



家庭を「学び」の場に

～「よりよいひとりだち」のために～



『学力アッププログラム』とは…

中津川市では、平成23年度から“家庭学習の充実”をめざし、市内の全幼稚園・保育園・小学校・中学校で『学力アッププログラム』に取り組んでいます。

この取組では、中津川市のめざす「よりよいひとりだち」のために必要な力を「学力」ととらえています。（単にテスト等の点だけを指すものではなく、総合的な力として考えています。）

子供たちの「よりよいひとりだち」ができるよう、この取組を通して、よりよい「生活習慣」を身に付け、家庭学習を充実させましょう！

幼稚園・保育園

小学校1年～3年

小学校4年～6年

中学校1年～3年

【発達の段階に応じた重点】

基本的な生活習慣づくり

家庭学習の習慣づくり（宿題を忘れずに確実に行う）

家庭学習のレベルアップ（学習の質・量+ α を考えて行う）

自分で考えて取り組む（よりよいひとりだちへ）

令和2年4月

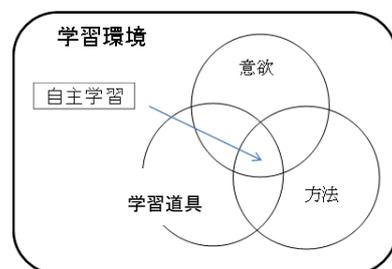
中津川市教育委員会

『学力アッププログラム』の効果が！

- 平成30年度全国学力・学習状況調査の結果がよい項目
 - ・起床時間、就寝時間が決まっており、睡眠時間が十分取れている。
 - ・平日のテレビ、ゲームの時間が少ない。
 - ・家で学校の宿題をしている。
 - ・家で授業の復習をしている。
 - ・家の人と学校での出来事について話す。
- 小学校で89%、中学校で88%の保護者が、
「規則正しい生活」を自分も心がけてくださっている！
- 幼稚園・保育園で形成された良い生活習慣が、小学校でも連携して生かされて指導されている！

1 家庭学習（自主学習）に必要な4つの要素

- 学習環境** . . . 勉強ができる雰囲気
- 意欲** . . . やる気を引き出す
- 学習道具** . . . 勉強するものが手元にある
- 方法** . . . どうやって勉強すればいいかがわかる



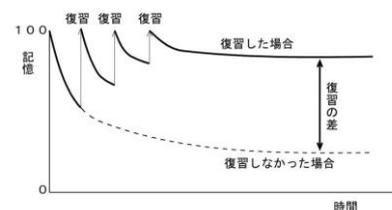
2 家庭の学習環境づくりで大切にしたいこと

家庭学習（自主学習）とは、「自分に必要な学習を自分でできる」ことです。そのために

学校では	家庭では
<ul style="list-style-type: none"> ・各学年に応じて、「何を使ってどんな勉強をすればよいのか」を指導します。 ・授業につながる家庭学習の内容や方法について具体的に指導します。 	<ul style="list-style-type: none"> ・「学習環境を整えること」「学習への意欲をもたせること」を大切にしてください。 ・特に幼児期は「～できる」という技能面より、「～しようとする」意欲を育てることが大切です。

どうして家庭学習が大切？ 《答え》「人間は忘れる動物」だから

- ・人間の記憶は時間が経つにつれてどんどん低下します。
- ・タイミングよく復習することで「忘れにくい」状態になります。
- ・復習を繰り返すことで「強い記憶」となって、脳に刻み込まれます。
- ・大切なのは「完全に忘れる前に復習する」ことです。
「忘れてから覚え直す」ことは、「新しく覚える」ことと同じです。



(1) 生活のリズム

**基本は「早寝・早起き・朝ごはん」
そして「おはよう」「おやすみ」「ありがとう」のある生活を！**

☆ まずは「早寝」

必要な睡眠時間は、幼児で10～11時間 小学生で9～10時間 中学生で7～8時間といわれています。起床時刻から逆算して就寝時間を決めましょう。

☆ 次に「早起き」

遅くとも園や学校が始まる2時間前には起きてるようにしましょう。脳が活発に活動を始めるまでに、起床してから約2時間かかるといわれています。

☆ そして「朝ごはん」

朝食は1日の活動のエネルギー源です。また、食事をとることで脳に刺激を与えます。4時間目の授業まで集中できるように、朝食は必ず取りましょう。



☆ さらに「おはよう」「おやすみ」「ありがとう」

家庭における普段の生活の中から、まず自然に挨拶ができるようにしていきましょう。

(2) ルールのある生活

我が家のルールを決め、自制心を育てましょう！

☆ 小さいうちから「我が家にはルールがある」ということを子どもに教えておくことが大切です。

「テレビは〇時間」

「ゲームは〇時間」

「パソコンを使うときは…」

「携帯電話・スマホの使い方は…」

テレビ、ビデオ、ゲーム、パソコン、携帯電話、スマホ…身の回りには楽しいものがたくさんあります。自分の好きなだけそれらに時間を使っているだけでは、いくら時間があっても足りません。結局は睡眠不足、生活リズムの崩れへとつながります。だらだら使わないで、時間を区切って使うようにしましょう。



☆ パソコンや携帯電話・スマホには危険がいっぱい！

子どもたちをネットの危険から守るためにも、家庭で使い方のルールを決めて、守るように見届ける必要があります。

また、多くのゲーム機がインターネット接続機能を備えています。パソコンやスマホと同様に使用制限をかけるなどの対応をすることが大切です。

(3) 親子のふれあい

子どもの成長に合わせた「親子のふれあい」を大切にしましょう！

☆ 親子のつながりが強いと自立が早いといわれます。どこにいても自分のことを見守ってこれるという実感があれば、安心して自分の道に進むことができます。逆に実感が少ないと、いつまでも親から離れることができません。親も忙しい毎日ですが、子どものための時間をつくってあげてください。また、その時はテレビを消しましょう。

☆ 幼児期からたくさんふれあいましょう！ 小学校に入ったら「さらに手をかける」という気持ちが大切です。

- ・園や学校であったことを聞く。
- ・絵本の読み聞かせをする（幼・保）。音読を聞いてあげる（小）。
- ・会話しながら食事（夕食・朝食）をする。
- ・お手伝いをしながら会話をする。
- ・お風呂でふれあう。
- ・一緒に宿題の答え合わせをする。



☆ 中学生になったら、親自身の経験をぜひ話してください。

進路選択の時を迎え、そのときに頼りになるのが親の経験です。それが心の安定につながります。

☆ 倫理観を教えることも親の大切な役割です。

「～することは恥ずかしいよ」「～しないことは恥ずかしいよ」「人としてやってはいけないことだよ」と、よくないことには毅然とした姿勢で臨みましょう。

(4) 認め励ます

小さな成長、大きくほめて！

☆ できないことをしかるより、できることをほめましょう！

「頑張ったね」「ありがとう」…この積み重ねで子どもは自信をもち、自分のことは自分でできるようになっていきます。

- ・「宿題、終わったよ。」・・・「頑張ったね。」
- ・「お手伝い、終わったよ。」・・・「ありがとう。助かるよ。」



認め励ますことで子どもは自己肯定感をもちます。さらに、ほめることで「自分のことを見ていてくれる」という安心感も生まれてきます。毎日の小さな一歩の成長でも、積み重なると大きな成長になります。

◆ 学力アップシートの記入例

《がんばり宣言》

→ それに対応した

《おうえん宣言》

- | | | |
|-------------------|---|---------------------|
| ・9時までに寝ます。 | → | ・夕ご飯とお風呂を早く準備するね。 |
| ・6時に自分で起きます。 | → | ・おいしい朝ごはんを作っておくよ。 |
| ・ゲームは休みの日だけにします。 | → | ・平日は一緒に本を読もうね。 |
| ・毎日お風呂あらいはぼくがするよ。 | → | ・土曜日のサッカーは一緒にがんばろう。 |

学力アッププログラムの情報（シート及びヒントや実践例）は、中津川市のホームページに紹介してありますので、ぜひご利用ください。

中津川市ホームページ → 教育・文化スポーツ

→ 教育 → 学力アッププログラム

※「学力アッププログラム」 でも検索できます。

