

# 新 とまごまい 学びの3か条

## 苫小牧の子どもたちの学力を伸ばす3つの約束

新 とまごまい 学びの3か条 は、子どもたちの学力向上に向けて、学校と家庭、地域が一貫して指導するための条文です。

### 1 整った生活習慣が学びの土台



早寝・早起き・朝ごはん。  
スマホやゲームの時間をコントロールして、生活リズムを整えることが、すべての学びのスタートです。

### 2 継続的な学習習慣が学びの基本



予習・復習・基礎学習を自分なりにこつこつと。  
少しの努力を積み重ねることが、学びの力を育てます。  
自分に合ったやり方で「続ける力」を身に付けましょう。

### 3 子どもの自己決定が学びを向上



興味や関心のあることに自分から取り組み、  
学ぶ内容や方法を自分で決めながら進めましょう。  
自分で決めて行動することが、学びの幅を広げ、学びの質を高めます。

## 新 とまごまい 学びの3か条 を決めました

苫小牧市教育委員会では、子どもたちの生活習慣の改善と家庭学習の定着、学びの向上を目指して、学校と家庭、地域が一体となって子どもを指導するための指針となる「新とまごまい学びの3か条」を決めました。

令和8年3月

苫小牧市教育委員会教育長 山本 俊介

### 【その1】 整った生活習慣が学びの土台

生活習慣を整えることが、学びに向かうための基盤作りとなります。体や心の調子が良い状態で学習を始めることで、学びがより効率的に進みます。具体的には、規則正しい生活、十分な睡眠、朝ごはんをしっかりと食べるなどが重要です。また、家庭でのルールとして、スマホやゲームの使用時間を制限し、学習に集中できる時間を確保しましょう。

子どもと一緒に考える安全・安心な  
情報機器利用のためのガイドライン  
【苫小牧市】



### 【その2】 継続的な学習習慣が学びの基本

学習習慣の定着は、学びの基本を作るために不可欠です。例えば、「明日は習い事があるから、今日は長めに学習しよう」と、自分なりに見通しをもって学び続けることが学力向上につながります。

各家庭では、学習時間を決めて机に向かう習慣を身に付けることが大切です。お子さんのできたことを認め、励ましてあげましょう。学習のための時間を確保し、授業の復習や予習を行うことが効果的です。具体的な学習方法は、各学校で発行する「家庭学習のてびき」等をご参照ください。

家庭学習のすすめ  
～おうちでまなぼう～  
【北海道教育委員会】



### 【その3】 子どもの自己決定が学びを向上

自分の興味や関心に基づいて、学ぶ内容や方法を自分で決め、学びを進めていきましょう。さらに、学習計画を立てて実行し、学習の成果や方法を振り返ることで、学びの質が高まり、自律的な学びの力が身に付きます。

各家庭では、子どもの「やってみたい」「知りたい」という気持ちを尊重し、挑戦を応援することが大切です。「今日はどうだった?」「明日はどうする?」といった振り返りの会話を通して、お子さんの頑張りを価値付けてあげましょう。

うまく学べないこともあるかもしれませんが、努力を認めて励まし、次の学びへつながる意欲を育みましょう。