



勉強と部活動両立のポイントは？

私立中1年の長女の勉強について、相談です。運動部に所属していますが、活動が本格化して、家での学習時間がなかなか確保できない状況になりました。

学校から帰宅して勉強する、というのが理想なのでしょうが、部活動の疲れもあり、早く就寝したいようです。遅くまで起きていると、翌日に影響しそうなため、親としては、早く寝るよう勧めています。

現時点で、授業にはついていけているようですが、英語は苦手なようで、今後が心配です。勉強と部活動を両立するポイントはありますか。

先生、教えて！

子育て・教育相談コーナー



仙台市太白区
40代・会社員
からの質問

●回答してくれた人

畠山 明さん

はたけやま・あきら 気仙沼市出身。東北大学院修士。個別教室のアップル・家庭教師のアップル(仙台市)代表などを務める。



このコーナーは保護者からの子育てや教育についての相談を募集しています。メール、郵送のほかQRコードから応募できます。

▷記入事項 氏名、年齢、職業、住所、家族構成、電話番号、メールアドレス

▷宛先 〒980-8660 河北新報社
こども新聞係。メールアドレス
kyo pro@po.kahoku.co.jp



中学1年生のお子さん、忙しい部活動を頑張っている様子ですね。疲れている日に早寝を促すのは、良い声かけです。勉強は高校入試のその先まで続く長期戦。無理のないやり方で、コツコツ取り組みたいものです。

学習と部活動を両立するポイントは、効率アップを意識することです。限られた時間をどう使うか、忙しい時ほどスマートな選択が必要です。

まずは学校の授業を大切に受けましょう。授業中に重要どころや分からないところをマークし、どう復習したらよいかあらかじめ見通しを立てておくと、帰宅後の学習がスムーズです。毎日の自宅学習は苦手教科から優先的に。その上で、他の

声かけが大切効率的に

教科も学び残しが無いよう、週末にまとめてチェックします。すきま時間に、オンラインの学習コンテンツを活用して、楽しく学べたらと思います。

スマートフォンが勉強の妨げになっている場合は、おうちでのルールを話し合しましょう。交流サイト(SNS)やゲームとの距離感を見直すことが、学習時間拡大にもつながります。

夏休みが明けると、次の定期テストが近づいてきます。お子さんの目標はいかがでしょうか。勉強も部活動も、どんな目標に向かいたいのか、しっかりと納得できた時、子どもの姿勢は変容します。温かく力強い声かけで、ぜひお子さんのモチベーションを支えてください。