

手賀西小学校版

# かていがくしゅう 家庭学習の手引き



## もくじ

- 1 家庭学習とは？
- 2 家庭学習と学力
- 3 家庭学習に適した環境づくり
- 4 習慣づくりのポイント
- 5 学年に応じた家庭学習
- 6 自主学習のルール5
- 7 各学年で身につけたい力
- 8 自主学習のおすすめメニュー
- 9 子ども向け家庭学習のしおり
- 10 規則正しい生活と学力の関係

# 1

## 家庭学習とは？

家庭学習とは、学校から出される「宿題」の他に、自分で計画を立てて行う「自主学習」も含む、家庭内で行われる学習全般のことを言います。(通信教育や塾の宿題も含まれます)

「宿題」と「自主学習」のどちらも、子どもの「学ぶ意欲」と「学ぶ習慣」を育てる上で、それぞれ大切な役割をもっています。

### 家庭学習

宿題

自主学習

#### 【宿題の役割】

##### ① 基礎・基本の定着を図る

学習の復習として、理解の促進と習熟を図る。

##### ② 「期限までに行う力」を育てる

締め切りのあるものについて、やり遂げる力を育てる。

##### ③ 「嫌なことから逃げずに取り組む力」を育てる

継続することによって、課題に対して自分で取り組む姿勢と習慣をつくる。

#### 【自主学習の役割】

##### ① 「自分から学ぼうとする力」を育てる

自主学習では、自分で学習内容を選ぶことができるため、学習への主体性を育てることができる。主体性と学ぶ楽しさは相乗効果で向上する。

##### ② 「学び方」を身につける

「計画」を立てて「ふりかえり」をしながら学習を進めることで、学び方を身につけることができる。

##### ③ 「深く考えたり、工夫する力」を育てる

自分で学習内容や方法を考えて行うことで、工夫する力が育つ。

##### ④ 「自律する」を育てる

自分で立てた目標やルールに則り、自分の意思で続けることで、自立する力が育つ。

### 《ミニコラム》「イチローと宿題」

元メジャーリーガーのイチロー氏が、現役時代に「宿題の大切さ」について度々言及していました。小学生によるインタビューで、「なぜヒットを打てるようになったのか」という質問に対し、「小学校のうちに宿題をやったから」というエピソードがあります。

宿題をきちんと行ったから、「嫌なことでもやる」という習慣が身につけ、毎日同じことを続ける自己管理法につながったと言われていました。

また、別の機会には、次のような言葉も残しています。

「目の前の課題から逃げる人は、どんな課題からも逃げるんだ。宿題から逃げる人は野球からも逃げるんだ。」

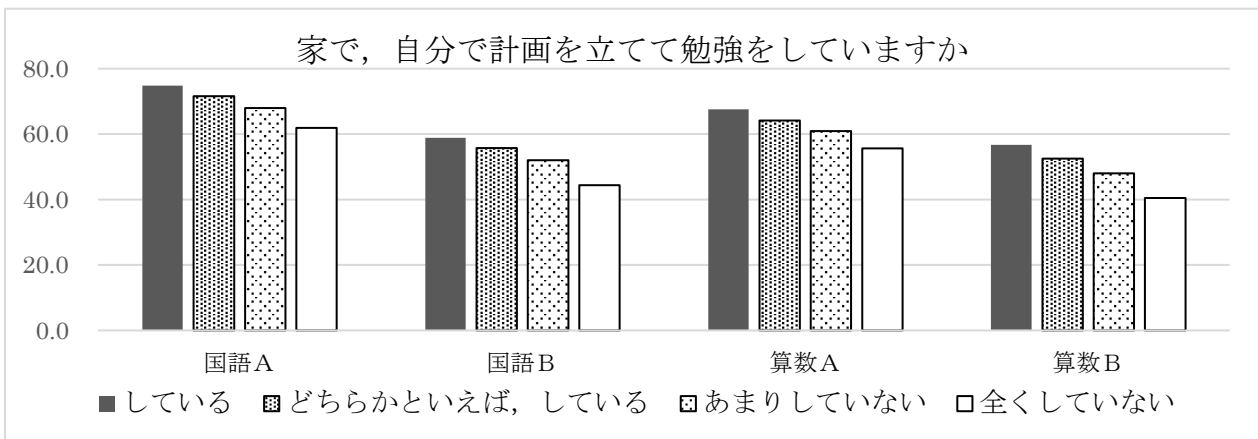
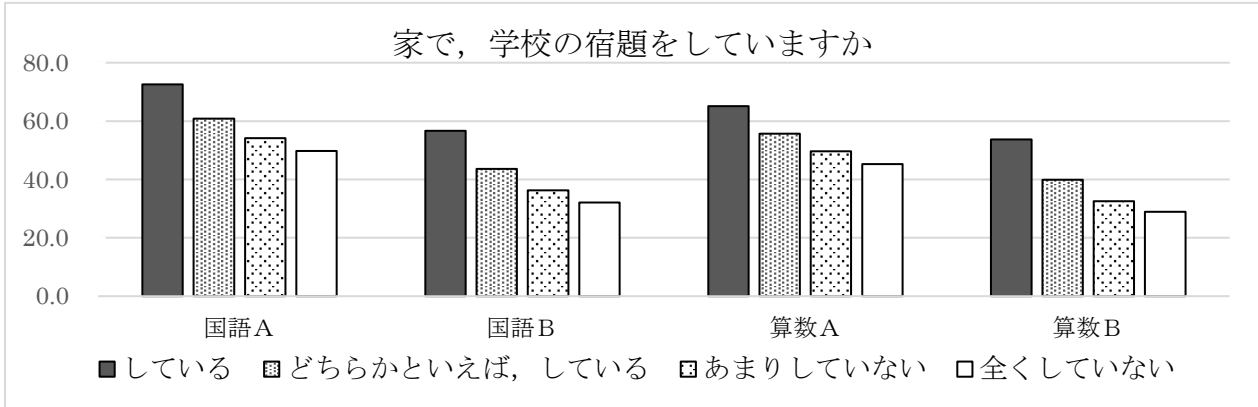
小学校時代から野球漬けと思われた一流選手の言葉に、多くの人が驚き納得しました。

## 2

## 家庭学習と学力

全国学力・学習状況調査で、次の「家庭学習と学力の相関」が明らかになっています。

- ① 家で**家庭学習**をしている児童生徒ほど国語、算数とも正答率が高い傾向がある。
- ② 家で**計画を立てて勉強**をしている児童生徒ほど正答率が高い傾向が見られる。

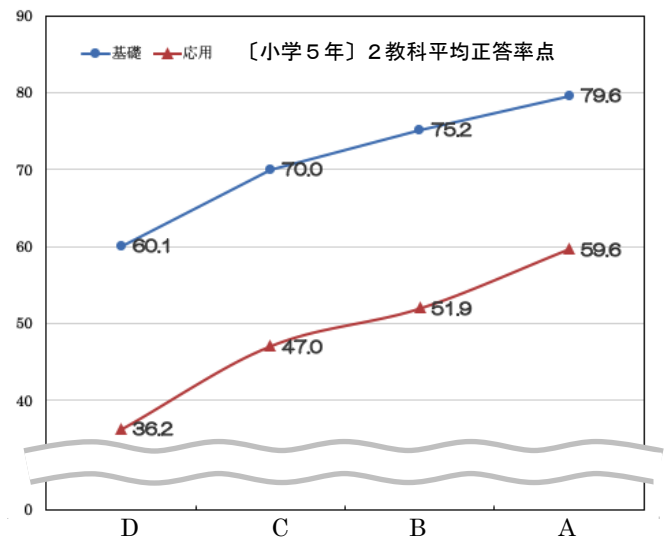


(出典：平成30年度 全国・学力学習状況調査結果「クロス集計表」より作成)

また、ベネッセ教育総合研究所が2008年に行なった「学力向上のための基本調査」において、「宿題と自主的な学習の両方に取り組んでいる子どもの授業理解度、教科学力はともに高い」という報告があることから、家庭学習の習慣が、学力の柱の一つとなっています。

【宿題と自主的な学習の取り組みパターンと教科学力との関係】

パターン	D	C	B	A
宿題	×	×	○	○
自主的な学習	×	○	×	○



(出典：ベネッセ総合教育研究所「学力向上のための基本調査2008 報告書」)

### 3

## 家庭学習に適した環境づくり



家庭学習に集中して取り組むためには、学習環境の整備と時間の設定が重要です。集中して取り組める場と時間の確保が、子どもの学習習慣を支えます。

- テレビ等を消し、マンガやゲームなどのない集中できる環境をつくる。
- 机の上には学習用具だけ置く。
- 調べる物（教科書、辞典など）を身近に置く。
- 「決まった時間」に行く。
- できるだけ、家の人に学習の様子を見てもらう。  
(1～2年は親の目の届く範囲で学習する。3～6年は学習したノートを見せる。)

まずは、上のチェック項目についてご家庭で一緒に振り返り、話し合ってみましょう。

### 4

## 習慣づくりのポイント



### (1) 時間への意識を育てましょう

保護者の立場としては、「いつ始めるの?」「もうやったの?」と聞きたくなりますが、子どもにとっては、言われて始める学習よりも自分から取り組む学習の方が、はるかに良い学習ができます。

とは言っても、子どもはやりたいことが優先され、やるべきこと等が後回しになったり、時間を無駄に過ごしたりしてしまいがちです。子どもが小学生のうち、時間の使い方を本人任せにせず、自主性を尊重しつつも、親がある程度管理してやる必要があります。

「夜8時までにはリビングのテーブルにやったノートを出しておく」などと、事前に提出時間と提出場所を親子で決めておくのも良いでしょう。

家庭学習と併せて約束を決めておきたいのが、「テレビやゲームの上限時間」です。

好きなことができる時間が無制限にあると、いくら学習のきまりを家庭内で作っても有名無実となってしまいます。「合わせて1日〇時間まで」としているご家庭も多いようです。

### (2) 認めて・ほめて・励まして、やる気を育てましょう



「忙しくてなかなか子どものことを見てあげられない」このような悩みは、多くの家庭で共通しています。子どもの学習全てを見る必要は決してありません。

ノートを見て、「すごいね」「頑張っているね」と言葉がけをしたり、口頭で良かった点やアドバイスを一言伝えたりするだけでも、子どもの意欲につながります。

アドバイスの際は、「～しなさい」ではなく、「もうちょっと良くするにはどうする?」と疑問形で子ども自身に考えさせると良いです。ポイントは、「認める」「ほめる」「励ます」です。

やらない点を責めるネガティブな言葉を飲み込んで、できたこと、やったことをほめる。

これは親はもちろん、祖父母などそばで勉強の様子を見ている家族が習慣化することで、事態はかなり好転するはずです。

ちょっとサボり気味かな？と思う時も、「どうしてやらないの？」「またサボっているの」と頭ごなしに叱る（怒る）よりも、まず「あなたならできるよ」「がんばってやっごらん」とプラスの言葉をかける方が、行動を促すことができます。

### ★低学年のポイント★

低学年は、「こんなことできるよ」「こんな字も書けるよ」という「見て、見て」の欲求をまず満たしてあげましょう。「がんばってるね」「すごいね」と関心と感心を表して応えることで、「自分を認めてもらえた」という実感が、次への意欲につながります。

### ★中学年のポイント★

毎日同じようにただ「がんばったね」と繰り返すのではなく、「前より丁寧に書けたね」とか「詳しく調べられたね」や「前より集中できるようになったね」などと具体的な成長を示してあげることで、「自分の頑張りが認められた」という実感と意欲につながります。

### ★高学年のポイント★

基本は、中学年と同じですが、「あなたならもっとできるよ」「次は、〇〇に挑戦してみよう」というようにちょっとした負荷をかけることで、子どもの向上心に火をつけることができます。成長を認め、もう一段階上を目指すべく背中を押してあげることも大切です。

## 5 学年に応じた家庭学習

学年	めあて	家庭学習で目指す姿
1・2年生	学習を習慣化する。	◆学校の宿題に毎日確実に取り組む。 簡単な自主学習に取り組む。
3・4年生	自分の学び方を身につける。	◆自分から自主学習にも取り組む。
5・6年生	計画・主体的に学ぶ。	◆興味や必要性のある自主学習ができる。

### 【家庭での学習時間の目安】

**学年 × 10分 + 10分**

学習時間は、宿題と自主学習（習い事の宿題や通信教育など含む）を合わせた時間です。

○ 1年生	・・・	20分	○ 4年生	・・・	50分
○ 2年生	・・・	30分	○ 5年生	・・・	60分
○ 3年生	・・・	40分	○ 6年生	・・・	70分

「+10分」は、「準備（連絡帳・手紙の確認）5分」と「片付け（翌日の用意）5分」のための10分です。「宿題忘れ」や「忘れ物」を無くすための大切な10分です。



# 6

## 自主学習のルール5

### (1) ノートのページみっちりやる

学習する分量は、毎日1ページ以上が目標です。  
 取り組む際はページの最後までしっかり書きます。

### (2) 日付、時間を書く

その日取り組んだページには、「日付」と「時間（開始時刻と終了時刻）」を書きます。

### (3) めあて・ふりかえりを書く

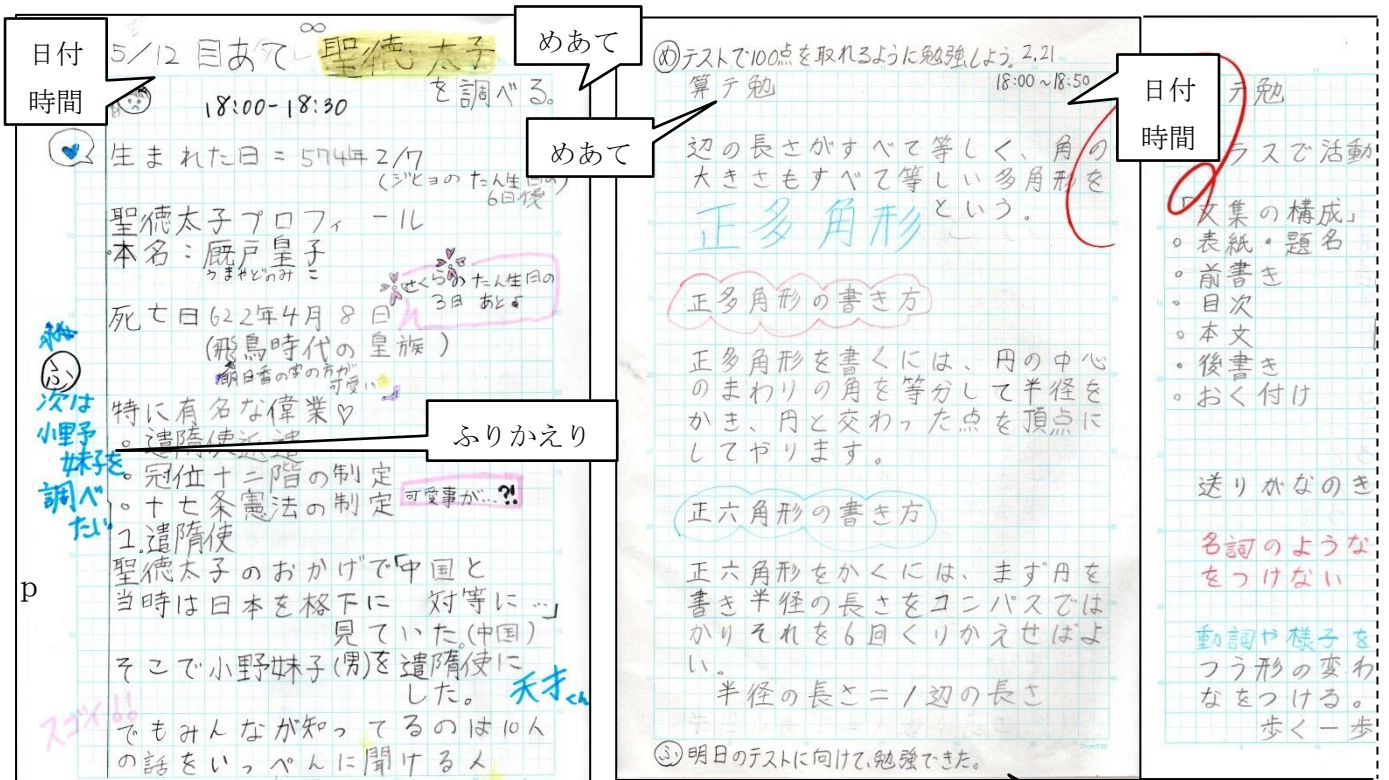
ページ上部には、「今日やること」や「できるようになりたいこと」などのめあてを書きます。学習の最後には、「今日の学習でよかったこと」「次回への改善点」を書きます。

### (4) バッチリメニュー・ワクワクメニューをバランスよくやる

毎日同じメニューばかりを続けるのではなく、バランスよくやるのが大事です。

### (5) 自主学習ができない時は無理しない

塾や習い事や約束などがあって、自主学習に取り組めない日は、無理にやらなくて良いです。ノートに「サッカーの習い事でした」と書き込んだり、「塾や公文のプリント」を貼っても良いです。疲れを残したまま睡眠不足になっては、本末転倒です。



## 7

## 各学年で身につけたい力



## 《学習入門期の1年生》

- 鉛筆を正しく持って文字を書ける。
- ひらがな・カタカナを読み、書ける。
- 長音・促音・拗音を正しく書ける。
- 助詞を適切に使って文章を書ける。
- 時計が読める。
- くり上がりのあるたし算・くり下がりのあるひき算ができる。
- 80字の配当漢字の全てが読め、8割の漢字が書ける。

## 《楽しく覚える2年生》

- 順序よくお話をすることができる。
- 句読点、かぎ「」の使い方を理解して文章を書ける。
- 160字の配当漢字の全てが読め、8割の漢字が書ける。
- 九九をすらすら言える。
- たし算・引き算の筆算ができる。
- ものさしを使って長さを測り、決められた長さの直線を正しく引ける。

## 《学習教科が増える3年生》

- 200字の配当漢字の全てが読め、8割の漢字が書ける。
- 簡単な言葉を国語辞典で調べることができる。
- ローマ字を適切に読み書きできる。
- 俳句のきまりを理解して、簡単な俳句を作ることができる。
- わり算ができる。
- はかりの重さを読むことができる。
- コンパスを使って簡単な図が書ける。

## 《10歳の壁を乗り越える4年生》

- 202字の配当漢字の全てが読め、8割の漢字が書ける。
- 漢和辞典を使って、漢字の意味や成り立ちを調べることができる。
- コンピュータで簡単な検索ができる。
- わり算の筆算ができる。
- 分度器を使って、正しく角度を測ることができる。
- 地図で場所を調べることができる。
- 47都道府県の名前と場所がわかる。

## 《学習の難易度が上がる5年生》

- 193字の配当漢字の全てが読め、8割の漢字が書ける。
- 小数の四則計算ができる。
- 分母が同じ分数のたし算・ひき算ができる。
- 合同な図形を描くことができる。
- 割合・百分率の意味を理解し、生活の中で生かすことができる。
- 平均を求めることができる。
- 近隣諸国や日本の領土がわかる。
- コンピュータで簡単なプレゼンを作ることができる。

## 《中学校につながる6年生》

- 191字の配当漢字の全てが読め、8割の漢字が書ける。
- 敬語を理解し、使い慣れる。
- 俳句や短歌をつくることができる。
- 分数の四則計算ができる。
- 文字式に表すことができる。
- 歴史上の人物について、「いつ」「何をした人」かを概ね説明できる。
- 日本国憲法について簡単な説明をすることができる。
- コンピュータでローマ字入力ができる。

## 8

## 自主学習のおすすめメニュー



## A 漢字や計算など基礎・基本を中心とした「バッチリメニュー」

○ 学校での学習内容に直接結びつく内容に取り組みましょう。

	おすすめバッチリメニュー
1・2年生	<input type="checkbox"/> 新出漢字の練習 <input type="checkbox"/> 漢字熟語練習 <input type="checkbox"/> 漢字テスト練習 <input type="checkbox"/> 計算練習（ドリルやスキルなど） <input type="checkbox"/> 教科書の問題の復習（△問題や「しあげ」「力をつける問題」） <input type="checkbox"/> テストで間違えた問題の復習
3・4年生	<input type="checkbox"/> 新出漢字の練習 <input type="checkbox"/> 新出漢字の予習 <input type="checkbox"/> 漢字熟語練習 <input type="checkbox"/> 漢字テスト練習 <input type="checkbox"/> 新しい言葉の意味調べ <input type="checkbox"/> ローマ字練習 <input type="checkbox"/> 計算ドリル（スキル）の練習 <input type="checkbox"/> 教科書の問題の復習（△問題や「しあげ」「力をつける問題」） <input type="checkbox"/> テストで間違えた問題の復習 <input type="checkbox"/> 理科の実験手順のまとめ <input type="checkbox"/> 理科の学習内容まとめ（復習） <input type="checkbox"/> 社会科の学習内容まとめ（復習）
5・6年生	<input type="checkbox"/> 新出漢字の練習 <input type="checkbox"/> 新出漢字の予習 <input type="checkbox"/> 漢字熟語練習 <input type="checkbox"/> 漢字テスト練習 <input type="checkbox"/> 新しい言葉の意味調べ <input type="checkbox"/> 短歌、俳句の視写 <input type="checkbox"/> 教科書の文章の視写 <input type="checkbox"/> 計算ドリル（スキル）の練習 <input type="checkbox"/> 教科書の問題の復習（△問題や「しあげ」「力をつける問題」） <input type="checkbox"/> テストで間違えた問題の復習 <input type="checkbox"/> 理科の実験手順のまとめ <input type="checkbox"/> 理科の学習内容まとめ（復習） <input type="checkbox"/> 社会科の学習内容まとめ（復習） <input type="checkbox"/> アルファベット練習（大文字・小文字）



## B 自分が学びたい学習に自由に取り組む「ワクワクメニュー」

○ 本を読んで知ったことや自分が体験したことの中から興味をもったことについて、調べてまとめてみましょう。

	おすすめワクワクメニュー
1・2年生	<input type="checkbox"/> 先生あのね（日記） <input type="checkbox"/> 生き物観察 <input type="checkbox"/> 交通標識見つけ <input type="checkbox"/> ○○調べ（例：音楽記号など） <input type="checkbox"/> ○○図鑑調べ（例：恐竜図鑑など） <input type="checkbox"/> 折り紙・貼り絵 <input type="checkbox"/> キャラクター作り <input type="checkbox"/> なわとび練習 <span style="float: right;">など</span>
3・4年生	<input type="checkbox"/> ことわざ調べ <input type="checkbox"/> 四字熟語調べ <input type="checkbox"/> ○○探し（例：点字など） <input type="checkbox"/> 数の不思議 <input type="checkbox"/> ○○調べ（例：都道府県，世界の国旗など） <input type="checkbox"/> 新聞切り抜き&コメント <input type="checkbox"/> 不思議に思ったこと <input type="checkbox"/> リコーダー練習 <span style="float: right;">など</span>
5・6年生	<input type="checkbox"/> 新読書と感想 <input type="checkbox"/> おすすめの本紹介 <input type="checkbox"/> 物語作り <input type="checkbox"/> 説明書作り <input type="checkbox"/> 歴史上の人物調べ <input type="checkbox"/> スイーツ調べ <input type="checkbox"/> クラスレク調べ <input type="checkbox"/> 画家・作家調べ <input type="checkbox"/> ○○動物調べ（例：絶滅危惧種など） <input type="checkbox"/> ファッション用語調べ <input type="checkbox"/> 外国の文化調べ <input type="checkbox"/> ペット紹介 <input type="checkbox"/> 好きな○○紹介 <input type="checkbox"/> 料理・実験報告 <input type="checkbox"/> 作戦づくり（例：体育のボール運動，クラスレク） <input type="checkbox"/> リコーダー練習 <span style="float: right;">など</span>

（参考文献『子どもの力を引き出す自主学习ノート実践編』伊垣尚人 ナツメ社）

- その他にも柏市教育委員会の「家庭学習支援」のホームページもあります。  
学年に応じた学習コンテンツのリンク集です。

**新しい家庭学習の方法** のご紹介です！  
☆ご家庭での家庭学習をお手伝いするWEBページをご用意しています！

1. 各学校のHPにあるここをクリック

家で、1人で家庭学習にチャレンジ!

この記号が無い時は、『ITアドバイザーオンライン』と入力後、“クリック”し、「お知らせ」欄から、家庭版へ。

2. ここから学年を選びクリック!

3. 学年ごとページが出るので学習したい内容をクリックしてスタートです!

柏市教育委員会

ぜひ、お試しください!

とりあえず見てみたいという方は、QRコードからご覧になれます。

\*それぞれのコンテンツは、スマートフォンに対応していません。

《アクセス方法》

- ① 手賀西小学校ホームページの「リンク」から

リンク

- 千葉県教育委員会
- 学力向上
- 活用型学習の推進
- 柏市青少年相談員連絡協議会
- 無料ITアプリ
- IT Adviser Online Home**

柏市立手賀西小学校

1 学校行事のご案内

【5月の保健関連行事】

- 1 3日(月) 家庭学習
- 1 4日(火) 耳鼻科健診
- 1 5日(水) 歯科検診
- 1 6日(木) 眼科検診
- 2 8日(木) 耳鼻科健診
- 3 0日(木) 色覚検査

2 お知らせ

【連絡】

- \*5月9日(水)は、5校時まで「月曜日」となります。
- 6校時の教科については、各クラスで連絡帳にてお知らせいたします。
- \*5月10日(金)に「原簿査閲」を配布予定です。
- 翌週13日(月)が原簿査閲回収となりますので、ご協力お願いいたします。

3 メニュー

- 学校紹介
- アクセス
- 校章室
- 保健室
- 手賀っ子の生活
- 各種おたより・行事予定
- 緊急時の対応
- いじめ防止基本方針
- リンク
- 学校給食
- 学校評価

4 学校情報

柏市立手賀西小学校  
〒270-1456  
千葉県柏市泉541  
TEL: 04-7191-1606  
FAX: 04-7191-1862  
E-mail: tegaw@kashiwa.ed.jp

5 手賀っ子の生活

手賀っ子の生活 平成31年度

1 2 次: カチ割り選択 (5件)

6 2019/04/18: 投票参観・PTA総会

今日は、新年度になって初めての投票参観でした。手賀っ子たちは、緊張しながらも頑張って学習に取り組んでいました。

7 2019/04/18: 初めての学校給食

1年生にとって初めての給食でした。先生の話をよく聞き覚えていただき、しっかりと食べてくれました。さらに…ほぼ完璧！もうもり食べて元気な顔をしている手賀っ子たちです。

柏市立手賀西小学校ホームページ

- ② インターネット検索で直接入力

家庭 ITアドバイザーオンライン

# 9

## 子ども向け家庭学習のしおり

柏市教育委員会では、「学ぶ意欲」と「学ぶ習慣」を身につけた児童生徒を育成するために、保護者の皆様や児童生徒向けの家庭学習リーフレットを作成しています。

勉強机に貼って取り組めるよう、児童の学年に合わせて平仮名表記やルビをつけて読みやすくなっています。

学習時間の内訳は目安ですが、この流れを見ながら行うことで、準備や片付けまでの流れがわかります。

児童に配付しますが、web 上からカラー版をそれぞれダウンロードすることも可能です。

### 【QRコードからアクセス】



1・2年生向け



3・4年生向け



5・6年生向け



紹介ページ

### 【インターネット検索からアクセス】

柏市 家庭学習リーフレット



### 小学校1・2年生のみなさんへ

めあて まい日、おうちで、べんきょうしよう!

べんきょう時間じかんのめやす 1年生20分 2年生30分

べんきょうのしかた

じゅんび  
5分

- ・ テレビ、パソコン、ゲームをけそう
- ・ お手がみとれんらくちょうを、おうちの人に出そう

10分

しゅくだいを がんばろう!

2年生は  
もう10分

ここからは「自学」だ!  
自分のしたいべんきょうにとりくもう

自学じがくのヒント 読書どくしょ、音読おんどく、漢字練習かんじれんしゅう、  
教科書きょうかしょの書きうつし、計算けいさん、くりかえしドリルくりかえしどりる、  
日記にっぴ、お手伝いてつだいなどが おススメだよ!

かたづけ  
5分

- ・ つかったものを、もとにしまおう
- ・ 時間わりとれんらくちょうを見て、あしたのよいをしよう

よくがんばりました

★ このプリントを、べんきょうするばしょ（つくえ）にはるといいね! ★



### 小学校3・4年生のみなさんへ

めあて 自分から、毎日、家庭学習しよう!

学習時間がくしゅうじかんのめやす 3年生40分 4年生50分

学習のしかた

じゅんび  
5分

- ・ テレビ、パソコン、ゲームを消そう
- ・ お手紙と連絡帳を、お家の人に出そう

15分

集中して宿題に取り組もう!

3年はあと15分  
4年はあと25分

ここからは「自学」だ!  
自分のしたい学習を考えて、取り組もう

自学じがくのヒント 読書どくしょ、音読おんどく、漢字練習かんじれんしゅう、辞書引きじしょひき、  
教科書きょうかしょの視写ししや、計算けいさん、くり返しドリルくりかえしどりる、問題作りもんだいづくり、  
日記にっぴ、観察記録くわんさつきろく、お手伝いてつだいなどがおススメだよ!

かたづけ  
5分

- ・ 使った用具を、もとにしまおう
- ・ 時間わりと連絡帳を見て、あしたの用意をしよう

よくがんばりました

★ このプリントを、学習する場所（机）にはっておくといいね! ★

柏市教育委員会作成「家庭学習のリーフレット」より



**小学校5・6年生のみなさんへ**

**めあて** 計画表をもとに、毎日、家庭学習しよう！

**学習時間のめやす** 5年生60分 6年生70分

**学習のしかた**

**準備 5分**

- ・ テレビ、パソコン、ゲームを消そう
- ・ 手紙と連絡帳を、家の人に出そう

**15分**

**集中して宿題に取り組もう！**

5年はあと35分  
6年はあと45分

ここからは「自学」だ！  
自分で計画した学習に、進んで取り組もう  
(習い事の学習や練習も、ここに入れていいよ)

**自学のヒント** 読書、今日の復習、ノート整理、  
単元テスト勉強、調べ学習、日記、新聞スクラップ、  
お手伝い などがおススメ！

**片付け 5分**

- ・ 使った用具を、もとにしまおう
- ・ 時間割と連絡帳を見て、あしたの用意をしよう

★ 週末に、来週の学習計画を立てよう

よくがんばりました

★ このプリントを、学習する場所(机)にはっておくといいね！ ★

ログイン

**柏市立教育研究所** ～ 自他を導び 支え合い 学び合い 高め合う 教育 ～

教育研究所 基本方針 教職員研修 特別支援教育 幼児教育 情報教育 ICT実践事例集

柏市教職員実践記録





柏市学校教育情報サイト (KGS64)

- 研究所図書館利用案内
- 研究所図書館予約依頼書
- ZoomによるICT活用講座 (オンライン会議システム)
- ちょっとまったPC (大文字/小文字/色/印刷)

柏市教育委員会からのお知らせ

柏市教育委員会では、「学ぶ意欲」と「学ぶ習慣」を身につけた児童生徒を育成するために、「家庭学習リーフレット」(小学校版・中学校版)を作成し、保護者の皆様へ案内しています。その中で「家庭学習」=「宿題」+「自学」として、児童生徒にすすめています。ただ、「自学」といっても何をしたらよいかわからない児童生徒もいるので、児童生徒向けの家庭学習リーフレットも作成しております。

このリーフレットを参考にしながら、児童生徒が自主的に家庭学習に取り組むことを願っています！

★平成28年度家庭学習リーフレット【ご家庭向け】

- ・平成28年度小学校ご家庭向け
- ・平成28年度中学校ご家庭向け

【児童・生徒向け】

- ・平成28年度1・2年生向け
- ・平成28年度3・4年生向け
- ・平成28年度5・6年生向け
- ・平成28年度中学生向け

※PCを使用してできる家庭学習のWEBページも公開しています。

IT adviser Online

柏市教育委員会 柏市立教育研究所ホームページ

## 10 規則正しい生活と学力の関係



全国・学力学習状況調査において、規則正しい生活と学力の相関関係も認められています。

- ① 毎日同じくらいの時刻に寝ている児童生徒ほど正答率が高い傾向が見られる。
- ② 毎日同じくらいの時刻に起きている児童生徒ほど正答率が高い傾向が見られる。

睡眠時間と学力の関係については、次のような興味深いデータがあります。

**【睡眠時間と各教科の平均通過率】** (出典：広島県教育委員会「平成15年度『基礎・基本』定着状況調査報告書」)

睡眠時間	5時間未満	5時間以上	6時間以上	7時間以上	8時間以上	9時間以上	10時間以上
		6時間未満	7時間未満	8時間未満	9時間未満	10時間未満	
国語	51.9	61.8	66.1	69.9	70.8	70.3	64.7
算数	53.9	65.8	69.8	73.9	74.1	73.7	67.7

睡眠時間が7時間以上10時間未満の児童の成績が良く、これ以上短くても長くても低下することがわかります。

また、06年に山口県で行われた調査では、「就寝時刻が午後9時までの子どもが学力偏差値と知能指数のどちらも良く、午後8時前で早すぎたり、午後9時以降で遅くなったりするにつれ学力低下が見られました。睡眠の時間と就寝時刻は、学力と関係があるのです。

学力アップには、家庭学習習慣作りだけでなく、規則正しい生活も欠かせません。