

令和元年度 西予市立野村小学校6年生における学力と生活習慣に関する簡易分析結果報告

(1) はじめに (テスト結果と生活習慣との関係性をみるために～相関ってなに?～)

「気温が高くなるとアイスが食べたくなる」——これは、一方(気温)が高くなると、もう一方(アイスが食べたくなる)も併せて高くなる(または低くなる)という関係性を表します。これを「相関」と言い、その結果を表した数値を「相関係数」と呼びます。この数値は関係性が高いと「1または-1」に近くなっていく特徴があります。

今回、児童の皆さんの学力と生活習慣との関係性を見るために、統計学的に相関係数を算出しました。各ご家庭や学校、地域でのお子さんとの関わりの中で参考になれば幸いです。

★読み方の注意 本来、統計学上正確な結果を導き出すためには、たくさんの情報(データ)が必要となります。今回は少人数による簡易分析にとどまっていますので、あくまでも参考としてご覧ください(通常、数百～数千以上のデータで検討します)。また数値は低くても、データ数と統計処理の関係上、関係性を示すこともあります。
※ 統計処理用に提供いただいた情報には、個人を特定するような氏名等はありませんのでご安心ください。

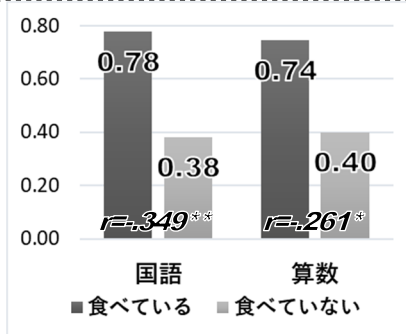
(2) 結果の報告 (学力と生活習慣の関係性)

以下に、統計処理した結果、学力と生活習慣に「関係がありそうだ」という結果が得られた内容をご報告します(グラフ内斜体の数値で“*”印が多い方が統計上、より関係がありそうだと示された数値です)。

① 朝ごはんを毎日食べている児童は、選択式の得点結果が高くなる可能性が高い。

選択式問題の正答と朝ごはんの習慣に、関係性が見られました。このことから、今回の結果からは、毎日朝食をしっかり食べている児童の方が、語彙力・文法力・文意把握等の総合的な能力(判断力や正確に読み取る力)が発揮されている結果でした。

朝起きたときは、睡眠によって自動車で言うところの「ガス欠」に近い状態になっています。そのため朝食は、消費されたエネルギーを補給する大切なことと言えます。今回のその他の分析から、朝食メニューの種類で大きな違いは見られなかったため、保護者の皆さんも無理しない程度に朝食を準備していただくとよいでしょう。

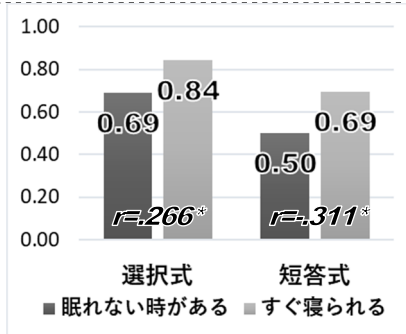


② 寝付きがよいと感じている児童は、国語の選択式・短答式の得点結果が高くなる可能性が高い。

選択式・短答式の正答と寝付きがよいことに、やや関係性が見られました。このことから今回の結果は、良質な睡眠をとることで、頭をスッキリさせることが大切であることが分かる結果と言えるでしょう。

寝付きが良くなるためには、運動で体を動かすことや入浴でリラックスするとともに、体調(体内時計)を整えるために、規則正しい生活が必要であることは医学的にも示されています(もちろん勉強に頭を使うことも大切です)。

これらの他に、就寝前のゲームなども快眠を妨げる要因であることを普段の生活の中でお子さんに示してあげましょう。



(3) まとめ (規則正しい生活を習慣化することは、子どもたちにとって大切なこと)

上記報告の他に別の統計処理を行った結果、「テスト結果が良かった児童」の特徴として「自分で起きられること(.409*)」や「毎日睡眠8時間をとること(.286*)」、「寝付きの良さ(.723*)」といった特徴があることが分かりました。つまり、食事や運動(学外での活動も含む)も含めて、規則的な生活習慣を身に付け、体内時計を整えることが大切であることを改めて示しています。子どもにとって、規則正しい生活は、身体的成長とともに学力を向上していくためにはとても大切な取組であるということと言い換えることが出来るでしょう。

この他にも、「イライラしやすい」と、「寝る前に電子機器(テレビやゲーム)を見ている($r=-.339^{**}$)」や「なかなか眠れない($r=.425^{**}$)」ことなど、感情と生活習慣との関係性も見られました。

なお、先に述べたように、今回の分析にはデータが不足していますので、今後も継続し情報を蓄積していく必要があります。また、統計は集団の傾向を検討する一手法で、すべての個人に当てはまるわけではありません。お子さんの様子をよく観察し、必要に応じてお子さんや学校の先生などの大人と話しあうことが大切です。加えて、今回は結果を分かりやすく示すために、「AとB」のように単純な関係性を示していますが、私たちの暮らしは人間関係を含め様々な事柄が複雑に関わり合っていることは踏まえておきましょう。(了)