

## 保護者・家庭の皆様へ ～家庭学習のすすめ～

令和2年5月 多摩川小学校 校長 福地 伸

今年3月から学校が臨時休校になり、今までにない事態に子どもたちも保護者の皆様も困惑していることと思います。本校の教職員も、この事態をどのように乗り越えるか、子どもたちにとって何が最善か、日々考えながら準備を進めています。

通常授業が再開されるまで、もう少しの時間が必要になります。今回、家庭での学習について、ホームページに課題を載せたり、資料等を取りに来ていただいたりすることになりましたが、WEBやプリンタの環境など様々な家庭事情がある中で、今のような形での実施になったことをご理解ください。今後も、学習等に関する相談は遠慮なくご連絡ください。

今、臨時休校中の家庭学習について苦労されている保護者は多いようです。

### 《ある家庭での会話》

・「勉強や宿題をしたの!?!」 「今やろうと思ったのに…。もう、やる気なくした!!」

・「勉強しないならゲーム禁止!」 「え～わかったよ、やればいいんでしょ、やれば!」

このような会話に心当たりがある皆様に向けて、臨時休校中においても、学校が再開してからも大丈夫なように、子どもの「やる気スイッチ」を入れる方法をご紹介します。すべての子どもに当てはまることではないかもしれませんが、皆様の一助になれば幸いです。

## 1 勉強をきらいにさせない声かけ

新しいことを知ったり、できるようになったりすることは、子どもにとって何よりも嬉しいことです。低～中学年の子は、自分で勉強のリズムをつくり、勉強の仕方を考えることが難しいので、日頃の確認やわからないことやできないことの支援、そのためのヒントを出すことを心がけましょう。高学年の子は、子どもの自主性を大切にしていきましょう。

- ・「勉強させたい」と思わないで、「できることからする」「勉強をきらいにさせない」という考え方にシフトチェンジを！ そのために、まず大人が気持ちに余裕をもちましょう。
- ・「〇〇ができない」ではなく、「〇〇ができた」に着目し、子どもが前向きに取り組めるようにしましょう。まずは簡単にできることからチャレンジさせ、できたことを認めることが大切です。しばらく続いたら、少しずつステップアップしていきます。そのために、やったことをきちんと振り返り、褒めてあげましょう。
- ・日頃から家庭で様々な会話をし、まず本人の好きなことや得意なことから取り組ませるのもひとつの方法です。会話の中で、否定的なことばをできるだけ控えましょう。

### ポイント

- 1 勉強させようと意気込まない。ゆっくり焦らずに！
- 2 勉強＝苦痛というイメージをつくらない。少しずつステップアップ！
- 3 ハードルは低く、できることから！ できないことにはフォローを！
- 4 子どものやる気を大切に、否定的なことばは控えて！

## 2 やる気にさせる環境づくり

勉強する時間はテレビを消す。兄弟で同じように勉強に取り組ませる。机の上を片付けて学習用具のみにするなど、集中力が持続し、やる気にさせる環境づくりを心がけましょう。

- ・勉強中はできるだけ、雑音を取り除きましょう。雑音というのは耳から入る音だけではありません。マンガ、ゲーム、テレビ等、目からも余計な情報が入らないようにしましょう。
- ・意外と忘れられがちなのが「姿勢」です。背筋を伸ばして座り、鉛筆を持っていない手でノートを押さえるようにさせましょう。これも、できていたら褒めてください。
- ・「勉強をするのは子ども部屋がよいか、リビングがよいか」という話もよく聞きますが、環境さえ整っていれば、どちらでも大丈夫です。低～中学年の子は近くで見守ってくれている安心感を、高学年の子は自分を信頼してくれている自尊心を大切にしましょう。
- ・子どもは親のことをよく見えています。「勉強しなさい」と言いながら、ずっと携帯やテレビを見たり、お菓子を食べたりしていませんか？ 親も子どもの勉強時間に一緒に読書をしたり、家計に関する事務作業をしたりして、安定した環境づくりを心がけましょう。

### ポイント

- 1 耳にも目にも、穏やかな場所で！
- 2 背筋はピン、足はピタ、姿勢よく！
- 3 机の上は学習用具だけを置く。資料や辞書なども身近に置く。
- 4 親子で時間を共有している感覚を大切に！

## 3 いつやる？ どれくらいやる？

小学生が勉強に集中できる時間は、10分×学年が一つの目安になっています。小学校の授業は1年生～6年生まで45分間ですが、授業中、教員は子どもの集中力が途切れないように様々な工夫をしています。家庭学習は、「宿題」や「課題」など与えられたことをやる事が多くなるので、「やらされている感」が強くなってしまいがちです。そのフォローをしてあげてください。自主的に学習している場合には、大いに褒めてあげましょう。

- ・習慣化のためには、毎日決まった時刻に必ず始め、ゴールを決めて取り組ませることが大切です。臨時休校中は集中力が持続する午前中がおすすめです。学校が再開した時は、宿題や自主学習など放課後の時間をどう使うか、子どもと一緒に決めておくといいですね。
- ・「ご飯の時間」「体を動かす時間」「休息（洗面やお風呂を含む）の時間」など、生活サイクルを決めて取り組むのがよいでしょう。自分で使える自由時間も、自分で考えて設定することが大切です。土・日等は、家族の時間や自由時間を増やすこと、何をするかなど、楽しいことを家族で相談して決めましょう。

### ポイント

- 1 ゴールを決めて、例外を作らず「決まった時刻に」が理想！
- 2 10分×学年が集中できる時間の目安。その時間を配分して！
- 3 家族の時間や自由時間をどう過ごすか、家族で相談！

## 【課題が終わったら】

### ○ 読書

本を読むことで、日常では体験できない世界に入り込んだり、疑似体験したりすることができます。また、新しい知識を得たり、より詳しく理解したりすることもできます。読書は心を豊かにします。

家庭での読書の方法はいくつもあります。4月23日は「子ども読書の日」、4月23日～5月12日までは「子ども読書週間」です。4月に本の貸出を実施しましたが、5月も実施したいと思います。臨時休業のこの機会を有効に活用し、少しでも多くの本に触れさせてください。

- ・ **親子で読書** 一冊の本を親子で別々に読み、感想を言い合う。  
一冊の本を親子で交互に読み聞かせする。(1行ずつ、1ページずつ、1話ずつなど)  
最近は大人の絵本も流行っています。親子一緒に「ビブリオバトル」するのも良いですね。
- ・ **調べ学習** 図鑑や専門書など、子どもは興味ある本を何度も読み返し、大人では考えられないほど詳しくなることがあります。今は時間的に少し余裕があるので、「それを他の子が分かるようにまとめてごらん」、「お家で発表会をしよう！」など、より深く取り組ませる方法もあります。教科に関係することでも、自分でもっと知りたいことでも、内容は保護者の皆様のアドバイスで無限に広がります。
- ・ **教科書読み** 国語・社会・算数・理科・生活など、どの教科書でもいいので、2度、3度読んでみると新しい発見があるかもしれません。復習でも、予習でも構いません。資料集でも構いません。この機会に全冊読むことに挑戦してください。

### ○ 東京ベーシック・ドリル (東京都教育委員会)

「東京ベーシック・ドリル」は、以前から皆様に紹介しているものです。東京都教育委員会で作成された、小学校1年生から中学校1年生までの国語・算数・数学、小学校3、4年生の社会・理科、中学校1年生の英語の基礎的な学習内容及び知識を身に付けるためのドリルです。子どもの学習定着状況に応じて、学年をさかのぼって問題に取り組むこともできます。ぜひご活用ください。(東京都教育委員会 HPより)

[https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/school/study\\_material/improvement/tokyo\\_basic\\_drill/](https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/school/study_material/improvement/tokyo_basic_drill/)

### ○ 子供の学び応援サイト (文部科学省)

文部科学省による学習支援コンテンツポータルサイトです。

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/ikusei/gakusyushien/index\\_00001.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/index_00001.htm)

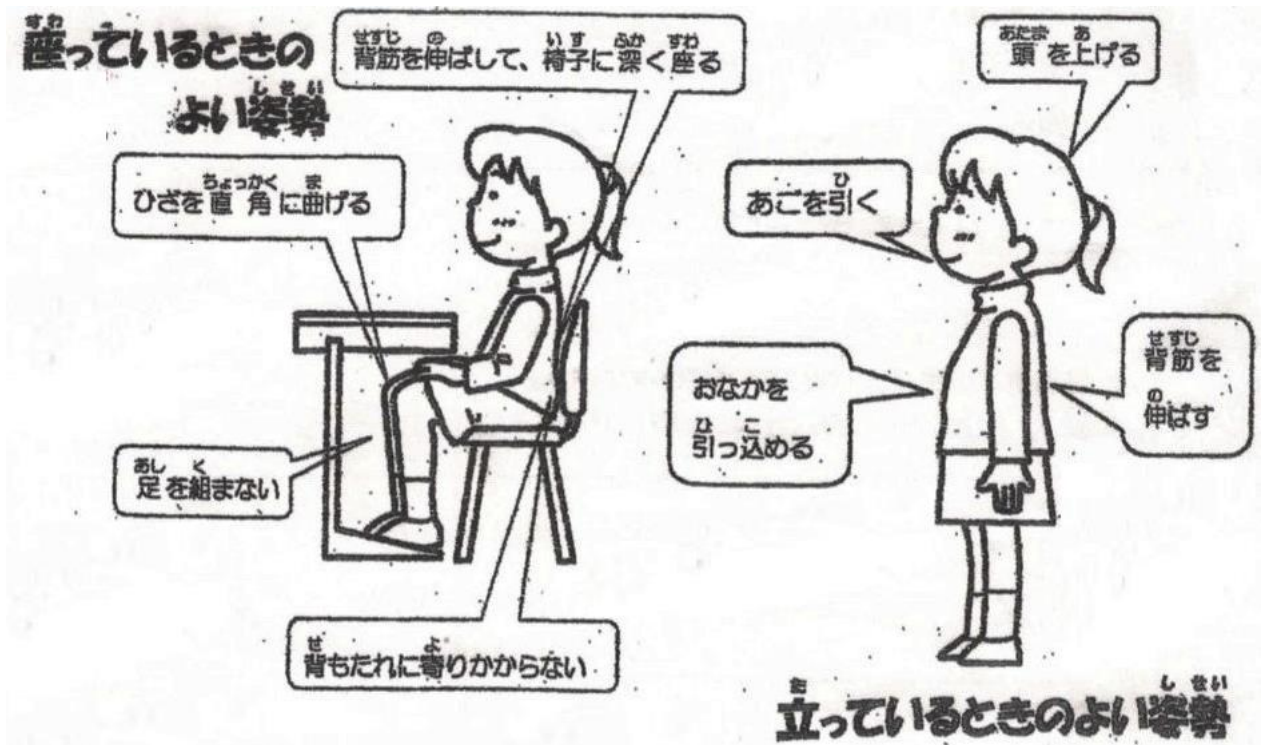
### ○ 学習支援ページ (大田区)

3年生以上の社会、理科、総合的な学習などの調べ学習でご活用ください。

[https://www.city.ota.tokyo.jp/kuseijoho/shiraberu/gakushuu\\_sien.html](https://www.city.ota.tokyo.jp/kuseijoho/shiraberu/gakushuu_sien.html)

【正しい姿勢で学習しましょう】（<http://takaakinakano.com/hokendayori/> より引用）

正しい姿勢とは「体に負担の少ない姿勢」のことです。姿勢が悪いと、背骨が曲がってしまったり、内臓が圧迫されてしまったり…と、体の成長に悪い影響を及ぼします。



《座っている時のよい姿勢》

- ・背筋を伸ばして、椅子に深く座る
- ・ひざを直角に曲げる
- ・足を組まない
- ・背もたれに寄りかからない

《立っている時のよい姿勢》

- ・頭を上げる
- ・あごをひく
- ・背筋を伸ばす
- ・おなかを引っ込める

《正しい姿勢をしていると》

- 骨格や筋肉が強くなり、丈夫になる。
- 内臓への負担が少なく、発育発達を順調にする。
- 集中力や落ち着きが出てくる。

【チェックしてみましょう】心も体も健康になるためには、生活習慣が大切です！

- 《食事》  3食（朝・昼・晩）きちんと食べていますか？  
 好き嫌いせず、バランスよく食べていますか？  
 間食（おやつ）を食べ過ぎていませんか？
- 《運動》  毎日、少しでも体を動かしていますか？  
 手洗いやうがいを必ずしていますか？
- 《休養》  夜更かしせず、睡眠を十分にとっていますか？  
 リラックスできる時間をもっていますか？