

家庭学習の手引き

家庭を学びの環境に

～すすんで学ぶ子どもを目指して～



沖縄県教育委員会



家庭を学びの環境に

～すすんで学ぶ子どもを目指して～



● 家庭学習の手引き ●

生活にリズムを！

「早寝早起きをする」「朝食をきちんと食べる」など、規則正しい生活リズムが日々の子どもの生活を充実させ、家庭学習の習慣化につながります。

「がんばり」を見のがさずに！

子どもの学習に目を向け、必要な声かけや見届け（点検）を行いましょう。ねばり強い努力を本気でほめましょう。

勉強時間を決めて！

最初は短く、だんだん長く。目安は15分×学年（中1は「7」として計算します）です。テレビを見ながら、おやつを食べながらはやめましょう。

すすんで学ぶ好奇心を！

身のまわりや社会の出来事に目が向くように働きかけましょう。PTA行事や地域行事への参加をすすめてみましょう。

読書に親しむ！

まずは家庭での読書や読み聞かせをしましょう。図書館や書店で本との出会いも楽しいものです。

情報（インターネット）との正しいつきあい方を！

役立つ道具ですが、同時に危険性もあわせてもっています。ルールを守り、家族の目の届くところで楽しく使わせましょう。

一緒に家事を！

家族の一員としての責任感と自立心を育てましょう。家族が協力して家事を行うことで、それぞれの大切さを学びます。

先生と連絡を！

わからないこと、困ったことは、遠慮せずに先生に相談しましょう。子どもたちのことを、先生と一緒に考えてみましょう。

保護者の皆様へ

～「確かな学力」の土台は、基本的な生活習慣の確立としつけ～

教育の原点は「家庭」にあります。子どもの教育は家庭から始まり、子どもたちは、家族との温かい関わりや体験を通して多くのことを学び、たくましく成長します。

ところが最近、「人との関わりが苦手」「学びへの意欲が低下している」など子どもたちの様々な課題が指摘され、家庭の学習面でも「学ぶ習慣は身に付いているのか?」「学習時間は確保できているのか?」などと、問われています。私たちは、今こそ学校と家庭が一致協力して、子どもたちに健康な心身と道徳性を育て、「確かな学力」を身に付けさせなければならないと考えます。

この「家庭学習の手引き」は、特に教科の学習に焦点を当て、各家庭で子どもたちが、自分の力で目標を持って学習を進めていけるよう、大切なことや具体的なアドバイス、ヒントなどを集めて作成しました。

しかし、家庭学習の習慣化を図るには、「早寝早起きをする」「挨拶をする」「家事を分担する」などの基本的な生活習慣の確立としつけが大切であり、まず家庭で取り組まなければならないと考えています。

私たちは、家庭における基本的な生活習慣の確立としつけを土台に、豊かな自然体験や社会体験を通して、子どもたちに、学ぶことの意味や楽しさ、人と関わることの素晴らしさに気づかせ、自分に自信と誇りをもってほしいと思っています。また、学んだことをぜひ家庭や地域での生活に生かしてほしいと願っております。

ご家庭の皆様にも以上の趣旨をご理解いただき、ご協力をお願いし、子どもたちの家庭学習がさらに充実するように、この冊子をご活用いただければ幸いです。

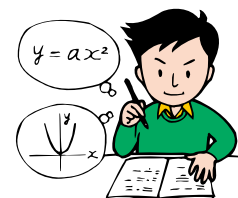
目次

子どもの「学ぶ力」は家庭学習から育ちます	97
我が家の凡事徹底と家庭学習	
中学校 1・2 年生	99
計画的・継続的な学びを進める	
中学校 3 年生	101
励まし、自分の目標を明確にもたせる	

子どもの「学ぶ力」は 家庭学習から育ちます

そんな
大げさな！

と、思われるかもしれませんが、実際、家庭学習に励んでいる子どもたちには、自分に自信をもち、積極的にあらゆる学習に取り組んでいる子どもたちが多いのです。



もちろん、「学ぶ力」を育てることは学校教育の重要な役割ですが、むしろ家庭での関わり方によって、その育ち方は大きく変わります。

下の図のように、家庭（保護者）と学校（教師）とが「家庭学習」を通して協力し合うことが、子どもたちの「すすんで学ぶ力」と「心身の健康」を育てていくのではないのでしょうか。

家庭と学校とが協力し合って
子どもの「学ぶ力」を育てましょう。

- 生活リズムを整え、決まった場所と時間で学習に集中できる環境を
- 認め、励まし、対話のある温かいふれあいを



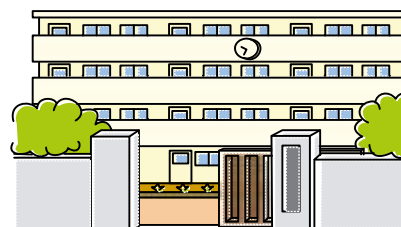
家庭で

すすんで
学ぶ力



心身の健康

- 基礎学力をつけ、学び方を教え、主体性を育てる、学習指導を
- 子どものよさを生かした、家庭学習の提案を



学校で

この
手引きは

- ・家庭学習の習慣化を目指して家庭教育を見直し、各家庭の事情に合わせた内容や方法を決めていただくための参考となるように作成しました。
- ・5ページからは、学年ごとに、家庭学習のポイントとなる事から内容の具体例を見開きで載せています。
- ・学習上のきまりや約束をつくるために役立つアドバイスやヒントを集めています。

我が家の

「凡事徹底」と家庭学習

「当たり前」のことが「当たり前」にできる」

いわゆる「**凡事徹底**」を

あなたの家で、学校で、地域で
いろいろなところで、やってみよう。

- ・あいさつをする
- ・人の話を聞く
- ・相手を思いやる
- ・いじめをしない
- ・時間を守る
- ・靴を並べる
- ・清掃をする など

このアピール文は、平成19年11月に
全学校に向けて発信されたものです。

アピール文では、日常生活の中で、無
理なくできる行動を提起し、学校、家庭、
地域のあり方を問い直していこうと発信し、
様々な立場の方々から「よかった！」と
大きな反響をいただいています。

生活リズムの確立や規範意識・マナー
の育成など基本的な生活習慣の確立は、「**確
かな学力**」「**豊かな人間性**」「**健康・
体力**」の土台であります。

各家庭においては、「我が家の凡事徹底」
を決めて実行していただきたい思います。

足もとを見直す！

今こそ「**家庭を学びの環境に**」する努力が、子どもたちの未来に対する大人社会
の重要な課題であると考え、この「手引き」を作成しました。

すすんで学ぼうとする力は、

子どもが一番安心できる家庭で、安定した生活リズムの中、毎日学習に取り組む

ことで育ちます。

われわれ大人はもう一度足もとを見直し、決してその時々気分や感情に流されず、
大人としての責任を自覚して、家庭学習の充実を目指しましょう。改めるべきことは改
め、当たり前のことは、当たり前のこととして推し進めるとともに、家庭を学びの環境
に整えていきましょう。

ちよつとひとこと

「**時を守り、場を浄め、礼を正す**」という森信三先
生の言葉があります。

この言葉は、子どもたちだけでなく、我々、大人でも、
社会人として、また、人間としても大切なことを教えています。子どもは親（教師）を見て育つと言
われます。我々大人が率先垂範して、取り組んでいきたいものです。

時を守る ● 時間を守ること。時間を守ることは、相手を尊重すること。そのことにより、自
分が信用を重ねること。

場を浄める ● 掃除をすること。掃除をすることの意味は5Kで表され、気づく人になれること。

①きれいな場所にする ②心を磨く ③謙虚になれる

④感動の心をはぐくむ ⑤感謝の心が芽生える

礼を正す ● あいさつをすること、返事をすること。あいさつをすることの意味は、心を開いて相手
に迫ること。

中学校1・2年生

計画的・継続的な学びを進める。

中学校1・2年生
こんな時期です



学習時間のめやす
105～120分

「育ち」や「学び」の特徴

いわゆる「思春期」（大人への入り口）といわれる時期です。

- 心と体の成長がアンバランスになりがちで、不安や悩みを抱えやすくなります。
- 家族と依存したいという気持ちと、家族から自立したいという気持ちが混在します。
- 矛盾する大人の態度に反抗的になります。また、仲間や友だちの影響を強く受けます。
- 他人から見た自分を意識し、比べて落ち込んだり、無理に合わせようとしたりします。
- 中学校生活を有意義に過ごすためには、部活動との両立が大切です。

学習内容の特色(学校で)

授業の内容が大きく変わります。

- 教科ごとに先生が変わることに加え、小学校で学習する内容に比べ、中学校の内容は、質・量とともに、ずいぶん違ったものになります。

自分から課題を見つける家庭学習に変化していきます。

- 最初は宿題から、やがて自分自身で勉強方法や内容を工夫して、何をするか自分で考え、決められるようになることが大切です

家庭学習の つぼ! 3か条



その
1

予習で工夫を! 復習に重点を!

あらかじめ自分で調べたり考えたりして、授業に臨めば、課題を見つける力もつきます。

また、その日のうちに、教科書やノート、プリントを使って学習のポイントを整理し、思い出すように働きかけましょう。「継続」は「習慣」となり、いずれ「性格」にも影響します。

その
2

学校(先生)のプリントの有効利用を!

学校(先生)のプリントには学習のポイントが整理されています。有効に利用しようアドバイスしましょう。

その
3

「急がば回れ」の気持ちで!

問題に取り組んでいて分からない時は、分かるところまで戻ってやり直すとともに、間違ったところは、必ず見直すことが大切です。先生に相談することもよいでしょう。

学習課題をやりきったという達成感と自信が、さらなるやる気を起こします。

ワンポイントアドバイス

中学校 1・2年生 家庭学習
こんな内容・方法で

- 「毎日、何時間勉強する」「毎日、教科書(問題集)を何ページする」など、具体的な目標を立てよう。
- 学校の時間割に合わせて、予習復習の計画を立てよう。
- 毎日決まった場所で、決まった時間に、決まった教科を勉強しよう。



国語

- はっきりと声に出して教科書を読みましょう。繰り返して読むことが大切です。
- 漢字は何回も書いて、確実に覚えるようにしましょう。
- 意味の分からない語句は、国語辞典で調べて確かめておきましょう。
- 小説や物語を読んで、自分の生き方を考えてみましょう。また、推薦図書はぜひ読みましょう。

社会

- 新聞やテレビで話題になっていることを、自分でも考えてみる習慣をつけましょう。
- 教科書を繰り返し読んで、内容の理解に努めるようにしましょう。
- 学習したことを、ノートに工夫してまとめてみましょう。

数学

- その日の授業で取り組んだ計算問題を、やり直しましょう。
- 教科書に載っている文章題と同じ種類の問題を、問題集などを使って解いてみましょう。

理科

- 図やグラフなどの資料を見ながら、なぜそうなるのかを考えるようにしましょう。
- その日の授業で学習したことをまとめたり整理したりするなど、ノート作りを工夫しましょう。
- テレビや新聞などで、科学に関することに疑問や関心をもって調べてみましょう。

英語

- 新出語(句)と基本文は、声に出しながら繰り返し書きましょう。
- 教科書で習った本文は、まず、声に出して読んでみましょう。読めたら、その意味を日本語で書いて、今度はその日本文を見ながら英文が書けるまで練習しましょう。
- 習った基本文型や文法を用いて、自分に関係のあることから英文で書いてみましょう。

長い休みにはこんなことを!

たとえば

- 音楽関係の情報を集め、催しに進んで参加し、いろいろな音楽に親しもう。
- 見慣れている果物や野菜、室内の様子などを題材に、スケッチをしてみよう。
- 衣服の管理や調理、生活に役立つ「ものづくり」にチャレンジしよう。
- 健康や安全に関するテレビ番組などを家族と一緒に視聴し、家族の健康や生活を振り返ろう。縄跳びやジョギングなどの運動を続けよう。



我が家のばあい

プロゴルファー宮里藍さんの父 優さんの話

私は人生の「水先案内人」としてゴルフを通じて三人の子どもたちに「夢をもつこと」「誇りをもつこと」「努力すること」の大切さを教えてきた。子どもを一人前にするには、およそ25年という長い年月がかかる。そこに至るまで親は莫大な愛情とエネルギーを注がなければならない。子育ては人生最大の仕事なのである。現在「親業」に携わっているみなさん、がんばりましょう。

『宮里流ゴルフ子育て法 学校一番、ゴルフ二番』より
(日本経済新聞社)

ちょっとひとこと

『個室は 子失??』

～子ども部屋を閉ざさない～

子ども部屋のことが話題になっています。親の目が行き届かない、会話が減ってしまった…。家族で話し合い、ルールをつくるのが大切です。「鍵をかけない」「無断で友だちを入れない」「居間に顔を出す」など、子どもの様子をきちんと把握できるように、ルールづくりをしましょう。

中学校 3 年生

中学校 3 年生
こんな時期です



学習時間のめやす

2 ~ 3 時間

「育ち」や「学び」の特徴

まさに、人生の節目の時期です。

- 自らの進学や就職などの進路決定をする時がだんだん近づいてきます。
- 「やらなくては」と分かっているが、思うようにならない自分に苛立ちを覚えます。
- 気持ちが不安定になり、大人がかける言葉に敏感になり、ときには反抗することがあります。

進路に関する情報が不足していると、一層不安が募ります。

- 本人も保護者も、学校（先生）などから正しい進路情報を得ましょう。
- 正しい進路情報をもとにして、家族で進路についてよく話し合しましょう。
- 将来を見据えた目標をもつことが、本人のやる気にもつながります。

学習内容の特色(学校で)

- 目先の進路だけを意識すると対策的な学習になりがちです。まず、基礎・基本を確実に身につける総復習が必要です。
- 3年生の学習内容は、1・2年生の学習内容とかけ離れて難しいわけではありませんが、3年生の授業の復習と1・2年生の内容の復習をする必要があります。

中学 3 年生になったら、
今一度、家族みんなで生活習慣の点検を！



朝食は必ずとる！

大切なエネルギー源で脳の動きにも関係します。



睡眠時間はたっぷり！

睡眠不足では疲れがとれません。夜更かしはやめ、明日の生活にベストコンディションで臨めるようにアドバイスしましょう。



計画的に時間を使う！

特に部活動を引退後は、帰宅してから夕食までの時間を有効に活用して生活リズムを整えましょう。テレビなどの視聴は番組を選び、時間を決めるよう働きかけましょう。分担した家事も続けましょう。



挨拶や会話を大切に！

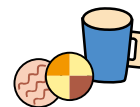
「おはよう」「行ってらっしゃい」「おかえり」の挨拶はもちろん、楽しい会話で、家族の絆を強く感じ取ることができます。

「安らぎ」と「支え」を

- 家族として、今まで以上に気を遣う時期です。子どものやる気を尊重しながらも、できるだけ家庭学習に関わっていくことが大切です。



- 子どもの将来の夢や希望、就職や進学などについて家族で話し合しましょう。
- 必要なときは、先生とも相談しましょう。
- 休憩時間、家族から出される軽食や飲み物もうれしいものです。



励まし、
自分の目標を明確にもたせる。



ワンポイントアドバイス

中学校
3年生

家庭学習
こんな内容・方法で



- 得意な教科は、問題集などでどんどん進みましょう。
- 苦手な教科は、分かるところまでさかのぼってやってみよう。
- 先生から、自分にあった学習方法をアドバイスしてもらいましょう。



まず、ノートを見て、その日の授業をふりかえりましょう。

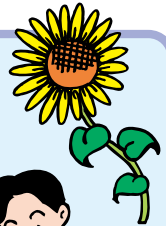
- 詳しくしりたいことや、わかりにくかったことは、教科書や参考書で確かめましょう。
- 国語の漢字や言葉、英語の単語や文型などは、繰り返し書いて覚えましょう。
- 数学の計算や文章題は、同じ問題や似た問題を問題集で解いてみましょう。
- 社会や理科では、大切なことをわかりやすくまとめておきましょう。

テスト日をめやすにして、スケジュール管理をしましょう。

- 定期テストや教科の小テストなど、いつ・何があるかをカレンダーに書き込んでおきましょう。
- テスト範囲とテスト日までの日数を考えて、その日に何を勉強するかも書き込んでおきましょう。
- スケジュールをもとに計画的に学習に取り組みたら、カレンダーにチェックを入れるといいですね。

夏休みはこんなことを!

- 1・2年生までの総復習を集中して続ける絶好の機会です。
- 問題集などのページ数と休みの残りの日数から、1日に学習する時間や量を決めて進めます。
- 部活動を引退したら、気持ちを切り替えて計画的な勉強に一層力を入れましょう。読書を通して心を育てましょう。また、読後の感想も書いておきましょう。



冬休みはこんなことを!

- 進路希望が明確になります。進路を見据えて、ラストスパートです。出題傾向を調べ、進路希望に合った問題集などに挑戦しましょう。



我が家のばあい

我が子が中3の頃を思い出して、一言…。ズバリ、時間の有効活用が大切。テレビゲームなどに費やしている時間を、しっかり話し合って短縮し、時間を生み出すことです。子どもにだけ「見るな!」などと言って、家族が野放図に見ているのは駄目。子どもはちゃんと見ています。進学や就職の難関を突破する重要な年です。家族も協力し、努力と我慢が必要な年だと思います。

ちょっとひとこと

なぜ朝食が大切なのか?

朝食をとると、

- 体温を上昇させ、血流をよくする。
- 食事からのエネルギーが脳に供給され、活発に活動を開始する。
- 噛む、飲み込むといった行為によって感覚神経も刺激される。



など、体全体を目覚めさせてくれます。朝食抜きは、集中力に欠けるなど脳の働きにも影響します。最近、栄養バランスのくずれや、欠食など食習慣の乱れにより、生活習慣病の増加などの問題が生じています。

「^ああたり^{まえ}前のことが^ああたり^{まえ}前にできる」

いわゆる「^{ほん}凡^じ事^{てっ}徹^{てい}底」を

あなたの^{いえ}家で、^{がっこう}学校で、^{ちいき}地域で
いろいろなところで、やってみよう。

- ・あいさつをする
- ・人の^{ひと}話を^{はなし}聞く^き
- ・相^{あいて}手を^{おも}思いやる
- ・いじめをしない
- ・時^じ間^{かん}を守る^{まも}
- ・靴^{くつ}を^{なら}並べる
- ・清^{せい}掃^{そう}をする など

県教育長からのメッセージ

「教育」とは、社会に出ていく子どもたちの「生きる力」をはぐくむことであり、そのためには、「知育、徳育、体育」のバランスのとれた教育を行う必要があります。生活リズムの確立や規範意識・マナーの育成など基本的な生活習慣の確立が「確かな学力」「豊かな人間性」「健康・体力」の土台であります。
みんなで、「あたり前のことがあたり前にできる」いわゆる『^{ほん}凡^じ事^{てっ}徹^{てい}底』を教育のあらゆる場で推進していきましょう。

具体的な行動

たとえば、あなたのあたり前のこと (児童・生徒)

- ・自分から元気にあいさつする
- ・親や先生の話をしっかり聞く
- ・きまりや約束を守る
- ・家の手伝いをする

たとえば、保護者のあたり前のこと

- ・良いことはほめ、悪いことは叱る
- ・我が家のきまりを作り、実行する
- ・子どもの話に耳と心を傾ける
- ・朝ごはんを、生活リズムを整える

たとえば、教師のあたり前のこと

- ・児童・生徒へ声かけをする
- ・愛情をもって、ほめる・叱る
- ・情熱、使命感を忘れない
- ・常に教師が率先垂範する

たとえば、地域のあたり前のこと

- ・大人が率先してあいさつする
- ・家のまわりを掃除する
- ・地域の行事に積極的に参加する
- ・子どもによい手本を示す

ネット社会の7つの常識

1 自分のことはまず自分で守る

インターネットを使うときには、自分の安全は自分で守るという自己責任の意識をもち、ネット犯罪やトラブルにあわないように、しっかりとした安全対策を実践することが大切です。



2 情報発信の際には法律とマナーを守る

インターネットは多くの人々が共同利用している公共の空間です。自分勝手な使い方をすれば他人に迷惑をかけるだけでなく、いろいろなネット犯罪を自ら犯しかねません。法律とマナーをしっかり守って快適にそして安全に使いましょう。



3 ネット上の個人の行動は特定される

インターネット上では、パソコンを使っても携帯電話を使っても、必ず利用者は特定されます。ネットいじめ、犯行予告、ネット詐欺、性犯罪のための誘い出しでも必ず見つかります。また、携帯電話をいつどこで利用したのかについても追跡できるのです。



4 怪しいサイトや見知らぬ人に近づかない

インターネットの向こうには、必ず人がいます。しかし、いつも顔が見えてその人の正体が明確になっているとは限りません。その意味でネットは人との出会いを広げてくれる反面、直接出会うことの危険性も増大します。また、危険なサイトには近づかないことが大切です。



インターネットの世界は、免許証がなくても誰でも気軽に活用できます。そのことが楽しみを広げている反面で、ネット犯罪にあう確率も高くなっています。ネット社会のメリットを最大限に、そしてデメリットを最小限にするために、この地球上で10億人以上が共同で利用しているインターネットの世界にある7つの常識をしっかりと理解して実践しましょう。

5 群集心理にのらないで冷静な判断をする

プロフやブログ等を含むコミュニケーションサイトでは、ある特定の個人攻撃が集団の力を借りて果てしなく激化することがあります。それは、ネットいじめという人権侵害であり、侮辱罪、名誉毀損罪、業務妨害罪に問われることにもなります。ネット上でのいじめを「はやしたてる行為」には乗らないようにしましょう。



6 セキュリティ対策は万全に

自分のパソコンや携帯電話がインターネットにつながるということは、お財布や日記の中身を公衆にさらすようなものです。また、ウイルスの攻撃を受けたり、外部から忍び込まれることにもなりかねません。ID・パスワードや住所、名前、メールアドレス等の個人情報はしっかり自己管理して流出を防ぎましょう。そのためには、セキュリティ対策ソフトウェアを活用するとよいでしょう。

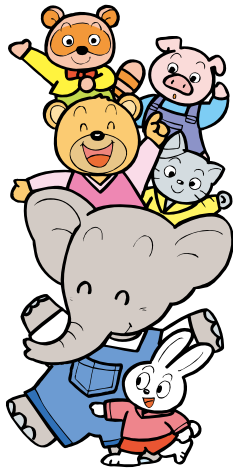


7 ネット上のトラブル解決には協力体制で

①～⑥を守ってもトラブルにあう可能性は誰にでもあります。ネット上でのトラブルや犯罪の解決には、一人で悩まずに、まずは保護者や教職員など身近な大人に相談することが重要です。また、市役所、消費者センター、警察の相談窓口等、多くの専門家のアドバイスや支援を依頼して、大人の間で協力体制を築いて取り組むことが大切です。



わが家のやくそく



かぞく みんなの なまえ

みんなで なかよく きもちよく せいかつをするためには やくそくが
ひつようです。あなたの おうちには なにか やくそくごとが ありますか？
かぞくで はなしあって 「わが家の やくそく」を きめましょう。
そして きめたことを わくの なかに かきましょう。

～さあ、チャレンジしよう！！～

あたりまえのことだけど、なかなかできない…

まず、どれかひとつ やってみよう！

きょう いち にち
今日一日、やってみよう！



あなたのあたりまえのこと



- ★ ^{はや}早寝・^{はや}早起き・^{あさ}朝ごはん
- ★ ^てお手伝いをする
- ★ ^{くつ}くつ・^{スリッパ}スリッパを^{なら}並べる
- ★ ^じ時間を守る
- ★ ^{ひと}人の^{はなし}話をきく
- ★ あいさつをする
- ★ おそうじをする
- ★ ^{きまり}きまりや^{やく}約束^{そく}を守る
- ★ ^{あいて}相手を^{おも}思いやる



たとえば…

ほごしゃ 保護者のあたりまえのこと



- ★ ^よ良いことは^{ほめ}ほめ、^{わる}悪いことは^{しか}叱る
- ★ ^{わが}わが家の^{きまり}きまりを^{つく}作り、^{しっこう}実行する
- ★ ^こ子どもの^{はなし}話に^{みみ}耳と^{こころ}心を^{かたむ}傾ける
- ★ ^{あさ}朝ごはん^{せいかつ}で、^{ととの}生活リズムを^{ととの}整える



たとえば…

ちいき 地域のあたりまえのこと



- ★ ^{おとな}大人が^{そつせん}率先してあいさつをする
- ★ ^{いえ}家の^{まわり}まわりを^{そうじ}掃除する
- ★ ^{ちいき}地域の^{ぎょうじ}行事に^{せっきよく}積極的に^{さんか}参加する
- ★ ^こ子どもに^{よい}良い^{てほん}手本を^{しめ}示す

☆沖縄県教育委員会ホームページ「生涯学習・社会教育」から「わが家のやくそくチャレンジカード」がダウンロードできます。どうぞご活用下さい。

【沖縄県教育委員会】

親子ふれあい体操

食べて、動いて、よく寝よう!

早稲田大学人間科学術院 教授/医学博士 前橋 明
〒359-1192 所沢市三ヶ島2-579-15 TEL.&FAX 04-2947-6902

体操で
育つもの

巧緻性や平衡性、敏捷性などの調整力、筋力、空間認知能力、回転感覚や逆さ感覚、支持感覚の向上、親(保護者)と子のコミュニケーションづくりと情緒の開放、感動体験

部屋の中で行うときは、窓を開けて風通しをよくして行いましょう。体操が終わったら、手洗いやうがいをして、汗をしっかりふくようにしましょう。では、親子ふれあい体操を紹介してみます。



①高い高い

子どもの大好きなあそび。喜ぶことで楽しく感じ、まだ、やりたいという気持ちを起こせます。

かんがえる子
かんばる子
やさしい子
くふうする子
子の
未来づくり

②足跳びまわり

親は両足を開いて座わり、子どもはその足の上を両足踏み切りで跳び越えて、親の背後をひと回りします。できたら、片足跳びや横跳び、後ろ跳びにも挑戦します。



③逆さロボット

子どもは、逆さになると、親の足の甲の上に、手を乗せます。親は、子どもの両足首を持ち、少し引き上げます。

④手おし車

子どもは、腕、腰筋や背筋、腕力を使ったいろいろな運動です。伸ばしたり、縮めたり、おしあそび。持っている足の裏を低くする、少しおしあそび、はらひあそび。



⑤スーパーマン

親は、子どもの胸と背中を両手で抱き、両手を持ち上げます。移動しながら、子どもを上下させる、いっここの遊びです。



⑥スリーパーズベッド

子どもを抱っこして腰と背中を支え、腕で子どもの足をしっかりと挟み、クルクル回ります。上下させたり、回る方向も変えてみます。



⑦ロボットおし車

親の足の甲に、子どもが乗り、親子で手を握って、いっしょに動きます。前方や横方向、後ろ方向へと移動します。親が大まかに動くと、子どもは大喜び。両足を広げて、またとまた。

⑧ 跳び越しぐわい

子どもは、座っている親の足の土を跳び越えた後、今度は浮かんだ体(じり)の下をくぐり抜けます。



⑨ 両足くぐり

親は両足をそろえてV字になります。子どもは、親の両足の下をくぐり抜けます。

⑭ 飛行機

子どもは親の足をあなかに当てる、尻尾に倒れます。親はタイミンクを合せて、子どもを持ち上げます。慣れていないときは、子どもの両手をもって行いましょう。



⑬ シヤンケン足ふみ

① 回かい合こと手をつなぎます。「シヤンケン、ポン」で、同時に足を使ってシヤンケンをします。

② 親が勝ったら、手をつないだまま、子どもの足を踏みぬきます。子どもが勝ったら、大人の足を踏みぬきます。

③ 子どもは、足を踏まれないように、ヒヨク、ヒヨク跳びはねながら逃げます。

足シヤンケン



踏まれないように逃げる、逃げる!

体操はいいことがたくさん!

- お金をかけずに、体がつくりにできる (体力向上)
- 道具も必要なく、体だけを動かして運動ができる
- 子どもが親をひとり占めできる (心の居場所づくり)
- 親が子どもの成長を確認できる
- ふれ合うことで親子のコミュニケーションづくりに役立ち、言葉の発達につながる (社会性づくり)
- 遊び方を工夫することで、知的面の成長にもつながる (学力向上)

夜の運動はNG

夜に体を動かさずると、子どもは血液循環がよくなり、かえって眠れなくなってしまいます。仕事から帰ってきたお父さん、夜の運動あそびはぐーとガマンして、体を使ったあそびは、朝起きてから行うのが理想的です。

沖縄県教育庁生涯学習振興課
(098-866-2746)

⑩ 丸太だおし

「刀試しをししてみよう」と誘いかけます。親は仰向けに寝て、足を垂直に立て、両手は床面につけて、足が倒れないように支えます。子どもは、その大木(親の両足)を倒すようにします。



⑪ グー・パー跳び

- ① 子どもは、親の足をまたいで立ちます。
- ② 親は両足を開き、子どもは跳んで両足を閉じます。
- ③ この動作を、声をかけ合いながら繰り返します。2人の呼吸リズムの取り方がポイント。
- ④ 上達したら、子どもが親に背を向けて行ってみます。



⑫ おしりたたき

親は子どもと手をつなぎ、お互いに、もう一方の手で相手のお尻をたたきます。自分のお尻もたたかれないように逃げましょう。

一本のタオルの両端を持って行って、みましよう。ゆとりがあるよ。





柔軟性

② 足屈伸をする

- 手を腰の後ろで握り、足の屈伸をします。
- 足は肩幅ぐらい開きます。
- 慣れたら、リズムカルに連続して行いましょう。

脚筋力



筋力
持久力



① 足のばし前屈をする

- 長座の姿勢で、膝を曲げずに前屈をします。
- 力を抜いて行います。
- 補助する場合、子どもの背を手で軽く押します。

③ 手押し車をする

- 手押し車になる子は、からだをできるだけまっすぐ保つようにします。
- 手押し車になった子の足を離すときは、安全上、静かに足をつま先から置きます。

体カづくり運動をしよう **A**

食べて 動いて よく寝よう

汗をかくくらいの運動が必要です。自発的に、自主的に行動しようとする意欲づくりのためにも、自律神経の働きをよくする運動刺激が必要不可欠です。

運動で育つもの

- ①筋力や瞬発力などの行動を起こす力。
- ②持久力という持続する力。
- ③敏捷性や平衡性、巧緻性、協応性などの正確に行う力(調整力)。
- ④柔軟性という円滑に行う力。からだの柔らかさ。

早稲田大学人間科学学術院 教授/医学博士 前橋 明
(国際学院埼玉短期大学 松尾瑞穂・高知県百北中学校 尾木文治郎)

〒359-1192 埼玉県所沢市三ヶ島2-579-15 早稲田大学人間科学学術院
TEL&FAX 04-2947-6902

④ ゆりかごになる

- うつ伏せ姿勢で足首をもち、できるだけ反るようにします。
- 胸をはり、顔をできるだけ上げます。

柔軟性



⑤ 片足でバランスをとる

- 片足立ちでいろいろなポーズをし、バランスをとります。

平衡性



⑥ 腹筋運動をする

- 両手を頭の後ろで組み、上体をゆっくり起こします。
- 同じテンポでリズムカルに続けます。
- 脚が動きすぎるときは、補助者に脚をもってもらい、脚を固定します。

筋力



瞬発力



⑦ 腕立て脚開閉をする

- 「開いて」で両脚を左右に開き、「閉じて」で両脚を閉じます。
- 慣れたら、リズムカルに連続して行います。

筋力
リズム感



⑧ 正座両足とび起きをする

- 正座位より両手を振り上げ、一気に立ち上がります。

⑨ 馬とびをする

- 下で馬になるときは、安全上、あごを引き、頭を内に入れます。
- 馬になる子のいろいろな高さに挑戦してみましょう。
- 上達したら、反復して、リズムカルに跳びます。
- 慣れたら、坂道ののぼりおりをしてみましょう。



瞬発力
平衡性



筋力
持久力

⑩ 人力車になる

- 人力車を引くときは、人力車になった友だちの能力に合わせて歩くことが大切です。



筋力
持久力

⑪ 背負い歩きをする

- 友だちをおんぶして一定距離を歩きます。
- 慣れたら、坂道ののぼり・おりをしてみましょう。
- 前歩きだけでなく、後ろ歩きや横歩きもしてみましょう。

運動はいいことがたくさん!

- 楽しく、体力づくりができる (体力向上)
- 道具を使わなくても、体だけをつかって、運動がいっぱいできる
- 自分の成長を確認できる
- 友だちと一緒に行うことでコミュニケーションづくりに役立ち、社会性の発達につながる (社会性づくり)
- 動き方を変化させることで、知的面の成長の刺激にもなる (知性の向上)

幼少児期より布団の上でのじゃれつきあそびを十分に経験させておくと、これらの運動はとても安全に楽しく、無理なく展開できますよ。

- ① 自分の能力や体調に合わせて無理なく行いましょう。
- ② 急に、お互いの手足を引っばらないようにしましょう。
- ③ お互いに意識が向くように、声をかけ合ってから行いましょう。

早稲田大学人間科学学術院 前橋 明 研究室 (TEL:04-2947-6902)

⑫ 腕立て腕屈伸をする

- 足を伸ばして腕を立て、腕を屈伸させます。
- 閉脚だけでなく、開脚でも練習してみます。



筋力
持久力

腹筋力



⑬ V字バランスをする

- 手を床につけ、からだを支えてV字姿勢を保ちます。
- 上達したら、手と足を床から上げて、V字姿勢を保ちます。

⑭ ブリッジをする

- あお向け姿勢から、足と腕をつっぱり、静かに腹を持ち上げ、ブリッジをつくります。
- 腹を持ち上げた姿勢を5秒程度保ちます。
- できないときには、マットを使って後ろ曲げの練習をします。



柔軟性

⑮ 手たたき腕ジャンプをする

- 腕ジャンプをし、ジャンプ中に手をたたきます。
- 慣れたら、リズムカルに連続して行います。



瞬発力



リズム感
巧緻性

⑯ 開いて閉じて閉じて

- 足は「開く」「閉じる」「閉じる」の運動を、手は「横(水平に)」「下(体側に)」の運動を、いっしょにくり返しながらいいます。