

# 休業中の学習等に関するアンケート調査結果③

ご協力いただきましてありがとうございました

回答数：126

【質問9】休業中の生活全般での工夫や効果のあったこと

- ・毎日朝出羽神社まで走ってる。
- ・学校の授業時間に合わせてなるべく生活するようにする事と、朝の登校時間に外を散歩すること、部屋を片付ける習慣をつけるために時間を取るなどしています
- ・たくさん、外にでて、光を浴びるようにしています。
- ・家は庭がないので、気分転換に実家に連れて行き庭で遊ばせたりした。乗れなかった自転車に乗れるようになった。
- ・毎日同じ時間に起床し、1日1回は外で体を動かす(縄跳び、ボール遊び、散歩等)
- ・家族兄弟などに良いことをしてくれたらキラキラの石を渡している。キラキラの石が溜まるとご褒美を渡している。
- ・何かをするためにがんばるという気持ちを生かして、やる気のでない勉強も集中できるよう時間をきめてやる。そのあと美味しいごはんをたべるなど休み休み楽しみをいれながら生活してます。
- ・時間を決め、勉強や運動に取り組む。
- ・課題の他に1日1ページ漢字や自学をやるといった親子での決め事を実践させるようにした。算数、漢字各1ページづつ。
- ・自宅で卓球をしたり、自然に恵まれた環境に住んでいるので、田んぼに行きザリガニをとったり最高に休み充実してます。遊んだら学習をし、休憩をして。ピアノなども毎日弾いて楽しんでます。一緒に仲良くしてます。
- ・なるべく、学校と同じ時間割帯で学習させている。兄弟で散歩させている。
- ・なるべく、ゲームやテレビには頼らずブロック遊びをしたり公園にて身体を動かしている。早寝早起きは意識して生活している。
- ・地区的にのどかで3密になることなく外遊びができるため、なるべく遊びは外で体を動かすようにさせている。
- ・土日祝以外は、学校の日と同じく生活をする。
- ・公園で遊ぶ。
- ・朝散歩にでたり、庭で毎日体を動かす。散歩にでることで観察力を高める。
- ・おやつ時間を決め、駄菓子屋設定で計算をしながら、食べ過ぎないように考えながら購入させる。
- ・夜に散歩やランニングをして気分転換をしています
- ・就寝時間は崩さないようにする。1回は外にでる。
- ・勉強をしたご褒美に外で遊んだりゲームをしたりしています。
- ・トマトを育て始めたので、朝起きたら水をあげて観察することで朝寝坊が少なくなったような気がします。
- ・どうしても運動不足になってしまうので、1日一回、ラジオ体操の動画を再生して、体操をさせるようにしている。
- ・目覚ましはいつも通り。子どもが休校でも親は仕事だったため、いつもと変わらない生活を送ってきた。
- ・朝晩の犬の散歩なども気分転換になったようだ。
- ・近所の小さい子と遊んだりしたのも、気分転換だったとのこと。
- ・起床、就寝時間を学校の時と同じくする
- ・朝のうちに勉強の時間を決めて、お昼を食べた後は必ず公園に歩ったり、運動をしたり植物を観察したりするように心がけました
- ・毎日早寝早起きさせている。
- ・YouTubeのダンスやスクワットなど家族で楽しくやったり、自転車に乗って散歩したり。
- ・当たり前なことですが、学校と同じリズムで生活を過ごしています。自由時間(ゲーム、おもちゃ、カード遊び)は時間とルールを決めて気分転換しています。
- ・午前中になるべく勉強をしてから、体を動かしたり、遊んでいる。
- ・起床・就寝時間をだいたい休校前と同じ時間にしている。
- ・料理 洗濯の仕方を教えています。前学年の出来なかった所を中心に今年度の教科書に合わせて進めています。
- ・自室を片付け易いように、不要品を処分し、整理整頓が常に出来るようにしました。
- ・朝はいつもと同じ時間に起きる、寝る時間も同じにする。晴れてる日はなるべく外遊びをさせる。"
- ・学校の時と変わらず、寝る時間起きる時間ご飯を食べる時間寝る時間は一定にしリズムが崩れないようにしています。
- ・気分転換と運動不足解消に、近所を散歩したりサイクリングしたり。国語の教科書の暗唱を兄弟で競い合わせると、楽しみながら覚えてくれた。"
- ・勉強は午前中にやる。毎日リフティングをやる
- ・お手伝いを1つやる
- ・なるべく学校に行っているときと同じ時間に起床就寝するようにし、生活リズムを崩さないようにしています。
- ・手を繋いで散歩をしたり、ゆっくりお話を聞いたりしました。
- ・テレワーク終了後にジョギングや自転車等、体を動かしてリフレッシュを行っている。
- ・午前中に勉強を終わらせている。
- ・生活リズムが崩れないよう、就寝と起床の時間は変わらないようにしています。
- ・午前中の方が集中できるので、朝食の後に勉強するようにしています。
- ・朝は学校に行くときのように早起きし、午前中勉強したら、散歩へ、お昼はお弁当を作り食べさせ、午後散歩をし、勉強のルーティンにしている。
- ・家でダンスを踊る。