

# 『 習慣は、一生の宝物 』

## 1 家庭学習の意義

習慣は一生を左右します。いい習慣は一生の宝物です。習慣づけに最も力があるのは、家庭です。家庭学習の習慣をつけることで、次のような教育的な効果が期待できます。

### (1) 机に向かう習慣をつける

毎日家庭学習を続けることにより、自ら進んで机に向かう習慣が身につきます。毎日続けることで、やがて当たり前になります。少しずつ続けることが大きな力につながります。いろいろなことに興味をもつ年ごろから毎日欠かさず行う習慣づけが大切です。

### (2) がまん強さ・根気・集中力をつける

家庭学習を妨害するものは、テレビやゲーム、ユーチューブなど動画サイトやSNSの誘惑です。この誘惑に打ち勝つことにより、がまん強さ・根気・集中力を養うことができます。テレビやゲームなどで遊ぶ時間を決めて、学習や読書の時間をしっかりと確保する。そのためには、テレビを消す、みんなで読書をするといった家族全員の協力が必要です。

家の人から見えるところで、やらせる方が続く可能性が高いようです。1人で部屋に入ってしまうと、緊張感がなくなります。

### (3) 家族のふれあい

「本を読んでいる間、近くで聞いてあげる」「教えたり、調べたり、いっしょに考えてあげたりする」など、家庭学習を見守ることで子どものがんばりや意欲が分かります。お互いに分かり合えれば、子どもの精神的な安定につながり、心も体も健やかに伸びていきます。

### (4) 脳の活性化

読み・書き・計算を毎日繰り返すことは、脳の活性化につながると言われています。脳も手足の筋肉と同じように、毎日繰り返し使うことで活発に働くようになるのです。鍛えれば鍛えるほど発達し、たくましくなって、いろいろなことに脳がうまく使えるようになります。

### (5) 学習内容の定着

学校で学習したことを家庭で復習することにより、習熟・定着を図ることができます。特に漢字や計算などは、毎日の繰り返し練習で定着していきます。学校で「わかった」ことが、反復練習によって「できる！」という自信に変わります。

〔家庭学習モデル：宿題と自主学習〕 学年が上がるごとに自主学習の割合を増やしていきましょう。

| 学年<br>(時間) | 1<br>(10分)   | 2<br>(20分) | 3<br>(30分) | 4<br>(40分) | 5<br>(50分) | 6<br>(60分) |
|------------|--|------------|------------|------------|------------|------------|
| 割          | ○宿題をしっかりとやる<br>(漢字ドリル・計算ドリル・音読・日記・作文・調べ学習)           |            |            |            |            |            |
| 合          | ○自主学習でこんなことをやってみよう<br>(予習・復習・苦手な学習・テスト勉強・調べ学習・日記・読書) |            |            |            |            |            |

自主学習ノートをもつ・利用する



## 2 家庭学習のポイント

家庭学習の意義は前述の通りですが、効果が上がるかどうかは各ご家庭のご協力にかかっています。子どものやる気を引き出すような働きかけをめざしていきましょう。

### (1) 「やる気」は、規則正しい生活リズムから生まれます

生活のリズムが整うと、なにごとにも前向きに取り組む傾向があります。夜おそくまで勉強して睡眠時間が少ない子どもよりも、7時間以上寝ている子どもの方が成績がいいというデータもあるそうです。生き生きと元気に活動できるように、早く寝かせ、早く起こし、朝ご飯をしっかりと食べさせましょう。

子どもたちが「生き生きと元気に」生活できるように、体や生活習慣を整え、課題への向き合い方や考え方を身につけてもらうことこそ、われわれの最大の願いではないでしょうか。

「早寝、早起き、朝ご飯」を合い言葉に、いっしょにがんばりましょう！

### (2) 決まった時間に毎日コツコツ取り組む

「毎日、机に向かうのが当たり前」になれば、学習習慣が定着したと言っていいでしょう。「ルーティン」と言われるものです。家庭学習も毎日続けることが大切です。習い事やおでかけなど予定が組みにくい日もあるかと思えます。その場合は先に済ませるなど、時間をやりくりして続けることが大切です。

なにごとにも、「毎日続ける、強い意志があるかないか」が、実現できるかどうかのカギをにぎっています。

### (3) 集中して学習できる、環境づくり

力を発揮するには集中して取り組むことが大切です。長時間やればよいというものではないと思います。短時間に集中して勉強することが、長続きさせるコツです。学年×10分を目安に集中して取り組ませることをお勧めします。

ユーチューブを含め、テレビやパソコン、スマホを見ながら、またはおやつを食べながら、といった「ながら勉強」は厳禁です。また、周囲からテレビの音が聞こえるような環境では、気が散ってしまい集中できません。ご家庭で話し合い、静かに集中して学習できる時間帯などの環境を作ってあげてください。

また、整とんされた場所で、よい姿勢で学習するようにさせましょう。「整とん」も「姿勢」も集中力を持続させるために効果的な習慣です。「気が散る」ものをチェックして、子どもが落ち着いて学習できる環境づくりをよろしく願います。

### (4) 子どものやる気スイッチを見つける

わけもわからず強制されたり、まちがいをきつく叱られたり、否定されてばかりいると意欲は下がります。親や教師が子どものがんばりを認め、ほめたりはげましたりすると、子どもは自信がつき、自分からやってみようという意欲が高まります。それには、親の気持ちや考えをかんたんに、はっきりと伝えることが大事だと思います。

日本人はとかく、「言わなくてもわかる」と考えがちです。「あうんの呼吸」「忖度(そんたく)」という言葉もあります。「日本人の美德」なのかもしれません。しかし、今、教育界では「ユニバーサルデザイン」という考え方が主流になってきています。一言で言えば、「わかりやすい」ことです。

親の気持ちや考え方をかんたんに、はっきりと、わかりやすく伝えること。今まで気にしてこなかったかもしれませんが、親が課題から目をそむけては子どもにしめしがつきません。

わかりやすく言えば、「いいね！」です。SNSで有名になったフレーズです。

子どもたちが望むものは、『親の笑顔』です。親から「いいね！」と言われるだけで気分がいいものです。そんな親の気持ちを伝えてあげてください。子どもたちは、きっとこたえようとがんばるはずです。だから、小さなことでいいのです。子どもの「いいね！」と言えるところを見つけましょう。

だれでも、いくつになっても、自分のことを「いいね！」と言ってもらいたいものです。