

かていがくしゅう
家庭学習のススメ



匝瑳市立野田小学校

保護者の方へ

1 家庭学習って何？

家庭学習＝宿題＋自主学習

○宿題・・・必ずしなければならない課題です。継続的に取り組む中で、基礎学力を身につけることをめざします。

○自主学習・・・自分で課題を見つけて、取り組む学習です。苦手な学習に取り組んだり、自分で調べてみたりする中で、学習への意欲と習慣を身につけます。

宿題だけではなく、自主学習も含めて家庭学習です。

2 家庭学習のすすめについての考え方

小学校の学習は、将来子どもたちが社会人として自立するための基礎となる大切なものです。学校でも学習内容が定着するように日々努力していますが、家庭学習を通して家庭との連携を図ることで、より確かなものになるのではないかと考えます。また、基礎学力が身につくだけでなく、自分で時間を作り出そうとする態度が、「生活リズムの調整力」や「自己決定力」「課題発見力」「集中力」等に結びつき、高めます。これらは、毎日コツコツと努力する中で身につけていきます。そこで、『家庭学習のススメ』を作成することとしました。

保護者の皆様には、お子さんと一緒にご覧いただき、ご理解とご協力をお願いします。

3 家庭学習の方法について

(1) 家庭学習のポイント

家庭学習を継続して行うには、学習環境の整備と時間の設定が重要です。
集中して取り組める場と時間の確保が子どもの習慣化を支えます。

学習を始める時間を決めて、毎日取り組む。

学習の習慣化

テレビなどを消して、集中して学習する。

集中力の向上

机の上を整理整頓して、よい姿勢で学習する。

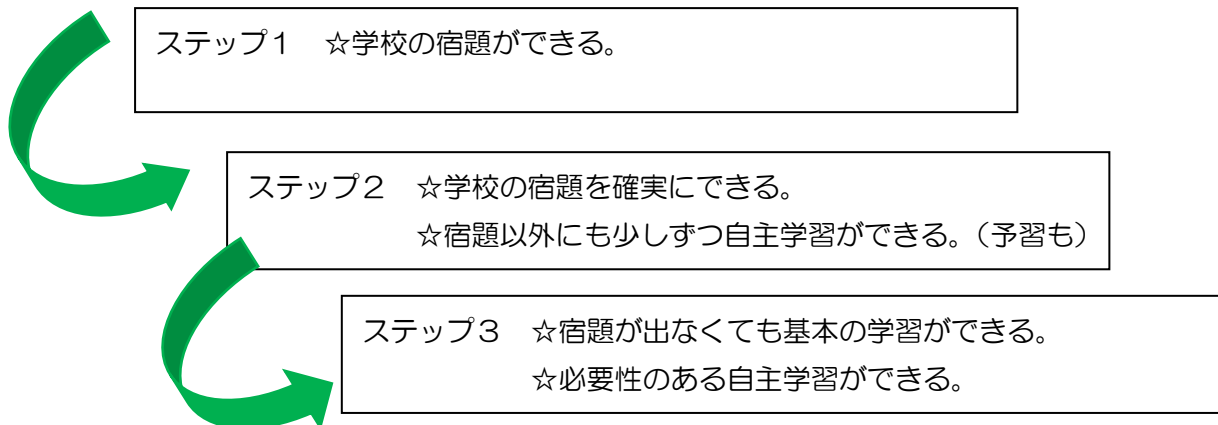
効率化の向上

次の日の道具を自分でそろえる。

忘れ物の防止



(2) 家庭学習のステップアップ



(3) 家庭学習のめやす

学年×10分間 以上 ※個人差がありますので、目安として捉えてください。

(4) 家庭学習の内容 (児童用「家庭学習のすすめ」に詳細があります。)

国語の学習	算数の学習	その他の学習
○音読 ○視写 ○漢字練習 ○漢字ドリル ○意味調べ ○日記 ○詩や俳句の暗唱 ○テストやプリントの問題をもう一度解く。 ○国語辞典・漢字辞典を身近に置いて調べる。 など	○計算練習 ○計算ドリル ○教科書の問題 ○百マス計算 ○テストやプリントの問題をもう一度解く。 ○コンパスや分度器の練習 など	○勉強したことに関係のあることを資料集などで調べる。 ○日本地図・世界地図・地球儀を身近に置いて調べる。 ○自然や生き物とふれあい観察する。 ○授業で学習したことをもう一度ノートにまとめる。 ○新聞の記事などに目を通す。 ○進んでお手伝いをする。 など

4 おうちの方へのお願い

☆家での声かけを大切にしてください。

- ・お子さんが学習していることを、励ましてあげてください。
- ・お子さんがたずねてきたら、できる範囲で答えてあげてください。
- ・お子さんが頑張った成果に目を通して、努力を認めてあげてください。



☆答え合わせをする意味

子どもにとって答え合わせは、「正解・不正解」を確かめるだけの活動ではなく、学習内容の理解に関わる重要な活動であると考えられます。「不正解」だった問題については、「どこが間違っているのか」「どうして違ってしまったのか」をていねいに探ることにより、『自分の理解度』を把握し、『苦手なところの補強』をすることによって、『確かな学力』へつながると考えられます。答え合わせができる学習内容でありましたら、是非、このプロセスを実行していただけるように声かけをお願いします。

5 生活の基本

学習習慣の定着の第一歩は、基本的な生活習慣を身につけることです。

(1) 睡眠の効果

睡眠時間と学力は大きく関わっています。全国・学力学習状況調査から、睡眠時間の多い子ほど、学力が高いことが明らかになっています。従来から「寝る子は育つ」と言われていますが、睡眠には心身の疲労を回復させる働きのほかに、脳や体を成長させる働きがあります。脳には海馬という知識の工場があり、睡眠中に活性化し、昼間経験したことを何度も再生して確かめ、知識として蓄積しています。この海馬の働きを助け、子供の成長に欠かせない脳内物質であるメラトニン(暗くなると分泌され、体温を下げて眠りを誘う働き)と成長ホルモン(寝入ってすぐの深い睡眠時に分泌され、脳、骨、筋肉の成長を促す働き)は、眠っている間に活発に分泌されます。眠る時間が遅くなると、これらの脳内物質の分泌に影響を与えてしまうので、午後9時ごろには就寝させるように心がけましょう。小学生の睡眠時間は、最低でも8時間は必要です。



(2) 朝食の効果

脳のエネルギー源はブドウ糖です。ブドウ糖は体内に大量に蓄えておくことができず、すぐに不足してしまいます。また、私たちの体は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝にはエネルギーや必要な栄養素が少なくなっています。つまり、朝起きたときは脳も体もエネルギーが不足した状態なのです。そのため、朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、午前中からしっかり活動できる状態を作ることが大切です。しかし、ドリンクやゼリーなどで栄養を摂りさえすればいいというわけではありません。朝食でもう一つ大切なことは『よく噛んで食べること』です。『噛むこと』で脳が覚醒し活発になります。また、口に食べ物が入り、胃に送られてくると腸や大腸が動き始め、内臓も目覚めます。それが朝の排便習慣にもつながります。

【参考／「早寝早起き朝ごはん」全国協議会】

- 千葉県教育委員会「家庭学習のすすめ」も併せてご活用していただけたいと思います。下記のQRコードからご覧ください。

