

# The Best Topics

## 生活習慣と学力の関係

### 【生活習慣と学力の関係】

規則的な生活を送り、本や新聞などに親しむ子どもは、学力が高い傾向にあることが平成 30 年 6 月 27 日、文部科学省が公表した平成 29 年度全国学力・学習状況調査（全国学力テスト）結果の分析から明らかになった。平成 29 年度全国学力テストは平成 29 年 5 月、全国の小学 6 年生と中学 3 年生を対象に実施。今回、追加調査としておこなった「保護者に対する調査」の結果をもとに家庭状況と学力の関係、成果をあげている学校の取組みなどを分析し、公表した。

調査結果から、国語・算数（数学）の総正答率が上位に位置する子どもの特徴を分析したところ、保護者が子どもに対し、規則的な生活習慣を整え、文字に親しむよう促し、知的な好奇心を高めるよう働きかけていることが明らかになった。具体的には、「毎日子どもに朝食を食べさせている」「子どもに本や新聞を読むようにすすめている」「子どもが小さいころ絵本の読み聞かせをした」「計画的に勉強するよう子どもに促している」また、学力を維持している児童生徒は、授業の復習を重視する傾向が強く、一定の学習時間を確保していた。学校で習う内容の着実な定着を図る取組みが、高い学力水準の支えになっていると考えられるという。

分析では、子どもの学力は、自制心や意欲、忍耐力などを示す指標「非認知スキル」とゆるやかな相関があることから、保護者が適切に働きかければ、子どもの非認知スキルを高め、学力を一定程度押し上げる可能性があるとも指摘。その傾向は小学生でより強い影響があるとしている。ただし、その可能性がどの程度確かなのかはさらに検討が必要としている。非認知スキルを向上させるための保護者の働きかけは、具体的には「ほめて自信を持たせる」「努力の大切さを伝える」「最後までやり抜くことの大切さを伝える」「毎日朝食を食べさせる」「ボランティア活動などへの参加を促す」などがある。

（教育情報サイト リセマムの記事より一部抜粋）



こういった記事を踏まえ、ベスト個別指導塾ではより良い生活習慣が身に付いているか、右のようなチェックリストを作成しました。お子さまに良い生活習慣が身に付いているか、ぜひ確認してみてください。

### 【生活偏差値を調べてみよう】

<input type="checkbox"/>	早寝早起きをする
<input type="checkbox"/>	自分で起床する
<input type="checkbox"/>	朝ご飯を食べている
<input type="checkbox"/>	部屋が整理整頓されている
<input type="checkbox"/>	家の手伝いをする
<input type="checkbox"/>	就寝前に歯磨きをする
<input type="checkbox"/>	挨拶をきちんとできる
<input type="checkbox"/>	正しい言葉づかいができる
<input type="checkbox"/>	ハンカチ・ティッシュを持参している
<input type="checkbox"/>	忘れ物をしない
<input type="checkbox"/>	遅刻をしない
<input type="checkbox"/>	スケジュール管理ができています
<input type="checkbox"/>	物事をごまかさない
<input type="checkbox"/>	周囲の人に感謝の気持ちを持っている
<input type="checkbox"/>	字を丁寧に書く
<input type="checkbox"/>	宿題をきちんとやる
<input type="checkbox"/>	読書・文章に親しむ
<input type="checkbox"/>	ニュースをみる・新聞を読む習慣がある
<input type="checkbox"/>	携帯電話・スマートフォンの使い方のルールがある
<input type="checkbox"/>	携帯電話のルールを守る

チェックの個数	生活偏差値	
0～4	30	生活習慣が乱れています。ぜひ改善のご検討を。
5～9	40	生活習慣がやや乱れています。改善した方が良いでしょう。
10～14	50	平均的な状態です。
15～19	60	よい生活習慣が身に付いています。
20	70	模範的な習慣が身に付いています。維持してください。

いかがでしたでしょうか。今回取り上げた内容は、あくまで統計的なデータをもとに推測されていることですので、必ずしも全員に当てはまるものではありません。しかし、よい生活習慣が身に付いていると、社会に出てからも必ず役に立つはずで、この機会にお子さまと普段の生活習慣を見直していただければと思います。