

“習慣向上” わが子の育ち 見と表

～自立と共生をめざし、成長の段階にそって身に付けたい習慣～

幼保小中の各段階で、お子さんに確実に身に付けておきたい習慣を次のように整理しました。日々のお子さんの様子と照らし合わせて見とっていただき、健やかな成長にご活用ください。お子さんと会話しながら、身に付いていることの口に✓（チェック）を入れていきましょう！

段階	生活	運動	学習
幼稚園・保育園	<input type="checkbox"/> 早寝、早起き、朝ご飯の習慣付け <input type="checkbox"/> 元気よくあいさつを返す <input type="checkbox"/> 身の回りのことを自分でする <ul style="list-style-type: none"> ・うがい、手洗い、歯みがき ・好き嫌いのない食事 ・衣服の着脱や整頓 ・一人で排尿、排便 	<input type="checkbox"/> 1日60分の運動遊びをする <input type="checkbox"/> いろいろな遊びに進んで挑戦する <ul style="list-style-type: none"> ・ままごとやごっこ遊び ・進んで体を動かす外遊び <input type="checkbox"/> 楽しく遊ぶ <ul style="list-style-type: none"> ・夢中になって一人遊び ・なかよく集団遊び 	<input type="checkbox"/> 絵本を楽しむ <ul style="list-style-type: none"> ・読み聞かせへの関心が高い ・お話のおおよその内容が分かる ・登場人物になりきって読む ・思い出したことを描ける <input type="checkbox"/> 身近なできごとを進んで話す <input type="checkbox"/> 話し手の顔を見て聴く
小学校（1～3年）	<input type="checkbox"/> 決められた時間で行動する <ul style="list-style-type: none"> ・自分で起床、就寝 ・1日3食、欠かさず食事 ・テレビやゲームの時間を守る <input type="checkbox"/> 自分から進んであいさつする <input type="checkbox"/> 学校や地域の行事に関心を持ち、楽しく参加する	<input type="checkbox"/> 1日60分以上の運動遊びをする <ul style="list-style-type: none"> ・業間や昼休み、帰宅後の外遊び ・さまざまな遊びに関心をもつ ・たじみ技能スタンダード（水泳、縄跳び）に進んで挑戦する <input type="checkbox"/> 自然に触れ季節に合わせて遊ぶ <input type="checkbox"/> 仲間と誘い合って楽しく遊ぶ	<input type="checkbox"/> 学習用具（文具や教科書）の準備や片付けを自分で行う <input type="checkbox"/> 決められた時間と内容（宿題）で家庭学習を行う <ul style="list-style-type: none"> ・毎日30分程度は机に向かう <input type="checkbox"/> 進んで本に親しむ（低学年：毎日1冊、3年生：幅広く週2冊）
小学校（4～6年）	<input type="checkbox"/> 自分で決めたよう行動する <ul style="list-style-type: none"> ・自分で起床、就寝 ・3食バランスよく食べる ・ノーメディアの日を決めて行う <input type="checkbox"/> 場面に合ったあいさつをする <input type="checkbox"/> 学校や地域の行事に関心を持ち、自分から進んで参加する	<input type="checkbox"/> 毎日行う運動を決めて取り組む <input type="checkbox"/> 目標を決めて運動する <ul style="list-style-type: none"> ・苦手な運動にも挑戦する ・たじみ技能スタンダード（水泳、縄跳び）に目標をもって挑戦する <input type="checkbox"/> 運動機会に応じて、仲間と一緒に、ルールや行い方を工夫する	<input type="checkbox"/> 学習用具の準備を行い、忘れ物がないよう自分で確かめる <input type="checkbox"/> 与えられた内容をやりきるまで、ねばり強く家庭学習を行う <ul style="list-style-type: none"> ・毎日60分程度は机に向かう <input type="checkbox"/> 興味や目的に合わせて本を読み（週1冊）、学習にも活用する
中学校	<input type="checkbox"/> 見通しをもって自律的に行動する <ul style="list-style-type: none"> ・週から月程度の時間を管理する ・必要に応じて自分で作って食べる ・ルールを守り効果的にSNSを使う <input type="checkbox"/> あいさつから会話を広げる <input type="checkbox"/> 学校や地域に貢献しようとボランティア等に進んで参加する	<input type="checkbox"/> 部活・クラブに積極的に参加する <input type="checkbox"/> 時間を生み出して運動する <input type="checkbox"/> 目的や目標を決めて運動する <ul style="list-style-type: none"> ・自分の体力や運動能力を高めることをめざし、運動を選んで行う ・健康と体力のつながりに関心を持ち、意義を感じて運動する 	<input type="checkbox"/> 目標や内容を決めて家庭学習を行う（1年生：1時間、2年生：2時間、3年生：3時間以上） <input type="checkbox"/> 興味や目的に合わせて、読み応えのある本を読む（月2冊） <input type="checkbox"/> TPO（時、場、目的）に応じた会話ができ、深く考え、表現する

<生活> 時間行動を基盤とし、あいさつや地域活動への参画をめざした内容

<運動> 運動の日常化や自ら目的・目標を設定して取り組むことをめざした内容

<学習> 家庭学習や読書への取り組みや思考力・判断力・表現力の向上をめざした内容

「できたこと」だけでなく「できるようになると挑戦したこと」もタイムリーに認め励ますことで、子どもの自己肯定感が高まり、意欲や態度の向上につながります。

大切なのは、子ども自身が自ら伸びようとする“子育て”と子どもの健やかな成長を願う大人の“子育て”がタイミングよく重なり、積み上がっていくことです。



お名前

点検年月

	年	月	年	月	年	月	年	月
--	---	---	---	---	---	---	---	---