

# 家庭学習の手引き

保護者の皆様へ

滝山小学校では、昨年度「家庭学習の手引き」を作成しました。学校での授業はもちろん、家庭学習の習慣も非常に大切だと考えます。また、全国学力・学習状況調査の結果によると、生活習慣が学力とも相関していることが明らかになりました。

そこで、この「家庭学習の手引き」を参考にいただきながら、学校と家庭が協力してよりよい学習環境を作り、学力向上に努めていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

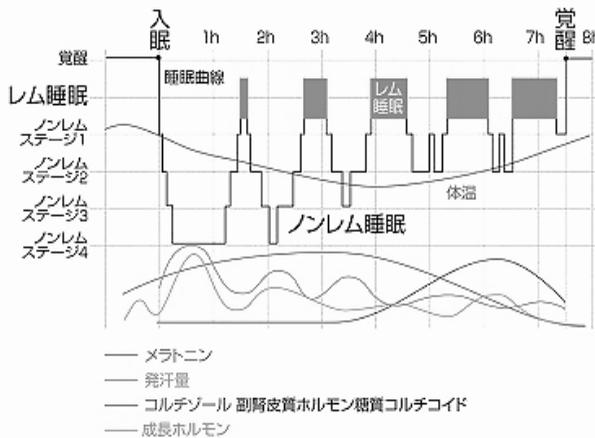


## 1 心と体の健康について

### ○科学的根拠に基づく「早寝早起き朝ご飯」

出典「元気な脳が君たちの未来をひらく」川島隆太 (くもん出版)

睡眠のパターン



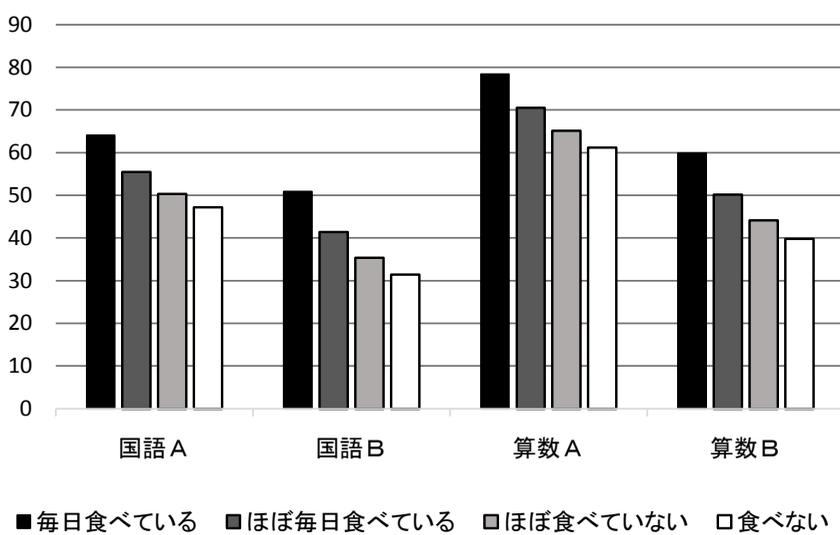
睡眠不足→ミトコンドリアの働きが低下→

体全体の働き  
脳の働き  
運動能力  
が低下

私たちの脳は、深い眠りと浅い眠りを繰り返しています。浅い眠り(レム睡眠)の時に、経験したことや学習したことを整理して脳に記憶しています。夜更かしをしてレム睡眠の回数が少なくなると、せっかく経験・学習したことが脳に書き込まれずに終わってしまいます。

遅くとも9時までには寝るといいですね。

### 朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



資料:文部科学省「全国学力・学習状況調査」

### 川島教授の朝ごはん調査 ③

#### お米とパンで脳の動きに違いがある?

全国の幼稚園から大学生290人の、脳全体における灰白質の体積の割合をMRIで調査。朝食に米飯を食べている人とパンを食べている人ごとに平均値を出し、比較した。

調査期間:2008年6月~2009年12月。

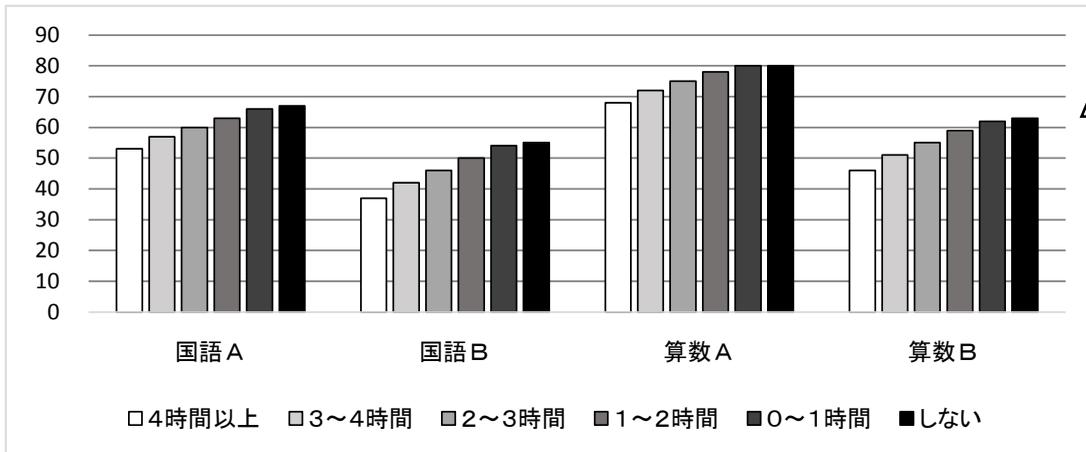


午前中は脳が一番よく働く時間! そのエネルギーが朝ご飯!

おかずを食べると脳がより活発に働くそうです。おかずの数が多いほどテストの点数がよく伸びたそうです。

## ○メディア時間をコントロールしよう！

平日にテレビゲームをする時間と平均正答率との関係



資料:文部科学省「全国学力・学習状況調査」

「ゲームをすると成績が下がる」とは一概に言えません。ただ、一日に数時間ゲームで遊ぶ状態が続けば、睡眠や学習の時間が削られ、**生活リズムが乱れる**ことは明らかです。約束を決めることが大事ですね。

## 2 家庭学習の仕方について

### ① テレビを消し、机の上をきれいにする。

よい学習環境を作ることはとても大切です。集中して取り組むために、是非ご協力ください。筆記用具なども学習にふさわしい物を使うよう指導しています。

集中が大切です。



### ② 宿題など、学年×10分を目安に学習する。

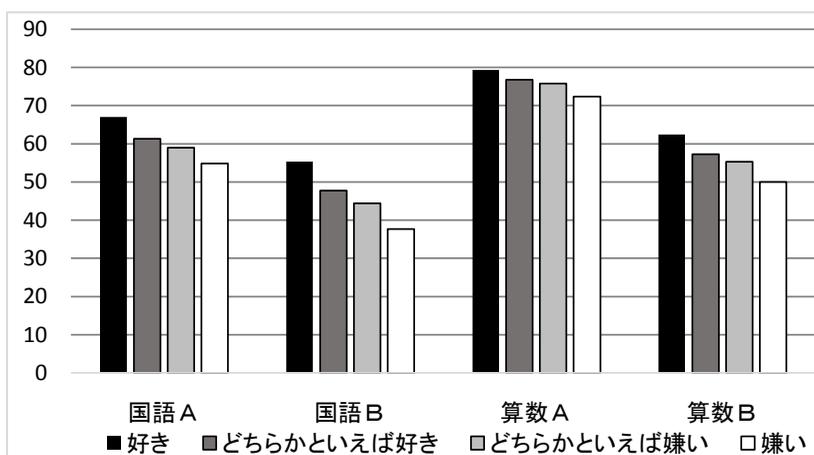
必ず宿題に取り組む習慣をつけましょう。「自主学习」にも取り組むとさらに力がつきます。お子さん用の「手引き」に内容例が載っていますので参考にしてください。

### ③ 音読や読書をする。

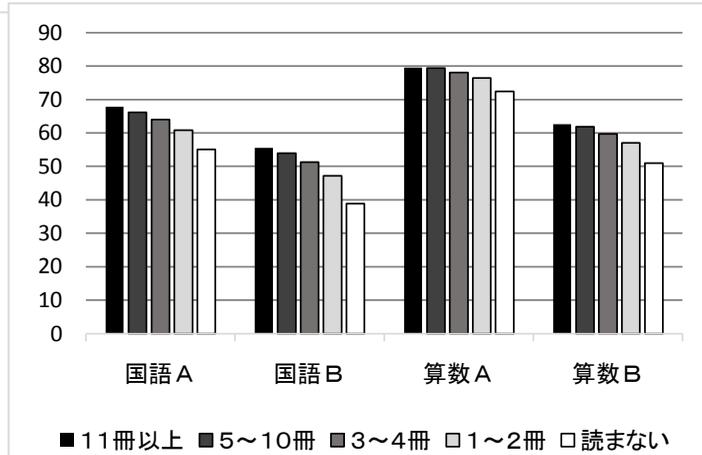
まずは国語の教科書をすらすら読めなければ、内容を読み取ることは非常に困難です。はきはきと読む、照れずに読む、伝わるように間をとって読む、などのスキルも、実際に声に出すことで高まります。家事をしながらでもいいので是非耳を傾けてください。

「学力を上げるために読書を」というわけではありません。物語の世界を想像したり、様々な情報を得て視野を広げたりすることが「楽しい」と思えるお子さんは自ずと学力もついてくる、ということです。まずは「読み聞かせ」や「親子読書」などで楽しむことから始めてはどうでしょう。文字を読むことに抵抗がなくなるといいですね。

読書が好きかどうか と 平均正答率との関係



1ヶ月の読書量と平均正答率との関係



資料:文部科学省「全国学力・学習状況調査」