

望ましい生活習慣定着推進事業

「生活リズムチェックシート」

調査実施概要と集計結果

生活リズムチェックシートアンケートについて～調査実施概要と集計結果～

1 調査実施概要

(1) 調査の目的

小・中ジョイントプロジェクト校における生活リズムチェックシートの試行結果を踏まえ、今後、シートの改善・開発に向けた検証等を行うことを目的にアンケート調査を実施する。

(2) 調査対象

小・中ジョイントプロジェクト校において生活リズムチェックシートを試行した児童生徒とその保護者及び学校。

(3) 調査内容

*別紙「アンケート」を参照ください。

(4) 調査実施期間

平成23年10月中旬～11月中旬

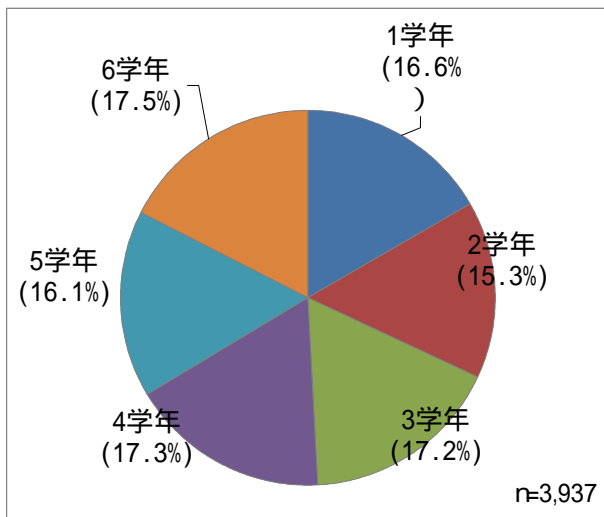
(5) 回収数

小学校 3,937人 中学校 2,358人

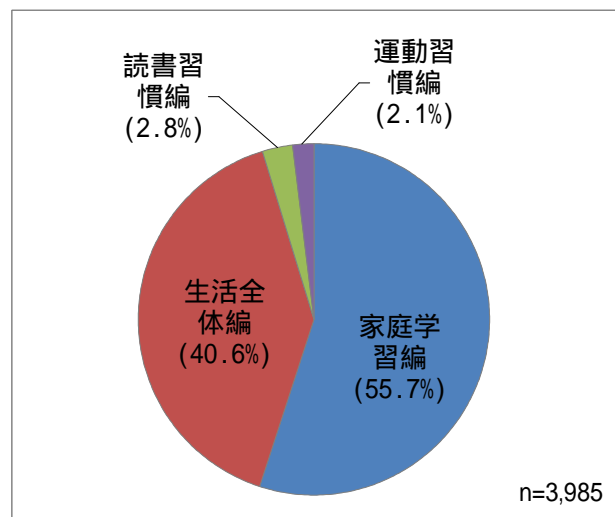
2 集計結果

(1) 小学校における児童アンケートの集計結果

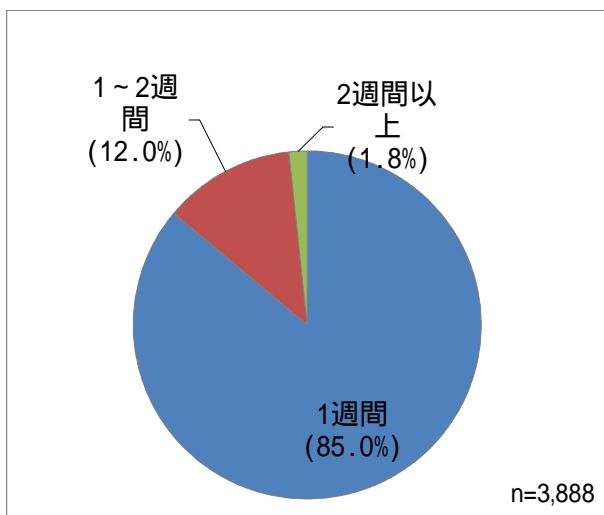
各学年におけるアンケートの回答数



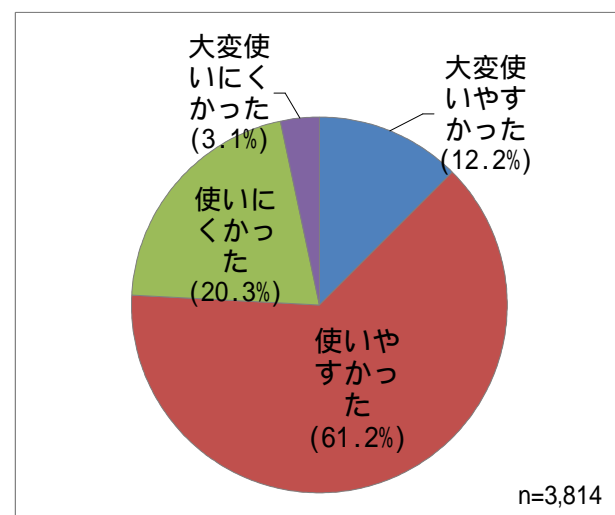
活用シートの結果



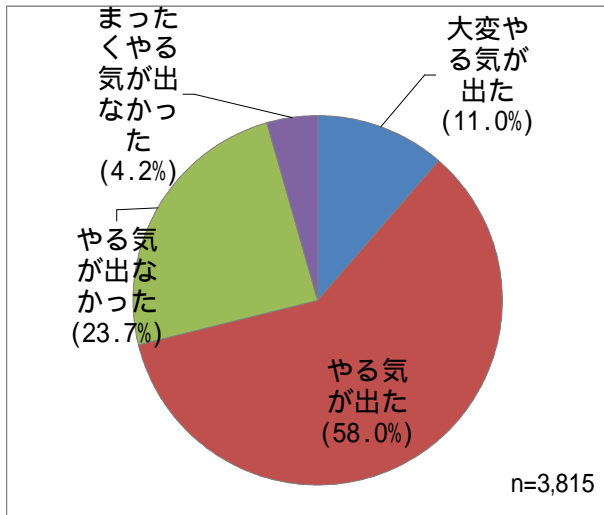
シートの活用期間



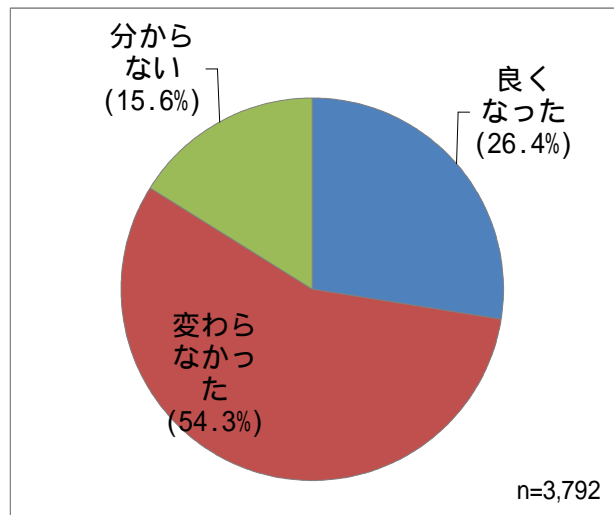
シートは使いやすかったか (使いやすさ)



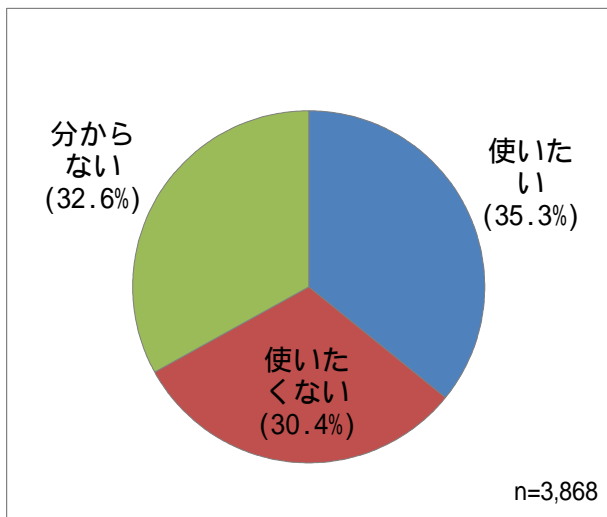
シートを活用してやる気が出たか (やる気)



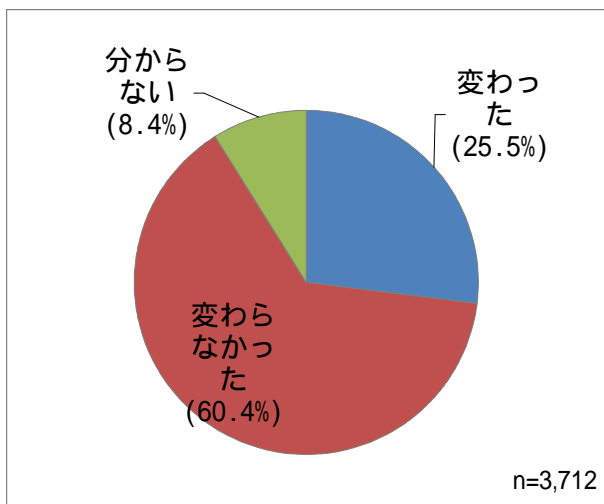
シートを活用して生活リズムが良くなったか (効果)



今後もシートを使いたい (希望)



(2)小学生の保護者アンケートの集計結果



(3)クロス集計表

各学年における活用シート

	家庭学習編	読書習慣編	運動習慣編	生活全体編
第1学年	52.6%	1.7%	0.9%	45.1%
第2学年	56.4%	3.3%	1.3%	40.0%
第3学年	52.7%	2.4%	2.7%	42.7%
第4学年	49.8%	3.1%	2.5%	46.7%
第5学年	58.9%	3.5%	2.1%	37.3%
第6学年	63.7%	3.2%	2.9%	30.8%

各学年におけるシートの活用期間

	1週間程度	1～2週間程度	2週間以上
第1学年	89.1%	8.0%	1.8%
第2学年	85.9%	12.1%	1.0%
第3学年	81.9%	13.4%	2.5%
第4学年	81.9%	14.4%	1.6%
第5学年	85.1%	12.3%	1.6%
第6学年	85.3%	11.5%	1.9%

各学年における「使いやすさ」への回答

	大変使いやすかった	使いやすかった	使いにくかった	大変使いにくかった
第1学年	12.1%	65.6%	17.0%	1.8%
第2学年	16.9%	59.9%	17.6%	2.2%
第3学年	13.3%	63.5%	17.5%	2.2%
第4学年	13.4%	59.6%	19.8%	3.8%
第5学年	9.7%	62.8%	19.9%	3.8%
第6学年	8.1%	55.4%	29.4%	4.8%

各学年における「やる気」への回答

	大変やる気が出た	やる気が出た	やる気が出なかった	全くやる気が出なかった
第1学年	15.0%	53.2%	24.2%	3.1%
第2学年	14.1%	58.9%	19.9%	2.8%
第3学年	11.6%	60.2%	22.2%	3.1%
第4学年	10.4%	60.9%	20.9%	5.3%
第5学年	7.4%	58.4%	25.6%	5.1%
第6学年	7.7%	56.0%	28.6%	5.5%

各学年における「活用の効果」への回答

	生活リズムが良くなった	生活リズムが変わらなかった	分からない
第1学年	31.0%	55.2%	10.1%
第2学年	27.5%	53.2%	15.9%
第3学年	28.7%	53.0%	14.9%
第4学年	25.8%	53.2%	17.0%
第5学年	25.3%	52.8%	16.8%
第6学年	19.9%	57.4%	18.5%

各学年における「今後の希望」への回答

	今後、使いたい	今後、使いたくない	分からない
第1学年	33.3%	28.9%	34.3%
第2学年	36.5%	26.4%	35.8%
第3学年	41.7%	29.9%	27.1%
第4学年	36.0%	30.0%	32.0%
第5学年	35.9%	32.1%	29.6%
第6学年	27.9%	34.3%	36.6%

活用シー別の結果

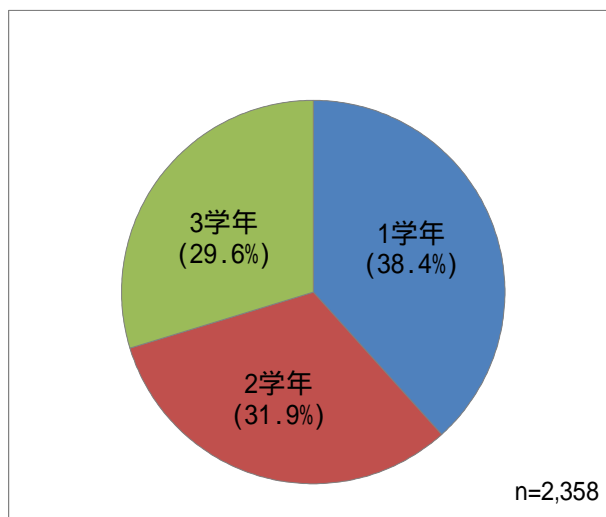
	使いやすさ				やる気				効果			今後の希望		
	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	A	B	C
家庭学習編	11.4%	62.3%	20.8%	2.6%	10.3%	58.4%	24.2%	4.1%	24.7%	56.0%	15.4%	34.0%	30.2%	34.4%
読書習慣編	6.3%	55.4%	18.8%	5.4%	11.6%	58.0%	13.4%	7.1%	25.9%	42.9%	18.8%	38.4%	24.1%	27.7%
運動習慣編	12.2%	65.9%	17.1%	3.7%	12.2%	72.0%	9.8%	3.7%	29.3%	48.8%	19.5%	53.7%	22.0%	24.4%
生活全体編	14.0%	58.7%	20.6%	4.1%	12.4%	56.6%	24.1%	4.4%	29.0%	52.7%	15.3%	36.3%	31.6%	30.5%

各学年における「保護者の意識」の回答

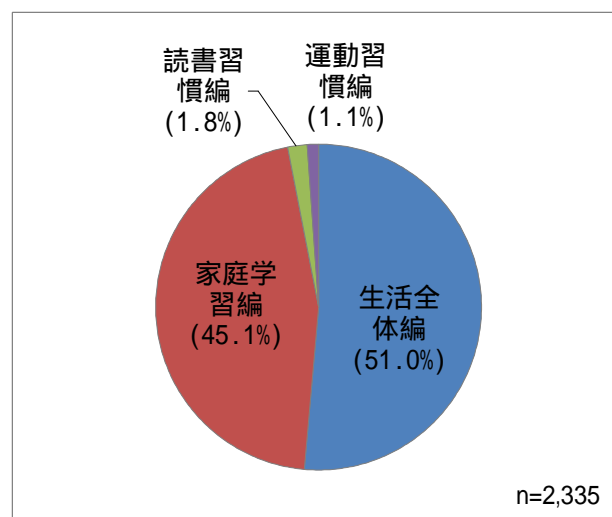
	生活習慣が変わった	生活習慣が変わらなかった	分からない
第1学年の保護者	28.3%	58.9%	9.5%
第2学年の保護者	29.7%	61.9%	6.6%
第3学年の保護者	29.9%	57.1%	9.4%
第4学年の保護者	25.3%	61.2%	6.0%
第5学年の保護者	22.9%	59.0%	9.3%
第6学年の保護者	18.2%	64.0%	9.9%

(4)中学校における生徒アンケートの集計結果

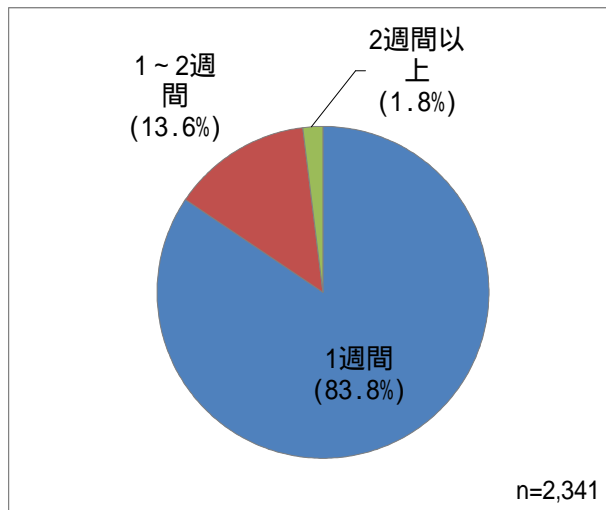
各学年におけるアンケートの回答数



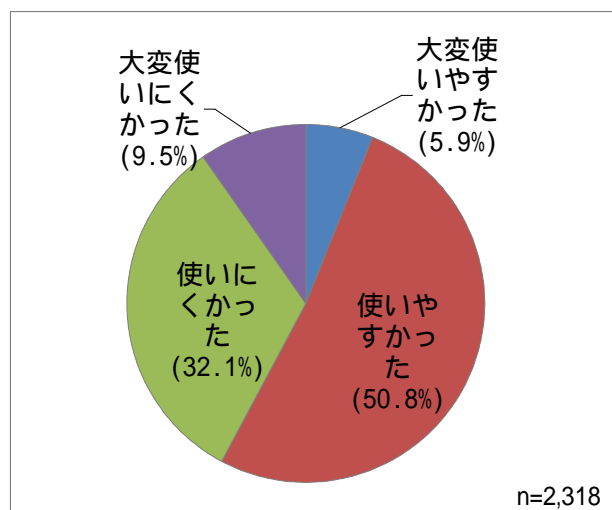
活用シー別の結果



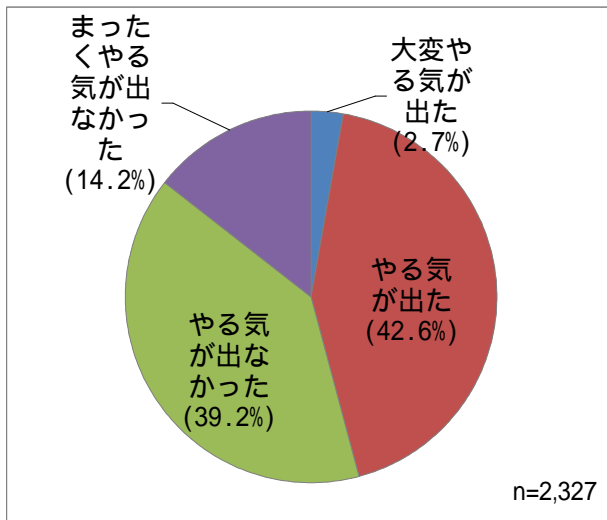
シー別の活用期間



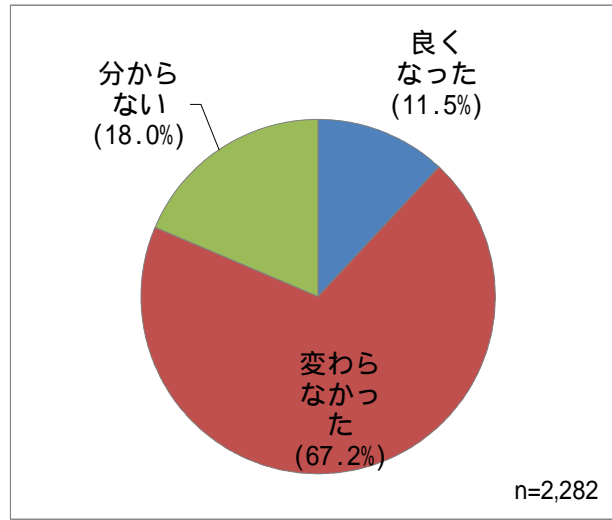
シーは使いやすかったか (使いやすさ)



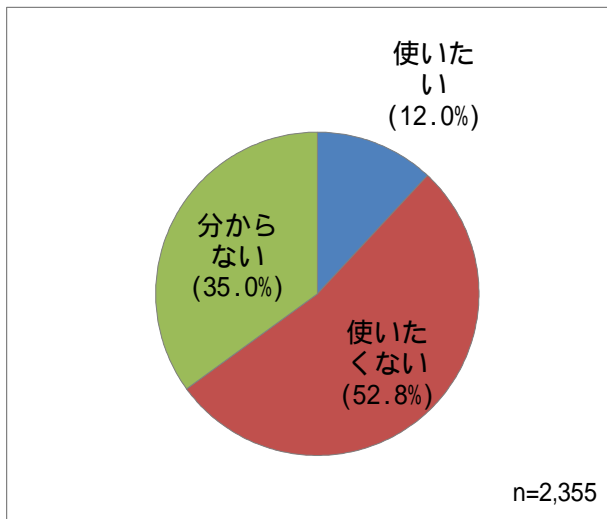
シートを活用してやる気が出たか (やる気)



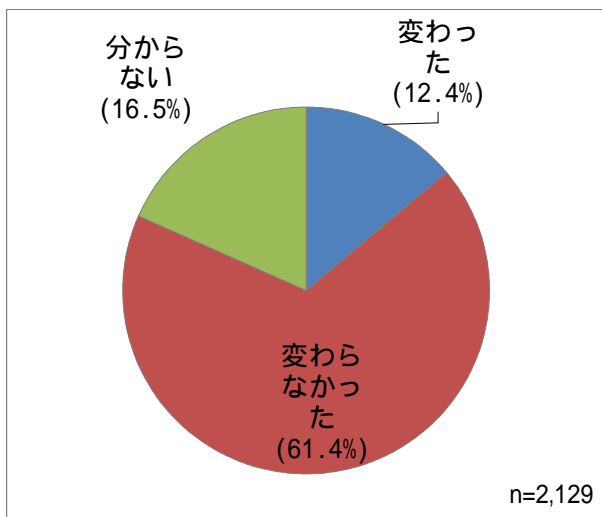
シートを活用して生活リズムが良くなったか (効果)



今後もシートを使いたい (希望)



(5)保護者アンケートの集計結果



(6)クロス集計表

各学年における活用シート

	家庭学習編	読書習慣編	運動習慣編	生活全体編
第1学年	42.5%	1.3%	1.1%	55.2%
第2学年	45.8%	2.7%	1.1%	48.7%
第3学年	47.6%	1.6%	1.1%	47.9%

各学年におけるシー トの活用期間

	1週間程度	1～2週間程度	2週間以上
第1学年	86.2%	11.8%	1.2%
第2学年	11.6%	58.1%	30.2%
第3学年	50.0%	30.8%	11.5%

各学年における「使いやすさ」への回答

	大変使いやすかった	使いやすかった	使いにくかった	大変使いにくかった
第1学年	5.5%	48.5%	35.2%	9.0%
第2学年	4.7%	39.5%	44.2%	9.3%
第3学年	15.4%	42.3%	23.1%	19.2%

各学年における「やる気」への回答

	大変やる気が出た	やる気が出た	やる気が出なかった	全くやる気が出なかった
第1学年	3.9%	43.9%	37.3%	13.5%
第2学年	4.7%	53.5%	25.6%	16.3%
第3学年	3.8%	61.5%	11.5%	19.2%

各学年における「活用の効果」への回答

	生活リズムが良くなった	生活リズムが変わらなかった	分からない
第1学年	12.2%	66.0%	18.1%
第2学年	16.3%	53.5%	25.6%
第3学年	7.7%	73.1%	15.4%

各学年における「今後の希望」への回答

	今後、使いたい	今後、使いたくない	分からない
第1学年	12.1%	50.0%	37.3%
第2学年	7.0%	44.2%	48.8%
第3学年	23.1%	46.2%	34.6%

活用シート別の結果

	使いやすさ				やる気				効果			今後の希望		
	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	A	B	C
家庭学習編	5.5%	48.5%	35.2%	9.0%	3.9%	43.9%	37.3%	13.5%	12.2%	66.0%	18.1%	12.1%	50.0%	37.3%
読書習慣編	4.7%	39.5%	44.2%	9.3%	4.7%	53.5%	25.6%	16.3%	16.3%	53.5%	25.6%	7.0%	44.2%	48.8%
運動習慣編	15.4%	42.3%	23.1%	19.2%	3.8%	61.5%	11.5%	19.2%	7.7%	73.1%	15.4%	23.1%	46.2%	34.6%
生活全体編	6.2%	53.7%	29.0%	9.5%	1.8%	41.4%	41.3%	14.5%	11.6%	68.3%	17.5%	12.3%	54.7%	32.6%

*

各学年における「保護者の意識」への回答

	生活習慣が変わった	生活習慣が変わらなかった	分からない
第1学年の保護者	13.5%	58.0%	17.3%
第2学年の保護者	18.6%	55.8%	25.6%
第3学年の保護者	15.4%	69.2%	15.4%

(7)学校アンケートの結果から(主な回答)

生活リズムチェックシートによって、自らの生活を見直すきっかけになっている。

保護者から、生活を見直すきっかけとなった、このアンケートをもとに生活リズムをしっかりとさせたいというコメントがあった。

学校、家庭ともに子どもの生活リズムがわかり、予想以上に今後に向けた取組に参考になったと思います。

保護者 変わった約25%、限られた数だが効果があった。

学習時間の欄の色塗りは、目に見えて良いという声が結構あった。

シート回収後に、教育相談や三者面談があり、学級担任がシートの結果を活用していたので、大変良かった。

学校の実態に応じて、項目内容を変えたり増減できるようになるとありがたいです。

低学年には、もっと簡単に記入できるような工夫。

保護者へのさらなる啓発ができるような活用ができればよい。

2週間分ぐらいのスパんで記入できるとよい。

学校独自で行っているシートがあり、適用項目を掲載し、その中から各学校の実態に応じた調査項目を抜粋する方法など取組みやすい。

3 検討会議委員からの意見

平成23年度に取組んだシートを生活リズムチェックシートの完成版とし、その他、今後、学校の実態に合わせて活用することができる基本シートや、より課題別に特化したパーツシートを追加していくこと、ふり返って取組むことができるようなシートづくりが必要。

A3ではなくA4の方が扱いやすいのでは。

学校や保護者に対して、シートの活かし方を示す“ガイドブック”のようなものが必要ではないか。

生活リズムチェックシート アンケート用紙（学校用）

北海道教育委員会では、平成 21 年度に P T A 等と協働で開発した「すいみん表」の活用の成果を踏まえ、学習時間、読書時間、運動時間などの確保など、子どもたちの個別の目標や課題に対応し、学年など発達段階に応じた具体的な生活習慣の改善に資する「生活リズムチェックシート」の開発に取り組む必要があると考え、この度、小・中ジョイントプロジェクト校である貴校に生活リズムチェックシートの試行をお願いしたところです。本事業へのご理解とご協力に感謝を申し上げます。

つきましては、今後、シートの改善・開発に向けた検証等を行うため、下記のアンケートにご協力ください。（児童生徒・保護者用アンケートの提出時に合わせて提出ください。）

□ 回答者について

学 校 名	
回答者職氏名	
連絡先（電話番号）	

□ 今後の生活リズムチェックシートの活用について

今回、取り組んでいただきました「生活リズムチェックシート」を学校において今後も活用したいと思いますか。該当するものに○をつけて、その理由も書いてください。

活用したい ・ 改善されたら活用したい ・ 活用しない

理由)

□ 生活リズムチェックシートの活用の仕組みについて

貴校において、今後、生活リズムチェックシートを活用する際、どのような仕組みが必要だとお考えですか。該当するものに○をつけてお答えください。（複数回答）

- ・ シートの種類を増やして、様々なシートから選択できること
- ・ インターネットでシートをダウンロードできること
- ・ インターネットで直接入力し、活用できること
- ・ 成果が分かるように、集計しやすいシートにすること
- ・ その他【具体的に；

】

□ 生活リズムチェックシートの改善点について

今回、取り組んでいただきました生活リズムチェックシートの改善すべき点等をお書きください。

□ 生活リズムチェックシートについての要望・意見など

その他、生活リズムチェックシートの取組に関する感想やご意見等をお聞かせください。

ご協力いただき、ありがとうございました。

生活リズムチェックシート アンケート用紙（児童生徒・保護者用）

□ あなたの学年をおしえてください（小学校か中学校に○をつけてください）
小学校・中学校 年

□ あなたが使った生活リズムチェックシートは何ですか？

学習シート ・ 読書シート ・ 運動シート ・ 生活全般シート

□ 生活リズムチェックシートはどれくらい使いましたか？1番ちかいものに○をつけてください

1週間ぐらい ・ 1週間から2週間ぐらい ・ 2週間以上

□ あなたの使った生活リズムチェックシートは使いやすかったですか？1番ちかいものに○をつけて、その理由もかいてください

大変使いやすかった ・ 使いやすかった ・ 使いにくかった ・ 大変使いにくかった
理由)

□ 生活リズムチェックシートを使って、学習・読書・運動のやる気が出ましたか？
1番ちかいものに○をつけて、その理由もかいてください

大変やる気が出た ・ やる気が出た ・ やる気が出なかった
まったくやる気が出なかった
理由)

□ 生活リズムチェックシートを使って、家での生活リズムはよくなりましたか？1番ちかいものに○をつけてください

よくなった ・ かわらなかった ・ わからない

□ これからも、この生活リズムチェックシートを使いたいですか？1番ちかいものに○をつけて、その理由もかいてください

使いたい ・ 使いたくない ・ わからない
理由)

保護者の皆様へ

◇ 生活リズムチェックシートの取組により、お子様の生活習慣は変わりましたか？
変わった 変わらなかった わからない

◇ 生活リズムチェックシートに取り組む際の、お子様の様子をお書きください。

ご協力いただき、ありがとうございました。