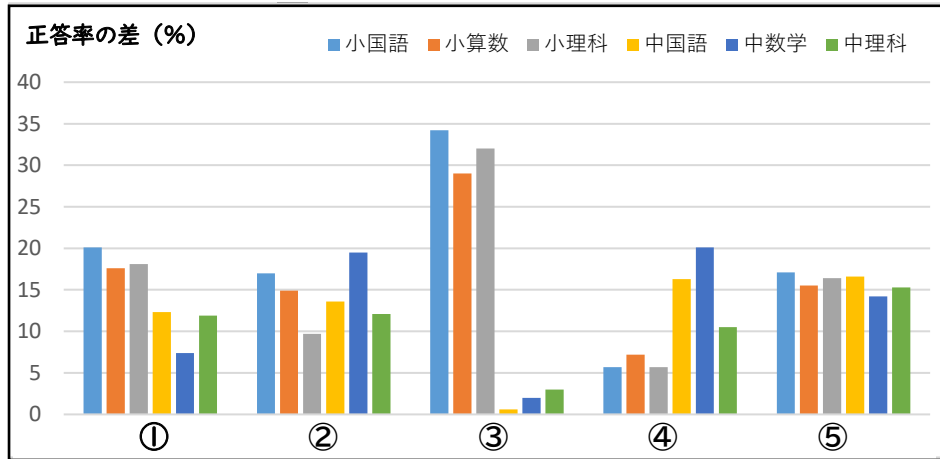




生活習慣を身に付ける効果

令和4年4月19日(火)に全国学力・学習状況調査が行われました。下のグラフは多治見市の児童生徒の生活習慣と学力の相関を表したものです。グラフの長さは、児童生徒質問紙の①～⑤の項目において、「よくできている」と回答した子の「教科の正答率」と、「全くできていない」と回答した子の「教科の正答率」の差を表しています。



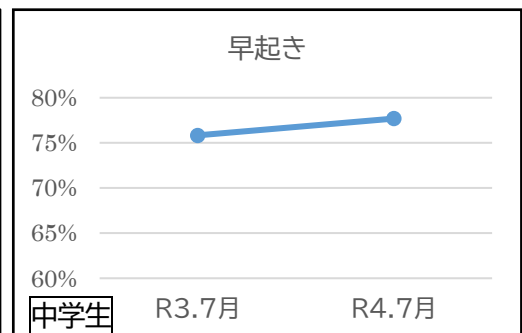
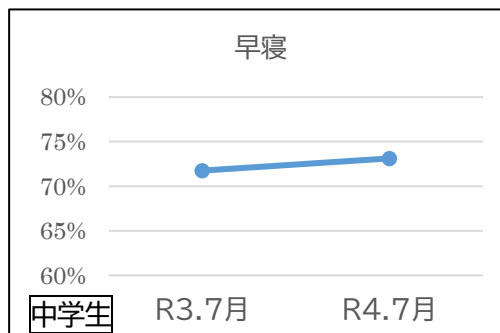
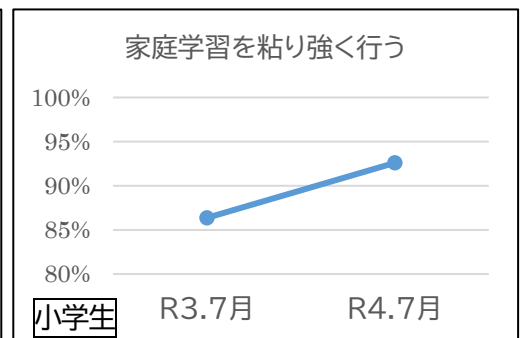
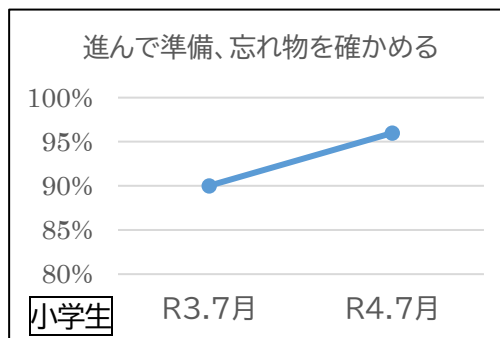
- ①朝食を毎日食べていますか
- ②毎日、同じくらいの時刻に寝ていますか
- ③毎日、同じくらいの時刻に起きていますか
- ④家で自分で計画を立てて勉強していますか
- ⑤読書は好きですか

グラフから、生活習慣が身に付いていると正答率が高いことが分かります。生活習慣を身に付けることは、下の2つの力とつながっています。この力は、多治見市が子どもたちに付けてほしい力でもあります。

- ①あきらめずに継続する力【自立力】
- ②継続できたことや、成し遂げた経験による自信【自己肯定感】

ただ、習慣にするには、子どもの力だけでは難しいです。保護者がタイミングよく認め、褒めることが重要です。多治見市教育委員会では、自分で決めたことが習慣になるように、幼保小中すべての子どもたちが「たじっ子チャレンジ」に取り組んでいます。(笠原地区は「学力向上チェックシート」に取り組んでいます。)それにより、少しずつ習慣を身に付けた子が増えています。

右のグラフは、取り組み始めてから自分で決めた目標が守れているかという質問で、◎と回答した割合が上がった項目です。小学生では学習習慣、中学生では生活習慣が身に付いてきていることが分かります。家庭で継続して子どもに声を掛け、習慣作りに力を入れていきましょう。



子どもの成功を導く力、GRIT(やり抜く力)と運動の関係

中京大学 スポーツ科学部 教授 中野 貴博

皆さんはGRIT(やり抜く力)というのを聞いたことがあるでしょうか。これは、アメリカの学者アンジェラ・リー・ダックワース氏が提唱したもので、このスコアが高いことは将来の社会的成功と強い関係があることが示されています。より大きな概念として、社会情緒的スキルとか非認知スキル、ソフトスキルなどがありますが、GRITは、これらの中核を成す力といっても過言ではないと思います。それぞれ、Guts: 困難なことに立ち向かう、Resilience: 失敗しても諦めずに続ける、Initiative: 自分で目標を見据える、Tenacity: 最後までやり遂げる、の頭文字をとってGRITとされています。また、GRITを育むには、子どもの成長に対する長期的な視野を持ち、少し難しいことに挑戦させたり、成功体験を積み重ねたりすることが特に有効だと言われています。ここで子どもの運動場面を思い浮かべてみると、細かな挑戦や目標設定、失敗しても諦めない取り組み、さらに、近年、重要視されているスモールステップによる指導の考え方などは小さな成功体験の積み重ねになっていないでしょうか。このように考えてみると、運動やスポーツの場面は、子どものGRITを育む格好の場であると思われます。そこで、我々は前述のダックワース氏らが提案している質問紙尺度(Duckworth & Quinn (2009))を用いて、子ども達(1~6年生の児童5682名)の運動行動とGRITスコアの関係を検討してみました。

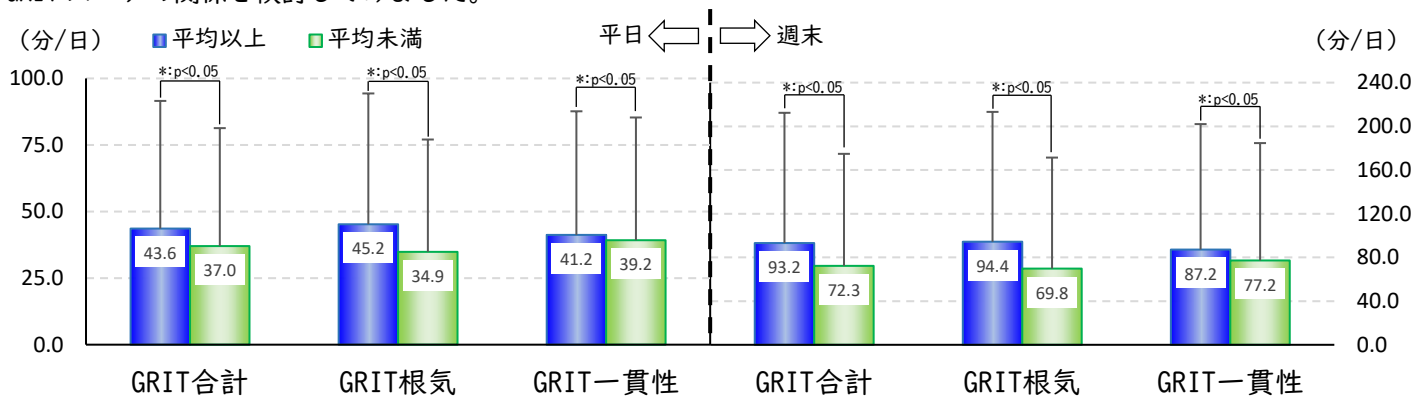


図1. GRITスコアによる平日および週末の運動時間の違い

図1は、GRITスコアが全体平均以上の児童と平均未満の児童の平日(体育授業以外)と週末の運動時間を比較した結果です。GRITは合計点の他に、GRIT根気とGRIT一貫性に得点を分けることができますが、いずれもGRITのスコアが高い児童で運動時間が有意に長くなっています。特に、GRIT根気に関しては大きな差が見られました。

同様に、図2と図3では、運動への積極性と嗜好性で比較をしてみました。積極性に関しては、ほぼ全てで有意な差が見られ、運動に積極的であることとGRITには関係がありそうです。さらに、嗜好性に関しても、GRIT合計とGRIT根気では、全てで有意な差が見られています。また、GRIT一貫性でも「とても好き」と回答している児童ではスコアが高い傾向が確認できます。このように、子どもの運動時間や運動に対する態度を良好にすることは、GRITを育む効果があることが示唆されました。もちろん、運動以外の様々な場面でもGRITは育まれる

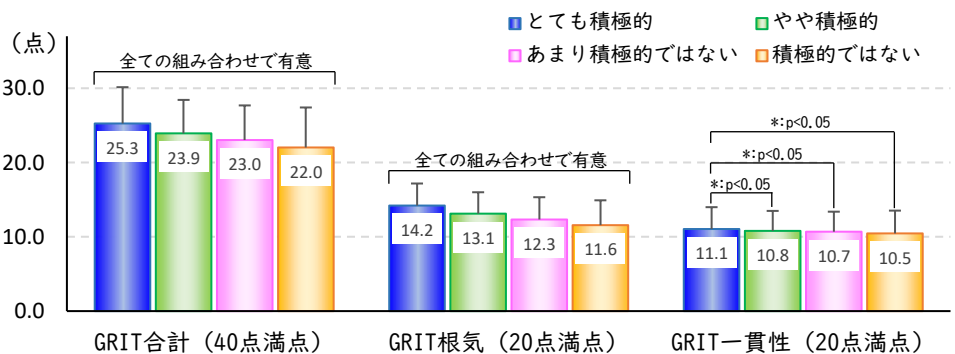


図2. 運動への積極性によるGRITスコアの違い

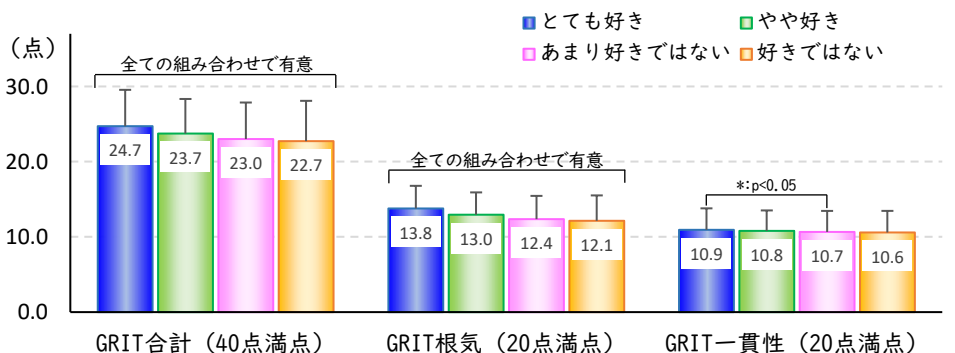


図3. 運動の嗜好性によるGRITスコアの違い

と思いますが、特に、運動の場面は、挑戦する気持ちや多くの成功体験を積み重ねやすい環境にあると思われます。是非、子どもを将来の成功に導くためにも、運動を通したGRITの育みに挑戦してみてください。