



あゆみだより

令和8年度第11号
令和8年7月24日発行
沼津市立沼津高等学校・中部



本日で第1学期終業です。鷹峯祭という最大の学校行事を経て、6月以降はそれぞれの学年ごと、落ち着いて学習に取り組み、現在や未来の自分に向き合ってきました。高校生に対しては、6/16(火)・17(水)に、学期に1回の学習習慣調査を実施しました。面談等で個別のフィードバックもあるかと思いますが、ここでは全体の傾向等についてまとめました。夏休み中の家庭学習に生かしてください。

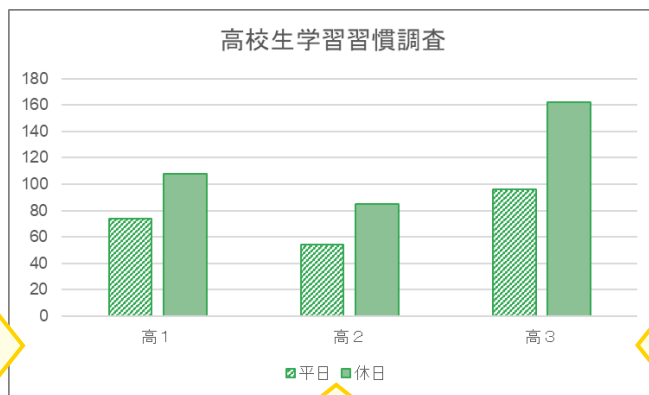
【高校】1学期学習習慣調査

次のグラフは、平日、休日の学習時間の平均値を、学年ごとに示したものです。

1年生の概況

平日約74分、休日約108分の学習時間は確保されていますが、「自ら進んで授業に取り組んでいる」生徒は約34%にとどまり、半数以上は教師の指示を受けて学習している段階です。

また、進路を決めて必要な努力をしている生徒は約17%、睡眠6時間未満は約47%であり、学習の自律性・目的意識・生活リズムの面に課題が見られます。入学直後の努力が一時的な頑張りで終わらないよう、継続的な習慣化が必要です。生活リズムを整えながら、「授業当日の復習」「学習開始時刻の固定」など、高校生活の学習の型をつくりましょう。



2年生の概況

平日約54分、休日約85分で、3学年の中で学習時間が最も短いです。「自分で必要だと判断した学習」は約29%にとどまり、指定課題中心の学習が約44%です。

また、「力がついた実感が弱い」生徒が約29%、スマートフォンを3時間以上使用する生徒も約34%おり、授業には参加していても、家庭での自律的な学習や成果の実感につながりにくい状況です。

学習習慣の立て直しを優先する必要があります。宿題に加えて15分の自主学習を設定するなど、進路目標や模試結果と日々の学習を結びつけましょう。

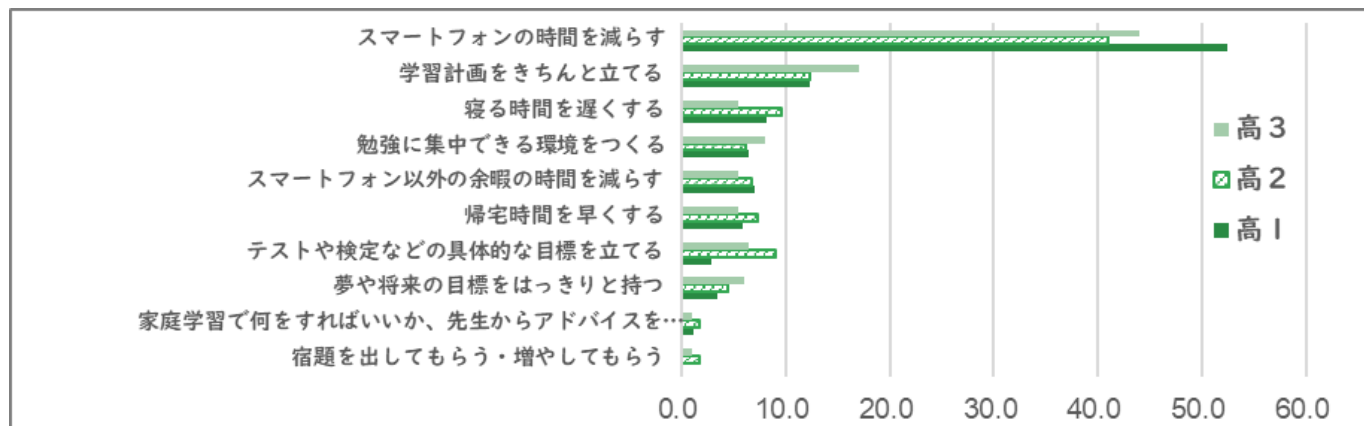
3年生の概況

平日約96分、休日約162分の学習時間は増えていますが、学年内・ホームルーム間・個人間の差が大きく、進路意識が必ずしも具体的な学習行動に結びついていない生徒もいます。

「力がついた実感が弱い」生徒は約21%、睡眠6時間未満は約53%に達しており、長時間学習の一方で、学習方法のずれや疲労の蓄積も懸念されます。

受験学年だからこそ、量だけではなく内容と成果の点検が必要です。ただ時間を増やすより、志望先との適合、学習効率、睡眠、科目バランスを個別に確認する必要がありますでしょう。

こんな質問もしています。「どうしたら、あと15分家庭学習を増やすことができますか?」



学年を問わず共通して次の3つが多く挙げられました。

スマートフォンの利用時間を減らす

最も多かった回答です。生徒自身が「学習時間を奪う最大の要因はスマホ」であると自覚していることが分かりました。使い方を見直すだけで、15分の確保は可能と考えているようです。

学習計画を立てる

次に多かったのが「計画性」。やるべきことが曖昧なままでは、学習時間が確保できないという声が多く、特に上級生ほど計画の必要性を感じている傾向が見られました。

集中できる環境の見直し

生活リズムや環境に関する回答が多く寄せられました。一部には「寝る時間を遅くする」という声もあり、時間の使い方について正しい理解を促す必要性も感じられます。

今回の調査から、生徒たちは自分の学習を妨げている要因をしっかりと把握しており、改善の方向性も明確に持っていることが分かりました。今後も、学校としては、スマートフォンとの付き合い方、学習計画の立て方、集中できる環境づくりなど、日常の中で実践しやすい学習習慣を今後も支援していきます。

【高校】3年生、3日間25時間の学習に挑む @求道館

ここでレポートするのは、高校3年生の希望者が臨んだ、3日間の勉強会です。「勉強のやり方の理解」「長時間学習の習慣化」「受験生としての意識づけ」など、大きな成果を生みました。仲間と学ぶことで得られる刺激、予備校講師による専門的な指導、朝から夜まで学び続ける環境が相まって、参加者の多くが「勉強への意欲が高まった」「夏休みも頑張れる」と前向きな変化を感じています。この勉強会は単なる3日間ではなく、受験に向けた本格的なスタートラインとして機能したと言えるものになりました。以下、「この勉強会に参加してみてどういった感想を持ちましたか？」への回答をまとめました。

勉強への意欲向上・モチベーションが上がった！

「勉強に前向きになれた」「勉強への意欲が高まったり共テへの勉強の仕方がわかってこの夏も頑張ろうと思った」「勉強に対するモチベーションが上がった」「去年の勉強会よりもみんなが勉強意欲が上がっていて自分自身も勉強のやる気がとても上がった」「一番はすごいモチベが上がりました」「やる気が高められて良い」「勉強を頑張りたいと思った」「勉強する意欲が高まったとともに、考え方や基礎が大切だと感じた」「勉強の意欲が出て家に帰ってからも勉強することができてよかった」



長時間学習の達成・習慣化

「長時間勉強することができたからこれからも続けたいと思った」「まだ長時間の勉強に慣れていなかったで、不安もあったけれど、友達と一緒に頑張れた」「ためになる3日間でした。…夏休みに向けて長い時間勉強していく習慣をつけようと思った」「夏に向けて勉強時間を増やしていこうと思った」「90分勉強する習慣が出来たので続けたい」「勉強会2日目から初めての10時間勉強を達成していいスタートが切れた」「一日長時間勉強時間を確保できよかった」「3日間で今24時間45分で、合計26時間ほどできそう」「長い時間勉強に取り組んでこれから頑張ろうと思いました」「最近長時間勉強学じゃなくなってきていたけど、10時間の壁が越えられなくて困ってたけど、今回やれたからこれからもがんばる！」



勉強のやり方・共通テストの解法がわかった

「どう問題を解いていけばいいのかわかり、今後の勉強のやり方に活かそう」「勉強の仕方や共通テストの解き方を学ぶことができた」「共テ対策、受験勉強といっても何をすればいいのかわかりづかったけど、やっとそのスタートラインに立てたと思った」「ただ授業を受けるのではなく、共テを解くときの技とかも知れたからためになった」「代ゼミの授業で解法などを詳しく知れて充実した三日間だった」「代ゼミで今までとは違う考え方を知りどうやっていったらいいのかがよく分かって自分のためになった」「どんな風に勉強をしていけばいいのかわかって自分のためになると思った」

勉強仲間と学ぶことの効果・刺激

「みんなで学習をすることで自分の足りない点を知ることや、解く方法を言語化して論理的に考えることができて良かった」「頑張っている人がたくさんいるから自分も頑張ろうと思いました」「周りの人がちゃんとやってるから自分もしっかりやることができた」「みんなの取り組み具合とかも知れて、焦りと同時にもっと頑張らなきゃと思いました」「仲間と過ごす長い時間での勉強も比較的苦じゃなく進められると気付いた」「近くに頑張っている仲間がいると実感できてとても嬉しかった」「普段は塾の自習室で1人で勉強していますが、今回みたいにたくさんの人とわちゃわちゃやるのもたまにはいいと思いました」

自分の課題発見・改善意識

「自分の足りない点を知ることができた」「集中力が足りていないことがわかったので少しずつ増やせるようにしたい」「自分の出来なさを痛感して焦りが明確になった」「自分の長時間の集中の限界なども知れた」「自分のわからないことがわかるようになった」

受験生としての自覚

「受験生の自覚をより持てた」「今まではふわふわした意識で受験生であることを少し遠く感じていたが…自覚をはっきりと持つことが出来た」「試験に向けて苦手を無くしていこうと改めて思った」「もっともっと成長して合格という2文字を見るために取り組んでいく」

学習環境への感謝

「朝や空いている時間に自習する癖がついた」「朝早くから求道館で自習するということで一日の充実感がありました」「先生方のサポートもあり苦しいイメージのあった勉強会が有意義なものになりました」「もし参加してなかったら自分はこの三連休をだらけて過ごしただろうから有意義な時間を過ごせた」

ポジティブな見通し

「たくさん勉強するのって楽しいなと思いました」「これを機に勉強習慣つけられるように心がけたい」「夏休み中もこれからも勉強会でつけた力を活かして勉強したい」「ここを始まりとして継続できるように頑張りたい」「今後もこの勉強習慣を続ける」「これで終わりにするのではなく継続できるように頑張りたい」

