

学力向上を目指した 「早寝・早起き・朝ご飯」の取組

— 「家庭生活十箇条」の実践を通して —

プロフィール

地域

北茨城市は県の最北部にあり、人口4万7千人の海・山・川の美しい市である。華川地区は、花園山、栄蔵室をはじめ、花園渓谷や浄蓮寺渓谷をかかえる自然豊かな山村を含む田園都市である。

学校

生徒数127名、学級数6の小規模校である。「知・徳・体の調和のある教育を実践し、人間性豊かな生徒を育てる」を教育目標に、学校と家庭・地域との連携を図りながら学力向上を目指している。

PTA

会員115名、総務・文化・広報・生活・体育委員会に加え、生徒の活動を支援する「支援委員会」を新たに加え、学校・保護者が一体となって生徒の基本的な生活習慣、学力向上に取り組んでいる。

1 活動のねらい・計画

学力と基本的な生活習慣は大いに関係があることが指摘されている。

*朝食を必ずとる生徒は学力が高い。

*学習に対する意識が高く、学習準備をする生徒は学力が高い。

*テレビの視聴時間が長い生徒は勉強がわからない。

*勉強がわからない生徒は睡眠時間が短い。

などは、国立教育政策研究所から、何年も前から説明されてきた。昨年度から実施された「全国学力・学習状況調査」でも、それらが実証された。

(アンケート内容)

- ① お子さんは「おはよう」「行ってきます」「ただいま」「いただきます」「お休みなさい」などのあいさつをしていますか。
- ② お子さんは、学校の様子などを家で話していますか。
- ③ 毎日、朝食を食べますか。
- ④ 朝食を食べない理由は何ですか。
- ⑤ 朝晩の歯みがきをしていますか。
- ⑥ 朝、何時に起きますか。(学校のある日)
- ⑦ 夜、何時に寝ますか。(学校のある日)
- ⑧ 学習塾(国・社・数・理・英)に通っていますか。
- ⑨ 週何回通っていますか。
- ⑩ 家庭学習(塾は除く)は毎日どのくらいしていますか。
- ⑪ 一日に見るテレビの時間・ゲームの時間はあわせてどれくらいですか。
- ⑫ 「家庭生活十箇条」を活用していますか。
- ⑬ 現在、自分専用の携帯電話を持っていますか。
- ⑭ 携帯電話を購入したのはいつですか。
- ⑮ 携帯電話を主にどのようなことに活用していますか。
- ⑯ 一日どれくらいの時間、携帯電話を使っていますか。
- ⑰ 携帯電話を使用する時間帯は主に何時頃が多いですか。
- ⑱ 毎月どれくらい料金を払っていますか。
- ⑲ 携帯電話を使用して困ったことはありませんか。
- ⑳ その内容は何か。

華川中学校では以前から「生活に関するアンケート」を実施しており、朝ご飯を食べる生徒の割合が低く、「早寝・早起き」を実践している生徒も多くなかった。生活習慣と学力の関係を華川中学校でも分析したところ、やはり「朝食を食べる生徒は学力が高い」「早寝・早起きを実践している生徒は、実践していない生徒より学力が高い」ことが分かった。

華川中学校では、学力向上のための様々な実践に取り組んでおり、PTAとして支援できることはないかと考えた。家庭での基本的な生活習慣の定着を図り、学校とPTAとが連携して、学力向上のサポートをしていこうと考えた。

2 活動の内容

① 支援委員会の新設

どの学校にもあるように、華川中学校PTAにも一学年から三学年までの「学年委員会」がある。学校行事のお手伝いやPTA懇談会などで話し合ったりする会である。この組織を生かして、生徒の活動を支援したり、いっしょに活動することで学校の教育活動を支援するとともに、生徒の生活習慣・学習習慣の改善の方法を話し合おうと考えた。そこで、三つの学年委員会を合わせ、「支援委員会」を新たに設置した。名称もこの委員会で決定された。これま

で、各学年委員会が単独で活動していたものを一つの組織とし、学校全体の教育活動を支援していくこととなった。次に、以前から実施していた「生活に関するアンケート」を詳しく分析し、支援委員会の中で結果を説明した。家庭生活でどのような支援ができるか話し合った。何か家庭生活の指針となるようなものを作り、家庭に配布し実践していかどうかという意見が出された。その後、話し合いを重ね、「家庭生活十箇条」を作成し、各家庭に配布することになった。生活のリズムについて、家族で話し合う良い機会とればと考えた。

【華川中学校「学力向上プロジェクト」より】

家庭生活十箇条

- 1 朝は、 時に自分で起きます。
- 2 「おはよう」「行ってきます」などのあいさつは、自分から進んでします。
- 3 「ありがとう」などの感謝の気持ちを表します。
学校版
北東城ケリニョウ
大橋先生が！
- 4 朝食は必ず食べます。
朝食を必ず
食べよう。乳製品は
なるべく多く。
- 5 食後には必ず歯磨きをします。
5分間、正しく磨きましょう。(学校歯科医 大平歯科 大平先生が！)
- 6 学校からの連絡や便りなどは、その日のうちに渡します。
- 7 家庭学習を、毎日、自分から進んでします。
- 8 などのお手伝いは、自分から進んで行います。
- 9 テレビやゲーム・メールは最低限の時間を決めて使います。
- 10 夜は、 時には寝ます。(8時間を目安に睡眠をとうろう。)

華川中学校 PTA

家庭生活十箇条



PTA全体委員会で、アンケートの分析

その後も学期に一回「生活に関するアンケート」を実施し、「家庭生活十箇条」の取組状況を調査した。このアンケートの結果は、PTA全体委員会で公表し、数値の低いところを最重要努力事項として、さらなる実践を呼びかけ、家庭での協力をお願いした。

② PTA健康教育講演会

朝ご飯の重要性を生徒・保護者に理解させ、「家庭

生活十箇条」をさらに実践させるために、PTAが主催する健康教育講演会では、市給食センター栄養士や学校医を招いて、「食に関する講演会」を開催し、朝食の大切さと学力向上について話していただいた。また、学校保健委員会で朝食と学力の関係について話し合いがなされた。学校医の立場で朝食の重要性について話していただいたことは、私たちの取組の重要性の裏付けとなった。

③ その他の講演会

基本的な生活習慣の定着を阻害している「携帯電話」の正しい使い方を理解させるために、PTA教育講演会として、県PTA連絡協議会から「メディア教育指導員」を招いて、メディア教育講演会を開催した。第一部は、生徒と保護者に、第二部は保護者に対しての話であったが、その中で、「インターネットはケータイでなく、パソコンで



文化委員会主催 食に関する講演会

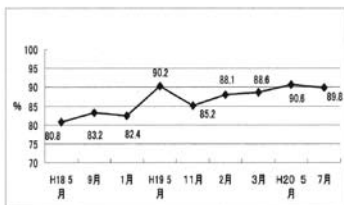


文化委員会主催 メディア教育講演会

やる。親の目が届くように。」「必ずフィルタリングをかける。」「ケータイの契約内容を確認する。契約者は、親にする。」「ケータイは親が選ぶ。どんな機能があるか確認する。」「家庭のルールを作ろう。」「という話があり大変有意義であった。新入生保護者説明会でもその内容に触れ、生徒や保護者に携帯電話のルールや危険性について話していただいたところ。携帯電話の購入者が増えることはなかった。

支援委員会では、文化委員会と連携し、健康教育講演会として「薬物乱用防止講演会」「喫煙防止講演会」等も実施した。生活委員会ではマナーアップの向上を図るため「マナーアップキャンペーン」として校門であいさつ運動をしている。

朝食を毎日食べますか？



この取組は、子どもたちの基本的な生活習慣を身につけさせることで、学力向上に向けた学校の取組を、PTAとしてサポートしていこうと始めたものがあるが、三年間取り組んだことで、少しずつではあるが、学力テスト等でも点数が伸びてきたようである。「生活に関するアンケート」でも、少しずつ良い生活習慣

3 成果と課題

その後も学期に一回、生活の関するアンケートを実施し、分析を行っているが、三年間継続実践した結果、

- ①「朝食を食べる割合」が、平成十八年当初は八十八・八%だったのが、平成二十年には、九十一・六%になった。
 - ②「ほとんど学習しない生徒の割合」が、平成十八年では二十四%だったのが、平成二十年には十六%になった。
 - ③「朝六時までに起きる割合」が平成十九年には三十八%だったのが平成二十年には五十四・五%になった。
 - ④「携帯電話を使う時間」が短くなった。
 - ⑤就寝時間が早くなった。
- などの結果が得られた。三年間、学校と家庭とが協力して根気強く取り組んできた成果が現れたのだと思う。

がついたことをデータでも得ることができた。生活習慣と学力の関係が密接なつながりがあることを再認識することができた。しかし、「家庭生活十箇条を実践していない」と答えている家庭もあることは確かである。これからもPTAとしては、機会があるごとに実践化をお願いし、生活習慣の確立が学力向上に不可欠であることを啓蒙していきたい。

また、こういった生活習慣の確立には、小学校との連携も必要である。小学校でも生活習慣の確立には力を入れているが、学区内の全小中学校のPTA組織である「華川地区三校連絡協議会」の中で、家庭でできる学校への支援方法を話し合い、小中学校で共通した取組を実践していきたい。

展望

生徒数一二七名の小規模校らしいきめ細やかな実践である。PTA組織における学年委員会の位置付けを見直し、三つの学年委員会を統合し「改善委員会」を新たに設置したことは、PTAが学校の教育活動全体への支援を効果的に行う上で極めて有効であった。また各家庭において「家庭生活十箇条」を作成させたことも、基本的な生活習慣を定着させる上で奏功している。どの活動でもアンケートのデータが生かされている意欲的な事例である。