

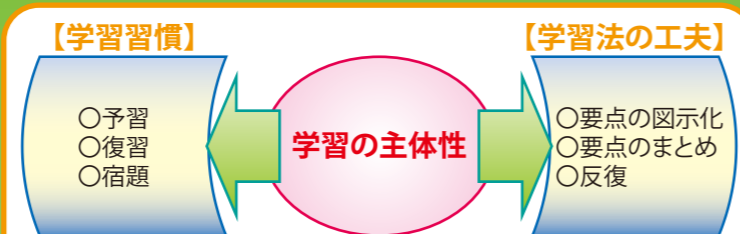
# どう勉強をしたら成績が伸びるのでしょうか？

家庭学習のポイントは何かのでしょうか？  
これまで予習・復習の習慣や学習の工夫  
(例:要点を図示化する)を支える**学習の主体性**が学力と関係することがわかっていました【図4】。

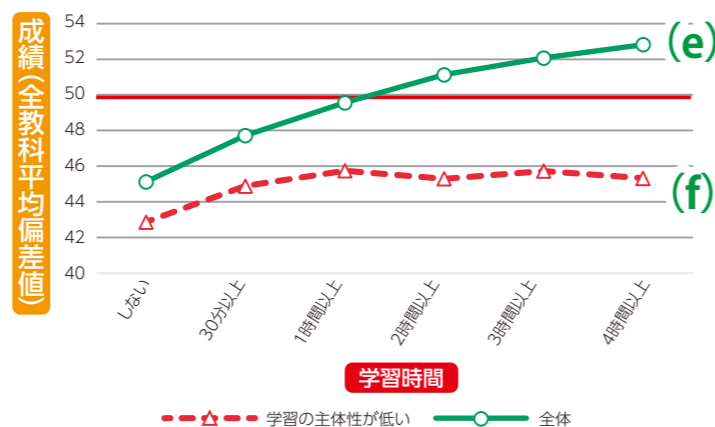
学習の主体性は重要です。なぜなら**学習の主体性に関する得点が低い\*子どもたちは勉強時間が長くても成績の伸びにつながりにくい**からです【図5】。全体としては平日家庭学習時間が増えると成績の伸びにつながります【図5(e)】。しかし、**学習の主体性に関する得点が低いグループでは、そうした関係があまりみられません**【図5(f)】。

勉強も重要ですが、読書を通じて様々な知識を得ることも大切です。例えば全体としては**1時間以上の家庭学習時間で成績が平均付近にあります**【図6(g)】。しかし、**本を読んでいない子どもたちの場合、平均付近の学力に至るには3時間以上の勉強が必要**です【図6(h)】。

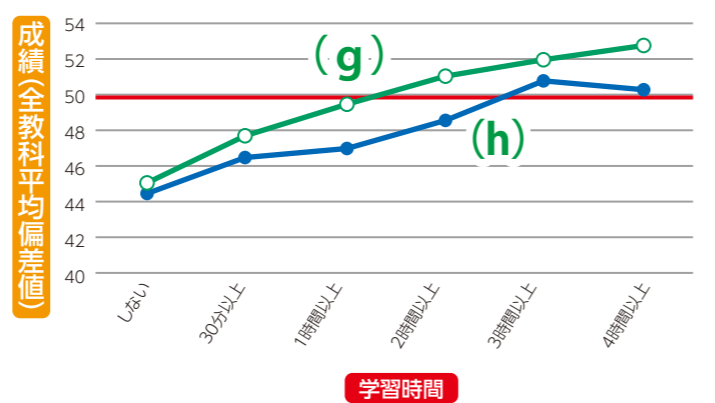
\*予習や復習の頻度や学習上の工夫についての質問から算出した学習の主体性に関する指標の得点が、ある基準よりも低いことを意味する(平均から1標準偏差以下を基準)。



【図4】学習の主体性に関わる習慣や勉強法



【図5】学習の主体性が低いグループの学力と家庭学習時間



【図6】読書をしない子どもの学力と家庭学習時間

対象:令和3年度小学5年生~中学3年生

# 貴重な時間を大切に! つついっやっていますか? 〇〇〇な過ごし方!

— 仙台市標準学力検査, 仙台市生活・学習状況調査結果の横断・縦断分析結果から —



平日1時間以上の動画視聴で  
成績に悪影響!



「ながら勉強」は成績を下げます!



家庭学習・読書の習慣化,  
勉強法を考え工夫することが重要です!

## 家庭学習・読書の習慣化, 勉強法を考え工夫することが 成績の伸びにつながります!

### 発行元:「学習意欲」の科学研究に関するプロジェクト

川島 隆太(東北大学加齢医学研究所長)  
杉浦 元亮(東北大学加齢医学研究所教授)  
神 浩平(東北大学加齢医学研究所助教)  
新妻 英敏(仙台市立台原中学校長)  
寺田 潤(仙台市教育委員会学校教育部参事)  
多賀野 修久(仙台市教育委員会学びの連携推進室長)

### 事務局

蓮沼 秀行(仙台市教育委員会学びの連携推進室主幹)  
木村 昌宏(仙台市教育委員会学びの連携推進室主任指導主事)  
鈴木 香里(仙台市教育委員会学びの連携推進室指導主事)

筒井 健一郎(東北大学生命科学研究科教授)  
松崎 泰(東北大学加齢医学研究所助教)  
田辺 泰宏(仙台市立荒町小学校長)  
郷家 貴光(仙台市教育委員会学校教育部長)  
齋藤 亘弘(仙台市教育センター所長)

仙台市ホームページ(仙台市教育委員会)  
「学習意欲」の科学研究に関するプロジェクト



### 生活・学習状況 調査の目的

- ①児童生徒の学習状況や生活習慣等について,全市的な規模で客観的な分析・把握を行う
- ②各学校が,自校の成果と課題を把握・分析し,指導の工夫・改善を図る
- ③調査結果を,個に応じたきめ細かな指導の充実に生かす

### 調査内容(質問紙調査)

- 学校生活 ○授業 ○学習意欲 ○家庭生活 ○自由時間  
○家庭学習等 ○社会・地域とのかかわり ○道徳心・挑戦・夢 ○自分づくり

### 実施状況等

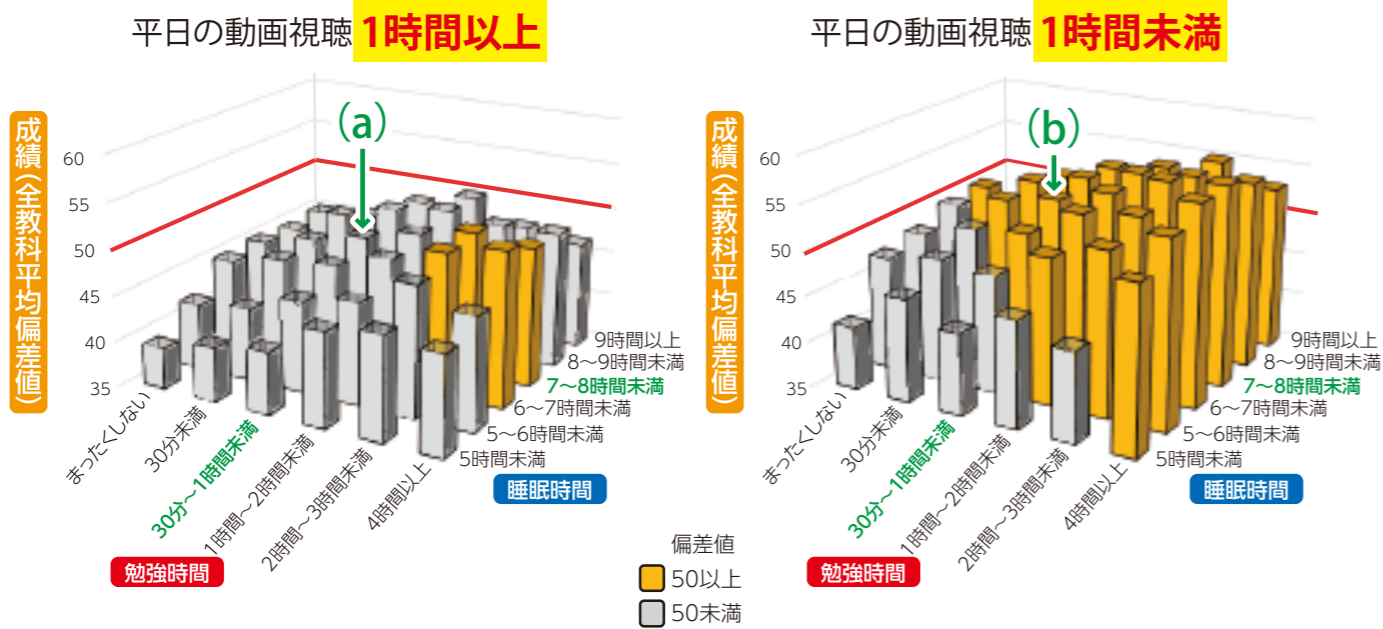
- ①実施校数:全市立小学校118校 全市立中学校64校 市立中等教育学校1校
- ②実施日:令和3年4月12日(月)~16日(金)
- ③回答人数

学年	児童生徒数	学年	児童生徒数
小5	8,463人	小6	8,455人
中1	8,353人	中2	8,021人
中3	7,789人		

# 家庭で動画を見すぎていると成績にどういった影響があるのでしょうか？

スマートフォン等の電子端末では様々な動画サービスを利用することができます。しかし「**ついっ  
い動画を見てしまう**」が増えると、成績に悪い影響が出てくるのがわかっています。

下の図は家庭で平日動画を1時間以上見ている子どもと、1時間未満に抑えている子どもの勉強時間、睡眠時間と成績との関係を表しています。**平日の動画視聴時間が1時間未満の子どもたち(右)は、学習時間が短い場合でも成績の伸びがよい**ことがわかります。



【図1】平日1日あたりの動画視聴時間別に見た成績・勉強時間・睡眠時間の関係

- ①動画視聴1時間以上の子どもたち(左)は、たくさん勉強しても成績が平均50付近にとどまっている。
- ②動画視聴1時間未満の子どもたち(右)は家庭学習時間が短くても平均50を超えている。例えば30分勉強して7時間ほど寝ている子どもたちは、**動画視聴1時間以上(左)だと、成績が平均に届かない(a)が、動画視聴1時間未満だと成績は平均を超えている(b)。**

対象:令和3年度小学5年生~中学3年生



平日の動画視聴が1時間を超えると成績が伸びにくい!

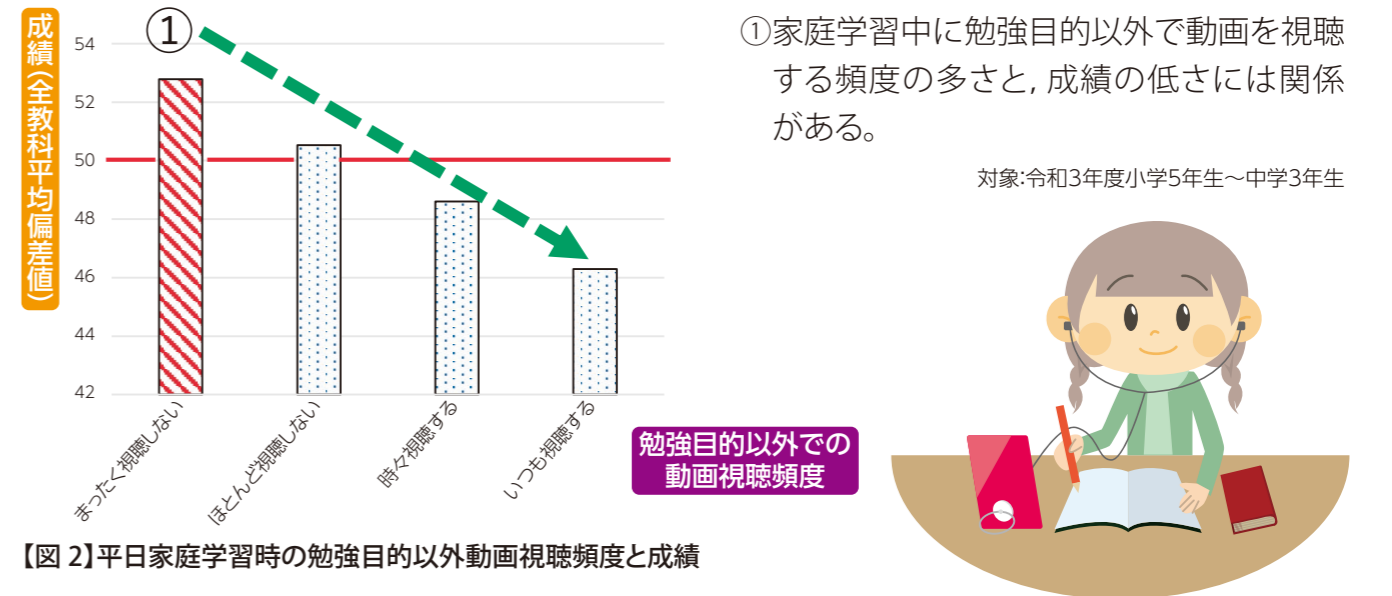
# 動画を見ながらの勉強に効果があるのでしょうか？

ついつい動画を見ながら家庭学習をしてしまう人もいるのではないのでしょうか。

その家庭学習に効果があるか、考えてみましょう。

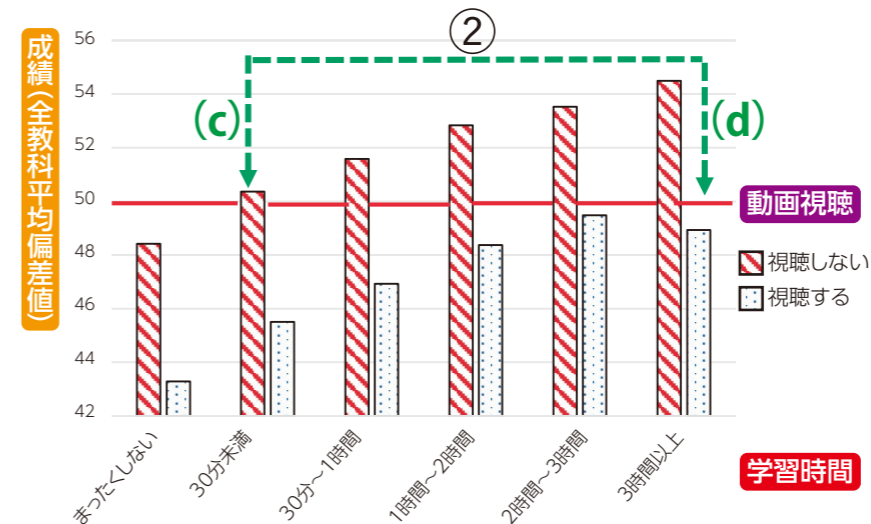
下の図は、家庭学習中の勉強目的以外での動画視聴頻度と、成績との関係を表しています。

**勉強中の動画視聴が増えてしまうと、成績に悪い影響がでる**ことが簡単に読み取ることができると思います。



【図2】平日家庭学習時の勉強目的以外動画視聴頻度と成績

対象:令和3年度小学5年生~中学3年生



【図3】平日家庭学習時の勉強目的以外動画視聴の有無と学習時間、成績との関係

- ②家庭学習中に動画を見ない子どもは**短時間の学習で成績は平均を超える(c)。**

家庭学習中に動画を見る習慣がある子どもたちは**3時間以上学習しても成績は平均に届かない(d)。**

対象:令和3年度小学5年生~中学3年生

家庭でのふだんの「**動画視聴**」,「**学習**」時間帯をチェックしてみましょう!

	7:00	8	AM	PM	3	4	5	6	7	8	9	10	11	計(h)	例
動画視聴															8 9 10 11 計(h)
家庭学習			授	授											動画視聴 3h
			業	業											家庭学習 2h

勉強中の動画視聴が多いほど成績が低い!