



あゆみだより

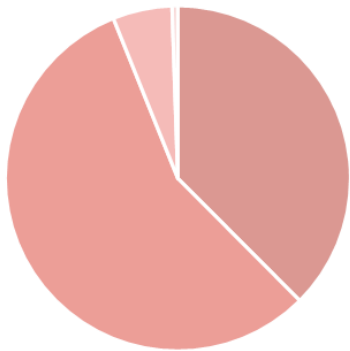
令和7年度第23号
令和7年12月17日発行
沼津市立沼津高等学校・中等部



今年も残すところ2週間となりました。師走とはよく言ったもので、12月に入ってから時の流れは倍速に感じます。先月、高校生を対象に学習習慣調査を行いました。調査はあくまで“鏡”です。そこに映る姿を見て、どう動くかが本当の学びの始まりです。生徒たちが自分自身の学びに気づき、小さな一歩を踏み出すことを願っています。

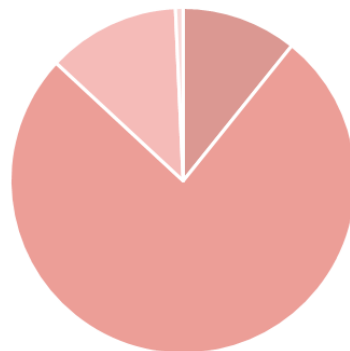
【高校】学習習慣調査を今後に生かす

Q 授業への取り組みは次のどれに該当しますか。



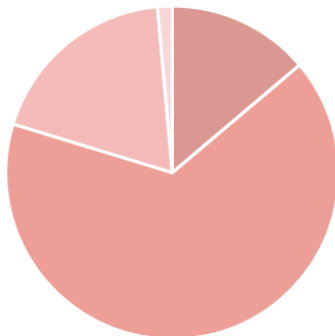
- 自ら進んで授業に取り組んでいる。
- 自ら進んで授業に取り組めてはいないが、教師の指示に従って学習している。
- 授業に取り組めないことがたまにある。
- 全く授業には取り組めていない。

Q 学校の授業を理解できていますか。



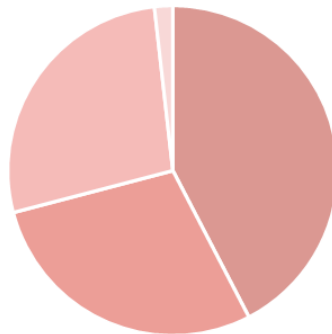
- よく理解できている。
- だいたい理解できている。
- あまり理解できていない。
- ほとんど理解できていない。

Q 授業で力が付いたと実感できますか。



- 実感できる。
- おおむね実感できる。
- あまり実感できない。
- ほとんど実感できない。

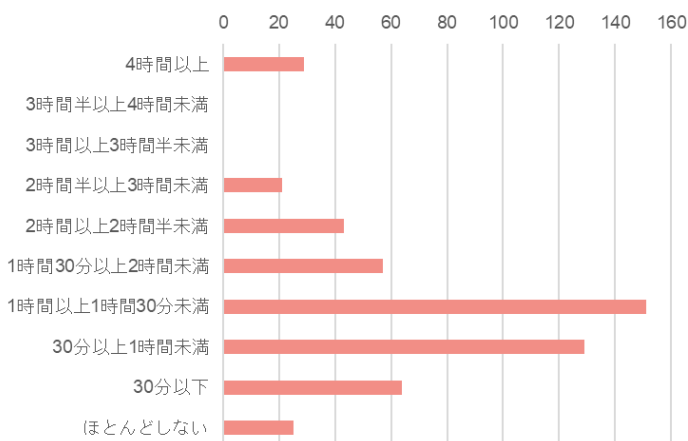
Q 将来めざす進路が決まっていますか。



- 将来の進路を決めており、必要な努力をしている。
- 将来の進路を決めているが、特に努力はしていない。
- 将来の進路を決めていないが、考えている。
- 将来の進路について考えていない。

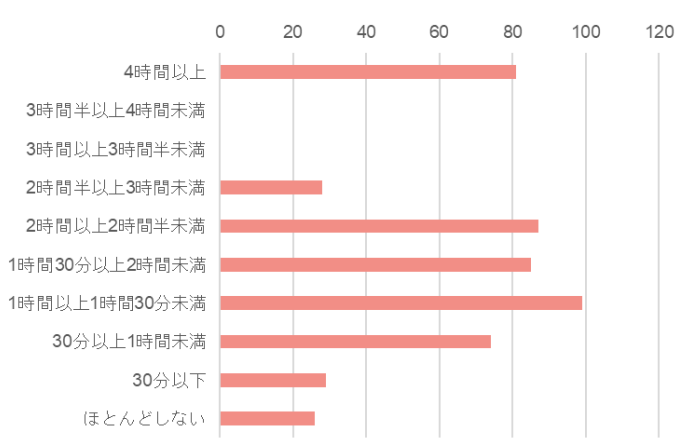
Q 平日の授業以外の学習時間

1年／60分 2年／60分 3年／148分

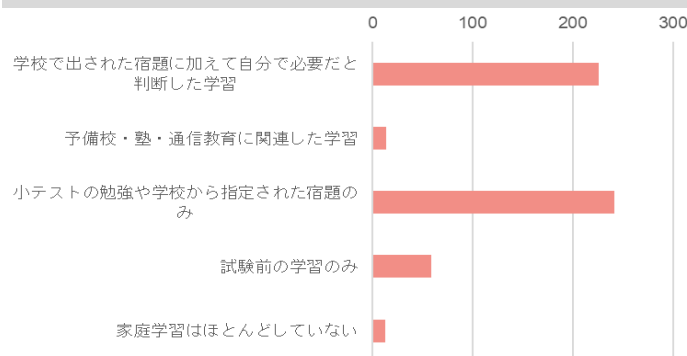


Q 休日の授業以外の学習時間

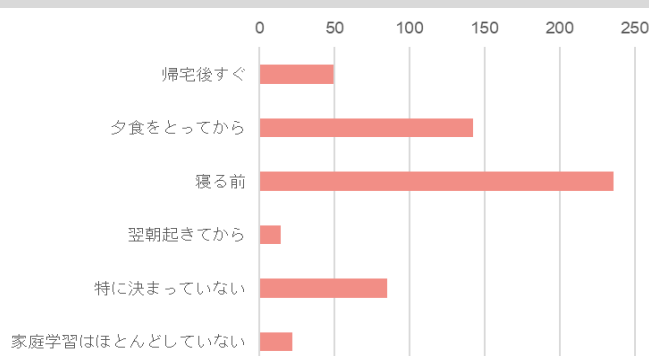
1年／85分 2年／98分 3年／249分



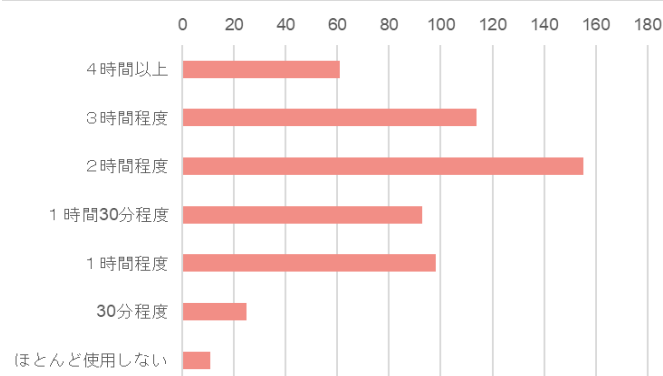
Q 普段の家庭学習は何を中心に行っていますか。



Q 帰宅後、いつから学習を始めますか。



Q 平日のスマホ使用時間



Q どうしたらあと15分家庭学習を増やせるか。



Q 家庭学習をする上で悩んでいることは何ですか。（自由記述）

上位10項目	件数（概数）	割合（％）	考えられる課題
疲れて家庭学習ができない	120	約30%	心身の疲労、生活リズムの乱れ
計画を実行できない・続けられない	60	約15%	習慣化・自己管理の困難
他のことが気になって集中できない	50	約12%	スマホ・家庭環境など
まじめに取り組んでいるのに成績が伸びない	40	約10%	努力と成果のギャップ
勉強の仕方がわからない	35	約9%	学習方法の未習得
何をしてもよいかわからない	30	約7%	優先順位や目的の不明確さ
内容が難しく、ひとりで取り組めない	30	約7%	学力差・支援の必要性
家庭学習の時間が取れない	25	約6%	部活動・生活との両立
宿題が多く、すべてこなせない	15	約4%	宿題量の見直し検討
勉強に集中できる環境をつくる	15	約4%	家庭内の学習環境整備

自由記述を集計した結果、最も多く見られた悩みは「疲れて家庭学習をやるができない」で、全体の約3割を占めていました。これは、心身の疲労や生活リズムの乱れが学習意欲や実行力に大きく影響していると考えられます。また、「計画を実行できない・続けられない」「他のことが気になって集中できない」といった声も多く、学習以前の生活面や環境面に課題を抱えている生徒が多いことがうかがえます。さらに、「まじめに取り組んでいるのに成績が伸びない」「勉強の仕方がわからない」「何をしてもよいかわからない」といった記述からは、努力と成果のギャップに対する葛藤や、学習方法の未習得、学習の目的や優先順位の不明確さといった内面的な困難も見受けられました。

【学習習慣調査を通して】

① 「生活」と「学習」のつながりを意識する

「疲れて家庭学習ができない」「集中できない」といった声は、学習以前の生活リズムや心身の状態が大きく影響していることを示しています。自分の生活を見直し、休養や時間の使い方をコントロールしましょう。たとえば「夜のスマホ時間を15分減らす」など、小さな工夫から始めてみてください。

② 学習を「自分ごと」として捉える

「勉強の仕方がわからない」「何をしてもよいかわからない」という声は、学習の目的や方法が自分の中で整理されていないことの表れです。「なぜ学ぶのか」「何をを目指すのか」を自分の言葉で考え、学びに意味を見出しましょう。進路や夢を語る機会を増やすことも効果的です。

③ 小さな計画と振り返りを習慣にする

「計画を立てても続かない」という悩みは、自己管理の難しさを物語っています。フォーサイト手帳などを活用し、1日単位・1週間単位で「できたこと」「できなかったこと」を振り返る習慣をつけましょう。

④ 学び合いの文化を育てる

「まじめに取り組んでいるのに成績が伸びない」と感じる生徒には、他者との比較ではなく、自分の成長に目を向ける視点が必要です。学習スタイルや工夫を共有し合うことで、互いに刺激を受け、学びの幅を広げましょう。