

生活時間の実態と意識にみる 「中1ギャップ」

野澤 亜伊子 (Benesse教育研究開発センター研究員)

【要旨】

本章では、中1生が新しい環境や人間関係になじめないで直面する「中1ギャップ」について、小6生と中1生の生活時間の実態と意識から分析を試みる。その結果、中1生になると、部活動の時間によって勉強、メディア、睡眠時間が後ろ倒しになることが明らかになった。一方で、睡眠時間や勉強時間を増やしたいと思う中1生も多いという課題もみえた。

1. はじめに

中学校に入学して新しい生活を満喫する子どもがいる一方で、学校生活になじめず欠席しがちになったり不登校になったりする子どもがいる。平成19年度に文部科学省の行った「児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査」によれば、友人関係の問題や学業の不振などによって年間30日以上学校を欠席したとの報告件数は、小学校6年生で8,145件であるのに対し、中学校1年生では25,120件になる。

中1生が人間関係や勉強の壁にぶつかって環境になじめないようすは、いわゆる「中1ギャップ」として近年注目を浴びてきた。「中1ギャップ」の原因としては、学級担任制から教科担任制への移行にともなう学習面でのつまずき、部活動が始まることによる生活リズムの変化、心身ともに著しく成長する子ども自身のとまどい、違う学校から集まってきた子どもと友だちになるための社会的スキルの欠如などが指摘されている。

中1生がさまざまな場面で直面する「ギャ

ップ」について、この章では生活時間という観点から描写し、課題を明らかにしたい。

2. 小6生と中1生の生活時間

まず、小6生から中1生の生活時間がどのように変化しているかを24時間調査の結果からみる。小5生から中3生までの生活時間が変化するなかで、とくに小6生と中1生で大きく変わるのは、どの時間だろうか。

総務省による「社会生活基本調査」をはじめとする先行研究にならい、睡眠、食事など生理的に必要な時間を1次行動時間、学校や通学など社会生活活動時間を2次行動時間、余暇活動など自由に使える時間を3次行動時間として、24時間に占める各行動時間の長さを表3-1に示した。なお、行動分類の定義についてはP6を参照されたい。

小6生と中1生の差に注目すると、1次行動時間は40分減り、2次行動時間は86分増え、3次行動時間は47分減っている。ここから、中学校に入学するという事は生活全般におよぶ大きな変化であることが読み取れる。

表3-1 小6生と中1生の生活時間（全体平均時間）

		小6生 (1,264)	中1生 (1,243)	差
行 動		平均時間（分）	平均時間（分）	（分）
1次行動 (必需行動)	睡眠	506.6	465.2	
	身のまわりのこと	59.8	61.6	
	食事	59.1	58.5	
	1次行動合計	625.5	585.3	-40.2
2次行動 (拘束行動)	通学	39.8	49.7	
	学校	441.3	445.1	
	放課後に学校ですごす（部活動以外）	12.8	8.8	
	部活動【中1生のみ】	—	76.2	
	2次行動合計	494.0	579.8	85.8
3次行動 (自由行動)	移動（通学以外）	16.6	10.1	
	屋外での遊び・スポーツ	13.6	3.5	
	室内での遊び	12.4	5.9	
	テレビゲーム	18.3	13.4	
	家での勉強（学校の宿題）	34.7	32.2	
	家での勉強（学校の宿題以外）	22.7	36.1	
	学習塾	28.9	28.4	
	習い事・スポーツクラブ	27.6	11.3	
	習い事の練習	4.2	1.8	
	テレビ・DVD	67.1	56.5	
	本・新聞	5.1	3.7	
	マンガ・雑誌	7.6	6.7	
	音楽	2.7	3.5	
	携帯電話	0.8	4.5	
	パソコン	4.8	6.0	
	家族と話す・すごす	14.8	10.8	
	友達と話す・すごす	5.5	5.6	
	家の手伝い	4.6	3.3	
	買い物	2.0	1.7	
	からだを休める	14.8	17.4	
ペットとすごす	2.2	2.4		
その他	5.7	4.7		
	3次行動合計	316.7	269.6	-47.1
無回答・不明		3.8	5.3	
総計		1440.0	1440.0	

注1) 差は中1生の平均時間から小6生の平均時間を引いたもの。

注2) 「1次行動」「2次行動」「3次行動」の定義は、P6の「行動分類について」を参照されたい。

注3) () 内はサンプル数。

各行動の内訳をみると、「部活動」の時間が76分加わっているのがもっとも大きな違いである。次に増えた時間は「家での勉強（学校の宿題以外）」で13分、「通学」も10分増えている。

こうして増えた時間がある一方でもっとも減ったのは「睡眠」時間であり41分も短くなっている。次に「習い事・スポーツクラブ」に費やす時間が中1生になって16分減る。あとは「テレビ・DVD」「屋外での遊び・スポーツ」に費やす時間が約10分ずつ、「室内での遊び」や「移動（通学以外）」といった時間が7分ずつ減っている。

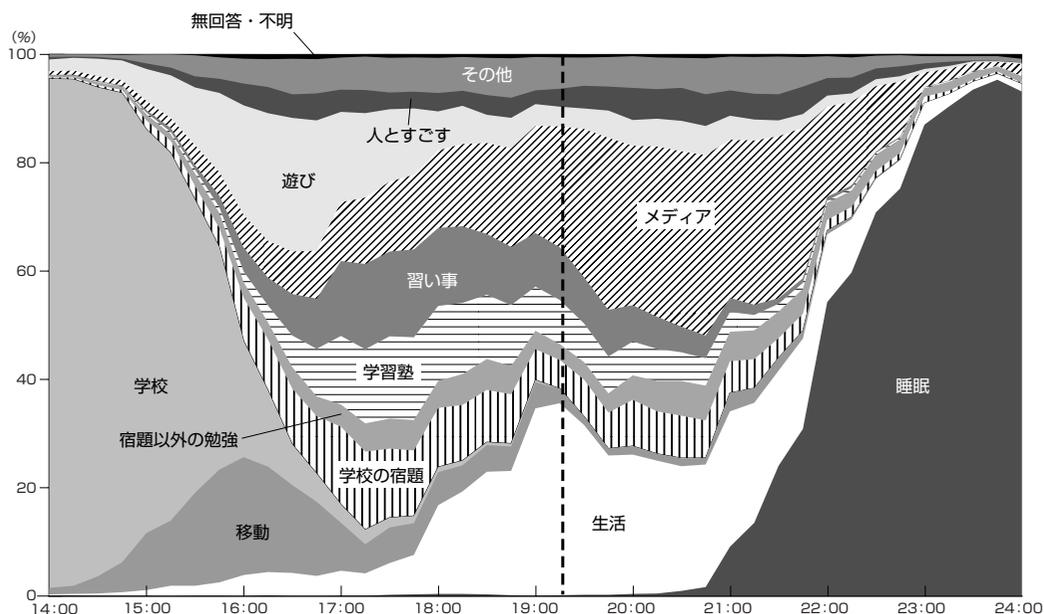
小6生と中1生での変化が5分以内の行動は、「食事」や「学校」、「学習塾」、「テレビ・DVD」以外のメディアといった時間である。

以上をまとめると、中学生の生活に部活動の時間が新たに加わったために、睡眠時間をはじめとして、外で遊んだりスポーツクラブに行ったりする時間や、テレビやDVDを見る時間が減る。ただし、中1生は学校の宿題以外の勉強に取り組む時間は増やすといった特徴が浮かんでくる。

3. 小6生と中1生の放課後時間

では、部活動が始まった中学生の生活の時間帯はどのように変化するのだろうか。小6生が下校し始める14時から、95.3%が眠りに就く24時までの生活を表したのが図3-1である。中1生については図3-2に示した。横軸は時刻、縦軸は行為者率を表す。行為者率

図3-1 小6生の時刻別行為者率（14時～24時）



注1) 行動分類は中分類で示した。中分類の内訳はP6の「行動分類について」を参照されたい。
 注2) 学校の宿題は「家での勉強（学校の宿題）」を指す。また、宿題以外の勉強は「家での勉強（学校の宿題以外）」を指す。
 注3) サンプル数は1,264名。

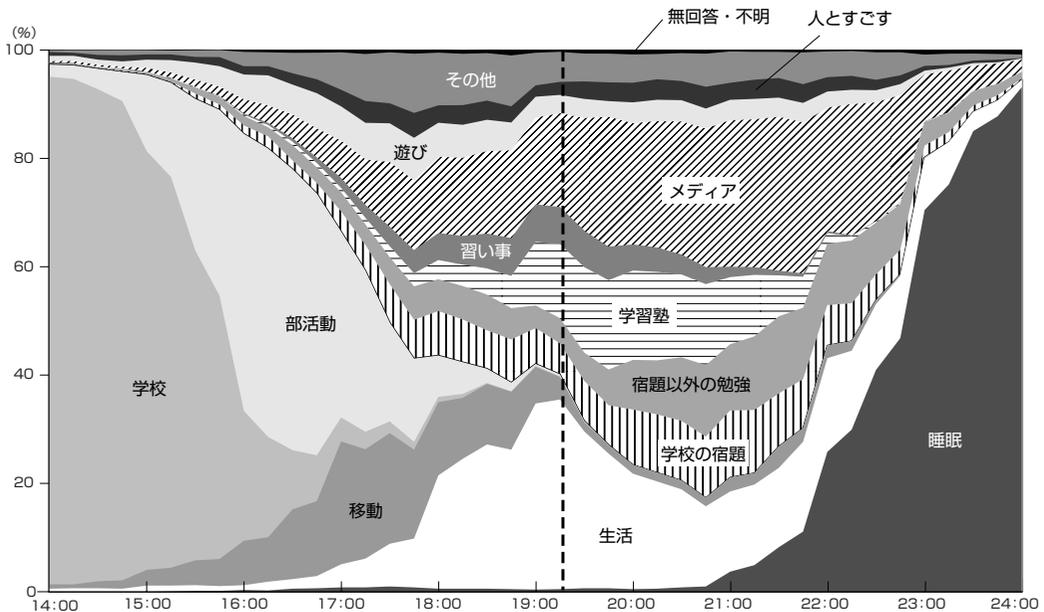
とは、その時間帯にある行動をしていた子どもの比率を表し、縦幅が長ければ長いほど多くの子どもがある行動をしていることになる。たとえば、「生活」という項目に含まれる「食事」のピークは小6生、中1生とも19時15分である。時刻別行為者率の数値を補足すると、小6生で29.7%、中1生で28.6%なので、調査が行われた日の19時15分には約3割の小6生と中1生が夕食を食べていたと考えられる。

食事をはさんで、小6生と中1生の生活にどのような違いがあるのかをわかりやすくするために、ピーク時に合わせて図の中に破線を引いた。

破線の引いてある時間帯の前後をみると、小6生の「学校の宿題」「宿題以外の勉強」「学習塾」「遊び」の時間は食事前に大きく現れるのに対し、中1生では、「遊び」の時間を表す部分の面積が小さく、「勉強」時間は夕食後に現れる。「メディア」の時間も小6生は夕食後に大きく行為者率が上がるのに対し、中1生では食事の前後で小6生ほど大きく行為者率は変わらない。

つまり、小6生では夕食の前に勉強、食事のあとにメディアという生活パターンであるのに対し、中1生は放課後の時間に部活動が加わったことによって、食事のあとに勉強やメディアの時間がずれ込むことがわかる。

図3-2 中1生の時刻別行為者率（14時～24時）



注1) 行動分類は中分類で示した。中分類の内訳はP6の「行動分類について」を参照されたい。
 注2) 学校の宿題は「家での勉強（学校の宿題）」を指す。また、宿題以外の勉強は「家での勉強（学校の宿題以外）」を指す。
 注3) サンプル数は1,243名。

4. 小6生と中1生の1日の 行為者率と行為者の平均時間

生活時間帯の変化に続いて、小6生と中1生の間に見られる行為者率の変化をみてみよう。なお、ここでいう行為者率とは、前掲の図3-1、図3-2の時刻別行為者率と異なり、1日のなかで該当の行動を15分以上した回答者が全体に占める割合を示す。

3次行動のなかでもっとも大きく行為者率が変わるのは、「家での勉強（学校の宿題）」である。「家での勉強（学校の宿題以外）」とともに、家庭における勉強の行為者率だけを取り出したのが図3-3である。学校の宿題をする比率は小6生から中1生にかけて21.6ポイント減少と急激に下がる。学校の宿題以外は7.9ポイント増加するのと対照的だ。

家で学校の宿題をする中1生の行為者率が減ることにより、中1生全体でみても家で学校の宿題をする平均時間が減っている。しかし、家で学校の宿題をしている中1生の行為者平均時間は13分長くなっている。図3-4では、学校の宿題をする時間について全体の平均時間と行為者の平均時間を小5生から中

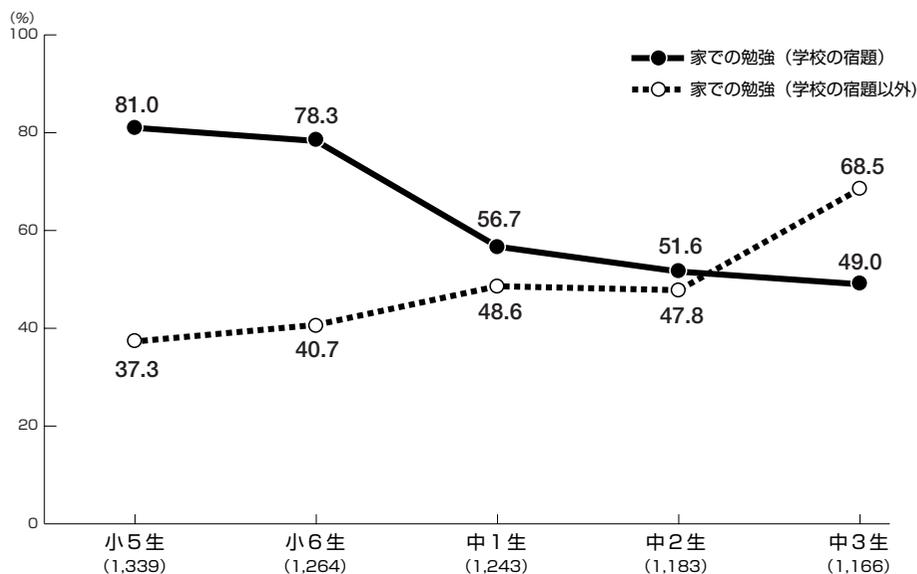
3生まで示した。

小6生から中1生にかけて全体と行為者との平均時間の差が開いていることから、中1生の行為者率が低くなったことが、このデータからも読み取れる。全体との差は小5生から小6生では10分以内に収まるものの、中1生で25分と開き、その後全体との差は大きくなっていく。中学校の学年が進むにつれ、宿題に時間をかける子どもとそうでない子どもに徐々に分かれていくようだ。

次に、「家での勉強（学校の宿題以外）」の時間を表したのが図3-5である。全体の平均時間と行為者の平均時間を比べると、行為者の平均時間のほうがさらに長い。学校の宿題をする時間は小6生から中1生にかけて差が開くのに対して、宿題以外の勉強時間では小5生から差があることがわかる。

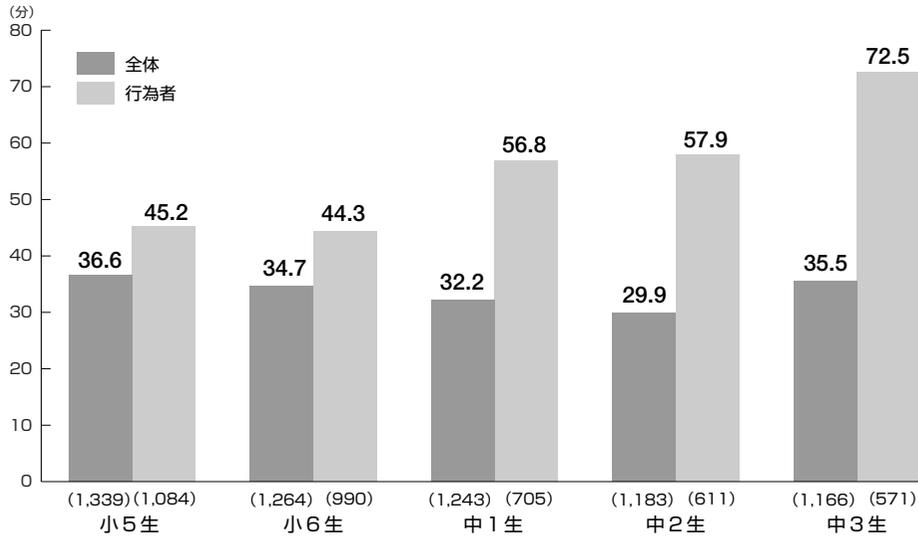
石川ほか（2009）の指摘によれば、学習面での「中1ギャップ」は、内容の難しさといった「質」の問題ではなく、教科書の分厚さや授業時間の増加といった「量」の問題であるという。「量」の問題が宿題にもあてはまるなら、宿題に時間をかける子どもと時間をかけない子どもに中1生で分かれていく背景に、

図3-3 家での勉強の行為者率（小5生～中3生の学年別）



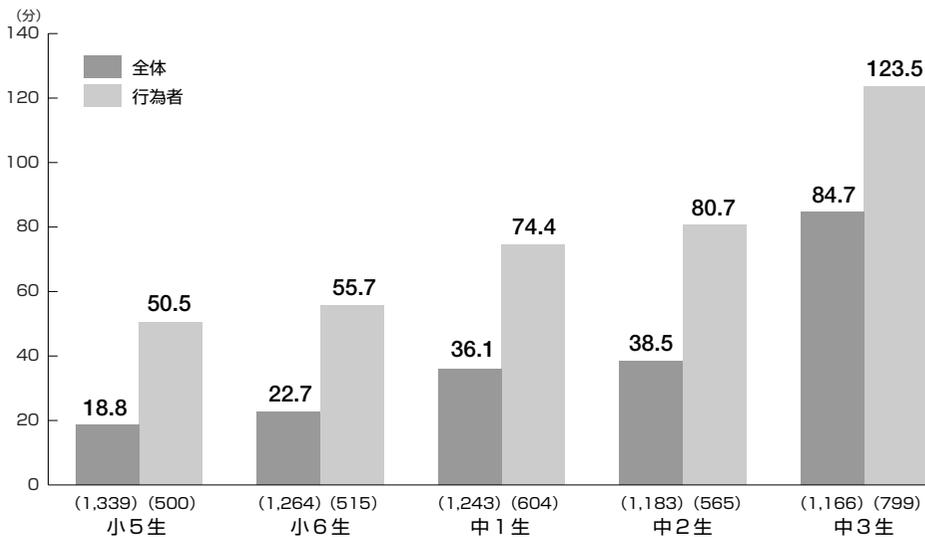
注) () 内はサンプル数。

図3-4 学校の宿題をする時間（全体平均時間・行為者平均時間、小5生～中3生の学年別）



注) () 内はサンプル数。

図3-5 学校の宿題以外の勉強をする時間（全体平均時間・行為者平均時間、小5生～中3生の学年別）



注) () 内はサンプル数。

量に圧倒されてはじめてから宿題をあきらめてしまっている中1生の存在があるのかもしれない。

小6生と中1生の3次行動を行為者率と行為者のみの平均時間とともに表3-2に示した。行為者率が減ったにもかかわらず、行為者のみの平均時間が長くなったのは、「家で

の勉強（学校の宿題）」以外では「習い事・スポーツクラブ」があげられる。行為者率が減って行為者の平均時間が長くなったことの意味は、たとえば、習い事・スポーツクラブに時間をかける中1生の比率は小6生に比べて減ったものの、行為者に限ってみれば小6生よりも時間を割いていることを示す。

表3-2 小6生と中1生の1日の行為者率と生活時間（行為者率、行為者率の差、行為者平均時間）

行 動	行為者率 (%)		行為者率の差 (ポイント)	行為者平均時間 (分)	
	小6生 (1,264)	中1生 (1,243)		小6生	中1生
移動 (通学以外)	41.3	24.8	-16.5	40.1	40.7
屋外での遊び・スポーツ	17.6	5.1	-12.5	77.6	67.0
室内での遊び	18.8	8.2	-10.6	66.3	72.4
テレビゲーム	28.9	21.1	-7.8	63.2	63.7
家での勉強 (学校の宿題)	78.3	56.7	-21.6	44.3	56.8
家での勉強 (学校の宿題以外)	40.7	48.6	7.9	55.7	74.4
学習塾	20.6	21.2	0.6	140.7	133.6
習い事・スポーツクラブ	28.2	10.1	-18.1	98.1	112.4
習い事の練習	10.9	4.7	-6.2	38.7	38.6
テレビ・DVD	75.9	67.3	-8.6	88.4	84.0
本・新聞	13.5	10.0	-3.5	37.5	36.8
マンガ・雑誌	19.4	17.5	-1.9	39.3	38.6
音楽	7.4	9.8	2.4	36.5	35.3
携帯電話	2.2	11.2	9.0	38.0	40.7
パソコン	9.7	10.9	1.2	49.3	55.1
家族と話す・すごす	31.7	24.9	-6.8	46.6	43.4
友だちと話す・すごす	8.5	9.7	1.2	64.9	57.3
家の手伝い	16.6	11.5	-5.1	27.8	28.4
買い物	4.4	4.0	-0.4	45.0	43.2
からだを休める	36.9	39.4	2.5	40.1	44.1
ベットとすごす	7.8	8.0	0.2	27.7	29.3
その他	11.6	9.9	-1.7	48.7	47.8
無回答・不明	6.2	6.1	-0.1	62.1	86.3

注1) 行為者率の差は中1生の比率から小6生の比率を引いたもの。

注2) () 内はサンプル数。

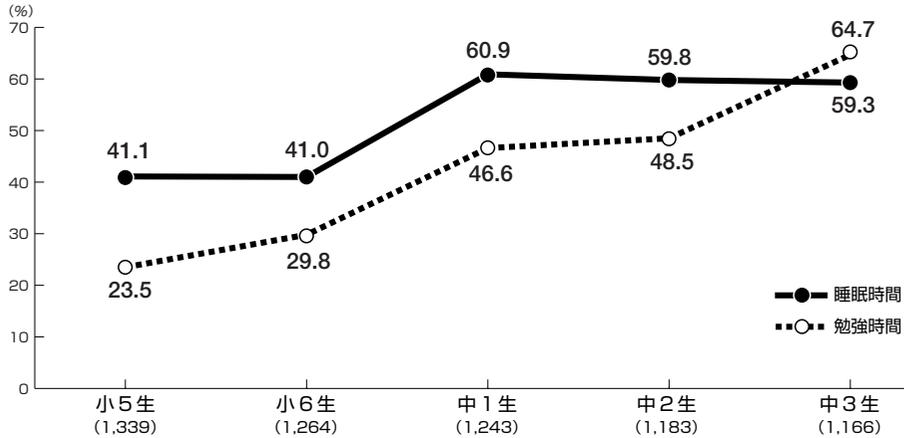
5. 小6生と中1生の 時間に対する意識

このように生活が大きく変わったことによって、中1生はどんな時間を増やしたいと思いい、どんなストレスを感じているのだろうか。

図3-6は増やしたい時間についてたずねた結果である。「睡眠時間」と「勉強時間」という項目で小6生から中1生にかけて「睡眠時間」を「増やしたい」とする比率が19.9ポイント増え、「勉強時間」は16.8ポイント増えている。ほかにも「勉強時間」を「増やした

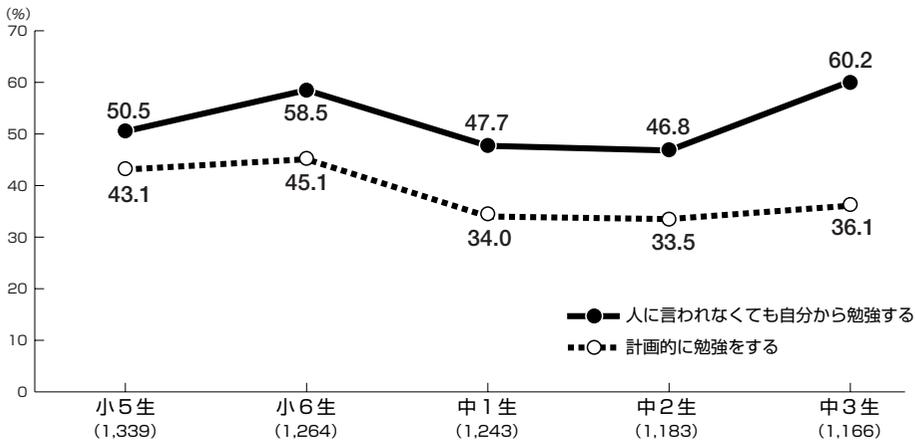
い」と回答する比率が上がるのは中2生から中3生にかけてであり、16.2ポイント増えている。しかし、中2生から中3生にかけては「睡眠時間」を「増やしたい」と回答する比率はほぼ横ばいである。ふたたび小6生と中1生についてみると、小6生と中1生ではどちらの項目においても差が激しいことから、生活と勉強の両面で中1生に大きな負担がかかっていることが推察される。さらに、中学生になって減った睡眠時間を取り戻したいと望む中1生がいるのは不思議ではないものの、小6生と比べると全体の平均時間としては増

図3-6 増やしたい時間（小5生～中3生の学年別）



注1) 「増やしたい」の%。
注2) ()内はサンプル数。

図3-7 勉強に対する態度（小5生～中3生の学年別）



注1) 「とてもあてはまる」+「わりとあてはまる」の%。
注2) ()内はサンプル数。

えている勉強時間をもっと増やしたいというのは矛盾している。

勉強に対する態度についてたずねた設問で「あてはまる」（「とてもあてはまる」+「わりとあてはまる」）と回答した比率を示したのが図3-7である。小6生と中1生の比率を比べると「人に言われなくても自分から勉強する」では10.8ポイント、「計画的に勉強をする」では11.1ポイント低下している。

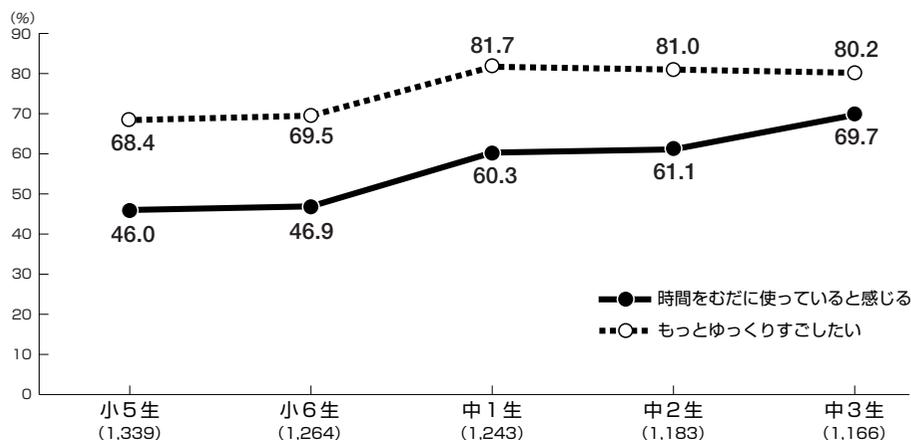
このように、中1生は勉強に対して、量の多さだけでなく、自分の計画性にも課題を感

じているようだ。

また、時間に関する意識や行動についてたずねた設問で「あてはまる」（「とてもあてはまる」+「わりとあてはまる」）と回答した比率を示したのが図3-8である。小6生と中1生の比率を比べると「時間をむだに使っていると感じる」では13.4ポイント、「もっとゆっくり過ごしたい」では12.2ポイント増えている。中1生が感じる時間的なプレッシャーが高いようすがうかがえる。

さらに、「あなたの日ごろの時間の使い方

図3-8 時間に関する意識や行動（小5生～中3生の学年別）



注1) 「とてもあてはまる」 + 「わりとあてはまる」の%。
 注2) ()内はサンプル数。

表3-3 日ごとの時間の使い方の点数（自己評価、平均点、小5生～中3生の学年別）

(点)				
小5生 (1,339)	小6生 (1,264)	中1生 (1,243)	中2生 (1,183)	中3生 (1,166)
68.6	68.4	60.3	58.6	55.7

注1) 平均点は無回答・不明を除いて算出した。
 注2) ()内はサンプル数。

は、100点満点で、だいたい何点くらいだと思いますか」とたずねた設問で自己評価を10点きざみで回答してもらった結果を示したのが表3-3である。小6生と中1生では平均点が8.1点低下し、小5生から中3生の平均点を比べると、小6生と中1生の差が一番大きい。この結果からも、中1生が時間に関して厳しい自己評価をしていることがわかる。

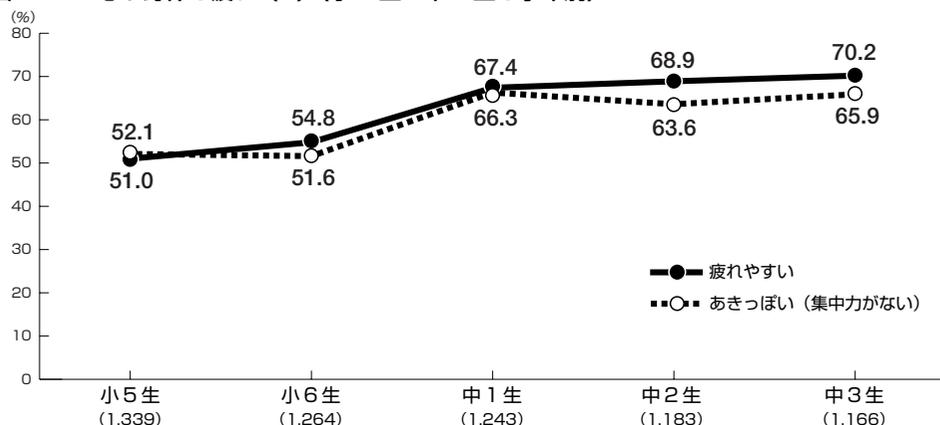
心や身体の疲れについてどの程度あてはまるかをたずねた設問で、「感じる」（「とても感じる」+「わりと感じる」、以下同）と回答した比率を図3-9に示した。「感じる」と回答した比率を小6生と中1生で比べると「疲れやすい」では12.6ポイント、「あきっぽい（集中力がない）」では14.7ポイント増えている。

「やる気が起きない」「自分に自信が持てない」「忙しい」という状態がどの程度あてはま

るかをとずねた設問でも、図3-10に示されるように「感じる」（「とても感じる」+「わりと感じる」、以下同）と回答した比率は小6生から中1生にかけていずれも10ポイント以上増加している。「感じる」と回答した比率を小6生と中1生で比べると「やる気が起きない」では15.0ポイント、「自分に自信が持てない」では14.1ポイント、「忙しい」は11.7ポイント増えていることがわかる。

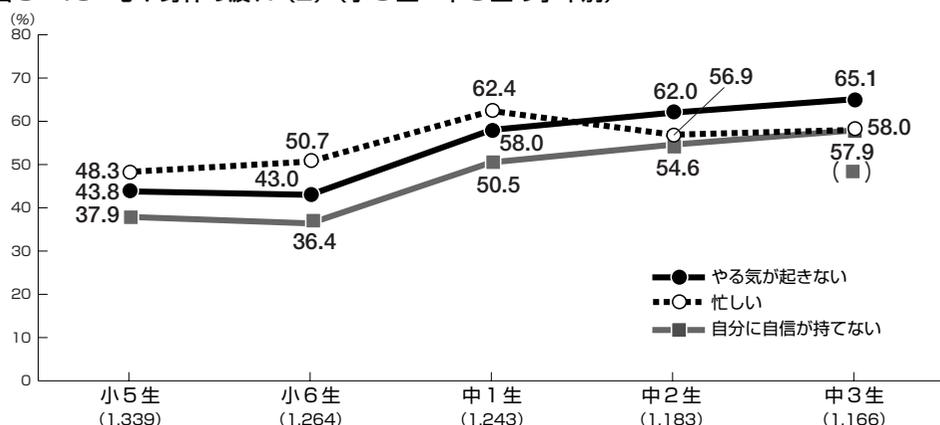
以上のように、中1生は多忙感やストレスをかなり意識するようになる。ただし、「忙しい」かどうかをたずねた設問に「感じる」と回答する比率は中1生から中2生になると5.5ポイント減る。中1生と中2生では比較的生活の変化が少ないことを合わせて考えると、「忙しい」と感じていた中1生も、進級すると中学校の生活サイクルに慣れるのだ。

図3-9 心や身体の疲れ(1)(小5生~中3生の学年別)



注1)「とても感じる」+「わりと感じる」の%。
注2) ()内はサンプル数。

図3-10 心や身体の疲れ(2)(小5生~中3生の学年別)



注1)「とても感じる」+「わりと感じる」の%。
注2) ()内はサンプル数。

6. まとめ

小6生と中1生の差に注目しながら生活時間の実態と意識をみてきた。生活面でも学習面でも新しい学校生活に適応しなければならない中1生は、小学生と同じようなペースで睡眠をとったり、習い事やスポーツクラブに行ったり、テレビやDVDを見たりする余裕はない。部活動が始まった分だけ夜型の生活になって、勉強の時間は増やしたいけれどもうまく計画できずに、時間のやりくりで苦労

しているようである。

ただし、時間をコントロールできることは、現代社会を生きるために必須のスキルである。時間をやりくりするという経験を大人への第一歩だと考え、将来に経験するだろう生活の変化に備えることが、子どもたちには必要かもしれない。

中1生を取り巻く大人は、子どもたちが経験している生活や意識の変化を理解し、自立を促しつつサポートしていくことが大切だ。

<参考文献>

石川晋ほか, 2009, 『中1ギャップー中学校生活になじむ指導のポイント』学事出版。