

# 川越町の子どもたちの学力向上に向けて

～全国学力・学習状況調査の結果報告～

令和7年 12月  
川越北小学校

本年4月、小学校6年生を対象に実施された「全国学力・学習状況調査」の結果概要をお伝えします。結果からわかる、子どもたちの「強み」「弱み」等の傾向をとらえ、具体的な施策に反映していきます。

つきましては、保護者の皆様には、家庭生活や生活習慣の見直しに向けてご協力をお願ひいたします。

なお、この調査は学力の特定の一部分を測るものであり、学力のすべてを測るものではないことをご理解ください。

## 1. 学力・学習状況調査結果



### (1) 川越北小学校

□全体の傾向

#### 国語

正答率は、全国の値（全国平均正答率）を4.8ポイント下回っているが、正答数の中央値（※1）は全国の値と同等となっている。これは多くの児童は全国並みであったが、正答率が高い児童数が少なく、低い児童が多いためである。

評価の観点（※2）別に見ると、「知識・技能」の項目は3.4ポイント、「思考・判断・表現」の項目は5.0ポイント、全国の値を下回っている。

学習指導要領の内容（※3）別に見ると、知識・技能では「言葉の特徴や使い方に関する事項」が2.8ポイント全国を上回っているが、「情報の扱い方に関する事項」では11.5ポイント、「我が国の言語文化に関する事項」では7.8ポイント全国を下回った。また、思考力・判断力・表現力では「話すこと・聞くこと」で6.4ポイント、「書くこと」で0.2ポイント、「読むこと」で7.5ポイント全国平均を下回り、弱さが見られる。

#### 算数

正答率は、全国の値を1.0ポイント下回っており、正答数の中央値（※1）も全国の値よりもやや低くなっている。全国平均を大きく下回る児童は少ないが、全国平均をやや下回る児童が比較的多かったためである。

評価の観点別に見ると、「知識・技能」は0.6ポイント全国の値を上回っているが、「思考・判断・表現」は3.0ポイント全国の値を下回っている。

学習指導要領の内容別に見ると、「測定」の領域で4.0ポイント、「図形」の領域で1.9ポイント全国の値を下回っているが、「数と計算」「変化と関係」「データの活用」の3領域では、全国の値と同程度か若干上回っており、改善が見られる。

## 理 科

正答率は、全国の値から 2.1 ポイント下回っているが、正答数の中央値（※1）は全国の値と同等となっている。これは、全国平均よりも下回る児童数が多いが、同時に全国平均の児童数もやや多いためである。

評価の観点（※2）別に見ると、「知識・技能」の項目は 2.8 ポイント、「思考・判断・表現」の項目は 2.3 ポイント、全国の値を下回っている。

学習指導要領の内容別に見ると、「『粒子』を柱とする領域」で 5.3 ポイント、「『地球』を柱とする領域」で 7.8 ポイント、「『エネルギー』を柱とする領域」で 4.5 ポイント全国の値を下回っているが、「『生命』を柱とする領域」で 8.2 ポイント、全国の値を上回っている。

### ※1 中央値

小さい数値（あるいは大きい数値）から順に並べたときに真ん中に来る数値

### ※2 評価の観点

学習指導要領において、児童が学校教育の中で身につけるべき力「知識・技能」「思考力・判断力・表現力等」「学びに向かう力・人間性等」に対応した形で評価する際の 3 つの観点

- 「知識・技能」・・・各教科で身につけるべきとされている知識やスキル
- 「思考力・判断力・表現力」・・・課題や問題に向き合って解決していく力や友だちと協働しながら問題解決の糸口を見つけていく力、自らの思いを表現していく力
- 「主体的に学習に取り組む態度」・・・児童自身がいかに学習を調整して、知識を習得するために試行錯誤しているか

### ※3 学習指導要領の内容

学習指導要領において、各教科に求められる内容。例えば小学校国語科であれば「話すこと・聞くこと」「書くこと」「読むこと」など、小学校算数科であれば「数と計算」「図形」「変化と関係」などに分かれている。

### □設問別結果から見える各教科における主な「強み」と「弱み」

	強みと弱み（強み・・・「◎」　弱み・・・「◇」）
国語	<p>◎自分が聞こうとする意図に応じて、話の内容を捉えることができる。 ◎目的や意図に応じて簡単に書いたり詳しく書いたりするなど、自分の考えが伝わるように書き表し方を工夫することができる。 ◎学年別漢字配当表に示されている漢字を文の中で正しく使うことができる。</p> <p>◇目的や意図に応じて、日常生活の中から話題を決め、集めた材料を分類したり関係付けたりして、伝え合う内容を検討することができることに課題がある。 ◇話し手の考え方と比較しながら、自分の考え方をまとめることに課題がある。 ◇目的に応じて、文章と図表などを結び付けるなどして必要な情報を見付けることに課題がある。 ◇情報と情報との関係付けの仕方、図などによる語句と語句との関係の表し方を理解し使うことに課題がある。</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎異分母の分数の加法の計算をすることができる。</li> <li>◎コンパスを用いた作図の仕方を理解している。</li> <li>◎伴って変わる二つの数量の関係に着目し、必要な数量を見いだすことができる。</li> <li>◎角の大きさについて理解できている。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇数直線上で、1の目盛りに着目し、分数を単位分数の幾つ分として捉えることに課題がある。</li> <li>◇基本図形に分割することができる図形の面積の求め方を、式や言葉を用いて記述力に課題がある。</li> <li>◇台形の意味や性質について理解することに課題がある。</li> <li>◇目的に応じて適切なグラフを選択して出荷量の増減を判断し、その理由を言葉や数を用いて記述することに課題がある。</li> </ul>
理科	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎花のつくりや受粉についての知識が身に付いている。</li> <li>◎「生命」を柱とする領域において、実験の条件を制御した解決の方法を発想し、表現することができる。</li> <li>◎電流がつくる磁力について電磁石の強さは巻き数によって変わることの知識が身についている。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇電気の回路のつくり方や乾電池のつなぎ方について、実験の方法を発想し、知識と関連付け表現することに課題がある。</li> <li>◇身の回りの金属について、電気を通す物、磁石に引き付けられる物があることの知識に課題がある。</li> <li>◇「粒子」「地球」を柱とする領域に課題が多い。</li> <li>◇既存の知識を元に自然現象を論理的に表現することに課題がある。</li> </ul>

## (2) 児童質問紙による生活調査結果

### ① 基本的生活習慣

Q : 朝食を毎日食べていますか。(どちらかといえばも含む)

・食べている児童の割合・・・・・・・・・・・・・・・・ 全国 : 93. 7%  
川越北小学校 : 88. 7%

Q : 毎日、同じくらいの時刻に寝ていますか。(どちらかといえばも含む)

・寝ている児童の割合・・・・・・・・・・・・ 全国 : 81. 9%  
川越北小学校 : 71. 0%

Q : 每日、同じくらいの時刻に起きていますか。(どちらかといえばも含む)

・起きている児童の割合・・・・・・・・・・・・ 全国 : 91. 0%  
川越北小学校 : 91. 9%

\* 就寝時刻は「当てはまる」「どちらかといえば当てはまる」と肯定的に回答した割合は全国よりも5ポイント下回っている。起床時刻では「当てはまる」「どちらかといえば当てはまる」と肯定的に回答した割合は全国よりも0. 9ポイント上回っている。

朝食の喫食や起床時刻・就寝時刻と正答率のクロス集計を見ると、規則正しい生活をしている児童の正答率が最も良く、「どちらかといえば当てはまる」「どちらかというと当てはまらない」「当てはまらない」と下がっていく傾向が見られる。

「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、規則正しい生活リズムを整えることが大切である。

## ② 自己肯定感

Q：自分には、よいところがあると思いますか。（どちらかといえばも含む）

・あると答えた児童の割合・・・・・・・・・・・・ 全国：86.9%

川越北小学校：83.9%

Q：先生は、あなたのよいところを認めてくれていると思いますか。（どちらかといえばも含む）

・認めてくれていると答えた児童・・・・・・・・ 全国：92.2%

川越北小学校：88.7%

\* 「自分には、よいところがあると思うか」の質問に対し、肯定的な回答は3ポイント下回ったが、昨年度と比較すると、肯定的に回答する児童の割合は高くなっている。

「先生はあなたのよいところを認めてくれていると思うか」の質問での肯定的な回答は、全国の割合を3.5ポイント下回ったが、9割近くの児童が「先生は自分のよいところを認めてくれている」と感じており、非常に高い結果となっている。教師の配慮等を感じることができる。ただ、約1割の児童は認められていないと感じていることから、教師の声かけが届いていない、もしくは児童が認めてほしいところと教師が認めているところとが一致していないことが考えられる。

本町では「豊かな心」を培うため、非認知能力を高めることや自己肯定感・自己有用感を育み、相手の個性を尊重することを大切にしているところである。今後はこの結果を踏まえ「豊かな心」を培うための自己肯定感・自己有用感を育むことができるよう、より一層、町の教育基本方針の共通認識を図っていく。

## ③ ICT 機器の操作に関わること

Q：あなたは自分がPC・タブレットなどのICT機器を使って学校のプレゼンテーション（発表のスライド）を作成することができますか。（どちらかといえばも含む）

・できると答えた児童の割合・・・・・・・・ 全国：76.7%

川越北小学校：59.7%

Q：5年生までの学習の中でPC・タブレットなどのICT機器を活用することについて、自分のペースで理解しながら学習を進めることができる。【小学校のみの質問】（どちらかといえばも含む）

・できると答えた児童の割合・・・・・・・・ 全国：81.3%

川越北小学校：69.3%

Q：5年生までの学習の中でPC・タブレットなどのICT機器を活用することについて、分からぬことがあった時に、すぐ調べることができる。【小学校のみの質問】（どちらかといえばも含む）

・できると答えた児童の割合・・・・・・・・ 全国：89.2%

川越北小学校：66.1%

\* 「ICT機器を使って学校のプレゼンテーション（発表のスライド）を作成することができるか」の質問に対し、肯定的な回答が全国を17.0ポイント下回っている。また、授業での個に応じたICTの活用については、全国を12ポイント下回る結果となった。

学校現場では、ICT機器を活用した授業を推進しているが、児童は「できる」と自信をもって答えられるまでには達していないことが分かる。これからはICT機器を活用することは基礎的なスキルとして求められるため、更に活用を推進していく必要がある。

## ④ 学習習慣

Q：学校の授業時間以外に、普段（月～金曜日）、1日当たりどれくらいの時間、勉強をします

か。（学習塾や家庭教師、インターネットで学ぶ学習も含む）

- ・ 1時間以上と答えた児童の割合・・・・・・・・・・・・ 全国：54.0%  
川越北小学校：40.3%

Q：土曜日や日曜日など学校が休みの日に、1日当たりどれくらいの時間、勉強をしますか。

（学習塾や家庭教師、インターネットで学ぶ学習も含む）

- ・ 1時間以上と答えた児童の割合・・・・・・・・・・・・ 全国：47.1%  
川越北小学校：19.3%

\* 平日に1日当たり1時間以上学習すると回答する割合は、40.3%で全国を13.7ポイント下回っている。

また、学校が休みの日に1日当たり1時間以上学習すると回答した割合は、19.3%で全国を27.8ポイント下回る結果となった。

この結果から、本校の子どもたちは全国に比べて、家庭での学習時間が少ないことが分かった。学校で出される全員に共通した宿題だけでなく、自らの疑問や関心から学びたいことを学ぶ時間をしっかりと確保できるようにしたい。

## ⑤ 読書習慣

Q：あなたの家にはおよそどれくらいの本がありますか。

- ・ 100冊以上の児童の割合・・・・・・・・・・・・ 全国：30.9%  
川越北小学校：17.8%
- ・ 25冊以下の児童の割合・・・・・・・・・・・・ 全国：36.8%  
川越北小学校：51.7%

Q：新聞を読んでいますか。

- ・ 読んでいない児童の割合・・・・・・・・・・・・ 全国：77.9%  
川越北小学校：77.4%
- ・ 毎日読む・・・・・・・・・・・・ 全国：3.5%  
川越北小学校：4.8%

\* 100冊以上家に本がある割合は17.8%で全国を13.1ポイント下回った。また、25冊以下と回答した割合は51.7%で全国を14.9ポイント上回っている。

全国と比較し、家庭にある本の冊数は少ない傾向があることが分かる。

また、「新聞を読まない」と回答した割合は全国を0.5ポイント下回り、「毎日読む」と回答した割合は全国を1.3ポイント上回った。

新聞を読む児童と読まない児童の二極化が見られる。引き続き、授業以外の場面で児童の読書活動推進に向けて、学校図書館の効果的な利用法や家庭読書推進の啓発に向けての取組を検討していく必要がある。本校では、朝の学習に読書をする時間を取り入れたり、年に2回読書週間を設定したりするなど、本に親しむ時間を確保している。その結果として、本校の図書貸出冊数は伸びている。

## ⑥ キャリアの形成

Q：将来の夢や目標を持っていますか。（どちらかといえばも含む）

- ・持っていると答えた児童の割合・・・・・・・・・・・・ 全国：83.1%  
川越北小学校：88.7%

\* 「将来の夢や目標を持っているか」の質問に対し、肯定的な回答をした児童の割合は、全国を5.6ポイント上回っている。

当町では、豊かな心を育む取組の一つとして、「夢を持つことの素晴らしさ」、「仲間と協力

することや、助け合うことの重要性」などを子どもたち感じてもらうため、スポーツ界で活躍した選手等を招聘していることが、今回の結果につながる要因の一つと考えられる。また、地域とともにある学校付近の地域で活躍する様々な立場、職業の人との出会いが今回の結果につながっていると考えられる。

### (3) 学校質問紙の結果からみえる児童の姿

#### ① 言語活動の充実と自分の考えを深め、表現する力を育成する取り組み

新たな学習指導要領に沿った教育活動が行われるようになり、基礎的・基本的な知識及び技能を確実に習得させ、これらを活用して課題を解決するために必要な思考力、判断力、表現力等を育むとともに、主体的に学習に取り組む態度を養い、個性を生かし多様な人々との協働を促す教育の充実に努めることや児童の発達の段階を考慮して、児童の言語活動など学習の基盤をつくる活動を充実することが求められている。また「話し合いなどの活動で、自分の考えを相手にしっかりと伝えることができていると思いますか」という問い合わせに対して、本校では肯定的な回答をしており、教師が学習指導要領に示された児童につけるべき力を意識したうえで、言語活動を取り入れた主体的な学びを実現するための授業構成を考え、実践していることが分かる。

#### ② 主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善

「それぞれのよさを生かしながら、他者と情報交換して話し合ったり、異なる視点から考えたり、協力し合ったりできるように学習課題や活動を工夫しましたか」「授業において、児童自ら学級やグループで課題を設定し、その解決に向けて話し合い、まとめ、表現するなどの学習活動を取り入れましたか」という問い合わせに対して、本校では肯定的な回答をしている。本校の研修主題は『豊かに学び合う子どもの育成』～子ども同士の聞きたい、知りたい、伝えたいを引き出す授業づくり～であり、学習指導要領に示されている「主体的・対話的で深い学び」の実現を目指した授業実践を進めている。一方で、児童質問紙にある「学級の友達との間で話し合う活動を通じて、自分の考えを深めたり、新たな考え方方に気付いたりすることができますか」という問い合わせに対して、本校では肯定的な回答が全国を2.7ポイント下回る結果となり、教師と児童の感覚に乖離があることが分かる。今後も主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善を継続して取り組んでいく必要がある。

#### ③ 自己肯定感・自己有用感の育成（自尊感情）

学校質問紙において「学級活動で話し合い、互いの意見のよさを生かして解決方法等を合意形成できるような指導を行っていますか」の質問に対し、本校では肯定的に回答している。自己肯定感・自己有用感を高めるためには「自分が人や学級のために力になることができている」と感じることが重要である。互いの意見のよさを生かして解決方法等を合意形成できるような指導は、そのように感じられる機会を確保することにつながっていると考えられる。また、前述したように児童質問紙において「先生は、あなたのよいところを認めてくれていると思いますか」という問い合わせに対して、「当てはまる」「どちらかといえば当てはまる」と肯定的に回答した児童は9割近くと高くなっているが、全国と比較すると、3.5ポイント下回っている。多くの児童が、教師が自分たちのことを見てくれているという思いを持てるよう、教師の声かけが届くようにしたり、児童が認めてほしいところと教師が認めているところとが一致したりするようにすることが重要である。そして教師が学校教育活動の様々な場面で児童の姿を見取り、「認め」「褒め」「励ます」といったことを日常的・意識的に行い、児童の個性を大切にしな

がら、豊かな心の育成に取り組んでいくことが大切である。

しかし、学校教育活動の中だけでは自己肯定感・自己有用感を育むことは難しく、家庭や地域とともに育んでいくことが重要である。一人ひとりのよい点や可能性を見つけ、よいタイミングで評価や承認を行うことが自己肯定感・自己有用感の育成につながる。今後も家庭・地域・学校が一体となって児童を見守りながら、成長の後押しをしていきたいと考えている。

## 2. 学力・学習状況調査結果の「弱み」を改善するための対策



### 全体を通して

全教科において、教科特有の「見方・考え方」、つけたい力を明確にし、「何を学ぶか」という必要な指導内容だけでなく、「何ができるようになるか」を重視し、そのために「どのように学ぶか」という学習過程を大切にした授業改善を進める。

1. 「めあての提示と振り返る活動」(目標の提示、振り返り活動)のある授業の徹底を図り、子どもたちが一時間の授業の見通しを持ち、授業の中で「できた・わかった」と実感が持てる学習へつなげる。
2. 主体的・対話的で深い学びの視点からの授業改善を行う。
3. ICT機器の効果的な活用を探り、授業改善を行う。
4. 自分の考えが伝わる文章になるように、根拠を明確にして書く力を持つための指導を行う。
5. 一人ひとりの学習状況を十分とらえ、少人数による効果的な指導を行う。

### 国語

#### 1. 基礎的な力につける時間の確保

- ・ていねいに指導できる時間の確保と家庭学習の充実を図り、基礎基本の定着に向けた取り組みを進め、学力の底上げを図る。

#### 2. 書くことの指導の充実

- ・書く活動において、児童の興味関心に応じた題材を設定し、子どもたち自らが書こうとする気持ちを高める手立てを講じ、児童が主体的に取り組めるように工夫する。
- ・発達段階に応じて「字数制限やテーマなどの条件を与えて書く活動」を、授業の中に継続的に取り入れていく。(国語に限らず他教科においても「条件を与えて書く」活動を行っていく。)
- ・自分の考えを文章として書く際には、自分の考えの根拠となることを明らかにしながら書く活動を取り入れていく。

#### 3. 読む力を育成する指導の充実

- ・説明文においては、文章と図表などを結び付けるなどして必要な情報を見つけられるような指導を行えるようにしていく。
- ・いろいろな文章や作品に出会わせるために、読み聞かせの機会を充実したり、選書コーナーを設置したりするなど、各校において読書活動や学校図書館での活動を工夫する。

#### 4. 自分の考えをまとめることの充実

- ・授業における話し合いや毎時間のめあてに対するふりかえりの中で、自分の考えをまとめる活動を取り入れる。発達段階や内容に応じて、字数制限やキーワードを提示するなどの条件を与えて書かせるようにする。
- ・自分の考えをまとめたものを友だちと共有する活動を取り入れ、自分の考えと比較し、新たな考えを知りながら、考えを深めていく活動を取り入れる。その手立てとしてICT機器の効果的な活用を進めていく。
- ・自らの問題解決に必要な資料や情報を選択・活用し、友だちと互いに意見を出し合って

自分なりの考えをまとめる活動を取り入れる。さらに、まとめたものを発表する活動につなげていく。

- ・小学校では「話すこと」に課題が見られるため、スピーチや自分の考えを伝える活動、整理して書いた文章を友達の前で読む活動等を積極的に取り入れることで「話す力」の向上と「自信を持たせること」につなげていく。

## 算 数

### 1. 基礎的な力につける時間の確保

- ・基礎となる内容の定着のために、ていねいに指導できる時間の確保と家庭学習の充実を図り、定着に向けた取り組みを進める。

### 2. わかる授業を目指した授業展開の工夫

- ・子どもたちの生活に沿った身近な課題を見出し、児童が主体的に取り組める授業を展開していく。また、算数の時間に学習したことを日常生活の中で活用できるように工夫する。
- ・既習事項をもとにした応用問題等に取り組ませ、子どもたちが学び合う中で、その解決方法を見い出せるような学習活動を取り入れる。
- ・言葉や数・式と、図・表・グラフなどを関連付けて考える授業を取り入れる。
- ・「ふりかえり」の時間を大切にするとともに、子どもたちの理解度を測る評価問題などを適切に取り入れる。
- ・個々の子どもたちの強み・弱みを把握し、少人数による学習活動を進める。

### 3. 自分の考え方や求め方を説明する

- ・算数用語、数学的な表現を用いて「○○であるから、△△である。」の形式で記述させたり発表させたりする。
- ・ICT 機器を効果的に活用し、個々の児童の考え方や求め方を交流したり、自分の考え方をまとめたりする。

## 理科



### 1. 生活科から始まる「遊び」「体験」活動の充実

- ・日常生活や身近なことから、価値や疑問を見出し、自分で調べたり考えたりする活動を繰り返し行い探求意欲を高める。

### 2. 実体験を伴う観察・実験の充実

- ・生物や実験器具等を見たり、触れたりして本物を知る。また、観察・実験の充実を図り、教科書からだけではなく、体験を通して知識・技能を高めていく。さらに、観察・実験をするだけでなく、予想や仮説を設定し、観察・実験後に検証する。また、その結果からさらに考え合う活動を設定する。仲間の考えを聞き、自分の考えをより妥当な考えに改善するための時間を確保する。

### 3. 学習を通して得た知識を日常生活等に当てはめて考える（活用）活動の充実

- ・日常にある当たり前のことを、理科の知識で説明できるようにする。
- ・身近に始まり、身近で終わる授業展開を工夫する。

### 4. 複数の情報を関連付けながら、分析・考察させる活動の充実

- ・複数の情報を比較させ、共通点や相違点を見つける場面を設定する。

### 3. 町教育委員会による手立て

#### (1) 少人数教育の充実

少人数での指導体制を継続し、国語科および算数・数学科を中心とした基礎的基本的な力の向上を目指します。

#### (2) きめ細やかな指導体制の充実

町非常勤講師や学習支援員及びALTの配置を生かした指導のあり方をさらに充実し、一人ひとりの子どもたちが学びやすい環境づくりを進めます。

#### (3) 学力向上推進担当者会の開催

川越町学力向上推進担当者会において、各校の学力向上に向けた取組やその成果・課題等について協議・情報交流を行い、子どもたちの学ぶ力を伸ばすための授業改善を進めます。また、川越町全体で進める学力向上策について検討します。

#### (4) 校内研修等への訪問指導・支援

北勢教育支援事務所および町教育委員会の指導主事、学力向上アドバイザーが各校へ訪問し、学力向上に向けた校内研修への指導・支援を進めます。また、学力の定着を図るための授業のあり方について、教職員に向けた継続的な直接指導を進めます。

#### (5) ICT 機器を効果的に活用した授業の推進

ICT 機器を活用して、教師と児童生徒、児童生徒同士が意見や考え方を交流しあう場面を作り上げ、主体的・対話的な授業の実現を目指します。また、ICT 機器の研修会等の校内研修への指導・支援を進めます。

#### (6) 家庭学習習慣及び読書活動の推進

各家庭でのスマートフォンやTVの視聴、ゲームをする時間等を振り返り、各校が配付している家庭学習の手引きやシラバス（授業計画）をもとに、家庭学習の定着に向けた取組を進めていきます。また、「読書旅行」や「家庭読書の日」の取り組みを推進し、小学校低学年から本に触れ合う機会を増やし、語彙量（ごいりょう）を増やしていきます。

### 『豊かな心』を土台とした社会でいきていく力の育成

2022年4月に改定しました川越町教育基本方針で示した通り、  
川越町は【『豊かな心』を土台とした社会で生きていく力の育成】  
を基本方針としています。

『豊かな心』を培うために必要なこと（3つ）、  
「非認知能力を高めること」  
「個性を大切にすること」  
「相手の個性を尊重すること」を大切にし、教育活動を行います。



## 4. 家庭・地域へのお願い

### (1) 基本的生活習慣を定着させる

夜の就寝時刻が乱れてくる原因の一つにテレビやスマートフォンの視聴時間が考えられます。家庭内のルールを子どもたちと一緒に会話をしながら作っていただきたいと思います。また、作っていただいたルールが守られているかどうかを見届けていただきたいと思います。夜の就寝時刻が乱れてしまうと朝の起床時刻にも影響し、すっきりとした目覚めができなくなってしまいます。また、そのため朝食をしっかり食べずに登校してしまうことになります。朝食は午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。

「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、規則正しい生活が送れるようにしていきましょう。

#### 生活リズムに大切な睡眠

人の成長に大切なホルモンの分泌には、生活リズムが関係します。特に大切なのが、早寝早起きと十分な睡眠時間。

小学生なら1日9時間の睡眠を!  
夜10時には熟睡できていること。

睡眠不足や不規則な生活リズムが  
続くとイライラ、だるい、集中できない

目が朝の光を感じるとセロトニン(脳内物質)が分泌され、脳と体を目覚めさせ、こころのバランスを整えます。昼間に体を動かしセロトニンが多く分泌されると、夜にはメラトニン(脳内物質)がたっぷり分泌され、ぐっすりと眠ることができます。

#### 朝ごはんは大切なエネルギー!

朝起きたときは体も脳もエネルギーが不足した状態です。よく噛んで食べることで体と脳がめざめます。

家族と一緒に食べると、話も弾むし、  
一日の活動のエネルギーに!



ホップ!

(主食)



ごはんにふりかけや  
づくだにをせて

ステップ!

(主食+1品)



プラスする1品の例  
みそ汁、納豆、味噌汁など

シャンプ!

(主食+2品)



プラスするもう1品の例  
うどんのやヨーグルトなど

脳のエネルギーはブツウ糖!

(ご飯やパンなどの碳水化物が分解されてできる栄養素)

(引用元: 三重県健康福祉部子ども・家庭局少子化対策課発行「みえ家庭教育応援リーフレット」より)

### (2) 家庭学習の習慣を定着させる・・・見守る、声をかける

子どものノートや学習したプリント等にできるだけ目を通し、「見守り・声かけ」をしていただくようお願いします。家庭学習を継続させるためには、声をかける、頑張りの過程をほめる、励ますことです。子どものやる気を引き出すことも保護者の役割です。

#### 【家庭学習を習慣化するポイント】

##### 《児童・生徒》

- ・毎日、決まった時間に決まった場所で勉強する。
- ・テレビ・スマートフォン等の電源を切って、集中して勉強する。
- ・机の上をかたづけてから勉強する。

##### 《保護者》

- ・テレビやゲームを楽しむ時間や、スマートフォンを使用する時間、方法などについて、各家庭でお子様とともにルールをつくる。  
例) 毎週水曜日は「ノーテレビ・ノーゲームデー」にする。  
夜の10時以降は、携帯電話やスマートフォンを使わない。など
- ・カレンダーに「○」を付けるなど、学習の記録を記すようにし、子どもたちの頑張りを「見える化」し、ほめる。

### (3) ほめる・認める・・・自己肯定感・自己有用感を高める

今回の児童生徒質問紙の結果から、13.4%の児童生徒が、「自分にはよい所があると感じられていない」という状況が見られました。子ども達はそれぞれに得意なことや苦手なことは様々です。「家族で決めた約束が守れた」「苦手なことにも挑戦した」など、子どもが何かを継続して行ったときや、前向きに挑戦した、以前よりも進歩や成長が見えたときには、その機会を見逃さず、きちんとほめましょう。成功や失敗、順位や点数等だけに注目するのではなく、過程を大切にして、子どもの意思で行動したことを評価することが大切です。

#### 【子どものほめ方のポイント】

- 他の子（友だちやきょうだい）と比べてほめない
- よかったことを具体的にほめる
- 結果（順位や点数等）に注目せず、努力したことをほめる
- その場ですぐほめる

### (4) 家庭で読書をする時間を増やす・・・親子で読み聞かせや読書をする機会を大切にする

読書活動は、使う言葉の幅が広がり表現力が向上し、より豊かな会話につながります。いろいろな考え方へ接したり、想像力を膨らませたりすることにより、共感力や発想力が生まれます。「語彙（ごい）の量と質」の違いが学力差に大きく影響しているとの指摘があります。まずは、おうちの方からの読み聞かせや、テレビの時間を読書の時間に変えることから始めましょう。また、おうちの方が読まれた本やお気に入りの本を子どもに紹介し、本に対する興味を持たせるようにしていきましょう。

### (5) 子どもたちの『豊かな心』の育成に向けて、五つの「SHOW」で子どもと関わりましょう。

五つの「SHOW」は子どもに接する時の心得ですが、同時に良い生き方のモデルを子どもに見せることになります。五つの「SHOW」を心掛けたかわりを通して、保護者も子どもも「非認知能力」を高めながら『豊かな心』を培いましょう。

### **SHOW1：コミュニケーション能力を高めましょう**

コミュニケーション能力は、自主性・表現力・理解力・共感力・協調性などにつながります。そこで、ご家庭でも豊かな会話によるコミュニケーションを心がけましょう。

### **SHOW2：待ちましょう**

子ども自身で考える力を育てるためにも、できる限り自分で考えて行動できるようになってあげてください。子どもの意欲、自主性、自立性などにつながります。

### **SHOW3：疑問をもつように誘いましょう**

普段の生活の中で「どうして○○は□□なのかな？」「なぜ、△△のかわかる？」と問い合わせることも興味・関心を育てることにつながります。また、子どもの疑問には、ていねいに根気強くつきあいましょう。

### **SHOW4：思いやりにつながるように、家庭内のルールづくりをしましょう。**

家庭内のルールづくりは、子どもの自制心・誠実さ・忍耐強さにつながることはもちろんですが、思いやりや共感力を育みます。

### **SHOW5：感情に任せた暴言は、やめましょう。**

状況により、どうしても叱らなければならない場合もありますが、とっさに言い返したりするようなことは絶対にやめてください。その時は「6秒以上の間深呼吸」などのアンガーマネジメント、すなわち怒りをコントロールし、子どもが「なぜ、叱られたのか」を納得できるような叱り方をしましょう。

