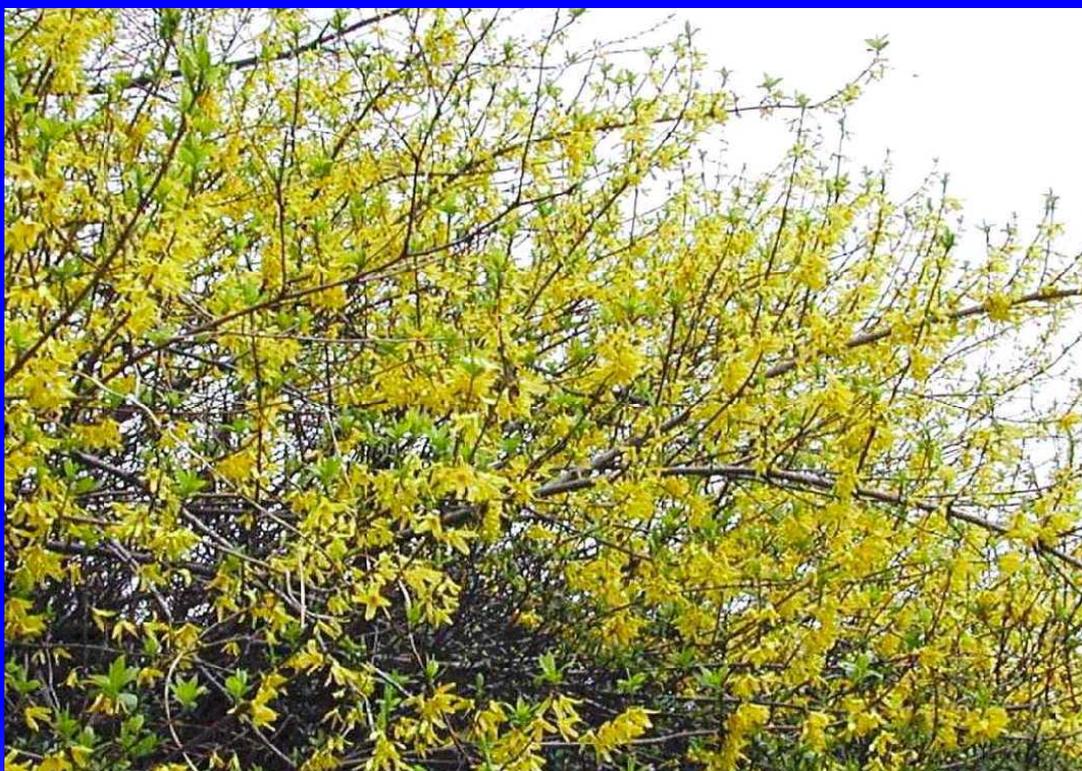


# 子どもの学びの習慣化

【学習習慣・生活習慣の確立】  
～ 家庭との連携を通して～



平成18年1月

長崎県教育委員会  
長崎県校長会  
長崎県PTA連合会

## < 先生方へ >

長崎県学力向上推進協議会では、子どもに確かな学力をつけていくためには、何が大切か、また、学力の向上を阻害している要因は何かなどについて、検討を重ねています。

その中から次のようなことが指摘されました。



- 1 家庭で毎日決まった時間に学習をする習慣をつけることが大切である。
- 2 食事や睡眠時間など基本的な生活習慣の確立が大切である。
- 3 テレビやゲームに費やす時間が多いのは問題である。
- 4 携帯電話やパソコンの利用の仕方や利用時間が多いのは問題である。
- 5 家庭での読書習慣は大切である。
- 6 学力だけの問題ではなく、子どもに人間力をつけていくことが大切である。
- 7 体験から学ぶことは、人間力を付ける上で大切なことである。
- 8 親子でふれあう時間が大切である。
- 9 学校と家庭の役割を明確にして連携を密にすることが大切である。

さまざまな意見の中から今回は、「子どもの学びの習慣化」という視点で、早急に取り組んでほしいことについて示しました。

今、子どもたちに確かな学力をつけるために、自校の児童生徒の実態に応じた、努力目標を設定し、具体的な実践をお願いします。

## 子どもの学びの習慣化のために

心と頭と体の生活リズムを整えましょう。

- ・家庭学習の習慣を身につける。
- ・しっかり朝食をとる。
- ・適切な睡眠時間を確保する。
- ・テレビ、ゲーム、携帯電話（メール）、パソコン等の使用についてルールを決める。



**学校と共に子どもを育てましょう！！**

学習に集中できる子ども

学ぶ意義を考え、学ぶ習慣が身についた子ども

自らの生き方を考える自主性のある子ども

# 子どもの学びの習慣化に向けた 4つの提言

## 提言 1

家で勉強する習慣を



## 提言 2

朝食をしっかり  
とる習慣を



## 提言 3

適切な睡眠をとる習慣を



## 提言 4

テレビやゲーム、携帯電話  
パソコンの使用はルールを  
決めて



## 提言1 家で勉強する習慣を

生活リズムの中に家庭学習時間を位置づけることが大切

### 小学生の家庭学習時間の現状（5年生）

30分未満	13.4%
30分以上1時間未満	35.5%
1時間以上2時間未満	32.8%
2時間以上3時間未満	11.3%
3時間以上	7.0%

### 中学生の家庭学習時間の現状（2年生）

30分未満	20.8%
30分以上1時間未満	23.4%
1時間以上2時間未満	29.3%
2時間以上3時間未満	17.2%
3時間以上4時間未満	6.5%
4時間以上5時間未満	1.8%
5時間以上	1.0%

上記の家庭学習時間調査結果は、塾等での学習時間も含んでいます。

### 家庭学習時間のめやす

下記の家庭学習時間のめやすは、塾等での学習時間も含めています。

#### 小学生 1日平均

低学年	30分	～	1時間
中学年	1時間	～	1時間半
高学年	1時間半	～	2時間

#### 中学生 1日平均

1学年	2時間	～	2時間半
2学年	2時間	～	2時間半
3学年	2時間半	～	3時間

各学年の学習時間は、「めやす」として示しました。「学ぶ」習慣の定着のために、根気強くつけていくよう啓発することが大切です。

家庭学習は、その時間の長さだけでなく、内容、やり方によって効果が異なることについても啓発することが大切です。

### 【啓発のポイント】

- ・ 学習する時刻、時間、場所の設定
- ・ 学習に集中できる環境づくり（テレビを見ながらなど、「ながら勉強」をしない）

学校は、自校の実態に応じて、家庭と連携して励ましや賞賛を加えながら、

『家庭学習ができる子ども』

『学習に集中できる子ども』

を育てていくようにしましょう。

また、学校は、毎日家庭で取り組んでほしい学習内容を示すなど、家庭学習の習慣化のための手だてを講じましょう。



（注）資料中の現状として示している数値は、平成17年11月に実施した学校運営調査による県内の児童生徒の実態です。

## 提言2 朝食をしっかりとる習慣を

### しっかりとした朝食の摂取は家庭の責任で

#### 小学生の現状（5年生）

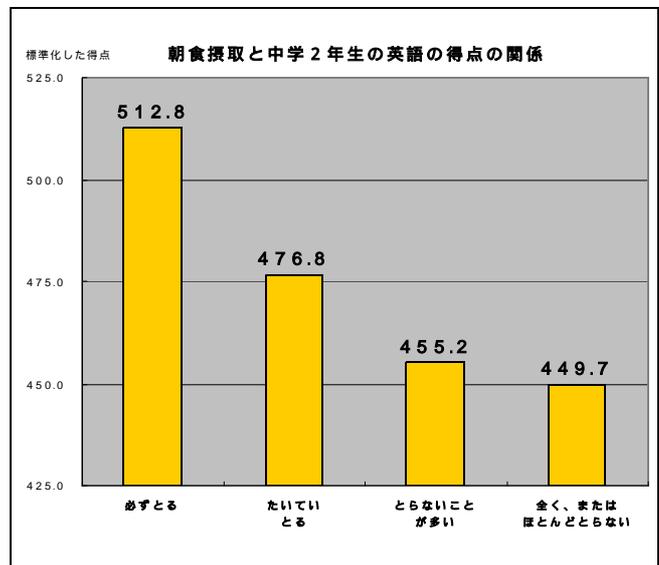
主食とおかずを食べている	63.6 %
どちらか一方だけ	32.7 %
飲み物だけ	1.7 %
食べていない	2.0 %

#### 中学生の現状（2年生）

主食とおかずを食べている	60.2 %
どちらか一方だけ	33.2 %
飲み物だけ	2.4 %
食べていない	4.2 %

学習効果を上げるために大切なことの一つとして、「朝食をしっかりとること」があります。平成15年度教育課程実施状況調査の結果では、朝食をとらずに登校した子どもは、朝食を必ずとって登校する子どもより、得点が低い結果が出ており、文部科学省は、「基本的な生活習慣が身についているとうかがえる児童生徒は、得点が高い傾向にある。」という分析をしています。また、成長期にある児童生徒の脳の発達のためには、バランスのとれた栄養を摂取することが大切だとも言われています。

学ぶための土台として、「しっかりとした朝食」を家庭の責任でとらせましょう。



平成15年度教育課程実施状況調査結果（文部科学省）より引用

#### 【啓発のポイント】

- ・主食とおかずを食べる朝食
- ・朝食をとる時間を考えた起床時刻の設定



学校は、しっかりとした朝食をとることの大切さを根気強く啓発することが大切です。

しかし、家庭によっては、このことが大きな負担となる場合も考えられます。家庭の状況等には十分配慮することが必要です。

子どもの食生活の確立は、学力向上のみならず、子どもの成長のために大切です。食育について研修会を開催したり、学校保健委員会等を活用したりしながら、積極的に啓発していきましょう。

## 提言3 適切な睡眠をとる習慣を

### 適切な睡眠時間は明日の活力の源

#### 小学生の睡眠時間の現状（5年生）

6時間未満	2.6%
6時間以上7時間未満	9.5%
7時間以上8時間未満	28.8%
8時間以上9時間未満	40.1%
9時間以上	19.0%

#### 中学生の睡眠時間の現状（2年生）

6時間未満	12.0%
6時間以上7時間未満	32.4%
7時間以上8時間未満	37.7%
8時間以上9時間未満	13.9%
9時間以上	4.0%

学習効果を上げるために、大切なことが睡眠時間です。就寝時刻が遅いと、起床時刻も遅くなり、朝食をとることができないなど、一日が時間的、精神的に慌ただしいこととなります。帰宅後の生活リズムを確立し、適切な睡眠時間をとるように指導・啓発していくことが大切です。

### 睡眠時間・就寝時刻のめやす

小学生の睡眠時間  
8時間～9時間

小学生の就寝時刻  
午後9時～10時

小学生の起床時刻  
午前6時～7時

中学生の睡眠時間  
6時間～8時間

中学生の就寝時刻  
午後11時～12時

中学生の起床時刻  
午前6時～7時

適切な睡眠時間の確保という視点で、めやすを示しています。実行するためには、就寝・起床時刻だけを取り上げるのではなく、家庭での生活リズム全般を考えることが必要です。

#### 【啓発のポイント】

- ・就寝時刻を考えた帰宅後の生活リズムづくり



学校は、適切な睡眠時間について積極的に助言していくことが大切です。睡眠不足は、授業への集中力を減退させ、学力の向上の妨げとなるばかりでなく、体内時計が狂い、通常乗り越えられる課題も乗り越えることができなくなるとも言われています。常に心と頭と体がスッキリした状態でいられるよう、規則正しい生活リズムを維持することの大切さを啓発していきましょう。

## 提言4 テレビやゲーム、携帯電話、パソコンの使用はルールを決めて

### テレビやゲーム、携帯電話、パソコンを使う時の約束事を守ることが生活リズムをつくるコツ

#### 小学生の現状（5年生）

見ない、しない	1.3 %
30分未満	3.1 %
30分以上1時間未満	8.0 %
1時間以上2時間未満	18.7 %
2時間以上3時間未満	23.7 %
3時間以上4時間未満	20.4 %
4時間以上	24.8 %

#### 中学生の現状（2年生）

見ない、しない	2.2 %
30分未満	3.1 %
30分以上1時間未満	7.6 %
1時間以上2時間未満	18.1 %
2時間以上3時間未満	23.2 %
3時間以上4時間未満	19.9 %
4時間以上	25.9 %

文部科学省の調査（平成17年10月「情動の科学的解明と教育等への応用に関する検討会の報告書」）によれば、テレビ、ゲーム、パソコン、携帯電話等を使用する時間が長いほど

就寝時刻が遅くなる。

他者と喜びを分かち合える者の割合が少ない。

疲れやすい者の割合が多い。

ということが示されています。子どもの発達に与える直接的な因果関係については、まだ、はっきりしていませんが、節度なく使用させることは問題です。使用する時間を含めてテレビ、ゲーム、パソコン、携帯電話等の使用時のルールを決めることを啓発していくことが大切です。

### テレビ、ゲーム、パソコン、携帯電話等を使用する時間のめやす

テレビやゲーム、携帯電話、パソコンに費やす年間時間を学校の年間の授業時数より少なくすることと毎日の睡眠時間を確保するということを考慮して、めやすを示しました。

#### 小・中学生のメディアの使用時間

1日 1時間～2時間以内

#### 【啓発のポイント】

- ・テレビ、ゲーム、パソコン、携帯電話等の使用時間等のルール
- ・読書に親しむ時間の設定



学校は、定期的に「テレビやゲームにふれない日」を決めることなどの家庭での取組を啓発していくことが大切です。テレビ、ゲーム、パソコン、携帯電話等を長時間使用することは、学習時間や睡眠時間を不足させることにつながり、生活リズムを崩す大きな要因になります。

また、使用する時間だけでなく、望ましい利用の仕方についても指導していく必要があります。あわせて読書に親しむ時間を増やすことの大切さを啓発していきましょう。

## 学校の役割を明確に示すことが大切



学力向上に向けて「子どもの学びの習慣化」に関わる、4つの提言を示しましたが、学力向上の責務の中心は、学校にあります。

この資料は、学校が家庭に啓発していく際の参考として作成したものです。

各学校では、それぞれの実態にあった啓発資料を作成し、「子どもの学びの習慣化」に向けた取組をお願いします。

また、家庭との連携においては、学校は何をするのかを具体的に示すことが大切です。次のような内容について、しっかりと実践することをお願いします。

- ・家庭での生活習慣、生活リズムの実態を把握し、保護者と課題を共有する。
- ・家庭学習の手引き書等を作成し、児童生徒、保護者に配布、啓発を行う。
- ・学習の方法等についてのガイダンスを児童生徒、保護者を対象に実施する。
- ・知識や技能の定着を目的として実践している指導を授業参観等で紹介する。
- ・学ぶ意欲や思考力、表現力など幅広い資質の向上を目的として実践している指導を授業参観等で紹介する。

さらに、学校と家庭との組織的な取組にするために、PTAと連携していく必要があります。

県教育委員会においても、「子どもの学びの習慣化」に向けて、義務教育課だけでなく生涯学習課が取り組んでいる「ココロねっこ運動」や「読書活動推進事業」と連携を図るとともに、長崎県校長会、長崎県PTA連合会等といっしょになって啓発に努めていこうと考えています。



### 【長崎県の学力向上に向けて】

県教育委員会は、本年度、小・中学校保護者、学識経験者、高等学校長、小・中学校長等で構成された「長崎県学力向上推進協議会」を設置し、本県の学力向上について協議を重ねています。その御意見を受けて、今回は「子どもの学びの習慣化」についてまとめました。

この他に「授業改善」「教師の授業力向上」「学習支援の充実」についても検討を重ねています。

各学校における実践の成果と課題を検証しながら、さらに充実した協議会にし、学力向上に向けた具体的な提案をしていきたいと考えています。