



算数科等の家庭学習を先延ばしすれば、大切なものを失います。

学習での成果は努力家を好む

1 先延ばしの典型的なパターンとその習慣化

- (1) ①算数科等の家庭学習 ⇒ ②憂うつな気分 ⇒ ③もっと楽しいことに注意を集中する ⇒ ④一時的に愉快になる ⇒ ⑤習慣化

脳科学の研究で、数学嫌いの人が数学の勉強をしたがらないのは、そう考えるだけで、痛みを覚えるようです。ただし、痛みを伴うのはこれから数学の問題を解かなければならないと予測した段階であり、いざ学習にとりかかってみると苦痛は弱まることがわかっています。先延ばしは癖になりやすい。③のように学習以外のことに心地よい反応に身をゆだねてくつろぎ(例：テレビ、ゲーム、インターネット等)、④のような一時の楽しさを味わい、これが続けば反応するのが習慣になり、しだいに自分に自信がもてなくなります。さらに、時間が経過して先延ばしが根づいてしまうと、直すのは非常に困難になります。

(2) 先延ばしで失うもの

- ① 特に、日々の学びを積み上げていく算数科や国語科は学校で学んだ学習内容を家庭学習でふりかえり(練習問題等をする)をしないと学習内容が定着しないことが分かっています。
- ② 自信にあふれた自画像をつくることができない(意欲のある子ども等)。

2 子どもたちが自信にあふれた自画像をつくるために、家庭でできること！

(1) 家庭学習の環境を整えましょう。

- ・ 学習の時間は、テレビ、パソコン等の学習の妨げになるもの電源を切りましょう。脳の働きを最大限に引き出すためには、テレビ等からながれる映像や音を遮断する必要があります。

(2) 子どもの発達段階を考えて、学習時間を決めましょう。

- ・ 費やした時間にみあうだけの学習成果を考えて、短い時間に分けて学習することが有効です。子どもの学習に集中できる時間にもよります。目安として、25分を区切りとして、休憩をはさんで学習させてみてはどうでしょうか。「ポモドーロテクニック」と呼ばれている25分を区切りとした学習時間管理法を紹介しておきます。

(3) 家庭学習の手引きを有効に使ってください。

- ・ 子どもの学習に関する課題は、1日で解決できるものではありません。ゆっくりとあせらず、取り組んでください。「子どもに何を学習させていいのか」わからなければ学級担任と相談してください。