



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年度から市内の全幼稚園・保育園・こども園・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。

学力アッププログラムの「学力」とは、単にテスト等の点数として表れるものだけではありません。中津川市の目指す「よりよいひとりだち」のために必要な「知識・知恵」を身に付け、「生きぬく力」を指しています。

この力を高めるためには、「よりよい生活習慣づくり」「よりよい学習習慣づくり」が大切です。自分の学習・生活習慣をモニターし、改善できる力を育成するために、園・学校と家庭が連携して取組を充実させましょう。

【発達の段階に応じた重点】

幼稚園・保育園・こども園	基本的な生活習慣づくり
小学校1年～3年	家庭学習の習慣づくり（宿題を忘れずに確実に行う）
小学校4年～6年	家庭学習のレベルアップ（宿題＋自主学習を計画的に行う）
中学校1年～3年	自分で考えて取り組む（学習の質・量＋ α を考えて行う）

令和8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！

○全国学力・学習状況調査の結果がよい項目

- ・朝食を毎日食べている。
- ・寝る・起きる時刻が決まっている。
- ・家で計画を立てて勉強している。
- ・家の人と学校での出来事について話す。

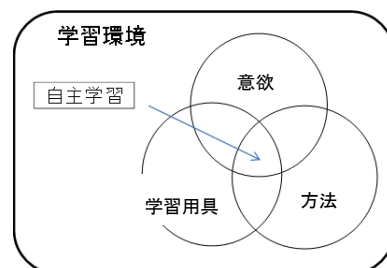
○「学力アッププログラムについての保護者アンケート」

小学校・中学校の89%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・こども園と小学校の取組がつながることで、
よりよい生活習慣の定着が図られている。

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
学習用具 . . . 学習用具が整えられている
方 法 . . . どうやって勉強すればよいか分かる



2 家庭の学習環境づくりで大切にしたいこと

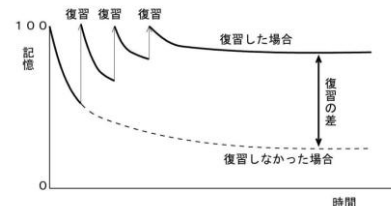
家庭学習（自主学習）とは、「自分に必要な学習を自分でできる」ことです。そのために

学校では	家庭では
・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。	・「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・（朝うんち）」

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
言われています。起床時刻から逆算して就寝時刻を決めましょう。

☆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
ると言われています。



☆そして「朝ごはん」

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

☆さらに「おはよう」「おやすみ」「ありがとう」

家庭生活の中で、自然に挨拶ができるようにしましょう。

(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」ことを子供に教えておくことが大切です。

「テレビは○時間」 「ゲームは○時間」 「動画は○時間」

「パソコンを使うときは…」 「スマートフォンの使い方は…」

テレビ、ビデオ、ゲーム、パソコン、スマートフォン…（以下、「画
面を見るもの」）、子供たちの回りには楽しいものがたくさんあります。
それらに好きなだけ時間を使っているのは、いくら時間があっても足りま
せん。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、自制心を育てましょう。



☆子供向けのアプリや動画を長時間画面視聴することは、子供の視力の発達が妨げられたり、親
子の会話や体験を共有する時間が奪われたりして、子供の発達を歪める可能性があります。視
聴する時間と場所のルールを、親子で決めましょう。

☆パソコンやスマートフォン等、インターネットにつながるものには危険もあります。

子供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、見届けることが
保護者の責任です。

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。パソコンやスマートフォンと同
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

子供の成長に合わせた「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いてく
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、「画面を見るもの」を消し
て子供と関わる時間をつくりましょう。

☆幼児期からたくさん触れ合いましょう！ 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) 音読を聞く。(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。
- ・お風呂で触れ合う。
- ・一緒に宿題の答え合わせをする。



☆親自身の経験をぜひ話してください。

進路選択の時、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。

よい行動には、「～することは素敵なことだよ。」とほめ、よくない行動には、「～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、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」…この積み重ねで子供は自信をもち、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供は自己肯定感をもちます。さらに、「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

《きょうりょく宣言》

- | | | |
|--------------------|---|----------------------|
| ・ 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 → 子育て・教育 → 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。

