

# 学習成績を左右する行動要因

## 無意識の行動と日常習慣の影響

宮城県仙台第三高等学校 普通科

### 要旨

本研究は、高校生の学習成績に影響を与える要因を明らかにすることを目的とした。アンケートを実施し、環境・目標指向行動・習慣・目先の欲求の4要素に分類した質問と偏差値を分析した結果、イメージしやすい目標や規則的な習慣が学習成績に影響する一方、計画性や自己制御の項目は相関が弱かった。自由記述では、勉強の場所や時間の工夫が多く挙げられた。これらの結果から、規則的な生活を生む習慣付けとわかりやすい目標設定が学習成果向上に重要であることが示唆される。

### 1 はじめに

高校生は、部活動や課題などで忙しい日々を送り、やるべきことを後回しにしてしまう傾向がある。この背景には、意識していないうちに行っている無意識の行動や日常の生活習慣が影響している可能性がある。そこで本研究では、高校生の学習成績に影響を与える行動パターンを明らかにし、成績向上のためにどのような要因が重要かを考察することを目的とした。

いて、どの要素が試験に最も影響するかを明らかにすることを目指した。

当初、対照実験による分析も検討したが、関西学院大学の小川洋和教授より、教育現場で無作為に実験を行うと、実験の介入を受けない生徒に不利益感が生じるなどの倫理的問題があると助言をいただいた。そのため、本研究では実験ではなくアンケートによる実態調査を行い、成績と関連する要因を明らかにする方法を採用した。

### 2 先行研究と課題の提示

本探究活動の最終的な目標は、高校生が学業成績を高める方法を明らかにし、望ましい行動を習慣化させることである。現時点では、まず調査を通じて、学業成績に影響を与える行動や習慣の要因を特定し、改善策の検討につなげることを目的とした。

脳科学の研究によれば、意志決定や行動は、欲求や習慣の引き金となる環境の影響を受け、そのうえで目標指向行動や日常の習慣、目先の欲求が行動の決定に関わることが知られている。これをふまえ、本校の高校生にお

### 3 方法

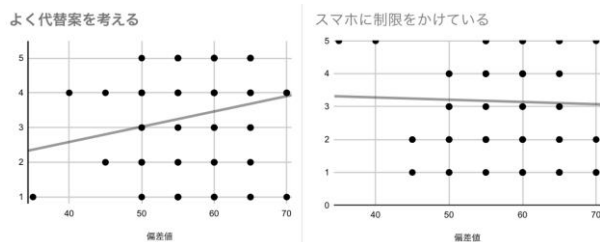
本校生徒 140 名を対象に、匿名のアンケート調査を実施した。

質問項目は回答のばらつきが出やすいように設計した 13 項目（例：長期的目標の有無、誘惑の多さ）で、環境・目標指向行動・習慣・目先の欲求の4要素に分類した。質問項目を増やすと回答率が低下する可能性があるため、適切な数に絞ることが重要であると教授より助言を受けた。

学業成績の指標としては、客観的に比較しやすい直近の試験の偏差値を用いた。また、各

質問は「まったくそう思わない」から「とてもそう思う」までの5段階評価とし、偏差値は8段階から選択する形式とした。さらに、学習に関する工夫や意見があれば自由記述で回答してもらった。

#### 4 結果



偏差値との相関が強かった項目

- よく代替案を立てて行動する〔習慣〕
- 決まったルーティンがある〔習慣〕
- 早起きが苦手ではない〔習慣・目先の欲求〕
- 食欲や睡眠欲に負けにくい〔目先の欲求〕
- 長期的な目標に志望校がある〔目標指向行動〕
- 長期的な目標に目標順位がある〔目標指向行動〕

偏差値との相関が弱かった項目

- よく計画を立てる〔目標指向行動〕
- よく計画が成功する〔目標指向行動〕
- 長期的な目標に目標点数がある〔目標指向行動〕
- 身の回りに誘惑となるものが多い〔目先の欲求〕
- だらだらするのが好き〔目先の欲求〕
- スマホに自分で制限をかけている〔目先の欲求〕
- 勉強の時間帯を決めている〔習慣〕

学習の工夫に関して自由記述で多かった回答

- 勉強する場所を決める（電車、自習室等）25人〔環境〕

- 勉強する時間帯を決める（朝、寝る前等）24人〔習慣〕
- 使う文房具を決める 16人〔習慣〕
- 勉強するインターバルを決める（50分 10分間隔等）9人〔習慣〕
- 好きな音楽を聴く 6人〔習慣〕

#### 5 考察

本調査の結果から、計画性そのものに関する項目は偏差値との相関が弱く、計画を行動に移せない生徒が多いことが示唆された。このことから、計画を立てたうえで遂行する力や習慣付けの重要性が推測される。

また、スマホ制限や自己コントロールに関する項目も相関が弱く、意識的な自制だけに頼る対策は限界がある可能性が高いと考えられる。さらに、目標の点数よりも、志望校や順位といった具体的にイメージできる目標の方が、行動を動機づける傾向が強いことがわかった。

以上のことから、環境・目標指向行動・習慣・目先の欲求の4要素のうち、具体的な目標指向行動と規則的な生活を生む習慣が、本校生徒の学習成績に特に影響を与えていると考えられる。今後はこれらの分野に基づき、具体的な改善案を検討する必要がある。

一方で、目先の欲求に関しては、相関がやや弱かったことに加え、眠気や食欲などの欲求を無理に我慢させることは望ましくないため、改善策の検討対象からは除外した。

本調査の限界として、相関関係から因果関係を断定することはできず、逆の因果関係である可能性がある。また、アンケートは自覚的な報告であるため、無意識の行動を正確に測定することは難しいという問題もある。学習成績の指標として偏差値を用いた点についても、全国順位や点数の伸び率など、より適切な指標があった可能性もある。さらに、すべての学習法が全員に適用できるわけではないため、今後は複数の方法を用意し、個人のニーズに応じた提案が必要である。

## 6 参考文献

ラッセル・A・ポルドラック（原著）、神谷之康（監修）、児島修（翻訳）『習慣と脳の科学——どうしても変えられないのはどうしてか』みすず書房 2023 年

楚天舒、岸本裕歩『大学生における生活習慣と学業成績との関連』健康科学第 42 巻 九州大学 2020 年  
<https://doi.org/10.15017/2560360>

### *abstract*

This study investigated factors that influence academic performance among high school students, focusing on unconscious behavioral patterns and daily habits. A survey of 140 students was conducted to examine the environment, long-term goals, routines, and short-term impulses, with test scores used as an indicator. Simply making plans has little effect on academic performance, suggesting that many students struggle to put plans into action. Smartphone control and self-control are also weakly related. In contrast, vividly imaginable goals and steady routines are strongly linked, suggesting that long-term clear goals and regular habits have the greatest influence on students' academic outcomes.