

第5節 精神的・肉体的疲労

最後に、これまでとは少々違う視点から小・中学生の学習について考えてみたい。すな

わち、学習が児童・生徒の精神や肉体に与える影響について考えてみたい。

1. 精神的・肉体的疲労の学年別変化

図1-11は、調査対象となった児童・生徒の疲労度の学年別変化を見たものである。この図で数値(%)は3段階の選択肢の中から、「とてもそう思う」と「少しそう思う」と答えたものの合計の割合である。

この図を見ると、子どもたちは小学生の段階から、④あくびがでるが78.5%、⑤あきっぱいが66.9%、⑥朝、なかなか起きられない

が65.3%、①目が疲れるが64.1%、②だるいが57.0%、③いらいらするが56.3%などの精神的・肉体的疲労を訴えている。しかも、その割合は学年を追うごとに増え、例えば高校生では②だるいが84.6%、⑤あきっぱいが83.6%、③いらいらするも64.7%に達している。日本の児童・生徒はとても疲れている。

2. 中学受験と精神的・肉体的疲労

次に、中学受験勉強と疲労との関係を見よう(表1-20)。

中学受験をする児童は受験をしない生徒よりも勉強が忙しいし、当然プレッシャーもかかってくる。したがって、受験する児童はしない児童よりも精神的・肉体的疲労が激しいものと予想される。しかし、結果は予想に反して、受験する児童としない児童との間に疲労度においてはほとんど差がなかった。そ

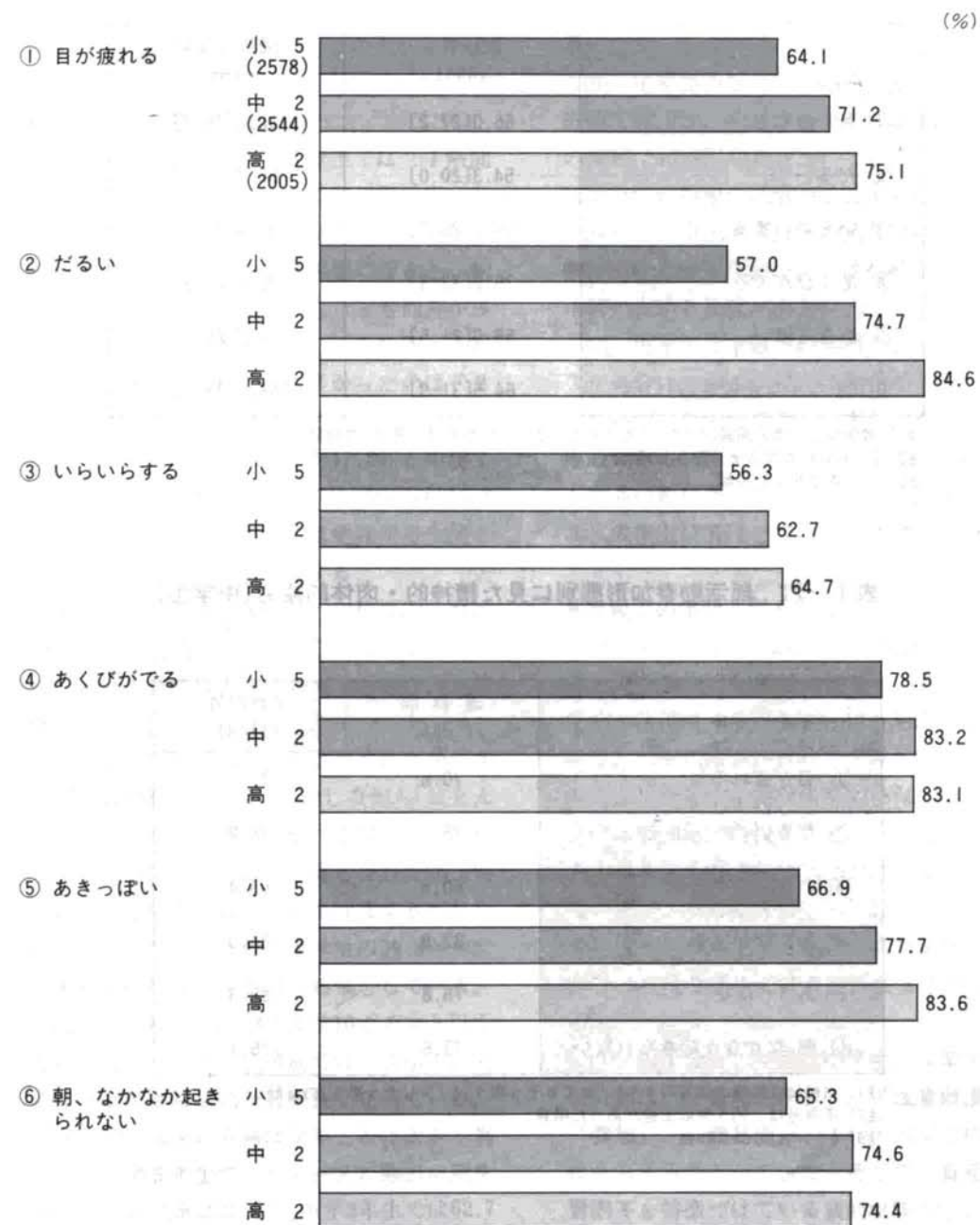
で、さらにくわしく疲労状況を調べるために、「とてもそう思う」と答えた割合を〔 〕の中に示してみたところ、①目が疲れる、②だるい、③いらいらするの3つの項目で受験する児童のほうがやや疲労度が高かった。しかし、⑤あきっぱいや⑥朝、なかなか起きられないでは、逆に受験しない児童のほうがやや疲労度が高く、結論としては予想に反して、両者の間には有意な差を見出せなかった。

3. 部活動と精神的・肉体的疲労

中学生の場合、運動部と精神的・肉体的疲労との間に相関があることが容易に予想される。そこで、表1-21で、部活動参加形態別に中学生の疲労度を見てみた。この表で、運動部とあるのは「運動部に入って積極的に参加している」生徒たちであり、それ以外とあるのは「それ以外の運動部員や文化部員、部

活動不参加」の生徒たちである。さて、表を見ると、ここでも予想に反して運動部員とそれ以外の生徒との間には、差異がないかあるいは逆にそれ以外の生徒のほうが④あくびがでる、⑤あきっぱいと訴える割合が多くなっている。運動部員が他の生徒よりも疲労しているだろうという予想はまったく過ちであった。

図1-11 精神的・肉体的疲労



注1) 数値は3段階の回答のうち、「とてもそう思う」と「少しそう思う」の合計。
注2) ()内はサンプル数。

表1-20 中学受験希望別に見た精神的・肉体的疲労(小学生)

(%)

	受験する (405)	受験しない (866)
① 目が疲れる	66.0[27.2]	60.2[16.7]
② だるい	54.3[20.0]	56.0[16.7]
③ いらいらする	59.3[25.7]	57.4[19.3]
④ あくびがでる	76.0[33.3]	79.3[31.5]
⑤ あきっぽい	59.0[21.5]	71.0[25.5]
⑥ 朝、なかなか起きられない	64.5[31.9]	68.0[35.1]

注1) 数値は3段階の回答のうち、「とてもそう思う」と「少しそう思う」の合計。

注2) []内は「とてもそう思う」の割合。

注3) ()内はサンプル数。

表1-21 部活動参加形態別に見た精神的・肉体的疲労(中学生)

(%)

	運動部 (1359)	それ以外 (1149)
① 目が疲れる	70.6	72.1
② だるい	75.7	74.2
③ いらいらする	60.5 <	65.4
④ あくびがでる	82.9	84.0
⑤ あきっぽい	75.8 <	80.3
⑥ 朝、なかなか起きられない	73.6	76.1

注1) 数値は3段階の回答のうち、「とてもそう思う」と「少しそう思う」の合計。

注2) 不等号は、約5%以上差があった項目。

注3) ()内はサンプル数。