

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

- 【小学生】 第1学年＝20分以上 第2学年＝30分以上
第3学年＝40分以上 第4学年＝50分以上
第5学年＝60分以上 第6学年＝70分以上
- 【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 メディアに触れる時間

1日合計2時間以内

平日、家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などを確保しましょう。

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。

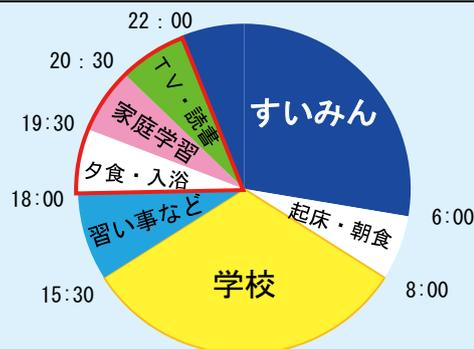
1日の生活のバランスを考え、 目標時間を決めましょう！

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。



小学校5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！



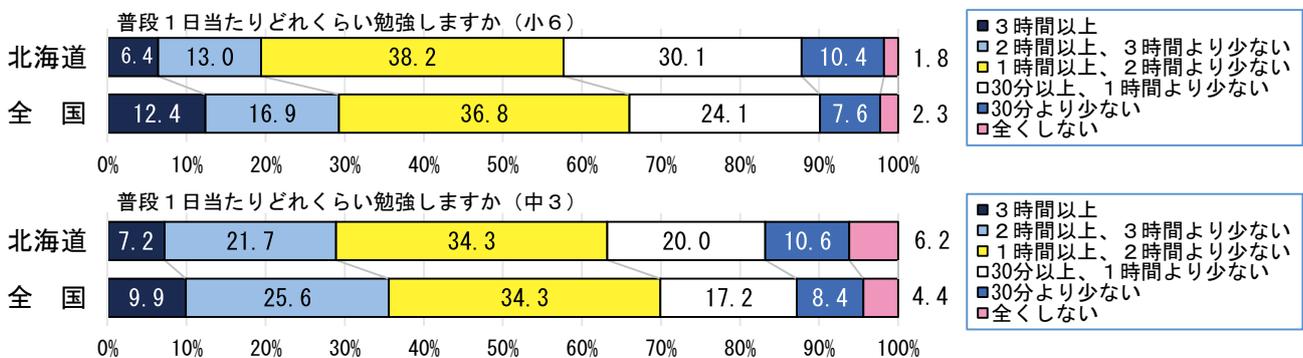
学年×10分+10分以上

※学年は、小・中学校を通じて義務教育9年間と考えて設定しています（中1→7学年、中2→8学年、中3→9学年）。
 ※この時間は、平日、授業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。

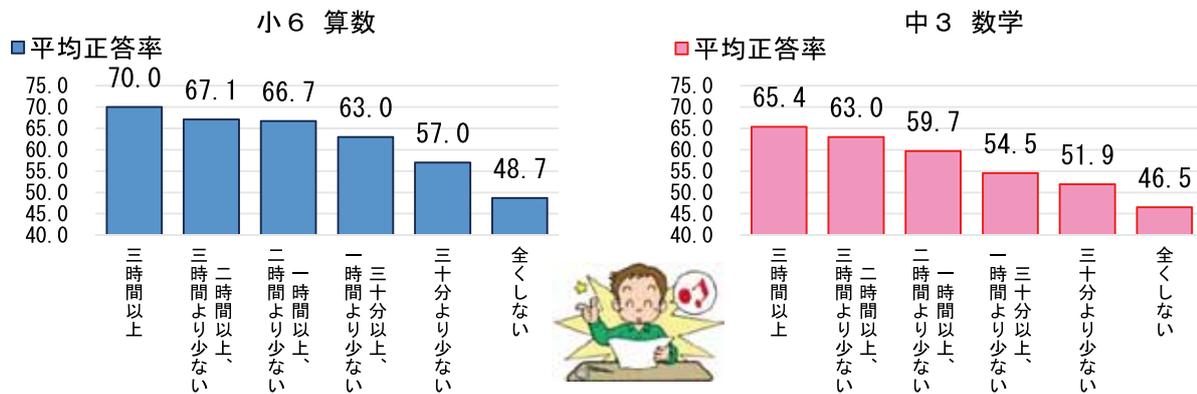
- 子どもが自ら進んで学習に取り組む意欲・態度を育成することは「生きる力」を育む上でとても重要です。特に、家庭では子どもが自ら学習計画を立てて実行する中で学習意欲を向上させ、望ましい学習習慣を確立させていくことが大切です。
- 【学年×10分】を基本とし、子どもの実態や学年等に応じて、【+10分】を努力目標として設定する、土、日や長期休業中は、時間の目安を普段の2～3倍に設定するといった工夫も考えられます。
- 中学校では、「学年×1時間」と設定するなどの取組が多く見られます。小学校と中学校が連携して無理なく学習時間を増やしていくことが効果的です。

本道の子どもたちの学習時間（平成31年度（令和元年度）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、小学6年生は8.5ポイント、中学3年生は6.6ポイント低く、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時間と平均正答率の相関（平成31年度（令和元年度）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は、道教委のWebページに資料があります。

ほっかいどう学力・体力向上運動



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。
- 体力には、**運動不足や疲労を解消**する、**体調を維持**するなどの「健康に生活するための体力」と「運動やスポーツを行うための体力」があります。
- 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。

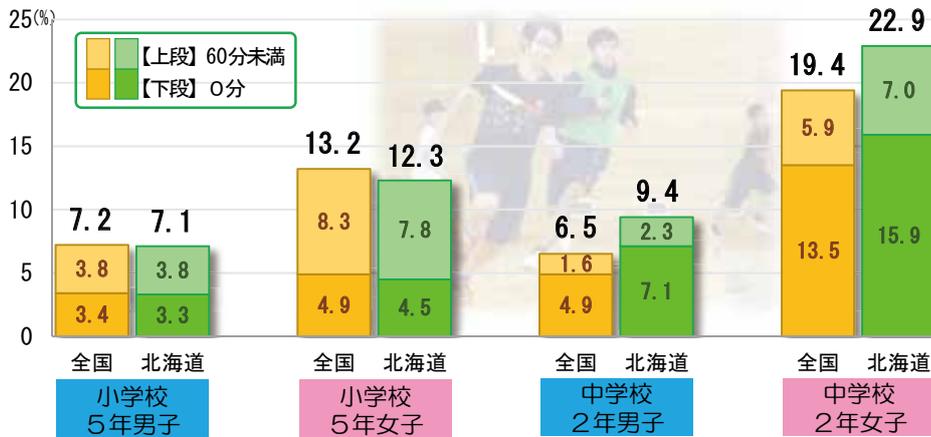
※WHO（世界保健機関）をはじめとして、多くに国々では「毎日、合計60分以上の中強度から高強度の身体活動を奨励しており、我が国でも、文部科学省が幼児期運動指針の中で「身体活動の合計が60分以上」という目安を示しています。



本道の子もたちの運動の状況（平成30年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査より）

■「体育授業以外における1週間の総運動時間が60分未満」と回答した児童生徒の割合

※数値が低くなることが望めます。



- ・全国と比較した場合、北海道の中学生は、運動時間が少ない傾向にあります。
- ・小学生と中学生を比較した場合、全国及び北海道の男女いずれも、「0分」と回答した割合が中学校で増加する傾向にあります。

運動習慣の定着に向けた取組を進めましょう！

■ 子どもの体力の状況等に合わせて、運動や健康に関する目標を設定しましょう

- 運動部やスポーツクラブに所属している → 目標（例） 睡眠時間を十分に確保し、しっかり食事をとる
- 放課後、習い事等で運動時間がもてない → 目標（例） 体育館が利用できる日は、友達と体を動かして遊ぶ
- 運動やスポーツが苦手 → 目標（例） 少し速く歩くことを意識して登下校をする



■ 日常的に取り組める運動を推奨しましょう

家庭や地域で日常的に取り組める運動例
少年団や運動部活動、スポーツクラブ等でスポーツに取り組む
放課後や休日に散歩やジョギング、縄跳びなどを取り入れる
休日等に家族や友達同士でスポーツに親しむ
通学や買い物など歩く機会を増やす
外出の際は意識的に階段を使う
掃除機をかけたり、浴室・浴槽を磨いたりするなど体を動かす活動を取り入れる
冬季間はスコップで雪かきをする

【留意点】

- ・時間に柔軟性をもたせるなど発達の段階に配慮しましょう。
- ・体力や健康状態に合った運動の計画を立てましょう。

■ 家庭で手軽な運動を子どもと一緒にいきましょう

ダンスエクササイズ

食事の後やテレビ等の視聴中など、ちょっとした時間を活用して、簡単なダンスエクササイズに取り組んでみましょう。

ダンス動画 配信中 [YouTube](#) チョコ・ダン 検索



なわとび

平日の朝や夕方、休日などに、親子で新しい技に挑戦するなど、縄跳びに取り組んでみましょう。

技の動画 配信中 [YouTube](#) なわとびスキル 検索



3 読書習慣の定着を！



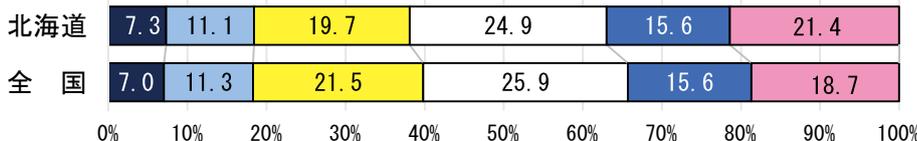
家や図書館で読書する時間＝まずは1日10分以上

- 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。

本道の子どもたちの読書時間 (平成31年度(令和元年度)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年生で低くなっており、特に、小学生の段階で、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、読書を読みますか。(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、読書を読みますか。(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。



□本に親しむ雰囲気づくりを

親が読書をする姿や、家族が集まる部屋に親の読みかけの本が置いてある風景をお子さんが目にするうちに、自然と読書に親しむようになっていけます。各家庭で、読書を楽しむ雰囲気をつくってみませんか。

□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。



□ふれ合いや実体験を

工作や料理の本などを親子で一緒に読んで実際に作ってみたり、動物が出てくる本を読んで動物園に行ったりするなどの体験をすると、読書への興味・関心も高まります。

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」はこちらからダウンロードできます。

ほっかいどう学力・体力向上運動

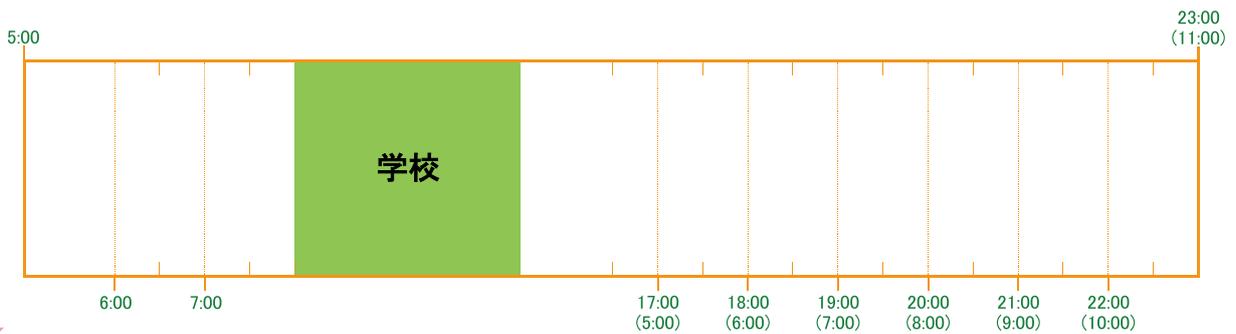


平日の1日の生活をふりかえってみましょう!

	6:30	7:00	7:30	8:00		15:30	16:00		18:00		19:30	20:30		22:00
例1	就寝 (すいみん) 【8時間30分】	みおき おきたく	(朝ごはん) 朝食	登校	学校	(家に帰る) 帰宅	遊び・運動・読書など (あそび・うんどう・どく しよなど) 【2時間】		夕食・入浴など (ばんごはん・ おふろなど) 【1時間30分】		家庭学習(宿題) (べんきょう・ しゅくだい) 【1時間】	だんらん ・テレビ ・読書など 【1時間30分】		就寝 (すいみん) 【8時間30分】

	6:30	7:00	7:30	8:00		15:30		17:30	18:00		19:30		21:00		22:30
例2	就寝 (すいみん) 【8時間】	み 起じ床 たく	(朝ごはん) 朝食	登校	学校		部活動(少年団) や習い事 【2時間】	(家に帰る) 帰宅	夕食・入浴など (ばんごはん・ おふろなど) 【1時間30分】		家庭学習(宿題) (べんきょう・ しゅくだい) 【1時間30分】		だんらん ・テレビ ・読書など 【1時間30分】		就寝 (すいみん) 【8時間】

① ふだんの、平日の1日の過ごし方を書いてみましょう



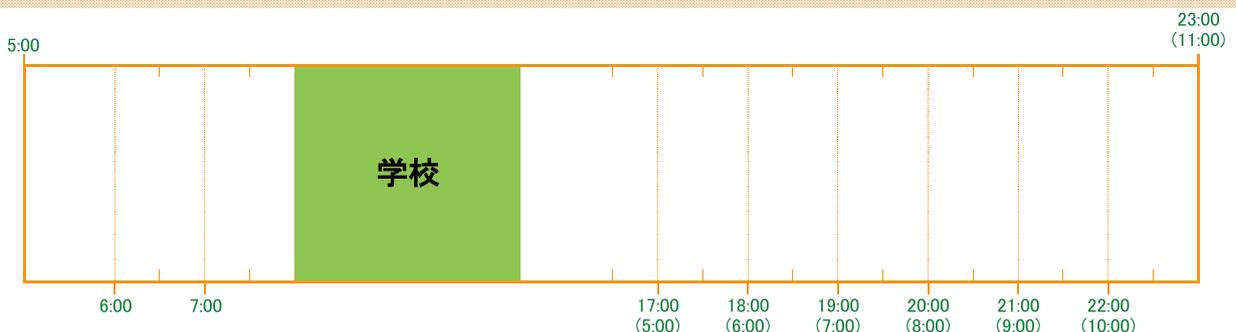
② 目標時間を決めましょう

● 時間を決めて書きましょう

学習時間 (べんきょう) 時間 分 読書の時間 (どくしよ) 時間 分 睡眠時間 (すいみん) 時間 分

運動時間 (うんどう) 時間 分 テレビやゲーム
などの時間 時間 分

③ 平日の1日の過ごし方の計画を書きましょう

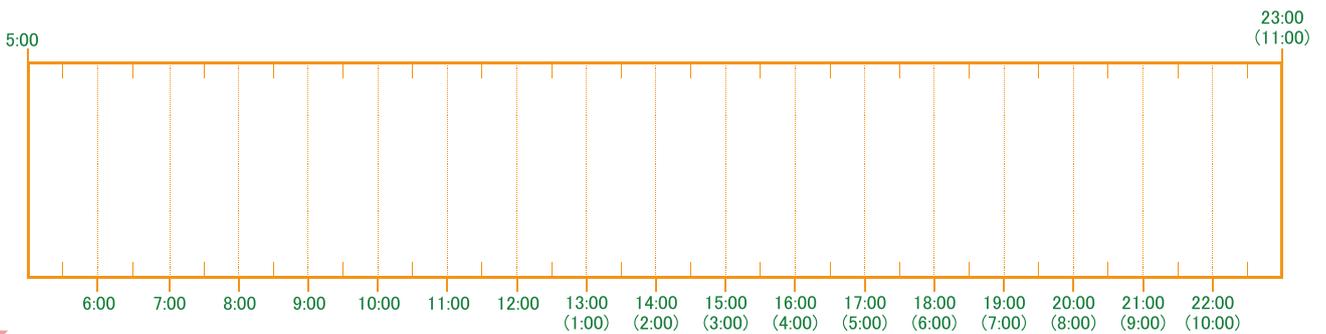


土曜日、日曜日の1日の生活をふりかえってみましょう!

5:00	6:30	7:00	7:30	8:00	8:30	9:30	10:00	10:30	11:30	12:00	13:00	16:30	18:00	19:30	22:00
就寝 (すいみん) 【8時間30分】	み 起 き た く	(朝 ご 食 は ん)		家庭学習 (べんきょう) 【1時間】	読 書 【30分】	運 動 (うんどう) 【1時間】		屋 食 な ど 【1時間】				家庭学習 (べんきょう) 【1時間30分】	夕食・入浴など (ばんごはん・お風呂など) 【1時間30分】	だ ん ら ん ・ テ レ ビ ・ 読 書 な ど 【2時間30分】	就寝 (すいみん) 【8時間30分】

5:00	6:30	7:00	7:30	9:00	12:00	13:00	14:00	17:00	17:30	18:00	19:30	22:30
就寝 (すいみん) 【8時間】	み 起 き た く	(朝 ご 食 は ん)		部活動(少年団)や習い事 【3時間】		屋 食 な ど 【1時間】		家 庭 学 習 (べんきょう) 【3時間】	読 書 【30分】	夕食・入浴など (ばんごはん・お風呂など) 【1時間30分】	だ ん ら ん ・ テ レ ビ ・ 読 書 な ど 【3時間】	就寝 (すいみん) 【8時間】

① ふだんの、土曜日、日曜日の1日の過ごし方を書いてみましょう



② 目標時間を決めましょう

● 時間を決めて書きましょう

学習時間 (べんきょう) 時間 分 読書の時間 (どくしょ) 時間 分 睡眠時間 (すいみん) 時間 分

運動時間 (うんどう) 時間 分 テレビやゲームなどの時間 時間 分

③ 土曜日、日曜日の1日の過ごし方の計画を書きましょう

