

① 研究の構想

ア 生活習慣の把握

問題となった検査項目を中心に「生活習慣アンケート」を実施し、実際の生活習慣を把握する。

イ 道徳・学級活動での指導

道徳や学級活動の時間の中で、規則正しい生活習慣の内面化を図り、実践できるようにさせる。

ウ 学級での意識の高揚

学級や生徒会行事での活動を通し、「時間を大切にし、規則正しい生活習慣」の内面化を図る。

エ 生活時間の設計

家庭での、学習時間の確保や望ましいテレビの見方など、より良い時間の活用ができるようにさせる。

オ 生活時間の指導

起床から就寝まで、個別的な教育相談で規則正しい生活習慣が身につくようにさせる。

② 研究実践の状況

ア 「生活習慣アンケート」により家庭での学習時間とテレビを見ている時間について調査をした。

家庭での生活習慣（「生活習慣アンケート」より） 7月5日実施

| 項目 | 1年 | 2年 | 3年 | 全学年 |
|------------------|-------|-------|-------|-------|
| 決まった時刻に自分で起きる | 50.0% | 53.8% | 70.6% | 58.7% |
| 決まった時刻に寝ている | 25.0% | 15.4% | 41.2% | 28.3% |
| 時間を決めてテレビを見ている | 18.8% | 23.1% | 41.2% | 28.3% |
| 家庭学習の時間と内容を決めている | 50.0% | 30.8% | 29.4% | 37.0% |

テレビを見ている時間（「生活習慣アンケート」より）7月5日実施

| 時間 | 見ない | 1時間 | 1時間半 | 2時間 | 2時間半 | 3時間 | 3時間半 |
|----|-----|-----|------|-----|------|-----|------|
| 1年 | 0% | 25% | 6% | 25% | 13% | 25% | 6% |
| 2年 | 8% | 0% | 15% | 38% | 31% | 8% | 0% |
| 3年 | 0% | 6% | 6% | 12% | 12% | 46% | 18% |
| 全校 | 2% | 11% | 9% | 24% | 17% | 28% | 9% |

家庭での学習時間（「生活習慣アンケート」より） 7月5日実施

| 時間 | 0～1時間 | 1～2時間 | 2～3時間 | 3～4時間 | 4時間以上 |
|----|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1年 | 0% | 38% | 44% | 13% | 5% |
| 2年 | 0% | 23% | 54% | 23% | 0% |
| 3年 | 12% | 23% | 53% | 12% | 0% |
| 全校 | 4% | 28% | 50% | 16% | 2% |

イ 道徳・学級活動の時間での指導

○ 道徳の時間での指導

「主として自分自身に関する事」の
(1)「望ましい生活習慣を身につける」に位置づけ、授業の展開を工夫し、意識の高揚を図った。

○ 学級活動での指導

「自主的な学習の意欲や態度の形成」に位置づけ、規則正しい生活習慣の指導を工夫した。

ウ 意識を高揚させるための活動

○ 学級だよりの発行

「学級だよりの発行により保護者にも家庭での時間の過ごし方について理解できるように配慮した。

○ 弁論大会での発表

時間の重要性について、演題を設け、意識の高揚を図った。