

# Power up

パワーアップ

発行者 学力向上担当 主幹教諭 ○○ ○○



## 生活リズム、整っていますか…？

保護者の皆様におかれましては、日頃より末広小学校の教育活動にご理解、ご協力いただき、ありがとうございます。

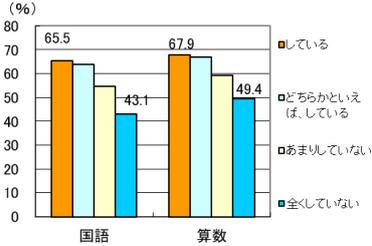
冬休みが明けてすぐの1週間、各ご家庭で「生活リズムチェックシート」に取り組んでいただきました。お忙しい中ご協力いただき、ありがとうございました。

ということで、今回の学力向上通信では、「生活リズムを整えよう！」というお話です。

なんと!!! 「生活リズム」と「学力」は関係が深い!

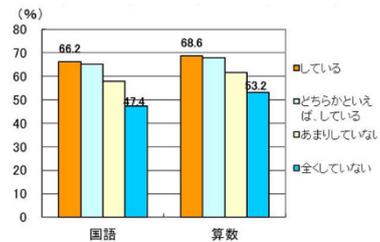
保護者のみなさまへ

① 起床（ましよう）リズムと学力調査の平均正答率との関係（小学6年生）



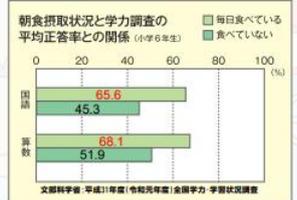
※「毎日、同じくらいの時刻に起きていますか」という質問に対する回答と学力調査平均正答率との関係  
文部科学省「平成31年度（令和元年度）全国学力・学習状況調査」

就寝（しゅうしん）リズムと学力調査の平均正答率（へいきんせいとうりつ）との関係（小学6年生）



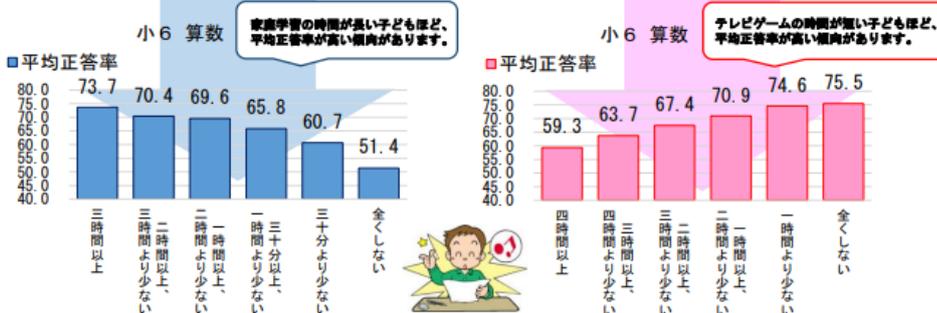
※「毎日、同じくらいの時刻（じこく）に寝ていますか」という質問（しつもん）に対する回答と学力調査平均正答率との関係  
文部科学省「平成31年度（令和元年度）全国学力・学習状況調査」

① 「点数がとれる子は、毎日同じくらいの時刻に起きていたり、寝ていたりしている!」というデータです。特に、起床時間のリズムが乱れるとより正答率がガタッと下がっています。規則正しい睡眠時間が学力とつながっていることがよくわかります。



朝食摂取状況と学力調査の平均正答率との関係（小学6年生）  
文部科学省「平成31年度（令和元年度）全国学力・学習状況調査」  
おすすめは、ゆづりり消化・吸収され、長時間安定してエネルギーを供給できる「ごはん食!」  
気持ちよく一日を始めるために、朝からしっかり「めざましごはん!」（農林水産省）

③ 本道の子どもの学習習慣と平均正答率の相関（令和3年度 全国学力・学習状況調査より）



② 「点数をとれる子は、毎日朝ごはんを食べている!」というデータです。朝食は学習に向かう体の状態をつくらせる大事なものだということがわかります。

③ 「点数がとれる子は、家庭学習の時間が長い!」「点数がとれる子は、テレビゲームの時間が短い!」というデータです。テレビゲームが学力に与える影響は大きいですね。また当然のことではありますが、学習時間が長いと学力がつくとと言えます。

つまり・・・学力をアップさせるには、生活リズムを整えることも大事 というわけです。

《望ましい生活リズム》

- ① 規則正しい睡眠リズム
- ② 毎日朝食を摂る
- ③ 家庭学習の時間を確保する
- ④ スマホやゲーム・テレビの時間を短くする

裏面に続きます

# 突然ですが…**お子さんの生活リズム、整っていますか？5つの check！**

※【本校児童の傾向】は、1月実施の「生活リズムチェックシート」の分析結果から見た子どもたちの状況です。

## Check 1 □毎日、同じくらいの時刻に起きていますか？

【本校児童の傾向】 夏休み明けと比べると達成率が下がっています。季節も影響しているのかもしれませんが。

## Check 2 □朝ごはんは毎日しっかりと食べていますか？

【本校児童の傾向】 全校の達成率は96%でした。高学年になるほど達成率は低くなっています。

## Check 3 □家庭学習の時間は学年×10+10分できていますか？

【本校児童の傾向】 全校の達成率は84%。学年によってできている・できていないの差があります。

## Check 4 □毎日、同じくらいの時刻に寝ていますか？

【本校児童の傾向】 全校の達成率は71%。起きる時間よりも寝る時間が守れない状況にあります。

## Check 5 □スマートフォンやゲーム、テレビの時間はトータルで2時間以内ですか？

【本校児童の傾向】 全校の達成率は71%。高学年の達成率が低めです。

取り組み方は、第1期・第2期と同じです。

### パワーアップウィークで取り組む学習内容

- 1年生 ①たし算・ひき算 ②時刻～何時・何時半  
③数の構成～数の合成、なんぼんぬ、10より大きい数
- 2年生 ①たし算・ひき算～計算の仕方の工夫、筆算、かさの加法・減法 ②時刻  
③大きい数～100より大きい数
- 3年生 ①かけ算～九九の復習、2桁(3桁)×1桁の筆算 ②わり算～あまりあり・なし  
③大きい数～10000より大きい数
- 4年生 ①わり算～主に筆算 ②時刻と時間～3年生の学習内容(特に時間)  
③分数～3年生の学習内容(概念・計算)
- 5年生 ①わり算～主に筆算(整数、小数問わず)  
②分数～概念、整数⇄小数、たし算・ひき算 ③公倍数・公約数
- 6年生 ①分数の計算(四則計算) ②小数の計算(四則計算)

学年によって  
取り組む内容が  
違います。

すでに「生活リズムチェックシート」に取り組んだことでチェックしていただいたこととは思いますが、再度チェックしてみてください。生活リズムを整えることは、学力向上の観点からいってもとても大事なことです。この「5つの check」を意識して生活してください。

## パワーアップウィーク 第3期が始まります！

第3期が始まります。2月28日(月)の家庭学習から3月11日(金)の家庭学習までの期間です。第2期でも、どのご家庭でも意識して取り組んでいただきました。ありがとうございました。今年度最終となる第3期も、家庭と学校とが連携しながら末広小の子どもたちの学力向上に向けて取り組んでいけたらと考えています。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

第1期	第2期	第3期
10月4日(月) ～10月15日(金)	12月13日(月) ～12月24日(金)	2月28日(月) ～3月11日(金)

★末広小学校としての家庭学習の内容は2種類です。その両方で取り組みます。

- 担任から指定された課題(プリント)
- 取り組み方 その1 学校として・・・
- ①課題プリントの中で、上記の「パワーアップウィークで取り組む学習内容」を盛り込みます。
  - ②学習する量は、プリント1枚すべてとは限りません。プリントの中の一部の場合もあります。

- 取り組み方 その2 ご家庭で・・・
- パワーアップウィーク中は・・・
- ①ご家庭で、家庭学習ノートを使って内容を決めて学習する際は、できるだけ毎回、上記の「パワーアップウィークで取り組む学習内容」のいずれかを学習してください。
  - ②学校から課題プリントが出された日も、家庭学習ノートを使用して内容を決めて取り組む学習では取り入れてください。
  - ③土・日・祝日に学習する場合も取り入れてください。
  - ④お子さんの得意・不得意を考慮し、どれか1つの学習内容を集中して取り組むなど、取り組み方を工夫してもよいです。
  - ⑤ノート1ページいっぱいに取り組む必要はありません。学習量はお任せします。

## 漢検 実施しました！

1月29日(土)に実施しました。末広小では初の試みでしたが、多くの参加希望がありました。当日は、残念ながらコロナウィルス関連で受検することができなかった子もいましたが、練習してきたことを発揮し、集中して問題に取り組む姿が見られました。

漢字は日本の文化であり、日常生活を送る上でとても身近で大事なものです。これからも漢字に興味をもち、意欲的に学んでいってほしいと思っています。結果は受検後40日ほどで届きます。ドキドキワクワクしながら今しばらくお待ちください！



お子さんと一緒に受検をする保護者の方々も多くいらっしゃいました。家族で切磋琢磨しながらがんばってみるのも素晴らしいことですね！