生活のリズムが大きく変わってきます。時間の使い方の工夫が必要になってきます。  
◇「定期テスト」に向けた、計画的な学習が必要になってきます。



# 家庭でできる子どもの支援3つのポイント!

## 早寝早起き朝ごはん 生活リズムの確立!

「早寝早起きをする」「朝食をきちんと食べる」など、規則正しい生活リズムが日々の子どもの生活を充実させます。そして、家庭学習の時間を位置づけて、継続していくことが、学習の習慣化につながります。

## 「がんばり」に 対する声かけ!

子どもの発達段階や学習の達成度に合わせて子どもの学習に目を向け、必要な声かけや見とどけ(点検)を行いましょう。できたかどうかだけでなく、がんばっている努力の姿を本気でほめていくことで、子どもの学習意欲が高まっていきます。

3つの  
ポイント

## 学習に集中できる環境づくり!

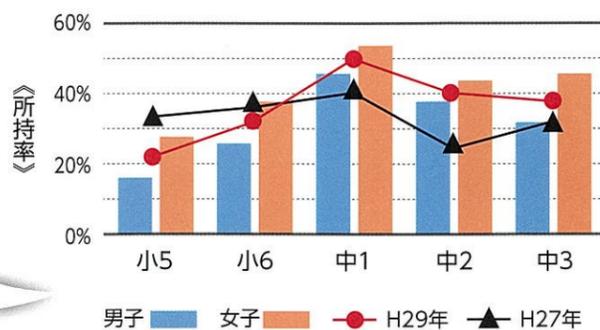
マンガやテレビ、ゲーム、スマホ・携帯、パソコンなど、気が散るようなものが近くにあっては、学習に集中できません。親の目が行き届き、本人が安心して落ち着いて学習できる環境づくりをすることで、学習の能率もアップします。



## インターネット・SNSを安全に使える スーパー小中学生になろう!

- 時間 自分と友だちの時間を大切に
- プライバシー (個人情報) 守ろう!自分・友達の安全
- 保護者とのルールづくり 家族で考えよう!持続可能なルールづくり
- 友情 壊さないで!大切な友情 (須坂市中学校生徒会サミットの提言より)

須坂市児童生徒 スマホ・携帯学年別所持率



平成29年度 上高井生徒指導委員会調査より

# Q&A こんな悩みありませんか

## 親は家庭学習にどのようにかかわったらよいですか?



### 《学習環境を整える》

- マンガ本を片づける。
- テレビを消す。
- ゲーム、パソコンのスイッチを切る。
- スマホやSNSを一時停止する。



### 《見とどける》

- 【小学生】確認する。
  - 字の書き順や丁寧さ
  - 計算の確かめ
- 【中学生】見守る。
  - 声かけ
  - 学校の話に耳を傾ける。
  - 悩み事の相談にのる。



### 《励ましの言葉》

- 結果をほめる。  
「丁寧にできたね」「よくできたね」
- 過程をほめる。  
「がんばっているね」「よくやっているね」
- 親の思いを伝える。(言葉・メモ・ノートで)  
「うれしいよ」「応援しているよ」

## 学習に集中できなかつたり、部活動で疲れて学習に取り組めなかつたりするのですが...

### 小学生の場合は...

「○分間頑張ってみよう」とか「○ページまでやってみよう」など、時間や量を決めてみるのも一つの方法です。そして休憩時間を挟んで残りの学習や次の学習に取り組むよう声をかけてみましょう。

### 中学生の場合は...

特に1年生は部活動で心身ともに疲れ、すぐには家庭学習に取り組めないこともあります。お子さんと一緒に一日の生活リズムの中でいつ家庭学習をするか、話し合ってみましょう。帰宅後すぐ、夕食や入浴後、あるいは翌朝早起きするなど、自分なりのスタイルを見つけたり時間をつくったりして取り組んでみましょう。また定期テスト前の学習計画が無理なものになっていないかどうか、お家の方も確認しましょう。

## ゲームやSNSに夢中になってなかなか学習に集中できないのですが...

お子さんとも話し合い、時間や場所を決めてみましょう。一方的にやめさせても逆効果の場合もあります。決めたことを守るよう家族みんなで取り組み、支援していきましょう。

### 《こんな研究報告もあります(右図)》

「LINEなどの無料通信アプリの長時間使用が、睡眠時間や学習時間の不足により大きく学力低下に影響を与える」という大学の研究報告があります。

この報告では「スマホ/携帯の使用時間はどんなに長くても1時間以内に抑えるべき」と啓発しています。ゲームに関しては、脳の前頭前野の活動が低下する「ゲーム脳」や社会的不適応の心配があるということです。

中学生の数学の平均点と  
平日1日あたりの通信アプリの使用時間との関係

