

時間の目安を決めて 子どもの生活リズムを整える！【改訂版】

- 子どもたちが夢や目標を実現し、将来自立して生きていくためには、望ましい生活習慣や学習習慣を身に付けることが大切です。
- これまでも多くの学校や家庭では、子どもたちが主体的に学習や運動などについて「目安の時間」を決めて生活リズムを整えようとする取組が進められてきています。
- 本リーフレットを参考に、生活をよくするための目標を決めて実行することや優先順位を決めて取り組むことなどについて子どもと話し合しましょう。

〔注〕あくまでも参考として示しているものであり、地域や子どもの実態に応じて時間の目安を設定することが大切です。

学習時間

【中学生】第1学年＝80分以上 第2学年＝90分以上
第3学年＝100分以上

平日、授業時間以外に学習する時間（宿題、家庭学習、学習塾、家庭教師などを含む）の目安です。
発達の段階に応じて無理なく学習時間を増やしていく工夫をしましょう。

運動時間

1日60分以上

体育の授業以外で運動する時間の目安です。
スポーツはもちろん、スポーツ以外の様々な運動や家庭での手伝いなどを取り入れ、「1日60分」以上の運動時間を確保しましょう。

テレビやゲーム、インターネットや携帯電話など 学習以外でメディアに触れる時間

1日合計2時間以内

平日、学習以外でメディア等に触れる限度としての時間の目安です。
時間はもちろん、メディア等の使い方についても家庭での約束を決めて、十分な学習時間や睡眠時間を確保しましょう。

読書をする時間

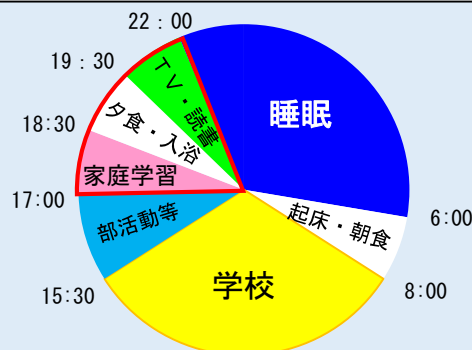
まずは1日10分以上

家庭や図書館で読書をする時間の目安です。
読書の量を増やすだけでなく、読書の幅を広げ、質を高めることにも配慮し、1日10分の読書をきっかけに、「10分+α」の読書習慣を身に付けましょう。

1日の生活のバランスを考え、 目標時間を決めましょう！

1日の生活について振り返り、帰宅してから寝るまでの限られた時間を適切に過ごすことができるよう、学習、運動、読書、睡眠、テレビやゲームなどの目標時間を決めましょう。

学習時間については、2ページを
運動時間については、3ページを
読書習慣、睡眠時間については、4ページを
御覧ください。



中学校2年生の平日における生活時間の例（睡眠時間を8時間で設定）

1 学習習慣の定着を！



自ら計画を立て、やり抜く姿を見守りましょう

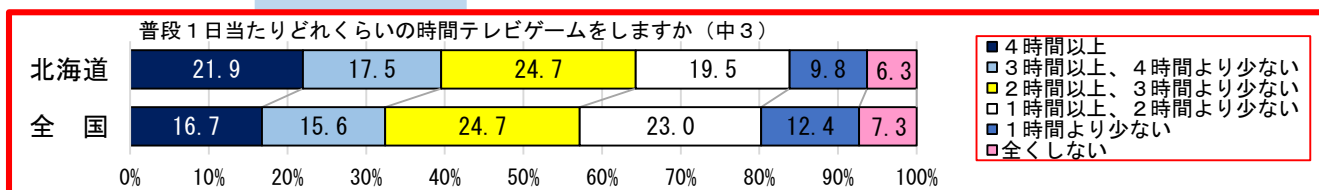
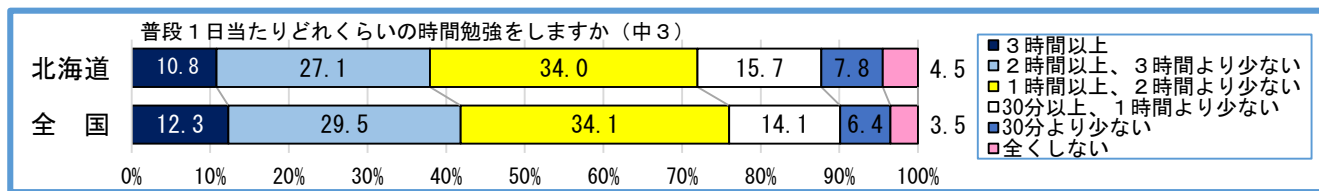
- 家庭では子どもが自ら学習計画を立てて実行する中で学習意欲を向上させ、望ましい学習習慣を確立させていくことが大切です。子どもが学習に取り組む姿をほめるなどして自信をもたせるとともに、最後までやり抜くことの大切さを伝えましょう。

子どもとルールを作りましょう

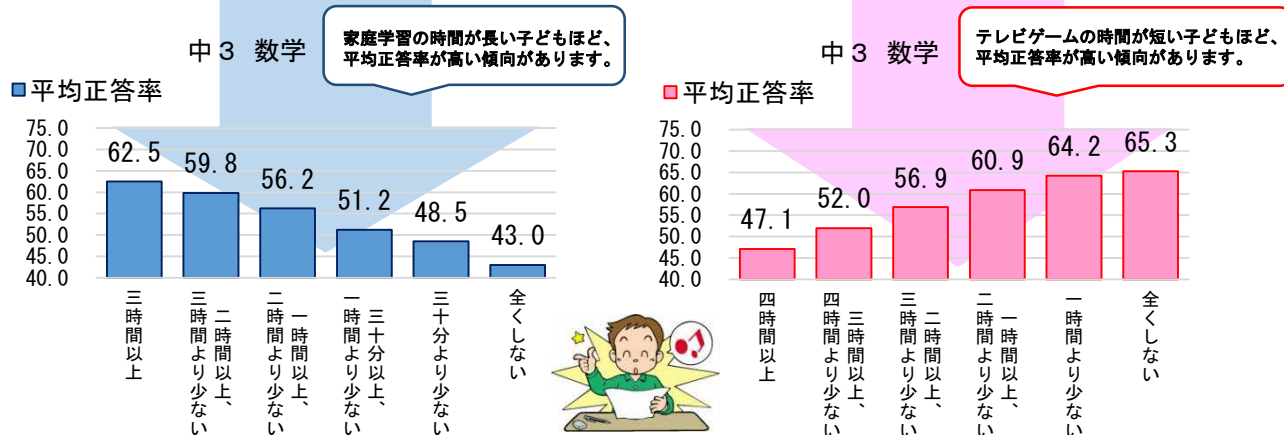
- 本道の子どもたちは、1日の中で、テレビゲーム（コンピュータゲーム、携帯式のゲーム、携帯電話やスマートフォンを使ったゲームなど）をする時間が、全国の子どもたちに比べて長い傾向があります。家庭でルールを作り、規則的な生活習慣を整えましょう。

本道の子どもたちの学習習慣（令和3年度 全国学力・学習状況調査より）

- 1日当たり1時間以上勉強している子どもの割合が全国と比べて低く、1日当たりのテレビゲームをしている時間の割合が全国と比べて高いことから、学習習慣の定着を図る必要があります。



本道の子どもたち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）



家族とのふれあいを通して、家庭での学習習慣を身に付けさせましょう！

① ほめる

がんばってできたこと、挑戦しようとしたことを認めて、ほめ、子どものやる気を育てましょう。

② 見守る

子どもが家庭学習の計画を立て、取り組む姿を見守り、応援して、子どもの自主性を育てましょう。

③ 決める

スマートフォンやゲームをする時間の約束を家族と一緒に決め、一日の時間を大切にする意識を育てましょう。

※発達段階に応じた保護者のかかわり方について、Webページに資料があります。

2 運動習慣の定着を！

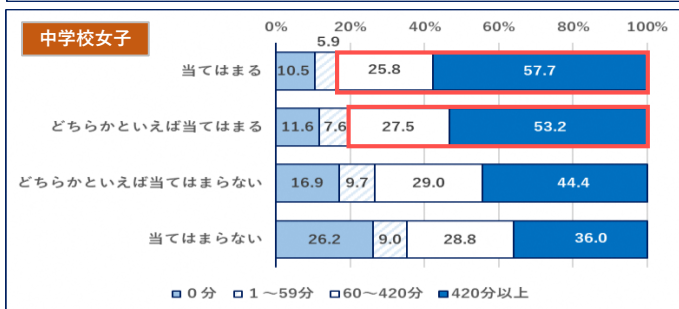
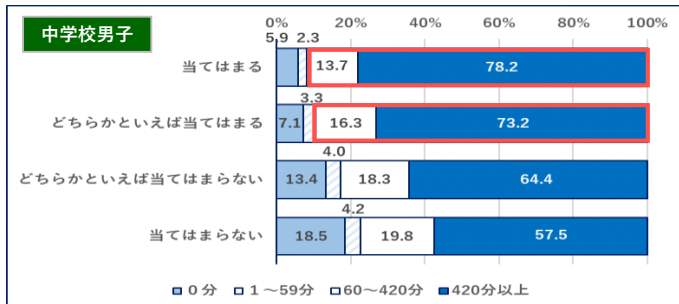
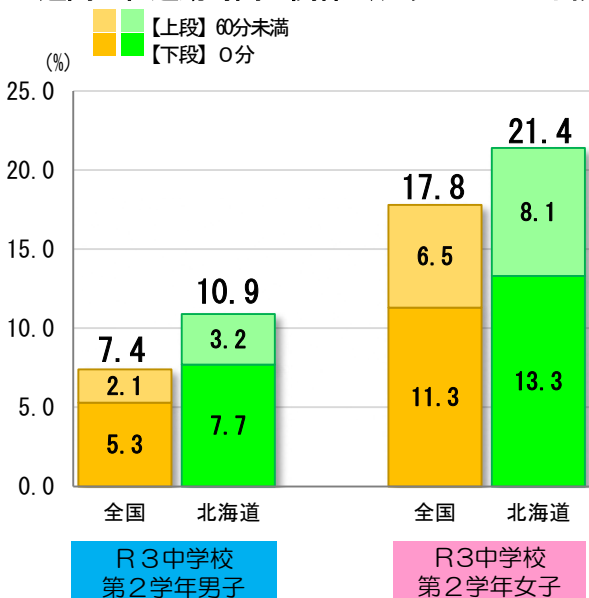
「1日60分」以上の運動時間を確保しましょう

- 体力は、**健康維持**のほか、意欲や気力といった**精神面の充実**に大きくかかわっています。
- 体力の意義を踏まえ、運動をするための基礎となる身体的能力である「運動をするための体力」と、**体の健康を維持し、病気にならないようにする**ための「健康に生活するための体力」があります。
- 地域のスポーツクラブや部活動に所属していない場合でも、運動機会を確保して、「健康に生活するための体力」を高める必要があります。

※WHO（世界保健機関）をはじめとして、多くに国々では「毎日、合計60分以上の中強度から高強度の身体活動を奨励しており、我が国でも、文部科学省が幼児期運動指針の中で「身体活動の合計が60分以上」という目安を示しています。

本道の子もたちの運動の状況（令和3年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査より）

- 「保健体育授業以外における1週間の総運動時間が60分未満」と回答した生徒の割合（グラフ左）
- 「自分にはよいところがあると思う」（自己肯定感）という質問項目に対する生徒の回答状況の割合と1週間の総運動時間の関係（グラフ右上・下段）



- ・たくさん運動したり、体を動かして遊んだりしている時間が長い生徒ほど、体力・運動能力が高い傾向にあります。北海道の中学生は、全国の中学生と比較すると、1週間の総運動時間が少ない状況にあります。
- ・北海道の中学生は、全国の中学生と比較すると、「挑戦心」や「自己肯定感」が低い傾向にあります。自己肯定感が高い生徒ほど、1週間の総運動時間が60分以上である生徒の割合が高い傾向にあります。

運動習慣の定着に向けた取組を進めましょう！

- 家庭で子どもと一緒に、手軽な運動を行ったり、体力・運動能力の向上に向けた目標を立ててみたりするなどしながら、子どもの成長や変容をほめたり、認めたりしましょう。

- 健康に生活するための体力を効果的に高めていくためには、生活の中に意図的に運動を取り入れながら、運動習慣を定着させ、健康的な生活習慣を形成することが大切です。

どさん子元気アップチャレンジ 「リズム運動動画 みんなでムーブ」

仲間や家族と一緒に踊って、気持ちのよい汗を流してみましょ！

Let's Dancing !!



YouTubeへはこちらから



踊りの動画配信中



みんな

検索

生活リズムチェックシート「運動習慣バージョン」

ぜひ、ご家庭で子どもと一緒に生活習慣を視覚化し、理想の生活習慣を考えてみましょう！

【日常的な運動の例】

- ・体育館が利用できる日は、友達と体を動かして遊ぶ
- ・通学や買い物など歩く機会を増やす
- ・登下校時に少し早歩きをしてみる
- ・掃除機をかけた後、お風呂掃除をしたりするなどの身体活動を増やしてみる



Webページへはこちらから



3 読書習慣の定着を！



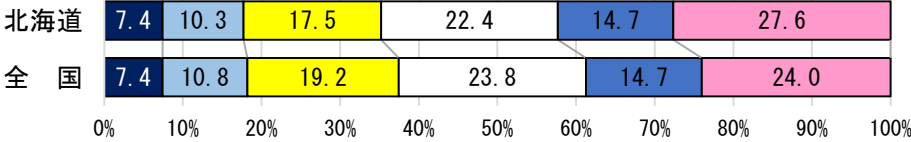
家や図書館で読書する時間＝まずは1日10分以上

- 子どもの読書習慣は、日常生活を通して形成されるものであることから、家庭での読書活動を習慣化することが大切です。
- 1日10分の読書をきっかけに読書習慣を身に付け、少しずつ増やしていくことが望めます。また、冊数に着目して、「週〇冊以上」、「月〇冊以上」という設定を行うことも効果的です。

本道の子どもの読書時間 (令和3年度 全国学力・学習状況調査より)

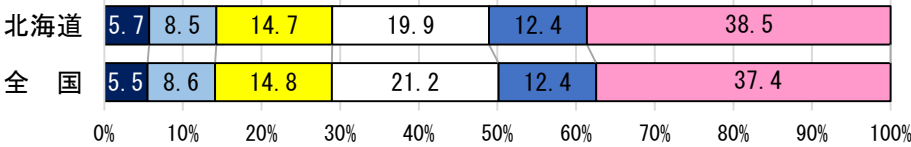
- 1日当たり10分以上読書をしている子どもの割合が全国と比べて、小学6年生、中学3年生ともに低くなっており、家庭での読書習慣の定着を図る必要があります。

学校の授業時間以外に、普段（月～金曜日）、1日当たりどれくらいの時間、読書をしますか。（小6）



- 2時間以上
- 1時間以上、2時間より少ない
- 30分以上、1時間より少ない
- 10分以上、30分より少ない
- 10分より少ない
- 全くしない

学校の授業時間以外に、普段（月～金曜日）、1日当たりどれくらいの時間、読書をしますか。（中3）



- 2時間以上
- 1時間以上、2時間より少ない
- 30分以上、1時間より少ない
- 10分以上、30分より少ない
- 10分より少ない
- 全くしない

家庭での読書習慣を考えてみましょう！

うちどく 家読の すすめ

家庭での読書を通して、家族のコミュニケーションを図ろうという取組で、決まったルールやスタイルはありません。



□読書で子どもが得られるもの

読書は、①新しい知識や情報が得られる ②豊かな言葉や表現を学べる ③感性が豊かになる ④想像力や空想力が養える ⑤感動が味わえる などのよさがあります。～全ての学びの基盤であり、子どもの健やかな成長に必要です～

□家族で読書する時間を

寝る前、夕食後、休みの日の朝食後など、時間や曜日を決め、テレビやスマートフォン等を使ったゲームなどから離れて、家族全員で読書をする時間を設けてみてはいかがでしょうか。



□家読の効能

家読により、①家族でのコミュニケーションが活発になる ②伝える力や新しいものを考える力を育む など、子どもの成長につなげることができます。

4 適切な睡眠時間を！



小学生＝□時間□分 中学生＝□時間□分

- 子どもが健やかに成長するためには、早寝早起きの習慣や適切な睡眠時間を確保することが不可欠です。
- 必要な睡眠時間には個人差があります。1日24時間の中で、睡眠時間をどのくらい確保するかについて、子どもと話し合ってみましょう。子どもが目標をもって自分自身の生活時間を設計できるよう支援することが大切です。

生活リズムチェックシート

毎日の生活習慣づくりの取組は、一つ一つ努力して身に付けていくものです。小さな頑張りを見逃さず、たくさんほめることで生活習慣を身に付けていくことができます。「生活リズムチェックシート」をつかって毎日の生活時間を親子で確認してみませんか。

※「生活リズムチェックシート」はWebページからダウンロードできます。