

★時間の上手な使い方★

今日やることを決めて取り組んでいるのに、お子さんがやり切ろうとしない、だらだらしていて集中しない・・・といったことはありませんか。時間をどのように使えば、お子さんが集中して取り組むか、意欲的に取り組めるかを考えてみましょう。

時間をきめるコツ

1. 時間を短く区切る
2. 小さい目標で時間を区切る
3. 作業の食いつき始めをつくる（15分）
4. ポーっとするようなら思い切って他のことをする
5. 様々な感覚を使う学習内容を組み合わせる



1. 時間を短く区切る

最初から「2時間やるぞ。」と決めても、人間の集中力はそんなに長くはもちませんし、「2時間もやるのか。」と思うとやる気も出ません。時間設定は15分程度から始めてみるとよいそうです。集中して取り組みそうなら時間を伸ばせばよいので、**短く時間を切り**、学習を行ってみましょう。

2. 小さい目標で時間を区切る

「今日中に漢字ドリルの宿題を全部終わらせるぞ。」と大きな目標を急に掲げても、やる気が起きない子が多いです。「こんなにたくさん、無理だ。」と思う子もいるでしょう。「これくらいならできそう。」という目標を設定するのがコツです。1で述べたこととも重なりますが、**短時間でできる小さな目標を設定し**、それを積み重ねることで学習を進めていきましょう。

3. 学習の食いつき始めをつくる（15分）

苦手なことから学習を始めると、「いやだな。」という思いが先行してしまい、なかなか集中モードに入れません。一度集中モードに入ると、苦手なことも一気に済ませる力が生まれます。最初に、子どもが**「やってみよう。」**と思うものを学習のスタートに組んでみましょう。

4. ポーっとするようなら思い切って他のことをする

やらなければならないことが目の前にあっても、どうしても気が進まないこともありますよね。そういうときに無理やり学習を進めても、内容が頭に入ってこず、時間ばかりが過ぎていきます。そういうときは、**思い切って**学習内容を変えたり、**気分転換**をしたりしてみましょう。

5. 様々な感覚を使う学習内容を組み合わせる

字をひたすら書く、という時間が長く続くと、手が疲れるだけでなくただの作業になりがちです。手や目だけでなく、耳や口（音読、楽器練習など）、手や足（ブロック操作など）などもうまく活用すると、体全体を動かしながらの学習になるので、飽きずに学習をすることができます。**感覚をうまく組み合わせながら**短い時間で切って学習をしてみましょう。

今までの説明1～5を組み合わせると・・・

Before

今日中にやること

- ・漢字ドリル6ページ
- ・計算ドリル6ページ

終わるまで遊ぶのは禁止！



After 学習時間1時間半で

※小休憩を挟みながら15分ずつ区切る

- ①漢字ドリルの①～⑤と理科の練習問題を大問1つ解く
- ②自主ノートに社会の教科書1ページ分予習
- ③音読・リコーダー練習
- ④漢字ドリルの⑥～⑩と理科の練習問題を大問1つ解く
- ⑤計算ドリル1ページ
- ⑥自主ノートに社会教科書残り1ページ分予習

集中力がもたない場合は、これらをまとめて一気にする必要はありません!45分を2セットなど、お子さんと相談して計画しましょう。