

2010 年度卒業論文  
『現代小学生の生活スタイルと学力の関係』

指導教員	小関 隆志
学籍番号	1710070123
論文執筆者	高橋 慶多

## 目次

序章 論文の課題と方法	1
(1) 問題の所在	
(2) 本論文の課題	
(3) 研究方法	
(4) 研究対象	
(5) 論文の構成	
第1章 小学生の生活スタイル	2
第1節 現代の小学生とは	2
第2節 現代の小学生の朝食摂取状況	2
第3節 現代の小学生の睡眠時間	4
第4節 現代の小学生のTV視聴時間	6
第2章 小学生の生活スタイルと学力の関係	7
第1節 朝食と学力の関係	8
第2節 睡眠と学力の関係	8
第3節 TV視聴時間と学力の関係	8
第3章 生活スタイルのアンケート結果から	10
第1節 現代小学生の生活スタイル	10
第2節 全国平均、3地域平均と神奈川県の小学校の比較	12
第3節 生活スタイルと学習意欲の関係	15
終章 結論	17
参考文献一覧	21

## 序章 論文の課題と方法

### (1) 問題の所在

時代の変化につれて日々の生活は豊かになり、インターネット・携帯電話・TV…など様々なモノの発達や生活環境は変化してきている。現代の経済的不況の問題から、両親が共働き家庭も少なくない。また以前の小学校と現代の小学校での教育の仕方、小学生や保護者への対応なども変わってきたのではないか。また、メディアでは、ゆとり教育や、学級崩壊などの問題がよく報道されている。以前では、学級崩壊という言葉自体そこまで聞き慣れてない状態であった。これも日常の生活スタイルの変化からきているのかもしれない。筆者の身近なところでは、現在中学生の妹の存在が大きい。1年前までは小学校に通っていて、小学校の高学年では塾へ通う子供がかなりの割合でいることや外で遊ぶ機会が少ないことなどから、日常の生活スタイルも筆者が小学生の頃とは変わってきているように感じた。このような影響を受ける現代の小学生の家や学校での過ごし方はどのようなものなのか、またこの生活スタイルによって近年の学力低下の問題に結び付くのではないかと考えた。現代の小学生の生活スタイルが近年メディアなどで騒がれている子供の学力低下にどのような形で影響しているのかを検証していきたいと思う。

### (2) 本論文の課題

現在、小学生の学力低下の問題は、生活スタイルの変化やインターネットや携帯電話などの情報通信技術の発達、日本の豊かな生活環境、保護者の意識の変化、ゆとり教育など…様々な要因があると思うが、その中でも生活スタイルがどの程度、学力に対して影響を与えているのかどうかを検証していく。

### (3) 研究方法

文献、インターネットを利用する。また実際に小学校へ訪問調査を行い、小学生にアンケート実施し、小学生の生活スタイルを調査していく。

### (4) 研究対象

神奈川県的小学校を対象とする。

### (5) 論文の構成

第一章では、現代の小学生の生活スタイル(朝食・睡眠・TV 視聴時間)の実態について述べていく。第二章では、第一章で述べた小学生の生活スタイル(朝食・睡眠・TV 視聴時間)と学力の関係性はあるのかどうかを述べていく。第三章では、自ら小学校へ行って調査したアンケート結果を使いながら現代の小学生の生活スタイルと学習意欲という点からの関係性を述べていく。また全国平均、3地域の平均と筆者が行ったアンケート調査の地域の比較をしていく。

## 第1章 小学生の生活スタイル

### 第1節 現代の小学生とは

現代小学生の生活スタイル(食事・睡眠・家族間のコミュニケーションなど)は多くの問題を含んでいる。この生活スタイルが学力の低下と関係しているというデータも数多くある。これについては第2章で説明していく。また、筆者は、ここ10年程で子供の生活スタイルは大きく変化してきているのではないかと思う。環境面では、インターネットや携帯電話などの通信技術の発達。保護者のしつけの問題。夫婦が共働きのために子供のしつけまで手が回らないような家庭もあるかもしれない。昔のように朝食を家族そろって食べ、学校では子供も友達と触れ合いながら勉強をし、学校が終わった後には外で遊び、そしてまた夕食を家族そろって食べる。その中での会話などを楽しんだ後、夜は疲れて早く寝るという習慣が当たり前だったのに対し、現代では、朝食を食べない子供や、たとえ食べていたとしてもバランスの取れた朝食という物ではなく、菓子パンなどの様な簡単に食べれる物を食べている子供もいる。学校が終わった後は、塾に通う子供や、家でパソコン、ゲームなどをして遊ぶ子供が多いために、外で遊ぶ機会も減る。また父親の帰宅時間が遅いために夕食の時間も家族バラバラで家族間のコミュニケーションも昔ほどはなく、またテレビも夜に子供向け番組などを放送しているために子供は夜になっても眠らない事から夜更かしになり、学校では授業を聞かずに寝てしまうという子供もいるのではないかと思う。このような家庭での小学生の生活スタイルは決して良いものとはいえないと思う。

### 第2節 現代の小学生の朝食摂取状況

現代の小学生の朝食の摂取状況として、文部科学省が全国3万600人の小学生を対象に実施した2005年度の朝食摂取状況調査によると、「毎日食べる」と答えた小学生は82%、「週に食べない日がある」は15%、「いつも食べない」は小学校3年生3%、同5年生5.5%、高学年ほど朝食抜きが増大している。「毎日食べている」と回答した小学生に何を食べたかと聞いてみると「バナナ1本」とか「ビスケット数枚」も多数ある。主食、おかず、みそ汁などバランスのとれた朝食を食べているのは、小学生40%であった。<sup>1</sup>

次に日本スポーツ振興センターが2000年におこなった食生活の実態調査によると小学校男子の欠食理由は「時間がない」36.5%、「食欲がない」36.3%、「朝食が用意されていない」8.9%、「太りたくない」2.1%である。これは児童・生徒の生活習慣が原因と考えられる。朝食を食べない児童ほど睡眠時間が少ない傾向がある。「朝起きるのが遅く食事をせず登校」「夜遅くに間食して朝は食欲がない」と答えている。そして、朝食を家族の誰かと食べている小学生が約55%、家族そろって食べている小学生が約30%、1人で食べているのが小学生2~3%、夕食では家族そろって食べている小学生

---

<sup>1</sup> 厚生労働省 <http://www.mhlw.go.jp/>

が 51%だいたい家族の誰かと食べている小学生が 45%、1人で食べている小学生が 0.6%、夕食に比べて朝食での孤食の割合が高くなっている。<sup>2</sup>

以下はこれらの統計を図で表したものである。

(図 1) 厚生労働省 <http://www.mhlw.go.jp/>

(図 2) NAASH 独立行政法人日本スポーツ振興センター 平成 12 年度児童生徒の食生活実態調査結果

---

<sup>2</sup> NAASH 独立行政法人日本スポーツ振興センター  
<http://naash.go.jp/anzen/home/tabid/102/Default.aspx>

それでは、なぜ朝食を食べない事がいけない事なのかという、陰山英男の書かれた本ではこう述べられている。「脳で使われるエネルギーはブドウ糖で、それは朝食で摂取されるものが使われる。すると、やはり朝はそのブドウ糖を多く摂取するために、量的にもしっかりと食べる事が必要である。しかもそのブドウ糖はご飯からのものがパンのものよりも優れている。ご飯の方が長くブドウ糖を体に送り続ける事が出来るからである。ご飯だけだと不足するアミノ酸は、味噌汁、豆腐、納豆といったものを一緒に食べる事によって補うことができ、それでほぼ栄養的にも完全なものになる。そして、朝食を抜いた生活をしていると、1日中24時間通じて体温が低く、活力が上がらないままに1日を送るといふ。その結果、学校に行っても集中力がなく、授業中も眠ってしまうことにつながる。鼓膜温や腋下温で行った陰山さんの調査でも同様の傾向でありしかも低体温の子どもは朝の通学意欲がわかないことが判明している。」<sup>3</sup>

### 第3節 現代の小学生の睡眠時間

睡眠は、より良い生活のリズムを作るために最も重要とされている。この基本をどのように作っていくかが、現代の小学生の生活スタイルを改善していくために必要である。小学生の睡眠時間は8～9時間、就寝時刻は午後9～10時、起床時刻は午前6～7時が理想的だけれども、現代ではTV、ゲームなどの誘惑が数多くある。TVは朝、昼にとどまらず夜も小学生向けの番組が数多く存在しているために、夜早く寝るという習慣が身に付かない事や、小学校低学年の子供がより良い生活リズムを身につけるには自分一人の力では不可能なので、保護者がしっかりとした教育をしなければならない。ところが、保護者自身もTVを見たりして夜型の生活が定着しているので子供の模範となる生活が送れていないのが現状である。子供に限らず保護者自身もよりよい生活習慣を送る事が良い影響を与えらると思うので、まずはそこから改善していく事も必要になってくると思う。

次に、ベネッセは2004年11月～12月に大都市、中都市、郡部の3地域区分を対象とし小学生の就寝時間と睡眠時間に関する調査を行った。この結果、就寝時間が「10時以前」の小学生は56.6%、「10時30分～11時」は27.4%、「11時30分～12時」は10.9%、「12時30分以降」は4.1%であった。そして、睡眠時間が「6時間以内」の小学生は3.2%、「6.5～7.5時間以内」は16.8%、「8時間以上」は78.8%である。<sup>4</sup>

---

<sup>3</sup>陰山英男著『本当の学力をつける本：学校でできること 家庭でできること』文藝春秋出版、2002年 118ページ

<sup>4</sup>ベネッセ教育開発センター<http://benesse.jp/berd/data/dataclip/clip0005/index.html>

以下はこの結果を図に表したものである。

(図 3) ベネッセ教育開発センター

<http://benesse.jp/berd/data/dataclip/clip0005/index.html>

この結果から分かるように約 8 割の小学生は、睡眠時間は理想的であると考えられる。しかし、2 割の小学生は睡眠不足であり、就寝時間に関して考えると半数しか理想的な就寝時間を守っていない。睡眠時間が守られているのに就寝時間は守れていない事から現代の小学生は起床時間が遅くなっている事や、これが朝食の問題などと結びついてくとも考えられる。学年が上がるに連れて睡眠時間も減少していくという結果もある。

これを年代別に見てみると、小学 4 年生の就寝時刻は「10 時より前」「10 時ごろ」という回答が全体の 7 割を占め、平均就寝時刻は 22 時 5 分である。起床の平均時刻は 6 時 38 分であり、早寝早起きの習慣が身についている。平均の睡眠時間は 8 時間 33 分であり、睡眠も十分とれているようである。小学 5 年生の就寝時刻は、小 4 生のときよりも平均で 15 分ほど遅くなり、22 時 20 分である。起床時刻はほとんど変化がないので、その分だけ睡眠時間が短くなっている。小学 6 年生の就寝時刻は小 5 生から、さらに平均で 18 分遅くなり、平均の睡眠時間は 8 時間 3 分となる。午前 0 時を過ぎても起きている子は全体の 11.3% であり、中学生以上と比べれば少数派だが、中学受験をする子に限ると、30.6%が午前 0 時を過ぎても起きている。<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> 第一回子供生活実態基本調査報告書

[http://benesse.jp/berd/center/open/report/kodomoseikatu\\_data/2005/hon1\\_1\\_02.html](http://benesse.jp/berd/center/open/report/kodomoseikatu_data/2005/hon1_1_02.html)

#### 第4節 現代の小学生のTV視聴時間

テレビ・ビデオ（DVD）は、現代人の生活に欠かせないものになっている。現代の小学生たちはそれらにどのくらいの時間を費やしているのでしょうか。ベネッセ教育開発センターは、2004年11月～12月に小学生4240人を対象にテレビの視聴時間についての調査を行った。この調査では、「テレビをほとんど見ない」が6.1%、「45分以内」が10.2%、「1時間～1時間30分」が25.3%、「2時間～2時間30分」が24.1%、「3時間～3時間30分」が33.5%、「不明、無回答」が0.7%という結果になった。男女平均を見て見ると、男の子2時間2分、女の子2時間1分とほとんど差はなかった。<sup>6</sup>

以下はこの調査書を図に表したものである。

#### （図4）第一回子供生活実態基本調査報告書

[http://benesse.jp/berd/center/open/report/kodomoseikatu\\_data/2005/hon1\\_1\\_02.html](http://benesse.jp/berd/center/open/report/kodomoseikatu_data/2005/hon1_1_02.html)

この結果から分かるようにTVの視聴時間に関しては3時間～3時間30分以上が最も多く、現代小学生は日常生活する上でのTVの存在が大きくなってきていると感じた。そして、TV側もゴールデンタイムから夜遅くになっても面白い番組を放送しているので視聴者はつい見てしまう気持ちもわかる。子供だけにTVの視聴を規制させるのは難しい問題なので、ここでは親自身がお手本となってTVの視聴を制限しながら共にTVの時間を守っていく事が改善への近道だと思う。夜遅くまでTVを見る事が、朝食や睡眠の問題に密接に関わってきているとも言える。生活習慣の問題（朝食や睡眠やTV）を改善していくには、単体のみで考えるのではなく、複数の要素をまとめて考えていく必要があると思う。

---

<sup>6</sup> 第一回子供生活実態基本調査報告書

[http://benesse.jp/berd/center/open/report/kodomoseikatu\\_data/2005/hon1\\_1\\_02.html](http://benesse.jp/berd/center/open/report/kodomoseikatu_data/2005/hon1_1_02.html)

## 第2章 小学生の生活スタイルと学力の関係

### 第1節 朝食と学力の関係

第1章で見てきたように、現在の小学生の朝食摂取状況というものは8割の児童が朝食を食べてはいるが、決してバランスの摂れた食事ではないと分かった。

そこで、まず朝食と学力の関係を考えていく。先にも述べたように朝食を食べないことでブドウ糖の働きにより頭の回転が鈍くなるという研究結果がある。この内容を裏付けるデータとして、小学校5年生を対象としたある県で行われた生活スタイルと学力の関係に関する調査がある。これは、平成17年12月第2週に熊本県の小学校で行われた調査で、4教科400点満点である。質問内容は、「毎朝朝食を食べますか」、「朝食に何品食べましたか」、「睡眠時間は何時間ですか」の3つである。下記の図は、生活スタイルに関する質問と、学力テストの合計の平均点を比べた図である。<sup>7</sup>

(図5) 熊本県教育委員会 <http://kyouiku.higo.ed.jp/index.phtml>

この結果から分かるように、朝食の摂取状況とテストの結果は「必ず食べる」と答えた小学生252.7点、「ほとんど食べない」203.7点という結果になった。朝食をしっかりと食べている小学生ほど平均点が高く、食べていない小学生にいくに連れて平均点が下がるという結果になった。平均点で見ると、49.0点の差が見られた。

また、朝食の品数について考えてみると、「三品以上食べた」と答えた小学生の平均点が最も高く、262.8点、「何も食べていない」216.7点となっている。これも、品数を多く食べている小学生ほど平均点が高く、少ないほど低いという結果である。平均点で見ると、46点の差が見られた。テスト結果の全てが朝食の影響とは言えないが、しっかりと朝食を摂取している小学生と全く食べていない小学生はテストの結果になって表れているのは理解する事が出来る。このことから、朝食の摂取状況とテストの結果の関係が見られる。

---

<sup>7</sup> 熊本県教育委員会 <http://kyouiku.higo.ed.jp/index.phtml>

## 第2節 睡眠と学力の関係

次に、睡眠と学力の関係を見ていきたいと思う。第一章で見てきたように、約8割の小学生の睡眠時間は理想的なものであると分かった。しかし、就寝時間では10時以前に寝る小学生は56.6%と約半数しか理想的なものではなかった。この睡眠時間と学力の関係を以下の図によって説明していく。これも先ほどと同じ平成17年12月第2週に小学5年生を対象に熊本県で行われた調査である。<sup>8</sup>

(図6) 熊本県教育委員会 <http://kyouiku.higo.ed.jp/index.phtml>

この結果から分かるように、睡眠時間が「8時間」の小学生の平均点が最も高く、254点、次に「7時間」247.1点、「9時間」246.6点、「6時間」237点、「10時間」220.2点「4時間」214.3点、「5時間」210.3点の順になっている。「8時間」の小学生と「5時間」の小学生の平均点を比べてみると、44点の差が見られた。朝食と学力の関係と同じように理想的な睡眠時間をとっている小学生ほど得点が高いという結果であった。また、睡眠時間は多ければ良いというものでなく、理想的な8時間睡眠を心掛けることが大切だと分かった。朝食と同じように睡眠時間に関しても学力との関係が見られた。

## 第3節 TV視聴時間と学力の関係

第1章で小学生のTV視聴時間は、3時間～3時間30分が最も多く現代の小学生はテレビに依存しているということが分かった。これが学力とどのように関係しているかを考えていきたいと思う。

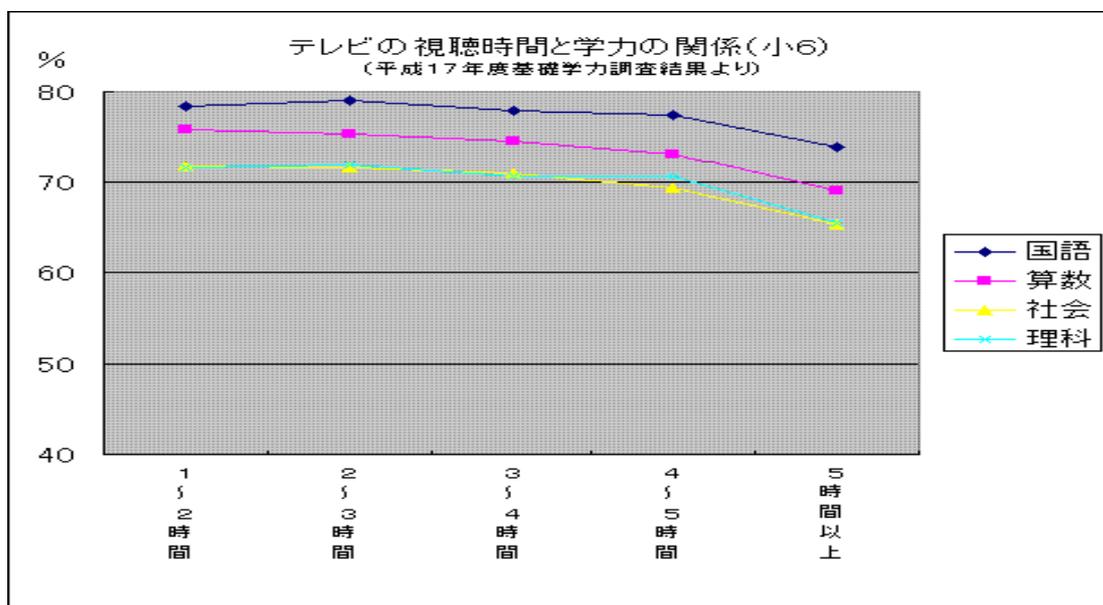
陰山英男の本によると「テレビを毎日1日2時間以上みていて高学歴の子はなかなかいない。それは、学力をつける上で大変重要な辛抱強さが育たないからである。TVの刺激は非常に強く、時間を忘れて浸りきってしまうので生活のけじめが無くなりだらしくなってしまう。こうなってしまうと、家族間の会話が乏しくなり、TV無しでは生活していけなくなってしまう」と書かれている。<sup>9</sup>

---

<sup>8</sup>熊本県教育委員会 <http://kyouiku.higo.ed.jp/index.phtml>

<sup>9</sup> 陰山英男著 『本当の学力をつける本：学校でできること 家庭でできること』文藝春秋出版、2002年 96ページ

以下の図は、平成17年に小学6年生を対象に鳥取県で行われた基礎学力調査(正答率)とTVの視聴時間を比較したものである。<sup>10</sup>この図からTV視聴時間と学力の関係を説明していく。



(図 7) 鳥取県公式サイト <http://www.pref.tottori.lg.jp/dd.aspx?menuid=1>

これを見てもらうと分かるように、TVの視聴時間が1～3時間までは、どの教科もさほど大きな変化は見られないが、4時間を超えてくると下がり始め、5時間になると、大きく変化してくる。基本的にはどの教科もTVの視聴時間が増えるにつれてテストの結果も悪くなっている。学校から帰って寝るまでの時間が5時間だとすると、2時間テレビを見ることによって残り時間は3時間しかない。食事、入浴、勉強、明日の準備・・・などやることは沢山ある。テレビの視聴時間が増えれば、生活のあらゆる場面で影響が出てくると思う。まずは、一番簡単なTVの視聴時間を守らせる努力が小学生の生活スタイルの改善に繋がってくるかもしれない。TVの視聴時間を守らせて、勉強時間となることが一番良い。その他にも、起きている時間の中で様々なことが出来る。また、TVをあまり見なくなった事で、早寝早起きの習慣が身に付き、朝の時間も増えるためにしっかりと朝食を摂取する事が出来る。以上の事からTV視聴時間に関しても、朝食、睡眠と同様に学力との関係は見られると思う。

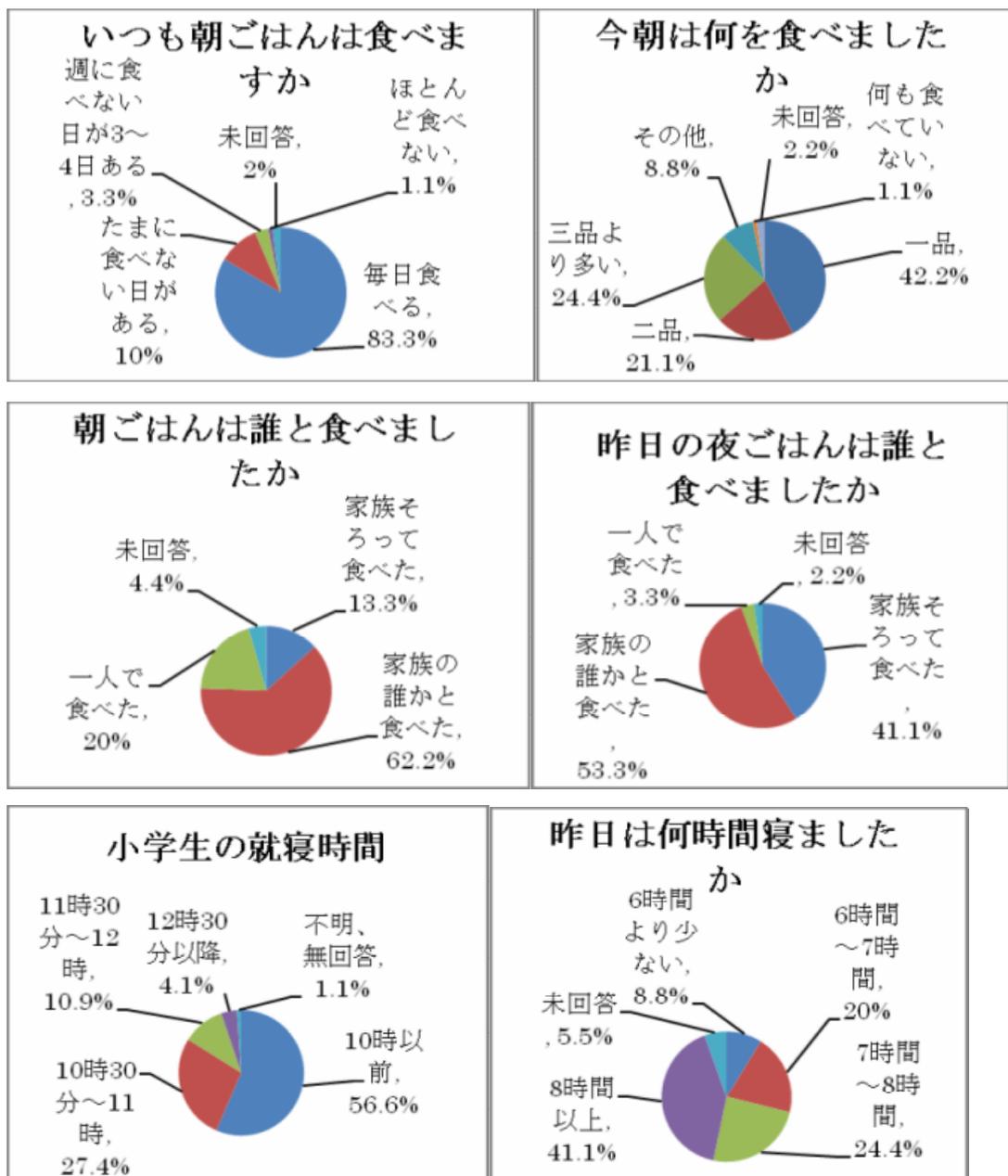
<sup>10</sup>鳥取県公式サイト <http://www.pref.tottori.lg.jp/dd.aspx?menuid=1>

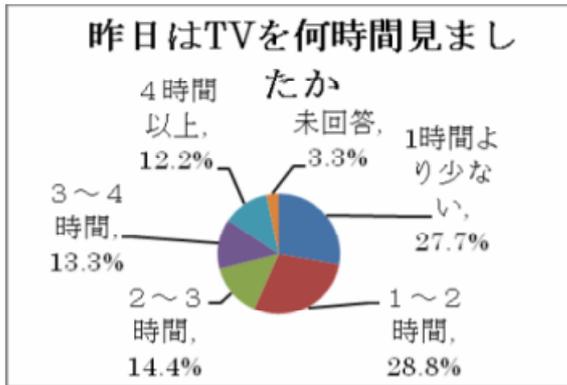
### 第3章 生活スタイルのアンケート結果から

#### 第1節 現代小学生の生活スタイル

ここでは神奈川県のある小学校にご協力頂き、筆者が実際に小学3年生の生活スタイルについてのアンケート調査を行った。調査年2010年12月10日、有効回答数90人である。このアンケート結果から現代小学生の生活スタイルと学習意識の関係を考えていきたいと思う。また質問内容は巻末に載せてある。

以下の図は、このアンケートを基に集計作業を行った結果である。





(図 8) 筆者アンケート調査

この結果から分かるように、「毎日朝食を食べている」小学生は学年の約8割で「食べなかったりする日がある」小学生は1～2割、「ほとんど食べない」という小学生は若干名なので、現代小学生の朝食摂取状況は安心できるものだと思う。しかし、品数を見てみると、1品が約4割を占める割合で、2品、3品とバランスの摂れた朝食を食べているのは、約4割弱といった結果である。朝食の摂取状況はまずまずの結果であるが、バランスを考えた朝食を食べることが今後の課題のように思える。次に「家族そろって朝食を摂取している」小学生は13.3%と低い数値であり、一方、「一人で食べる」小学生も20%と高い数値が出てきている。孤食の割合は決して低くないと思う。また、「夜ご飯は家族揃って食べる」が41.1%、「一人で食べる」3.3%と孤食の割合は減少しているが、半数以上の小学生が夕食を家族揃って食べていないという結果は家族内のコミュニケーションが少なくなってきたと考えられる。

次に、睡眠時間を見ていくと「10時以前に寝る」小学生が65.5%、「10～11時」が24.4%、「11時～12時」6.6%、「12時以降」が3.3%となっている。約6～7割の小学生は理想的な時間の就寝と言えるが、まだまだ少ない数値だと感じる。この就寝時間の問題は、朝食やTVの視聴時間の問題とも関係していると思う。睡眠時間を改善するには、規則正しい生活を心掛けるとともに、保護者が見本となって行動していかなければならない。家族全体の就寝時間が早ければ子供も早く就寝するはずである。また、睡眠時間では、「6時間未満」8.8%、「6～7時間」20%、「7～8時間」24.4%、「8時間以上」41.1%で、約4割の小学生しか理想的な睡眠時間を取れていない。これには、TVやゲームといった問題が関係してくると思う。

次にTVの視聴時間を見ていく。「1時間未満」が27.7%、「1～2時間」28.8%、「2～3時間」14.4%、「3～4時間」13.3%、「4時間以上」12.2%となっている。

TVの視聴が2時間以内の小学生の割合は、5～6割で一見そこまで多くはないのではないかと感じる。一方、3時間から4時間以上の小学生は、2割～3割なので、ここまでTVの視聴時間が長いと、睡眠や翌日の朝食に大きな影響が出てくると思う。またこの差が1週間、1年、と長くなるにつれて大きな時間の損失に繋がってしまうかもしれない。

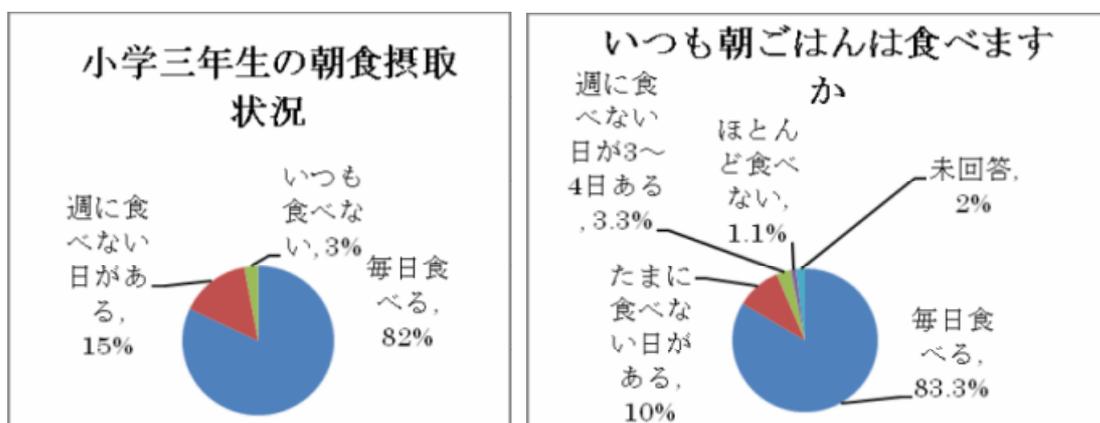
全国平均と比較してみても、「朝食摂取状況」、「誰と食べているか」などは多少の誤差は

あるが同じような結果となった。睡眠では「何時に寝たか」の質問では似たような結果であったが、睡眠時間では全国と比較しても「8時間以上」の割合が低いという結果になった。TV 視聴時間では質問項目の時間が少し違うものの、割合を考えてみると同じような結果になっていると思う。全国と共にやはり現代小学生のテレビ依存度は高くなっていると感じた。

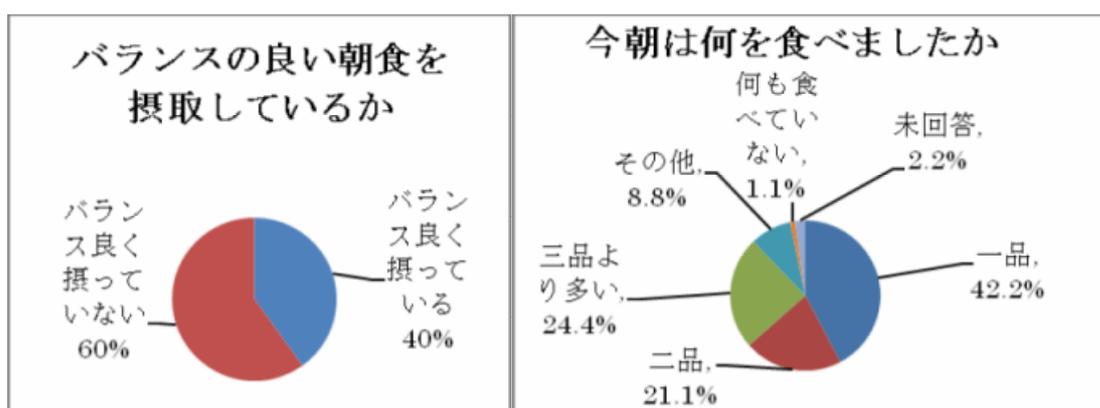
## 第2節 全国平均、3地域平均と神奈川県のある小学校の比較

第一章で示した朝食、睡眠、TV 視聴時間と筆者が行ったアンケート調査の結果を比べていきたいと思う。3地域平均とは、市区町村の人口規模および人口密度を考慮した3地域区分[大都市(東京都内)、中都市、郡部]を設定してサンプルを抽出したものである。

(図 9) 全国平均 (図 10) 神奈川県のある小学校



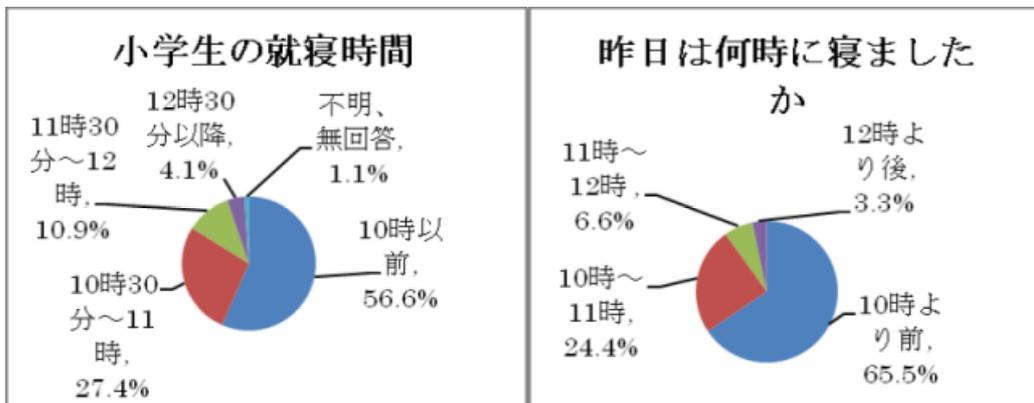
(図 11) 全国平均 (図 12) 神奈川県のある小学校



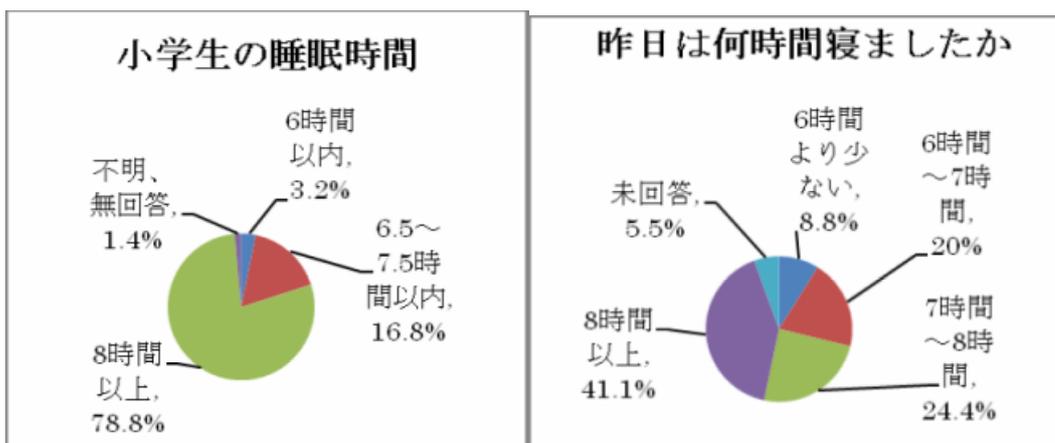
上記の図では朝食摂取状況を比較したものである。この図を見て分かるように、朝食摂取状況では、全国とさほど大きな違いはない。約 8 割の小学生が朝食を食べているので心配するような結果ではなかった。しかし、バランスの摂れた朝食であるかどうかは別である。全国平均では、バランスが摂れている朝食は 4 割程であり、神奈川県では、約 5 割が 2 品

以上の品数を食べている。ここでも、さほど大きな差は見られない。小学生の朝食における問題は、全国、神奈川のように、都市や田舎を比較してみても大きな差は見られないかもしれない。

(図 13) 3 地域平均 (図 14) 神奈川県のある小学校



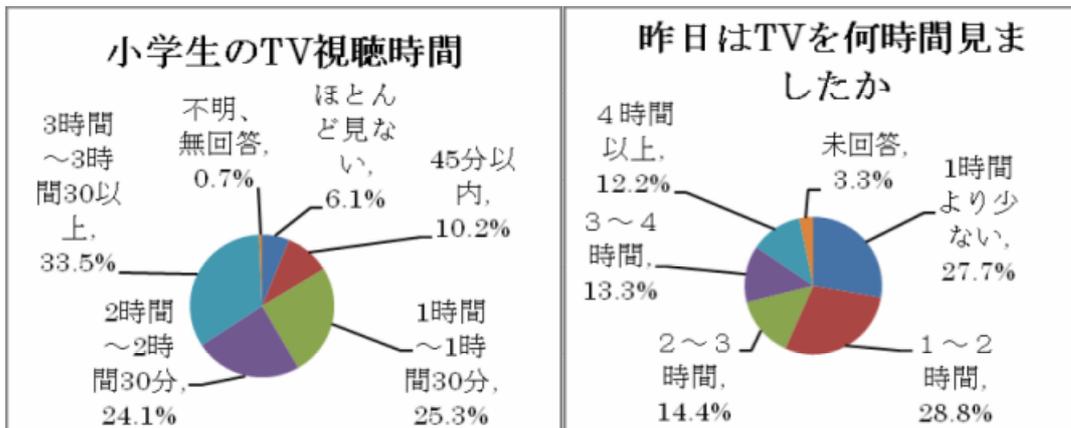
(図 15) 3 地域平均 (図 16) 神奈川県のある小学校



次に、就寝時間、睡眠時間を見ていく。就寝時間は、3都市平均、神奈川共に大きな差は見られなく、6割の小学生は、10時以前の睡眠であった。一方、睡眠時間を比較してみると、大きな差があった。3都市平均は8時間以上が約8割であったのに対して、神奈川は約4割と半分しか理想的な睡眠をとれていない。就寝時間は3都市平均とさほど違いが無いのに対して、睡眠時間にここまで大きな違いが出てしまうのは、小学校の登校時間が早い、小学校までの距離が長い…などの理由が考えられる。睡眠時間が短いと頭の回転や、体調維持、など様々な問題が生じてくるのでこれは大きな課題であると感じる。

(図 17) 3 地域平均

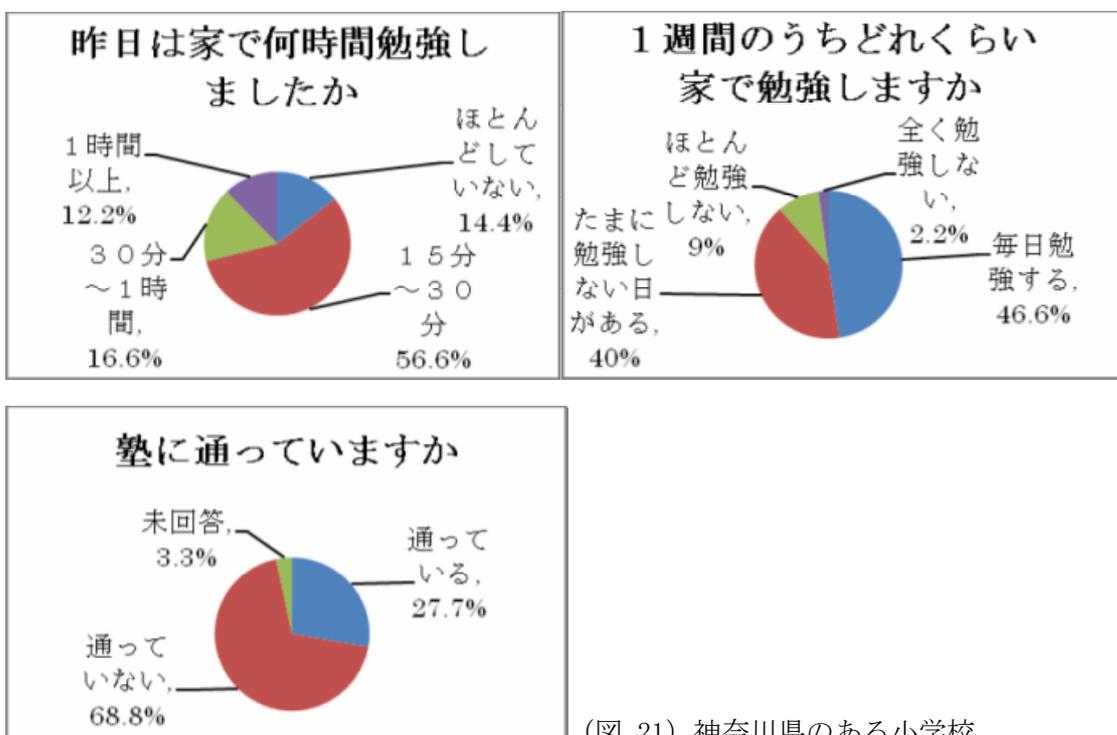
(図 18) 神奈川県のある小学校平均



最後に、TV の視聴時間を比較してみる。これは比較の時間が違うが、細かく見てみるとそこまで大きな違いは見られない。しかし、全国平均、神奈川の小学校共に TV を 3 時間 30 分~4 時間以上見る割合が約 3 割と多い傾向が見られる。もはや生活の一部として TV が入り込んでいて、テレビ世代と言われるのも分かる気がする。また、現代では両親の共働きの為に一人の時間が寂しいので TV で紛らわすという子もいるかもしれない。この TV の視聴時間をいかに減らしていくかが今後の生活スタイルを形成していく上で大切に感じる。

(図 19) 3 地域平均

(図 20) 神奈川県のある小学校

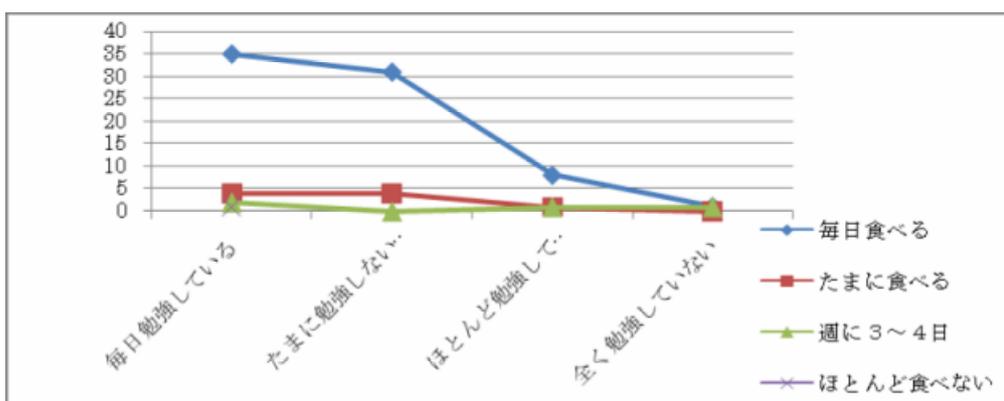


(図 21) 神奈川県のある小学校

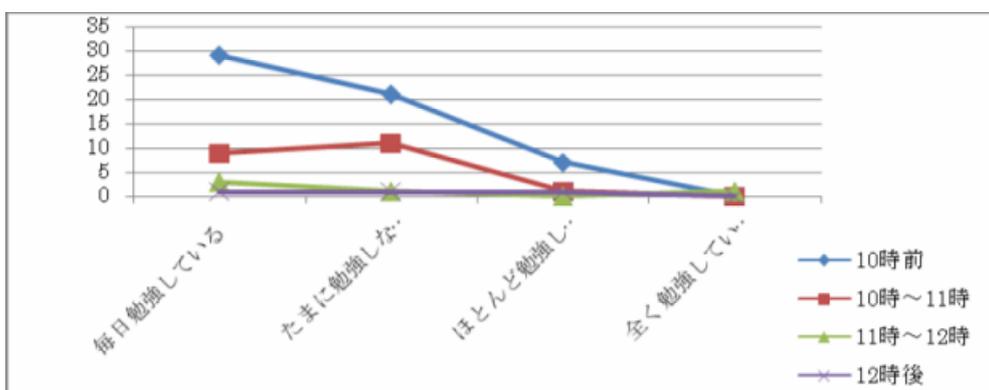
学習面を見ていくと、1日の勉強時間は「15分～30分」が一番多く、次に「30分～1時間」、「ほとんどしていない」、「1時間以上」となっている。1週間では「毎日勉強している」が約半数を占め、次に「たまに勉強しない」、「ほとんど勉強しない」や「全く勉強しない」は約1割程度であり、机に向かって勉強する習慣は見に付いていると思った。しかし、勉強時間では、15分～30分とその日に出された宿題をする程度なので内容の濃さはあまり無いように思える。また塾に通っている小学生は、約3割程度だが小学校中学年にしては塾に通っている割合が多く感じた。中学受験を意識している保護者の意識の高さが見える。

### 第3節 生活スタイルと学習意欲の関係

次にこのアンケート結果を使いながら小学生の生活スタイルと学習意欲という点から述べていく。筆者の立てた仮説として、理想的な生活スタイルの小学生ならば、第2章の学力と同様に学習意欲という点でもこの2つは関係していると考えている。この仮説は正しいのかをこのアンケートを使い、検証していく。アンケートの内容は生活スタイル(朝食、睡眠、TV視聴時間)と学力(1日の勉強時間、1週間の勉強日数)の関係である。これらを表したのが図22、23である。(その他の図は巻末を参照。)



(図 22) 朝食摂取状況と1週間の勉強日数(単位：人)



(図 23) 就寝時間と1週間の勉強日数(単位：人)

このデータから分かるように、図 20 では、「朝食を毎日食べる」小学生ほど毎日勉強し

ている小学生の割合が多く、全く勉強しない小学生の割合は少ない事が分かる。しかし、それ以外の 3 つは大きな特徴が無く、結果もほぼ同じものとなった。やはり、朝食を毎日食べるという規則正しい生活を送っている小学生は毎日勉強する習慣が身に付いていると感じた。逆に週に 3~4 日食べる小学生やほとんど食べない小学生は、勉強日数のどの項目に対しても変化が無いことが分かった。このようなことから朝食を毎日食べるという習慣は、毎日勉強する習慣を作る上でも大切であると感じた。

次に、図 21 では就寝時間が「10 時前」の小学生ほど毎日勉強している割合が多く、「ほとんど勉強していない」、「全く勉強していない」小学生の割合が少ないことが分かる。また、「10 時~11 時」の小学生も毎日では無いけれども勉強をする習慣が比較的身に付いていることも理解できる。その他は、勉強する習慣は身に付いていないと感じた。やはり睡眠も朝食と同様に規則正しい生活を送っている小学生は、勉強習慣も身に付いていることが分かる。このように、図 20、21 においては理想的な生活スタイルと学習意欲との関係が見られたが、その他の調査においてはあまり見られなかった。これの要因としては、小学校 3 年生の実態を見誤っていた可能性が大きい。小学 3 年生は、そもそも 1 時間を超える勉強をする子が少なく、皆その日に出された宿題を家で行うくらいである。その場合大きな差はなかなか見ることができない。そのために、1 週間の勉強日数の方に結果が現れたと考える。

## 終章 結論

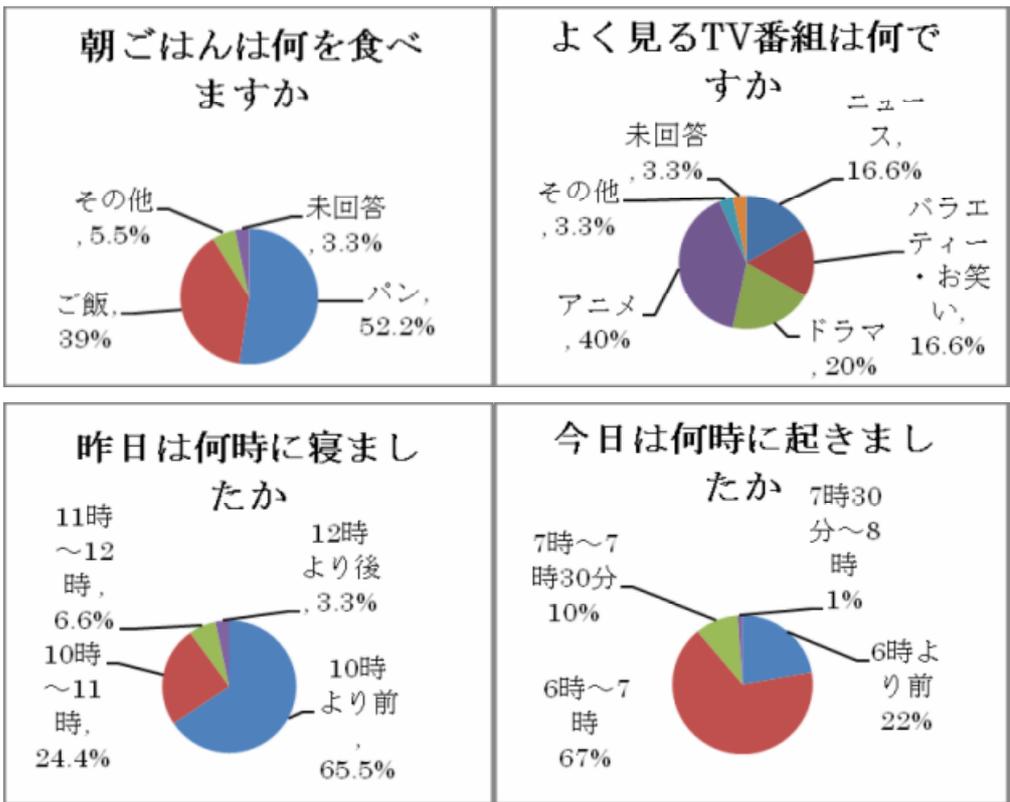
本論文では、現代小学生の生活スタイルと学力の関係性について述べてきた。第1章では現代小学生の全国的な生活スタイルで、朝食、睡眠、TV視聴時間を中心に見てきた。筆者の仮説として現代の小学生の生活スタイルは大きく変化してきていて、特に就寝時間やTV視聴時間といったものは様々なデータを見てきたようにより良いものではないと分かった。この二つは大きく関係してきていてTV、ゲーム、インターネットなどの誘惑の増加が生活のけじめを無くさせている。これにより就寝時間にも影響を及ぼしてきていると考えられる。また、就寝時間が遅くなれば、理想的な睡眠をとることが難しくなり、朝食の問題とも関係してくるのではないかと感じた。

第2章では、第1章で述べてきた生活スタイルと学力の関係を説明してきた。理想的な生活スタイルの小学生と、そうではない小学生のテスト結果を比較したデータからも分かるように、得点(正答率)における差が見られた。理想からかけ離れていく程、得点に表れている事からこの結果は確かなものであり、生活スタイルに学力は影響されてきていると考える。この差が全て生活スタイルによるものではないと思うが、その影響力は大きいものだと思う。

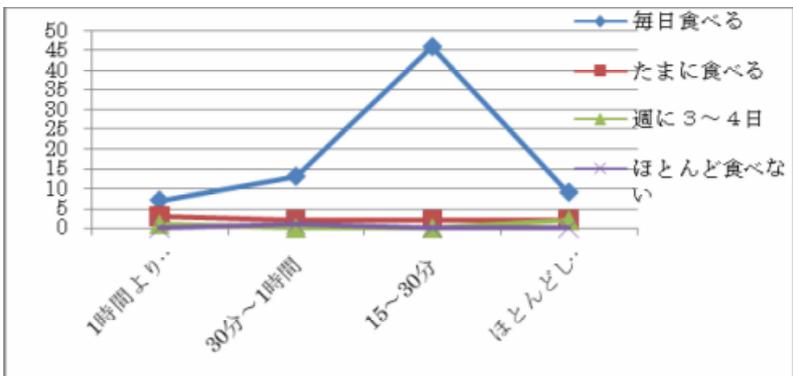
第3章では、筆者自らアンケート調査を行い神奈川県の小学生の生活における実態を把握することが出来た。この結果も、全国平均とさほど変わらぬ結果となった。次に、この生活スタイルと学習意欲という点から述べてきた。当初は生活スタイルが学習意欲にも影響を及ぼすという仮説を立てていたが、実際調査を行った結果、テストの得点のような大きな関係といったものは見られなかった。これは、第3章でも述べたが調査を行う前に大まかな小学生の実態を把握しきれていなかった事が原因と考えられる。

最後に、本論文を書いてきて筆者が感じたことは、小学生における生活スタイルの重要性である。小学校中学年という年代は、生活スタイルと学力を比較したデータからも分かるように家庭環境の影響が今後の日常生活の基盤を形成していく上で大切となってくる。ここで、しっかりとした基盤を作ることによって後の学力も安定したものになると感じた。しかし、生活スタイルは、小学生自身の力だけでは不十分である。保護者がしっかりと子供の生活スタイルを形成できるような環境を整える事も必須だと考える。このようにして、子供と保護者のお互いに協力しながら生活スタイルを形成していき、子供自身に朝食を食べること、睡眠時間を守ること、TVの視聴時間を制限することなどを当たり前の習慣として意識させる事がこれらの問題を解決していく上で一番の近道であると考えられる。

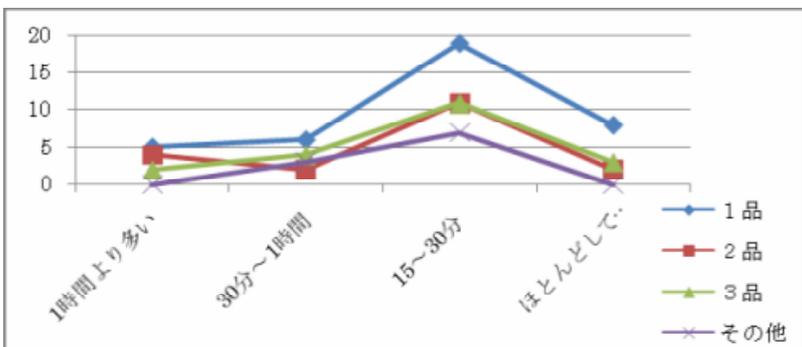




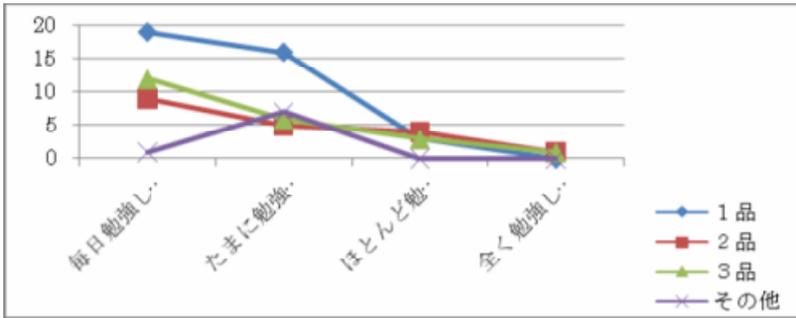
(図 24) 筆者アンケート



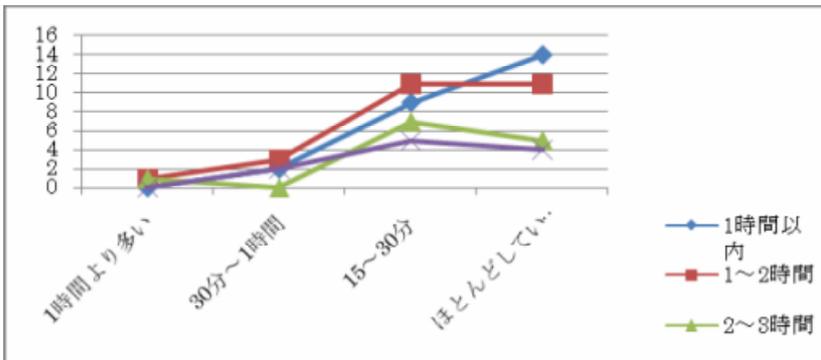
(図 25) 朝食摂取状況と1日の勉強時間(単位:人)



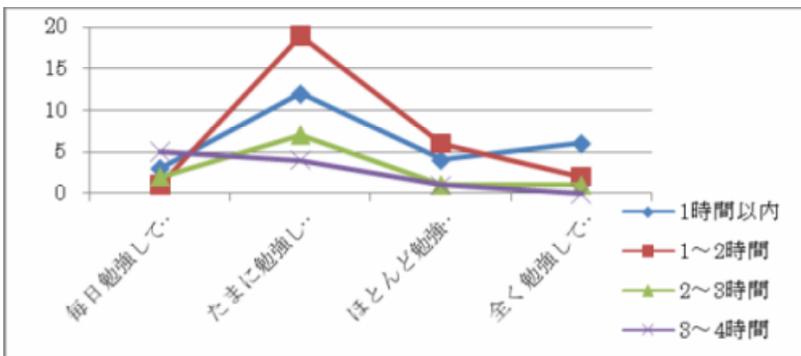
(図 26) 朝食の品数と1日の勉強時間(単位:人)



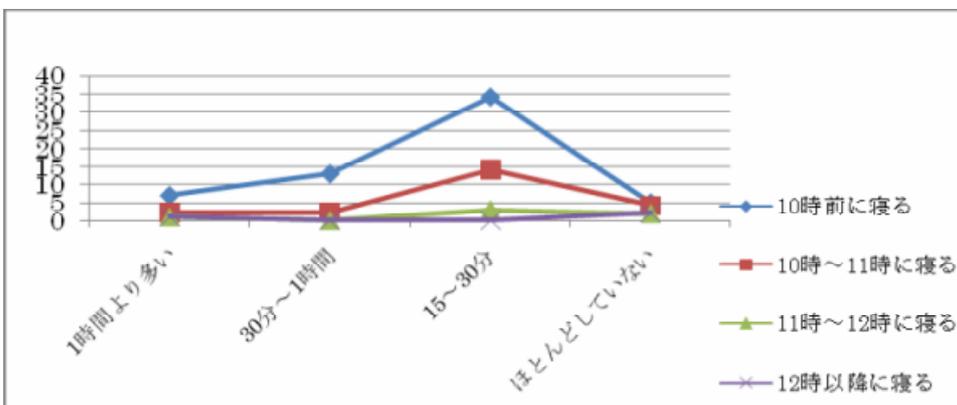
(図 27) 朝食の品数と1週間の勉強日数(単位：人)



(図 28) TV視聴時間と1日の勉強時間(単位：人)



(図 29) TV視聴時間と1週間の勉強日数(単位：人)



(図 30) 就寝時間と1日の勉強時間(単位：人)

参考文献一覧

陰山英男『本当の学力をつける本：学校でできること 家庭でできること』文藝春秋出版、2002年

陰山英男『本当の学力をつける本：学校でできること 家庭でできること』文藝春秋出版、2009年

陰山英男『学力低下を克服する本：小学生でできること中学生でできること』文藝春秋出版、2006年

田中博之著『子どもの総合学力を育てる：学力調査を生かした授業づくりと学校経営』ミネルヴァ書房、2009年

九州大学教育学部編『いま、学力を考える』九州大学出版会、2004年

厚生労働省 <http://www.mhlw.go.jp/>

NAASH 独立行政法人日本スポーツ振興センター

<http://naash.go.jp/anzen/home/tabid/102/Default.aspx>

ベネッセ教育開発センター<http://benesse.jp/berd/data/dataclip/clip0005/index.html>

第一回子供生活実態基本調査報告書

[http://benesse.jp/berd/center/open/report/kodomoseikatu\\_data/2005/hon1\\_1\\_02.html](http://benesse.jp/berd/center/open/report/kodomoseikatu_data/2005/hon1_1_02.html)

文部科学省ホームページ <http://www.mext.go.jp/>

熊本県教育委員会 <http://kyouiku.higo.ed.jp/index.phtml>

鳥取県公式サイト <http://www.pref.tottori.lg.jp/dd.aspx?menuid=1>