



## 子どもたちの生活時間の構造 ～学校の時間に注目して～

木村 聡 (ベネッセ教育総合研究所 研究員)

### 【要旨】

現行の学習指導要領では、子どもたちの「生きる力」を育むことを目指して教育内容を充実させ、授業時数は増加した。それゆえ学校滞在時間は長くなり、放課後の可処分時間は減少している。その影響は、子どもが各個人の裁量で行う自由行動の時間、なかでも「生活」や「遊び」、「人と過ごす」時間といった、子どもたちの豊かな心や健やかな体を育むために必要な行動の時間を減らすことにつながっているようだ。子どもたちが「生きる力」を身につけて成長するために、1日の時間の使い方が全体としてバランスのよいものになっているのかを考える必要がある。

### 第1節 はじめに

現行の学習指導要領は2008年に告示された。そして2009年度からの移行措置期間を経て、2011年度から小学校で、2012年度から中学校で、2013年度には高校1年生から、順次実施されてきた。この学習指導要領においては、子どもたちの「生きる力」、すなわち「確かな学力・豊かな心・健やかな体」をいっそう育むことが目指され、基礎的・基本的な知識・技能の習得と、思考力・判断力・表現力等の育成との両方が求められることとなった。そして、それぞれの力をバランスよく伸ばしていくべく、授業時数を増加し、教育内容を充実（増

加）させた。いわゆる「脱ゆとり」の流れである。学校の授業時数が増えれば必然、学校での滞在時間が長くなり、その裏返しに、子どもたちにとって時間と行動を自由に選択できる朝の登校前の時間や放課後の時間は短くなる。子どもたちは増加した授業時数の中での生活時間を当たり前と思って生活しているのかもしれない。だが、これまでよりも可処分時間が減るなかで生活を自己管理しなければならなかったはずであり、子どもたちにとっては生活時間の大きな変化であっただろう。

### 第2節 学校滞在時間の変化

現行の学習指導要領とそれ以前の学習指導要領の下では、学校滞在時間はどのように変化したのだろうか。小・

中学校の年間標準授業時数の変化については表1の通りである。

表1 年間標準授業時数の変化（小・中学校）

		小1生	小2生	小3生	小4生	小5生	小6生	中1生	中2生	中3生
学習指導要領改訂前		782	840	910	945	945	945	980	980	980
学習指導要領改訂後		850	910	945	980	980	980	1015	1015	1015
増加時数	年間あたり	68	70	35	35	35	35	35	35	35
	週あたり	2	2	1	1	1	1	1	1	1

表2 平日1日あたりの学校滞在時間の変化（全体平均時間・学年別）

(分)

	小5生	小6生	中1生	中2生	中3生	高1生	高2生
第1回調査(2008年)	440.3	441.3	445.1	431.3	433.8	443.7	440.4
第2回調査(2013年)	450.6	451.7	455.0	449.0	438.1	447.8	448.0
増減	+10.3	+10.4	+9.9	+17.7	+4.3	+4.1	+7.6

小学1年生では年間+68時間(週あたり2コマ×45分=+90分)、小学2年生では年間+70時間(週あたり2コマ×45分=+90分)、小学3～6年生では年間+35時間(週あたり1コマ×45分=+45分)、中学生では年間+35時間(週あたり1コマ×50分=+50分)と、小・中学生はすべての学年で週あたり1時間前後、学校での滞在時間が長くなったことになる。ただし上記の授業時数は文部科学省が定める標準の授業時数であり、学校はそれぞれの事情、実態に応じて、この標準を上回る授業時数を設定することも可能とされており、子どもたちはさらに長い時間を学校で過ごしている可能性がある。(なお、高校教育においては、週あたりの授業時数は引き続き30単位時間を標準とした上で、これを超えて授業を行うことが可能であることが明確化された。)

本調査は第1回調査を2008年に実施しており、学習指導要領の改訂前と改訂後の子どもたちの生活時間の状況を比較することができる。表2は24時間調査でたず

ねた、平日のある1日の「学校」の時間(全体平均時間)の変化である。各学年でおよそ10分前後の増加となっている。先にみた標準授業時数の変化によれば週あたり1時間前後であるから、平日1日あたりに換算すれば平均10分程度の増加であり、本調査の結果も妥当と言えるのではないだろうか。また、「学校」の時間は行為率がほぼ100%であり、ほぼすべての子どもたちの生活時間において1日10分増加したと考えれば、与えた影響は大きいだろう。

子どもたちの学校滞在時間は以前と比べて長くなっている。それでは、1日24時間と限られた時間のなかで、代わりにどんな行動の時間が短くなったのだろうか。24時間調査を用いて、「学校」の時間とその他の行動の時間との関係に着目しながら、子どもたちの生活時間の構造や行動ごとの相関関係をみていき、長くなった「学校」の時間が子どもたちの生活時間に与えた影響を次節以降で推察してみたい。

### 第3節 2次行動と他の行動との関係

本調査では「社会生活基本調査」(総務省、2008)の行動分類を参考にして、大きく3つの活動に分類した子どもの行動分類表を作成している(調査概要・行動分類・基本属性P4参照)。

- ① 1次行動(人間が生きていく上で生理的に必要な行動=必需行動)
- ② 2次行動(子どもが児童・生徒として行う義務的な活

動=拘束行動)

- ③ 3次行動(子どもが各個人の自由裁量で行う活動=自由行動)

さらに本章では、子ども自身で選択可能だが拘束性の高い行動を選んで抜き出して「2.5次行動」と名づけ、分析した。各行動の内訳は以下のように設定している。

① 1次行動・・・睡眠、身のまわりのこと、食事
② 2次行動・・・通学、学校、放課後に学校で過ごす(部活動以外)
③ 2.5次行動・・・部活動(行動分類表では「2次行動」に分類)、学習塾・予備校、習い事・スポーツクラブ、アルバイト(以上、行動分類表では「3次行動」に分類)
④ 3次行動・・・移動(通学以外)、屋外での遊び・スポーツ、室内での遊び、ゲーム機で遊ぶ、学校の宿題、勉強(学校の宿題以外)、習い事の練習、テレビ・DVD、本・新聞、マンガ・雑誌、音楽、携帯電話・スマートフォン・パソコンなどを使う、家族と話す・過ごす、友だちと話す・過ごす、家の手伝い、買い物、からだを休める、ペットと過ごす、その他

注 本章における①1次行動は行動分類表(調査概要・行動分類・基本属性P4参照)の「1次行動」に対応するが、②2次行動は行動分類表の「2次行動」から部活動を除いたものであり、④3次行動は行動分類表の「3次行動」から学習塾・予備校、習い事・スポーツクラブ、アルバイトを除いたものを指す。

それでは、「学校」の時間が含まれる2次行動と、1次行動、2.5次行動、3次行動との関係はどのようになっているのだろうか。4つの行動の関係をみるために、学校段階ごとに相関分析を行った。ただし中3生は部活動を引退したり高校受験に向けて学習時間を増やしたりと、中1・2生とは時間の使い方がかなり異なることが想像されるので、分けて分析した。結果は表3の通りである。

どの学校段階でも、それぞれの行動は他の行動と逆相関の関係にあることがみてとれる。とりわけ2次行動と3次行動、2.5次行動と3次行動の間には強い逆相関がみられる。さらに小学生では1次行動と3次行動、高

校生では1次行動と2次行動の間にもやや強い逆相関の関係が表れている。

2次行動や2.5次行動のような子どもにとって拘束性の高い行動の時間は、自由裁量の幅が大きい3次行動の時間に影響を与えているようだ。「学校」の時間は2次行動に含まれ、その大部分の時間を占める。「学校」の時間が長くなったとすれば、子どもたちが自由に選択できる3次行動の時間が短くなったと推察される。ただし高校生では1次行動と2次行動の間にもやや強い逆相関がみられることから、高校生で「学校」の時間が長くなった影響は、睡眠時間など生理的に必要な行動の時間にも及んでいる可能性が考えられる。

表3 4つの行動の相関係数(大分類)

①小学生

	2次行動の時間	2.5次行動の時間	3次行動の時間
1次行動の時間	-.235**	-.223**	-.353**
2次行動の時間		-.104**	-.488**
2.5次行動の時間			-.488**

②中1・2生

	2次行動の時間	2.5次行動の時間	3次行動の時間
1次行動の時間	-.269**	-.216**	-.276**
2次行動の時間		-.163**	-.448**
2.5次行動の時間			-.549**

③中3生

	2次行動の時間	2.5次行動の時間	3次行動の時間
1次行動の時間	-.238**	-.212**	-.266**
2次行動の時間		-.138**	-.483**
2.5次行動の時間			-.567**

④高校生

	2次行動の時間	2.5次行動の時間	3次行動の時間
1次行動の時間	-.361**	-.186**	-.158**
2次行動の時間		-.239**	-.445**
2.5次行動の時間			-.549**

注1 無回答・不明の行動は分析から除外した。

注2 \*\* $p < 0.01$ 。

注3 相関係数が-0.3以下の値を太字にした。

注4 高校生は高1～3生。

## 第4節 子どもたちの生活時間の構造

では、さらに子どもたちの行動を細かく分けて、それぞれの行動間の関係をみてみよう。表4～7は、子どもたちの行動を行動分類表（調査概要・行動分類・基本属性P4参照）の中分類で分けて、それぞれの行動間の関係性をみたものである。（ただし「勉強」については、2.5次行動に該当する「学習塾・予備校」の時間を、その他の学習時間とは分けて分析を行っている。）

### 1) 小学生の生活時間の構造

表4には小学生の行動間の関係を示した。小学生では「移動」と「学習塾」「習い事」の時間との間に正の相関がみられる。塾や習い事の活動場所へは学校や自宅からの移動が生じるためであろう。一方で「学校」と「生活」「遊び」の時間、「睡眠」と「その他」の時間、「習い事」と「遊び」「学習塾」「メディア」の時間との間には逆相関がみられる。

「睡眠」と「その他」の時間の関係は、「その他」に含まれる「からだを休める」との逆相関がみられ、どちらにしても子どもが休息を選択していることになる。「習い事」と「遊び」「学習塾」「メディア」の時間の関係では、子どもたちが習い事に行くのか、それとも学習塾で勉強するのかを選択していることや、一定の拘束の下で習い事をするのか、それとも拘束されず自由に遊んだりテレビなどのメディアと接触したりするのかを選択していることが想像できる。

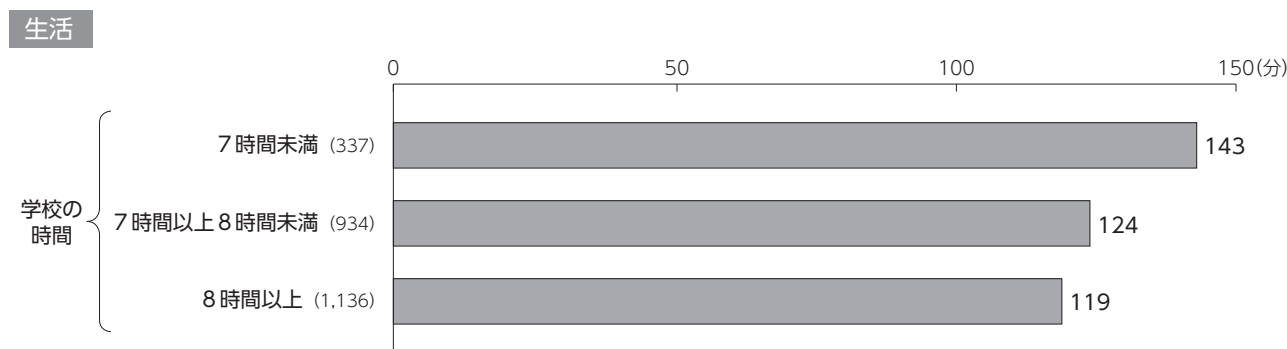
「学校」と「生活」「遊び」の時間は逆相関の関係にある。図1には小学生の「生活」「遊び」の時間を「学校」の時間の長さ別に示した。「学校」の時間が長いほど、小学生の「生活」や「遊び」の時間は短くなっていることがわかる。このことから、「学校」の時間が長くなったことで小学生の「生活」や「遊び」の時間は短くなったと考えられる。

表4 小学生の行動の相関係数（中分類）

	生活	移動	学校	遊び	勉強	学習塾	習い事	メディア	人と過ごす	その他
睡眠	-.158**	-.148**	-.080**	.033	-.132**	-.171**	-.055**	-.156**	.014	-.248**
生活		-.032	-.228**	-.063**	.016	-.117**	.008	-.131**	-.051*	-.002
移動			-.135**	-.174**	-.045*	.095**	.133**	-.191**	-.078**	-.046*
学校				-.260**	-.092**	-.057**	-.050*	-.103**	-.151**	-.193**
遊び					-.134**	-.161**	-.215**	-.011	-.039	-.022
勉強						-.031	-.100**	-.174**	-.084**	-.047*
学習塾							-.213**	-.191**	-.063**	-.094**
習い事								-.242**	-.109**	-.124**
メディア									-.056**	-.007
人と過ごす										.023

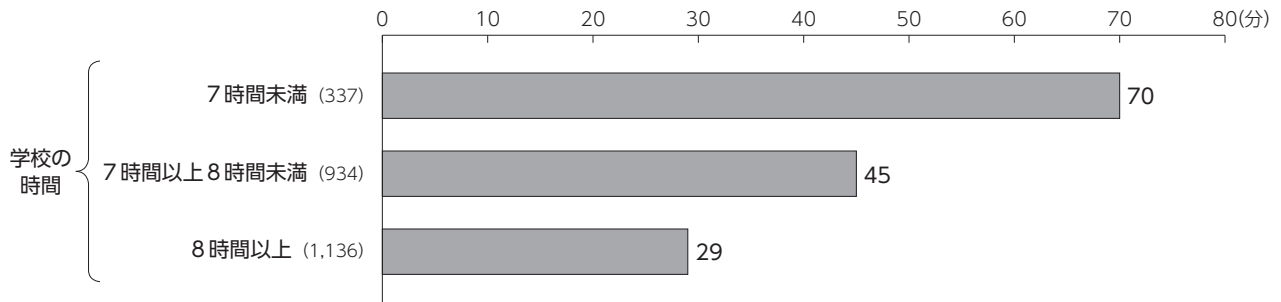
注1 無回答・不明の行動は分析から除外した。  
 注2 「勉強」には「学校の宿題」「勉強（学校の宿題以外）」が含まれる。  
 注3 \*\*p < 0.01、\*p < 0.05。  
 注4 相関係数が-0.2以下の値を太字にした。

図1 小学生の生活・遊びの時間（全体平均時間・学校の時間の長さ別）



注 ( ) 内はサンプル数。

## 遊び



注 ( ) 内はサンプル数。

表5 中1・2生の行動の相関係数(中分類)

	生活	移動	学校	部活動	遊び	勉強	学習塾	習い事	メディア	人と過ごす	その他
睡眠	-.166**	<b>-.204**</b>	-.147**	-.047*	.011	-.184**	-.167**	-.077**	-.055*	.092**	-.160**
生活		.012	-.167**	-.071**	-.061**	.027	-.075**	-.011	-.120**	-.067**	-.005
移動			-.050*	-.041	-.080**	-.091**	.076**	.077**	-.162**	-.056**	-.050*
学校				-.185**	<b>-.210**</b>	-.056**	-.017	.032	-.118**	<b>-.203**</b>	<b>-.304**</b>
部活動					-.084**	-.178**	-.012	-.132**	-.165**	-.088**	-.129**
遊び						-.125**	-.063**	-.073**	-.009	-.042*	-.009
勉強							<b>-.222**</b>	-.075**	<b>-.206**</b>	-.061**	-.011
学習塾								-.139**	<b>-.210**</b>	-.049*	-.095**
習い事									-.157**	-.038	-.053*
メディア										.002	-.021
人と過ごす											.031

注1 無回答・不明の行動は分析から除外した。

注2 「勉強」には「学校の宿題」「勉強(学校の宿題以外)」が含まれる。

注3 \*\* $p < 0.01$ 、\* $p < 0.05$ 。

注4 相関係数が-0.2以下の値を太字にした。

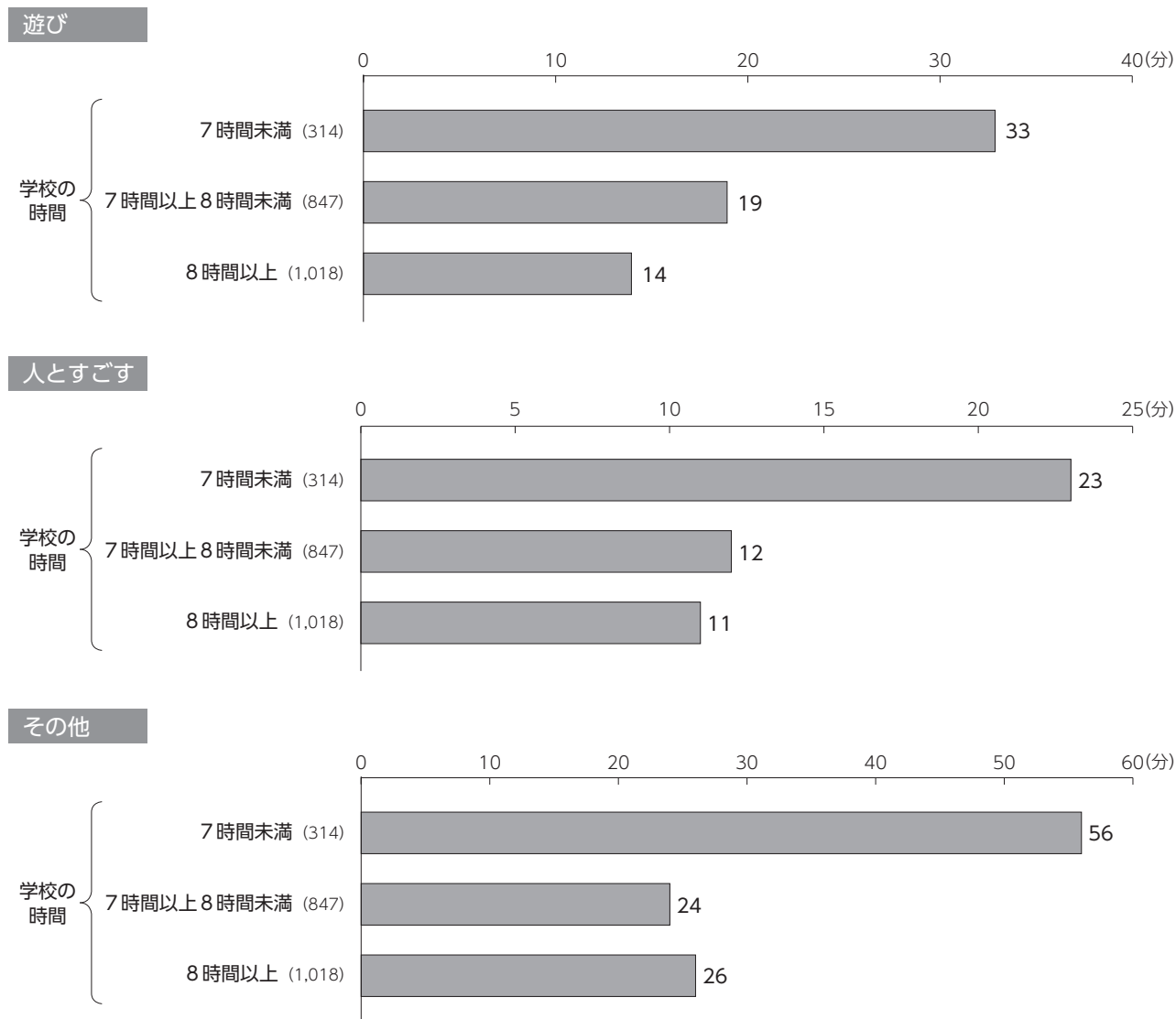
## 2) 中学生の生活時間の構造

次に中学生の生活時間をみてみよう。表5には中1・2生の行動間の関係を示した。中1・2生では、「学校」と「遊び」「人と過ごす」「その他」の時間、「睡眠」と「移動」の時間、「メディア」と「勉強」「学習塾」の時間、「勉強」と「学習塾」の時間との間に逆相関がみられる。

「睡眠」と「移動」の時間との関係は、私立中学生の通学時間の長さが影響している。私立中学生の睡眠時間と通学時間の関係をもてみると、通学時間が長い子ほど

睡眠時間は短くなっている。「メディア」と「勉強」「学習塾」の時間の関係では、テレビ視聴や携帯電話・スマートフォンを使うなどして自由にくつろぐのか、それとも勉強するのかを選択していることが想像できる。また、「勉強」と「学習塾」の時間の関係が逆相関なのは、限られた可処分時間のなかで、子どもたちが自主的に学習する時間か、塾のような拘束力のある場所で学習する時間か、どちらかを選択しているということなのかもしれない。

図2 中1・2生の遊び・人と過ごす・その他の時間（全体平均時間・学校の時間の長さ別）



注 ( ) 内はサンプル数。

「学校」と「遊び」「人と過ごす」「その他」の時間は逆相関の関係にある。図2には中1・2生の「遊び」「人と過ごす」「その他」の時間を「学校」の時間の長さ別に示した。「学校」の時間が7時間以上の子どもは7時間未満の子どもよりも「遊び」「人と過ごす」「その他」の時間が短くなっていることがわかる。このことから、「学校」の時間が長くなったことで中1・2生の「遊び」の時間や「人と過ごす」「その他」の時間は短くなったと考えられる。「学校」と「人と過ごす」時間との関係では、「人と過ごす」時間に含まれる「友だちと過ごす」

時間との逆相関がみられる。学校滞在時間が長くなれば、学校内でクラスメイトと過ごす時間は増えているとも言える。その結果、放課後に友だちと過ごす時間は減らされたのであろうか。また、「学校」と「その他」の時間の関係では、「その他」の時間に含まれる「その他（どれにもあてはまらない行動）」との逆相関がみられる。学校滞在時間が長くなり放課後の可処分時間が減ったことで、自由行動のなかでも削りやすい時間が優先的に削られたとみることもできるだろう。

表6には中3生の行動間の関係を示した。中3生では、「移動」と「部活動」の時間との間に正の相関がみられる。これは私立中学生の生活時間が影響している。中3生で部活動をしている子どもの多くは私立中学生であり、通学時間も長いからである。一方、中1・2生と同様に、「勉強」と「学習塾」の時間、「メディア」と「勉強」「学習塾」の時間は逆相関の関係にある。また、「学校」は「遊び」「人と過ごす」「その他」の時間との間に中1・2生よりも弱い逆相関がみられ、「勉強」の時間との間にも弱い逆相関がみられた。

### 3) 高校生の生活時間の構造

最後に高校生の生活時間をみてみよう。表7には高校生の行動間の関係を示した。高校生では「学校」と「勉強」の時間との間に正の相関がみられる。図3には高校生の「勉強」の時間を「学校」の時間の長さ別に示した。「学校」の時間が長いほど、学校の宿題を取り組む時間も、宿題以外の学習を取り組む時間も長い。大学進学に向けてだろうか、時間をかけて指導を行っている高校に通う高校生は、放課後の学習時間も長い傾向にあるようだ。

表6 中3生の行動の相関係数(中分類)

	生活	移動	学校	部活動	遊び	勉強	学習塾	習い事	メディア	人と 過ごす	その他
睡眠	-.136**	-.189**	-.122**	-.026	.013	-.159**	-.162**	-.054	-.066*	-.057	-.101**
生活		-.014	-.194**	-.029	-.109**	.096**	-.090**	.034	-.124**	.006	.014
移動			-.062*	.238**	-.119**	-.170**	.130**	.035	-.169**	-.032	-.042
学校				-.071*	-.136**	-.194**	-.125**	.007	-.129**	-.160**	-.191**
部活動					-.038	-.125**	-.142**	-.012	-.045	-.021	-.025
遊び						-.111**	-.104**	-.064*	-.027	-.034	-.053
勉強							-.307**	-.071*	-.262**	-.017	-.103**
学習塾								-.109**	-.276**	-.075*	-.112**
習い事									-.091**	-.019	-.006
メディア										-.005	.020
人と過ごす											.042

注1 無回答・不明の行動は分析から除外した。

注2 「勉強」には「学校の宿題」「勉強(学校の宿題以外)」が含まれる。

注3 \*\* $p < 0.01$ 、\* $p < 0.05$ 。

注4 相関係数が-0.2以下の値を太字にした。

表7 高校生の行動の相関係数(中分類)

	生活	移動	学校	部活動	遊び	勉強	学習塾	習い事	メディア	人と 過ごす	その他
睡眠	-.081**	-.174**	-.260**	-.027	.052*	-.308**	-.118**	-.029	.065**	.075**	-.042*
生活		.034	-.195**	-.072**	-.052*	.046*	-.115**	.029	-.069**	-.019	-.053**
移動			-.140**	-.068**	-.013	-.108**	.054**	.064**	-.129**	-.055**	-.023
学校				-.152**	-.113**	.151**	-.011	-.019	-.223**	-.267**	-.321**
部活動					-.087**	-.164**	-.154**	-.065**	-.166**	-.094**	-.185**
遊び						-.138**	-.083**	-.032	.001	-.002	-.054**
勉強							-.045*	-.084**	-.315**	-.133**	-.198**
学習塾								-.067**	-.219**	-.076**	-.125**
習い事									-.066**	-.014	-.044*
メディア										.009	-.011
人と過ごす											.038

注1 無回答・不明の行動は分析から除外した。

注2 「勉強」には「学校の宿題」「勉強(学校の宿題以外)」が含まれる。

注3 \*\* $p < 0.01$ 、\* $p < 0.05$ 。

注4 相関係数が-0.2以下の値を太字にした。

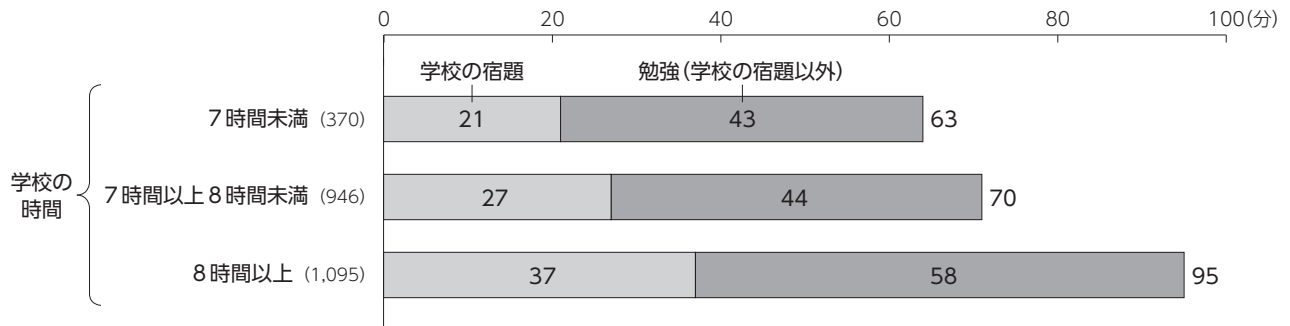
注5 高校生は高1~3生。

一方で「メディア」と「勉強」「学習塾」の時間との間には中学生と同様に逆相関がみられる。また、「学校」と「睡眠」「メディア」「人と過ごす」「その他」の時間、「睡眠」と「勉強」の時間との間にも逆相関がみられる。「睡眠」と「勉強」の時間の逆相関の関係は、高校生では小・中学生と比べて強くなっている。子どもたちは年齢が上がるに従って睡眠時間は短くなっていく。また、

高校になると学習内容は難度が増して、その量も増える。高校生は「睡眠」の時間を短くして、その分を「勉強」の時間にもあてているようだ。

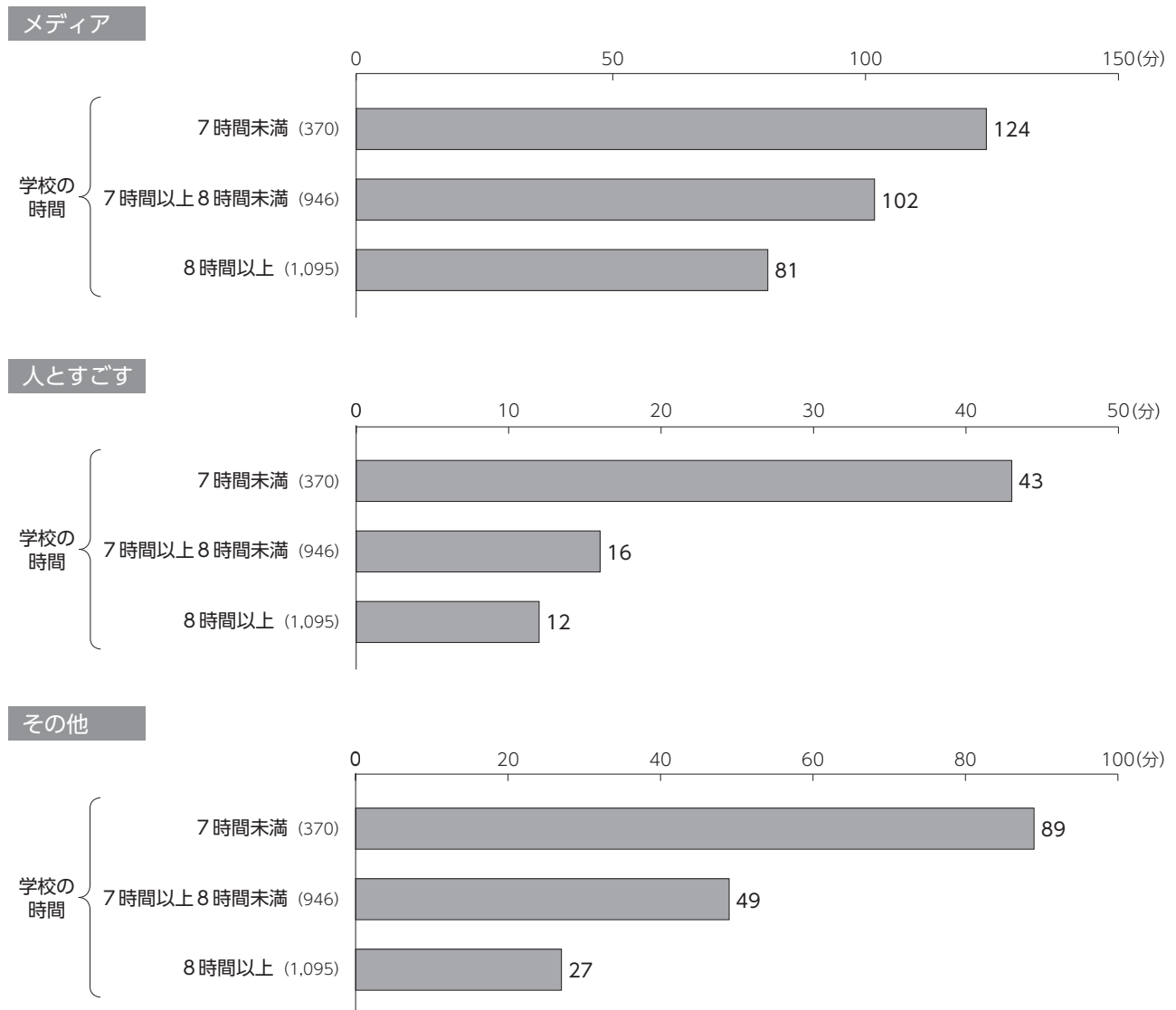
「学校」と「睡眠」「メディア」「人と過ごす」「その他」の時間は逆相関の関係にある。図4には高校生の「メディア」「人と過ごす」「その他」の時間を「学校」の時間の長さ別に示した。「学校」の時間が長いほど、高校

図3 高校生の勉強の時間（全体平均時間・学校の時間の長さ別）



注1 ( )内はサンプル数。  
注2 高校生は高1～3生。

図4 高校生のメディア・人と過ごす・その他の時間（全体平均時間・学校の時間の長さ別）



注1 ( )内はサンプル数。  
注2 高校生は高1～3生。

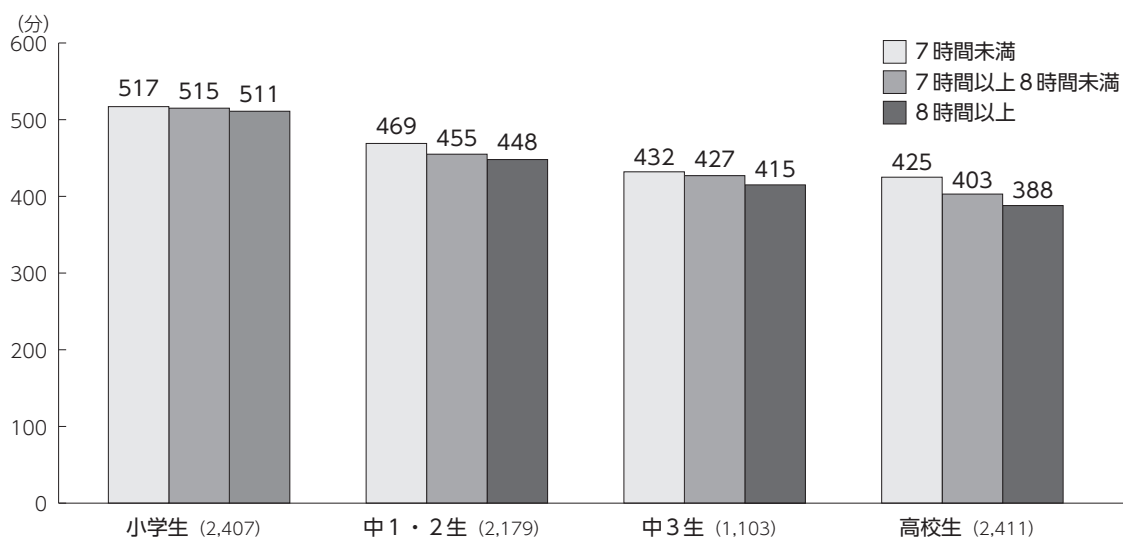


生の「メディア」「人と過ごす」「その他」の時間は短くなっていることがわかる。「学校」と「人と過ごす」時間の関係では、中1・2生と同様に「人と過ごす」時間に含まれる「友だちと過ごす」時間との逆相関がみられる。また、「学校」と「その他」の時間の関係でも、中1・2生と同様に「その他」の時間に含まれる「その他(どれにもあてはまらない行動)」との逆相関がみられる。

「学校」と「睡眠」の時間の関係については、他の学校段階ともあわせてみておきたい。図5には各学校段階の「睡眠」の時間を「学校」の時間の長さ別に示した。

小学生では「学校」の時間が7時間未満の子どもの睡眠時間は517分、8時間以上の子どもは511分とその差は6分で、あまり差がみられない。だが中・高校生をみると、中1・2生では21分の差、中3生では17分の差、高校生では中学生の2倍近い37分の差がみられる。小学生では学校の時間が長くなっても放課後の時間にはまだ余裕があるためか、睡眠時間を削ることはならないようだ。しかし高校生は学校の時間が長くなった分、睡眠時間を犠牲にする傾向があるようだ。

図5 小・中・高校生の睡眠時間 (全体平均時間・学校の時間の長さ別)



注1 ( )内はサンプル数。

注2 高校生は高1～3生。

## 第5節 まとめ

本章では24時間調査から、「学校」の時間とその他の行動の時間との関係に着目しながら、子どもたちの生活時間の構造や行動ごとの相関関係を明らかにしてきた。長くなった「学校」の時間が子どもたちの生活時間に与えた影響は、その傾向を以下のようにまとめることができる。

- ①どの学校段階でも、「学校」の時間を含む2次行動と3次行動の間には、強い逆相関がみられる。子どもにとって拘束性の高い2次行動の時間は、自由裁量の幅が大きい3次行動の時間に影響を与えている。2次行動の大部分の時間を占める「学校」の時間が長くなったことで、子どもたちが自由に選択できる3次行動の時間が短くなったと考えられる。
- ②小学生では、「学校」と「生活」「遊び」の時間が逆相関の関係にある。「学校」の時間が長くなったことで、小学生の「生活」や「遊び」の時間は短くなったと考えられる。
- ③中1・2生では、「学校」と「遊び」「人と過ごす」「その他」の時間が逆相関の関係にある。「学校」の時間が長くなったことで、「遊び」や「人と過ごす」「その他」の時間は短くなったと考えられる。中3生では、その関係はやや弱くなるが、同様な関係がみられる。
- ④高校生では、「学校」と「勉強」の時間との間に正の相関がみられる。「学校」の時間が長い高校に通う高

校生は、放課後の学習時間も長い傾向にある。一方で、「学校」と「睡眠」「メディア」「人と過ごす」「その他」の時間は逆相関の関係にある。「学校」の時間が長い高校生ほど、「睡眠」「メディア」「人と過ごす」「その他」の時間は短くなっている。

子どもたちの学校滞在時間は学習指導要領改訂前と比べて長くなった。その結果、子どもたちが自由な裁量で選択し、行動できる時間は減少している。「学校」の時間が長くなったのは、冒頭にも述べたように、現行の学習指導要領において、子どもたちの「生きる力（確かな学力・豊かな心・健やかな体）」を育むためであった。にもかかわらず、「学校」の時間が長くなった影響は、子どもたちの豊かな心や健やかな体を育むためにも必要と思われる「生活」や「遊び」の時間、「人と過ごす」時間の短時間化となって表れている。本当にそれでよいのだろうか。

1日の時間は誰でも24時間と限られている。学校の滞在時間が長くなれば、学校外で過ごす時間は短くなる構造にある。子どもたちが未来を生き抜く上で必要な力を身につけるためには、学校に滞在している時間だけではなく、学校の外での時間の使い方にも注目して、子どもたちの1日の時間の使い方が全体としてバランスのよいものになっているのかを考えていくことが大切であろう。