

寝ない授業の作り方

F6 班

宮城県仙台第三高等学校

授業中に眠い、退屈だと感じたことがある高校生は多いだろう。興味が無い、内容が極端に難しい、つまらないなど理由は様々だが、高校生のこの時期は生理的に眠気が強くなりやすい傾向にあるため、なんとなくすごしてしまう授業があるのは仕方がないかもしれない。そこで、どのような授業で眠い、退屈だと感じてしまうのか、授業への興味関心と成績に何らかの関係はあるのか、また、そのような授業を改善するためにすべきことを調べるために、仙台三高第56回生にアンケートをとった。

その結果、授業への興味関心と成績にはハッキリとした関係はないということが分かった。主体的に授業に取り組むためにやるべきこととしてあがったのはアクティブラーニング(1)である。生徒が受け身ではなく、積極的に授業に取り組めるように設定された授業のことを指すアクティブラーニングは、現在日本で行われている教育すべてのことをいう。この教育法に基づいて、先生側は授業の目的に合った授業の型を使って授業をし、生徒側はその授業で何を身につけるべきかを理解したうえで授業に臨む。この両者の理解・協力が大切だと分かった。

1 背景 (

学生ならば誰もが経験してしまうであろう授業中の居眠り。あるアンケートの結果で高校生の役84%の人が授業中に寝てしまったことがあると回答している。(2)授業内容に興味が無い、つまらない、内容が難しい、そもそも眠い、理由は人それぞれ考えられる。実は思春期は生理的に眠気が強くなりやすく、それに加えて部活や勉強、塾など忙しい日々で生活リズムが乱れやすい傾向にある。福岡県の高校では、「午眠」という時間を実験的に設けて実際に調査を行い、昼寝の効果の高さを実感していた。それは大人も同様で、三菱やGoogleなどの大手企業でも仮眠室なるものを設置し、午後の仕事の効率を上げるために数十分間の仮眠をとっている。しかし、一般的な高校ではこれらのような手段をとるのは難しいため、どうしたら眠気を乗り越えられるのか。誰もが経験したことがある、眠い、退屈だと感じてしまう授業を改善できる方法を探究した。

2 材料と方法

私たちが受けている授業について生徒はどう思っているかを把握し、授業への興味関心と成績の関係について調べるため、本校の第56回生を対象に調査を行った。Googleフォームでアンケートを作成、それをLINEのクラスグループに送信しそれぞれ回答してもらった。質問の内容として、眠いまたはつまらないと感じる授業と2年次の前期のテストの点数。また、どうすれば眠気が改善するのも自由に記述してもらった。教科の種類は理数科・普通科共通の国語総合、数学、英語の計6教科で調査を行った

3 結果と考察

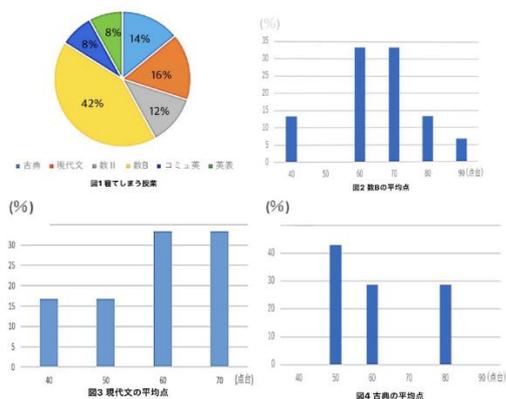


図1より、寝てしまうと答えた人が最も多かったのは数学Bで42%、次いで現代文が16%、古典が14%と続いた。

図2～図4より、どの教科も多くの生徒が6～7割の点数を取っていることから、授業への興味関心と成績には関係がないことが分かった。授業で集中できなくても自学で取り戻したり、その時のテストの難易度で、このような結果になったと考えられる。

また、授業を積極的に受けるためにはどうしたらよいか、という質問に対しては、学校側にしてほしいことと、生徒自らがすべきことの2つに分かれた。学校側に対しては、話し合いの時間を増やす、匿名で意見を伝えるシステムを作るなどがあり、一方生徒側は、背筋を伸ばしたり、頬杖をつかないといった基本的な姿勢面や授業の面白みを見つけるといったことなどがあげられた。

では具体的に、どのような授業が理想的なのか。まず先生側は、授業の目的に合った型で授業をすることが必要である。生徒側が積極的に参加できる授業になっていればそれでよい、というわけではない。前段階として、知識を入れる必要があるときは先生が一方向的に話す講義型の授業。そこで覚えた知識を活用し考えることで、アウトプットを図る授業ならグループワークなどが含まれた参加型、というようなことだ。

また、その授業でどんな力を身につけてほしいのか。例えば知識を覚えたり、活用の仕方だったり、それによって生徒側は授業が終わった後に何を覚えていなければならないのか、先生と生徒側で明確にし、共有することが重要だと考えられる。例えば授業のはじめに、「授業の最後に確認テストをする」と言われたら、ほとんどの人が授業内容を理解しようと集中し、テストに備えるだろう。この例のように、授業内での自分の役割が明確になっていれば、主体的・積極的に授業に取り組めるようになるのではないのか。

以上のことから、「寝ない授業」、「主体的に取り組める授業」は、先生と生徒の相互の理解・協力と、生徒が自ら授業に取り組む意識を定着させることで出来るものだと、いう結論に至った。今後は、今回調べたような消極的になってしまう授業だけでなく、好き、得意な授業について調べたり、成績を外部の模試などの結果と比べたりして、より考えを深めていきたい。

【参考文献】

- 1) 齋藤孝、新しい学力、2016年、岩波書店
- 2) スタディサプリ、授業中の眠気を覚ます方法って？精神科医に聞いた、

<https://shingakunet.com/journal/exam/20170327210941/>

(閲覧日：6月22日)