

生活アンケート結果より 《自主学習のすすめ》

「早寝・早起き・朝ご飯」＋「体を使って外遊び・家庭学習(復習)」

本年度、全国学力・学習状況調査の結果で、和歌山県が国語Aで全国最下位を記録しました。そこで、学力向上に向けて11月より時間割を変更し、「けいこの時間」「フォローアップの時間」を新設するとともに、保護者の皆さんに「家庭学習のすすめ」を配布させていただきました。さらに、子どもたちの生活状況を把握したいと考え、1月に生活アンケートを実施しました。その結果は、下記の通りです。

番号	質問事項	1	2	3	4
1	朝食を毎日食べていますか	毎日食べる	ほとんど毎日食べる	あまり食べない	食べない
		全国学力・学習状況調査(H26.5)	88.1%	7.9%	3.2%
		本校(H27.1)	82.4%	9.2%	7.6%
2	うんこは毎日出ますか	毎日出る	ほとんど毎日出る	あまり出ない	出ない
		本校(H27.1)	37.4%	48.9%	13.7%
3	普段(月～金曜日)、何時ごろに起きますか	6時29分までに	6時30分～6時59分の間	7時～7時29分の間	7時30分からあとに
		本校(H27.1)	9.9%	47.3%	36.6%
4	自分で起きられていますか	起きられる	ほとんど起きられる	あまり起きられない	起きられない
		本校(H27.1)	25.2%	26.7%	34.4%
5	普段(月～金曜日)、何時ごろに寝ますか	8時59分までに	9時～9時59分の間	10時～10時59分の間	11時からあとに
		本校(H27.1)	9.2%	44.3%	34.4%
6	家で、自分で計画を立てて勉強をしていますか	している	ほとんどしている	あまりしていない	していない
		全国学力・学習状況調査(H26.5)	26.0%	35.0%	29.2%
		本校(H27.1)	18.3%	28.2%	38.2%
7	家で、学校の宿題をしていますか	している	ほとんどしている	あまりしていない	していない
		全国学力・学習状況調査(H26.5)	86.0%	10.5%	2.8%
		本校(H27.1)	77.9%	9.9%	9.9%
8	家で、学校の授業の予習をしていますか	している	ほとんどしている	あまりしていない	していない
		全国学力・学習状況調査(H26.5)	16.1%	27.1%	37.4%
		本校(H27.1)	11.5%	12.2%	40.5%
9	家で、学校の授業の復習をしていますか	している	ほとんどしている	あまりしていない	していない
		全国学力・学習状況調査(H26.5)	21.9%	32.1%	31.1%
		本校(H27.1)	19.8%	13.7%	33.6%

アンケート結果で気になるところは、各項目の の部分です。

朝食を「あまり食べない」「食べない」	8.4%	(全国 3.9%)
朝起きる時間が「7時以降」	42.7%	(全国のデータなし)
自分で起床「あまり起きられない」「起きられない」	48.1%	(全国のデータなし)
夜寝る時間が「10時以降」	46.6%	(全国のデータなし)
勉強計画「あまりしていない」「していない」	53.5%	(全国 39.0%)
宿題「あまりしていない」「していない」	12.2%	(全国 3.4%)
予習「あまりしていない」「していない」	76.4%	(全国 56.6%)
復習「あまりしていない」「していない」	66.4%	(全国 46.0%)

《生活リズム》

生活アンケートから考えると、睡眠時間は8～9時間程度は確保できているようですが、夜型になっているのではないのでしょうか。夜の10時以降に寝て、朝は7時以降に起きる。朝食は、準備してもらっていても、「食べる気がしない」「食べられない」「食べる時間がない」となっていないのでしょうか。また、夜型になっている原因が、「テレビを夜遅くまで見ている」「ゲームを夜遅くまでしている」ではないのでしょうか。

先日、校長室だよりとして「生活改善で成績アップ。睡眠時間は学力に影響する。」を配布させていただきました。それにも書きましたが、夜型生活を続けて睡眠不足になると、「レム睡眠(脳が覚醒に近い状態にある睡眠)の際に、学習したことが脳内に定着せず、成績に影響する。」「ノンレム睡眠(脳が休息している深い睡眠状態)の際は、成長に影響したり、筋力やけがの回復に影響したりする。」「夜型生活を続けていると、慢性的な睡眠不足になり、疲労感やイライラなどの情緒不安定をもたらし、判断力を鈍らせたり、「うつ」に近い状態になり、「心の健康」に影響を及ぼす。」等の悪影響が起こってきます。子どもたちの様子を見てみると、イライラして情緒不安定になっている子を見かけます。また、夜型生活を続けることで、朝の平熱が低体温になってきている子が多くなっていることを問題視する方もいます。

そこで、生活リズムを戻すために

- ・低学年では夜9時までに、高学年では10時までに就寝し、朝は6時半までに自分で起きることを習慣にする。
- ・朝は、余裕を持って、朝ご飯をしっかり食べる。
- ・テレビやゲームの時間を短くするため、子どもとよく話し合い、納得させた上で、テレビやゲームの時間を短くするように時間を決める。
- ・しっかり睡眠をとるために、体を使った外遊び(放課後・休憩時間)をする。

この4項目ができるようにしてほしいと思います。

睡眠時間と各教科の平均通過率

(広島県教委の「平成15年度「基礎・基本」定着状況調査報告書」より)

教科	5時間未満	5時間以上 6時間未満	6時間以上 7時間未満	7時間以上 8時間未満	8時間以上 9時間未満	9時間以上 10時間未満	10時間以上
国語	51.9	61.8	66.1	69.9	70.8	70.3	64.7
算数	53.9	65.8	69.8	73.9	74.1	73.7	67.7

※平均通過率は正答とみなされる回答を含めた平均正答率(単位は%)

《家庭学習》

予習・復習の「あまりしていない」「していない」の合計が、全国より20%ずつ多いのが気にかかります。特に、復習することは、学校で学習した内容を定着させていくためにも重要です。そこで、配布済みの「家庭学習のてびき」にもあった時間、机の前に座る習慣をつけていただきたいと思います。時間には、宿題や習い事等を行う時間も含みます。フォローアップに参加している子は、フォローアップで学習した時間を減らしても結構です。

そこで、学校でも話し合いを行い、近日中に「自主学習のすすめ」を配布したいと考えています。「自主学習のやり方」「自主学習のコツ」「自主学習の内容」が書かれています。お子さんから決まった宿題以外にどんなことを学習すればよいのかを聞かれた時に、助言していただくためのものです。また、担任からは、学年に応じて自主学習できる内容をお知らせしたいと考えています。高学年では、自分で計画を立て自主学習をしていきましょう。

子どもたち一人一人の、基礎学力を定着・向上させていくための取り組みの一環です。「早寝」「早起き」「朝ご飯」「体を使って外遊び」で生活リズムを整え、お知らせする目安の時間、復習を中心とした「自主学習」(時間には宿題等を含む)を行ってほしいと考えています。各ご家庭でも、ご協力よろしくお願いします。