

手をつなぎ 心をつむぐ みどりの清瀬

「家庭学習の手引」

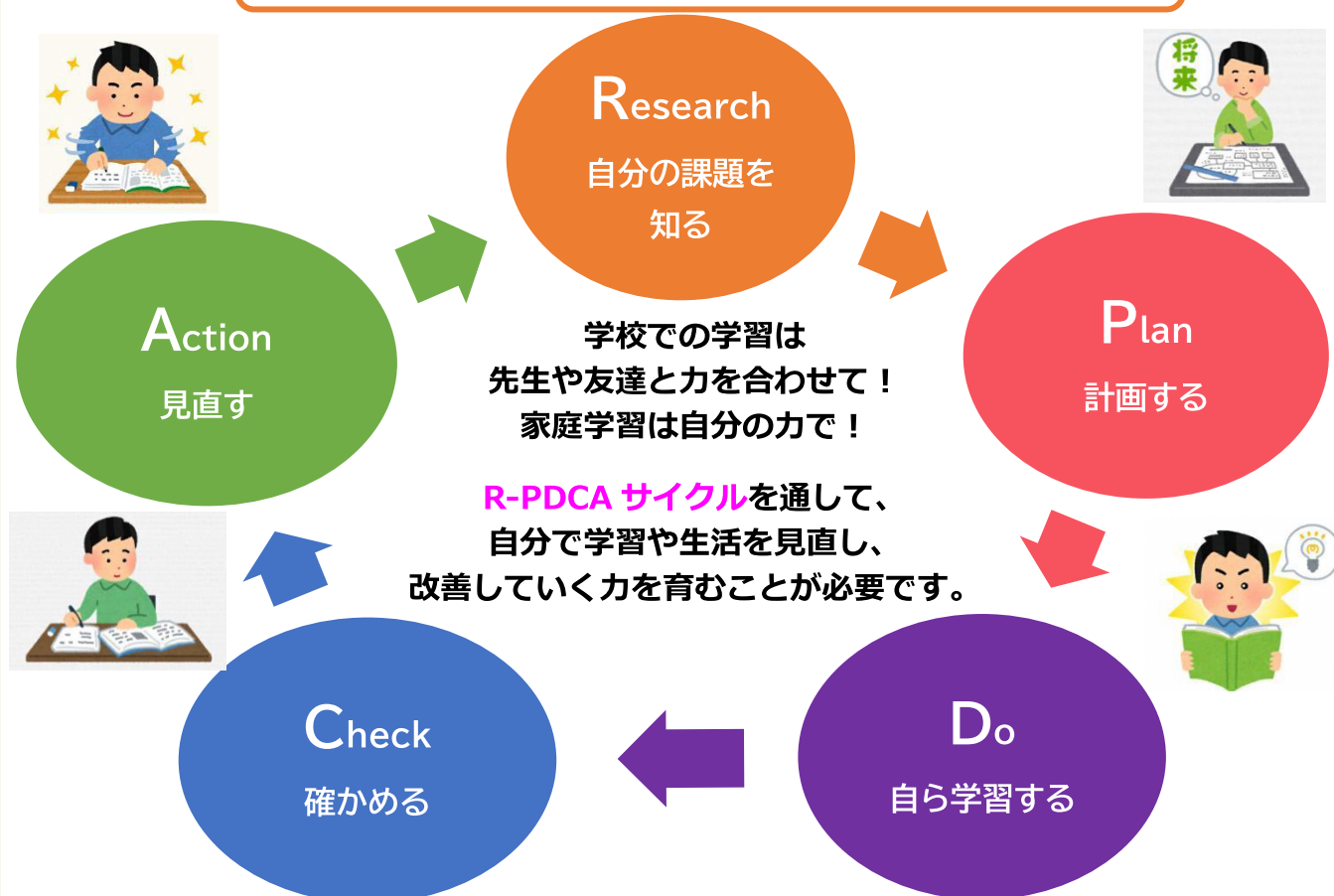
～学びの基礎を育む～



これからの時代を生きる子供たちに身に付けさせたい力…

それは

「自分で学習をマネジメントする能力」※



※「自分で学習をマネジメントする能力」とは、自分の学習を管理する力のことです。自分の夢や自己実現に向けて、自分の学習の仕方を振り返り、問題点を見付け、改善していくことです。

清瀬市「家庭学習の手引」～学びの基礎を育む～

すべての子供たちが、夢や希望をもってこれからの人生や未来を切り拓き、心豊かにたくましく成長していくことは、私たち大人の共通の願いです。そのような子供たちの未来像を描く時、学校での学習はもちろんのこと、家庭での学習を充実させていくことは、とても大切です。

この度、清瀬市教育委員会では、目標をもって自ら学習に取り組み、確かな学力を身に付け、課題を発見・解決できる子供たちを育てるため、学年段階に応じた家庭での働きかけや取組などをまとめた「家庭学習の手引」（デジタル版）を作成しました。

家庭での学習や生活について、子供と保護者の皆様が話し合い、家庭学習の習慣やよりよい生活習慣の形成など、“**学びの基礎**”を育むためにこの手引をお役立ていただければ幸いです。

本手引をきっかけとして、学校、家庭・地域がそれぞれの役割を果たし、子供たちの家庭学習を充実させていきましょう。



「規則正しい生活をする」
学力は規則正しい生活から

「認め、励ます言葉」
やる気のスイッチは認める言葉

「家族のふれあいを」
温かい家庭が育む学ぶ意欲

「生活の中で学ぶ」
活用できてこそ本当の学び

R-PDCA サイクルで「自分で学習をマネジメントする能力」を育みましょう

Research

自分の課題を知る

Plan

計画する

Do

自ら学習する

家庭

学習で今何か心配なことや困っていることはない？

協力できることはない？
いっしょに考えてみようか。

家庭学習中は、見守っているよ。
でも、いつでも相談していいよ。

時間

学習時間が少したりないな。

毎日〇分は、必ず学習するぞ。

7時から始めよう。今日の課題は難しいから少し長くなりそうだな。

内容

漢字や計算は得意だけど、文章問題は苦手だな。

文章問題だけは、毎日取り組んでみよう。

教科書の巻末にある文章問題がおもしろそうだな。少しやってみよう。

方法

自分の考えを書いたり話したりするのが苦手だな。

本などを読んで、いろいろな人の考えにふれてみよう。

読書が楽しみになってきた。新聞の投書欄もおもしろいな。今度送ってみようかな。

生活

家に帰るとついゲームをしてしまう。

ゲームの時間を決めて、夕食前に宿題を終わらせよう。

今日は習い事もあって疲れたから、すぐ宿題をして、早く寝よう。

学校の取組例

- 学級指導や家庭科、保健などの授業場面等で、家庭での学習習慣や生活習慣の問題点、課題に気付かせる機会を設ける。
- 定期的に振り返らせる。など

- 学級指導や家庭科、保健などの授業場面等で、学習や生活の目標、計画を立てる機会を設ける。
- 目標を常に意識できるように、カードに書いて掲示する。など

- 家庭学習の取り組み状況を記録するワークシートを準備する。
- 一日の終わりに、その日の学習状況について、コメントを書くよう促す。など



「自分で学習をマネジメントする能力」を育む家庭と地域の関わり



心を支える

- お子様とのコミュニケーションを大切に！
- 心の声を聴いてあげましょう。

(例)

- お様が「自分のよさ」を自覚したり将来の夢や目標の実現を意識したりできるように励ましの言葉を送りましょう。
- 学校からの依頼に応じて、保護者からのコメントを書いたり確認印を押したりしましょう。
- お子様のノートや学習プリントなどを見て、がんばりの過程を認めてあげましょう。
- ご自身の成功体験や失敗体験を聞かせてあげましょう。



環境を整える

- 学習する場所を一緒に整理整頓！
- 親子で読書！語り合う機会を！
- 地域の行事などに一緒に参加！

(例)

- 学習中はテレビを消すなど、お子様が集中できる環境をつくってあげましょう。
- お子様が話したそうにしているか気にかけて、さりげなく声をかけてあげるなど、いつでも相談できる雰囲気をつくってあげましょう。
- 興味をもちそうな本や新聞記事を紹介してあげましょう。
- 地域行事について一緒に調べて、参加してみましょう。



よい習慣を身に付ける

- 早寝・早起き、朝ごはん！
- テレビやゲーム、スマホなどは利用する時のルールを決めましょう。

(例)

- 起床時刻や就寝時刻、学習を始める時刻など、お子様に決めさせてみましょう。
- 食事中はテレビなどは止めて、ゆっくり味わいましょう。
- お子様の目標を掲示して、家族で共有したり、計画を一緒に確認したりして、目標の達成まで寄り添ってあげましょう。
- 家族みんなで規則正しい生活を心がけましょう。



お子様の小さな変化と成長を見逃さずに、温かい言葉で認めてあげましょう

Check

確かめる

最近〇〇がよくなってきたね
どんな工夫をしていたの？



課題が難しく、時間どおりに
できない日が続いたな。



文章問題を早く解けるよう
なってきた、自信が
ついてきた。



書く順番や文末の表現を工
夫すると、自分の思いを正
確に伝えられるな。



夕食前の時間の大切さが分
かってきた。宿題やお風呂を
済ませとくと余裕が出るな。



Action

見直す

応援しているよ！でも、無理はし
ないでね。続けることが大事！



家庭学習の時間の割り振りを
平日と休日を変えて、もっと効
率的にできるようにしよう。



他の解き方はないかな？
もっと調べてみよう。イン
ターネットでも探してみよう。



今年中に、新聞に掲載され
るような投書を書きたいな。



お風呂の後は、やっぱり眠
くなっちゃうな。もう少し
工夫できないかな。みんな
はどうしているのだろう。



- 週や月ごとに学習を振り返り、成果や課題を考える機会を設ける。
- よかった取組について共有したり、今後の課題を分析したりするよう促す。 など

- 改善に向けた取組や、さらに充実させるための取組について考える機会を設ける。
- 新たな目標に向けた計画を立てさせ、励ます。 など

♡ 読書は心の栄養です

本を読むことは、様々な知識を身に付けたり、分からないことを調べたりするなど、学習する上でとても重要です。

また、本を読むことを通して、実際にはなかなかできない様々な場面に出会うことができます。読書を楽しむことで、読む力や考える力、豊かな心が子供に自然に育まれていきます。

ご家庭でもぜひ読書を楽しみ、読書を習慣化してほしいと願っています。

★やってみよう！★

- 学校や地域の図書館などで紹介されているおすすめの本を読んでみる。
- 読み聞かせをしたり、親子で同じ本を読んで感想を伝え合ったりして、家族で読書の習慣をつくる。
- 映画化された本を読んだ後に、映画も見て、本と違う場面探しをしてみる。
- 絵本は大人でも楽しめます。まずはお子様とお気に入りの絵の本を探してみることから始めてみては？



小学校1・2年生

【目標】家庭で学習する習慣を身に付けさせましょう

この頃の育ちの特徴

- 一人で学習の内容や方法を決めることは難しく、大人の手助けが欠かせません。
- 「やったね」「よくできたね」などの褒め言葉が子供の意欲を引き出します。
- いろいろなことに興味・関心をもち、いろいろなことを知りたがります。
- 「早寝早起き」「しっかり朝食をとる」「朝の排便」「正しい姿勢で座る」など基本的な生活習慣が身に付くと、学習習慣も身に付いていきます。
- 学校の学習内容に基づいて、家族の助けを借りながら理解を深めていきます。担任とも十分な連携が必要です。必要なことは相談しましょう。



家庭学習のコツ

1 最後までやり終えさせる ～家族も一緒に根くらべ～

「宿題は最後までやり終える」を守らせましょう。テレビやゲームも時間を決めて、けじめをしっかりと付けましょう。

2 子供にも家事をさせる ～どんなことでも続けることが大切～

お子様にも家事などを分担し、責任をもたせましょう。

家族の一員としての自覚が育ち、学習に必要な持続力・集中力・根気が育ちます。

3 子供が見ています ～子は大人の後姿を見て育つ～

まずは大人が「学ぶ」姿勢を見せましょう。コンピュータ等を活用した学習支援ソフトや映像教材を利用するのもよいでしょう。また、読書はとても効果的です。家族ぐるみでよりよい学習環境づくりに努めましょう。

～ ワンポイントアドバイス！～ ★ しっかり身に付くまで関わってあげてください。

○家庭学習を始める前に

- 机の上や机の周りの整頓をさせましょう。
- 学校からの配布物を必ず見せるようにさせましょう。
- テレビやゲーム、音楽などは消させましょう。
- 学習に必要な用具がそろっているか確かめさせましょう。
- 学習態度は大丈夫？
☐ 宿題をきちんとやること ☐ 鉛筆を正しく持ち、丁寧に文字を書くこと
☐ 正しい姿勢で学習すること ☐ 声に出して、はっきり読むこと

学習時間のめやす

10分～20分

国語

【文字・漢字】 ●書き順や文字の形に気を付けて書いているか、一緒に見てあげましょう。

【音読】 ●音読の練習をさせる時は、必ず1回は聞いてあげましょう。
「楽しみながら、大きな声で読めたね」「『、』や『。』に気を付けて読めたね」
など、褒めてあげてください。

【読書】 ●お子様の興味や関心、学年に応じた本と一緒に選んであげましょう。寝る前の読み聞かせも、集中できて効果的です。本の世界を親子で楽しんでください。

算数

- 正確に計算できるよう、正しい計算手順を確かめさせましょう。
- 少しずつ早く計算できるように、時間を計って練習するのも効果的です。
- 必ず答え合わせをしましょう。間違えた問題はやり直しましょう。

宿題

- 宿題を学習習慣として忘れずに取り組ませましょう。終わった後は、がんばりを認めてあげましょう。
- 動植物の飼育や観察をすることは、自然への興味・関心を高めるのに効果的です。お子様と興味のあるものを一緒に探してみてください。
- 楽しかったことやうれしかったことを絵日記や日記に書くことは、説明する力などを高めます。普段の生活や学校であったこと、できたことを正しく伝えられるようになることにつながります。

小学校低学年では、家庭学習の習慣を身に付けさせましょう！

- 小学校低学年では、学ぶことの楽しさを実感させることや望ましい学習態度を育成することが、家庭学習の習慣の定着につながります。
- 子供が新しく見たこと・聞いたこと・知ったことを伝えたくてうずうず・わくわくしている時は、最後まで話を聞いて認めてあげることで、知ること・学ぶことの喜びやよさを感じさせることができます。お子様の目の輝きを楽しんでください。

小学校3・4年生

【目標】自分から学習する習慣を身に付けさせましょう

この頃の育ちの特徴

- 自立心が芽生え、自分でやろうとすることが多くなりますが、まだ手助けは必要です。
- 好奇心が旺盛で、学習も運動も興味があれば何でもやってみたくなり、行動範囲も広がります。
- 集団意識や仲間意識がはっきりとしています。同時に口答えや反抗が見られます。
- 少しずつ自制心が見られるようになります。
- 家族の温かい助言や励ましの言葉が、やる気を起こさせます。



家庭学習のコツ

1 まずは宿題から取り組ませる

無理に復習まで取り組む必要はありません。まずは、しっかり宿題に取り組ませましょう。

2 自主学習にチャレンジさせてみる

毎日の学習が終わり、余裕があれば、下記のものに取り組んでみるのもよいでしょう。

例)①読書 ②東京ベーシックドリル(東京都教育委員会 HP) ③コンピュータ等を活用した学習支援ソフト

3 取り組めたことを認め、褒めてあげる

できたことを認められたり、褒められたりすることで、自信をもち、学習意欲が高まります。

～ ワンポイントアドバイス! ～

★お子様の興味・関心に合わせて、学習をサポートしてあげてください

○家庭学習を始める前に

- 勉強する場所の整理整頓を、自分から行うように働き掛けましょう。
- 学校からの配布物を必ず見せるよう習慣付けましょう。
- その日の宿題の内容を自分で確かめさせましょう。
- 何からやればよいか、順番を決めてから始めるようにさせましょう。

学習時間のめやす

30分～40分

国語

【文字・漢字】 ●週に一回は、お子様の漢字練習用のノートを見てあげましょう。

「ちゃんと続けているね」、「丁寧に書けているね」など、認め励ましてあげてください。

●書き順や「はね、とめ、はらい」などについて、一緒に確認するのも効果的です。

【音読】 ●音読の練習をさせる時は、必ず1回は聞いてあげましょう。

「会話のところが、気持ちがかもっていてとても上手だったよ」など、また聞いてほしいと思ってもらえるような声かけをしましょう。

【読書】 ●いろいろな種類の本を選んでいくか、一緒に確認してあげましょう。

家庭で「読書タイム」をつくるのも習慣づくりにはよい方法です。

算数

●計算練習の時は、答え合わせを一緒にしてあげましょう。保護者の方に時間がない時は、お子様が自分で答え合わせをしたものを見て、確認のサインをしてあげるだけでも取り組みましょう。

●筆算の計算は、位をそろえて書けているか見てあげましょう。気になることがあれば、担任に伝えて、本人には苦手なのにかんばって取り組めたことを認めてあげましょう。

宿題

●宿題がお子様の力に合った内容や量になっているか、お子様と一緒に確認してあげましょう。気になることがあれば、担任とも相談してみましょう。

●興味・関心のあることについて、観察・実験などしてとことん調べる体験をさせてあげましょう。

小学校中学年では、自ら取り組む態度の育成を！

○ 3・4年生では、自分から家庭学習に取り組むことが大切です。しかし、ご家庭の手助けも必要になります。できたことを認め、褒めることで学習意欲が高まり、大きな自信となります。

○ 小学校中学年頃から、計画性や自分を振り返る力を徐々に伸ばしていきましょう。

小学校5・6年生

【目標】自分で学習を進める力

探究する力を身に付けさせましょう

この頃の育ちの特徴

- 思考力が高まり、知識欲が旺盛になります。
- 自我が芽生え、自分の考えを強く主張するようになります。
- 好奇心がさらに旺盛となり、興味の範囲や行動範囲もさらに広がります。
- 個人や集団でできることが増え、目的意識をもって自主的に物事に参加できるようになります。
- 子供の自尊感情を育てるために、認めたり励ましたりすることが大切です。

家庭学習のコツ

1 予定を立て、計画的に学習に取り組めるようアドバイスしてあげる

その日の予定を立てさせ、見通しをもって学習させましょう。

コンピュータ等を活用した学習支援ソフトに取り組ませるのもよいでしょう。

2 基本的な生活習慣を一緒に再確認する

生活のリズムの乱れは、学習習慣の乱れにつながります。テレビやゲーム・動画の見過ぎは注意が必要です。

例)「早寝・早起き・夜更かしをしない」「朝食をとる」「朝に排便をする」など、できているか見直してみましょう。

3 目標に向かって努力することの大切さを伝える

子供の将来の夢や目標、勉強をする目的や方法、時には保護者の成功体験や失敗体験も話題にし、目標に向かって努力することの大切さを本気で伝えましょう。



～ワンポイントアドバイス！～

★近すぎず、離れすぎず…でも、心はいつもそばに！

○家庭学習を始める前に

- 日頃から学習場所の整理整頓を習慣付けさせましょう。まずは大人が手本を！
- 宿題や復習は必ずその日のうちにさせましょう。つらそうなときは話を聞いて！
- 決めたことは必ずやるという、強い意志をもたせましょう。心から応援を！
- 小学校卒業後の未来の姿を心に描かせましょう。

学習時間のめやす

50分～60分

国語

- 【漢字】 ●漢字は「熟語」や「短文」で書かせましょう。例文と一緒に考えてあげてください。
- 意味の分からない言葉は、意味をクイズ形式で予想させてから調べさせるのも楽しいです。
- 【音読】 ●何をどのくらい読むか自分で決めさせ、声に出して読ませましょう。
- 高学年だからこそコミュニケーションを大切に！時にはしっかり音読を聞いてあげてください。
- 「聞かせてくれてありがとう」「こんなに上手になってたんだね」等、気持ちを伝えてください。
- 【読書】 ●いろいろなジャンルの本を読むようにすすめましょう。中学校に向けて、新聞や中高生向けの新書などを読むのも興味・関心が広がります。ちょっと背伸びした感覚を味わわせてあげましょう。

算数

- 計算を正確に解くことができるか、プリントやドリルなどを使って繰り返し練習させましょう。時には、計算の仕方やその理由を説明させるのも理解を深めるのに有効です。
- 中学年から高学年にかけて、学習内容がぐんと複雑になります。その理由は、算数ブロックなどの具体的な物を使って説明できる内容よりも、グラフや表を用いた問題などの抽象的な内容が増えてくるからです。お子様につまずきが見られた時は、一緒に考えてあげたり、担任に相談したりしてください。
- 自分の意見をもつ練習をさせてみましょう。ニュースや身の回りの出来事について、家族で話す機会をつくることはとても効果的です。また、新聞のスクラップブックを作成するのもよい取り組みです。
- 学習して疑問に思ったことは、本やインターネットを使ってたくさん調べさせましょう。

自主学習

小学校高学年では、探究する態度の育成を！

○学習をするときに大切なことのひとつとして、「学習したことをノートに分かりやすくまとめること」が挙げられます。黒板を写すだけでなく、もう一度自分の言葉で整理して書き加えたり、さらに調べて補足をしたりすると理解が深まります。週に一度は、お子様のノートを見てみましょう。よくまとめられていた時には、しっかり認めて、本気で褒めてあげてください。

学習方法診断!

お家の人と一緒にやってみよう!

スタート!

キミは 何型かな?

好きな教科がある

ある

自分なりの
学習方法がある

ある

☆マイノート型
教科書やノートを振り返り、学習した内容を整理して、自分だけのノートを作ってまとめよう。

まだない

まだない

好きな事や趣味等がある

ある

興味のあることを
もっと調べてみたい

はい

☆調べ学習型
関心のある出来事から課題を見つけて、自分で調べて、学校での学習を生きながらノートなどにまとめて発表しよう。

まだない

興味他にもある

新しいこと・物が好き

好き

パソコンやインター
ネットに興味がある

はい

☆インターネット学習型
学習支援サイトにアクセスして、興味・関心を広げよう。分かったことは、コンピュータ等を使ってまとめて、発信しよう。

それほどでもない

どちらかという
と体験することや
本などを読む
ことが好き

今、勉強よりも興味が
あって、これから夢中
になりそうなものがある

まだない

ある

☆こつこつ練習型
これから先、夢中になるものが見つかった時に、思いっきり取り組めるよう、漢字や計算等、基本的な知識を身に付けて準備をしておこう。

☆しっかり体験型
体験したことや本・新聞などを読んだことを通して、考えたことをノートなどにまとめて、発信しよう。

自分を知ろう

- ① 自分に合った学習を見つけましょう。
 - ② 自分の苦手なことを知り、挑戦してみよう!
- 自分が今、「何に興味があるのか」、「どのような学習スタイルが合いそうなのか」を見つける手だてとして、取り組んでみてください。
 - 得意なことをさらに伸ばしたり、苦手なことにチャレンジしたりしてみましょう。

中学生になると...

【目標】 計画的・継続的に取り組む習慣を身に付けましょう

この頃の育ちの特徴

- 親や友達と異なる自分独自の内面の世界があることに気付き始める
- 生活指導に関する問題行動などが表出しやすい時期

学習内容の特色

○授業スタイルが大きく変わる

教科ごとに先生が変わることに加え、中学校の学習内容は、質・量ともに大きく変わります。

○家庭学習の変化

自分自身で勉強方法や内容を工夫して、自分で考え、取り組めるようになることが大切です。



家庭学習のコツ

○予習と復習

事前に自分で考えたり調べたりして授業に臨めば、授業で課題を見付ける力が付きます。そして、その日のうちに授業のポイントを整理し、振り返る習慣を付けましょう。

○学校の授業を有効利用

学校の授業のノートやプリントを見直し、有効に利用するようにアドバイスを!

○丁寧に振り返る

学習の内容が分からないときには、分かるところまで戻ってやり直し、間違えたところは必ず見直すことが大切です。



~ワンポイントアドバイス!~

学習時間のめやす 90分~120分

○ノートを見て、その日の授業を振り返りましょう。

その日授業で学習したことをまとめたり、整理したりとノート作りを工夫しましょう。

○スケジュール管理をしっかりしましょう。

定期テストや教科の小テストなど、カレンダーに書き込んでおきましょう。

家庭で見守る子供のネット・スマホ利用

スマホを持たせるタイミングは？

スマホを持たせたいけど、何に気を付けたいの？

SNS を始めたいって言われているんだけど…

ネットやスマホの良い面・危険な面を保護者自身が十分に理解し、子供に伝えることは、子供が安心安全に利用するためにとても重要です。

★気を付けてください！

- ・流出した写真などを完全に消すことは困難です。
- ・あなたの情報が勝手に使われているかもしれません。個人情報には載せないように！
- ・ネットの書き込みは匿名ではありません。だまそうとする人もいます。
- ・ネット依存は悪影響を及ぼします。
- ・危険なサイトがあふれています。

★トラブル相談は「こたエール」へ！

電話相談 0120-1-78302



子供にネット・スマホを持たせる場合のポイント

- スマホを持たせる前に、保護者と一緒にネット利用を練習しましょう。
 - ・携帯電話やスマホにはフィルタリングを設定し、ゲーム機器等にもペアレンタルコントロール機能を設定しましょう。
- スマホを持たせる際は十分な制限やルールを設けましょう。
 - ・家庭でのルールを決めましょう。(使い方、時間、場所等)
 - ・利用できるサイトに制限を設けましょう。

※ 急に取り上げずに、しっかり話し合しましょう。



- 子供の「力」を確認しましょう。
 - ・相手に誤解を招かないよう正しく自分の気持ちを伝えたり、ネットやスマホを安全に使いこなしたりするために必要な「力」がどの程度身に付いているか確認しながら、子供の段階に合わせた使い方をしよう親子で話し合しましょう。

- 子供の成長に合わせて、サポートしていきましょう
また、子供の様子に気を配り、表情や態度の変化を、気を付けて見てください。

★ 日頃からの家族のコミュニケーションが
とても大切です！

■ 参考「家庭で見守る子供のネット・スマホ利用」東京都 令和元年 8 月



学校、家庭、地域で一体となって子供たちの学びを支えていきましょう

家庭学習を充実させるための学校の取組

取組 1

全教員による家庭学習についての共通理解

- 教員間で宿題の内容や量について話し合い、調整していきます。

取組 2

授業と家庭学習の接続

- 学習内容に応じて宿題を活用したり授業の内容と関連した課題を出したりします。

取組 3

思考力・判断力・表現力等の育成

- 暗記・習得のための課題だけでなく、「調べ学習」等の応用・発展的な課題も取り入れていきます。

取組 4

協力・連携体制の構築

- お子さんや保護者の家庭学習に関する悩みや要望を相談できる機会を設けます。

清瀬市 家庭の心得 10 か条

- 1 我が家では、「おはよう」「ただいま」「いただきます」「ごちそうさま」「おやすみなさい」のあいさつと「ありがとう」の感謝を欠かしません。
- 2 我が家では、朝食をきちんと食べます。
- 3 我が家では、決めた時間を守ります。
- 4 我が家では、たくさん話をします。しっかり聞きます。
- 5 我が家では、よい点をほめ、認め合います。
- 6 我が家では、失敗や間違いを認め、あやまります。
- 7 我が家では、先生・友達・仕事の悪口は言いません。
- 8 我が家では、困った時はみんなで助け合います。
- 9 我が家では、命・物を大切にします。
- 10 我が家では、() します。

- 平成 30 年 3 月に、家庭において子供たちの健全な育成に関わっていくことを目的として、清瀬市内 14 校 PTA・保護者会等連絡協議会を中心に作成しました。

◎ 子育てを支えます 不安やお悩みはこちらまで

● 参考「清瀬市 子育てガイドブック 2020 年版」

- **教育相談室** (教育支援センター内 ☎ 493-3526)
お子さんの発達や教育、心の問題についての相談を行っています。
- **フレンドルーム** (教育支援センター内 ☎ 493-0690)
学校生活や集団になじめず、困っている子供たちに教科学習や体験活動などの機会を提供しています。
- **子ども家庭支援センター** (☎ 495-7701)
子育てのこと、家族関係など家庭に関わる様々なことについて、相談を受け付けます。

学校にいるスクールカウンセラーにも気軽にお声かけください。

