

武蔵村山市の子どもたちの学力を高めるために

# 家庭における5つの実践



- ① リズムある生活を送らせよう
- ② 学習時間を確保し、毎日勉強させよう
- ③ 読書時間を確保し、本に親しませよう
- ④ 得意分野を見付け、伸ばそう
- ⑤ 子どもとの対話を大切にしよう

平成17年4月1日

武蔵村山市教育委員会

## リズムある生活を送らせよう

本市の小学校5年生から中学校3年生を対象に実施した「児童・生徒の生活及び学習に関する調査結果」(以下、「本市の調査結果」と言います)によれば、「食欲がない」と答えた小学生が20.7%、中学生は25.1%、「頭がボーっとしている」と答えた小学生は32.4%、中学生は43%もいました。毎日のリズムある生活は、学習時の集中力を高め、学力向上を図る上で大切な基盤となります。

### 睡眠時間を十分にとらせよう

小学生のデータP6・7

中学生のデータP13・14

本市の調査結果によれば、睡眠時間が6時間以下の子どもは、小学生で12.3%、中学生は26.1%おり、夜更かしの傾向にあります。睡眠は、脳の活性化には欠かせません。

授業中、学習に集中して取り組むため、十分な睡眠をとるようにさせましょう。

### 朝食をしっかりとって登校させよう

小学生のデータP7

中学生のデータP14

本市では、朝食を「とらないことが多い」又は「とらない」と答えた子どもが小学生で8%(105人)、中学生では13%(230人)います。夜更かしをしながらスナック菓子等を食べる子どもが、朝起きて食欲がないのは、むしろ当然のことです。

朝食は、子どもたちのエネルギー源、しっかりと食べて登校させましょう。

### テレビ視聴やゲーム遊びにルールを設けよう

小学生のデータP8・9

中学生のデータP15・16

本市では、平日4時間以上テレビを見る小学生が25.8%、中学生は29.1%に達します。また、平日1時間以上ゲームをする小学生の割合は19%、中学生は23.6%です。

テレビやゲーム等に子どもがのめり込まないように各家庭でルールを設け、それを守ることを習慣付けるようにしましょう。

## 2

# 学習時間を確保し、毎日勉強させよう

本市の調査結果によれば、子どもたちの家庭学習の時間が極めて少ないことが分かりました。小学生の場合、家庭学習をしない子どもは14.8%（休日31.4%）、30分までする子どもは43.7%（休日35.0%）。一方、中学生は、家庭学習をしない子どもが42.8%（休日45.1%）、30分までする子ども25.3%（休日19.1%）と合わせるとおよそ7割に達します。

## 15分を単位時間とし、時間を確保しよう

小学生のデータP8

中学生のデータP15

15分間は、一つのまとまった作業ができる時間です。15分を1つの単位とし、学習時間を徐々に確保させましょう。仮に小学1年生を15分、その後学年が上がるにつれ、順次時間を増やしていけば6年生で1時間30分、中学3年生で2時間15分となります。

「特別な日」を作らずに毎日行うこと、取り組む前に今日行うことを明らかにしておくことがポイントです。

## 日記、音読及び計算の習慣を付けよう

日記には、高い教育的効果があります。毎日決まった時間に机に向かい、文章を書く習慣が身に付けば、それは家庭学習の基盤となります。また、音読と計算は、最も基礎となる学力です。最近の脳の研究によれば、脳の働きを活発にする効果がある（東北大学、川島隆太教授）とも言われています。いずれも小学校低学年から習慣化を図ることが、その後の学力向上を支えます。

## 復習はその日に、予習で意欲を高めよう

ドイツの心理学者、エビングハウスによれば、人間の記憶は、20分後におよそ42%忘れ、1時間後に56%、9時間後で64%、6日後には76%を忘れてしまうそうです。完全に覚えたつもりでも、復習しないと6日後に24%しか残らないこととなります。

復習は習ったその日のうちに済ませるとともに、予習を行うことで明日習うことにチャレンジさせ、知的好奇心を高めることが大切です。

## 読書時間を確保し、本に親しませよう

子どもにとって読書は、想像力や考える習慣を身に付け、豊かな感性や情操、そして思いやりの心をはぐくむ大切な営みです。読書の楽しみを知り、読書に慣れ親しむようにするには、幼少時の体験が重要であると言われています。

### 読み聞かせをしよう

小学生のデータP 8

中学生のデータP 15

幼少時から小学校低学年ごろまでに、親が読み聞かせをしたり、絵本の絵と一緒に楽しむことは、子どもの本に対する興味・関心を高め、本好きな子どもを育てることにつながります。

読書を習慣付けるためには、たとえ1回の時間が少なくても、毎日本を読み聞かせることです。食後や就寝前などに、「本の時間」を設けて読み聞かせてみてはいかがでしょうか。

### 親子で図書館に行こう

子どもを連れて、地域の図書館に行ってみませんか。子どもの読書ニーズを把握できるだけでなく、子どもが感動する本と出会うことにもつながります。

本を選ぶ際には、あくまで子どもの主体性を尊重し、それぞれの発達に応じることが大切です。実際の年齢と、いわゆる読書年齢は必ずしも一致しません。難しすぎる本を読ませたり、子どもが関心を示さない本を無理に与えると、かえって子どもを本嫌いにしてしまいます。

何より、親が読書する姿を見せることは、子どもを本好きにすることにつながります。

### 読書を楽しむ子どもの心に共感しよう

子どもが読書を通じて感じたこと、考えたことについて親が耳を傾けることは、子どもの読書意欲を高めます。また、同じ本を読み、その内容について語り合うことは、親子の関係を深めるとともに、子どもの豊かな心をはぐくみます。

## 4

# 得意分野を見付け、伸ばそう

子どもが得意分野をもち、それを伸ばそうと努力することは、自らに自信と誇りをもち自尊心を高めることにつながります。そのことは、子どもの学習意欲を高めていくことになります。

## 子どもの関心事に敏感になろう

小学生のデータP12

中学生のデータP19

「好きこそ物の上手なれ」という言葉があります。子どもが今、どんなことに関心を持ち、どうしたいと願っているのか、子どもとのふれあいの中でつかむようにしましょう。そして、目先のことにとらわれず、広い視野に立って子どもが関心をもったことについて語り合ってみましょう。

なお、子どもが関心を寄せる分野で、現在、社会的に活躍している人の情報を適宜与えることは、「あのような人になりたい」というあこがれの気持ちをもたせることになります。

## 続けさせることで、伸ばそう

どんなに好きなことであっても、続けていくためには必ず障害となる「壁」が訪れます。「継続は力なり」と言われますが、継続するにも力があるのです。そこで、子どもがくじけそうになったとき、励ましの言葉をかけ、子ども自身が「壁」を乗り越えるようにしましょう。乗り越えたことが大きな自信となって、その後の継続を支えます。

## 将来の夢や希望をもたせよう

中学生のデータP21・22

子どもが将来の夢や希望をもつことは、その実現に向けてまじめに努力することにつながります。逆に、そうした夢や希望がもてないと、子どもは努力することの尊さをなかなか認識することができず、目先の楽しさだけを求めるようになってしまいます。

子どもに将来に向けた積極的な心をはぐくむため、親は、自分自身の経験や、よりよい社会づくりに汗を流している人々の生き方について語りかけるようにしましょう。同時に、子どもの夢や希望に耳を傾け、励ましていきましょう。

## 5

# 子どもとの対話を大切にしよう

本市の調査結果によれば、「家族と遊んだり、話し合ったりすることがない」と回答する子どもは、小学生でおよそ2割、中学生では3割に達します。短時間でも子どもとの対話の時間を設け、認め励ますことにより、やる気と自信をはぐくんでいきましょう。

## 家族であいさつを交わそう

小学生のデータP10

中学生のデータP17

親自身が、毎日子どもにあいさつをして、そのあいさつに一言添えることが大切です。「おはよう、具合はどう?」、「いってらっしゃい。発表、がんばってね」というほんの一言が、子どもの心を支え、子どもとの会話を広げることにもつながります。また、あいさつを交わすときの子どもの様子は、子どもの体調や気分を示すシグナルにもなります。

## 本気でほめ、時には叱ろう

小学生のデータP12

中学生のデータP19

昔から、「七つほめて三つ叱れ」と言われます。子どもたちの自尊心を高め、個性を伸ばしていくためには、親が子どものよさを見だし、本気でほめることが必要です。

反面、子どもは本気で叱ってくれる大人を望んでいます。「叱る」は「For you (あなたのため)」、気分や感情に流されず、一貫性と愛情をもって叱りましょう。

## 幼少時から家事を担わせよう

子どもをほめる機会をつくるためにも、家庭の中で役割を担わせることは大変有効です。家庭に限らず、集団の中で自分の確かな分担があることは、所属感や安心感につながります。家事を手伝った子どもをほめ、「自分は家族のためになり、親に喜んでもらえる存在なのだ」という自覚をもたせることは、子どもの健全な成長に大きく役立ちます。

初めはやってみせ、させてみて、続けられるようになったら、任せるようにしましょう。「お前がいなかったので困った」、「あなたがいてくれるから助かる」という言葉が、子どもの心の安定につながります。