

誰もが抱える悩みをパパッと解決！

福田貴一先生の



早稲田アカデミー
教育事業本部副本部長
福田 貴一

福が来るアドバイス

講演会のアンケートで、小学4年生の保護者様から「宿題に追われて、寝る時間が遅くなってしまいます。家庭学習をスムーズに進めるコツを教えてください」というご相談をいただきました。まず、宿題のために睡眠時間を削るのは、お子様の健康面でも学習効率の面でも、よいことはありません。今回は、生活リズムのつくり方とそれに合わせた宿題の進め方について書かせていただきます。

寝る子は伸びる！ ～生活リズムと睡眠習慣～

就寝時刻と起床時刻を決める

お子様のスケジュールを管理していくうえで最優先するべきは、「生活にまつわる時間」です。塾の宿題はもちろん大切ですが、そのために寝不足になると、体調を崩してしまうこともあるでしょうし、学校や塾の授業に集中できなくなる可能性も高くなります。そうすると、宿題がさらにわからなくなり、また睡眠時間が削られてしまう……という悪循環も起こりかねません。そして、「生活にまつわる時間」のなかで一番大切なのは、就寝時刻と起床時刻ではないでしょうか。一日の始まりと終わりの時間がきちんと決まっていれば、基本的な生活リズムは安定してきます。すると、一週間単位のスケジュールの目安がつけやすくなり、学習時間もいつか

り確保できるようになってくるはずです。

中学受験に成功した保護者様にお子様の「就寝時刻・起床時刻」について伺うと、ほとんどの方が「就寝時刻・起床時刻ともに家庭で決めていた」「それはほぼ守れていた」とお答えになります。言い換えれば、「睡眠時間はきちんと確保していた」ということになります。

「寝る子は育つ」

「寝る子は育つ」という言葉があります。保護者会では、「寝る子は成績が伸びる」とお話しさせていただくこともあります。私は脳生理学の専門家ではありませんが、指導経験のうえから、学習内容をしっかりと定着させるためにはやはり睡眠が重要だと感じています。

また、単に「睡眠時間を確保する」だけでは

なく、「毎日決まった時刻に就寝し、起床する」というリズムが重要なようです。きちんとした

生活リズムのなかで睡眠をとることが、脳の成長や精神的な健康のために有効だといわれています。私自身の経験でも、生活が不規則で就寝時刻・起床時刻がバラバラになってしまつと、睡眠が浅くなったり、日中に眠くなったりすることが多くなります。皆様も経験があるのではないのでしょうか。

また、今年の4月下旬、富山大学の研究チームが「睡眠は単なる休息ではない」という研究結果を発表しました。簡単に説明すると、「睡眠中の脳は、記憶を定着させる（記憶の保存）だけではなく、これからの記憶に対しての準備（未来の記憶の準備）をしている」というものでした。富山大学のホームページに研究内容の概要が載っていますので、詳しくはそちらをご

覧いただきたいのですが、いずれにしても「学習」「記憶」にとって睡眠が重要であることは確かです。

「生活リズム」は一週間単位で

お子様の生活リズムのなかで学習時間をきちんと確保していくためには、「一週間の学習計画表」を作成するとよいでしょう。「塾の宿題をどう終わらせるか」を検討するにあたって、一週間の生活を考えるところから始める……というイメージです。

まずは、「宿題の所要時間」を確認してください。進学塾では、授業で出される宿題は事前に決まっていることが多いはずです。ですから、一つの宿題にどれくらいの時間をかけることを



想定しているのか、講師に確認していただくのがよいと思います。ある宿題の想定所要時間が45分程度だとしたら、その時間を目安に、一週間のどの日・どの時間帯で取り組むかを決め、計画表をつくればよいのです。

もちろん、実際にやってみたら45分で終わらなかった……ということもあるでしょう。その場合、3分から5分程度であればそのまま続けて終わらせましょう。しかし、もっと時間がかりそうであれば、終了時刻にできたところまでで終わりにしてしまつのも一つの方法です。

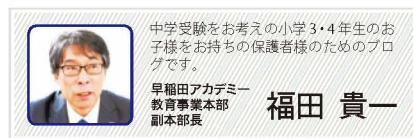
想定よりも余計に時間がかかってしまつのは、スピードの問題が、それとも集中力の問題か、いずれにしても改善するべき点があるはずです。学習はある意味で時間との勝負でもあります。限られた時間のなかで、より密度を高めて学習することが必要ですし、特に小学生にとってはダラダラと長時間勉強するよりも、短時間で集中した方が学習効果を高められるものです。そのためには、「宿題が終わるまでやる」ことよりも、「時間内でやり切る」というトレーニングを積むことも必要なのだとお考えください。

ただ、この方法をとると「宿題が終わっていない」という問題が生じてきます。「先生から叱られてしまう」「宿題が終わっていないから塾に行きたくない」と考えてしまうお子様もいらっしゃるはずです。その場合には大きく二つの方法があります。一つ目は、講師と相談して、「時間内であるようになるまでは、宿題が終わっていないくても大丈夫」ということを講師の

方から伝えてもらう方法です。「学習計画面談」などを実施してもらってもよいでしょう。

二つ目は、土曜日・日曜日など比較的余裕のある日に、「宿題予備日」を設けておく方法です。ここはあくまで「予備日」としておき、その週に終わらなかった宿題がある場合のみ勉強をする時間としておくのです。宿題が全て時間内で終わっている週は、この時間帯は「遊び」でも「読書」でもかまわない、というルールにすれば、お子様の意欲も高まるはずです。

このように進めていくと、だんだんと「時間単位の学習効率」が上がってきます。そのうちに決められた宿題だけでは物足りなくなる場合もあるかもしれません。その際も、講師に相談をしてみてください。お子様に適した追加の課題を用意してくれるはずです。



中学受験をお考えの小学3・4年生のお子様をお持ちの保護者様のためのプログラムです。

早稲田アカデミー
教育事業本部
副本部長
福田 貴一

著書に『中学受験 身につくチカラ・問われるチカラ』（新星出版社）。ブログでは、学習計画の立て方、やる気の引き出し方、テストの成績の見方、学校情報など、中学入試に関するさまざまなことについて書いています。

詳細はWebをご確認ください。

早稲田アカデミー

検索



左の二次元コードを読み込んでご確認ください

スマートフォンの対応