

# INTERFACE

仙台市立仙台青陵中等教育学校  
第4学年 学年通信  
インターフェイス  
第21号 令和6年10月22日

## 「みやぎ学力状況調査、進研模試の結果の分析」

7月3日宮城県内の全ての高等学校で実施したみやぎ学力状況調査、6月29日実施の進研模試の結果から、今後、4学年の皆さんの学力が伸びるためのポイントを生徒、保護者の皆さんに共有したいと思います。まずは、結論から

みやぎ学力状況調査の結果と、川島隆太教授の研究データからは、

「スマホの使用は1時間未満にして、努力すれば結果がでる脳を育てる」

「読書時間が確保できている生徒は、短い時間でも成果がでる」

進研模試の結果、これまでの受験生のデータからは、

「高1秋から冬に伸びる生徒が難関大に合格、または逆転合格できる」

「難関大は進研記述模試で得点率60%~70%をキープする」

以上のことを実践することで、それぞれの進路目標達成に近づけるとおもいます。

学習状況等のアンケートについていくつかの質問を抜粋しました。平均時間は階級値を基に計算しているため、実際の平均時間と差があると思われる。例えば、学習時間を「④1時間～」と回答した場合、1時間~2時間の中央値の90分×(回答した生徒の割合)で、学習時間を算出しています。

難関大(指定国立大、旧帝大、早慶、医学部)合格者は、**高校3年間で平均で4100時間前後**学習をしているというデータが、各予備校等で

調査されて明らかになっています。学習は

「何ができるようになったか」が重要で、単に学習時間を増やせば成績が伸びるわけではありませんが、秋に成績を伸ばした生徒は、学習時間が春と比べて、1.3倍~1.5倍になっています。(資料1)秋からは、「平日は1日2時間、休日は3時間30分」の学習量を一つの目安にしましょう。

表1 平日、休日の家庭学習時間(上段県、下段本校)

家庭学習時間(平日)											
Q14「平日、1日当たりどのくらいの時間、勉強していますか(塾・予備校で勉強したり、家庭教師の先生に教わったりしている時間も含む。)」											
	①全く、またはほとんどしない	②30分より少ない	③30分~	④1時間~	⑤2時間~	⑥3時間~	⑦4時間~	⑧5時間以上	平均時間		
県(1年生)	22.2%	15.2%	21.7%	27.3%	11.1%	2.1%	0.4%	0.1%	59分		
仙台青陵(1年生)	3.0%	5.3%	15.2%	42.4%	29.6%	3.0%	1.5%	0.0%	101分		
家庭学習時間(休日)											
Q15「休日に、1日当たりどのくらいの時間、勉強していますか(塾・予備校で勉強したり、家庭教師の先生に教わったりしている時間も含む。)」											
	①全く、またはほとんどしない	②30分より少ない	③30分~	④1時間~	⑤2時間~	⑥3時間~	⑦4時間~	⑧5時間~	⑨6時間~	⑩7時間以上	平均時間
県(1年生)	20.6%	11.9%	13.7%	22.1%	17.1%	8.4%	3.7%	1.5%	0.6%	0.4%	90分
仙台青陵(1年生)	3.0%	2.3%	4.6%	20.5%	30.3%	22.7%	10.6%	3.0%	1.5%	1.5%	165分

資料1 高3にかけて学力新調した生徒の特徴、東北地区合格者・逆転合格者の伸びる時期

著作権者への配慮から、  
現時点での掲載を差し控えております。

著作権者への配慮から、  
現時点での掲載を差し控えております。

その一方で、学習時間を増やしてもあまり成績に現れない、努力してもそのリターンを感じにくい場合があります。それは、「スマートフォンを1日1時間以上使用している」・・・(※) 場合です。仙台市の「学習意欲」の科学研究に関するプロジェクト※1でも示されていますが、「(※)の生徒は、勉強時間(2～3時間)、睡眠時間(6～8時間)を十分確保しても、平均以上の成績になる確率が(※)ではない生徒と比べて低い」、「(※)の状態を続けると、脳の成長が阻害される」ことが、明らかになっています。

皆さんのスマホの使用状況、読書習慣は右表の通りです。ほとんどの生徒が改善の必要があります。学習にスマホを使用する場合もあり、使い方によっては非常に便利なものですが、その扱い方については、今一度振り返ってみてください。脳の発達が進む事実を知りながら、それでもなお長時間使用をしまっている人は

そもそも、自制心や物事の判断する力が備わっていないかもしれません。まずは、脳を発達させることが必要かもしれません。そこで、脳を発達させる方法がありますので紹介します。それは読書です。読書中には、前頭前野を含めて、脳の様々な領域が同時に働くことが、東北大学加齢医学研究所の研究で明らかになってます。また、**読書は創造活動を鍛えるトレーニングになる**ことも研究から明らかになったそうです。仙台市「学習意欲」の科学研究に関するプロジェクトのデータから、読書習慣が全くない生徒は「家庭学習2時間以上かつ睡眠時間6時間以上」の一部のみが平均点を超え、読書1時間未満の生徒は、「家庭学習30分以上かつ睡眠時間6時間以上」だと平均点を超える、読書1時間以上の生徒は、「家庭学習30分未満であっても睡眠時間6時間以上」であれば平均点を超えることが示されています。仙台青陵では、8時25分から10分間は朝読書の時間になっています。少なくともその時間は活字に触れて、脳を活性化させましょう。挿絵がある本を読むと、途端に脳が働かなくなるそうですので注意しましょう。朝読書や移動中の隙間時間を活用すれば、1時間程度の読書習慣は身に付けられるのではないのでしょうか。朝

読書の時間に課題やテスト勉強をすることは、成績を伸ばしていくためには、逆効果であるのではないのでしょうか。また、今後は、研究論文執筆のために、様々な先行研究に触れていくことが必須になります。新書や論文など、活字に触れる機会は確実に多くなります。積極的に活字に触れましょう。

**スマートフォン・携帯電話の使用時間(平日)**  
Q23「平日に、スマートフォンや携帯電話を勉強以外で使う時間は1日当たりどのくらいですか」

	①全く使わない	②30分より少ない	③30分～1時間未満	④1時間～2時間未満	⑤2時間～3時間未満	⑥3時間～4時間未満	⑦4時間～5時間未満	⑧5時間以上	⑨スマートフォンや携帯電話を持っていない	平均時間
県(1年生)	0.6%	1.6%	5.0%	18.2%	27.3%	21.1%	11.1%	14.9%	0.2%	183分
仙台青陵(1年生)	3.8%	0.8%	11.4%	39.4%	32.6%	9.1%	3.0%	0.0%	0.0%	117分

**スマートフォンや携帯電話の使用時間(休日)**  
Q27「休日に、スマートフォンや携帯電話を勉強以外で使う時間は1日当たりどのくらいですか」

	①全く使わない	②30分より少ない	③30分～1時間未満	④1時間～2時間未満	⑤2時間～3時間未満	⑥3時間～4時間未満	⑦4時間～5時間未満	⑧5時間～6時間未満	⑨6時間以上	⑩スマートフォンや携帯電話を持っていない	平均時間
県(1年生)	0.9%	1.5%	2.0%	5.7%	15.2%	20.1%	16.7%	12.1%	25.6%	0.3%	256分
仙台青陵(1年生)	3.8%	3.0%	4.6%	12.1%	26.5%	28.0%	14.4%	3.0%	4.6%	0.0%	179分

**読書時間(平日)**  
Q25「平日に、1日当たりどのくらいの時間、読書(教科書や参考書、漫画や雑誌は除く。)をしますか」

	①全く、またはほとんどしない	②30分より少ない	③30分～1時間未満	④1時間～2時間未満	⑤2時間～3時間未満	⑥3時間～4時間未満	⑦4時間～5時間未満	⑧5時間以上	平均時間
県(1年生)	61.7%	22.0%	10.8%	3.9%	1.1%	0.3%	0.1%	0.1%	15分
仙台青陵(1年生)	44.7%	34.1%	16.7%	3.8%	0.8%	0.0%	0.0%	0.0%	17分

**読書時間(休日)**  
Q29「休日に、1日当たりどのくらいの時間、読書(教科書や参考書、漫画や雑誌は除く。)をしますか」

	①全く、またはほとんどしない	②30分より少ない	③30分～1時間未満	④1時間～2時間未満	⑤2時間～3時間未満	⑥3時間～4時間未満	⑦4時間～5時間未満	⑧5時間～6時間未満	⑨6時間～7時間未満	⑩7時間以上	平均時間
県(1年生)	67.0%	14.5%	9.4%	5.1%	2.2%	1.0%	0.3%	0.1%	0.1%	0.2%	19分
仙台青陵(1年生)	60.6%	18.9%	9.9%	7.6%	2.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.8%	21分

※1 仙台市「学習意欲」の科学研究に関するプロジェクト 令和2年度リーフレットを参考に記載 仙台市 HPQR コード

資料1 株式会社ベネッセコーポレーション『「自ら学びだす生徒」の育成に向けた指導検討用資料』スライド p.13,17 より引用

※ 第三者への公開・開示や不当な目的での使用、複写及び複製を禁じます。

