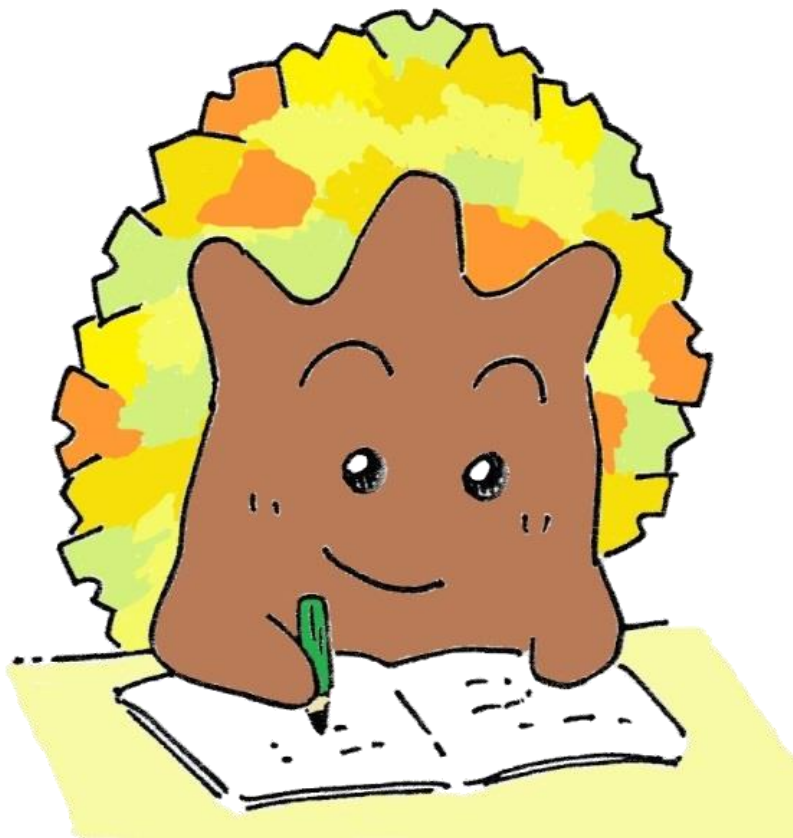


# 家庭学習の手引き



令和4年5月

中野区立武蔵台小学校



## はじめに

小・中学校での学習は、お子さんたちが将来社会人として自立するための基礎となる「生きる力」を育てます。この「生きる力」とは、「確かな学力（知）」・「豊かな心（徳）」・「健康・体力（体）」のバランスのとれた力のことで

す。「生きる力」を効果的に伸ばすためには、学校・家庭・地域が連携して教育活動に取り組むことが不可欠です。具体的には、生活習慣や学習習慣を改善し、お子さんが何事にも自分の考えをもち、主体的に取り組む姿勢をはぐくんでいけるよう、大人たちが言葉掛けをしたり、環境を整えたりすることが必要です。

武蔵台小学校では、「確かな学力」の育成に向け、家庭と連携してお子さんによりよい学習習慣を身に付けさせるために、「家庭学習の手引き」を作成しました。

本冊子を、家庭学習の充実のためにご活用くださるようお願いいたします。



確かな学力

生きる力

豊かな人間性

健康・体力

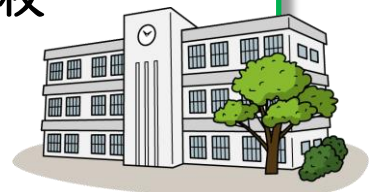
よりよい学習習慣の定着



家庭

学校

家庭と学校の連携



- ・お子さんの生活リズムを整える。  
「早寝・早起き・朝ごはん」
- ・お子さんが決まった場所と時間で学習に集中できる環境を整える。
- ・お子さんの頑張りを認め、励まし、対話のある温かいふれあいをもつ。

- ・お子さんに基礎的・基本的な学習内容を定着させ、学力向上を図る。
- ・お子さんに主体的に学ぶ姿勢を身に付けさせる。
- ・お子さんのよさを生かし、お子さんに必要な家庭学習を提案する。



## ● 家庭学習のねらい

- (1) お子さんに、家庭での学習習慣を身に付けさせる。
- (2) お子さんの、自発的な学習意欲を引き出す。
- (3) お子さんに、基礎学力を身に付けさせる。

中でも、特に大切なのは「学習習慣を身に付けさせること」です。小学生のうちに机に向かって集中して学習する習慣を身に付けることが、将来に大きく役立ちます。

## ● 家庭学習のさせ方

- (1) 宿題を最初にさせてください。
- (2) 時間が余ったら、自主学習に取り組ませてください。  
(家庭学習の手引きを参照し、取り組む内容についてお子さんと話し合ってください。)

【参考】令和元年度 全国学力調査 質問紙(文部科学省)

質問事項	選択肢	国語 得点率(%)	算数 得点率(%)
家で自分で計画を立てて勉強していますか。	している	68.6	70.3
	どちらかといえばしている	64.7	67.1
	あまりしていない	59.0	63.3
	全くしていない	51.3	57.7

- (3) 宿題が終わった後、時間が余っているけれど飽きてしまったという場合は、読書でも折り紙でも何でも構いませんので、必ず机に向かわせてください。まずは、「机に向かう」という習慣を身に付けさせることが大切です。

## ● 家庭学習の約束

- (1) 毎日必ず、時間を決めて学習する。
- (2) テレビを見ながらなどの、「ながら学習」はしない。
- (3) 机の上をきれいに整頓し、よい姿勢で取り組む。(余計なものは置かない。)

## お子さんの発達段階に応じた家庭学習

	低学年	中学年	高学年
宿題	・学校の宿題が、保護者の見守りの中、確実にできる。	・学校の宿題が自分で確実にできる。	・学校の宿題に自分の考えをもって工夫して取り組むことができる。
自主学習	・毎日、宿題以外にも復習や予習をしたいという気持ちをもつことができる。	・宿題以外にも、少しずつ復習や予習に取り組むことができる。	・自分に必要と感じる学習、興味のある事柄についての自主学習ができる。
お子さんへの向き合い方	・できるだけ近くで見ましょう。 ・静かな環境で取り組ませましょう。 ・少しずつ自分で時間割や学習用具をそろさせましょう。 ・優しく励まし、助言しましょう。	・自分から学習に取り組む習慣が身に付くよう、励ましましょう。 ・地域の文化や産業、生き物の観察などにも興味をもたせましょう。 ・遠くから見守り、必要に応じて支援しましょう。	・お子さんの頑張りを認め、更なる意欲をもたせましょう。 ・生活リズムを整え、計画的に学習に取り組めるようご配慮ください。 ・お子さんを一人の人間として認め、向き合しましょう。

## ● 家庭学習の時間の目安

10分×学年を目安にしてください。(例 1年生なら10分、6年生なら60分)

# 全学年

自主的な学習習慣づくりのために

## 基本的な生活習慣を身に付ける

～早寝早起き朝ご飯・テレビやゲームを消して遊びや体験を～

### たっぷり眠ると体も大きくなって知識も増える！

Point



睡眠には、心身の疲労を回復させるとともにお子さんたちの脳や体を発達させる働きがあります。人の脳は、睡眠中にその日起こったことや学習したことを繰り返し再生し知識として蓄積しています。より良い脳を育てるためには、夜よく寝ることが必要です。また、お子さんの脳や体の成長に欠かせない脳内物質や成長ホルモンは、眠っている間に多量に分泌されています。遅く寝るとこれらの分泌に悪い影響を与えてしまいます。

### 脳に効く！朝ごはん！

Point



脳のエネルギーはブドウ糖。朝の目覚めが悪いのはブドウ糖が不足しているからです。朝ご飯でブドウ糖をはじめとする栄養素を補給しましょう。朝ご飯は、「パンやごはんなどの主食に卵や野菜などのおかず」を基本形に、まずは「食べる習慣」を付けましょう。毎日決まった時間に食べることで、おなかがすくりズムができます。

令和元年度の全国学力調査結果でも朝ごはんを毎日食べている児童ほど平均正答率が高いことが報告されています。

質問事項	選択肢	国語 得点率 (%)	算数 得点率 (%)
朝食を毎日食べていますか。	している	65.6	68.1
	どちらかといえばしている	56.3	60.5
	あまりしていない	49.6	54.6
	全くしていない	45.3	51.6

### テレビやゲームを消して遊びや体験を！

テレビ、ゲーム、パソコン、携帯電話、スマートフォン等は楽しく便利ですが、お子さんたちの就寝時刻などの生活に大きな影響を及ぼします。使い方や時間など我が家のルールを決めて守らせましょう。テレビやゲームのし過ぎは家族との会話も減らしてしまいます。家族の

Point



# 1・2年生

(学習時間の目安 10～20分)

めあて

## 基本的な学習習慣を身に付ける

### 基本的な生活習慣を大切に!

Point



「早寝、早起き」「しっかりと朝食をとる」「朝の排便」「正しい姿勢で座る」「鉛筆を正しく持つ」「机の上を整頓する」「テレビやゲームなどの時間を決めて守る」などの基本的な生活習慣を身に付けさせることが、家庭学習の土台となります。低学年のうちにしっかりと身に付け、確立させていくことが大切です。

### 温かい励ましを!

Point



低学年の家庭学習には、保護者の支援が必要不可欠です。お子さんの一番の理解者である保護者ならではの視点で「やったね!」「よくできたね!」などの褒め言葉を掛けたり、「こうしたらどう?」「一緒にやってみようか。」など支援してあげたりすることで、お子さんは更に学習への意欲を高め、次第に自分から粘り強く取り組むようになります。

### 家庭に学びの環境を!

お子さんが学びに積極的になるような学習環境づくりが大切です。例えば、お子さんに合った本を用意したり、鉛筆削り、はさみ、のりなど学習用具をお子さんが自分で適切に使えるように配置を工夫したりすることで、お子さんが主体的に学習に取り組むようになります。また、テレビや漫画、ゲームなど、学習中にお子さんが気になってしまいそうなものはできるだけ遠ざけるようにしてください。

Point



また、家庭での読み聞かせはこの時期のお子さんに特に有効で、本への興味を広げる、想像力を豊かにする、語彙を拡充し表現力を獲得

# 3・4年生

(学習時間の目安 30～40分)

めあて

## 自分から学習に向かう習慣を身に付ける

### 自分でできることは自分で!

Point



この時期のお子さんは好奇心が旺盛となり、自立心も芽生えてくることから、何事に関しても自分でやろうとすることが多くなります。自分でできることは自分でさせるようにしていくことが大切です。

しかし、自主的に行動しても上手くいかないことも多いので、家庭での温かい励ましや助言が大切です。特に、お子さんのつまずきや苦手意識をもっている事柄に関しては、粘り強く支援していくことがお子さんのやる気につながっていきます。

### 規則正しい生活の再確認を!

Point



時間を意識させ、けじめを付けさせることは、自律心や学習へ集中力を高めることにつながっていきます。低学年では褒めてもらうことで約束事への意欲をもちますが、中学年では慣れ之感覚から、これまで守っていた習慣が乱れがちになります。家庭で話し合い、約束事を分かりやすく再確認し、お子さんが自分から意識して守れるように働き掛けることが大切です。

### 意欲を引き出す言葉かけを!

Point

低学年に比べ、学習範囲の広がりや学習内容の深化により、学習内容の定着に関して個人差が出てくる時期です。そのようなときは、友達や兄弟・姉妹と比べるのではなく、そのお子さんの「やる気」を見逃さないようにして、褒めたり励ましたりすることで意欲を引き出していくことが重要になります。



# 5・6年生

(学習時間の目安 50～60分)

めあて

## 予定を立て、自力で学習を進める

### 予定を立て、計画的な学習を！

Point



委員会活動等で学校での役割が増えたり、学習塾や習い事等に取り組んだり、日常的な忙しさに追われることが多い時期です。

充実した日々を過ごすために、予定を立て、見通しをもって学習することが大切です。計画は、毎日の学習についてのもだけでなく、長期的な目標を立てることも有効で、中学校での学習に生きる学習習慣が身に付きます。

### 今一度、基本的な生活習慣の見直しを！

Point



決まったことを決まった時刻に行うことから、よりよい生活習慣が身に付きます。「起きる時刻」「食事の時刻」「学習に取り組む時刻」「寝る時刻」などを決めて生活できているか確認し、正すことが大切です。

上記のポイント①で述べた通り、お子さんは忙しい日々を送ることになります。低・中学年の時期に考えた生活リズムがお子さんに合っているか家庭で話し合い、改めてルールづくりをしてください。

### 目標に向かって努力することの大切さを！

Point

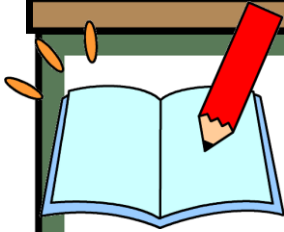


将来の夢や希望、勉強する目的や学校での様子、悩みなどを家庭で話し合い、目標をもって努力することの大切さについて考えてみてください。偉人に関する伝記などを読み、人の生き方に関心をもったり、目標とする生き方を探したりするのもよいと思います。

周囲からの評価が気になるこの時期の子どもは、自己肯定感が低くなる傾向があります。保護者の視点で、お子さんのよいところをしっかりと褒め、認めることで、お子さんの自信につながります。







## しゅくだいを やりましょう！

- よいしせいで、しゅうちゅうしましょう。
- さいごまで、ていねいにやりましょう。
- こまったときは、おうちの人にそうだんしましょう。

### こくご は

- 大きなこえで、はきはきと おんどく しましょう。
- 「、」や「。」にきをつけて、すらすらよめるようにしましょう。
- かきじゅんや、じのかたちをきをつけましょう。

### さんすう は

- すうじを ていねいに かきましょう。
- たしざんや ひきざんが ただしくできるようにしましょう。
- まちがえたもんだいは、もういちど やりなおしましょう。
- 2年生は、九九が すらすらいえるようにしましょう。



しゅくだいがおわったら

がくしゅうめいじんに  
チャレンジ  
してみよう

おすすめの がくしゅうは…

- ◆どくしょする。  
「なかの の 100 さつ」のほんをよむ。
- ◆たのしかったこと、うれしかったことを  
ノートにかく。
- ◆ドリルを もういちどやる。
  - ◆ひらがな、カタカナ、かんじをれんしゅうする。
- ◆しを おぼえたり かいたりする。
- ◆じょうぎのつかいかたをれんしゅうする。
- ◆いきものや くさばなを かんさつする。
- ◆じてんや ずかんで しらべる。



3年生  
30分

# 3,4年生の 家庭学習

4年生  
40分



## 宿題を やりましょう！

- 集中してやりましょう。
- ていねいに書きましょう。
- 終わったら、見直しを必ずしましょう。

### 国語は

- 内容が相手に伝わるよう工夫して音読しましょう。
- 書き順や「とめ」「はね」「はらい」に気を付けて書きましょう。
- 作文は「初め」「中」「終わり」を考えて書きましょう。

### 算数は

- 見やすくノートに書きましょう。
- まちがえたところは、必ずもう一度やりましょう。
- じょうぎを使うところは、必ず使いましょう。
- 式や答え、図などが正しくできたか確認しましょう。



## 宿題がおわったら

学習名人に  
チャレンジ  
してみよう



### おすすめの 学習は…

- ◆読書をする。「中野の100冊」の本を読む。
- ◆新しく習った漢字や、苦手な漢字を練習する。
- ◆国語辞典を使って、言葉の意味調べをする。
- ◆その日に学んだことを復習する。
- ◆図鑑や辞典、インターネットなどで調べる。
- ◆作文や日記を書く。
- ◆プリントやテストの問題をもう一度とく。
- ◆リコーダーの練習をする。
- ◆教科書を読んで、次の日の学習の予習をする。
- ◆こん虫や植物を観察する。

5年生  
50分

# 5,6年生の 家庭学習

6年生  
60分



## 宿題を やりましょう！

- 繰り返し練習することが大切です。
- 学んだことを振り返りながらやりましょう。
- 分からないところは自分で調べましょう。

### 国語は

- 文章の組み立てを考えながら音読しましょう。
- 文字は正確に、いねいに書きましょう。
- 伝えることをはっきりさせ、段落を分けて書きましょう。

### 算数は

- 数字や小数点、単位は正しく書きましょう。
- まちがえたところは、必ずもう一度やりましょう。
- 問題はしっかり正しく読みましょう。
- 数直線や図などを活用して考えましょう。



### 宿題が終わったら

学習名人に  
チャレンジ  
してみよう

#### おすすめの 自主学習は…

- ◆読書をする。「中野の100冊」の本を読む。
- ◆習った言葉や漢字を使って短文作りをする。
- ◆新聞記事の内容などについて、自分の考えを書く。
- ◆詩、俳句、短歌などを暗唱したり視写したりする。
- ◆プリントやドリルを使って、繰り返し練習する。
- ◆興味をもった事柄を調べ、知識を身に付ける。  
また、その内容を紹介する新聞やポスターを書く。
- ◆学習した内容について、自分で説明書を作る。
- ◆次の日の学習内容を予習する。
- ◆学習計画を立て、それをもとに日々の学習を行う。

