

学習時間・睡眠時間・メディア時間の改善のための取組（生徒会活動・学校家庭地域の協働）

[事例] 豊後大野市立大野中学校:生徒数62名

好事例のポイント

- ・生徒会学習部が中心となって、ヘルスポイントを集計。家庭での生活時間(学習時間・睡眠時間・メディア時間)の自己管理を実施。
- ・生徒会役員とPTA役員がヘルスポイントについて意見交換会を行うなど、学校・生徒・家庭との連携した取組に発展。

1. 取組の内容

学習時間・睡眠時間・メディア時間の改善のためのヘルスポイント 生活習慣カードの実践

- ねらい
 - (1)自分の生活習慣を見つめさせ改善しようとする意欲や実践力の向上を図る。
 - (2)学習・生活実態を見える化し、分析することで生活習慣の改善に繋げる。
- 記入日 毎月1週間
(原則第2週の月～金の5日間, 生徒会学習部の指導により朝学習前に記入)
- 内容

学習時間・睡眠時間・メディア利用時間(テレビ・ビデオ・ゲーム・スマホPC, タブレット等)をポイント化し、得点と視覚で分かるようにする。

ポイントの出し方
 学習時間 × 2 + 睡眠時間 - メディア時間
 ※1時間は100ポイント, 1分は1ポイントとする
 ≪例≫ 1日の家庭生活で, 学習時間が1時間30分, 睡眠時間が8時間
 メディアの時間が3時間30分 だとすると
 ○学習時間ポイント 130ポイント
 ○睡眠時間ポイント 800ポイント
 ○メディア時間ポイント 330ポイント したがって
 $130 \times 2 + 800 - 330 = 730$ (ポイント)

※「めざせ1日平均1000ポイント」 学習時間UPに挑戦!
- 実施の手順
 - ① 1週間(月～金の5日間)の生活状況をカードに記入し、ポイント化する。
 - ② 朝学習の前に記入して提出する。集配等は、学習部員が行う。
 - ③ 学習部の活動として集計・分析する。
 - ④ ヘルスポイント個人カードを活用し、気づいたことや改善する方法を書き込み、日常生活の振り返りや改善につなげる。
 - ⑤ 学習部では、ヘルスポイントの高かった生徒と前月に比べてポイントが伸びた生徒を表彰。(ポイントの低い生徒も、生活を見直し改善することで評価される場をつくる…取り組みの意欲化の手立てとして)
 - ⑥ 教員も個人ごとの集計結果をもとに、生徒一人ひとりの学習・生活状況を把握・分析し学力向上に向けた生徒の生活改善に繋げていく。また、このデータは、学校評価の客観的な資料としても活用する
 - ⑦ 学期に1回、PTA役員と生徒会役員との意見交換会を実施している。

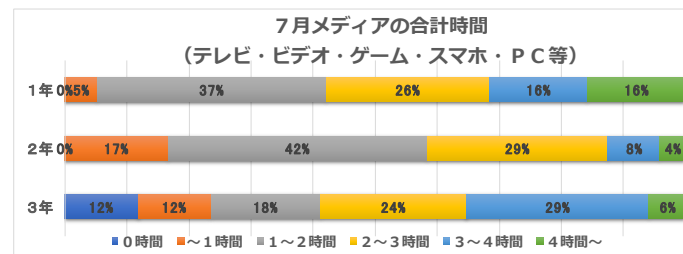
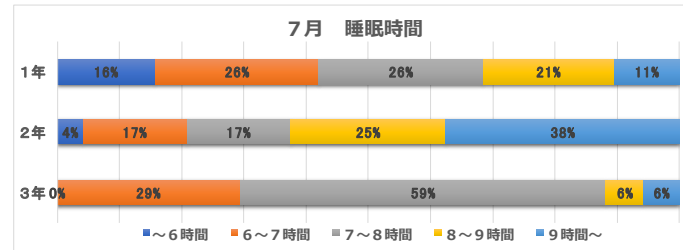
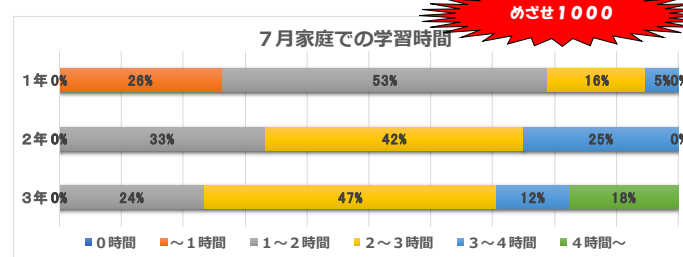
2018年度 大野中ヘルスポイント集計表(学習部) 3年集計 7月9日(月)～13日(金)

名前	学習時間(×2)集計						睡眠時間集計					メディア時間集計														
	月	火	水	木	金	合計	月	火	水	木	金	学習合計	月	火	水	木	金	睡眠計	月	火	水	木	金	メ合計		
A子	800	600	600	600	600	640	1	600	200	200	200	280	1	600	600	600	600	600	600	1	400	200	200	200	240	
B子	2120	1500	1670	1470	1650	1682	4	1600	1000	1200	1000	1060	4	630	600	600	600	700	626	4	110	100	130	130	110	116
C男	1000	1200	800	800	860	932	8	800	800	400	400	460	8	700	700	700	800	700	720	8	500	300	300	400	300	360

個人集計表
各月毎に集計。高ポイント、伸びた生徒を表彰。

2018 7月ヘルスポイント集計結果 7月9日(月)～13日(金)

	ヘルスポイント	学習時間ポイント	睡眠時間ポイント	メディア時間ポイント
1年	651	229	677	255
2年	998	372	779	153
3年	999	498	693	192
全校	883	366	716	200



生徒会学習部が集計・分析

第1回 生徒会役員とPTA役員との意見交換会

- 実施日: 2018年7月19日(木) 場所: 中学校会議室
 参加者: 生徒会本部役員: 6名、教職員: 5名、PTA役員: 6名
- 内容
1. はじめのことば(司会者)
 2. 校長あいさつ
 3. PTA会長あいさつ
 4. 協議(意見交流)
 - ◇前期生徒会本部からの活動報告
 - ◇前期生徒会活動の取り組みのようすについて(本部役員)
 - ◇PTA本部からの取組報告
 - ◇これまで(①学期)のPTA活動の取り組み(PTA事務局)
 - ③懇談(話し合い)
 - ①[生活面]②[学習面]
 - ③生徒会役員からPTA役員さんへの意見・要望
 - ④PTA役員さんより生徒会役員への意見・要望
 5. おわりのことば(司会者)

大野中学校では、生徒会役員とPTA役員との意見交換会を学期に1回開催。この会では、お互いの活動内容の振り返りをするとともに、それぞれの改善点について家庭生活・学校生活の両面からお互いの意見を交換することで、より良い生活ができるようになることを目指している。

意見交換会で出された意見

- 家庭での学習時間やメディア時間を正確に記入しポイント化できているのかが心配。生徒の中には、自分の生活時間を意識せず、何をどれくらいの時間でやっているのかも意識していない人がいるのでは…。
- 家庭での生活時間をしっかりと見直す必要がある生徒が多い。PTA役員会や学級PTAの時に、このヘルスポイントの結果をもとに、話し合う場をつくってほしい。
- ヘルスポイントの取り組みは、保護者としても興味がある。自分の子どもの生活実態を親も把握し、より正確に時間を記入できるように、家庭でも一緒に記入できるといい。
- 「ヘルスポイントチェック」や「学級の学習目標達成の取組」を行っているので、家庭で学習について話題にしてほしい。(学習部長)

2. 取組についての評価等

- (1) 学級・家庭・生徒会が連携した取組になっている。
- (2) 生徒自身が学習習慣、生活習慣の検証改善を実施し、学びに向かう力の育成にもつながっている。