



# 家庭教育のすすめ

～子どもたちの「確かな学力」と「健やかな体」を育てるために～  
室蘭市教育研究所

## 児童生徒の学力と体力の向上に向けて

室蘭市教育研究所 所長 大須賀 圭

室蘭市教育研究所では、本市児童生徒の学力と体力の向上を図るため、この度、「家庭教育のすすめ」を作成しましたので、お伝えいたします。

現在、市内全小中学校においては、学力向上に向けた具体的な取組を進めており、小学校の国語においては、B問題が3年続けて全国と同程度、また、算数Aも全国と同程度まで向上するなど、年を追う毎に取組の成果が表れてきているところです。全国体力・運動能力調査におきましては、5年生男子・女子共に全国と同程度の状態を維持しています。

児童生徒の学習・生活・運動習慣の確立のためには、家庭・学校・地域の三者がそれぞれの役割と責任を自覚し、支え合うことが大切であり、子どもたちは、三者の教育力の相互作用の中で健全に育まれていくものと考えておりますので、今後とも保護者の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

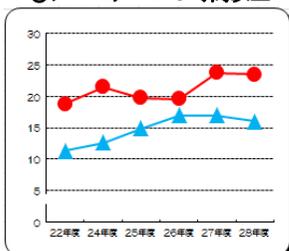
## 室蘭市の小学生の生活・学習・運動習慣の課題 ～全国との比較～

全国学力・学習状況調査(資料1～3)や全国体力・運動能力、運動習慣等調査(資料4)の結果から、室蘭市の小学生の生活・学習・運動習慣の課題が明らかになりました。(グラフは室蘭市を赤色、全国平均を青色で示しています。)

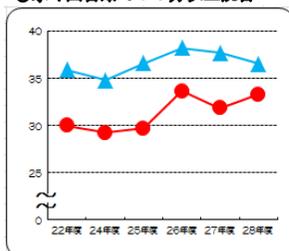
### 1. テレビゲーム3時間以上の割合…読書時間は改善傾向…

平日のテレビゲームをする時間が3時間以上である児童の割合(グラフ①)が全国に比べてかなり高いです。平日に家や図書館で、30分以上読書する児童の割合(グラフ②)は、改善傾向にあります。

①テレビゲーム3時間以上



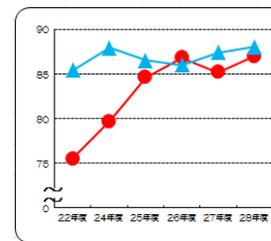
②家や図書館で30分以上読書



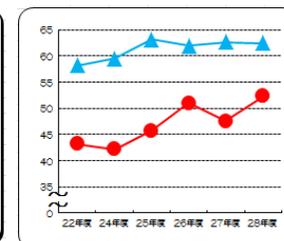
### 2. 家で宿題をする児童と家庭学習1時間以上に改善傾向!

家で宿題をする児童の割合(グラフ③)が高く、家庭学習を1時間以上する児童の割合(グラフ④)は低いですが、改善傾向にあります。家庭学習をする習慣は定着していますが、学習する時間の確保に課題が見られます。

③家で宿題をする



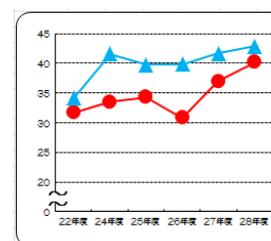
④家庭学習1時間以上



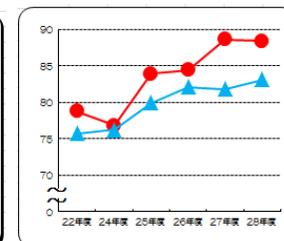
### 3. 高い規範意識!

学校の規則を守っている児童の割合(グラフ⑤)が、向上しています。また、いじめはどんな理由があってもいけない(グラフ⑥)と考えている児童の割合も全国を上回り、規範意識の高さが伺えます。

⑤学校の規則を守っている

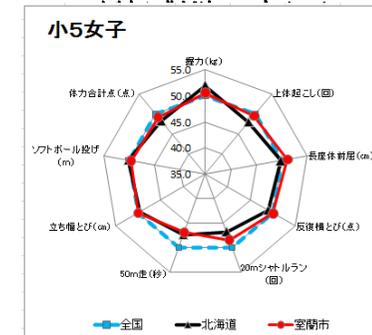
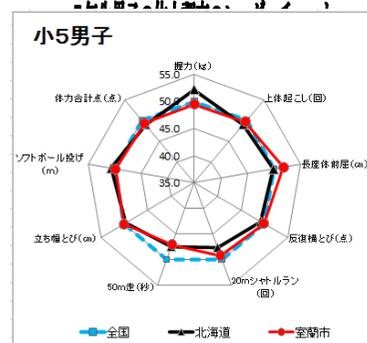
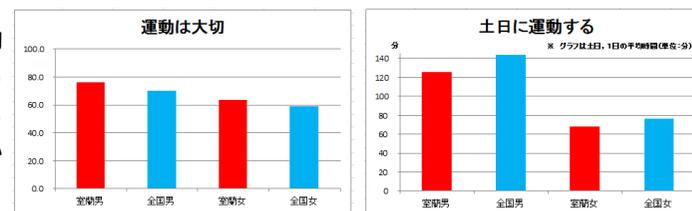


⑥いじめを許さない



### 4. 室蘭市児童の運動の状況 全国体力調査(小5)より

室蘭市の児童は運動は大切と感じているが、土日に運動をする児童は全国より少ないことがわかりました。



高学年(4・5・6年)において

# 生活・運動習慣の基礎を！

## ●食事、就寝、起床の時刻を決め、

生活リズムを大切にしましょう。

- ・「早寝、早起き、朝ご飯」は、生活リズムの大原則です。
- ・朝ご飯は、元気の素、考える力の素です。また、バランスのよい食事は、健康でたくましい体をつくりまします。
- ・あいさつ、洗面、歯磨き、正しい姿勢、整理整頓、時間や約束を守ることなどの基本的な生活習慣を身に付けさせましょう。

## ●テレビを見たり、ゲームをしたいする時間を決めましょう。

- ・自分と家族で決めた時間に、決めた番組だけを見るというように、計画性を持ってテレビやゲームを楽しませましょう。誘惑に打ち勝つことで、がまん強さや集中力も養うことができます。
- ・テレビやゲームのやり過ぎは、生活リズムを崩す原因になるとともに家庭学習の妨げになります。また、運動不足や健康を害することにもつながります。
- ・家族みんなで協力することが大切です。

## ●食事は一緒にとり、

学校での出来事などを話題にしましょう。

- ・楽しい食事は、元気の素。家族の団らんの中で、学校での出来事などを聞いて、お子さんががんばっていることや困っていることなどの理解に努めましょう。家族とのコミュニケーションは、一番の心の栄養です。

## ●インターネットや携帯・スマホの

使い方のルールを決め、徹底しましょう。

- ・有害サイトについては、フィルタリングをかけるなどしましょう。
- ・学校への携帯電話の持ち込みは、原則禁止となっています。

※「室蘭市携帯・スマホ三ヶ条」を参考にしてください。

## ●適度な運動と健康的な遊びに配慮しましょう。

- ・休日を利用してスポーツを楽しむなど、運動習慣をつくりましょう。
- ・晴れた日は外で体を動かして遊ぶなど、健康的な遊びに配慮しましょう。
- ・「1日60分」以上の運動時間を確保しましょう。登下校やお手伝いも立派な運動です。(2010年WHO 健康のための身体活動に関する国際勧告より)

# 学習習慣の基礎を！

## ●やる気を大切にしましょう。

- ・友だちや兄弟・姉妹と比べたり、否定したりすると、意欲は高まりません。ほめたり、励ましたりすることで、子どもの意欲を高めましょう。
- ・将来の夢や希望などを家族で話し合い、目標をもって努力することの大切さについて考えさせましょう。

## ●学習時間を確保しましょう。

- ・宿題や家庭学習を始める時刻や終わる時刻は、お子さんと一緒に決めて、決めたことを守らせるようにしましょう。

家庭学習時間のめやす

4学年～50分

10分×学年+10分

5学年～60分

6学年～70分

## ●学習用具や教材がそろっているか、点検しましょう。

- ・机の上の整理整頓をさせ、学習に必要なものをそろえさせましょう。学ぶ雰囲気づくりから、習慣化を図りましょう。
- ・家庭学習の終わりには、翌日の学習準備をして、忘れ物がないか確認させましょう。

## ●家庭学習をしているときは、テレビを消しましょう。

- ・テレビを見ながらの勉強は、もちろんいけません。テレビの音が聞こえる環境では子どもは集中できません。学習中はテレビを消すなど、家族の協力が必要です。

## ●本に親しみ、読書習慣が身に付くようにしましょう。

子どもを読書好きにするポイント

- ①子ども自身に本を選ばせる
- ②親も一緒に楽しむ
- ③地域の図書館を休日の家族のお出かけ場所に

