

# 望ましい生活習慣と 学習習慣の定着に向けて

北海道教育庁留萌教育局教育支援課

義務教育指導班・社会教育指導班

## 義務教育指導班から

- 全国学力・学習状況調査から
- 学習習慣に関すること

## 社会教育指導班から

- 分科会の提言から
- 生活習慣の定着に向けて

The background features a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across the surface. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. The text is centered in the middle of the page.

# 義務教育指導班から

# 子どもたちの生活習慣、学習習慣についての現状と課題

## □ 学習習慣

| 質問項目               | 小学校    |       | 中学校    |       | 高等学校   |
|--------------------|--------|-------|--------|-------|--------|
|                    | 全道の回答率 | 全国との差 | 全道の回答率 | 全国との差 | 全道の回答率 |
| 家で自分で計画を立てて勉強をしている | 32.6   | +3.9  | 16.1   | +0.8  | 10.3   |

## □ 学校の授業時間以外の勉強時間(学習塾、家庭教師などの時間も含む)

| 校種   | 3時間以上 | 2時間以上 | 1時間以上 | 30分以上 | 30分未満 | 全くしない |
|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 小学校  | 6.2   | 11.1  | 35.1  | 30.9  | 13.4  | 3.3   |
| 中学校  | 7.4   | 19.3  | 32.3  | 20.5  | 12.1  | 8.3   |
| 高等学校 | 4.1   | 10.9  | 25.0  | 22.7  | 17.9  | 19.4  |

小学校から高等学校に伴い、家で計画を立てて勉強をする児童生徒の割合が下がり、勉強を全くしない児童生徒の割合は高まっていく傾向

2時間以上勉強する児童生徒の割合は、中学校で最も高い状況

## 〔本道の現状〕

望ましい学習習慣・生活習慣の定着が不十分な状況

# 全国学力・学習状況調査 児童生徒質問紙

令和5年度

## 小学校第6学年 児童質問紙

### お願い

- この調査は、皆さんの学校や家での勉強や生活の様子について尋ねるものです。
- それぞれの質問について、当てはまるものやあなたの考えに最も近いものを選んで、回答用紙の決められた□の中に、その番号(数字)を記入してください。
- 回答は、HB以上のこさの黒えんぴつ(シャープペンシルも可、ボールペンは不可)を使いこく、はっきりと書いてください。また、消すときは消しゴムできれいに消してください。
- 机の上の「個人番号シール票」をよく見て、回答用紙に、組、出席番号、性別、個人番号を間違いのないように書き、個人番号シールを1枚はってください。
- 質問を注意深く読み、できるだけ正確に答えてください。

1 あなたは、生活の中で次のようなことをしていますか。当てはまるものを1つずつ選んでください。

|      |               |              |             |
|------|---------------|--------------|-------------|
| している | どちらかといえば、している | あまりして<br>いない | 全くして<br>いない |
|------|---------------|--------------|-------------|

(1) 朝食を毎日食べている…………… 1 — 2 — 3 — 4

(2) 毎日、同じくらいの時刻に寝ている…………… 1 — 2 — 3 — 4

(3) 毎日、同じくらいの時刻に起きている…………… 1 — 2 — 3 — 4

(31) 学校の授業時間以外に、普段(月曜日から金曜日)、1日当たりどれくらいの時間、PC・タブレットなどのICT機器を、勉強のために使っていますか(遊びなどの目的に使う時間は除きます)。

- 3時間以上
- 2時間以上、3時間より少ない
- 1時間以上、2時間より少ない
- 30分以上、1時間より少ない
- 30分より少ない
- 全く使っていない



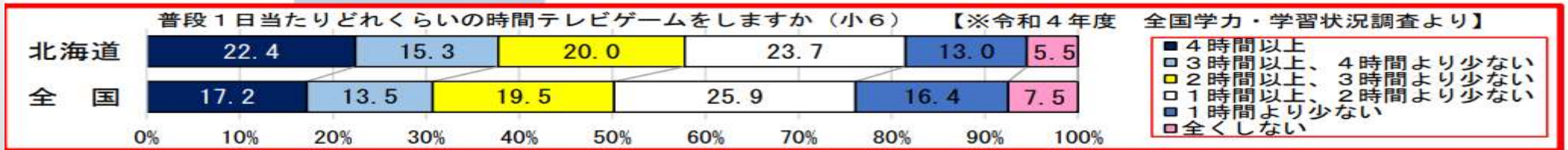
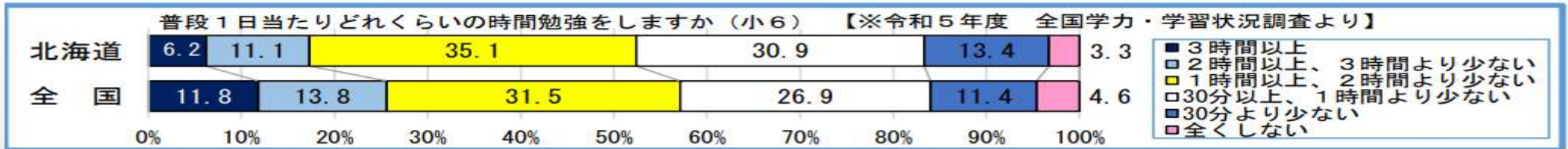
小学校第6学年  
児童質問紙



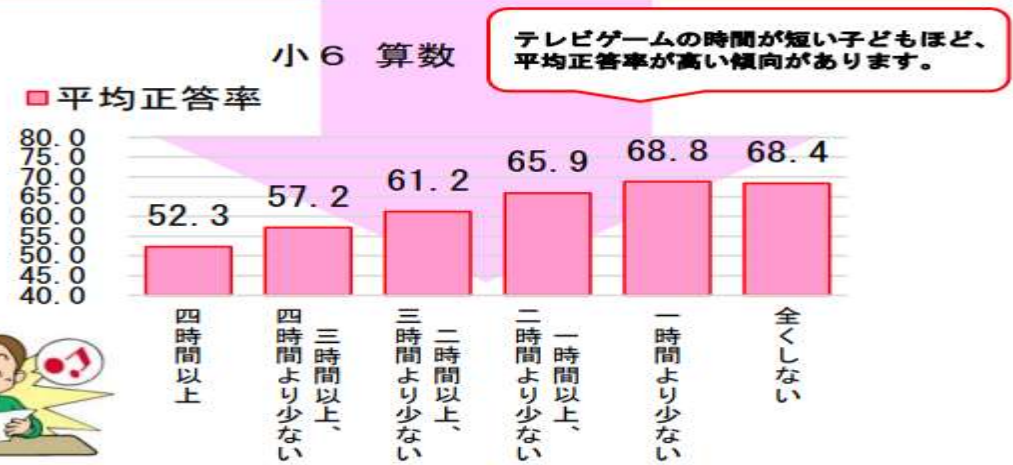
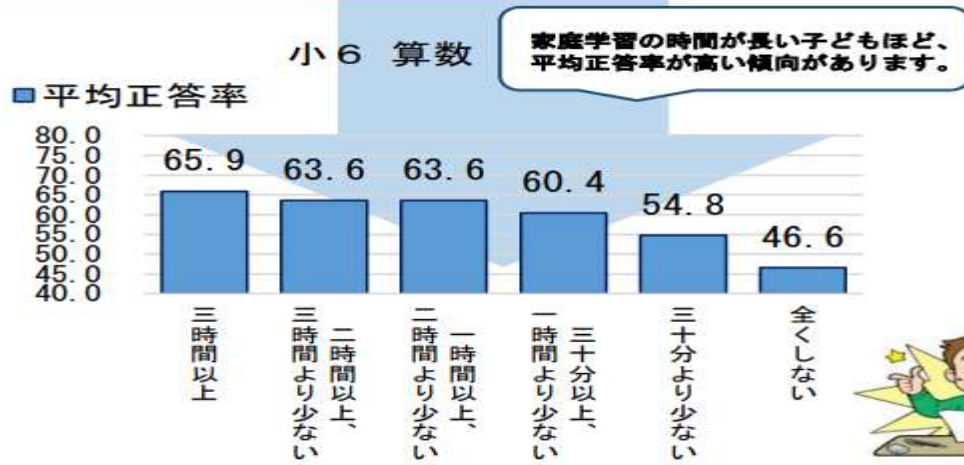
# 学習習慣と平均正答率の相関

## 本道の子どもたちの学習習慣 (令和4年度・令和5年度 全国学力・学習状況調査より)

○ 1日当たり1時間以上勉強している子どもの割合が全国と比べて低く、1日当たりのテレビゲームをしている時間の割合が全国と比べて高いことから、学習習慣の定着を図る必要があります。



## 本道の子どもたちの学習習慣と平均正答率の相関 (令和4年度・令和5年度 全国学力・学習状況調査より)



## 学習習慣の定着に向けて



### 自ら計画を立て、やり抜く姿を見守りましょう

- 家庭では子どもが自ら学習計画を立てて実行する中で学習意欲を向上させ、望ましい学習習慣を確立させていくことが大切です。子どもが学習に取り組む姿をほめるなどして自信をもたせるとともに、最後までやり抜くことの大切さを伝えましょう。

### 子どもとルールを作りましょう

- 本道の子どもたちは、1日の中で、テレビゲーム（コンピュータゲーム、携帯式のゲーム、携帯電話やスマートフォンを使ったゲームなど）をする時間が、全国の子どもたちに比べて長い傾向があります。家庭でルールを作り、規則的な生活習慣を整えましょう。



## 時間の目安を決めて子どもの生活リズムを整える！

# 時間の目安を決めて 子どもの生活リズムを整える！

### 学習時間

【小学生】第1学年=20分以上 第2学年=30分以上  
第3学年=40分以上 第4学年=50分以上  
第5学年=60分以上 第6学年=70分以上

平日、授業時間以外に学習する時間（宿題、家庭学習、学習塾、家庭教師などを含む）の目安です。  
発達の段階に応じて無理なく学習時間を増やしていく工夫をしましょう。

### 運動時間

1日60分以上

体育の授業以外で運動する時間の目安です。  
スポーツはもちろん、スポーツ以外の様々な運動や家庭での手伝いなどを取り入れ、「1日60分」以上の運動時間を確保しましょう。

### 学習時間

【中学生】第1学年=80分以上 第2学年=90分以上  
第3学年=100分以上

平日、授業時間以外に学習する時間（宿題、家庭学習、学習塾、家庭教師などを含む）の目安です。  
発達の段階に応じて無理なく学習時間を増やしていく工夫をしましょう。

### 運動時間

1日60分以上

体育の授業以外で運動する時間の目安です。  
スポーツはもちろん、スポーツ以外の様々な運動や家庭での手伝いなどを取り入れ、「1日60分」以上の運動時間を確保しましょう。

テレビやゲーム、携帯電話やスマートフォンでの  
SNSや動画視聴など  
学習以外でメディアに触れる時間

1日合計2時間以内

平日、学習以外でメディア等に触れる限度としての時間の目安です。  
時間はもちろん、メディア等の使い方についても家庭での約束を決めて、十分な学習時間や睡眠時間を確保しましょう。

読書をする時間

まずは1日10分以上

家庭や図書館で読書をする時間の目安です。  
読書の量を増やすだけでなく、読書の幅を広げ、質を高めることにも配慮し、1日10分の読書をきっかけに、「10分+α」の読書習慣を身に付けましょう。

テレビやゲーム、携帯電話やスマートフォンでの  
SNSや動画視聴など  
学習以外でメディアに触れる時間

1日合計2時間以内

平日、学習以外でメディア等に触れる限度としての時間の目安です。  
時間はもちろん、メディア等の使い方についても家庭での約束を決めて、十分な学習時間や睡眠時間を確保しましょう。

読書をする時間

まずは1日10分以上

家庭や図書館で読書をする時間の目安です。  
読書の量を増やすだけでなく、読書の幅を広げ、質を高めることにも配慮し、1日10分の読書をきっかけに、「10分+α」の読書習慣を身に付けましょう。



時間の目安を決めて子どもの生活リズムを整える！



# ICT端末を活用した家庭学習の手引

## ICT端末を活用した 家庭学習の手引

### 手引の内容

- 1 自ら学び続ける  
子どもの育成を目指して
- 2 1人1台端末を活用  
した家庭学習の姿
- 3 授業×1人1台端末×  
家庭学習
- 4 1人1台端末の活用  
に向けた注意点



令和5年6月  
北海道教育委員会

### ① 「課題の設定」の場面

#### 授業での取組

比較できる資料を提示するなどし、子どもたちが自ら課題をもち、計画的に課題解決に取り組むことができるようにします。



#### 家庭学習でも

- 思いついた解決策を、クラウド上に残しておこう。
- 解決に向けて、学習活動の計画を立てておこう。

### ② 「情報収集」の場面

#### 授業での取組

情報収集や蓄積の仕方、活用方法を指導し、子どもたちが必要な情報を収集し活用できるようにします。



#### 家庭学習でも

- 教科書や資料集の内容をクラウド上にまとめておこう。
- 放課後に地域の人に取材をしたデータを保存しよう。

### ④ 「まとめ・表現」の場面

#### 授業での取組

まとめや発表の練習の様子を画像や動画等でクラウド上に蓄積し、子どもたちが自ら振り返ることができるようにします。



#### 家庭学習でも

- 相手に伝わりやすいように、発表原稿の構成を変えよう。

### ③ 「整理・分析」の場面

#### 授業での取組

情報を整理・分析したことをクラウド上に蓄積し、子どもたちが個々の学びを共有できるようにします。



#### 家庭学習でも

- 〇〇について、〇〇さんに尋ねてみるために、もう少し調べよう。
- 〇〇さんの分析の仕方を参考にして、自分のために生かそう。



ICT端末を活用  
した家庭学習の  
手引

### 4 1人1台端末の活用に向けた注意点

学校や家庭で1人1台端末を活用するに当たっては、健康への影響に配慮するとともに、子どもたち自らが健康に留意しながら、ICTを活用しようとする意識を高めることが大切です。

#### 目を画面から30cm以上離して使う

- よい姿勢を保ち、机と椅子の高さを正しく合わせましょう。

#### 長時間にわたって継続して画面を見ない

- 30分に1回は、20秒以上、画面から目を離し、遠くを見ましょう。
- 目が乾かないよう意識的に時々まばたきをしましょう。

#### 部屋の明るさに合わせて、画面の明るさなどを調整する

- 夜に自宅で使用する際には、昼間に学校の教室で使用するよりも、明るさ（輝度）を下げましょう。
- 画面の反射や画面への映り込みを防止するために画面の角度や明るさを調整しましょう。

#### 時間や学習内容を決めて使う

- 例えば、「寝る1時間前には使用を控える」など、家族と一緒にルールを決め、学習計画を立てた上で活用しましょう。



# 家庭での学習習慣の確立に向けて

## 幼児期

基本的な生活習慣を身に付けさせましょう。

起きる・寝る・食事をするなど、正しいリズムで生活させましょう。

幼児教育施設での活動と家庭での生活をつなぎましょう。

幼稚園等で遊んだことを「今日はどんなことがあったの?」「○○は楽しかった?」と聞くなど、家庭での会話を充実させましょう。

家庭でも、体を動かしたり、工夫して物をつくったりする遊びを楽しめるようにしましょう。

また、外遊びや様々な体験の機会も大切にしましょう。



## 小学校 1・2年生

基本的な学習習慣を身に付けさせましょう。

「早寝、早起き、朝ごはん」で生活リズムを整えさせましょう。

家庭学習と一緒に取り組み、「やったね!」「よくできたね!」など、温かい言葉で子どもの取組をほめ、やる気を高めましょう。

子どもが興味をもつ本を置いたり、読み聞かせたりするなど、子どもが自ら学ぶことができるような環境をつくりましょう。



## 小学校 3・4年生

進んで学習する習慣を身に付けさせましょう。

家庭学習やゲームの時間を、家族で話し合って決め、自分で守るようにさせましょう。

自分でできることは自分でさせ、「がんばったね!」「一人できてすごいね!」など、ほめながら、子どもを温かく励ましましょう。



興味があることに挑戦し最後まで取り組む体験をさせ、子どもが感動や喜び、自信を得られるようにしましょう。

## 小学校 5・6年生

自分で計画を立て、進んで学習する習慣を身に付けさせましょう。

子どもが起床・就寝時刻や家庭学習、ゲームの時間などを見直し、自分で基本的な生活習慣を守るようにさせましょう。

子どもが家庭学習の計画を立てて取り組むよう見守り、「目標を決めて、よくがんばったね!」とほめるなどして、子どもの取組を励ましましょう。



学校での出来事、将来の夢などについて家族で話し合い、目標をもつことの大切さを一緒に考えましょう。

## 中学校 1・2年生

計画的・継続的に学習できるよう支援しましょう。

子どもが休日の過ごし方や、曜日ごとの家庭学習の時間を決めるなど、中学生としての生活リズムを確立させましょう。

子どもが家庭学習と部活動などの両立に向けて継続して取り組んでいる姿を見守り、応援しましょう。



学ぶことや働くことの尊さについて一緒に考え、子どもの自主性を見守りましょう。

## 中学校 3年生

進路実現に向けて目標を明確にして取り組むよう励まし、応援しましょう。

睡眠時間を確保すること、朝食をしっかり食べることなどの大切さを一緒に考え、生活リズムを自ら整えることができるようにさせましょう。

子どもの考えや様々な疑問に真剣に向き合い、子どもが目標に向かって挑戦する姿を見守り、応援しましょう。



進路の具体的な目標を決め、目標の実現に向け、今、何をしなければならないのかを一緒に考え、応援しましょう。



## 高等学校 1～3年生

自分で進路実現に向けた計画を立て実行できるよう応援しましょう。

睡眠時間の確保や栄養のバランスを考えた食事、家庭学習の時間など、望ましい生活習慣を自ら確立することができるようにしましょう。

自らの進路実現をイメージしながら家庭学習に取り組めるよう応援しましょう。

進路希望の実現のために必要な知識や資格等について、自分で調べたり、先生や友人と話し合ったりする姿を応援しましょう。



家庭学習で活用できる学習教材をWebページに掲載しています。

□ ほっかいどう「チャレンジテスト」  
小1から中3までの問題があり、自分で丸付けができるように解答例もついています。



チャレンジテスト 検索



北海道の子どもたちの健やかな成長を願って



どさんこ学び応援サイト

## 家族とのふれあいを通して学習習慣を身に付けさせる

家族とのふれあいを通して、家庭での学習習慣を身に付けさせましょう！

### ① ほめる

がんばってできたこと、挑戦しようとしたことを認めて、ほめ、子どものやる気を育てましょう。

### ② 見守る

子どもが家庭学習の計画を立て、取り組む姿を見守り、応援して、子どもの自主性を育てましょう。

### ③ 決める

スマートフォンやゲームをする時間の約束を家族と一緒に決め、一日の時間を大切にする意識を育てましょう。