

## 「学習習慣」を身につけよう

### この頃の育ちは

初めて学校に通い、一定の時間いすに座って学習に取り組む生活が始まります。また、様々なことに興味・関心をもち、自分でやっていこうとする時期です。この頃の子どもたちにとって、多くの体験は望ましい発達のためにとても大切です。手助けをしてあげながらも過干渉にならないようにしましょう。そして、できたときは、意欲と自信につながるようにほめてあげましょう。「早寝・早起き・朝ごはん」をはじめ、家の手伝い、学習の準備といった望ましい生活習慣は、しっかりした学習習慣を身につける基礎となります。

### こんな学習をしています

国語・算数・生活・音楽・図画工作・体育・特別の教科道徳・特別活動

1  
年生

- ひらがな・カタカナを読んだり書いたりする。
- 「は、へ、を」を使い分けて文章を書く。
- 80字程度の漢字を読んだり書いたりする。
- 数について数えたり表したりする。
- 簡単な二けたのたし算・ひき算をする。
- 時計の時刻を読む。
- 鉛筆を正しく持って、正しい姿勢で字を書く。
- 学校探検をする。
- 花を育てる。

2  
年生

- 160字程度の漢字を読んだり書いたりする。
- 順序よく話をする。
- 定規を使って筆算をきれいに書きながら計算する。
- 簡単な三けたのたし算やひき算を暗算や筆算でする。
- かけ算九九をすらすら言う。
- 決められた長さの直線を正しく引く。
- 町探検をする。
- 野菜や生き物を育てる。



### 家庭で学習するときは



- 学習前に保護者の目の届くところで、身の回りの整理整頓をさせてからはじめさせましょう。
- 家庭学習をする時刻、時間をしっかり決めて取り組ませましょう。
- 家庭学習が終わったら、まる付けをし、間違えたところは一緒に直しましょう。
- テレビを消して、集中して学習させましょう。
- 正しい姿勢で、字をていねいに書かせましょう。
- 学校からの宿題やプリントは一緒に確かめましょう。
- 正しい鉛筆の持ち方を身につけさせましょう。

### こんな学習方法で



国語

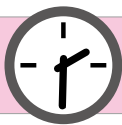


- 教科書を毎日音読させましょう。声に出して読むことはとても効果的な学習方法です。
- 句読点に気をつけて、大きく口を開けて大きな声で読ませましょう。
- ひらがなやカタカナは、書き順に気をつけてマスいっぱいにていねいに正しく書かせましょう。
- 漢字ドリルや教科書などを使って、新しい漢字や習った漢字をくり返し、ていねいに練習させましょう。
- 日記を書くことで表現したり伝えたりする文づくりの楽しさを味わせましょう。

算数



- 学校で学習したことを復習させましょう。
- 定規などの学習用具を正しく使って学習に取り組ませましょう。
- 教科書やドリルの計算問題を復習させましょう。
- 計算の手順が正しく身につくように声に出して練習させましょう。
- かけ算九九が正しく覚えられるように声に出して練習させましょう。
- 文章問題は、声に出して問題を読んだり、絵や図にかいたりして考えさせましょう。



## 「自ら学習に取り組む習慣」を身につけよう

### この頃の育ちは

中学年になると知的な発達も進み、物事の関係性に気づき始めるため、興味の幅も広がります。また、家族に認められたり、ほめられたりすることで学ぶ意欲の向上にもつながります。この時期にきちんとした家庭学習の習慣が身につくように励ましていきましょう。

### こんな学習をしています

国語・社会・算数・理科・音楽・図画工作・体育・外国語活動・特別の教科道徳・総合的な学習の時間・特別活動

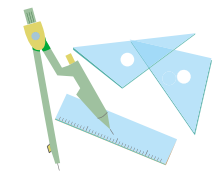


- 200 字程度の漢字を読んだり書いたりする。
- ことわざや慣用句、故事成語などの意味を知り使う。
- ローマ字を読んだり書いたりする。
- 国語辞典を使う。
- わり算をする。
- 小数のたし算・ひき算をする。
- コンパスを使って簡単な図形をかく。
- はかりを使って重さを読む。
- そろばんを使う。
- 二戸市のことについて大まかに理解する。
- 乾電池や磁石、鏡を使った実験をする。
- 英語を聞いたり話したりする活動に慣れ親しむ。



- 都道府県名を含む 200 字程度の漢字を読んだり書いたりする。
- 漢和辞典を使う。
- ローマ字の読み書きに慣れる。
- わり算の筆算をする。
- 同分母分数のたし算・ひき算をする。
- 小数×整数、小数÷整数の計算をする。
- コンパスや分度器、三角定規を組み合わせるいろいろな四角形をかく。
- 47 都道府県の名前と場所を理解する。
- 金属や水、空気の性質及び電気の働きについて理解する。
- 英語を聞いたり話したりする活動に慣れ親しむ。

### 家庭で学習するときは



- 学習前に身の回りの整理整頓をさせましょう。
- 家庭学習をする時刻、時間をしっかり決めて取り組ませましょう。
- テレビを消して、集中して学習させましょう。
- 正しい姿勢で、字をていねいに書かせましょう。
- 家庭学習が終わったら、すぐに次の日の準備をさせましょう。
- 学校からのプリントを出させて、宿題を自分で確かめさせましょう。

### こんな学習方法で



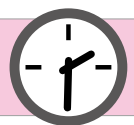
- 教科書を毎日音読させましょう。
- 句読点に気をつけて、はっきりした発音で読ませましょう。
- 漢字ドリルや教科書などを使って、新しい漢字や習った漢字をくり返し、ていねいに練習させましょう。
- 書き順、「とめ」「おれ」「はね」「はらい」に気をつけて書かせましょう。
- 国語辞典を使って語句の意味を調べさせましょう。
- 一日を振り返って、したことや思ったことを日記に書かせましょう。



- 学校で学習したことを復習させましょう。
- 教科書やドリルの計算問題を復習させましょう。
- 筆算は位をそろえ、手順を確かめながら計算させましょう。
- 定規や分度器、コンパスなどを使って図形をかかせましょう。
- 文章問題は、声に出して問題を読んだり、線を引いたりして考えさせましょう。
- 間違えた問題は、必ずやり直す習慣をつけさせましょう。







## 「自分で学習計画を立て、取り組む力」をつけよう

### この頃の育ちは

行動範囲が広くなり、自立心が大きく育ちます。周囲の大人から自分の存在を認めてほしい反面、親に頼ったり甘えたりしたい気持ちが混在する時期でもあります。

規則正しい生活リズムを身につけさせ、学習環境を整えて、子どもの学習に取り組む姿勢を見守りましょう。また、子どもが学習への意欲や興味、関心を持続し、自分で取り組む力をつけられるよう励ましていきましょう。

### こんな学習をしています

国語・社会・算数・理科・音楽・図画工作・家庭・体育・外国語・特別な教科道徳・総合的な学習の時間・特別活動

5  
年生

- 4年生までの漢字と5年生の漢字 193 字を読んだり書いたり使ったりする。
- 文章を読んで理解したことに基づいて、自分の考えを持つ。
- 10 倍、100 倍、1000 倍、1/10、1/100 などの大きさの数を作る。
- 小数のかけ算・わり算をする。
- 異分母分数のたし算・ひき算をする。
- 三角形、平行四辺形、ひし形、台形、円の面積を求める。
- 割合・百分率を使った問題を解く。
- わが国の国土・産業（工業・農水産業・情報）について学習する。
- 天気の変化・植物の育ち方・動物の誕生・物の溶け方・電流などについて学習する。
- 簡単な英語を使い自己紹介したり英語の語句や基本的な表現を書き写したりする。

6  
年生

- 5年生までの漢字と6年生の漢字 191 字を読んだり書いたり使ったりする。
- 筆者が訴えたいことを読み取り、自分はどのように考えるかをまとめる。
- 読み取りやすい古文や漢文を音読して、言葉の響きやリズムに親しむ。
- 分数のかけ算・わり算をする。
- 円の面積・角柱・円柱の体積を求める。
- 比例・反比例の問題を解く。
- 日本の歴史・政治・世界とのつながりを学習する。
- 水溶液の性質・てこのはたらき・電流のはたらき・月と太陽について学習する。
- 簡単な英語を使い自己紹介したり英語の語句や基本的な表現を書き写したりする。



### 家庭で学習するときは



- 学習前に身の回りの整理整頓をさせ、学習しやすい環境をつくらせましょう。
- 学校からのプリントを出させて、宿題を自分で確かめさせましょう。
- 家庭学習をする時刻、時間をしっかり決めて取り組ませましょう。
- テレビを消して、集中して学習させましょう。
- 正しい姿勢で、字をていねいに書かせましょう。
- 家庭学習が終わったら、すぐに次の日の準備をさせましょう。



### こんな学習方法で

国語



- 教科書を毎日音読（朗読）させましょう。
- 句読点や速さに注意して読ませましょう。
- 漢字ドリルや教科書などを使って、新しい漢字や習った漢字をくり返し、正しくていねいに練習させましょう。
- 国語だけでなく、他の教科に出てくる漢字（それぞれの教科の用語・都道府県名等）の練習もさせましょう。
- 国語辞典を使って語句の意味を調べさせましょう。
- 自分の気持ちや考えを整理して、日記を書かせましょう。
- 新聞を読み、自分の意見や考えを文章に書かせましょう。

算数



- 今日学習したことを、もう一度一人勉強ノートに整理させましょう。
- 計算ドリルや教科書などを使って、計算問題を復習させましょう。
- 新しい記号の書き方と読み方の練習をさせましょう。
- 定規や分度器、コンパスなどを使って図形をかかせましょう。
- 計算問題は時間を計ってたくさん解かせましょう。
- 文章問題は問題をよく読み、簡単な図などを使って考えさせましょう。
- 解いた問題は丸付けをさせ、間違えたときは、必ずやり直す習慣をつけさせましょう。



### 学習習慣定着のために 「生活習慣」をしっかり身につけさせよう

決まった時刻に寝る、起きる、食事をする、勉強をする、テレビやゲームの時間を決めるなど、生活のリズムをつくることは体調を整え、学習への意欲づくりや学習時間の確保につながります。それぞれの家庭に合ったルールを決め、毎日持続できるよう励ましていきましょう。

### 生活リズムづくりの基本は 早寝・早起き・朝ごはん

#### 早寝、早起き、適度な睡眠を

成長期の子どもたちにとって、睡眠は大切な生活の一部です。でも、

#### ！睡眠不足になると・・・

- 学習に集中できない。
- 疲れやすい。
- 忘れ物が多くなる。
- イライラしたり、情緒不安になったりする。
- 運動不足や生活習慣病になることもある。



普段できることもできなくなったりすることがあります。

#### ！そこで

- 起きる時刻、寝る時刻、夕食の時間など、朝と帰宅後の生活プログラムを決めましょう。  
[小学生の睡眠時間のめやす 8～9 時間]
- 朝型へ切り替えて勉強することも効果があります。
- 起きたら必ず洗顔や朝食の支度を手伝うなど、五感を刺激する動作をさせましょう。
- 夜の外出を抑えたり、21 時以降のメディア利用をやめたりすることで、落ち着いて眠りに入ることができる状況を整えてあげましょう。

#### 朝食をしっかりとろう

朝、脳と体を目覚めさせ、代謝をアップさせるためには、朝食をとることが大切です。ご飯やパンには、脳のエネルギー源であるブドウ糖が多く含まれているので、頭もしっかり働き、勉強に集中できます。

学校で、元気に勉強したり活動したりするためにも、一日のエネルギーのもとになる朝食をしっかりとる習慣を身につけさせましょう。



### 朝食は 主食＋おかず をとろう

「食べる時間がない！」にならないように早起きを、そして出かける前に排便を！

家族が子どもと一緒に食卓につき、楽しい会話をしながら食事をし、元気な朝のスタートを心がけましょう。

みんなで食べればよりおいしく感じられ、食事のマナーや、好き嫌いをしないことなども、教えることができます。



### テレビやゲーム、パソコンやスマートフォンの使用はルールを決めて

テレビやゲーム、パソコンやスマートフォンを使用する時間が長いほど疲れを感じる割合が高くなり、また人間らしさをつかさどる脳の「前頭前野」に、良い影響を与えないという研究結果があります。

インターネットへの接続は、有害サイトや悪意のある人とつながったり、思わぬトラブルに巻き込まれたりする危険があります。フィルタリングを設定することはもちろんのこと、目的や使い方を、家族でよく話し合いましょう。



### 家族でルールづくりを

たとえば・・・

- テレビを見たりゲームやパソコンをしたりするときは、時間を決める。
  - 食事のときは、テレビの電源を切る。
  - テレビやゲームは、宿題や家庭の手伝いが終わってからにする。
  - パソコンは、家族がいる場所に設置する。
  - 時間の使い方を見直す「ノーテレビデー」を設定する。
  - スマートフォンは、フィルタリングを設定する。
- ※ 19～20 ページの「中学生の生活習慣」を参考に作成しましょう。



生活習慣づくりは、各家庭の事情に合わせた取り組みが基本です。





## すてきな本との出会いのために

### 読書をたくさんする子どもは

- 想像力や考える習慣が身につきます。
- 豊かな感性や情操、思いやりの心が育ちます。
- 言葉が豊富になります。



すばらしいことがいっぱい読書、  
読書が大好きな子どもに育てるには  
「すてきな本と出会うことができるような  
環境づくり」が重要です。

### 読書習慣づくり

- 大人が本を読んでいる姿を子どもに見せましょう。
- 子どもが手に取りやすいところに本を置きましょう。
- 「親子読書タイム」（テレビを消して）を設けましょう。
- 時には、お父さんやお母さんが読み聞かせをしてあげましょう。
- 子どもと一緒に図書館に出かけましょう。
- お父さんやお母さんのお気に入りの本を紹介してあげましょう。
- 子どもと同じ本を読み、感想を話し合しましょう。
- 身近に辞書や図鑑、地図、地球儀などを置いて、知りたいことをすぐ調べられるようにしておきましょう。



## 低学年では

国語で昔話や絵本になっているお話を勉強します。  
他の昔話や絵本、国語で勉強したお話と同じ作者や同じシリーズの本を薦めてみましょう。



▲「フレデリック」  
レオ・レオニ作 好学社  
「スイミー」の作者が書いたねずみの  
お話です。



▲「きいろいばけつ」  
もりやまみや作 あかね書房  
「おとうとねずみ チロ」の作者が書いた  
きつねの子シリーズです。



▲「泣いた赤おに」  
浜田広介作 あすなろ書房  
友の幸せを願う青おにの姿が胸をうつ、  
悲しくもあたたかいひろすけ童話の傑作です。

## 中学年では

国語で戦争をテーマにした物語を勉強します。同じテーマの本を薦めてみましょう。

また、本の帯や「おすすめの本」カードを作る勉強もしますので、家でも親子で作ってきましょう。



▲「おこりじぞう」  
山口勇子作 金の星社  
戦争をテーマにした絵本です。  
笑顔だったじぞうさんの顔が…



▲「つるばら村のパン屋さん」  
茂市久美子作 講談社  
「ゆうすげ村の小さな旅館」の作者が書いたつるばら村シリーズです。作者は岩手県出身です。



▲「ざんねんないきもの事典」  
今泉忠明監修 高橋書店  
進化の結果、なぜかちょっと残念な感じになってしまった生き物たちを紹介するお話です。

## 高学年では

歴史や自然など様々なジャンルの読み物を学習します。それぞれの興味に応じていろいろな作品を薦めましょう。また、田中館愛橘や九戸政実など郷土の偉人に関連する本もお薦めです。



▲「最後のトキ」  
国松俊英作 金の星社  
たった1羽になったトキの保護に命をかけた人たちのお話です。



▲「山のいのち」  
立松和平作 ポプラ社  
「海の命」の作者が書いた同じく「いのち」をテーマにしたシリーズの1作です。



▲「田中館愛橘ものがたり」  
松浦明著 銀の鈴社  
「日本物理学の祖」といわれ、日本の国際化に尽くした愛橘の生涯を、ひ孫がエピソードをまじえながら伝えます。



Q.1

4年生の男の子ですが、自立心が足りないように思われてなりません。親がいちいち言わないと十分な行動ができない状況です。自立心を育てるにはどうしたらよいのでしょうか。

A.1



人間は本来自立して生きるもので、自立心はその育ちを邪魔されない限り、身についていくといわれています。親も子どももゆとりをもって生活していく中で、自立心は着実に育っていくものです。自立心をいきなり要求するのではなく、その子なりの成長の中で自立心が育っていくのを温かく見守りましょう。

次のことは自立心育成の妨げとなると言われています。

▲些細なことまで指示をする

▲完全を求める

子どもたちを「指示を待ってその通りに行動したほうがいい」という気持ちにさせないこと。そうすれば自立心は育っていきます。

Q.2

学校から帰るなりカバンを放り出して遊びに行ってしまう。低学年の時くらい伸び伸びと育てたいのですが、これからのことを考えると勉強のことが心配になります。「宿題はいつやるの」「たまには読書を読んだら」と、ついつい口うるさく言ってしまう。このまま放っておいてよいのでしょうか。

A.2



子どもにとって遊びは、知恵や健康な体を育成したり、人との関わりを培ったりする上でとても大切なことです。ただ、社会で生きていくためには、小学校低学年から少しずつ学習習慣を確立していくこともまた大切なことです。そのためにはまず、お子さんと話し合っ<sup>つちか</sup>て、遊びと勉強のバランスの大切さを教えていくことが必要です。

低学年では、学習習慣づくりの出発点として、帰宅後の生活にリズムをつくり、その中で学習の時間を確保することを考えてみましょう。例えば、帰宅後にまず学習の時間を設定しそれから遊ぶ、または夕食の前後に30分程度の学習時間を設定するなどの方法があります。低学年の場合、できるだけ親が見守ってあげたり、頑張りをほめてあげたりすると、子どもの意欲につながります。まずは楽しく「続ける」ことに意義があります。

Q.3

多くの家庭がそうだと聞きますが、我が家では家のお手伝いをほとんどやらせていません。これからのことを考えて何かやらせたいと思っていますが、具体的にどんなことから始めたらよいのでしょうか。

A.3



家庭での子どもの手伝いとしては、例えば、食事の配膳、食器の後片づけ、食器洗い、掃除、洗濯物を取りこみたむ、などがありますが、最近では、積極的に手伝いをさせる家庭が少なくなりました。親が求めないとともに、様々な電化製品による家事の軽減や、塾、スポーツ少年団、テレビ、ゲームなどによる子どもの生活の変化にも一因があるのではないのでしょうか。

その中で、手伝いをしている子どもは、家族のためになる仕事をしたことで、自らの存在感を感じるようです。「あなたがやってくれて助かった」という感謝の言葉は、子どもにとってうれしいものです。そのうれしさが、次の手伝いの動機づけとなります。どうしたらよいのかを実際にやって見せ、仕事のコツを教えることが大切です。そして、手伝いの仕事が上達したら、必ずほめてあげましょう。

自分で仕事をしてみれば、その苦労がわかります。感謝する心も育めます。無理なくできて、長続きしそうな仕事から挑戦させてみましょう。

Q.4

テレビの見過ぎや、ゲームのし過ぎが気になります。テレビやゲームとうまく付き合いながら、学習や親子のコミュニケーションの時間をつくっていきたいのですが、なかなか思い通りにいきません。どうしたらよいのでしょうか。

A.4

テレビやゲームの悩みは、ここ数十年にわたって親の抱える大きな悩みの一つになっています。中学生になると、これにスマートフォンも加わってきました。今の時代、避けて通れない問題なのかもしれません。

このことで一番の問題は、テレビやゲームに夢中になりすぎて、家族とのふれあいや友だちとの遊び、家庭学習や本を読むことなど、すべきことをしない状況が生じていることです。また、最近では、長時間テレビやゲームに接すると、人間らしさをつかさどる脳の「前頭前野」の発達<sup>ぜんとうぜんや</sup>が阻害されると言われています。その他、電磁波の影響なども指摘されています。

子どものテレビやゲーム、スマートフォン使用の時間が、節度を逸していると感じているのなら、次のことを試してみてください。

☆親子で話し合っ<sup>つちか</sup>て時間（ルール）を決めること

※文句を言ったり、怒ったりしただけでは解決しません。

☆ルールを決めたら守らせること

※ルールを破ったら、使用禁止など強い態度を示すことも必要です。

☆まずは大人が手本を示すこと

※食事中にスマートフォンを操作したり、家族団らんの時間にスマートフォンを見たりしていませんか？

これからの時代を生きる子どもたちに、ゲームやスマートフォンと「上手に付き合う力」をつけてあげましょう。