

# 「学ぶ力」を上げるための秘訣



安井小学校では、これまで毎年、学力テスト結果と生活実態調査のクロス分析を行ってきました。その中で、見えてきたものがあります。

学力の向上には、学校での指導とともに、家庭学習を含む基本的生活習慣の定着と家庭でのふれあい、読書が密に関係していることが分かってきました。具体的には、睡眠時間、朝食、テレビ・ゲーム等の時間、鉛筆を削る等の学習の用意、宿題の定着、家庭での会話、読書等が大きく関わっていました。

これらの結果をもとに、学力向上の一助となるよう、このパンフレットを作成しました。家庭生活での参考になれば幸いです。

これからも、子供を真ん中に据えて、家庭と学校が密に連携をとり、子供の学力を支えていきましょう。

# 体や心にとっての快適なリズムが学力向上の秘訣！

## しっかり朝食を！

成長期にある子どもの発達には、栄養バランスのとれた朝食が大切です。その理由は大きく3つ。

- ①集中力や記憶力が高まり、学習効果が上がる。
- ②体温が上がり、脳や体を活発に動かせる。
- ③胃や腸が刺激され、便意がおこりやすくなる。

朝食を食べないと、ボーっとして授業に集中できない、イライラする、落ち着かない、疲れやすいなどの症状をおこしてしまいます。朝食は、1日をいきいきと過ごすための大事なスイッチなのです。



## たっぷり寝よう！

睡眠習慣は心の安定、身体の発育成長、学力面などに影響すると言われています。子どもの成長に欠かせない脳内ホルモンと成長ホルモンは、午後10時から午前2時の間に活発に分泌されます。したがって、この時間帯に睡眠することが重要です。

睡眠不足や不規則な睡眠リズムは、イライラする、攻撃性が高まる、無表情になる等、情動面に影響を与えます。また、年齢が低いと攻撃性に現れる傾向が出るという調査もあります。



## テレビやゲームなどの使用はルールを決めて！

テレビやゲームなどを長時間使用すると、イライラする、怒ったり乱暴したりする、人間関係をうまく作れない、他人を思いやる心が育たないなど、子どもの健全な成長に影響するのではないかと心配されています。また、学童期にあまり外遊びをしないでテレビやゲームなどで長時間過ごすことは、体力や運動能力の低下・視力の低下を招きます。いきなり「ノーゲームデー」は無理でも、時間やルールを決めるなど、具体的にできることから子どもと相談して始めましょう。テレビやゲームの使用時間は、1日2時間まで（テレビゲームは1日30分まで）が目安です。インターネットや携帯電話なども同じです。



## 家族力向上が学力向上の秘訣！

### ～会話から始まる仲よし家族～

## 会話はすむ『さ・し・す・せ・そ』

学校でのお子さんの様子をご存知ですか？学校のできごと、友だちの様子など、ささいなことでも目を合わせて会話をすることは、子どもの生活をつかむ上でも大切です。また、楽しい会話のやりとりは、子どもの思考力や表現力を鍛えることにもつながります。子どもの話を引き出すには、子どもの話す内容をじっくり聞くことや、子どもをのせる相づちを打つことが大切です。

### ★相づちのポイント「さしすせそ」★

さ…さすが

し…しんじられない↑

す…すごい

せ…精一杯やったね

そ…そのとおり



## やってみよう！やらせてみよう！お手伝い

コミュニケーションをとるために非常に効果的なのが、一緒に家庭の仕事をする事です。子どもたちにとって「お手伝い」をすることで、以下のようなよさがあります。

- ①家事ができることが自立につながる。
- ②手と身体を動かすと心と頭が動き出す。
- ③家族の役に立っているという喜びを感じることが出来る。

子どもの力を頼りにしているというふうに、声をかけてみてください。頼りにされることで子どもはやる気になり、会話もはずみます。

～お手伝いの声かけ例～

- ・〇〇してくれると助かるな。
- ・一緒にやろうよ。
- ・ありがとう、うれしいよ。



# 家庭学習や読書の習慣がまさに学力向上の秘訣！

## 家庭学習の意義

### ①学習内容の定着

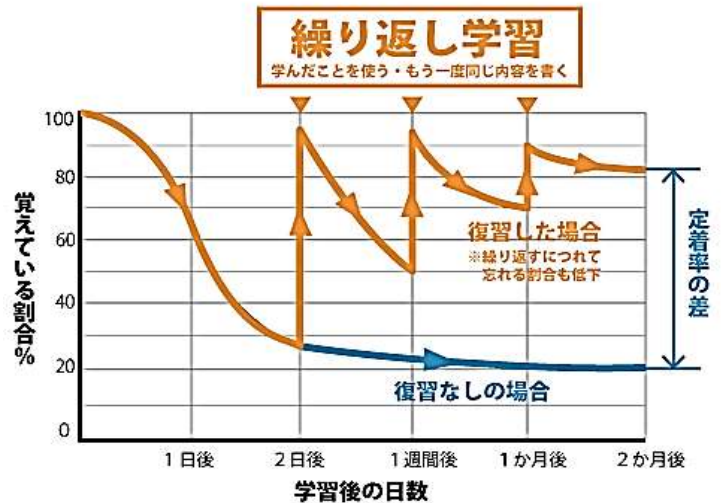
学校で学習したことを家庭で復習することにより、習熟・定着を図ることができます。特に漢字や計算、音読などは、毎日繰り返し練習することで定着していきます。

### ②学ぶ習慣をつける

毎日家庭学習（宿題や読書など）を続けることにより、自ら進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。低学年のうちから毎日欠かさず家庭学習をすることが大切です。

(引用) [http://www.fruitfulelenglish.com/customers\\_public/index4\\_REV01.html](http://www.fruitfulelenglish.com/customers_public/index4_REV01.html)

### エビングハウスの忘却曲線（脳の忘れのしくみ）より



## 家庭学習に向かう姿勢

- ①学習する場所を決めてやりましょう。
- ②時間を決めてやりましょう。
- ③集中してやりましょう。



お家では、お子さんが集中して学習できる環境をつくりましょう。

## 家庭学習の時間

### ★学習時間の目安★

- 1・2年・・・20分以上
- 3・4年・・・40分以上
- 5・6年・・・60分以上

学習は継続して行いましょう。宿題が早く終わったら、興味があることを調べたり、習ったことを復習したり、読書をしたりしましょう。

## 家庭での読書習慣

読書を楽しめるようになると5つの効果が期待できます。

- ①語彙（ごい）・言語能力が発達する。
- ②集中力がつく。
- ③想像力・感受性が豊かになる。
- ④ストレスの解消ができる。
- ⑤人の気持ちがわかるようになる。



読書を通じてたくさんの「言葉」に触れ、読めない言葉や漢字を自分で調べることで「語彙力」が上がります。語彙とは、「その人の知っている言葉の総量」という意味で、「ボキャブラリー」のことです。語彙力が高くなると自然とその子の世界も広がってきます。小学校で学ぶどの教科も、教科書は文章で表現されていて、「読む」ということは欠かせません。日常的に読書をする習慣があって語彙力や読解力が身につけばいほど学力向上につながり、子どもにとってプラスになります。

小さなお子さんには読み聞かせがおすすめです。子どもにとって大好きな家族に絵本を読んでもらうのは本当にうれしいことです。また、本の読み聞かせは親子のスキンシップにもなり、豊かな心の発育を促す効果もあることから、ぜひ習慣にしたいところです。



# 小学生の今「学ぶ力」の基礎を磨きましょう

「学力」がつくと・・・自分に自信がつきます。  
いろいろな可能性が見えてきます。  
夢に一步近づいていきます。

基本的な生活習慣

家庭でのふれ合い

勉強する習慣

子どもの「学ぶ力」は、その子の将来を大きく左右する要素です。

～未来の花の栄養～ 一つずつチェックしてみましょう！

- 子どもが何か言ったら手を止めて、向かい合って話を聞いていますか？  
→目を見て子どもの話を真剣に聴くことから始めましょう。
- 子どもと夢を語り合うことがありますか？  
→一番身近な人生の先輩はお父さん、お母さんです！
- 結果だけでなく、子どもの努力した過程を評価していますか？  
→次へのチャレンジへつながる自信を育てましょう。
- 子どもは今、どんなことに興味があるか、知っていますか？  
→わくわくを共有する会話ができるといいですね。
- 最近、本を読んで感動したことはありますか？  
→忙しい中でも、子どもに語れる読書体験をしてみてもいいかも…？
- 地域の人とのつながり、あいさつ、助け合いを大切にしていますか？  
→地域と関わる親の姿を、子どもたちに示していきましょう。