

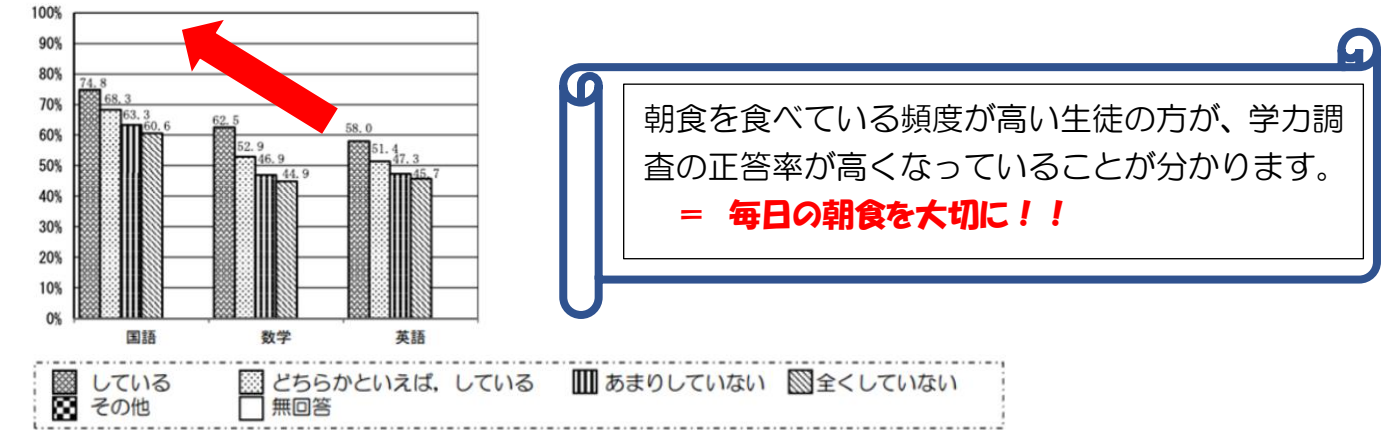
1 朝食をしっかりと摂る習慣を

学習効果を上げるために大切なことのひとつは、「朝食をしっかりと摂ること」です。毎年実施されている全国学力学習状況調査によると、朝食を必ず摂って登校する子どもは、朝食を摂らずに登校した子どもより、得点が高い結果が出ており、文部科学省は、「基本的な生活習慣が身に付いているとうかがえる児童生徒は、得点が高い傾向にある」と分析しています。また、成長期にある生徒の脳の発達のためには、バランスのとれた栄養を摂取することが大切だとも言われています。

学ぶための土台として、「バランスのとれた、しっかりとした朝食」をご家庭でよろしくお願いします。

【朝食と学力の関係】

※国立教育政策研究所「平成31年度（令和元年度）全国学力・学習状況調査報告書」による
→質問「朝食を毎日食べていますか」に対する回答と正答率の相関関係を表すグラフ（中学3年生対象）



2 適切な睡眠をとる習慣を

学習効果を上げるために大切なことが睡眠時間です。就寝時刻が遅いと起床時刻も遅くなり、朝食を摂ることができないなど、1日が時間的かつ精神的に慌ただしいことになります。帰宅後の生活リズムを確立し、適切な睡眠時間をとるようにさせてください。

《睡眠中の記憶力》

人間の睡眠時間は、レム睡眠（浅い眠り）とノンレム睡眠（深い眠り）があります。レム睡眠（浅い眠り）は脳内部の情報を整理し、記憶を再編し固定します。ノンレム睡眠（深い眠り）は、脳を休めるための睡眠で、人間にとってたいへん重要な睡眠です。睡眠時間を削ると、ノンレム睡眠状態が多く表れるようになり、レム睡眠が削られてしまいます。

つまり、睡眠時間を削って勉強しても定着はしないということです。正常な睡眠を取れている場合、ノンレム睡眠とレム睡眠は1セット90分で表れます。理想的な睡眠を得て、質の高いレム睡眠を得るためにも7～8時間の睡眠が必要です。

就寝時刻・起床時刻・睡眠時間の目安		
就寝時刻	起床時刻	睡眠時間
午後10時～午前12時	午前6時～午前7時	6時間～8時間

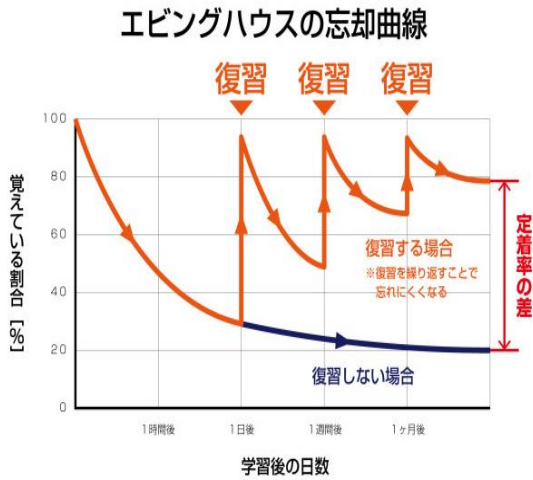
3 家庭学習の習慣を

人間は、経験したことを忘れる動物です。一度、学習しただけでは身に付かないことは、科学的に証明されています。

ドイツの心理学者、エビングハウスによると、一度学習したことは、

1 時間後に56%忘れてしまい
1 日経つと74%忘れてしまうのです。

右のグラフからもわかるように、復習や反復練習を繰り返すことで「定着の量」は増やせるのです。**だから、毎日の家庭学習を継続し、日々の学習内容を「定着させること」が大切なのです。**



毎日、決めた時刻から、決めた時間内、宿題や復習、予習に取り組ませることが、とても重要です。

1 勉強する時刻や時間を設定する。

勉強を始める時刻を決めることが大切です。毎日ほぼ決まった時間にすることが望ましいです。人間の集中力は15分単位だと言われています。1コマを30分、45分、60分のどれかとして取り組ませてください。

【中学生の平日の学習時間の目安】
1、2年生 1時間半～2時間
3年生 2時間～2時間半



最初は短くても、毎日取り組むことが大切です。まずは、「机に向かって30分（の家庭学習）から」を始めてみては・・・

2 勉強の邪魔になるものは同じ空間に置かないようにする。

スマートフォンやゲーム機等、気になって集中を妨げるものは、勉強中は預かりましょう。「ここまで終えたら」「2時間したら」等、しっかりと目標を持たせることが大切です。

3 頑張りをしっかり褒めて、次の目標への動機づけや目標設定をサポートする。

頑張りを認めるのと同じくらい、「頑張る理由」である目標を共有しておくのも大切です。「今頑張っていることが何につながっていくのか」「どんな目標に向けて、今何を頑張っていくのか」等、先のことを一緒に考えることで適切な目標を持たせることが重要になります。