

学力向上に関する児童の生活習慣改善に関する実証的研究 ～経年比較による生活習慣データ分析を通じて～

Research for living habit improvement about elementary school students
—Living habit data analysis by the comparison passing years—

永 江 慶 子

Keiko NAGAE
教職大学院修了生

大 竹 晋 吾

Shingo OTAKE
福岡教育大学

(平成28年9月30日受理)

キーワード：小学校 学力 生活習慣 経年比較

I 問題の所在

わが国の義務教育段階の「学力」問題については、様々な視点から分析がされている。先行研究の結論から、「学力（向上）」をもたらす要因は、通常の学校教育における授業実践だけが影響を与えるものではないことが明らかになっている。

端的に言えば学校教員の立場からすれば、「授業」における自らの指導能力向上によって、児童生徒の学力向上に影響を与える視点は重要なのだが、それ以外の多様なアプローチをどのように教育実践として学校教育に活用していくべきか、これらの観点も教員の指導能力として検討されなければ、「学力（向上）」という結果を得られない。

義務教育段階の「学力」問題については、保護者の社会（学歴・経済）階層、家庭生活習慣（家庭学習時間・睡眠・食事）等の分析がなされているが、学校や教員がこれらのデータに基づいて指導工夫・改善を組織的に進めていく研究は少ない。保護者連携・関係再編の取組といった側面を学校教員は求めているが、大規模調査による知見を活用する方が研究されているとは言い難い。

本研究では、教職大学院において2年間の長期派遣研修修了後、さらに研究対象校での実践を継続し、小学校児童の家庭生活習慣のデータ分析を行った結果を示す。このことから、子どもの家庭生活習慣の変容についての知見を、学校教員として児童生徒の指導・保護者関係の支援に活用でき

る成果として示すものである。

II 先行研究の分析

1. 地域間格差と学力

学力形成の社会的なメカニズムを明らかにする研究として、教育社会学研究による学校教員・児童生徒・保護者等の多様な調査対象者に対して、学力結果・学習習慣・家庭生活や保護者等に対する大規模調査の成果がある。2000年以降、学力低下論争においてもその成果が様々な視点から議論されてきたが（荻谷・志水）、その後の調査結果も継続されて実施している。

耳塚（2006）の調査研究：JELS（Japan Education Longitudinal Study）の調査研究は、2004年以降一貫した学力調査研究を行っている。ここでは、学力論争で論じられてこなかった、地域間格差の実態、学校間格差の実態、小学校から中学校・高等学校へと移行する段階の学習習慣の維持・形成プロセス等、多様な研究成果等を導き出している。

JELSの調査研究者である耳塚（2007）は、学力を向上させる要因として学校・家庭に与える地域社会（市町村・学区）との結びつきについて多くの論究を行っている。特に過去の学力調査の要因を分析する対象地域が大都市圏およびその周辺都市に偏っており、それらの地域特性は他地域と異なる成果を示した。

また、地域特性は児童生徒、家庭生活のみならず学校に与える影響として規定要因としても作用しており、家庭的な影響力を強く持つ地域と、一方でそれらの影響力が弱い地域等の特性を分析している。地域の進学校の公立・私立学校の違い、中高一貫校の有無、受験準備の必要性和受験者数、保護者の教育観に基づく子どもの進路選択等に関する地域的環境の違いが、学力形成過程の決定的な差のあることを指摘している。これらの研究成果は学力形成に対する、地域間格差が実態を示したものである。

しかし、日本の学区制度の現状は、学区の当該地域の変更・選択といった制度設計を前提として設定されてはいない。学区の対象地域が変容しないということは、学区そのものを変容させ地域特性に影響を与えることはできないということになる。必然的に学校は地域（学区）と共存しつつ、積極的に協力関係を築きながら、対応する方策を学校単位で検討していく。このような調査結果は学校にとって正確な判断の基準となるものだが、学校現場に切実な現況を示すものになってしまう側面ももっている。

2. 子どもの生活習慣と学力

一方で、これらの学校・家庭・地域（学区）の環境要因が表出してくるのが、子どもの生活・学習習慣についてのデータ結果である。

近年では多様な研究機関において、諸研究の蓄積がなされつつあるが、それらを類型化すれば、①運動習慣、②食習慣、③睡眠・就寝、④メディア活用（新聞・テレビ・ゲーム・パソコン・携帯）、⑤家庭学習習慣、⑥家庭学習時間、⑦塾（学習塾・補習塾・スポーツ等）等であり、児童生徒・保護者の行動・認知を調査している。

角谷（2009）は、小学校の4～6年生中心に短期間（調査1回目：2007.7、調査2回目：2007.11）における子どもの生活習慣の実態について、食習慣、運動習慣、メディア活用、学習習慣に関する調査を行っている。

「運動習慣」については、女子よりも男子の運動習慣傾向が強いこと、女子の日常的な運動習慣は、学年進行に伴い低下傾向にあることが指摘されている。子ども世代の体力低下については、小学校高学年女子については、意識的な運動習慣形成の必要性を指摘している。「食習慣」については、欧米と比較しても、日本ではほぼ毎日朝食を摂取する習慣をもつことができていると推測しているが、10%弱の児童は、朝食を毎日摂る習慣が

身に付いていない状況にあると指摘している。小学生時代の朝食摂取の習慣は、むしろ家庭の要因を反映したものであり、家庭環境の問題を指摘している。

「活字接触状況（メディア活用）」については、学年進行とともに新聞を読む習慣が増える傾向を示している。低学年では、絵本等を読む習慣があることが示され、男子の方が低学年から新聞を読む傾向が強く、マンガも男子の方がよく読んでいる。携帯電話等の利用は、女子または学年が進行するにつれて活用頻度が高まることが指摘され、パソコンでは性差は無く、男女とも学年が進行するにつれて活用頻度が増える。加えて学年進行とともに学校の勉強以外のメール・チャット、個人的な興味・関心の調べものが増えている。

角谷（2004, 2009）以外にも生活習慣に関する多様な研究成果が示されている。橋本（2012）は、睡眠・就寝の関係に着目し、「早寝・早起き」や「朝ごはん」の効果性についても論究している。

橋本（2012）は、従来論じられている睡眠と朝食摂取が学力に影響を与えているという関係は、早い時刻の就寝や睡眠時間の長さは「学力」の高さや朝食摂取に対して単純な相関関係を示していないことを明らかにしている。就寝時刻が遅い子どもは、晩食・朝食の食習慣形成に影響を与えること、食習慣の形成は学力得点に影響を与えるのではなく、対象とする子どもの学習意欲に影響を与えている結果を示している。学習意欲については、高学年に進むにつれて就寝時刻が遅くなる傾向があり、一方でそのような児童生徒には学習時間が拡大する層とそれ以外のメディア活用の時間帯が伸びる層、全く変化が生じていない層（自分の趣味・教養等）が存在している。国語科・算数科といった興味関心（学習意欲）が高まる層は、学習時間が伸びる傾向にあり、そのため学習時間確保のために就寝時刻が遅くなる傾向にある。就寝時刻の遅さが、単純に悪い傾向にあると捉えるのではなく、学力得点に直接的な影響を与えないものの、間接的に悪影響を示すことがあることを指摘している。

また、橋本（2012）は、幼児期の睡眠・就寝についても論究し、幼児期の就寝時刻については、その後の小学校段階での睡眠・就寝といった生活習慣を形成し、就寝時刻に直接的に影響を与えるという結果を示している。特に、幼児期に乱れた生活リズムが小学校に入ったからといってすぐに直るものではないという指摘は、幼児期からの平

均的な就寝時刻・寝かしつけ（習慣形成）の重要性を示している。

これらのことから、学力向上のために睡眠や朝食摂取のような基本的な生活習慣を整えようとするならば、「早寝を心がけよう」などという曖昧な教示ではなく、子どもが何時頃に就寝しているのかという具体的な時刻に目を向けて、その時刻がその年代の平均的な就寝時刻と比べてどの程度近いのか離れているのかということにまで目を向ける必要があるのではないかと考えられる。時間を生活習慣の中で具体化し自己調整する能力が必要である。

その上で、家庭での学習時間を確保するために、就寝時刻が遅くなり睡眠時間が削られているという現実も踏まえて、総合的な生活スタイルの見直しを含めた提案する能力が、学校の教員に求められるようになってきていると考えた。

Ⅲ 研究の目的と方法

本研究は、事例研究として小学校の組織的な取り組みを通じて、児童の学力向上に向けた生活・学習習慣の改善の指導の在り方について論じる。学力向上の背景要因となる、生活・学習習慣の指導による小学校児童の変容を時系列的にデータで収集することによって、児童個々の生活・学習習慣の形成過程を明らかにするとともに、学年進行に伴う家庭環境要因の変化、発達段階の変容を明らかにする。

これらを踏まえたうえで、学力向上に資する学校組織の生活・学習習慣改善の指導の在り方について述べたい。研究対象校及び研究方法は下記のとおりとする。

【研究対象校】

- ・X町立S小学校 学級数20学級（平成28年度）（特別支援学級2学級を含む）
- ・対象学年 4～6年生
- ・調査期間 平成25～27年度年

【研究方法】

児童の生活・学習習慣について、学校の組織的な取組の指導体制を構築し、それらの指導の結果による習慣形成過程を明らかにする。その上で、学年進行に伴う児童の家庭生活や発達段階の変化を、第4学年の児童を対象として調査を行った。これらを時系列データとして調査とする。

○アンケート調査時期

- 第1回 平成25年9月（5・6年）
- 第2回 平成26年6月（4～6年）
- 第3回 平成26年9月（4～6年）

第4回 平成27年12月（5年生）

Ⅳ 研究結果

（1）児童の課題の把握と情報提供

- ①児童の課題を共有するために、アンケート調査を実施してデータを収集・分析する。

【児童の課題把握におけるマネジメント】

- ・児童アンケートの作成とデータ処理
- ・管理職へ研修会実施の説明
- ・研修会の日程調整
- ・児童の課題把握と資料作成
- ・他の教員や保護者との意見交流
- ・児童への指導の方向性の確認
- ・研修会のまとめ作成

児童の生活・学習習慣における課題を把握するために、保護者の関わり、生活習慣、学習環境、学習意欲、学習内容を観点別に整理したアンケートをもとに実態調査を行った。

調査対象児童は4年生～6年生である。32項目の質問に4件法で答えていく用紙を作成した。データの読み取りや集計の効率化を図るため、学校評価の支援システムSMPを活用し、マークシート型のアンケート用紙を作成して（<http://smp.fc.keio.ac.jp/sess2009/Date:2016/09/30>）、調査を行った。

アンケート結果を学年ごとに集計した結果、学年が進行するにつれ、保護者の関わりの減少、就寝時刻の遅くなっていること、時間帯が拡大している傾向が明らかとなった。また、学力A群（高層）と学力D群（低層）では、低層の児童の方が平日・休日における家庭での学習時間は短く、テレビやゲームに多くの時間を割いていることが分かった。

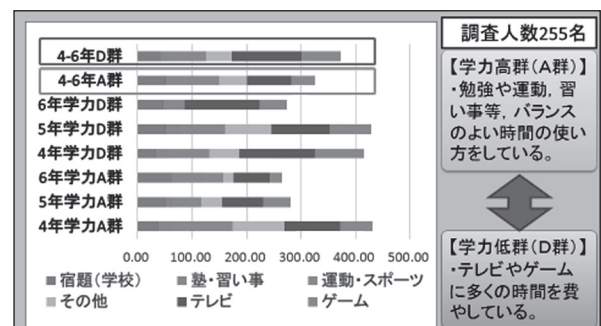


図1 学力A群と学力D群の時間の使い方の比較

- ②教員と保護者に対して、児童の実態や課題を把握してもらうための情報を提供する。

○教員全体研修会の実施によるデータの共有

4月の一般研修で、全教員に対して、児童に行ったアンケートの分析結果や、5年生での先行実施についての情報提供を行った。



写真1 教員研修会の様子

全教員に児童の家庭における生活・学習習慣に関心を持ってもらうため、児童の家庭での時間の使い方を具体的なデータで提示し、同学年の教員で児童の実態に対する意見交流を行う時間を設定した。

○保護者（PTA 総会）との情報共有

PTA 総会での学力向上に関するプレゼン発表では、①X町教育政策である学力向上プラン、②S小児童の学力と生活・学習習慣の実態、③学校での指導の実態という3つの柱で説明をした。

その際、保護者に対して家庭学習の時間の設定や睡眠時間の確保に焦点化し家庭での協力を求めた。PTA 総会でのプレゼン発表では、在籍校で初めて取り上げられたこともあり、説明後保護者がアンケート用紙に多くの反応があった。

このように、教職員（教員全体研修会）及び保護者（PTA 総会）等を通じて、対象校児童の生活・学習習慣データを通じて共有化を図っていった。情報提供を行う機会を設定したことは、教員と保護者が児童の家庭における生活・学習習慣に関心を持ち、実態や課題を把握し、指導の方向性を決める上で、効果的であったと考える。

(2) 学校と家庭の役割の明確化と推進組織の編成

①児童の生活・学習習慣の改善に向けた学校及び家庭が担う役割の再整理

【学校と家庭の役割の明確化を図るマネジメント】

- ・学校や家庭で取り組む内容の整理
- ・学校での取組の担当者の決定
- ・取組を推進していくための組織の編成
- ・スケジュールカードの作成と指導
- ・生活・学習ナビの作成に向けた日程調整

学校と家庭それぞれが取組をスタートさせるために、学校と家庭の役割を整理した。学校においては、主に学力向上コーディネーターが実践しなければならないこと、他の教員とともに実践していかななければならないことの2つに整理した。

○学校が担う役割の明確化

平成26年度の2月から、5・6年生の教室に入り、学力向上コーディネーターが中心となって、校内の学力向上部の教員や学級担任と協力し



写真2 研修会のマネジメント

ながら、学級活動における授業実践を行った。対象校児童の課題は、テレビやゲームの長時間化、睡眠時間の不足、家庭での自己選択学習における内容の偏りである。授業実践においては、学級ごとに調査した学習時間、テレビやゲームの時間、就寝時刻等のデータを提示して自分の時間の使い方に関する課題に気付かせ、もっと時間の使い方を工夫することはできないかという視点で考えさせることにした。また、家庭学習を自主的・計画的に行えるようにするため、自己選択学習の目的、方法や内容等についても指導を行った。

授業実践後には、授業で使った資料等を用いて掲示物を作成し、学年の掲示板に掲載した。また、授業実践の様子や児童のデータは、在籍校ホームページで紹介し、保護者への情報発信として活用した。

夏休みには、全教員で生活・学習ナビの作成を始めた。生活・学習ナビとは学校と家庭が、子ども達に身に付けさせたい習慣についてともに考え協力し合うためのガイドブックを作成し、学年主任者会や全体研修会等での意見交流を重ねていった。

【学校が担う役割】

【学力向上コーディネーターがすること】

- ・児童のデータの収集と分析
- ・PTA 総会での児童の実態の説明と協力依頼
- ・教員研修会のマネジメント
- ・児童の生活・学習習慣に関するHPの作成

【各担任や学力向上部の教員とともにすること】

- ・データを活用した授業実践（生活習慣の改善や学習習慣の確立を目指す学級活動）
- ・スケジュールカードの活用に関する指導
- ・生活習慣や学習習慣の改善を図る環境整備
- ・生活・学習ナビ（学校編）の作成と活用

○家庭が担う役割

児童の生活習慣の改善と家庭学習の習慣化を目指すため、スケジュールカードを作成した。児童へ活用の仕方を指導するとともに、ホームページや学級通信を用いて、各家庭への協力を求めた。一方、生活・学習ナビの作成においては、子ども

達の実態に合ったナビにするために、教員で話し合った内容を保護者に説明し、保護者からの意見も取り入れながら作成を進めた。

【家庭が担う役割】
【学力向上コーディネーターがすること】 ・スケジュールカードの作成 ・スケジュールカードのチェックと記入 ・生活・学習ナビの作成に関するマネジメント 【各家庭で保護者がすること】 ・生活習慣の改善への支援 ・家庭学習の習慣化への支援 ・スケジュールカードのチェックと記入 ・生活・学習ナビ（家庭編）の活用

②教員と保護者が取組を推進していくための推進組織を編成する。

学校と家庭がそれぞれの役割を踏まえ、取組を推進していくことができるよう、学力向上コーディネーターを中心とした推進組織を、図2、図3のように編成した。研究対象校においては、学年主任者会で、毎月学力向上プランの取組の評価を行い、翌月重点的に取り組む内容を決定した。本年度も学年主任を中心に、各担任が学力向上の取組を進めた。また本年度は、研修部との協力により一般研修に児童の習慣の改善に関わる内容を取り入れたり、学力向上部による学級活動における授業実践を行ったりすることにより、取組の充実を目指した。



図2 学校での取組を推進していくための組織

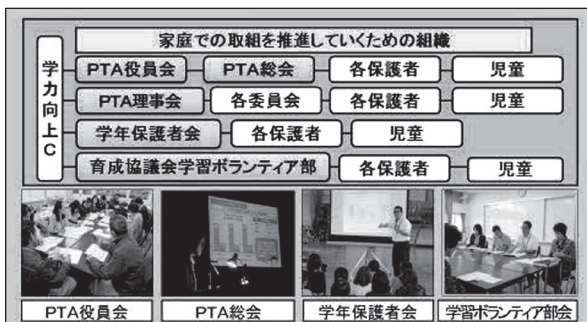


図3 家庭での取組を推進していくための組織

一方、各家庭での取組を推進していくための組織は、これまで具体的に編成されていなかった。そこで、本年度は家庭との連携を強化するため、学力向上コーディネーターが、保護者を中心としたPTA役員会や学年保護者会に、積極的に参加し、学校での取組の紹介や各家庭への協力依頼を行った。また、青少年育成協議会の学習ボランティア部会にも参加し、生活・学習ナビの作成について意見を集約し、作成に生かした。

学校と家庭の役割を整理し、取組を推進していくための推進組織を編成したことで、学力向上コーディネーターとしての具体的な方策や働きかけの対象がより明らかとなった。現在では、学力向上コーディネーターを中心とした授業実践や教員全体研修会の実施等、学校の取組は組織化されている。しかし、学校での取組や組織づくりが進行した一方で、家庭との連携に関しては、家庭からの意見を取り上げにくい、保護者の協力という点で個人差が大きい等の課題が残されている。今後も、家庭との連携を強めていくためには、学力向上コーディネーターが、学年保護者会やPTA役員会等に参加し、保護者の話を直接聞いたり学校からの情報発信を継続的行ったりする必要がある。

このように学校全体で組織的な取組を促すために、教職員・保護者とともに児童の生活・学習習慣データ分析を行い、情報共有の度合いを高めていった。組織体制の構築を通じて、全学級へと活動を展開することができた。

(3) 学校と家庭の協働実践に対する支援

①スケジュールカードを作成し、活用を促す。

○スケジュールカードを活用した全児童への支援

5・6年生の児童においては、毎日スケジュールカードを書き、1週間ごとに保護者、担任、学力向上コーディネーターの順で、アドバイスを書き込むというシステムが確立した。昨年度からこの取組を続けてきたことで、6年生児童全体で、テレビやゲームの時間が減少し、学習時間が増加するという変化が見られた。スケジュールカードの活用を始めて半年が経った頃（11月）、6年生児童の複数の保護者からは、「テレビやゲームに使っていた時間が短くなったので、読書や自学など、宿題以外の学習に関しても時間を確保してほしい」「お手伝いをして、家族や自分の将来に役に立つような時間の使い方を考えてほしい」といったコメントが多く見られるようになった。

そこで、学力向上コーディネーターが担任との

協議を行い、6年生児童のスケジュールカードには、児童の目標や夢の実現に向けて費やした時間を書き込む欄を設けることにした。一方、5年生児童は、スケジュールカードの提出が不十分な児童が多かったため、現在のスケジュールカードの提出を定着させることにした。また、後期から生活・学習習慣チェックを始める4年生においては、記述が簡単で取組期間を限定したカードを活用させることで、自分の家庭での時間の使い方を見直し改善を図る取組を進めることにした。

【学校と家庭の協働実践におけるマネジメント】

【児童に対して】

- ・スケジュールカードの作成と配布
- ・児童に対するスケジュールカードの使い方の指導
- ・週1回のカードの回収とコメントの書き込み

【教員に対して】

- ・各学年担任との協働による掲示板の作成
- ・各担任と学力COによる個別指導の検討
- ・生活・学習ナビの内容についての話合いの設定

【保護者に対して】

- ・学級通信やHPによる保護者への説明と協力依頼
- ・生活・学習ナビの印刷と配布

○改善が見られない児童への個別支援

スケジュールカードを活用し、家庭での時間の使い方を継続的に指導する一方で、子ども達の生活・学習習慣における変化を分析した。

平成25年11月						
	保護者の関わり	生活習慣	学習環境	学習意欲	学習内容	その他
A児	欠席	欠席	欠席	欠席	欠席	欠席
B児	2.20	2.40	2.20	1.83	2.00	2.50
C児	2.20	2.00	1.60	1.50	1.86	2.50
D児	1.60	2.60	1.60	1.50	1.57	2.75
E児	2.20	2.80	2.80	1.33	1.71	2.00
平成26年9月						
	保護者の関わり	生活習慣	学習環境	学習意欲	学習内容	その他
A児	2.40	3.20	2.20	2.00	1.43	3.50
B児	2.40	3.20	2.60	2.50	2.14	3.50
C児	2.00	2.00	2.00	1.50	1.43	2.50
D児	2.60	3.40	2.00	2.17	2.00	3.75
E児	1.60	3.00	3.00	1.83	1.29	1.75

図4 改善が見られない児童のアンケート結果

6年生児童を対象にした平成25年11月、平成26年6月、平成26年9月の3つのデータを用いて、生活実態に変化が生じない児童が存在することが明らかになって来た。

児童の実態について2つのグループには、大きな違いが見られる。夏休み明けの9月の結果では学力A群の学習意欲や学習内容は、夏休み前の6月より上昇したにも関わらず、学力D群は下降しており、0.5ポイント以上の差が出ていた。

長期休業中は、児童がほとんどの時間を家庭で

過ごすため、家庭での親の接し方や児童の時間の使い方に差が出やすいことが起因していると考えられる。さらに学力D群の状況を細かく分析するとアンケート結果において、図5のE児のように、改善傾向が見られない児童が存在していることが分かった。

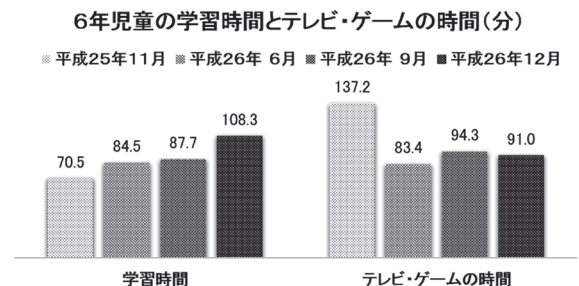


図5 6年生児童(94名)の家庭での時間の使い方

これまで行ってきた集団指導では生活・学習習慣が改善できない児童に対しては、個別指導の工夫や改善が必要である。そこでこれらのデータを学力向上コーディネーターが各担任に提示し今後の指導の方向性について話し合った。特にE児に関しては、保護者と担任が面談を行い、早寝・早起き、朝ごはん、挨拶、お手伝い、学習時間の確保、テレビやゲームの時間の設定など、E児の課題に合わせた内容で細かくチェックできる表を作成した。E児は、毎日その表で自分の生活・学習習慣を記録し、保護者のコメントをもらった後、学校に持ってきて担任からのコメントをもらうという取組を継続的に続けた。

在籍校では、標準学力調査の正答率が40%以下の児童を対象に、個別の学習支援を行った。この支援は、担任教師が担当する児童と学習プリントが綴じられたファイルのやり取りを通して、家庭学習のチェックを行い、学習の理解度に合わせて毎日課題を出すというシステム(算数パスポートと呼んでいる)である。E児のように、生活習慣や学習習慣に改善が見られない児童と、算数パスポートを活用している児童は、重なっていることが多い。そこで、算数パスポートと生活・学習習慣のチェック表を1つのファイルにまとめることで、より効果的な指導ができると考え、現在算数パスポートの改善を進めた。

②生活・学習ナビを作成するためのマネジメント

学年主任者会や学習ボランティア部会等における話合いを重ね、生活・学習ナビが完成した。作成する際に、配慮した点は以下の通りである。

- ・ 掲示を考え、A4用紙1枚の大きさに作成した。
- ・ 発達段階を考慮し、学年ごとにキーワードを入れた。
- ・ 特別支援学級の先生方を中心に話し合った内容は、低学年の生活・学習ナビの中に取り入れた。
- ・ 項目を少なくするために、先生方の話し合いで優先順位の高かったもので、文章を構成した。
- ・ 学習指導要領と司書教諭のアドバイスを参考にし、全学年、読書に関する項目を入れた。

生活・学習ナビは、子ども達の発達段階を考慮しながら、低・中・高学年に内容を分け、3枚作成して、児童に配布することにした。

スケジュールカードを活用してきたことで、児童や保護者から以下のような感想が得られた。

【児童の感想】

- ・ テレビやゲームの時間を減らせば、早く眠れる。
- ・ 夕方は習い事や宿題、お手伝い等で忙しいが、自分のためになる時間をこれからも設定していきたい。

【保護者の感想】

- ・ 時間を意識することで、家庭での生活が規則正しくなったと思う。続けてほしい。
- ・ ゲームの時間が減り、自分の将来を考えて時間の使い方を考えるようになったことが嬉しい。

児童と保護者の感想からも分かるように、スケジュールカードを活用したことは、児童の時間の使い方の工夫へと繋がってきた。在籍校児童の課題であったテレビ・ゲームの時間の減少と睡眠時間の確保に加え、児童が時間の使い方を自分でマネジメントしていく意識が高まったことが、学校と家庭との協働実践の成果であると考えられる。

【教員の感想】

- ・ 生活・学習ナビが完成したので、子ども達に指導しやすくなった。今後も習慣づくりに力を入れたい。
- ・ 休日や長期休業の前にも、生活習慣や学習習慣に関する指導を行い、ナビを積極的に活用したい。

一方、ナビの作成に関する教員の意見は、以下の通りである。

生活・学習ナビは、教員にとって、生活・学習習慣を児童に指導していく際の指針になりつつある。今後の課題は、生活・学習ナビの効果的な活用である。教員だけでなく、保護者からの意見を取り入れながら、毎年学力向上コーディネーターを中心に修正を加え、より在籍校の児童の実態に合うものや活用しやすいものへと変化させていき

たいと考える。

しかし、生活・学習習慣の改善については、児童によってその個人差が大きいという課題が残された。また、小学校高学年では、自分の生活スタイルをなかなか変えられない児童がいることも事実である。これは、先行研究も同様の結果であり、生活・学習習慣を組織的に指導した場合、児童生徒の習慣形成に影響を与えることができるが、一方で、全く変化しない児童が存在する事、その児童は高学年になる程、変化しにくくなっていくことは結果として明らかとなった。

以上のような取組を続けてきたことで、児童の時間の使い方や生活・学習習慣アンケートでは、学習時間が30分以上増加し、テレビ・ゲームの時間が45分以上減少した。また4・5年生でも、同様の結果が見られた。

家庭学習においては、宿題だけしかしないと答えていた児童の数が減り、読書や自学などにも取り組む児童が増えたことで、家庭での学習時間の増加に繋がったと考えられる。テレビ・ゲームの時間については、全校児童に対して90分以内という時間の基準を設定し、生活・学習ナビに書き入れたので、今後も、その徹底に向けた指導を充実させていく必要がある。

先行研究で浜野（2009）が指摘したように「家庭での生活習慣や親の接し方は、子どもの学力に影響する」ということが、在籍校児童にも当てはまる。

本研究から、小学4～6年生の基本的な生活習慣として、以下の特性が見出された。分析の結果、90%以上の子どもが朝食を毎日摂る習慣があり、男子はよく運動をし、パソコンや携帯電話は過半数があまり使用しない「子どもらしい」姿が見出された。一方、予習復習の習慣、読書の習慣、女子での運動の習慣は、個人差が大きく、これらが学力や体力の差と関連する可能性も推測される。また、朝食を毎日摂らない子どもや、パソコン、携帯電話を毎日のように利用する子ども、塾にほとんど毎日通う子どもは、いずれも10%程度いた。これらは、割合としては少数ではあるが、教育実践の場において10人に1人の割合で極端な生活習慣の子どもが存在することを示唆している。これらの子どもに対するケアが求められるだろう。

(4) 児童生徒の学年進行による生活・学習習慣の変化

○生活・学習習慣と指導の持続性

平成 26 年度の対象校の小学校 4 年生に対しても、学校組織全体で生活・学習習慣形成に関する組織的な指導を行ってきた。対象児童は平成 27 年度に 5 学年に進級するが、5 年生になってからも継続的に行っていた。

平成 26 年に 4 年生の段階では学期初めの 4 月より、継続的に指導は行っていたものの、9 月の長期休業期間明けの調査結果では、生活・学習習慣が維持形成又は学習時間が増加した児童と、反対に学習時間が低下し、テレビ・ゲーム時間が大きく増加した児童の二極化が進んでいる状況が生じていた。

生活・学習習慣の形成については、どうしても学校からの影響力は低下するため、保護者が児童の生活・学習習慣に興味・関心を持たない状況では、これまで形成してきた習慣形成が維持できない児童生徒が存在している。長期休業期間だからこそ、家庭生活の在り方を、教員と児童・保護者が捉えなおす機会を綿密に検討する必要性を改めて考えさせられる。

平成 27 年 12 月の調査では、4 年生から 5 年生に入っの状況を把握するためにアンケート調査を行ったが、家庭学習時間は大幅に増加している。一方で、テレビ視聴時間は増えている状況にあった。ゲーム時間は減少していることが結果として表出した。

	家庭学習	テレビ	ゲーム	就寝時刻	起床時刻
H26年 6月(4年)	87.95	106.83	40.2	22:10	6:34
H26年 9月(4年)	89.41	66.80	51.9	22:01	6:27
H27年 12月(5年)	131.25	80.06	32.0	21:48	6:35

図 6 4 年生から 5 年生への家庭生活の変化

○学年進行と家庭外学習の影響

4 年生から 5 年生へと学年進行する際に、どのような変化が生じているのかを、学習塾・スポーツ等の家庭外学習を合わせてデータを取った。結果としては、習い事の有無や、家庭外での学習機会の有無により、家庭学習時間の違いがあっても、学習機会に大きく格差が生じてきたことが分かった。

家庭学習時間は増加していない一方、テレビ・

ゲームの時間については、「習い事」の有る児童の方が、テレビ・ゲーム時間数も少ない。一方で、就寝時刻は 30 分以上も遅くなっており、習い事と家庭学習の時間を確保するために、就寝時刻が下がっている。これらは先行研究と同様の結果を示している。習い事等を通じて、学習意欲が高まったとするのであれば、これらがほかの学習意欲へと影響を与えることもあるのではないだろうか。

	①家庭 学習時 間	②家庭 外習い 事	テレ ビ	ゲー ム	就寝 時刻	起床 時刻
習い 事有り	75.18	131.25	80.06	32.00	21:48	6:35
習い 事無し	70.84	無し	83.48	37.04	21:19	6:29

図 7 5 年生の習い事の有無による生活・学習習慣の違い

一部の家庭外学習（塾（進学塾・補習塾）、スポーツ活動、習い事（ピアノ・習字等））に進み始めている高学年児童の増加に対して、教員がどのように児童に指導し、保護者と連携するべきなのかを検討していかなければならない時期が、小学校高学年には訪れると考えられる。

V 考察

本研究は、学力向上に資する小校児童の生活・学習習慣形成過程について、一部ではあるが時系列データを用いて実態を明らかにしようとした。

研究対象校の小学校児童の学力向上に向けて、生活・学習習慣の変容をもたらす、起床時刻・朝食・帰宅時間・家庭学習時間・家庭外学習（学習塾・スポーツ（運動体育）系・お稽古事等々）、テレビ・ゲーム視聴、就寝時刻（睡眠時間）に関するデータを定期的に調査し、それらを根拠に組織的に指導を進めた。そこでは、一定の児童生徒の生活・学習習慣の変容が見られたが、画一的な指導では変化をもたらすことのできない児童が存在した。そのため、一部の個別指導を必要とする集団の存在が明らかになった。

また、高学年段階の学年進行に伴う時系列的なデータを分析することによって、小学校中学年から高学年に推移する段階で、いくつかの特性を抱える集団（グループ）が存在していることが指摘できた。

児童の学校外生活時間は、家庭及び家庭外での

生活の変化によって影響を受ける。そのため、家庭生活時間が割合的に減少するため、小学校高年段階に進むにつれて生じやすい。特に、高学年段階に入ると、学習塾やスポーツ（運動体育）によって家庭外生活時間が増加する児童と、そうでない児童に分岐してくる。

この点、家庭生活において、生活が多様な活動に（スポーツ等）費やしている児童は家庭時間は、相対的に学習時間が低い児童になりやすい。学習時間を自らが主体的に確保できていればよいが、児童が自主的に家庭学習に取り組まない場合が、必然的に学力低下に陥りやすい。このことは、家庭外生活時間といっても、例えば学習塾のように学校での補充学習・発展的学習を行う事例と、スポーツ（運動体育）などで時間を費やす事例では、保護者の認識の格差が大きく影響してくる。

家庭外生活時間が増加し、スポーツ（運動体育）の割合が増えている児童であっても、学習時間が低下しない児童も存在する。高学年に入り、スポーツ（運動体育）活動が増加する中でも、児童自身に求められる役割期待は大きく変わってくる時期である。キャプテンやリーダー的存在になることで、自らの役割が変容し、人間関係や社会性が育まれる児童も存在するのではないだろうか。これらを、学習意欲に転化させることが最も重要な指導であり、任される役割期待と同時に学習すべき課題を積極的に克服する能力が求められる。

家庭・家庭外生活時間をどのように調整し（自己調整力）、有意義な時間へ変えていくためのステップがこの時期に訪れる。その際に、児童の学習（スポーツ）に取り組む意欲を高める働きかけは、教員だけでなく保護者にとっても重要である。

学習やスポーツに対する意欲をバランスよくもたせることと規則的な生活習慣を改善していく教員・保護者が連携して協力するプロセスが存在しているのではないだろうか。

主な引用・参考文献

秋田喜代美・村瀬公胤・市川洋子 2004 中学校入後の学習習慣の形成過程：基礎学力を支援す

る学校・家庭環境の検討 東京大学大学院教育学研究科紀要 43 pp.205-233

江澤正思・陰山英男 2008 学力は1年で伸びる！ 朝日新聞出版

陰山英男 2003 学力は家庭で伸びる 小学館

河村茂雄 2007 データが語る ①学校の課題 図書文化社

河村茂雄 2007 データが語る ③家庭・地域の課題 図書文化社

岸本裕史 2014 見える学力見えない学力改訂版 大月書店

坂本七郎 2011 小学生の学力は計画力で決まる 大和出版

角谷詩織・無 藤隆 2004 思春期の子どものテレビメディアとの関わりおよび心理的变化—小学5年生を3年間追跡して お茶の水女子大学子ども発達教育研究センター紀要1号, pp.75-87.

角谷詩織 2009 小学校高学年における学校外での生活習慣の実態—性別・学年年の比較から— 上越教育大学研究紀要 第28巻平成21年2月

田中勇作 2004 学校（教師）と家庭の連携の大切さ ベネッセ 教育総合研究所

谷 友雄・元兼正浩 2006 こうすれば学力は伸びる ぎょうせい

露口健司 2012 学校組織の信頼 大学教育出版

辰野千尋 2006 学び方の科学 図書文化

萩野義之 2011 秋田県式家庭学習ノート 主婦の友社

浜野 隆 2009 教育格差の発生・解消に関する調査報告書：分析編家庭での環境・生活と子どもの学力ベネッセ教育研究開発センター

橋本和幸・三沢元彦 2012 小学生の睡眠習慣および食事習慣と学力との関連・小学生の睡眠・食事習慣と学力の関連 了徳寺大学研究紀要(6) pp.37-50.

耳塚寛明 2006 学力・家庭的背景・地域 お茶の水女子大学 2006 JELS 第8集 pp.5-13.

耳塚寛明 2007 学力と家庭的背景 お茶の水女子大学 2007 JELS 第10集 pp.1-15.

耳塚寛明編 2013 『学力格差に挑む』 金子書房

耳塚寛明編 2014 『教育格差の社会学』 有斐閣
アロマ

