

運動・食事とともに睡眠も大切にしましょう

運動・食事・睡眠のすべてが大切と思っている子どもは体力が高いことが「平成 30 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」で分かっています。

子どもが夜型の生活を送るようになると、睡眠時間が不足しがちになり、学習能力や体の抵抗力の低下を招くだけでなく、やる気が出ない、イライラするなど、情緒形成への影響も懸念されます。

第2章 中学校生活や環境の理解

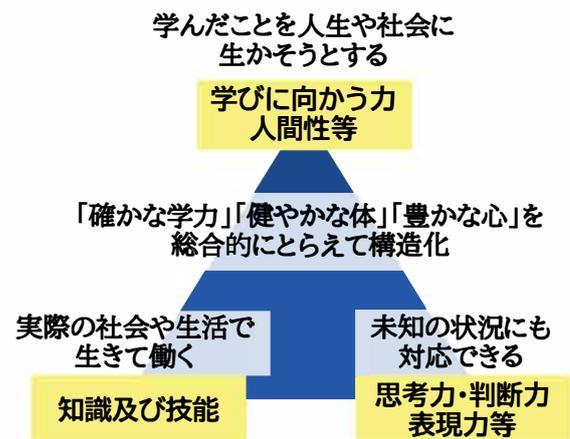
子どもたちの学びの充実に向けて

学習指導要領で育成する資質・能力

学習指導要領(※)では、各教科等の学習を通じて育成すべき資質・能力を、三つの柱(「知識及び技能」「思考力・判断力・表現力等」「学びに向かう力、人間性等」)に沿って整理しており、それらをバランスよく育成していくことを目指しています。

※学習指導要領

全国どこの学校で教育を受けても、一定の教育水準を確保するために文部科学省が定めたもの。

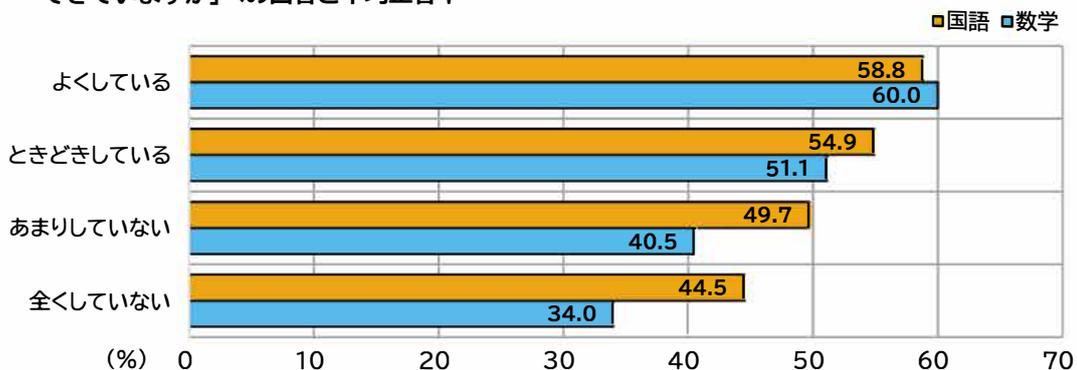


自ら学ぶ習慣をつくる

令和7年度全国学力・学習状況調査からは、「自分で学び方を工夫することができる」と実感している子どもほど、平均正答率が高い傾向が見られます。

自ら問いを見つけ解決策を探したり、「どのように学べば効果的か」を考えたりすることで、子どもは主体的に学習に取り組む習慣を身に付けることができます。そのためには、子どもの興味や関心を大切にすることが必要です。子どもが感じた疑問やつぶやきに丁寧に耳を傾けたり、子どもの取組を認め励ましたりすることが、子どもにとって大きな支えとなります。

「分からないことやわしく知りたいことがあったときに、自分で学び方を考え、工夫することはできていますか」への回答と平均正答率



※調査結果が IRT スコアで算出される理科についても同様の傾向が見られた。

(令和7年度 全国学力・学習状況調査)



「Let's challenge! 課題解決教材」

力を付けたい学習内容について、反復練習をしたり、わかったことをまとめたりすることができます。
<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/v3p/gakushushien/kadaikaiketsu/gaiyou.html>