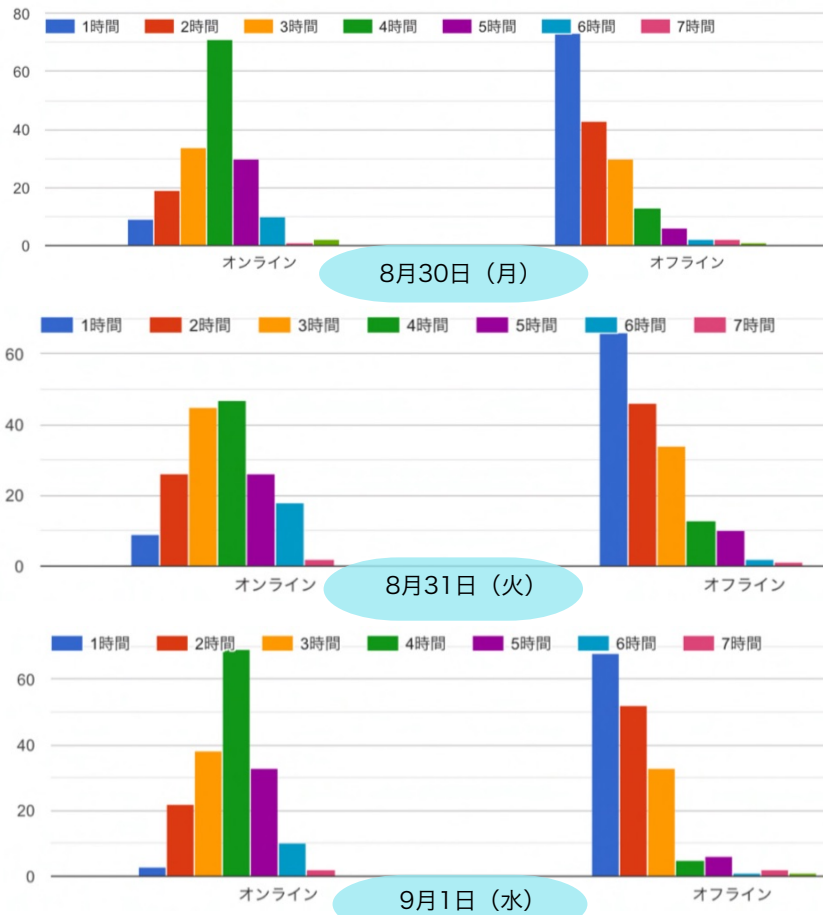


学年アンケートから考えるオンライン学習・オンライン授業・在宅学習の「課題」

3日間の学習時間調査（授業時間含む）



オンライン授業週間が始まって3日が経過しました。ここまでの学習時間を振り返ってみましょう。授業の時間も含めてですが、オンラインの時間が4時間、オフラインの時間が1時間。学習時間は授業時間も含めて5時間程度ということが判明しました。普段の登校日なら6時間の授業に加えて、家庭での勉強時間が1時間から3時間程度あると仮定すれば、登校した時よりも勉強している時間が短いということになります。学校に来る時間とエネルギーが「節約」されるはずなのに、登校時よりも勉強の時間が少なくなってしまうのはどうしてなのでしょう？実はここに学校の活動の「強み」が隠されているのです。一緒に考えてみましょう。みんな自身の生き方にも関係しますので、最後まで読んでくださいね。

「強制力」と「緊張感」が対面の強み



登校すると一緒に勉強している仲間や先生の顔をリアルに見ることができる。直接話したり、場合によっては手取り足取り身体性を伴った指導もあるだろう。圧力が違う。それだけ学校の先生や一緒に勉強する仲間には影響力があるのだ。寝ていたり、机に寝そべっていたら、その後どうなるか分からない。つまり、やる気があるとなかろうと一定程度の「強制力」がある。この緊張感と強制力が対面授業の強みである。

自分のペースで学習できる家庭学習 モチベーションをいかに確保するかが最大の鍵

生活リズムが乱れ、起床時間も以前より遅くなってしまった。そんなことはないだろうか。オンライン学習の最大の課題はモチベーションと生活リズムをいかに保つかである。「強制力」と「緊張感」が対面に比べ、弱まるため、学習者に学びの「責任」が委ねられてしまう。自ら学ぶ力が弱い人は大変苦戦することが報告されている。



「強制力」「緊張感」が対面に比べて弱まっている中でもこれだけ勉強時間があるのはすごい先ほど、冒頭で登校日の方が勉強時間が多いという話をしましたが、これは「強制力」が働く中での学習時間です。授業が終わって下校してからの家庭学習時間は多い人でも2時間程度でした。現在、強制力が弱まっている中で5時間程度の学習時間を自ら確保しているのはすごいことなのかもしれません。学校の勉強だけでなく、自分にとって「必要な勉強」をどしどしと取り組んでください。

「進学」したいけど、「勉強」はしたくないという矛盾を考える

1学年の99%の方が「進学」を希望しています。この通信のタイトルにもありますが、進んで学ぶと書いて進学です。これは現在学んでいることが前提となります。皆さん、今日は何を学びますか？勉強と学びは意味が少し異なりますが、勉強について述べます。皆さんの大半は勉強が嫌いかと思えます。嫌いというのは言い過ぎかもしれませんが、ですが、勉強に対するモチベーションが下がっているのは事実なので、一緒に勉強する意味を考えてみましょう。ここで最も大切な問いはなぜ〇〇を勉強するのかということです。学校の先生は何を勉強するかというコンテンツは教えてくれます。だけど、なぜその教科の勉強をする必要があるのかを説明してくれる先生はなかなかいないでしょう。これが意外に難しい。学校の先生は自分が担当する教科は「空気」のような存在なので、〇〇を勉強する理由を説明することはまずないのです。先生に質問してみるのもいいかもしれません。今皆さんが取り組んでいる「学問探究」はその問いに応えるための教育活動でもあるのです。毎日勉強している各教科の勉強はあらゆる学問の基礎になります。皆さん自身でその教科、科目が学問とどのように結びついていて、自分の将来とどうつながるか考えられるといいですね。勉強する意味が分かれば、やる気が出ます。

3日間の不安や課題点（一部抜粋）

朝起きるのつらいです
生活リズムをととのえるために友人と対面コースを早朝に実施してほしいですね。夜の寝る時間を固定化したい。

部活ができないことで運動することを意識しないと家に籠りがちになってしまうこと
意識的に休むと私生活の場面、外への散歩が必ずあります。

目が疲れました。
タブレットは長時間見ると疲れるので、少くとも1時間10分程度は目を休めたい。スマホの休憩はNGです。

特になし

オンラインの方が時間を有意義に使えるが
この調子で自分の時間とコントロールしたい。

あまり体を動かさなくなったこと。
ご飯より夢中に何かすることがある。柔軟なことです。

ご飯の時間にご飯を食べ損ねてしまう
一日の予定、やることを明確化してほしい。あとはそれをとりに行くだけです。

ダラダラしてしまう
目と耳が非常に疲れる(目が上手くあけられなかったり、耳なりがしたり)

タブレットの画面を長時間見ると疲れてしまったり、ネットでもよく活用してしまったり。

やっぱり対面授業じゃなく、オンライン授業だと目の疲れが酷くて少し困ってます。

音声聞き取りずらかったり、画面が見にくくて、内容がしっかり入っていない部分がある。
授業に参加して楽しい授業、先生について質問して授業が楽しくありません。一緒に作りたい。さらに深く考えたいといっていましたね。

勉強のモチベーションが上がらない
危険な理由を自分なりに考えようといっていましたね。

オンライン授業で画面が分割されているから先生の画面が小さくて見づらい
担当の先生に申し出てもらえば改善できるかと...

学校へ置いてきてしまったものが多いこと。やる気が起きない

質が悪い
集中する方法について、自分から質問すること、進路通信 No.19で、やる気が出るといって何か？

少しだらけてしまう
紹介しました。それかある程度全かでとりかまいたい、ネットでもよく活用してしまったり。

オンライン授業が続く過ぎると目や頭が痛くなり授業に集中出来なくなってしまいます。

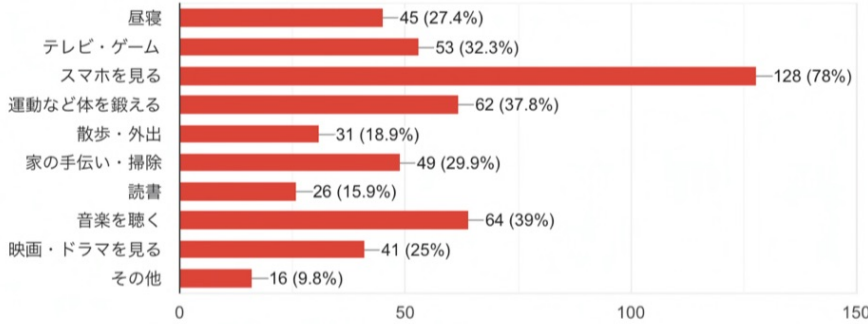
時間管理と体調管理を課題としていますね。連日のリモートで疲れがたまりやすくなっているかもしれません。オンライン学習だけでなく、自宅で集中力を保ちながら、勉強をしたり運動不足を解消するための方法については次号で詳しく紹介したいと思います。乞うご期待ください。皆さん自身が学びの主導権を握っているわけです。他者が何をしてくれるかという視点ではなく、自分はこの活動にどう関わっていくかという主体性が大切です。ちょっとしたマインドセットで学びが作られていきます。一緒に課題解決に向けて動いていきましょう。

自分の学びを自分でコントロールする。自分の時間を持てていますか？

昨日のアンケートの結果を掲載しておきます。

オンライン学習orオフライン学習の時間以外は何をして過ごしていましたか？ 特に長い時間をかけたものを3つ選んでください。

164件の回答



以下の「病的」なスクリーンタイムも記録されている・・・

スクリーンタイムを見ると皆さんは〇〇時間になっているだろうか？自分がどれくらい時間デバイスを使っているか自分で把握することは重要です。そして、さらに「何をして使っているか」を主体的に意識することです。スマホ・タブレットに使われている状態ではなく、自分でコントロールして使う姿勢が重要です。内訳を見てみましょう。皆さんは、内訳で「教育」と「仕事効率化」の部分で4時間はいきたいですね。私は仕事関係で文書をまとめたり、ノートを作ったり、アイデアを出すためのノートの時間が最も多いです。それに読書、クラスルームアプリの活用となっています。この上位に動画サイトやゲームアプリが来る方は要注意です。タブレットが「学びのツール」ではなく、「娯楽のツール」になっています。自分が何にどれくらい時間を使っているかが、タブレットを通して可視化されます。是非、この機会に振り返ってみましょう。



学習時間以外もオンラインで過ごす方が多いですね。オンライン漬けになっています。

ここでより詳しく自分がタブレットやスマホで何をしているか分析する方法を紹介します。iphoneやipadの方は、設定からスクリーンタイムをオンにすると画面視聴時間が記録されます。



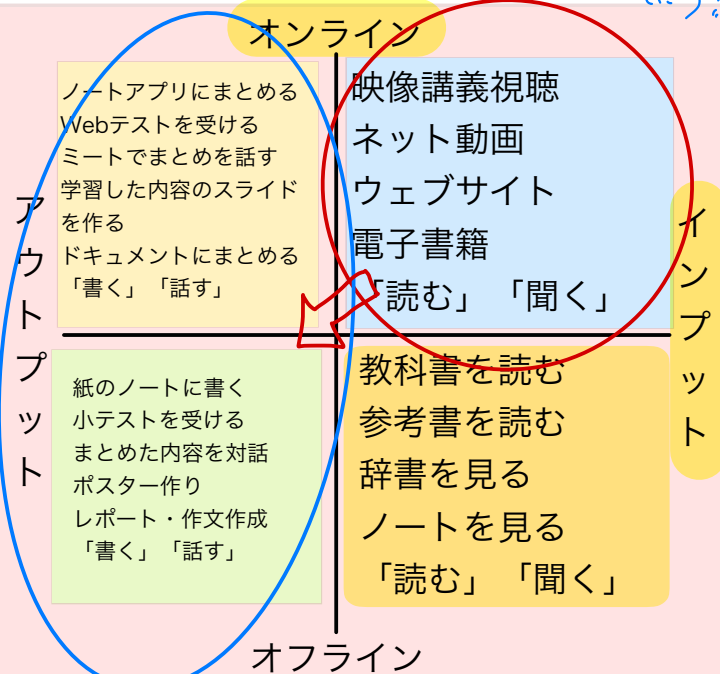
自分のデバイスのスクリーンタイムを確認してみよう。

タブレットを活用する上で、私が工夫している場面があります。この部分に注目してください。これは全くデバイスに触れないし、見ない時間です。仕事の都合上スマホの電源をオフにはしませんが、手ぶらで散歩や運動をしたり、体を鍛えたり、紙の本を読んだり、「強制オフライン」の時間を設定しています。デジタルネイティブの世代の方は特にこの「強制オフライン」の設定が重要です。1日3時間程度はこの「強制オフライン」の時間が確保されるといいですね。アンケートの結果から運動不足の方が多くですね。室内での筋トレや近所の散歩、軽いジョギングなどの運動をして汗をかく機会をつくりたいですね。

日々の勉強を **インプット** から **アウトプット** まで含めた学習に切り替えよ

この活動時間が多いので青色でこの活動時間を増やそう！！

対面の講義もタブレット上での学習もその中心は人の話を聞くことになります。現在のこの通信を読む活動やネットやSNSを見る活動も全て知識を自分が吸収するインプットの活動になります。それだけで「勉強をした」気になるのですが、不十分です。必ず話を聞いた後、自分の言葉でまとめてみる。あるいは問題集を解いてみる。他の人に説明してみる。こういったアウトプットの活動をしないと知識は定着しません。最も手軽にできるアウトプットの方法は白紙に学んだことを書き出してみることです。授業の終わりに実践してみましょう。



来週の予定が決まりました。

M	T	W	T	F	S	S	8
						1	
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30	31						

2021



September

- 9月9日 (木) 短縮50分日課
- SHR 8:35-8:45
- 1時限 8:55-9:45
- 2時限 9:55-10:45
- 3時限 10:55-11:45
- 4時限 11:55-12:45
- 昼休み 12:45-13:30
- 5時限 13:30-14:20
- 6時限 14:30-15:20
- 7時限 15:30-16:20 清掃なし

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	黄色の日=オンライン授業	
	文理選択用紙配布		短縮50分日課 LHR 探究 学問探究発表会 1回目		赤色の日=通常登校	
13	14	15	16	17	9月13日~未定	
			LHR 探究 学問探究発表会 2回目 秋分の日	文理選択用紙締め切り	9月28日~30日の定期テストⅢは実施予定だが、変更の可能性あり	
20	敬老の日	21	22	23	24	
27	28	29	30			
	定期テストⅢ	定期テストⅢ	定期テストⅢ			

どこまでも集中し、そして怠けぐせに打ち勝つには？

ポモドーロ・テクニックの紹介

- 1、勉強する、あるいは仕事をしようとする場所に腰を下ろし、邪魔になりそうなものを排除する。
- 2、タイマーを25分に設定する。スマホのタイマーを使うなら、スマホ自体は目の見えない所へ置く。
- 3、設定した25分間、できる限り徹底して勉強や仕事に没入する。
- 4、ポロモードの時間が終わったら、約5分間の褒美の時間をとる。
- 5、1から4のサイクルを忠実に繰り返す。

全20人にとってベストな方法とは限りませんが、なかなかに集中できる方は以下の方法をためしてみてもいいですね！！

