

# 長三 学習ナビゲーション

## 学力が伸びる学習法

目次

学力が伸びる学習法パートⅠ 学校編 効果的な学習法 p,1~p,5

学力が伸びる学習法パートⅡ 家庭編 家庭での効果的な学習法 p,6~p,9

学力が伸びる学習法パートⅢ 生活編 ご家庭にお願いしたいこと p,10p,12



パートワン  
PART I

## 効果的な学習法

学校編

長岡第三小学校では、基礎学力の向上を目指して「効果的」な学習法を以下のようにまとめました。子どもたちにもなぜ大切なのかをわかりやすく説明をしながら取り組んでいきます。

### 1 学習の準備をする

教科書、ノート、筆箱

① **学習の準備をして、気配り見通しの持てる子になろう!** (判断力、予測する力、計画性)

教科書、ノート、筆箱などの、学習の準備をすることが効果的な学習の基本です。学習の準備をきちんとし  
がりません。

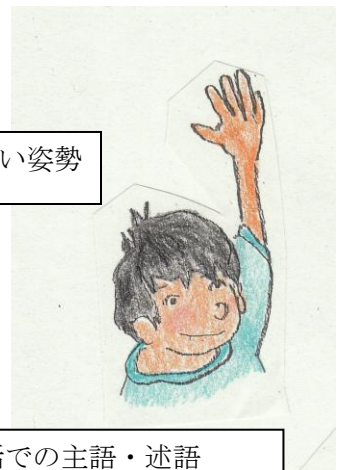
### 2 学習規律を守る

チャイム、あいさつ、正しい姿勢

② **学習規律を守ろう!** (意志力、セルフコントロール)

チャイム、あいさつ、正しい姿勢など、学習規律を守り、落ち着いた雰囲気の中で学習することが  
学習の効果を上げます。

規則を守り、セルフコントロールする力を身につけることができます。



### 3 きちんとした話し方をする

日常会話での主語・述語

発言の仕方「ハイ～です」

「いつ」「どこで」「だれ  
が」「なにを」「どうした」

③ **きちんとした話し方をしよう!**

(言語能力、言葉表現力、伝える喜び)

日常会話の中でも「いつ」「どこで」「だれが」「なにを」「  
どうした」というように「主語・述語」を大切に話し方をする  
こと話し方が学習効果を上げることになるのです。

## 4 今日の目標(めあて)を持つ

今日の目標(めあて)を持ち学習にのぞむ

(判断力、予測する力、計画性)

目標

- ・手をたくさん挙げる
- ・先生の話聞く
- ・集中する

- ・課題をやり切る
- ・だまってよく聞く
- ・わかるまで考える

など

1日のふり返しをする

「今日の目標」を持ち学習にのぞみましょう。目標は ・手をたくさん挙げる ・先生の話聞く ・集中する ・わかるまで考えるなど、それぞれ、自分の目標を持ちます。そして、1日のふり返しをすることが大切です。自分から学習しようとする気持ちや姿勢が大切なのです。

## 5 <sup>くち</sup>口をとじて 集中する

(意志力、セルフコントロール)

- ・ 作文、計算、全ての学習に大切なのは**集中力**
- ・ スポーツも学習も集中するときは <sup>くち</sup>口を閉じる
- ・ 絵や字には**心**があらわれる
- ・ 絵や字は**心**をこめてかくおしゃべりすると、心がにげる

<sup>くち</sup>口をとじて  
ハイ集中!!

全ての  
成功のもと  
は集中力!

授業中は口をとじて、集中すること

作文、計算、全ての学習に大切なのは集中力です。スポーツも学習も集中するときは、口を閉じることが基本です。絵や字には心があらわれます。絵や字は心をこめて書きましょう。おしゃべりすると心がにげていきます。「全ての成功のもとには集中力！」なのです。

\* **基本中の基本** 口を閉じて話し手の顔を見て話を聞く、これだけでずいぶん学習が頭に入ります。

# 6 手を挙げる

(思考力、問題解決能力)

手を挙げることは神経を**集中**させること

①～⑤の  
くりかえしで  
頭に入る

② 答えを考える

③ 手を挙げている間  
答えを覚えている

① 問題を聞く

⑤ 自分の言ったことや  
友達の発表を耳で聞く

④ 発表（自分の口で言う）

ボンヤリ、おしゃべり、手遊び  
しないで、手を挙げましょう。

手を挙げる「手を挙げようと思う」これが大切なのです。手を挙げるためには、①まず問題を聞く②そして考える ③覚える④話す ⑤それを聞く。この①から⑤のくり返しでしっかり頭に入ります。ボンヤリ45分過ごすのと手を挙げることに努力して過ごすのでは、効果に大きな違いが出てきます。

# 7 本は ようすを

(想像力、イメージする力)

思いうかべながら

- ・ 思いうかべる
- ・ 考える
- ・ イメージする

読む

線を引きながら

読む

本を読んで  
大事なことを考えながら、

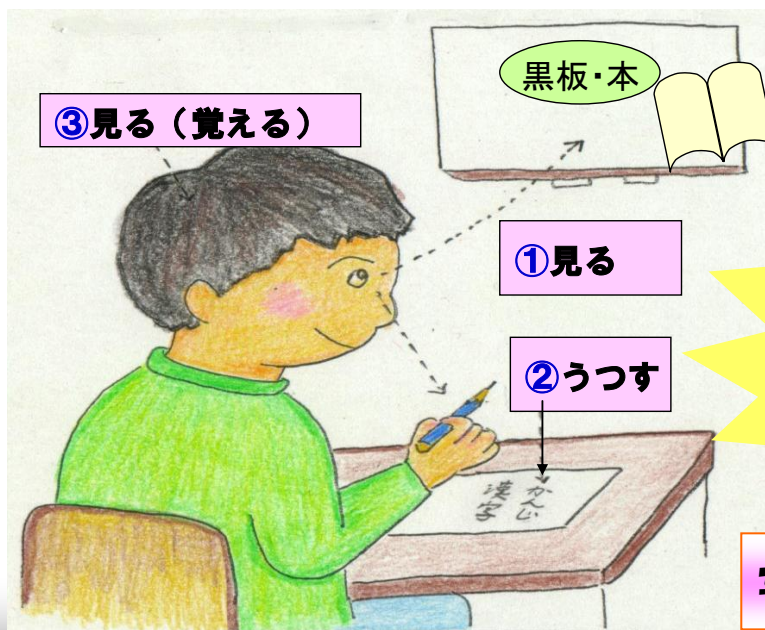
線を引く

- ・ 音読（読める）・考える（イメージする） → 人間らしさ（思いやる心）を養う。
- ・ 豊かに**イメージする力**は思いやる心を育てる。

物語やお話などは、ようすを思いうかべ、楽しみながら読みましょう。説明文は線を引きながら読みましょう。本を読んで思い浮かべること（イメージすること）が大切です。豊かにイメージする力は、人の気持ちがわかる、人を思いやる心を育てます。

# 8 黒板の字や本をうつし 覚える

(注意力、記憶力)



おぼえる!

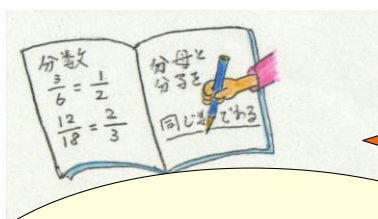
写すことは、覚えること

うつすことによって、より良く文字や絵、図を見て覚えることができる

今はコピーの時代ですが、黒板の字や本を写すなど、手書きでうつすことが何より頭に良く入ります。写そうとすると、ボンヤリではなくしっかり文や絵を見なければなりません。写すことによって、より良く文字や絵、図を見て覚えることができるのです。

# 9 ノートにまとめ 頭の中を整理する

(創造力、思考力、整理能力)



まとめ方の例

算数

- ・自分の考えも入れてまとめる
- ・自分なりに工夫して書く
- ・きちんと整理して書く
- ・ノートは教科ごとに分ける

日付 ・单元名 ・ねらい(学習目標) ・自己目標 問題(大事なこと) ・ ・ 考え方(絵、図) 式 _____ 答え _____	練習 ・ ・ 計算らん <input type="text"/> まとめ、ポイント わかったこと、感想
---	---

- ・計算は計算らんを作って計算しよう!
- ・計算(筆算)は消してしまわないこともポイントだよ。

けいさんは ケサン!

ノートにまとめ頭の中を整理することが大切です。ノートは絵や図をかいたり、式や計算を書いたり、自分の考えを整理し、問題を解決していくための道具です。また**大事なことを書きとめておくためのものです。自分なりに工夫して書きましょう。**

# 10 音読する

(言語能力、集中力、記憶力)



たくさんの感覚を使うほどよく頭に入る!!

大きな声で読むことは覚えること!!

音読をしましょう。

大きな声で読むことは覚えることです。たくさんの感覚を使うほどよく頭に入ります。

声を出して読むという1つの動作は、たくさんの感覚を使っているのです。①文字を見る(目) ②言葉の意味や読み方の理解(頭) ③声を出す(口) ④聞く(耳) ⑤覚える(頭) 黙って本を読むことも大切ですが、音読をすることでしっかり内容が頭に入るといことです。そして自分の読んだ文を自分で聞くことによって、正確に読むことができるのです。

## たくましく生きる知恵と心を育てよう!!

### 心の五大栄養素

- ① わかった、できた喜び  
★次の行動へのエネルギー
- ② しっかり考えること  
★心の血や肉となり強い心をつくる
- ③ 意欲的に楽しむこと  
★不可能を可能に変え生き生きした心をつくる
- ④ ねばり強くがんばること  
★心の骨をつくり、どんな事にも耐える心をつくる
- ⑤ やさしさ、おもいやり  
★心を丸く大きくする



- ① わかった、できた喜びは次の行動へのエネルギーとなります。
- ② しっかり考えることは、心の血や肉となり強い心をつくれます。
- ③ 意欲的に楽しむことは、不可能を可能に変え生き生きした心をつくれます。
- ④ ねばり強くがんばることは、心の骨をつくり、どんな事にも耐える心をつくれます。
- ⑤ やさしさ、おもいやりは心を丸く大きくします。

頑張った自分や、友達をしっかりほめてあげましょう!!

# 学力が伸びる学習法

パート  
PART II

## 家庭での効果的な学習法

家庭学習編

### 1 宿題(復習)をする

#### 宿題の効果

- ・習ったことをもう一度  
くり返すことにより頭にしっかり入

#### 宿題の効果

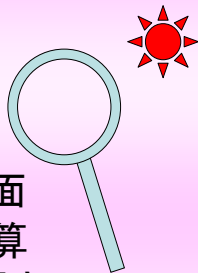
- ・何度も練習することによって  
学んだことが身につく

### 2 算数見つけなど 生活の中での発見をする

自分で探して  
見つけたこと  
気づいたことは  
忘れない！！

#### 生活の中で算数を！（算数見つけ）

- ・買い物 たし算 ひき算
- ・全部で何円？
- ・100円 1000円からのおつり
- ・お店屋さんごっこ かけ算の場面
- ・おかしを同じ数ずつ分けるわり算
- ・時間・重さ・かさ(ジュース等)・長さ
- ・小数 ・体重 ・身長 ・グラフ
- ・分数 ・ケーキ・羊羹を分けるとき
- ・消費税 ・バーゲン ・概算



等々

家庭での効果的な学習法をまとめました。

- 1 宿題をして、復習や、くり返し練習をする。
- 2 算数見つけなど、生活の中での発見をする。

自分で探して見つけたこと気づいたことは忘れないものです。

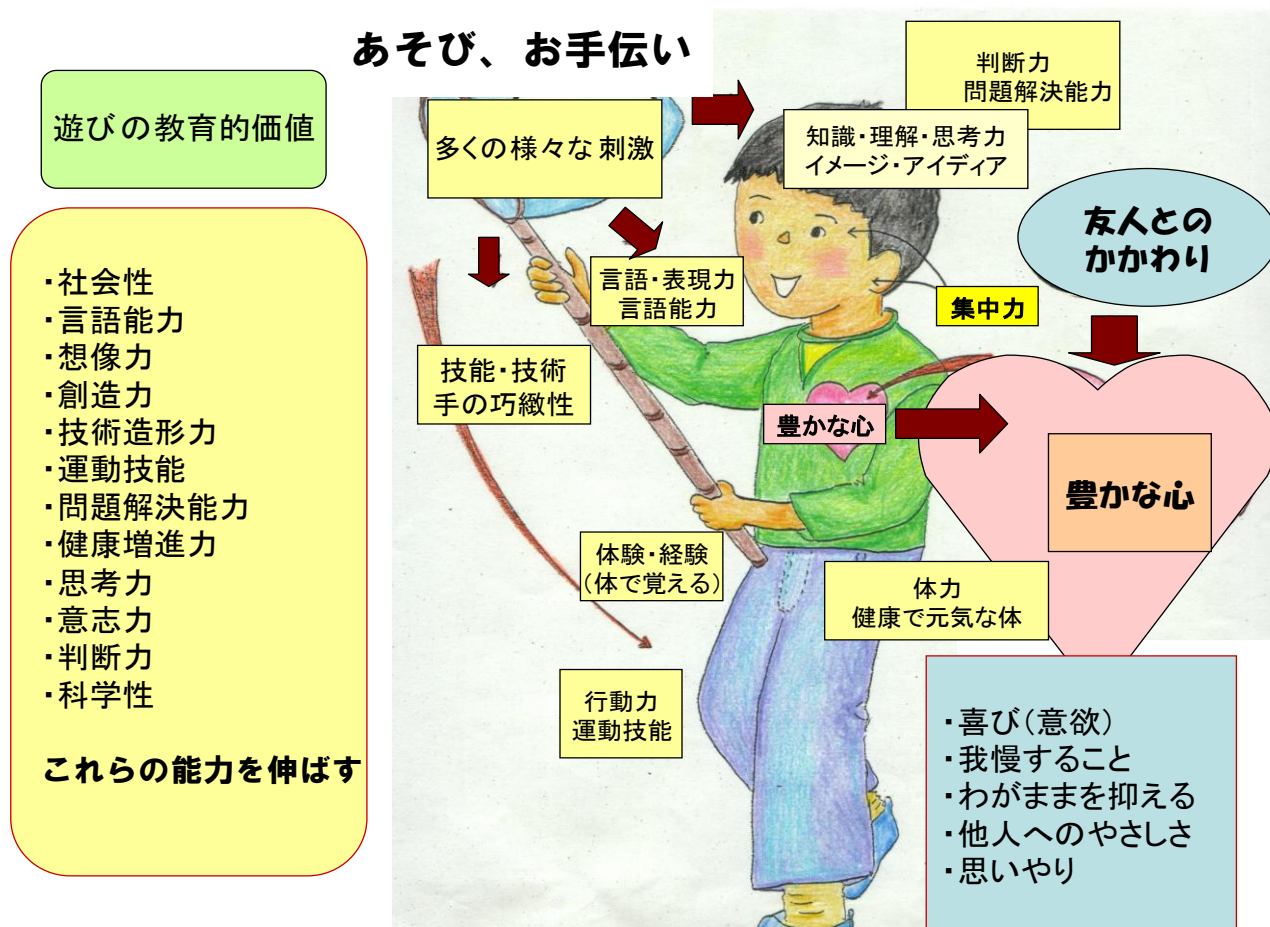
算数は本来生活の中で使われるものなので、たくさん身の回りに算数みつけの題材は転がっています。しかし、生活に目を向けないと、なかなかそれらは見えてきません。算数見つけをしてみると、色々見つけることができ、その内容の多さに改めてびっくりさせられます。

#### 算数みつけの効果

見つけたことを、文章や絵、図、式で表すことは、思考力、表現力を養い、言語力の育成につながります。

- ① 算数見つけを通して、学習したことを実際の生活に重ね、算数に関心を持つことができます。
- ② 学習を身近に感じ、算数の便利さに気づくことができ、更に理解を深めることができます。
- ③ 身の回りに目を向け、学んだことをもとに進んで生活に生かそうとする意識がより強くなります。
- ④ 算数見つけを通して、問題作りや文章になれることによって、算数を身近に感じ、文章問題が得意になります。

### 3 友達と遊び、お手伝いをする



\*友達と遊んだり、お手伝いをしましょう。遊びの教育的価値はたくさんあります。すべては人間らしさを育てることにつながります。友人とのかかわりは他人へのやさしさ、思いやりなど豊かな心を育てます。

#### 外遊びの4つの刺激

- ①太陽の光を浴びる ・交感神経の働きを活発にする・暑さ寒さなどの気候の変化は自律神経の働きを強くする。
- ②自然の刺激を浴びる ・自然の恵みを受けながら、いろいろな遊びを経験することで、思考力の基礎が育つ。
- ③エネルギーとストレスの発散 ・体を動かすことで食欲がわき、よく眠れ、やる気がわいてくる。
- ④友達との遊び ・コミュニケーション能力や社会性、協調性、自立性、自治能力が育つ。

### 4 体を動かしながら覚えたり 自分でいろいろ調べる

#### 「記憶は体で！」

じっと座って、目と頭だけでものを覚えようとしてもあまり効果がありません。目だけではなく声を出して口と耳を使って、そして字を書いて目と手を使って、それから足を使って調べて歩くなど、体全体を使うと、脳はとてもよく働いて、いろいろなことをどんどん覚えていきます。静かにじっと読書もいいのですが、音読や調べ学習は、とても楽しくてよく頭に入ります。

日常生活の中で「なぜ?」「どういうことなんだろう?」と何にでも疑問を持って自分でしらべるとは、とても印象に残ります!!

# 5 すいみん（睡眠）を しっかりとる

（早寝早起きの学習効果）



頭をよくしてくれる 2つの睡眠と 睡眠同調ホルモン

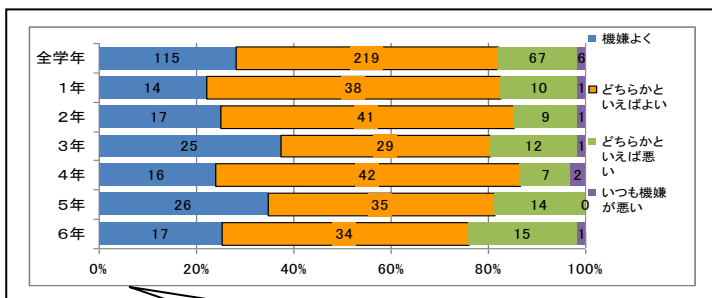
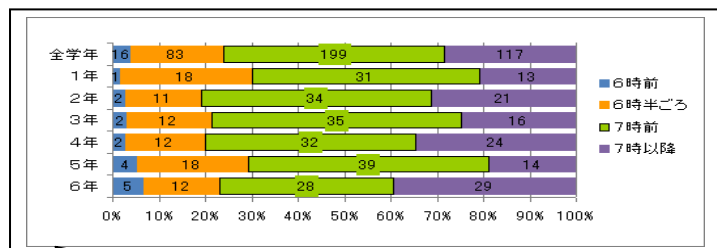
- ・ **早寝早起き** をすると、脳内活動がコントロールされ、すっきりと目覚めて朝から**元気に活動**できる
- ・ 眠りは、**学習したことをきちんと脳に記憶させてくれる**
- ・ 目覚める頃、**集中力、学習への意欲、やる気、を起こしてくるホルモン**が出る

早寝早起きをする、きちんと深い眠り（ノンレム睡眠）と浅い眠り（レム睡眠）を交互に取ることができ、睡眠中の脳内活動がコントロールされ、すっきりと目覚めて、朝から元気に活動できます。また、レム睡眠には昼の間に学習したことをきちんと脳に記憶させてくれる働きがあります。そして、目覚める頃には、ペーサーエンドルフィンが分泌され、学習への意欲、やる気、そして集中して物事に取り組む力を起こしてくれます。

長岡第三小学校の子どもの生活アンケート 結果（平成 21 年 6 月上旬実施）より

普段、お子さんは何時に起床しますか？

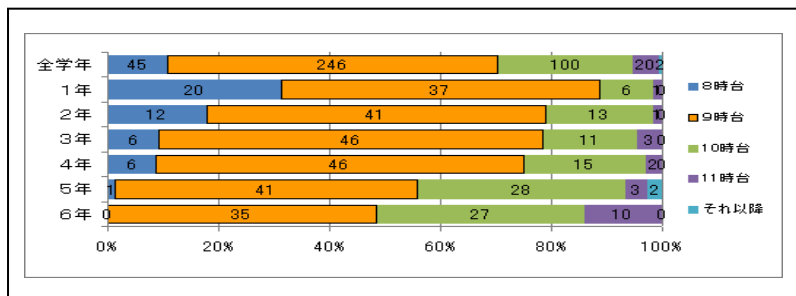
起床時の子どもの様子は？



全体では約7割の児童が7時までに起床している。  
2, 4, 6年は7時以降が20人以上。

全体の約2割が起床時の機嫌が悪く、  
すっきりと起床できていない。

問5 普段、お子さんは何時に寝床に入りますか？



学年が上がるにつれ、就寝時間が遅くなっている。  
全学年、9時台が一番多い。  
高学年の就寝時刻の10時以降が30人以上。

昔から寝る子は育つと言われていますが、子どもは早寝早起きをすることで、心身の成長、発達が促進されてきました。夜更かし、不規則な睡眠は、生活のリズムを狂わせ、睡眠不足や運動不足をもたらし、正常なホルモンの分泌が抑制され、肉体的な面だけでなく知的面、情緒面にも悪影響を及ぼすといわれています。最近「大人が知らず知らずのうちに自分の生活のパターンに子供たちを引き込み、子どもの眠るという基本的なことを奪ってしまう。」ということになってしまいがちです。早寝早起きを心がけましょう。

# 睡眠不足は学力低下、体力低下を招きます

## 遅寝、睡眠不足は



### ① 生活リズムがずれる

地球の時間は24時間ですが、人間の体内時計は1日25時間になっています。ほおっておくと後ろにずれ、生活リズムがばらばらに動き出します。その結果、疲労しやすく、食欲、集中力の低下を招くのです。体内時計をリセットするには朝の光が有効とされています。

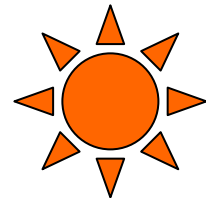
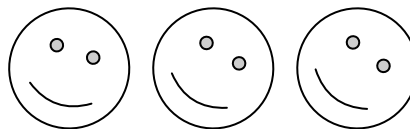
### ② 性的成熟・老化を促進する

子どもの成長に欠かせないメラトニンは、夜出てくるホルモンで、眠気を起こし、老化防止、抗がん作用的な成熟抑制作用があります。夜になっても、明るいと所にいると、分泌が抑制されます。遅寝によりメラトニンの分泌が抑えられると、子どもの成長に問題が生じてくることになります。

### ③ 感情のコントロールが困難になる

遅寝、睡眠不足は昼間ボーとして運動量が低下する。そうするとセロトニン（学習意欲を高め、仲間との交流を深め、攻撃性を抑えるホルモン）の分泌が減少し、攻撃性、イライラが増加する。

## 早寝、早起きは



## 脳と体を守り育てます

朝、太陽の光を浴びると、セロトニン（学習意欲を高め、仲間との交流を深め、攻撃性を抑えるホルモン）が分泌をはじめ日中体を使って活動することでセロトニン神経が活発になり、深い眠り（ノンレム睡眠）が出現する。2つの眠りを繰り返す中で睡眠同調ホルモンが分泌されて体を元気にさせ、脳と体を守り育てます。

## やる気、元気、根気がでます

睡眠同調ホルモンは睡眠の中で分泌され、脳と体を守り育てながら人間の精神力（社会性、言語性、行動性、感情性、創造性などの）人間らしさを統合する大脳前頭葉前頭前野（精神活動にかかわる重要な部分）を守り育てます。

成長ホルモン、メラトニン、ベーターエンドルフィンなどが夜間の睡眠の中で分泌され、心と体を守り育てながら翌日の活動に備える働きをします。朝6時頃、目覚める頃にはベーターエンドルフィンが分泌され、これによって気持ちのよい目覚めが得られ、やる気、元気、根気がでます。

## 記憶が整理されます

体を休めるレム睡眠（夢を見る浅い眠り）は、

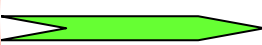
昼間見たり聞いたり触れたりしたことを、一時的な記憶ではなく、長期的な記憶に固定する役割があります。睡眠中に情報を整理し、海馬という部分で記憶を再編・固定し、くり返し入力された物から優先的に側頭葉に送られ、長期記憶として固定されることもわかってきました。

脳を休めるノンレム睡眠（深い眠り）は

夜寝入って、最初にやってくる。深い眠りの中で、脳下垂体から成長ホルモンが集中的に分泌されます。第4段階のもっとも深い眠りは人の睡眠にしかなく、深い眠りの中で大脳前頭葉（精神活動にかかわる重要な部分）が守り育てられています。夜遅く眠ると、朝になって浅い眠りの後目覚めるのではなく、まだ深い眠りの最中に起こされることとなります。そうすると脳は休止状態からすぐさま活動を開始することができず、ボーとした状態になるのです。

**ご家庭にお願いしたいこと**

①基本的生活習慣の確立を！



**早寝 早起き 朝ご飯 いろいろんち**

②お手伝いや外遊びを！



**テレビ、テレビゲームは上手に使いましょう**

③宿題、忘れ物など、声かけを！



**見通しを持って学習の準備ができる子に**

④読書や音読の習慣を！



**一緒に読書をしたり、音読を聞いてあげましょう**

⑤親子での会話を！



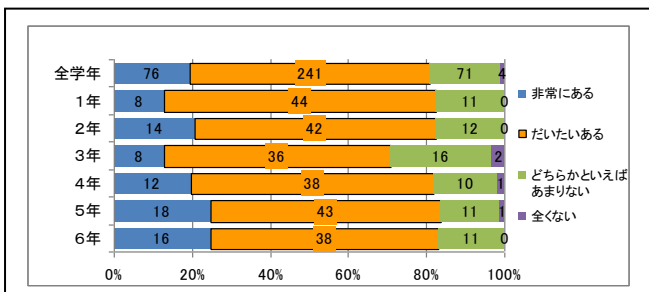
**できるだけ沢山、きちんとした言葉つかいでお願いします**

学力低下は、さまざまな悪化要因が集中して現れた結果だと考えられますが、中でもっとも直接的要因はテレビやテレビゲーム、インターネットなどディスプレイにふれる時間が増え、その結果、子どもの睡眠時間や人間的ふれあいの時間がそれに食われて減ったからだと考えられます。京都府教育委員会の調査では、「朝食を必ずとる子どもの方が、学力テストの得点が高い」という傾向が見られ、また「持ち物を必ず確かめる子どもの方が、学力テストの得点が高い」という傾向も見られます。

学習に対する前向きな姿勢が大切なのです。

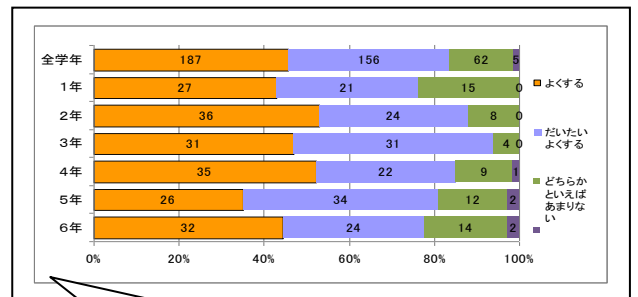
**長岡第三小学校の子どもの生活アンケート 結果（平成 21 年 6 月上旬実施）より**

朝食の食欲は？



「非常にある」回答は約2割。  
2割～3割は食欲がないと回答している。  
全くないは全校で4名

お子さんの外遊びについてお尋ねします。



高学年に「全くしない」との回答がみられる。3年が一番多い。次いで、2、4年。高学年で「あまりしない」以上が10人以上。

# 学校で学ぶ意味とは？

人間らしさ（人間の知恵と心）を学ぶために学校に来ている。

## 人間らしさとは

- ・聞く、読む、書く、話す  
(言語能力、言葉表現力、伝える喜び)
- ・物を作る  
(二足歩行、手を使う、技術造形力、科学性)
- ・掃除をする、整理する  
(整理能力)
- ・考える、工夫する、計算する  
(創造力、思考力・問題解決能力)
- ・我慢をする、規則を守る  
(意志力、セルフコントロール)
- ・思いやり、優しさ、他人の喜びを我が喜びとする  
(想像力、イメージする力)
- ・ともに協力する喜び、友と遊ぶ楽しさ  
(社会性、自己肯定感、運動技能、健康増進力)
- ・先の見通し、計画をたてる  
(判断力、予測する力、計画性)

なぜ人間は大人になるまで何年もかかるのだろうか？

祖先から受け継いだ知恵や、心、人間らしさを学ぶにはたくさんの時間がかかるというわけだよ。

人間らしい脳は学習することによって発達する。

### 脳の話

### 大脳前頭葉前頭前野

大脳前頭葉前頭前野は「物事を記憶する」「人とコミュニケーションをとる」という、人間が人間らしく生きるために大切なことを司っている。人の精神力（社会性、言語性、行動性、感情性、創造性などの人間らしさ）を統合する、精神活動にかかわる重要な部分。おもしろい、楽しい、満足と感じるときドーパミンという物質が分泌されて前頭葉前頭前野と側頭葉にその刺激が伝わり豊かな人間性が発揮される。

### 『みんなは何を学ぶために学校に来ているのでしょうか？』

人間は大人になるのに何年もかかります。それは、体が大人になるのに何年もかかるというのではなくて、人間は子どもから大人になる間に、沢山のことを学ばなければならないからです。人間は教育される動物なのです。こんな社会ができたのは、大人が子どもたちに、失敗したこと、学んだこと、何が正しいのかということなどを教え、伝えてきたからこそ生まれてきたのです。

みんなが学校で習う、国語、算数、理科、社会などは昔の人が残し伝えてきた知恵なのです。つまり、祖先が残した宝物なのです。この祖先が残し受け継いできたすばらしい宝物を、何年もかかって学ぶのです。犬や猫にない人間らしさを学びに来ているというわけです。

そして人間は大人になっても、常に学習していく生き物です、そのための基礎を学校で、しっかり学ぶのです。

**自分が社会の中で自立して生きていくために学習するのです。**

## なぜ学校で学ぶのか？

子どもは人との関わりの中で人間らしく育っていく

周り（家庭、学校、地域）の大人や友達から人間らしさ（人間の知恵と心）を学ぶ

子どもは学校の先生、友達、家族、地域の大人などいろいろな人間との関わりの中で人間らしく育っていく。

子どもは学校の先生、友達、家族、地域の大人など、いろいろな人間との関わりの中で人間らしく育っていきます。そして沢山の子どもが集まって、一緒に過ごす中で、他の人に対する思いやりの心、人間らしい優しさ、そしてみんなで力を合わせることのすばらしさを学ぶのです。

人間らしさは、何から学ぶのでしょうか。それは、本からでも、テレビからでもなく、周りの大人、先生、そして仲間から学ぶのです。そのために学校に来ているのだということです。

# 特別なニーズを持つ子どもの学習支援

こんなことに困っている子ども



コミュニケーションが苦手

人づきあいが苦手

縄跳びなどの運動が苦手

読んだり書いたり、または計算が苦手

保護者と学校で「気づき」  
(アセスメント)

場の教育からニーズの教育へ

子ども一人ひとりのニーズを把握し、そのニーズに応じて、通常の学級を含む様々な場で適切な支援を行う。

## 個に応じた学習支援

個別的な学習

パーソナルな学習

一斉授業での工夫

学習や徳生活面で気になることは担任を通じて特別支援教育コーディネーターに御相談ください。

- ・特別支援学級
- ・通級指導教室
- ・放課後の補充学習
- ・家庭での学習 など

- ・読書タイム、算数タイム
- ・算数コーナー（視覚で）
- ・小人数指導 など

- ・板書の工夫、作業量
- ・拡大コピー
- ・授業の流れと見通し
- ・特別支援教員のサポート
- ・ヒントカード
- ・得意なことを生かした教材
- ・特性に応じた処理方法（部分から全体）（全体から部分）

## 長岡京市立長岡第三小学校

〒617-0814

京都府長岡京市今里4丁目5番10号

TEL (075) 951 - 0902

FAX (075) 951 - 5390

E-mail [nagaoka3-e@edu.city.nagaokakyo.kyoto.jp](mailto:nagaoka3-e@edu.city.nagaokakyo.kyoto.jp)

<http://edu.city.nagaokakyo.kyoto.jp/naga3-e/>

無断複写

・複製を禁ず