

# 生徒の授業の集中力向上計画

2年1組 大塚 麗瑚 2年1組 柚村こころ  
2年2組 岡田 茉優 2年2組 志水 大悟 2年2組 山本 仁  
指導者 大岩 純菜

## 1 研究の背景

私たち高校生は週5日、1日7時間の授業を受けている。しかし、中には授業中に寝ているなど、授業に集中できていない人も見受けられる。そこで、私たちは本校生徒の授業態度の現状とその問題点を調査し、生徒の授業の集中力向上のための提案を試みた。

## 2 仮説

授業に集中できていない原因をアンケートの実施によって明らかし、その原因に応じた解決方法を先行研究をもとに提案することで、生徒の授業の集中力の向上を図る。

## 3 活動報告

- (1) 2年生理普科の生徒（143名）に授業態度に関するアンケートを実施。（有効回答141名）
- (2) 2年生理普科を担当している教員16名にアンケートを実施。
- (3) アンケート結果と先行研究をもとに解決方法を考案。

## 4 結果

- (1) アンケート結果（対象：生徒141名）

「集中して授業を受けられているか」の質問には、78%の人が「そう思う/どちらかと言えばそう思う」と答え、22%の人は「どちらかと言えばそう思わない」と答えた。「そう思わない」と答えた人は見られなかった。（**図1**）そこで「どちらかと言えばそう思わない」と答えた人に対して「なぜ授業に集中できていないのか」という質問をしたところ、回答者の87%の人が「眠たいから」との理由であった。（**図2**）また、**図2**の回答者に対して「そのような行動を引き起こす原因は何か」について尋ねたところ、「宿題が多くて眠れない」「Youtubeなどを夜遅くまで見てしまうから」などが挙げられた。「授業に集中するためにあればいいと思う制度や取り組み」の質問には、「寝る時間を作る」「授業の途中で立つ」「グループワークを多くする」などの回答があった。

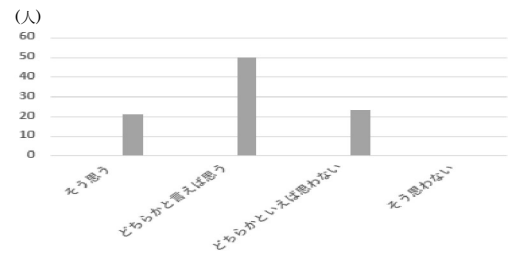


図1 集中して授業を受けられているか

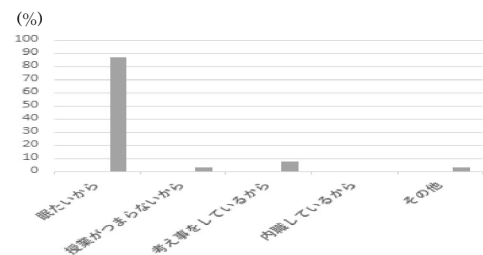


図2 授業に集中できていない理由

## (2) アンケート結果（対象：教員 16 名）

「生徒の授業態度についてどう思うか」の質問では、教員の約 7 割が「ほとんどの生徒が集中できている」、約 3 割の教員が「一部の生徒のみ集中できている」と回答した。（図 3）「生徒の集中力が切れていると感じるのはいつか」という質問に対して、約半分の割合で「寝ているとき」との回答であった。(1)・(2)のアンケート結果から、授業に集中できていない生徒が一定数いることや授業中に生じる眠気が生徒の集中力を欠く主な原因だと分かった。

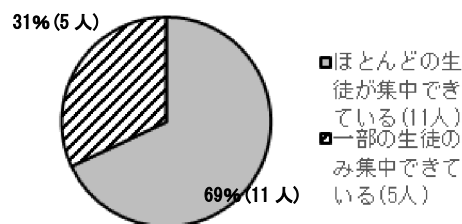


図 3 授業態度について

## (3) 解決方法の提案

ヒトは 1 日に 2 回、午前 2 時と午後 2 時に生理的に強い眠気が生じ、特に学生は、授業に影響する午後 2 時の眠気が問題となり、この時刻付近に昼寝をすると、以降の仕事や学業に好影響を与えることが分かっている。(1)このことから、私たちは午後の授業前の仮眠の導入を検討したいと考えた。日中の仮眠による悪影響は、30 分以上の仮眠をとった場合に発生するため、20 分以下の短時間仮眠が望ましい。(2)また、先行研究では 13 時から 13 時 15 分までの 15 分間の午睡により、眠気の改善が認められている。(3)

以上のことから、私たちは仮眠時間を 15 分程度とし、ヒトが強い眠気を感じる午後の授業前に仮眠時間を確保した以下の時程を提案する。

### 【提案時程】

朝読書	8 時 25 分～8 時 30 分（5 分間）
SHR、授業	8 時 30 分～12 時 40 分
昼休み	12 時 40 分～13 時 15 分（※ 1）
清掃	13 時 15 分～13 時 25 分
午睡	13 時 25 分～13 時 40 分（場所：各教室、体勢：机にうつ伏せ）
午後～	通常通り

（※ 1）気が緩みがちな清掃前の 5 分間を短縮

## 5 今後の課題

提案時程を実施するためには朝の読書時間や休み時間等の変更が必要であり、学校側との協議が必要となる。また、学校現場に仮眠を取り入れている先行研究が少なく、実際の効果のデータが不足しているため、今後も適宜データを採取しながら本研究の有効性を高めていきたい。

## 6 参考文献

- (1) 若島恵介・辛島光彦（2011）『うつ伏せ姿勢による昼休みの短時間仮眠の効果について』東海大学紀要 情報通信学部.indd (u-tokai.ac.jp)
- (2) 林光緒・堀忠雄(2007)「午後の眠気対策としての短時間仮眠」『生理心理学と精神生理学』25(1),pp45～59\_
- (3) 宮崎伸一（2016）『短時間の昼寝が日中の眠気に与える影響 —大学 1 年生を対象とした調査』— 中央大学学術リポジトリ <https://chuo-u.repo.nii.ac.jp/.../0287-9026~50~001.pdf>