

令和3・4年度 栃木県PTA連合会委嘱

研究P T A 研究紀要

研究主題

学校と家庭における I C T 機器の効果的な活用に向けて
～ I C T 機器の利用と基本的生活習慣の確立～



馬頭中学校マスコットキャラクター「うまっピー」

那珂川町立馬頭中学校P T A

目 次

あいさつ

栃木県PTA連合会長 揚石 哲司

那珂川町立馬頭中学校PTA会長 齋藤 高洋

I 地域・学校・PTAの概要

1 地域の概要	1
2 PTAの概要	1
3 学校の概要	1
4 馬頭中学校グランドデザイン	2

II 研究の概要

1 研究主題	3
2 研究主題設定の理由	3
3 研究の方針	3
4 研究の内容	4
5 研究の計画	4
6 研究の経過	5

III 研究の実際

1 講演会を中心にICT機器の利用と留意点について学ぶ	6
2 ICT機器を使い、生徒の学習や生活を支援する	10
3 PTA組織のスリム化を図る	14

IV 研究の成果と今後の課題

1 研究の成果	16
2 研究の課題	17

資料1

資料2 講演会配付資料

資料3

資料4 学校保健委員会だより

資料5 学校保健委員会資料

研究P T A活動に寄せて

栃木県P T A連合会 会長 揚石 哲司

那珂川町立馬頭中学校の皆様におかれましては、このたびの研究P T A活動にご理解、そしてご協力を頂き誠にありがとうございます。また、この度の研究成果の紀要発行に際しまして重ねて御礼申し上げます。

世界を震撼させ、収まるどころか変異しな私たちの生活を脅かし、いまだに終息の見えない情勢の中、多くの行事や出会いや経験の機会が阻まれ、寂しい、悔しい思いをされていく事を思うと私も心が痛みます。しかし、その状況下にあるにもかかず、歩みを止めず活動を続けて下さった貴校の全ての会員さまに敬意を表したい所存でございます。

最後に、なすびが、2年間にわたる活動を支えて下さいます。また、学校関係の皆様、栃木県教育委員会、並びに那珂川町教育委員会上を木県様をす。

あ い さ つ

那珂川町立馬頭中学校P T A会長 齋藤 高洋

価値観の多様化、社会を取り巻く環境の変化によりP T A活動も変化が求められる時代なのかもしれません。

インターネットの普及により、リモートで授業や会議を行う等便利になりましたが、SNS等が原因で子供たちが起こす事件も多数起きています。今まで以上に学校と保護者の連携が必要だと感じています。さらに少子化、人口減少によりこれからは地域の方々との連携も視野に入れていくことが必要だと思います。

昨今のコロナ渦によりP T A活動もさまざまな制約を受けることとなり、あまり活発に活動できませんでしたが、教職員の方々のサポートにより活動を進めることが出来ました。

会長として携わることが出来、非常に有意義であったと感じています。

I 地域・学校・PTAの概要

1 地域の概要

平成17年(2005年)10月1日に那須郡馬頭町と同郡小川町が合併し、那珂川町が誕生した。

那珂川町は栃木県の東北東に位置し、北部は大田原市、南部は那須烏山市、西部はさくら市、東部は茨城県大子町、常陸大宮市と隣接している。東西約22.0km、南北約18.9kmと東西に長く、総面積は192.78㎢で、県全体の3%を占めている。

地形は八溝山から南西方向に連なる山地が大半を占め、高倉山を中心とする丘陵地帯、鷲子山の北西斜面の丘陵地帯、さくら市から続く西部の喜連川丘陵地帯、那珂川沿いに広がる平坦地帯などで構成されている。気候は典型的な内陸性気候であり、寒暖の差はあるものの年間を通して生活しやすい環境にある。

2 PTAの概要

令和4年度のPTA会員数は209名(保護者189名、教職員20名)である。

組織は会長 1名、副会長 3名、会計 2名、書記 2名の本部役員と監事2名、各専門委員会(校外指導部 体育厚生部 教養部)の委員長 3名 各学年委員長 3名の役員から組織されている。

令和3, 4年度は新型コロナウイルス感染症の流行があり、学校行事への協力の機会は制限されたが、毎月15日を馬頭中安全の日として街頭指導、年2回のPTA奉仕活動(樹木の刈り込み、剪定、除草作業)、講演会の運営などで協力した。それぞれの専門部で自主的に各事業を実施し、物心両面で様々な支援を行っている。

3 学校の概要

昭和48年開校。令和4年度現在、生徒数205名、普通学級6、特別支援学級3計9学級、教職員32名の小規模校である。

教育目標

基本目標 郷土を愛し、しなやかな心とたくましい体を持ち、
自ら未来を切り拓くことのできる生徒の育成

具体目標 思いやりのある生徒
進んで学習する生徒
健康でたくましい生徒

4 馬頭中学校 グランドデザイン

教育施策等

- ・学習指導要領
- ・県教育振興基本計画 2025
栃木に愛情と誇りをもち未来を描きともに切り拓くことのできる心豊かでたくましい人を育てます
- ・町教育大綱・教育振興基本計画
郷土に誇りを持ち、社会の一員として自立した、たくましい人づくり

学校教育目標

- 【基本目標】
郷土を愛し、しなやかな心とたくましい体を持ち、自ら未来を拓くことのできる生徒の育成
- 【具体目標】
思いやりのある生徒
進んで学習する生徒
健康でたくましい生徒

生徒の実態

- 思いやりがあり助け合う態度
- 前向きに学習に取り組む姿勢
- 元気で明るい挨拶
- △基礎学力の定着
- △体力の向上と運動することへの苦手意識（やや多い）

健やかな成長の保障

未来の創り手である生徒が、安全・安心な環境の下で、ふるさと那珂川の地や人に深くつながりながら豊かに学び・活動し、社会的な自立の基礎を身に付けていくとともに、本校の生徒でよかったと感得できるよう学校経営を進めていきます

目指す学校像(校訓)

夢あり(目標)
幸あり(貢献)
道あり(挑戦)
馬頭中学校

目指す生徒像

- 互いの良さを認め合い、協働することができる生徒
- 自分で考え、判断し、正しい行動ができる生徒
- 夢や志を持って挑戦し続けることができる生徒

目指す教師像 誠意と熱意

- ～自信と誇りをもって子どもたちと向き合える教師～
- ・人間性豊かで信頼される教師
- ・幅広い視野と確かな指導力をもった教師
- ・教育的愛情と使命感をもった教師



一年間を通しての生徒への投げかけ

自律 貢献

多様性 主体性 協働性



うまっぴー

今年度の努力点・具体策(重点)

☆思いやりのある生徒

- 自己肯定感を高める指導の充実
- ・学級活動、生徒会活動、学校行事等の活性化
- ・お互いに認め合える学年・学級経営
- ・成功体験を積ませる工夫

☆健康でたくましい生徒

- 体力の向上
- ・体育の授業における個に応じた運動量の確保
- ・新体力テストの分析と重点指導
- ・教科と部活動、部活動同士の連携強化
- ・毎朝の体力トレーニングの活動強化

☆進んで学習する生徒

- 確かな学力の向上を図る学業指導の充実
- ・基礎的・基本的な内容の確実な定着のため、ICT機器を有効に活用するなど、生徒が主体的に取り組む授業づくりの実践
- ・自分の考えや思いを伝え合うことによりコミュニケーションスキルを向上させ、学びに向かう集団づくりの基礎作り
- ・学習形態（グループ学習、少人数など）を工夫した学び合える授業の実践
- ・家庭学習の習慣化を図り、自ら工夫して学ぼうとする態度の育成
- ・数学科を中心とした効果的な TT の研究と実践

☆地域とともにある学校運営

- 創意ある学校運営
- ・学校運営協議会の充実
- ・調和のとれた教育課程の編成

【学校課題】

確かな学力を身に付け、自ら学びに向かう生徒の育成

ー基礎・基本の定着を図る指導を通してー

Ⅱ 研究の概要

1 研究主題

学校と家庭における I C T 機器の効果的な活用に向けて

～ I C T 機器の利用と基本的生活習慣の確立～

2 研究主題設定の理由

本校では G I G A スクール構想の一環により、令和 3 年 4 月から一人一台のタブレット端末が貸与された。この端末の効果的な利用方法を探ることが学校における課題の一つである。

一方、家庭においてはゲーム機器、スマートフォンやタブレット、P C の利用により、基本的生活習慣が乱れたり、S N S の不適切な利用により人間関係が崩れたりして、生活上好ましくない課題がある。

そこで、学校と家庭が一体となって I C T 機器の効果的な活用の方法と基本的生活習慣の確立の両立をねらうために、研究主題を「学校と家庭における I C T 機器の効果的な活用に向けて」と設定した。副題に、望ましい生活習慣の確立に向けて、「～ I C T 機器の利用と基本的生活習慣の確立～」と設定した。

3 研究の方針

本校の P T A 組織を中心に I C T 機器がもたらす生活上のメリット、デメリットをあきらかにする。その上で、学校における効果的な活用方法と家庭における活用のルール作りや親の関わり方など馬頭中学校の実態に合ったものを提案する。

また、I C T 機器の使用とともに、P T A 組織のスリム化を図るために、P T A の各専門部会の活動の見直しを図る。

4 研究の内容

①講演会を中心にI C T 機器の利用と留意点について学ぶ

学校や保護者が I C T 機器を活用していく際の利点や留意点を学ぶことで、子供たちに貸与されたタブレット P C を効果的に活用させる方策を探る。

②I C T 機器を使い、生徒の学習や生活を支援する。

コロナ禍において臨時休業や出席停止などで対面授業ができない際、I C T 機器を効果的に使い、学習の保障を図る。また、保護者の欠席連絡や、教育活動に関するアンケートなど生徒の生活に関する手続きの簡略化を図る方策を探る。

③P T A 組織のスリム化を図る。

コロナ禍において P T A 活動が大きく制限されたことで P T A 組織を見直すきっかけとなった。P T A 会員数が減少していくことが見込まれるなか、P T A 組織のスリム化を図るために P T A の各専門部の活動の見直しと組織の再編を図る。

5 研究の計画

①講演会を中心にI C T 機器の利用と留意点について学ぶ。

- ・ 年 1 回の P T A 講演会の実施
- ・ 生徒向けの講演会の実施

②I C T 機器を使い、生徒の学習や生活を支援する。

- ・ 学習保障のためにタブレット P C を利用した授業提供
- ・ 学級経営におけるタブレット P C の利用の工夫
- ・ 学校と保護者をつなぐツールとしてのタブレット P C の利用

③P T A 組織のスリム化を図る。

- ・ 各専門部会の活動の工夫
- ・ P T A 組織の再編
- ・ P T A 活動と地域学校協働本部との関係

6 研究の経過

《令和3年度》

- 4月 28日～3週間、新型コロナウイルス感染拡大のため臨時休業
- 4月 新型コロナウイルス感染拡大防止のためPTA総会は書面にて実施
- 5月 県PTA連合会から研究PTAの委嘱を受ける。
- 5月 教職員で共通理解を図る。
- 6月 PTA役員会、支部長会議、専門部長・学年部長会議で共通理解を図る。
- 10月 生徒へのアンケート調査（実態把握）
- 10月 保護者へのアンケート調査（実態把握、希望調査）
- 12月 PTA講演会「ICT機器がもたらす教育改革
—学校教育と家庭教育のあり方—」
講師 宇都宮大学教授 川島 芳昭 先生
- 3月 PTA本部役員会にてPTA文化部廃止を検討。

《令和4年度》

- 4月 PTA総会
- 6月 生徒向け講演会 「スマホ・タブレットの使い方、
ドラブルの回避方法」
講師 株式会社スキット 渡邊 信幸 氏
- 7月 PTA講演会「ネット社会と上手く付き合うって？」
講師 エンジェルアイズ代表 遠藤 美季 氏
- 10月 2学年新型コロナウイルス感染症拡大予防のため学年休業
- 12月 PTA本部役員会にてPTA体育厚生部員、教養部員の募集停止を検討
- 12月 生徒向け講演会 「健康と生活習慣
～ICT機器の使い方と睡眠の大切さを考えよう～」
講師 菅間記念病院 小児科医 八木 正樹 先生
- 3月 研究のまとめと振り返り

Ⅲ 研究の実際

1 講演会を中心にI C T 機器の利用と留意点について学ぶ

① P T A 講演会

・令和3年度P T A講演会 令和3年12月8日実施

演題「**I C T 機器がもたらす教育改革**
—学校教育と家庭教育のあり方—」

講師 宇都宮大学教授 川島 芳昭 先生

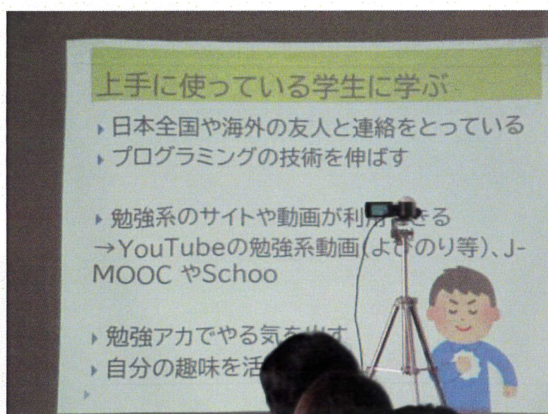


講演会はコロナウイルス感染症が落ち着いている時期に実施された。その中でこれからの学校教育と家庭教育、また、学校と家庭の連携するポイントについてのお話があり、I C T 機器が導入されることで子供たちを取り巻く環境が大きく変化する中で学校や家庭があるべき姿を示していただいた。

・令和4年度PTA講演会 令和4年7月13日実施

演題「 ネット社会と上手く付き合うって? 」

講師 エンジェルアイズ代表 遠藤 美季 氏



当初体育館で行う予定であったが、暑さ対策のため、新型コロナウイルス感染症拡大に留意しながら、タブレットPCを使い、2教室をリモートでつなぎ講演会を行った。

講演会では生徒を取り巻くネット環境が与える影響とその対応策についてお話しがあった。我々大人が知らない現状もあり大変興味深いお話しであった。

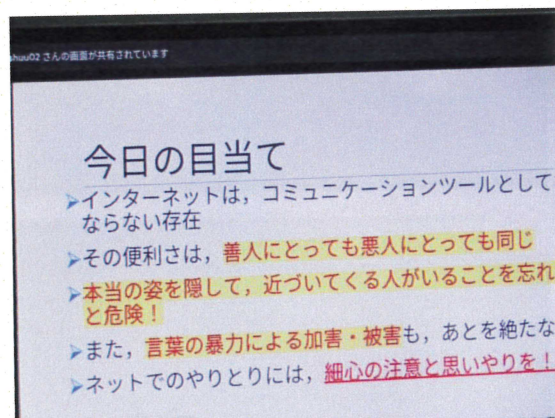
②生徒向け講演会

・令和4年度生徒向け講演会 令和4年6月29日実施

演題「 スマホ・タブレットの使い方

ドラブルの回避方法 」

講師 株式会社スキット 渡邊 信幸 氏



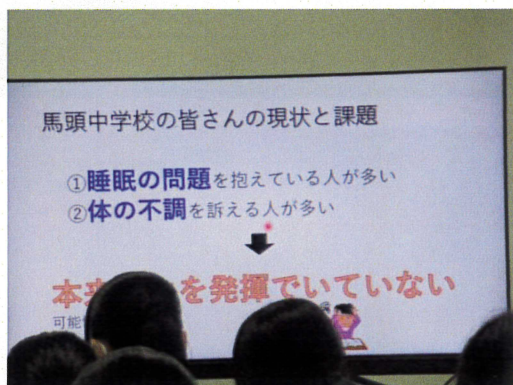
講演会ではネットリテラシーとネット上の危険について講話をいただいた。特に印象的であったものは「デジタルタトゥー」といわれるネットに一度載ると消すことが難しいという現象である。生徒はSNSをはじめネットでのやりとりには慎重さが求められることを知った。

・令和4年度生徒向け講演会 令和4年12月15日実施

演題「 **健康と生活習慣**

～ I C T 機器の使い方と睡眠の大切さを考えよう 」

講師 菅間記念病院 小児科医 八木 正樹 先生



新型コロナウイルス感染症拡大が心配されたので、タブレットP Cを使い、各教室をリモートでつなぎ講演会を行った。

講演会では睡眠といった観点から健康と生活習慣を考えるお話があった。馬頭中学校の生徒の実態に合わせたお話しで大変納得でき、スクリーンタイムの制御につながったと思われる。

2 ICT機器を使い、生徒の学習や生活を支援する。

① 学習指導におけるタブレットP C の利用

- ・ 週末課題テスト（学力向上対策の一環で家庭学習の習慣化を図る取組）



11月10日

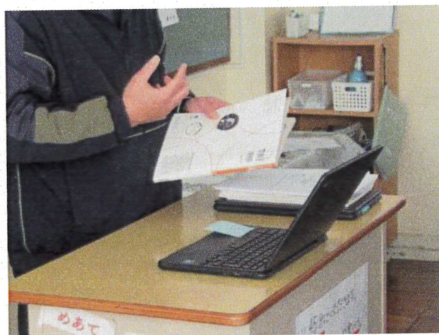
第4回週末課題 理科

課題は、「基本のドリル 密度」です。
来週月曜日の学力アップテストでは、この中から10問選んで出題（合格点：8点以上）します。
ただし、出題の仕方を変更する場合があります。
答えを暗記するだけでは、全く意味がありませんので、計算での求め方が理解できるようになるまで学習しましょう。
テストは全学年共通なので、各クラス合格率No.1を目指して頑張りましょう！

がんばれ！ 馬中生！ キミたちならできる！

- ・ 出席停止で登校できない生徒への学習の保障

リモート授業で先生の声、板書の映像をタブレットP Cを通して休んでいる生徒の家まで届けている。



・リモートでの生徒集会

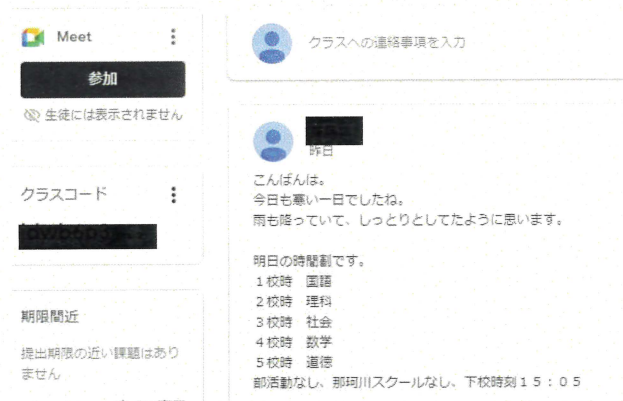
コロナ禍で体育館には集まることができなかったため、会議室から生徒会役員からの提案がなされた。一人一台の端末や大型モニターが利用できるようになり、音声のみの集会から映像での集会ができるようになった。しかし、大型モニターを使わずにタブレットPCで映像を一人一人に映そうとすると通信速度が極端に落ちフリーズしてしまい集会にはならないという環境である。



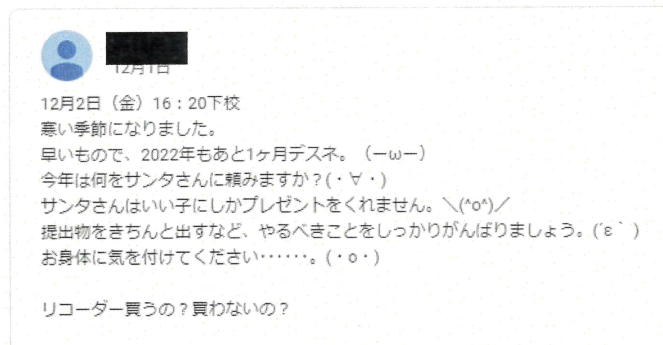
②学級経営におけるタブレットP C の利用の工夫

- ・ google のクラスルームで担任から連絡

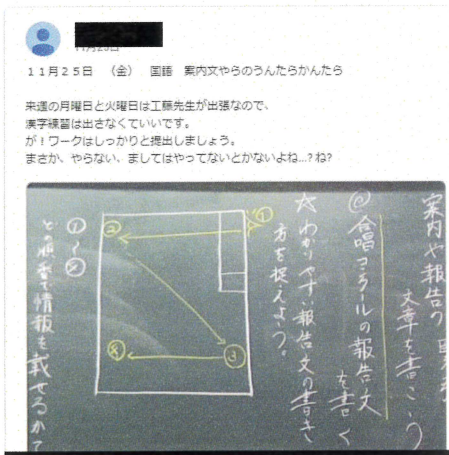
令和4年度 3年1組



- ・ 学級会長からの配信



- ・ 教科係からの連絡



3 P T A 組織のスリム化を図る。

① 各専門部会の活動の工夫

・校外指導部の工夫

宛先	全体掲示板
タイトル	馬頭中安全の日について
【那珂川町立馬頭中学校】 保護者様 明日15日は馬頭中安全の日です。御家庭でも登下校の安全について御指導ください。自転車通、徒歩通が多い地区では立証指導を、バス通が多い地区ではバス停までの安全指導など、地域の実状に合わせて御指導くださいますようお願い致します。	

10年前の生徒数と現在の生徒数を比較すると100人以上減少している。校外指導部員からは立哨指導をしても生徒が通らない地域が出現してきた。そのため、令和3年度から、画一的な立哨指導ではなく、地域の実情に合わせた交通指導に変更した。

・教養部の工夫

令和2年度まではP T A会員の希望者によるフラワーアレンジメント教室を行っていたが、コロナ禍で集まることが困難になり、どのような活動が可能かといった判断が難しかった。そこで教養部としてはP T A講演会の運営協力に絞った。

② P T A 組織の再編

・文化部の廃止

令和3年度までP T A新聞の発行が主な活動内容であったが、コロナ禍で編集会議を持てなかったことや、新聞の内容が学校だよりや学校のホームページと重複すると判断したことでP T A新聞の廃刊を決め、文化部を廃止した。

・体育厚生部員、教養部員の募集停止

これまで体育厚生部員は体育祭協力、奉仕活動（緑化活動）が主な活動内容であったが、令和2、3年度は体育祭が未実施、令和4年度から体育祭の規模が縮小されたため、活動内容が制限された。教養部員の活動内容も講演会の運営協力のみになったため活動内容は制限された。どちらの部も部長と副部長だけで運営が可能と判断し、部員募集の停止を令和5年から提案している。

③ P T A活動と地域学校協働本部との関係

・学校支援から家庭教育、子育てについて学ぶ場への変換

本校は今年度から学校運営協議会と地域学校協働本部が立ち上がり、学校と地域のつながりを深める、いわゆるコミュニティ・スクールが進められている。今後、学校支援はコミュニティ・スクールが担う状況になることが予想される。したがって、P T A活動は金銭的、労務的な支援を中心とした活動よりも、本来、家庭教育の充実を図り、学校・地域と連携して子供たちのために活動する団体として全国に広まった（出典：日本P T A全国協議会）という原点に返り、家庭教育、子育てを学ぶ活動を中心に行うといった提案をしていく。

Ⅳ研究の成果と今後の課題

1 研究の成果

① ICT機器の活用について

GIGAスクール構想で町から一人一台タブレットPCが貸与され、この2年間で様々な場面で変化が見られた。特に新型コロナウイルス感染症拡大の時期と重なり、対面式の授業をはじめ、様々な制限をリモートで乗り切ることができた。積極的な活用が様々な工夫を生んでいる。

② ネットリテラシーの向上とネットマナーについて

タブレットPCの貸与が始まった当初は、生徒に使用の自由を与えるより、制限をかけることが教師側の話題の中心であった。一方、タブレットPCは「文房具と同様に使いこなす」が目標であり、現実と理想がかけ離れていた。しかし、制限には限界があると思わされるような生徒の行動が見られた。例えば動画視聴アプリは使用できないようにしているが、生徒は別の方法であるサイトにアクセスし、いかがわしい動画を視聴しようとしていた。そこで本校は、「タブレットPCを使えば悪いことができる。が、私はやらない」といった生徒の育成を目指した。望ましくない使い方を把握する度に、保護者と協力して止めさせる方法を粘り強く行い、「学習以外には使用しない」といった態度が育ち、タブレットPCの問題のある使い方はほとんどなくなった。

③ 変化するPTA活動の姿

この2年間でICT機器が活躍した背景には新型コロナウイルス感染症拡大の影響がありPTA活動にも大きな打撃を与えた。ほとんどの活動が感染症拡大防止の観点から中止になり、令和3年度はPTA総会すら中止になった。様々な活動の中止から必要なことと改善できることが見えてきた。コロナ禍から抜け出そうとしている今こそ大胆な改革が必要なのではないか。いつまでも無理なく持続可能なPTA組織を目指し、家庭教育を学ぶ組織に姿を変えていく事を提案する。

2 研究の課題

① ICT機器の活用の内容と場面の検討

これまで様々な場面で積極的にICT機器の活用を図ってきたが、学習の場面ではまだまだ活用の余地がある。授業中における効果的な活用や家庭学習における効果的な活用にはさらなる研究が必要か。そして学校の学習と家庭学習を上手くリンクさせ主体的に学習に取り組む生徒の育成を目指す必要があると考える。

② ネットリテラシーの指導はまだまだ課題が多い

タブレットPCの一人一台貸与と同様に、生徒一人一人のスマートフォンまたは個人のタブレットの所持率も高まって久しくない。そのような背景がある中で、SNS上でのトラブルは大なり小なり発生している。そもそもトラブルの原因は人間関係にあり、ICT機器とは関係のないところで発生している。しかし、ICT機器の望ましくない利用により事態が深刻化する。このことを踏まえ、引き続き、「ICT機器を使えば悪いことができる。が、私はやらない」といった姿勢を育てていく必要があると考える。

③ 学校地域連携本部とPTAの役割分担

学校地域連携本部では学校と地域の連携を深めていくが、PTAでは学校と家庭の連携を深めると同時に家庭教育を学ぶ場としての活動を考えていく。そのために、PTA会長を中心に、保護者の声をどう拾い上げていくか、参加しやすいPTA活動をどう企画するかはこれまでと変わらない課題である。持続可能なPTA組織と同時に魅力あるPTA組織の充実を図っていく必要があると考える。

ICT機器がもたらす教育改革 - 学校教育と家庭教育のあり方 -

宇都宮大学
川島 秀昭

2021.12.8

今日の内容

1. Society5.0時代と情報教育の変化
2. 学校、教員に求められること
3. 学校教育と家庭教育を繋ぐICT機器
4. 情報モラル教育の見直し
5. 課題解決能力を育成するには
6. まとめ

社会的な背景

- Society5.0時代に対応できる人材育成
- 「情報活用能力」を元にした教科横断的な課題解決のための資質・能力を持つ人材育成

情報を探す時代から、必要な時に必要な情報を得られる時代へ



出典：内閣府 (Society5.0) https://www8.cao.go.jp/cts/society5_0/

社会的変化と意識すべき項目

- GIGAスクールによりICT端末利用の増加
 - PISA調査、これからの学習に不可欠
 - 家庭への持ち帰りを促進した活用
- ICTは「悪」ではない
 - ネットの利用経験不足がもたらす人権侵害、犯罪被害
 - ネット利用をやめさせるのではなく、正しく使う方法を大人が見せる
 - 情報に振り回されない利用を一層に考える
- 健康被害
 - 利用時間が大きく影響（勉強、娯楽）
 - 適度な休息を含めた、ICTとの上手な付き合い方
- 人権侵害と将来
 - 批判的思考力の育成とメタ認知能力の向上
 - 特定のメディアに依存した情報収集には、危険が伴う
 - 自分を監視できないければ、他人のあら探しに開始する人生

ICT機器利用による情報教育の変化

学ぶ意識があれば、多くのことを自発的に学ぶことができる時代

- これまでの情報教育
 - 教員による一斉提示（視聴覚教育の延長）
 - 教員の指示を受けての利用（調べ学習、PC室への移動など）
 - 児童・生徒の興味・関心に応じた利用はできない
- これからの情報教育（一人一台端末時代）
 - 「教わる」から「学ぶ」「考へさせる」に意識を変化
 - 「教わる」受動的学び、「学ぶ」能動的学び
 - ファイル共有を使ったワークシート等の配布
 - ワークシートに記述した内容は共有、一斉提示可
 - 児童・生徒が必要に応じていつでも使うことができる学習環境
 - ノートや辞書、辞書などと一緒に
 - 学習する場の拡張
 - 学校教育と家庭教育の連携

令和2年6月時点の教育の情報化の課題（概要） 「教育の情報化に関する手引き」第2章

【情報活用能力の育成に関する取組】

できること	課 題	4～5年生/学年 1人1台/学年
- 戸籍簿など、紙媒体の資料をデジタル化すること - デジタル化された資料を共有すること - デジタル化された資料を共有すること	- 複数のウェブページから目的に応じて、特定の情報を見つけ出し、整理すること - 複数のウェブページから目的に応じて、特定の情報を見つけ出し、整理すること - 複数のウェブページから目的に応じて、特定の情報を見つけ出し、整理すること	1人1台/学年 1人1台/学年 1人1台/学年
- デジタル化された資料を共有すること - デジタル化された資料を共有すること - デジタル化された資料を共有すること	- 複数のウェブページから目的に応じて、特定の情報を見つけ出し、整理すること - 複数のウェブページから目的に応じて、特定の情報を見つけ出し、整理すること - 複数のウェブページから目的に応じて、特定の情報を見つけ出し、整理すること	1人1台/学年 1人1台/学年 1人1台/学年

- 情報リテラシー不足
 - ICT端末を基本使わねえなかつた障害
- 情報活用能力の不足
 - 知識・技能の習得が中心の教育（知識再生型の学習）
 - 多様な情報を扱う教育の不足（教科横断的な学び）
 - （メタ認知的な学び）
 - 批判的思考を養った学び

令和2年6月時点の教育の情報化の課題 「教育の情報化に関する手引き」第2章

【課題】情報活用能力が低い

調査項目	調査結果	調査項目	調査結果
調査項目1：情報活用能力	調査結果1	調査項目2：情報活用能力	調査結果2
調査項目3：情報活用能力	調査結果3	調査項目4：情報活用能力	調査結果4
調査項目5：情報活用能力	調査結果5	調査項目6：情報活用能力	調査結果6
調査項目7：情報活用能力	調査結果7	調査項目8：情報活用能力	調査結果8
調査項目9：情報活用能力	調査結果9	調査項目10：情報活用能力	調査結果10
調査項目11：情報活用能力	調査結果11	調査項目12：情報活用能力	調査結果12
調査項目13：情報活用能力	調査結果13	調査項目14：情報活用能力	調査結果14
調査項目15：情報活用能力	調査結果15	調査項目16：情報活用能力	調査結果16
調査項目17：情報活用能力	調査結果17	調査項目18：情報活用能力	調査結果18
調査項目19：情報活用能力	調査結果19	調査項目20：情報活用能力	調査結果20
調査項目21：情報活用能力	調査結果21	調査項目22：情報活用能力	調査結果22
調査項目23：情報活用能力	調査結果23	調査項目24：情報活用能力	調査結果24
調査項目25：情報活用能力	調査結果25	調査項目26：情報活用能力	調査結果26
調査項目27：情報活用能力	調査結果27	調査項目28：情報活用能力	調査結果28
調査項目29：情報活用能力	調査結果29	調査項目30：情報活用能力	調査結果30
調査項目31：情報活用能力	調査結果31	調査項目32：情報活用能力	調査結果32
調査項目33：情報活用能力	調査結果33	調査項目34：情報活用能力	調査結果34
調査項目35：情報活用能力	調査結果35	調査項目36：情報活用能力	調査結果36
調査項目37：情報活用能力	調査結果37	調査項目38：情報活用能力	調査結果38
調査項目39：情報活用能力	調査結果39	調査項目40：情報活用能力	調査結果40
調査項目41：情報活用能力	調査結果41	調査項目42：情報活用能力	調査結果42
調査項目43：情報活用能力	調査結果43	調査項目44：情報活用能力	調査結果44
調査項目45：情報活用能力	調査結果45	調査項目46：情報活用能力	調査結果46
調査項目47：情報活用能力	調査結果47	調査項目48：情報活用能力	調査結果48
調査項目49：情報活用能力	調査結果49	調査項目50：情報活用能力	調査結果50
調査項目51：情報活用能力	調査結果51	調査項目52：情報活用能力	調査結果52
調査項目53：情報活用能力	調査結果53	調査項目54：情報活用能力	調査結果54
調査項目55：情報活用能力	調査結果55	調査項目56：情報活用能力	調査結果56
調査項目57：情報活用能力	調査結果57	調査項目58：情報活用能力	調査結果58
調査項目59：情報活用能力	調査結果59	調査項目60：情報活用能力	調査結果60
調査項目61：情報活用能力	調査結果61	調査項目62：情報活用能力	調査結果62
調査項目63：情報活用能力	調査結果63	調査項目64：情報活用能力	調査結果64
調査項目65：情報活用能力	調査結果65	調査項目66：情報活用能力	調査結果66
調査項目67：情報活用能力	調査結果67	調査項目68：情報活用能力	調査結果68
調査項目69：情報活用能力	調査結果69	調査項目70：情報活用能力	調査結果70
調査項目71：情報活用能力	調査結果71	調査項目72：情報活用能力	調査結果72
調査項目73：情報活用能力	調査結果73	調査項目74：情報活用能力	調査結果74
調査項目75：情報活用能力	調査結果75	調査項目76：情報活用能力	調査結果76
調査項目77：情報活用能力	調査結果77	調査項目78：情報活用能力	調査結果78
調査項目79：情報活用能力	調査結果79	調査項目80：情報活用能力	調査結果80
調査項目81：情報活用能力	調査結果81	調査項目82：情報活用能力	調査結果82
調査項目83：情報活用能力	調査結果83	調査項目84：情報活用能力	調査結果84
調査項目85：情報活用能力	調査結果85	調査項目86：情報活用能力	調査結果86
調査項目87：情報活用能力	調査結果87	調査項目88：情報活用能力	調査結果88
調査項目89：情報活用能力	調査結果89	調査項目90：情報活用能力	調査結果90
調査項目91：情報活用能力	調査結果91	調査項目92：情報活用能力	調査結果92
調査項目93：情報活用能力	調査結果93	調査項目94：情報活用能力	調査結果94
調査項目95：情報活用能力	調査結果95	調査項目96：情報活用能力	調査結果96
調査項目97：情報活用能力	調査結果97	調査項目98：情報活用能力	調査結果98
調査項目99：情報活用能力	調査結果99	調査項目100：情報活用能力	調査結果100

https://www.mext.go.jp/content/20200608-mxt_jugai01-000003284_003.pdf

OECD生徒の学習到達度調査 (PISA2018) の補足 (ICT利用) https://www.oecd.org/ja/pisa/pdf/2018/06_supple.pdf

図11 ありは、次のことをするものに学習はめいめい活用できず、十分な理解を得ることができない。利用していない。利用しているが、十分な理解を得ることができない。

図12 3人用ゲームで遊ぶ

図13 3人用ゲームで遊ぶ

図14 3人用ゲームで遊ぶ

図15 3人用ゲームで遊ぶ

図16 3人用ゲームで遊ぶ

図17 3人用ゲームで遊ぶ

図18 3人用ゲームで遊ぶ

図19 3人用ゲームで遊ぶ

図20 3人用ゲームで遊ぶ

図21 3人用ゲームで遊ぶ

図22 3人用ゲームで遊ぶ

図23 3人用ゲームで遊ぶ

図24 3人用ゲームで遊ぶ

図25 3人用ゲームで遊ぶ

図26 3人用ゲームで遊ぶ

図27 3人用ゲームで遊ぶ

図28 3人用ゲームで遊ぶ

図29 3人用ゲームで遊ぶ

図30 3人用ゲームで遊ぶ

図31 3人用ゲームで遊ぶ

図32 3人用ゲームで遊ぶ

図33 3人用ゲームで遊ぶ

図34 3人用ゲームで遊ぶ

図35 3人用ゲームで遊ぶ

図36 3人用ゲームで遊ぶ

図37 3人用ゲームで遊ぶ

図38 3人用ゲームで遊ぶ

図39 3人用ゲームで遊ぶ

図40 3人用ゲームで遊ぶ

図41 3人用ゲームで遊ぶ

図42 3人用ゲームで遊ぶ

学校、教員に求められること

- GIGA端末の利用は、全ての教員が行わなければならない
 - 学校、クラス、地域などで差があってはいけない
 - 授業は児童・生徒のためのもの、必要手法、内容を適切に提供しなければならぬ
- ICTに振り回されてはいけない
 - ICT機器は教材、教員（方法）という意識を忘れない
 - 授業に必要なものは目的の達成、その手段としてICT機器を使うようにする

【参考動画】Google for Education

https://edu.google.com/intl/ALL_jp/

そのためには、全国の教員間で「良い実践」の情報共有と周知

学校教育と家庭教育のシームレスな連携

- 学校教育は、興味・関心を高め、思考判断や協働的な学びの場
- 家庭教育は、学校で学んだことを復習し、児童・生徒なりに納得させる場 + 興味・関心に応じて新たな情報を得る場
- それぞれの学習環境の役割を分けて、学びを繋ぐことが重要

【注意】

- 現在の子どもは、習い事などで十分な時間を作るのが難しい
- 上記のことを毎日こなすことは困難
- 定着させたい知識や技能、児童・生徒に深く考えて欲しい内容など選定する必要がある
- 教員間の情報交換を密にして計画を立てることが重要

情報共有の大切さ

- GIGA端末の活用は全国的
 - 情報共有は全国規模で実施
 - 「良い実践」の情報は共有し、周知する体制が重要
- 学校の取組、実践例の周知
 - 取組内容は定期的にまとめ、周知できる体制を作る必要がある
 - 他の学校の事例を参考に、環境、児童、生徒の実態等に合わせ授業設計



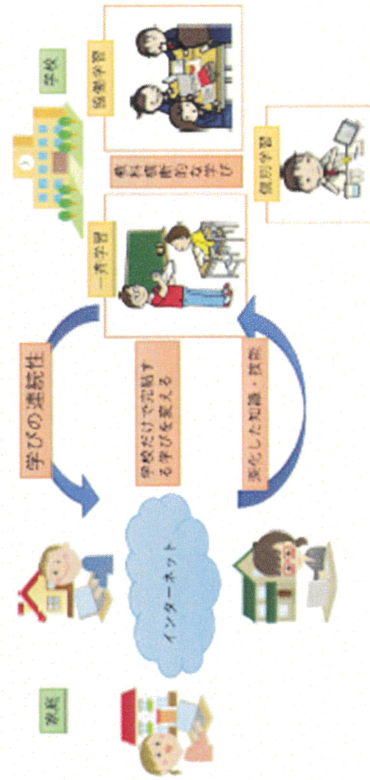
StuDX Style



<https://www.next.go.jp/studstyle/>

情報通信社会の現代だからこそ、情報を上手く活用する力が教員に必要

学校教育と家庭教育を繋ぐGIGAスクール端末

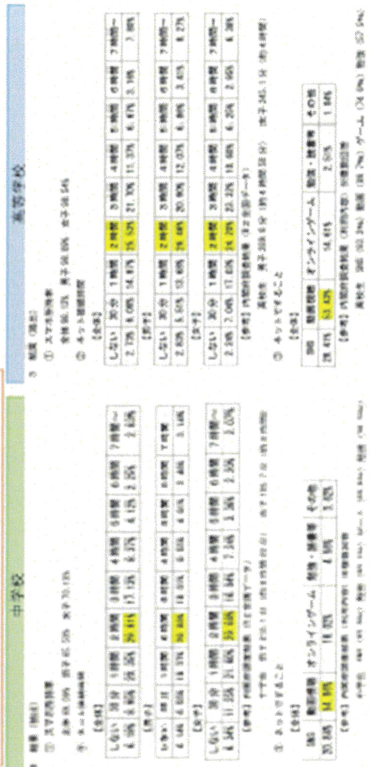


学校と家を繋ぐ「学びの連続性」の例

- ノート作成（復習）
 - 授業中の板書の転記 → 静止画として保存、自宅ノート作成
 - 授業中は教員の話を聞き、重要なことを書き添えるようにさせる
 - ノートを作成することが目的でない
 - 添えられた教員のコメントをメモする
 - 家庭学習の充実
 - 「ICT機器-紙表」から「ICT機器-自己を高める」に認識を変える
- 宿題の見直し
 - 知識定着を目的とした反復練習（従来）
 - 調べて、考えさせる宿題（将来）
- 単元力リキュラムの見直し
 - 学校の学習活動の続きを自宅実施、自宅での学習活動を学校で活用
 - 反転授業としての活用場面を増やす

栃木県のネット利用実態（令和2年度、内閣府実態調査）

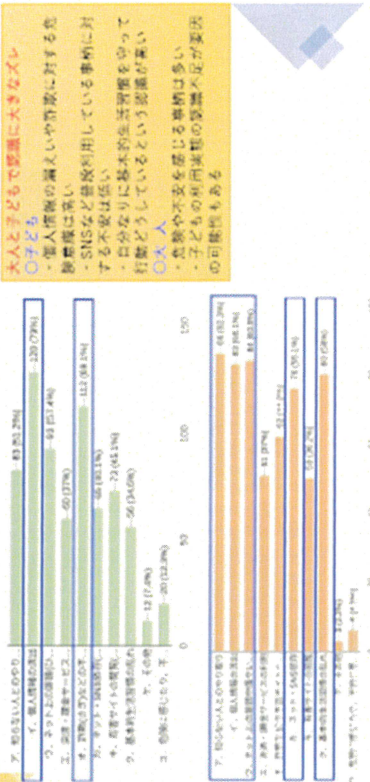
中学生：1,555人（男子733人、女子735人、未回答47人）
高校生：5,592人（男子3,119人、女子2,274人、未回答199人）



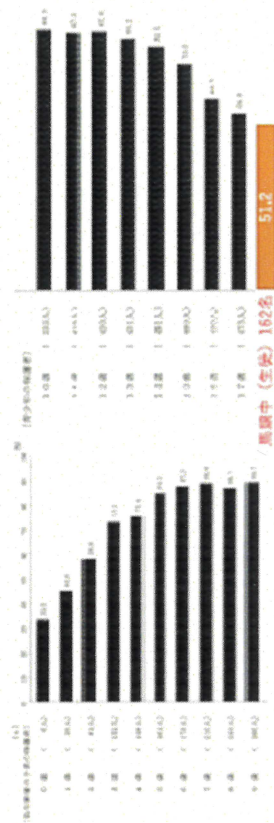
GIGA端末時代だからこそ情報モラルが重要

- 情報モラルの基本は、知識修得させ、誤った行動をさせないこと
 - これまでの情報モラル教育
 - 端末がないのに指導しなければならなかった
 - 改善
 - 児童・生徒は情報モラルに対する知識は知っている、しかし、実践できない
 - ルールづくりだけでは限界がある
 - 先生に見られているという仕組み（意識）が抑止力につながる
- 個別認証の意義を生かす
 - 共通IDを使わず、一人一人に個別の認証をさせる
 - 共通IDは児童・生徒の活動履歴を取得可能
 - 利用者の活用履歴は、児童・生徒指導にとっても重要
 - 活用履歴の分析方法を検討・共有
- 教育データを収集し、学びと情報モラルに生かす

メディア利用で危険や不安を感じていること 馬頭中学校の実態



令和2年度 青少年のインターネット利用環境実態調査（内閣府） 年齢別の家庭のルールを決めている割合



1. 利用時間に関するルールが最も多い
2. 利用場所、利用するサイトやアプリ、困ったときに保護者への相談なども多い
3. その他（課金の上限、SNSの相手、個人情報等の管理など）

課題解決能力を育成する教育とは

- 一般的な学習スタイル
 - ・今日、何を学ぶかの目的（授業の具体目標）を提示
 - ・その学びによって何が出来るようになるか（応用的な課題）
- 【課題】
 - ・系統的な学びとして児童・生徒が認識できない
 - ・知識を活用することができない
- 課題解決能力を向上させる学習スタイル
 - ・何を理解できるようにしたいのか、何が出来るようになるのか
 - ・そのためには何をどのような順序で学べば良いのかを提示
 - ・単元計画、授業計画などの教師の設計能力がこれまでに以上に関わる
 - 考え方
 - ・大目標（単元目標）→中目標（授業の具体目標）→小目標（各活動の目標）

記憶再生型の
学びになりや
すい

まとめ（1）

- 一人一台中端末の活用を効果的に行うためには
 - ・単年度で全てではできない、計画的な指導計画を教育委員会や学校が連携して作成
 - ・令和3年度：学年ごとの情報リテラシーの目標設定、修得・授業実践の収集
 - ・令和4年度以降：学年ごとの情報リテラシーの修得・授業実践の収集、共有 + 教科横断的な学びやプログラミング教育の組み込み
- 情報の蓄積と共有
 - ・収集した情報は共有（Society5.0時代）
 - ・Jamboard やclassroomなどの情報共有のアプリは日々充実
 - ・カメラ機能は活用しないともったいない機能
 - ・特にタイムラプス、スロー（ハイスピードカメラ）撮影機能
 - ・360度撮影できるカメラ（外付機器）
 - ・【参考】リコーTHETA <https://beta360.com/ja/>

まとめ（2）

- 課題解決能力を高める学習スタイル
 - ・何が出来るようになるかを明確にした目的の提示
 - ・地域・学校でカリキュラムを設計
 - ・学校間（クラス間）協定の活用
 - ・分からないことを子どもが主体的に調べられる学習環境
 - ・教科横断的な学びを意図した授業設計
- 学校教育と家庭教育との連携
 - ・従来の：学校教育が知識・技能の修得、家庭教育が知識・技能の定着
 - ・将来：学校教育が知識・技能の修得、家庭教育が知識・技能の応用
 - ・「ICT+結果」の意識改革
 - ・学校と家庭が組織だって学びを向上（チーム学校の考え方）

学ぶ、つながる、深める、見守るためのICT端末の活用を目指す

ネット社会と上手に付き合ってますか？

インターネットの多くは（情報、ゲーム、動画、SNS、等）キケンなものではない。もちろんスマートフォンやタブレットのような運搬もた。周の方々にネットに関する知識がなかったり、人間の心の問題によって余剰がない状況によって事件や犯罪、トラブルの被害者・加害者になってしまう。自分は犯罪（トラブル）に巻き込まれる可能性は低いと考えがちだが、いざ巻き込まれた時こうしたケガで済まないこともある。自分（トラブル）があたかも未成年のように危険な道具になってしまいうことがあある。これは世界中で問題になっている避けられない現実だ。



<https://angels-eyes.com>

#人間同士の問題

[illegible]

予測不能なSNS

SNSに自分のことを発信するのは楽しいことだ。自分なりに限らず、日常や非日常をアップする人は多い。見る側も更新やメッセージなどいろいろな楽しみが生まれている。それが友だちのものでも知らない誰かのSNSでも、面白い。ただ、見る側の気持ちには様々なことが得て面白く、嫌みの率せよという投稿を見て「なぜ世に出るの？」ときもあるし、「不快に思う」とこともある。それが人々のだ。自分の何気ない投稿が壁か心のなかに響くのは、発信側も見ると少し寂しいものだ。

川つなぐ：主がなつかし

ネットは、性別別には関係ない。SNS だけではない、ゲームや動画でも誰かをつながれる。それが素顔の出会い、匿名の出会い、顔面を隠した出会いになってしまっているのかもしれない。最近顔面を隠さないで、ネットでは始まってみたい人が相手する素性の分からない顔があっても知り合ったりするのはいいじゃない。中には運動部や学生になることを希望するハタチのようなど目下寮にいる人もいます。ネットを知り合った人にもメールで親友や事件にたがったケースもある。まったく不慮ではないのだ。たとったウェブサイトの出会いではないのだ。

嘘・ウツサ・差別の問題

良かれと思つて、SNSを使つたときや知人の出来事に遭つた時、SNSを使つたときや知人に伝えたい気持ちになる。特に災害時に友人や知人に最新の情報を伝えたときや、気持ちを伝えたいとき、SNSを使う。友達がSNSから回つてくる人は無条件に良かれと思つて、SNSを使つたときや知人の出来事に遭つた時、SNSを使つたときや知人に伝えたい気持ちになる。特に災害時に友人や知人に最新の情報を伝えたときや、気持ちを伝えたいとき、SNSを使う。

フエイク・詐欺・ステルス

「さあ、さういふことは、私もよく承知している。だが、それは、私に必要とされている人々を、新聞よりスマートフォンでニュースを見る人は多いし、インターネットの中には個人でニュースサイトを作っている人もある。自分の考えをニュースとして発信しているが、見る側にはそれが区別ができないこともあって、中には取材を生きていないものやネットから拾ったニュースをコピーしたり、まとめたものもあるのだ。『真実』かどうか嫌わしいニュースもあるのだ」

分断・分裂が世界中で起きている

NS だけでなく大きなグループに分裂、グループ同士の対立が生まれ、ネットが人々の間に分岐の壁を作っている。意見の対立はあって当然だが、それがいずれか一方のグループに世界を分断する大きな争い(戦争など)のさっかげになるのは避けたい

検索上位とが『イイね』が多いからそれは事実？

優を現れたいたすので補筆されるかも、面白いうちにだんだん内容が濃くなって動画を投稿しようという人だんだん内容が濃くなってきて、まあエスカレーター式でいけるんだ結果、競争なんことがある。学校を繰り越す。お昼のラッシュにエスカレーター！こんなのは、酷く楽しい。あのラッシュにエスカレーター！こんなのは、

#生活の問題

インターネットが便利で、生活には欠かせないことは誰もが認める事実となった。けれど、情報が怒涛のように私たちの生活に流れ込んでくる状況におかれています。つかいかたを教わりたい、おぼえたい、と。

以前は氣になつてもわざわざ調べなかつた。

うか?情報はほとんどインプットするが、それらを
へんくわでよく吸って自分のものにする。いろいろな
記憶したり、自分の行動につなげてアウトプットで
きいて自分が問回してほしい。だんだんの中をたぐん
ず情報が必要としているのであるけれども残念なこ
とだし、気が付いたら時間だけ過ぎていたという「浦
島太郎」に自分がないかねないぞ

集中力の問題

[illegible]

やめられない

ネットをやめられず、失敗した経験はだれでもあるのではないだろうか？ 中には失敗で済まないケースもある。自分の体や人間関係、家族までもボロボロになってしまふことがある。最悪な場合命を落とす人も・・・一度ひとりの依存になると回復に数年かかる人もいる大きな社会問題になっている。

人や物事に関心がない

スマホだと自分の世界に没入できる。人間関係も趣味や好きなものも、勉強や仕事もスマホで満足。家族が食事をするときは、友達と一緒に場面でのつながりよりスマホをみていてリアルな場面でのつながりよりスマホを優先し、他に関心が薄くなっていきがちだがこれは画面の中でではなく画面の外で生きていることを忘れてはいけない。これはいずれ社会の根幹を揺るがす本問題になるかもしれない。

#お金の問題

見えない借金が膨らむ恐怖

ゲームでも動画でも課金のシーンは多い。はじめは無料でも、より楽しむためにはお金が必要になってくる。やっかいなのは現金での支払いじゃないので使ったお金を把握しづらいことだ。

なかにはゲームの課金や、

をつけなければならない

買い物がとまらない

ネット上で買い物する人は多い。欲しいものを探すと簡単に買える。なにかに買うことに爽快感を覚えてやたら人のコメントなどをみていて「いい」と思ったものを「ぽちっ」としてしまふ人もいる。買うことと満足して商品が届いても箱を開けずらしないこととどっちもしている人もいる。自分にとつて必要なものかどうかが判断できなくなってしまう。簡単に買い物するころころは簡単にお金を手放していると思つて欲しい

ゲームをしている

トしあうことがある。中にはアイテムが欲しいという
ままですぐプレゼントをだる人がいたり、恐ろしいケー
スまで「アイテムを増やしてあげる」という誘いに
のり不正アクセスされ、せっかくながら盗んだアイテ
ムなどをごっそり盗まれてしまうことも。相手の言
葉に驚かされないように気を付けてほしい。

ネットに貢ちゃん。貢くん

ネットでは課金のシーンがよくある。いいと思っ
り、生配信をもっと見たいというときに投げ銭を
することがある。気持ちいいから誰かれに投げ
銭をしていると気が付くと自分の貯金がゼロってこ
とと。借金状態にならないように気を付けるべし

RMT

ゲームで得たアイテムや経験値をお金で売買する行為は規約で禁止されていたりする。詐欺や略奪行為をする悪いやつもいるってことを忘れずに！

まず、自分で解決策を考えてみよう！
それから裏のヒントをみてみよう

まず自分で解決策を考えてみよう！
それから裏のヒントをみてみよう

まず自分で解決策を考えてみよう！
それから裏のヒントをみてみよう

まず自分で解決策を考えてみよう！
それから裏のヒントをみてみよう

これで解決

これで解決

これで解決

これで解決

VS 人間同士の問題

- 顔が見えないから、より慎重に、丁寧な言葉づかいや責任ある行動をとるべき。相手は「AI」ではなく自分と同じ人間なのだ。
- 相手になにが言われてもやり返すのはNG!
・あまりにひどい場合はスクリーンなどで証拠を保存
・見るとイライラするので見ないで放置
※ただし、友だち同士のやり取りについては早めに削除が必要の場合がある。親、先生に頼もう
・悪口をいう相手と同じレベルに落ちるべからず
- 自分が言われたりやらされたらイヤなこととは他の人には絶対するべからず
- 自分を偽るのと個人情報を守るのは別
自分を偽るために匿名を使うのは防衛策だが、なりすましなど偽り行為で他人を欺くべからず
- ネットで親しく会話をしても知らない人であることに変わりない。簡単に心を開いた子どもだけで会話をべからず
・ネットに出会った人に会おうといわれた時の断り方を考えておく「ネット知り合った人とは合わないことにしてるんだ」など
- 相談はリアルな知人や自治体運営の相談サイト
- 自分は唯一無二の存在。自分自身を大事にする
- 思春期の脳はブレーキがかりにくい。今自分はそんな脳を持っていることを思い出してセーブしよう

1. ストレスの発散方法はこれだ！

1. この人に相談しよう！

1. 自分の強みはこれだ！

VS 嘘・ウワサ・差別の問題

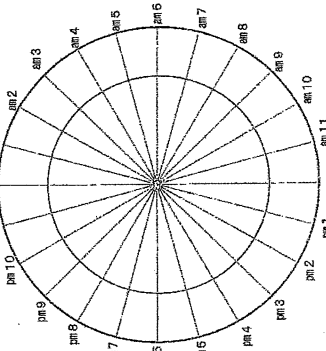
- ネットの情報はとりえず疑ってかかる。残念なことだがメディアの情報は100%正しいとは限らない特にネットは匿名の発信やウワサ等無責任な投稿の方が多い。面倒でもファクトチェックは怠らないでほしい
- 自分の意見や考えと違う情報も手に入れる人は自分の考えに近い情報や人の意見を聞きがちだ。だが偏った考えに振り回されてはいけない。視野が狭くならないよう、色々な意見を見聞さし考えてほしい。
- 腹がたつたら深呼吸
ネットをみてイラッとすることもある。だがすぐ反応せずに、深呼吸して冷静に行動することが達人技なのだ。衝動的な行動は失敗の元だ。
- 正義感が暴走した行動になることもある
悪い奴は悪い奴だ。しかし怒りに燃えて行動するのはNGだ。攻撃的、怒り、恐怖の感情は拡散行動につながるやすい。スピードで拡散される情報に踊らされ自分が発信ミスをしていないか気をつけて

1. 登録サービスとその情報メモ

サービス名	メアド	パスワード	その他

VS 生活の問題

- 5年後、10年後の自分の姿を想像し、今の自分を考えるバックキャストイングをしてみよう！
- 一日の行動を大体決めておく
何もなくても一日は終わる。ただスマホを眺めて過ごす一日と他のことをして過ごす一日では、結果はまるで違うはず。スマホをあまり使わない友達に時間の使い方を聞いてみよう
- 家に記録したり、アプリを使って自分のスマホの利用時間を可視化して常に把握する習慣をつけよう
- 使わないアプリはマメに削除
使ったアプリには悪いが、削除しづらい。しかしアプリがあると癖になるときに立ち上げがちだ。それではアプリの思うツボだ。自分で制御を徹底できる達人になるべし
- 朝になったら必ず朝日のシャワー
生活リズムを作るのは、起床後シャワーにも成長にも必要なことだ。夜早く寝るのとは違って朝日のシャワーで体内時計を毎日リセットすべし
- スマホのギガ数は少なめに



VS お金の問題

- 使ったお金を書き出すノートを用意して自分のお金の流れを把握。とくに現金じゃない仮想通貨、毎月お金の流れをチェックすべし
- 紙での記録が苦手な人は、スマホにおこすかいアプリを入れて使い過ぎを阻止するのもアリだ
- 欲しいものはお金を貯めて『満を持して買う』という楽しみも経験してみよう。『だらだら現金』より達成感を感じるぞ
- まず、クレジットカードや仮想通貨を使わず現金でお金のイメージをつかめ。
- 無料、毎日ログインやプレゼントなど『誘惑』に惑わされるな。かわされた結果失うものは何か考えよ
- あの手、この手で金を奪おうとする輩がいることを忘れるな。
- web マネーは上限を決めて購入。追加で買うことをすると、だらだら現金につながるぞ！

1. ひと月にネットに使える金額

日付	項目	金額	比率

どれにも共通する対策

- ※ 人は人、自分は自分、他人にながされることがなく、冷静に状況を判断しよう
- ※ ネット社会でもリアルと同じことを心がけられよう。人に優しく。自分を大切に。※ やったことの責任は自分にあると心得よ。

学校保健委員会だより

12月15日(木)に研究PTA講演会及び学校保健委員会講演会を開催しました。講師に菅間記念病院の八木正樹先生をお迎えして「健康と生活習慣 ～ICT機器の使い方と睡眠の大切さを考えよう～」のテーマで講話を聞きました。馬頭中学校の睡眠に関するアンケート結果を踏まえて話をしていただき、子供たちも真剣に話を聞いていました。アンケート結果では、八木先生も心配されるほど、睡眠の時間、質、リズムともに課題がある生徒が多かったです。この講演会を機に生活習慣の見直しをして欲しいと願います。



1

睡眠の役割

- 脳と体を休ませる
- 成長を促す
- 免疫力を高める
- 記憶を脳に刻む



睡眠時間を増やすことで学力が上がります

睡眠時間を増やすことで運動のパフォーマンスが上がります

2

よい睡眠とは

時間

中学生の理想の睡眠時間

8～10時間

- ・8時間の睡眠を確保できるように時間の使い方を工夫しましょう。
- 家庭での生活に優先順位をつけよう

質

睡眠の質を決めるのは

睡眠の深さ

- ・日中、体を動かしましょう
- ・寝る環境を整えましょう
 - 寝る場所にICT機器を持ち込まない
 - 寝る前は使わない

リズム

生活のリズムを整えて体内時計が乱れないようにしましょう

- ・平日、休日の生活リズム(起床、就寝)をできるだけ同じにしましょう
- ・ブルーライトは体内時計を狂わせまず(使用は2時間以内に抑えよう)

寝る間を惜しまず勉強や運動をがんばろう

講演会後の生徒の振り返りワークシートより(一部抜粋)

【講演会で学んだこと】



睡眠とICT機器の使い方はとても関係していると分かりました。馬頭中学校の現状をグラフで説明していた課題に気づくことができた。

ICTを使うときもルールや規則を作って、正しく使うことが睡眠にも関わってくると分かった。スマホの使い方についてもたくさん学んだ。

睡眠は「時間」「質」「リズム」が大切だとわかった。人生の3分の1は睡眠と学び大切にしたいと思った。

『寝る子は育つ』という言葉は本当なんだと学んだ。睡眠時間を大切にしていきたい。

睡眠によって運動や勉強にとっても影響することが改めてわかった。睡眠は時間だけではなく、質やリズムも大切なことがわかった。

睡眠時間が短いことによって勉強や運動または自分の心や体にも悪影響があるのだと知った。記憶力は睡眠によって良くなると分かった。



【これからの生活で気をつけたいこと】



スマホやICT機器などを使う時間を決めて使用したり、平日も休日も早寝早起きをしたり、規則正しい生活をしたい。

スマホをベッドの近くに置かないようにして睡眠時間を多くしたい。寝る前のスマホも使用時間を控えたい。

スマホを見る時間を削るためにも運動をするようにしたい。

スマホ、ゲームも2時間以内に減らし、毎日たくさん寝るようにしたい。今日学んだことを忘れずにこれからも気をつけたい。

今は8時間睡眠ができていないので、しっかり睡眠をとって、生活のリズムがくずれないように気をつけたい。

ゲームをやりすぎてしまうことがあるので、ゲームの時間を減らしていきたい。

自分の睡眠時間が足りていないことが分かったので、早く寝るようにしたい。

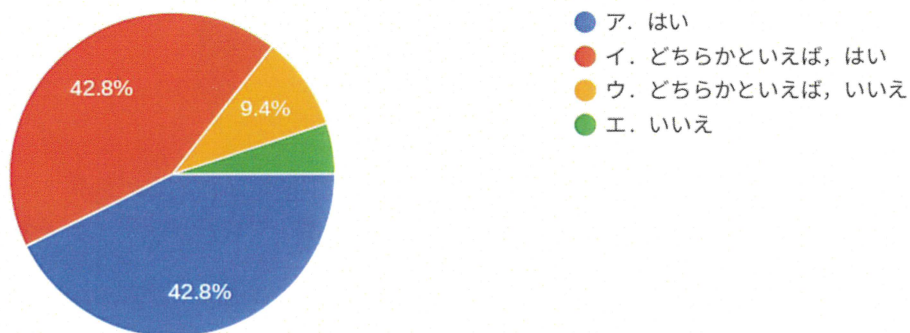
寝る時間を惜しんで勉強するのは逆効果ということを知り、気をつけようと思った。集中して勉強するようにしたい。



令和3年度 生活に関するアンケート「保護者」

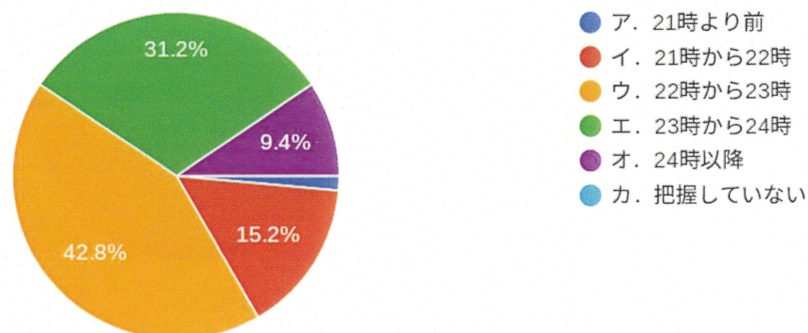
① あなたのお子様は、毎日同じくらいの時刻に寝ていますか。

138 件の回答



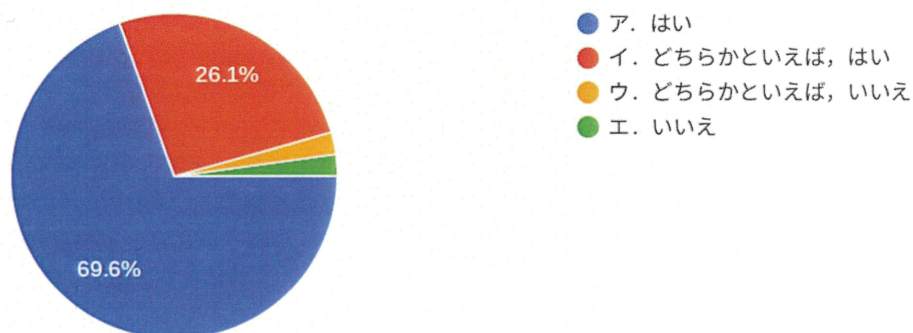
② あなたのお子様が寝るのは、いつも何時頃ですか？

138 件の回答



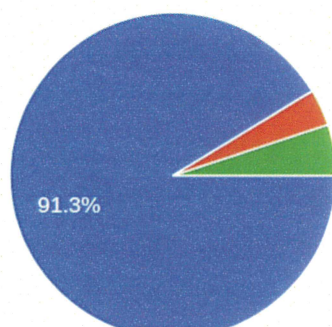
③ あなたのお子様は、毎日同じくらいの時刻に起きていますか。

138 件の回答



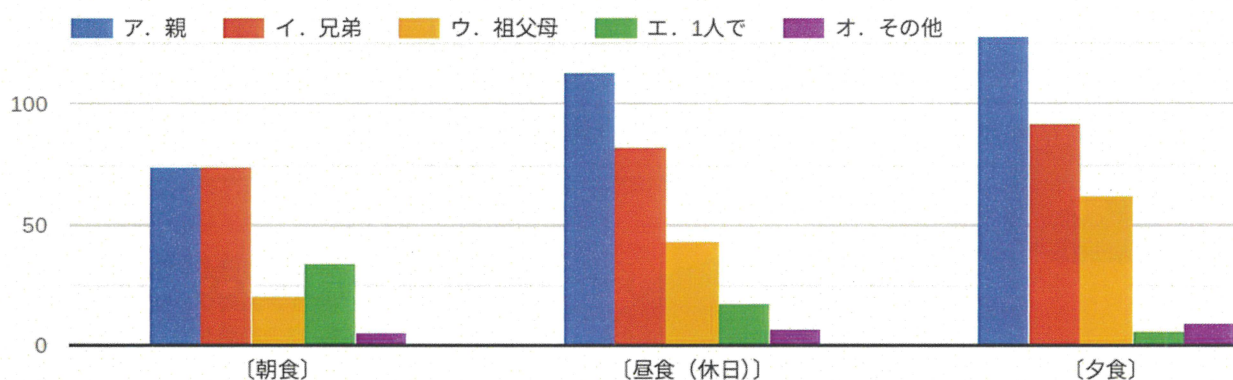
④ あなたのお子様は、朝食を毎日食べていますか。

138 件の回答



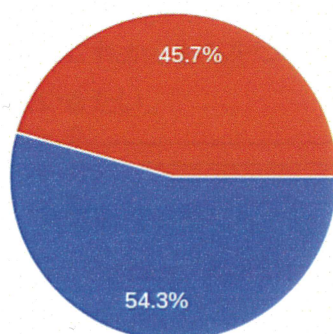
- ア. 毎日食べる
- イ. 週に3~4日は食べる
- ウ. 週に1~2日は食べる
- エ. ほとんど食べない

⑤ あなたのお子様は家庭で食事をするとき、誰と一緒に食べることが多いですか。
(該当する人すべてにチェックしてください。)



⑥ お子様のメディア利用（テレビ、ゲーム機、スマートフォン、タブレット等）に関して、家庭で決めている約束事がありますか。

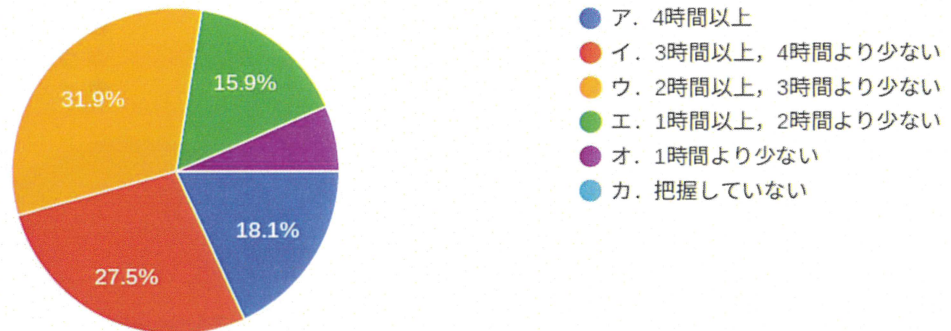
138 件の回答



- ア. ある
- イ. ない

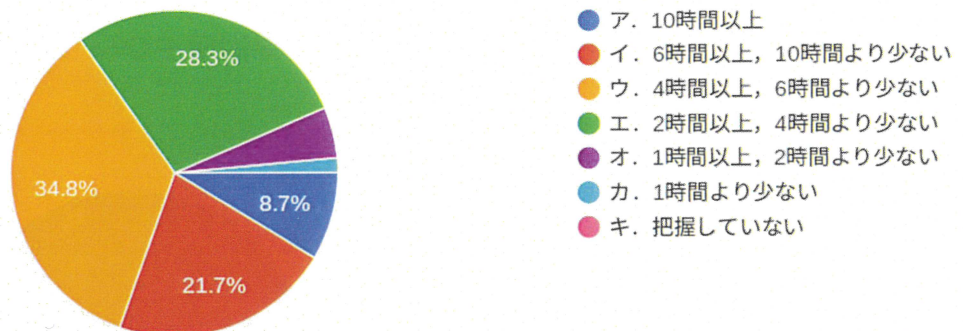
⑦ お子様はふだん（月～金曜日）、1日あたりどれくらいの時間、メディア（テレビ、ゲーム機、スマートフォン、タブレット等）を利用していますか。

138 件の回答



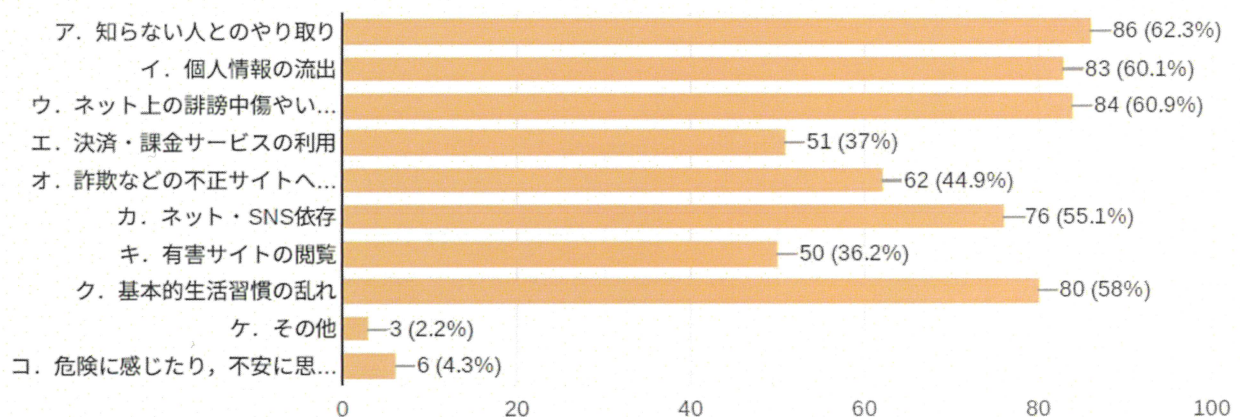
⑧ お子様はふだん（土、日、祝日）、1日あたりどれくらいの時間、メディア（テレビ、ゲーム機、スマートフォン、タブレット等）を利用していますか。

138 件の回答



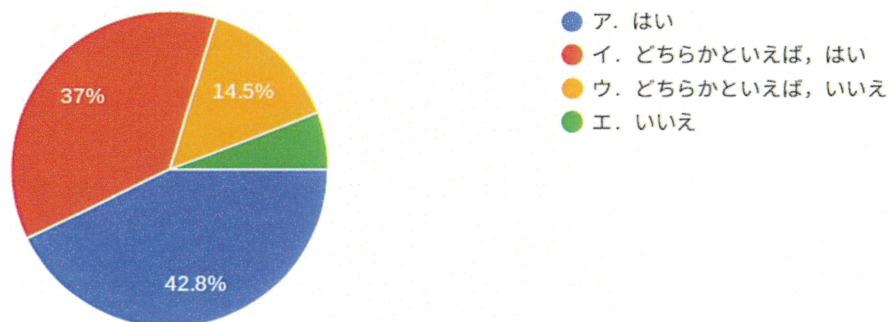
⑨ お子様が、メディアを利用する上で、危険だと感じること、不安に思うことは何ですか。（複数選択可）

138 件の回答



⑩ お子様と将来のことについて話すことがありますか。

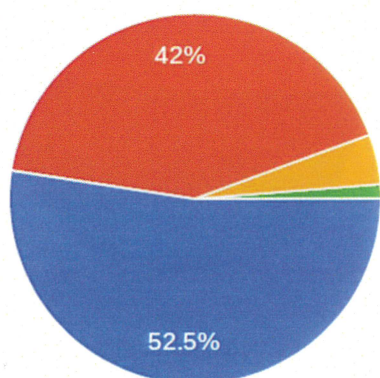
138 件の回答



令和3年度 生活に関するアンケート「生徒」

① あなたは、毎日同じくらいの時刻に寝ていますか。

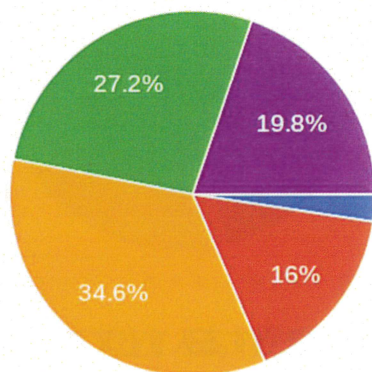
162 件の回答



- ア. はい
- イ. どちらかといえば、はい
- ウ. どちらかといえば、いいえ
- エ. いいえ

② あなたが寝るのは、いつも何時頃ですか？

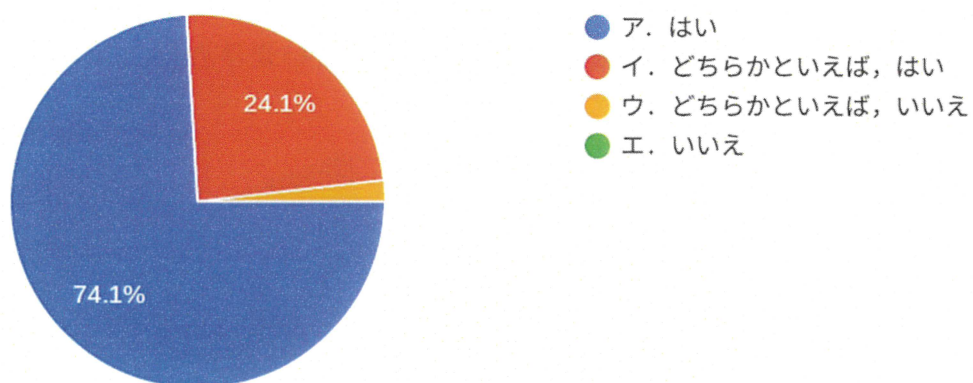
162 件の回答



- ア. 21時より前
- イ. 21時から22時
- ウ. 22時から23時
- エ. 23時から24時
- オ. 24時以降

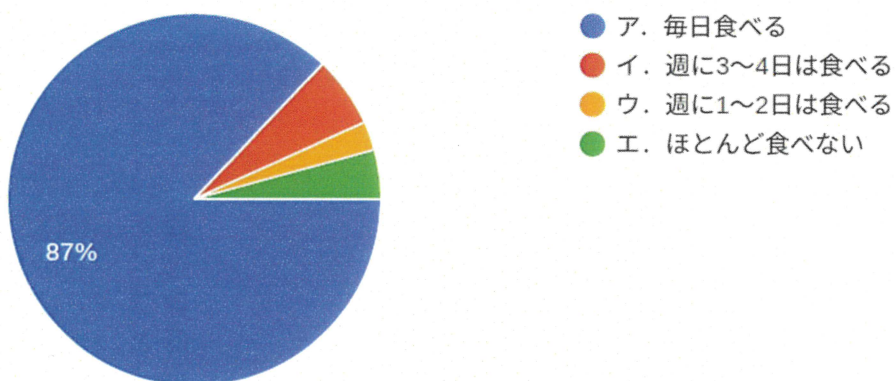
③ あなたは、毎日同じくらいの時刻に起きていますか。

162 件の回答

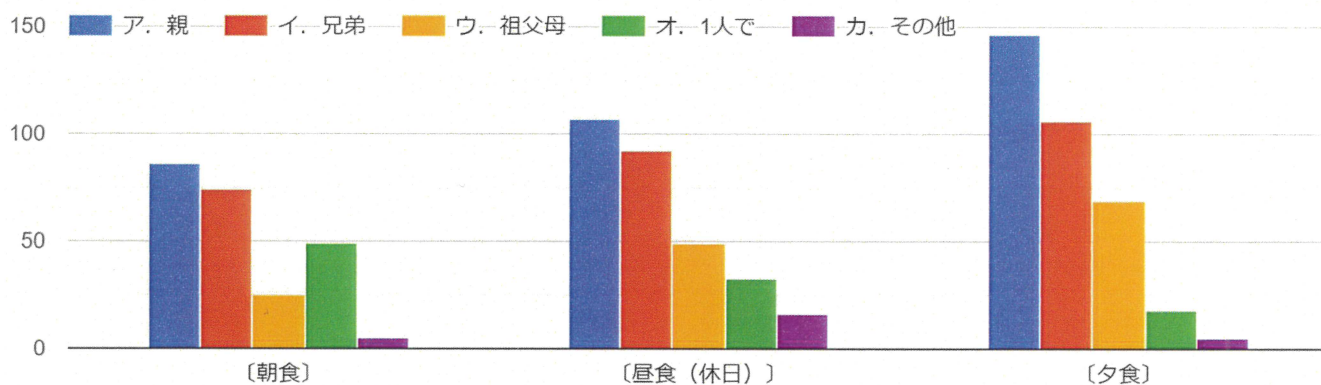


④ あなたは、朝食を毎日食べていますか。

162 件の回答

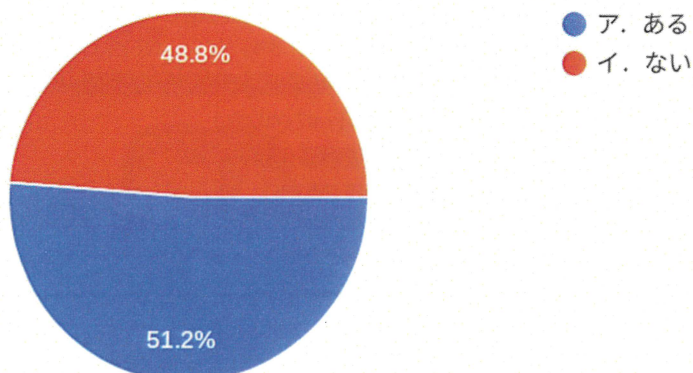


⑤ あなたが家庭で食事をするとき、誰と一緒に食... (該当する人すべてにチェックしてください。)



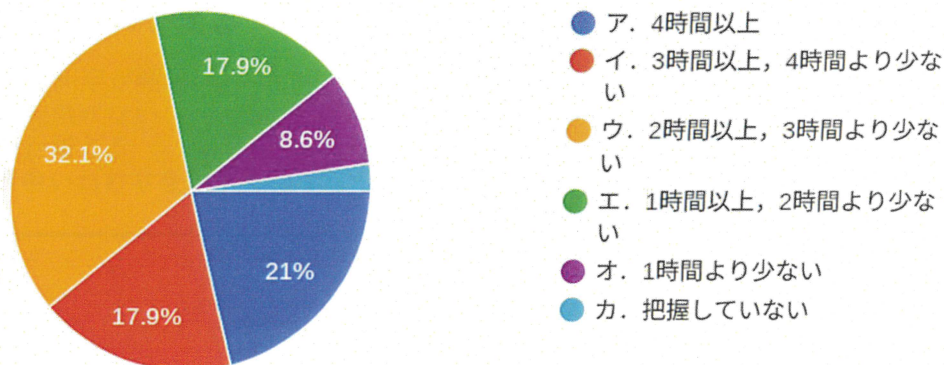
⑥ あなたのメディア利用（テレビ，ゲーム機，スマートフォン，タブレット等）に関して，家庭で決めている約束事がありますか。

162 件の回答



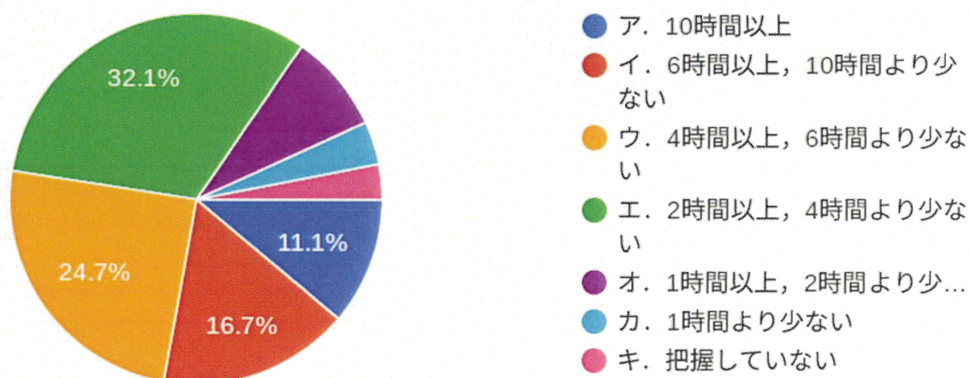
⑦ あなたはふだん（月～金曜日），1日あたりどれくらいの時間，メディア（テレビ，ゲーム機，スマートフォン，タブレット等）を利用していますか。

162 件の回答



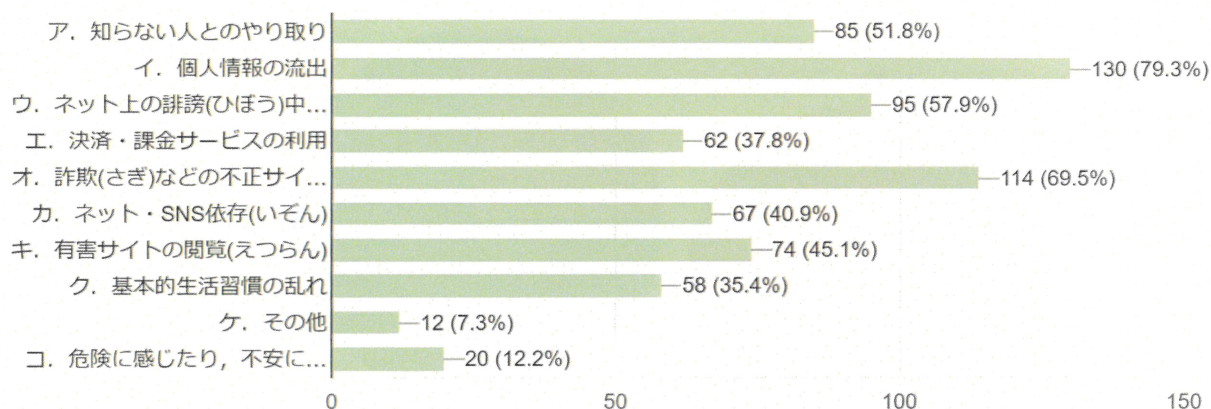
⑧ あなたはふだん（土，日，祝日），1日あたりどれくらいの時間，メディア（テレビ，ゲーム機，スマートフォン，タブレット等）を利用していますか。

162 件の回答



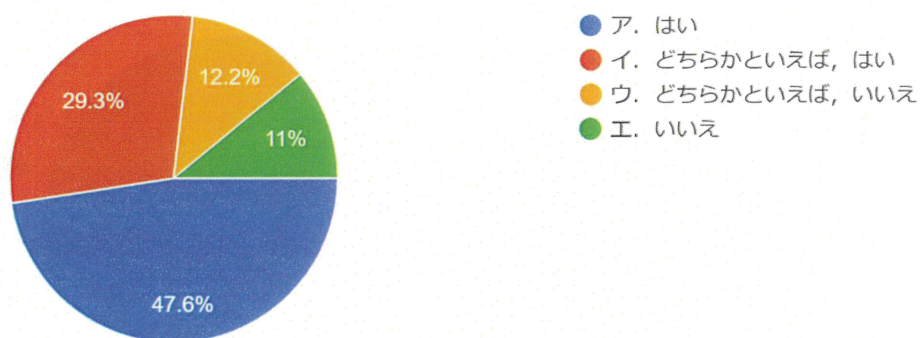
⑨ あなたが、メディアを利用する上で、危険だと...と、不安に思うことは何ですか。（複数選択可）

164 件の回答



⑩ お家の人と将来のことについて話すことがありますか。

164 件の回答



令和 4 年度

学校保健委員会

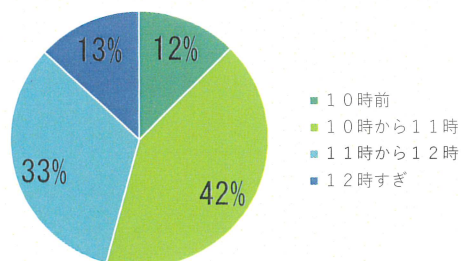
健康と生活習慣

～ ICT 機器の使い方と睡眠の大切さを考えよう～



資料 5

平日の就寝時刻



資料 5

生徒の実態

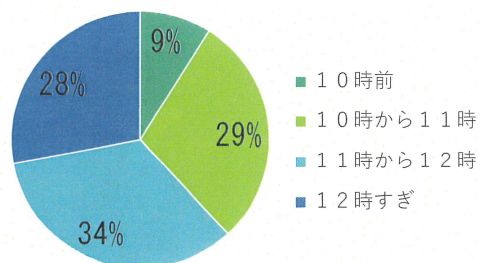
- ・保健室来室者の様子
- ・登校時の様子
- ・授業中の様子



- ・保健室利用が頻繁
- ・朝、元気がない
- ・遅刻が増える
- ・授業中いねむりをしてしまう

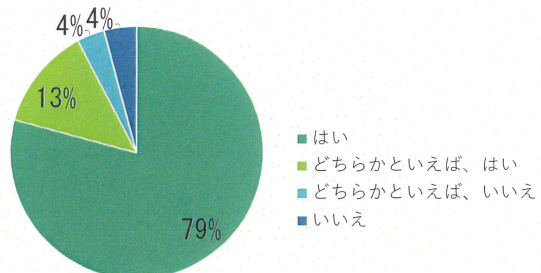
資料 5

休日の就寝時刻



資料 5

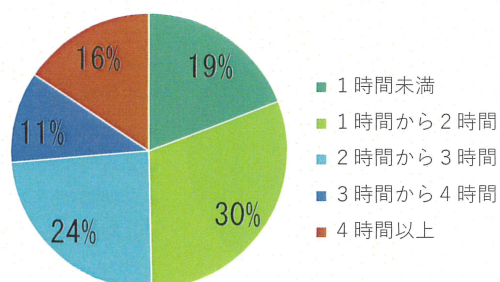
毎日、朝食を食べている



資料 5

平日のメディア使用時間
(ゲーム以外)

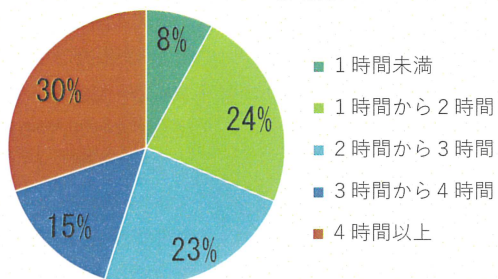
動画視聴・SNS・テレビなど



資料 5

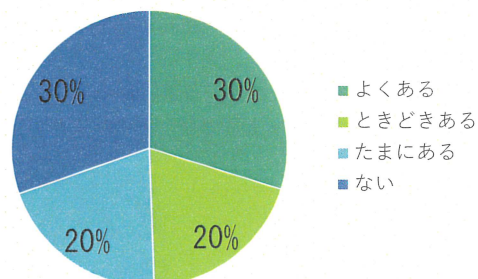
休日のメディア使用時間 (ゲーム以外)

動画視聴・SNS・テレビなど



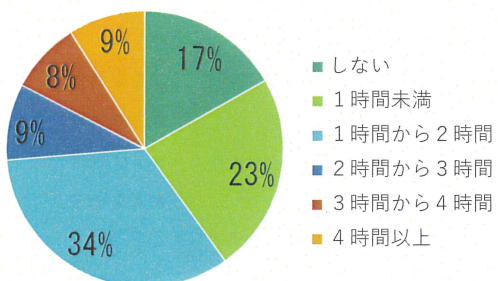
資料 5

布団に入ってからメディア機器の使用



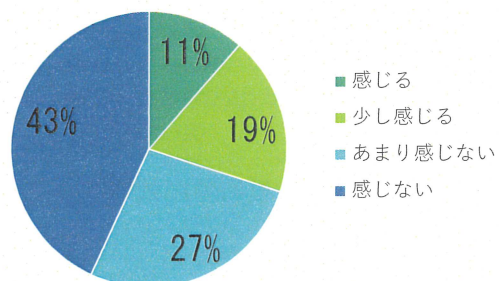
資料 5

平日のゲーム使用時間



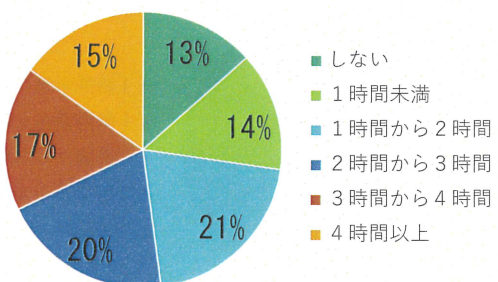
資料 5

メディア機器の使用制限による友人関係への影響



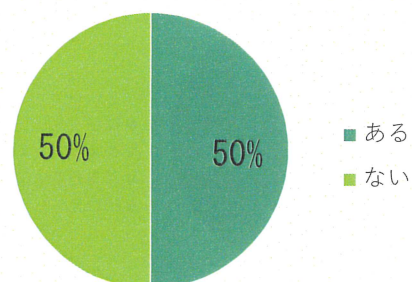
資料 5

休日のゲーム使用時間



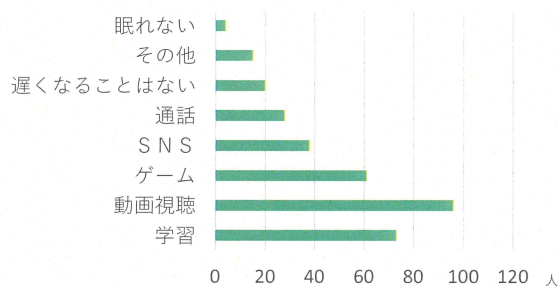
資料 5

メディア機器の使用に関する家庭内のルール



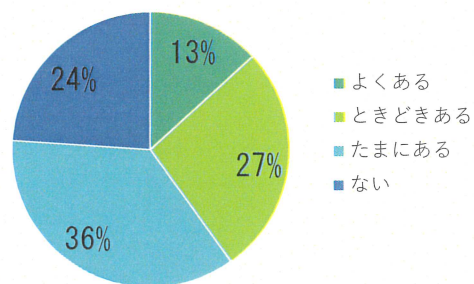
資料 5

睡眠時刻が遅くなる原因



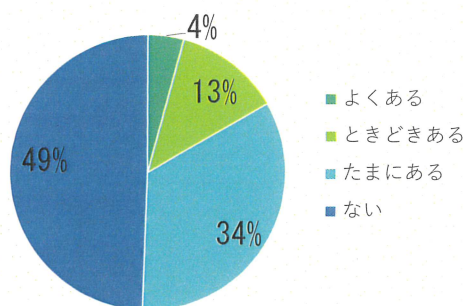
資料 5

朝、起きられない



資料 5

睡眠不足による体調不良



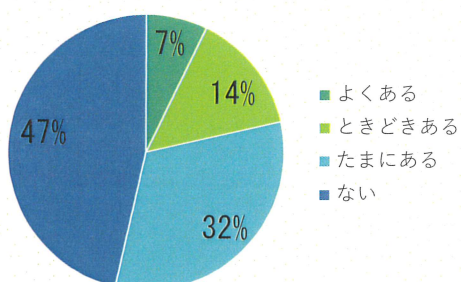
資料 5

健康な学校生活を送るために



資料 5

夜眠れない、夜中に目が覚めるなどの症状



資料 5

令和3・4年度

研究P T A研究紀要

那珂川町立馬頭中学校P T A

〒324-0613

栃木県那須郡那珂川町馬頭2558-10

TEL 0287-92-2399

FAX 0287-92-2508

E-mail bato-j@nactv-s.ne.jp

