

家庭学習の 定着を目指して

小学校低学年のうちから 取り組みましょう

宿題などの家庭学習には、学校で学んだことを復習し確実に力にすることができると、毎日コツコツと努力することにより我慢強さや根気が集まることがあります。したがって、学習に対する好奇心や意欲が旺盛な1年生のうちからこのような習慣を身につけておくことが大切です。

そのために、小学校低学年のうちから「机に向かって何かをする習慣」をつけるとよいでしょう。

机に向かって「勉強する」のみではなく、「絵をかく」「本を読む」「地図をながめる」などでもよいのです。短い時間でも毎日机に向かうことで、机に向かうこと、勉強することが苦にならないようにすることが大切です。

何事も習慣化するには時間がかかります。家庭学習をする時間を決め、自然と机に向

かうようになるまで親の声掛けも必要になります。低学年のうちは、スキンシップも兼ね、大人がそばにいて見てあげるとよいでしょう。仕事などでつけない場合も、後で必ず見てあげることが子どものやる気も持続します。

家族とのふれあいの多い子どもは心身ともに健康に育ち、学力も伸びると言われています。子どもたちは、親に褒められたいと願っているのです。お子さんがその気になるよう、自ら机に向かっている姿を見たら、すかさず褒める、問題を自力で解くことができたらまた褒めるなどして、勉強が楽しいという雰囲気を作るとよいでしょう。

あせらず、コツコツ続ける親の根気と、一緒に楽しんで行う心のゆとりが大切です。

学年が上がるにつれて主体的な取り組みを目指しましょう

学年が上がるにつれて、学習内容は難しくなってきます。しかし、ひとつでも自信のある教科があれば、他の教科も伸びていくものです。得意

な教科をつくること、授業内容に興味を持つためにも、家庭学習の時間や内容を工夫することなどが必要になってきます。

また、学習に主体的に取り組むことにより、壁にぶつかっても自分で何とか克服しようとする意識が生まれ、この先の高校生・大学生あるいは社会人になってからの勉強や仕事への取り組み方により影響を及ぼすことができると思います。

確かな学び推進会議の取り組み

新十津川町確かな学び推進会議では、学校と家庭とが連携しながら家庭学習の習慣化を図っていききたいと考え、全児童生徒に「家庭学習の手引き」が書かれてあるクリアファイル配布しました。

イルには、家庭学習の約束、低・中・高学年それぞれの発達段階に応じて、取り組んでほしいことの例などを、中学校のクリアファイルには、家庭学習のポイント、基礎学力アップのためにそれぞれの教科の学習のポイントなどを掲載しています。

共通するものとして、子どもの発達段階に合わせ、「学年×10分以上」を基本として、毎日の家庭学習に取り組むよう促しています。

また、「家庭学習で何をどのようにすればよいか分からない」という疑問に役立つ内容となっております。時折このファイルを確認し、自主的に学習できる子が育つことを願っています。

クリアファイルの一部

6月1日から10月31日までの期間でウォーキング頑張るキャンペーンを実施しています。

すでに参加されている方や長年続けている方もたくさんいますが、今回はウォーキング歴20年、夏は1万5千歩、冬は1万歩を1日に歩くという村中一美さん(83)をご紹介します。

「足腰を元気に」

骨肉は何歳になっても鍛えられる!! 健康寿命維持

村中 一美

年齢を問わず気軽にできる運動(健康法)といえば「ウォーキング」だろう。健康や体力を維持できる基本中の基本の運動である。

近くの老夫婦が、早朝欠かさず軽やかに歩いている姿を見る時、何か細やかな目標があつてこそ人生は楽しい(生きがい)と思う。『死に方は選べないが、生き方は選べる』

諸先輩方の生きざまを、新聞記事から

- 90歳 ホノルルマラソン8時間11分56秒完走「戦争中のことを思えば楽だった」
- 90歳女性 ホスピスボランティア、ピンクのエプロン、ベレー帽「働かせてもらえることは有難い」
- 100歳 1日2回1時間を越える散歩「楽しい思いで今日も足を運ぶんだ」
- 102歳 60メートル28秒、100メートル44秒68
- コント55号 欽ちゃん73歳 大学受験「動機は認知症予防なんです」明日からではなく、大事なのは『いまからが勝負!!』

私のチツポケな実践 「継続すること」で楽しみへ脳刺激と活性化

- ①インターバル歩行
早歩き(100メートル60秒)・普通歩き・遅歩き・大股歩き 3分ごと

- ②五体歩行(五感)
○足 後ろ向き歩行、ジグザグ歩行
足Ⅱ第2の心臓
○口 大声で逆さ言葉(視界に映るもの)
例「わかつとんし」
○目 四季の草花の色合い、風・雨にも幾つかの色
○耳 木の葉音、鳥のさえずり、時報、社会の雑音
○手 時にごみ拾い、指運動(指体操)
手Ⅱ第2の脳
③コアストレッチウォーキング
コアⅡ体の芯
ストレッチⅡ伸ばす
ウォーキングⅡ歩行法
「歩きで心身の健康」脳刺激と活性化

通常、朝6時発、身近に広がるふるさとの自然は、日々変わり生きている。季節の移ろいは空気も異なり飽きない。心地よい汗と疲れで気分爽快、帰宅しての朝食は格別においしい「ごちそうさま」。冬期間は厳しいが、厳寒多雪地(幌加内)での体験が今にある。除雪で汗してのテクシー(ウ



早朝にウォーキングをする村中さん

へウォーキング頑張る キャンペーンに参加の皆さまへ

すでに5千歩30日を達成された方には、記念品(新米4合、引渡しは11月2日(月以降))引換券を配布していますので、歩数記録用紙をゆめりあへお持ちください。締め切りは10月30日(金)です。

ウォーキング)は、苦にならないのが不思議でならない。結びに「独りから仲間と歩けば、楽しさはぐんぐんと広がる」歩こう!あるこうかい!