

学び方マニュアル

学びのすすめ

《小学校・義務教育学校（前期課程）》

「勉強べんきょうがわかる」たいせつために大切にすることをまとめました。

- 1 せいかつ 生活のリズムを ととの 整えましょう。
- 2 かた すわり方をチェック！
- 3 も かた えんぴつの持ち方をチェック！
- 4 うえ せい つくえの上を整頓していますか？
- 5 がっこう じゅぎょう 学校の授業では、たいせつこんなことを大切にしましょう。
- 6 とも 友だちのノートをお手本に！てほん
- 7 うち かえ お家に帰って…。

1

せいかつ ととの 生活のリズムを整えましょう。

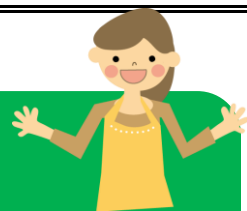
お家の方へ



早く寝ると…

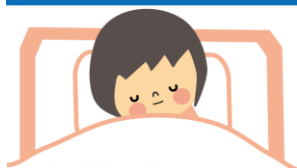
早く寝ると眠りが深くなり、体の成長と体のメンテナンスに関わる『成長ホルモン』が出ます。

お家の方へ



早く起きると…

朝の日の光を浴びることで、脳が目覚め、体内時計が調整され、体のリズムが整います。



はやね

はやおき

あさごはん

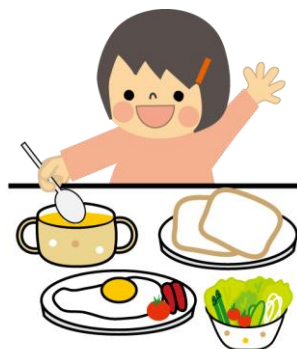
早寝・早起き・朝ごはん

お家の方へ



朝ごはんを食べると…

朝ごはんを食べて脳や体にエネルギーが補給されて、集中力がアップします。朝ごはんを毎日食べれば勉強も運動もバッチリです。



2

かた すわり方をチェック!

よい姿勢で、すわっていますか?



○いすに深くすわる。(腰が90°、ひざも90°)

○机とお腹の間にげんこつ(グー)がひとつ入るくらい
あ
空けましょう。

この2つのことに気をつけるだけで、よい姿勢ができますよ。

お家の方へ

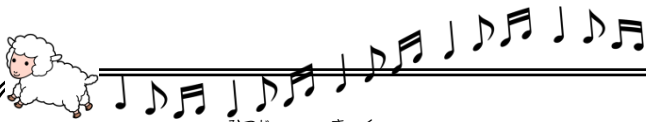
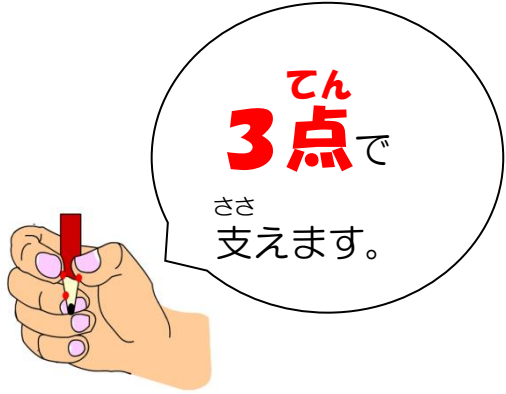
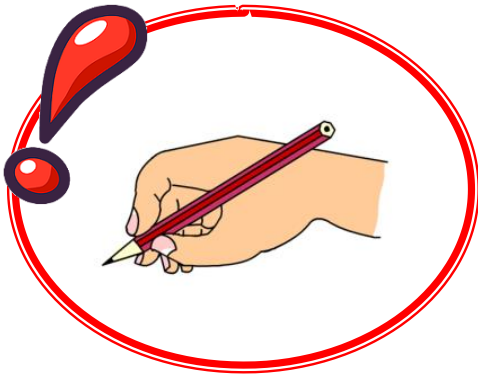
よい姿勢というのは、長時間座っていても疲れな姿勢です。背筋を伸ばしたよい姿勢は、肺や内臓への負担がない分、頭に酸素や血液が回り、学習効率があがるといわれています。また、アメリカの大学の調査では、よい姿勢で勉強したことは忘れにくく、同じ姿勢をとった際に記憶を呼び起こす効果があるということです。



3

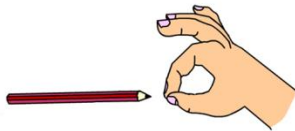
えんぴつ^{も かた}の持ち方をチェック!

えんぴつを^{ただ}正しく^も持っていますか?



「メリーさんの羊^{ひつじ}」の曲^{きょく}にあわせて、えんぴつ^{も かた}の持ち方をおぼえましょう。

①



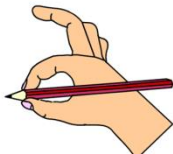
ゆーびで まーるをつくる

②



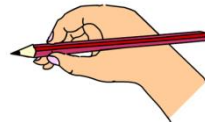
えんぴつをはさむ

③



なーな めーに た お す

④



なかゆび つける

資料提供：新保真紀子先生

お家の方へ

鉛筆を正しく持つと、指に負担がかからず、長い文章を書いても疲れません。

「はね」や「はらい」が正しく書け、きれいな字が書けるようになります。

鉛筆を正しく持つことは、学習の基本中の基本です。

学校と一緒に、子どもに正しい持ち方を身につけさせましょう。



4

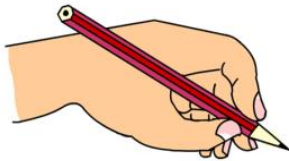
つくえの上を整頓していますか？

○学^{がくしゅう}習^{ひつよう}に必要な^たものを出^だしましょう。

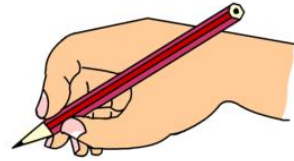
○ノート、教科書^{きょうかしょ}、筆箱^{ふでばこ}の場所^{ばしょ}を決^きめて、勉強^{べんきょう}しやすいように整理^{せいり}しましょう。

※ノートには、下^{した}じき^{つか}を使い^{つか}ましょう。

ひだりき ひと
左利き^{ひだりき}の^{ひと}人は



みぎき ひと
右利き^{みぎき}の^{ひと}人は



お家の方へ

身の回りを整理整頓することは、学習に集中する大切な手立てです。特に、机の上に必要のないものがあると、すぐに気が散ってしまうものです。まずは、学習に必要なものだけを準備しましょう。そして、長時間、学習に取り組めるよう、ノートや筆箱、教科書の置き方を教えましょう。



5

がっこう じゅぎょう

たいせつ

学校の授業では、こんなことを大切にしましょう。

① ^{がくしゅう}学習のめあてをもちます

「今日は、どんな勉強をするの？」

「どんなことができるようになるの？」

めあてを確かめて学習すると、わくわくして、やる気が出ます！



② ^{じぶん かんが}自分で考えてみます

自分の考えは、自分にしかもてない

「宝物」です。まちがっていてもいいので、今までに習ったことや知っていることを生かして考えよう！



③ ^{みんな で はな あ}みんなで話し合います

自分の考えに自信をもって、友だちがわかるように伝えます。友だちの考えを聞くときは、自分の考えとにしているところや、ちがうところはどこか比べながら聞きます。

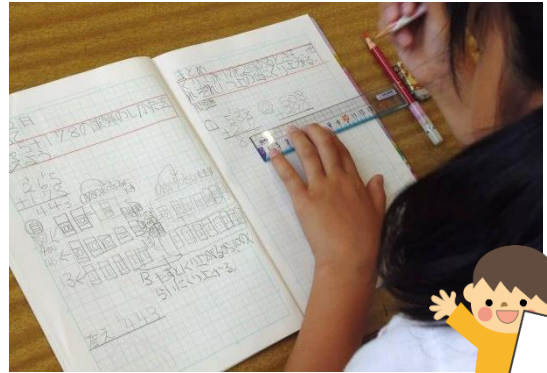




④ たし 確かめます

ほか もんだい
他の問題をといてみましょう。それができたらばっちり！

できないところ、わからないところがあれば、そのままにせず、先生や友だちにたずねてみましょう。



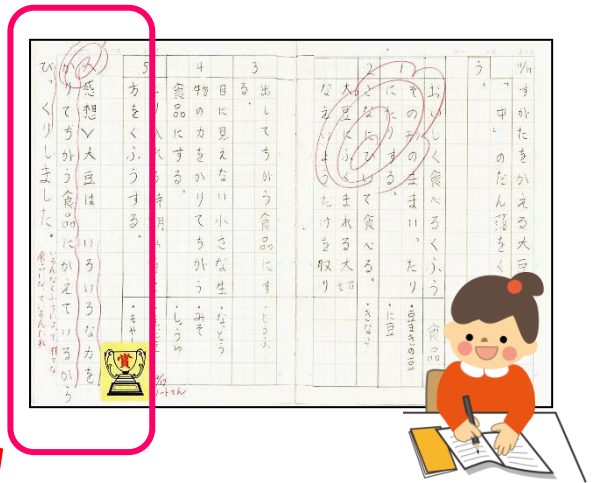
⑤ きょう がくしゅう かえ 今日の学習をふり返ります

「わかるようになった」

「できるようになった」

「こんなことをおもったよ」

きょう がくしゅう かえ じぶん
今日の学習をふり返り、自分なりのことばでノートにのこ残します。



お家の方へ

「聞く」ということはとても大切なことです。相手の目を見て、話を聞く
そういう習慣を、子どもにしっかりと身につけさせましょう。

まずは、お家の方が子どもの話を、目を見て、うなずきながら聞く。
聞き上手を育てるために、大人がよいお手本になりたいものです。



6

とも

てほん

友だちのノートをお手本に！

さくさくノート

(ながはまし ^{がっこう} に ^{ひよ} とも 友だちのノートです)

12 12 金

ん	い	エ	ん	一	だ	め
だ	つ	コ	ル	で	エ	よ
こ	も	と	つ	し	ル	の
と	エ	か	か	ま	つ	の
か	ル	な	と	？	が	か
よ	か	つ	く	し	た	と
か	と	な	を	の	し	そ
た	く	た	と	？	か	と
で	か	こ	て	な	？	か
す	あ	と	で	し	い	い
の	そ	の	き	い	い	い

かたしんこや、よかたしんが
たまたま見たらおぼろげにだ相

1年生

ふ	い	お	ゆ	空	ふ	め
わ	あ	あ	き	い	ゆ	か
ふ	は	あ	い	い	ち	の
わ	い	つ	？	？	め	ひ
だ	た	き	？	？	ん	に
た	た	？	？	？	い	だ
と	と	と	と	と	と	と

↓ たまたまゆかみふり
わかるお。

↓ しんまつお正月
ふわふわおまふり
下するかな...

賞

1年生

いちいちいち
一字一字ていね
いに、マス目の中
に書きます。

か	じ	か	に	今	か	・	け	・	・
り	あ	は	は	日	ん	く	て	す	何
ま	か	の	の	の	そ	ふ	書	る	を
し	の	か	ひ	べ	う	う	く	こ	作
た	が	り	み	ん	う	し	した	の	る
た	た	ま	き	き	う	た	つか	文	か
く	た	し	よ	よ	う	か	い	と	を
さ	と	た	う	で	う	い	方	ち	書
ん	く	さ	で	、	う	い	を	っ	く
あ	る	に	せ	つ	い	い	書	う	。
る	こ	、	あ	め	い	い	い	い	。
と	じ	あ	る	い	文	い	い	い	。
か	わ	ん	と	文	と	文	を	合	わ
わ	ん	と	文	と	文	を	合	わ	せ
わ	ん	と	文	と	文	を	合	わ	せ
わ	ん	と	文	と	文	を	合	わ	せ
わ	ん	と	文	と	文	を	合	わ	せ

おも
思ったこと、考
えたことてもてい
ねいに書きます。

2年生

・	・	つ	・	ひ	の	わ	め	
し	数	か	じ	み	ひ	か	あ	十
し	字	う	や	つ	み	り	て	月
し	ん	ん	じ	つ	つ	や		十
し	ん	ん	よ	つ	を	す		四
し	ん	ん	を	つ	見	く		日
し	ん	ん	を	つ	つ	せ		火
し	ん	ん	を	つ	け	つ		
し	ん	ん	を	つ	け	め		
し	ん	ん	を	つ	け	い		
し	ん	ん	を	つ	け	を		
し	ん	ん	を	つ	け	す		
し	ん	ん	を	つ	け	る		
し	ん	ん	を	つ	け	た		
し	ん	ん	を	つ	け	め		
し	ん	ん	を	つ	け	い		
し	ん	ん	を	つ	け	す		
し	ん	ん	を	つ	け	る		
し	ん	ん	を	つ	け	た		
し	ん	ん	を	つ	け	め		
し	ん	ん	を	つ	け	い		
し	ん	ん	を	つ	け	す		
し	ん	ん	を	つ	け	る		
し	ん	ん	を	つ	け	た		
し	ん	ん	を	つ	け	め		
し	ん	ん	を	つ	け	い		
し	ん	ん	を	つ	け	す		
し	ん	ん	を	つ	け	る		
し	ん	ん	を	つ	け	た		
し	ん	ん	を	つ	け	め		
し	ん	ん	を	つ	け	い		
し	ん	ん	を	つ	け	す		
し	ん	ん	を	つ	け	る		
し	ん	ん	を	つ	け	た		
し	ん	ん	を	つ	け	め		
し	ん	ん	を	つ	け	い		
し	ん	ん	を	つ	け	す		
し	ん	ん	を	つ	け	る		
し	ん	ん	を	つ	け	た		
し	ん	ん	を	つ	け	め		
し	ん	ん	を	つ	け	い		
し	ん	ん	を	つ	け	す		
し	ん	ん	を	つ	け	る		
し	ん	ん	を	つ	け	た		
し	ん	ん	を	つ	け	め		
し	ん	ん	を	つ	け	い		
し	ん	ん	を	つ	け	す		
し	ん	ん	を	つ	け	る		
し	ん	ん	を	つ	け	た		
し	ん	ん	を	つ	け	め		
し	ん	ん	を	つ	け	い		
し	ん	ん	を	つ	け	す		
し	ん	ん	を	つ	け	る		
し	ん	ん	を	つ	け	た		
し	ん	ん	を	つ	け	め		
し	ん	ん	を	つ	け	い		
し	ん	ん	を	つ	け	す		
し	ん	ん	を	つ	け	る		
し	ん	ん	を	つ	け	た		
し	ん	ん	を	つ	け	め		
し	ん	ん	を	つ	け	い		
し	ん	ん	を	つ	け	す		
し	ん	ん	を	つ	け	る		
し	ん	ん	を	つ	け	た		
し	ん	ん	を	つ	け	め		
し	ん	ん	を	つ	け	い		
し	ん	ん	を	つ	け	す		
し	ん	ん	を	つ	け	る		
し	ん	ん	を	つ	け	た		
し	ん	ん	を	つ	け	め		
し	ん	ん	を	つ	け	い		
し	ん	ん	を	つ	け	す		
し	ん	ん	を	つ	け	る		
し	ん	ん	を	つ	け	た		
し	ん	ん	を	つ	け	め		
し	ん	ん	を	つ	け	い		
し	ん	ん	を	つ	け	す		
し	ん	ん	を	つ	け	る		
し	ん	ん	を	つ	け	た		
し	ん	ん	を	つ	け	め		
し	ん	ん	を	つ	け	い		
し	ん	ん	を	つ	け	す		
し	ん	ん	を	つ	け	る		
し	ん	ん	を	つ	け	た		
し	ん	ん	を	つ	け	め		
し	ん	ん	を	つ	け	い		
し	ん	ん	を	つ	け	す		
し	ん	ん	を	つ	け	る		
し	ん	ん	を	つ	け	た		
し	ん	ん	を	つ	け	め		
し	ん	ん	を	つ	け	い		
し	ん	ん	を	つ	け	す		
し	ん	ん	を	つ	け	る		
し	ん	ん	を	つ	け	た		
し	ん	ん	を	つ	け	め		
し	ん	ん	を	つ	け	い		
し	ん	ん	を	つ	け	す		
し	ん	ん	を	つ	け	る		
し	ん	ん	を	つ	け	た		
し	ん	ん	を	つ	け	め		
し	ん	ん	を	つ	け	い		
し	ん	ん	を	つ	け	す		
し	ん	ん	を	つ	け	る		
し	ん	ん	を	つ	け	た		
し	ん	ん	を	つ	け	め		
し	ん	ん	を	つ	け	い		
し	ん	ん	を	つ	け	す		
し	ん	ん	を	つ	け	る		
し	ん	ん	を	つ	け	た		
し	ん	ん	を	つ	け	め		
し	ん	ん	を	つ	け	い		
し	ん	ん	を	つ	け	す		
し	ん	ん	を	つ	け	る		
し	ん	ん	を	つ	け	た		
し	ん	ん	を	つ	け	め		
し	ん	ん	を	つ	け	い		
し	ん	ん	を	つ	け	す		
し	ん	ん	を	つ	け	る		
し	ん	ん	を	つ	け	た		
し	ん	ん	を	つ	け	め		
し	ん	ん	を	つ	け	い		
し	ん	ん	を	つ	け	す		
し	ん	ん	を	つ	け	る		
し	ん	ん	を	つ	け	た		
し	ん	ん	を	つ	け	め		
し	ん	ん	を	つ	け	い		
し	ん	ん	を	つ	け	す		
し	ん	ん	を	つ	け	る		
し	ん	ん	を	つ	け	た		
し	ん	ん	を	つ	け	め		
し	ん	ん	を	つ	け	い		
し	ん	ん	を	つ	け	す		
し	ん	ん	を	つ	け	る		
し	ん	ん	を	つ	け	た		
し	ん	ん	を	つ	け	め		
し	ん	ん	を	つ	け	い		
し	ん	ん	を	つ	け	す		
し	ん	ん	を	つ	け	る		
し	ん	ん	を	つ	け	た		
し	ん	ん	を	つ	け	め		
し	ん	ん	を	つ	け	い		
し	ん	ん	を	つ	け	す		
し	ん	ん	を	つ	け	る		
し	ん	ん	を	つ	け	た		
し	ん	ん	を	つ	け	め		
し	ん	ん	を	つ	け	い		
し	ん	ん	を	つ	け	す		
し	ん	ん	を	つ	け	る		
し	ん	ん	を	つ	け	た		
し	ん	ん	を	つ	け	め		
し	ん	ん	を	つ	け	い		
し	ん	ん	を	つ	け	す		
し	ん	ん	を	つ	け	る		
し	ん	ん	を	つ	け	た		
し	ん	ん	を	つ	け	め		
し	ん	ん	を	つ	け	い		
し	ん	ん	を	つ	け	す		
し	ん	ん	を	つ	け	る		
し	ん	ん	を	つ	け	た		
し	ん	ん	を	つ	け	め		
し	ん	ん	を	つ	け	い		
し	ん	ん	を	つ	け	す		
し	ん	ん	を	つ	け	る		
し	ん	ん	を	つ	け	た		
し	ん	ん	を	つ	け	め		
し	ん	ん	を	つ	け	い		
し	ん	ん	を	つ	け	す		
し	ん	ん	を	つ	け	る		
し	ん	ん	を	つ	け	た		
し	ん	ん	を	つ	け	め		
し	ん	ん	を	つ	け	い		
し	ん	ん	を	つ	け	す		
し	ん	ん	を	つ	け	る		
し	ん	ん	を	つ	け	た		
し	ん	ん	を	つ	け	め		
し	ん	ん	を	つ	け	い		
し	ん	ん	を	つ	け	す		
し	ん	ん	を	つ	け	る		

さんすうのノート

1年生

おべんとう

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4 + 8 のけいさんのしかたをおはなししよう。									



10 おにぎりが あかい はこに 4こ、あおい はこに 8こ はいっています。あわせて なんこ ありますか。

0	0	0	0	+	0	0	0	0	0
4 + 8 = 12									

線を引くときは、じょうぎを使います。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
早く ⑩ が できる しかた									

4 + 8 = 12

① 8 は あと 2 で 10
② 4 を 2 と 2 に わける。
③ 8 と 2 で 10
④ 10 と 2 で 12

3 + 8 = 11

早く できる 10 が わかりましたね

⑤ 4 + 8 のときは、8 にく 2 を たして ⑩ を つく る ほう が たんたん。

2年生

P49

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	+	-	=
(めあて) テープ図をつか、てもんだいを考えよう。												

色紙を17まいも、っています。9まいつかうと、何まいのこりありますか。

① 考

色紙17まい	9まいつかう
せんの数	のこりの数

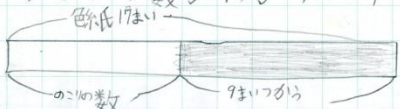
しき 17 - 9 = 8
こたえ 8まい

② 友


色紙17まい	9まいつかう
のこりの数	9まいつかう

自分のまがいに、えがいてみるね! 最後の数えが、しかりました。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	+	-	=
③ テープ図をつかうと、のこりの数がわかりやすい。												



④ あめを30こも、っています。いもうとに13こあげると、何このこりありますか。(テープ図)



しき 30 - 13 = 17
こたえ 17こ

⑤ テープ図は、わかりやすかったです。ひきざんで、もかんたんでした。

わかったことや考えが、いっばいつまった「**私だけのノート**」。

自分のために、勉強の足あとを、しっかりノートに残します。





7

うち へんきょう お家に帰って…。

① **しゅくだい** 宿題をします。

がっこう べんきょう
学校で勉強したことをしっかりと身につけるため、しゅくだい かなら
宿題は必ずやりましょ
う。わからないところは、つぎ ひ せんせい とも
次の日に先生や友だちにたずねましょ

② **す** **はなし** **ほん** **よ** 好きなお話の本を読みます。

す **ほん**
好きな本はありますか？

「この本を読んでいると、あつという間に、ま じかん
時間がたっちゃう」

「とも **ほん** **しょうかい**
友だちにも、この本を紹介したいな」

そんな **ほん** **であ**
そんな本に出会えるのって、すてきです。



お家の方へ

読書が子どもたちの学力にもたらす効果については、

- ・興味関心の幅がひろがり、自分でもっと調べたくなる。
- ・集中力や想像力が高まる。
- ・文章題や漢字への抵抗感が少なくなる。
- ・面白い本を友だちと共有したくなりコミュニケーション能力が高まる。

などが考えられます。低学年のうちに、読書の時間も含めて、落ち着いた環境の中で家庭学習の習慣を身につけさせることが、子どもの学びの力にとって、とても大切です。



③ **がっこう** **べんきょう** 学校で勉強したこと、あったことを、うち **ひと** **はな** お家の人に話します。

たの **べんきょう**
楽しかったこと、おもしろかったこと、勉強のこと、友だちのこと…。

きょう **がっこう** **ようす** **うち** **ひと** **はな**
今日の学校での様子を、お家の人に話ましょ

お家の方へ

少しの時間で結構です。子どもの話を聞いてあげましょ

お話上手は、学び上手！

家族団らんの素敵な時間が家庭にあふれば、その分、子どもの学びの力も向上します。



長浜子どものちかいと子育て憲章

めざす子ども像

- 一、夢や目標をもち、それに向かって努力する子
- 一、思いやりのある心のやさしい子
- 一、ふるさとを愛し、誇りをもって生きる子

長浜子どものちかい

わたしたちはちかいます

- 一、元気にあいさつをします
- 一、名前を呼ばれたら「はい」と返事をします
- 一、「ありがとう」「ごめんなさい」をすなおに言います
- 一、困っている人がいたら言葉をかけます
- 一、人の話をしっかり聞きます

長浜子育て憲章

おとなが実践します

- 一、子どもに誠実に生きる姿を見せます
- 一、見守るまなざし、叱る勇気を大事にします
- 一、ルールとマナーを教え、奉仕の心を育みます
- 一、自然や人々に感謝の心でふれあう子どもを育てます
- 一、長浜に誇りをもち、地域に貢献する子どもを育てます

子どもたちの「わかる！」のために

