

5分の習慣

現状：1時間以内の学修時間の学生が7割強の状況

課題：勉強する気にさせるには？

解決策：帰宅後まず勉強！

- 詳細：
1. 目標を立てる
 2. 勉強のルーティン化
 3. 勉強内容をリスト化
 4. 朝型の生活

効果：勉強時間の増加、
将来に役立つ、生活リズムが整う

| | |
|-------------------|-----------------|
| 6:00 起床 | 17:20 帰宅 |
| 6:15 朝食 | 17:30 <u>勉強</u> |
| 6:30 <u>勉強</u> | 18:30 お風呂 |
| 7:30 準備・出発 | 19:00 夕食 |
| ? | 20:00 娯楽 |
| 8:45 授業 | 22:00 <u>勉強</u> |
| 空き時間に 1.5時間(勉) | 23:00 就寝 |

② ～ 大学の授業による疲労と授業外学修時間についての提案 ～

1. 現状

1週間に4.5時間の授業外学修が必要であると文科省により決められている。しかし授業外学修に関するアンケートによれば、公益大生は1時間以内の割合が7割ほどである。アンケートの回答には授業に対する疲労や学修時間に関するものが多くみられた。

2. 課題

私たちはアンケートの回答で多かった以下の二つの問題点に注目することにした。

大学の授業だけで疲れてしまう・・・①

4.5時間も授業外学修が必要だとは知らなかった・・・②

これに対する課題を以下のように設定した。

- ①-1 授業時間（105分）になれるためにはどうしたらいいか
- ①-2 どうしたら疲れにくくなるのか
- ② 授業外学修の時間をアピールするにはどうしたらいいか



3. 提案

①-1 授業時間（105分）になれるためにはどうしたらいいか

- ・先輩にその授業について話を聞く

①-2 どうしたら疲れにくくなるのか

- ・自分のリフレッシュ方法を見つけ、実行する
- ・定期的に小さい休みをはさみながら過ごす

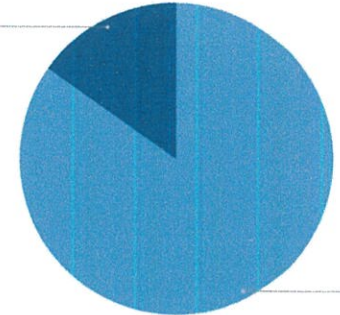
② 授業外学修の時間をアピールするにはどうしたらいいか

- ・大学がSNSで授業外学修について発信する（Instagram、X、etc...）
- ・生徒が知る機会を増やす（ガイダンスを増やす、説明会をする、etc...）
- ・ポスターの掲示、チラシなどを配る
- ・専用のアプリ開発、公益メール、s4、etc... で宣伝する



大学の授業だけで疲れてしまう

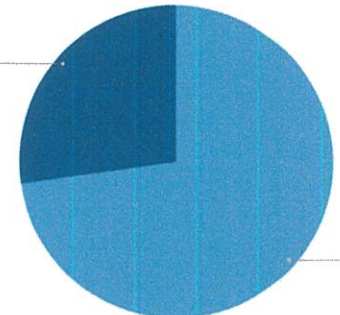
はい
75.0%



はい
80.0%

4.5時間も授業外学修が必要だとは知らなかった

はい
72.7%



はい
72.7%

4. 効果

①-1

- ・先輩に聞くことで、どのようにして授業に慣れていったかわかり、学習に集中しやすくなる

①-2

- ・休みをはさんだり、リフレッシュ方法を知っておくと、フラストレーションがたまりにくくなり、なおかつ疲れにくくなる

②

- ・みんなが授業外学修について知るきっかけが多くなり、自習に対する意識が上がりやすくなる
- ・重要性を伝えることによって、大学での予習復習に対する重要性も理解できる

大学生生活に慣れよう!

♡ねことからあげ♡

大沼 千恵美
大海 馬太郎
大沼 叶采
大山 玲衣

現状

1週間に約4.5時間の授業外学修を行うことが求められているが、実際には1時間以内の学修時間の学生が7割強の状況である。

課題

- ① レポート作成に慣れるにはどうしたらいいか。
- ②-1 睡眠時間を確保しつつ、疲れをためないようにするにはどうすればいいか。
- ②-2 大学で疲れをためずに睡眠時間を確保しつつ家で学習するにはどうすればいいか。

解決策

- ① 教をこなしレポートの作成を学ぶ。
- ②-1 睡眠時間に余裕を持たせる。
- ②-2 毎日の予定を細かく作って実行する。

詳細

- ① 沢山やりながら先生に聞いたり作成方法を調べてみたりする。
- ②-1 空きコマや休日を活用して勉強する。
- ②-2 予定表を作って自分の部屋に貼り予定通りに実行できるようにする。

費用・効果

- ① レポート作成に慣れる事ができ、短い時間でこなす事ができる。
- ②-1 睡眠時間が確保される事で学習に集中して取り組む事ができる。
- ②-2 毎日の予定を立てる事で学習習慣が身につく。

授業外の学修時間をとってもらうには？

現状 ① たくさんの娯楽があり、誘惑に負けてしまう
② 勉強する習慣が身につけていない

課題 ① 娯楽に負けないためにはどうすればよいか？
② 勉強の習慣を身につけるにはどうすればよいか？

解決策 ① 娯楽を活用して勉強する
→ 勉強できるゲーム、映画・音楽・本の英訳・和訳など
② 複数の人と勉強し、教え合う
→ 友達・先輩後輩とグループを作って教え合うなど

費用 ① 娯楽をしながら勉強
→ 勉強している感が少ない、楽しんで勉強できる

効果 ② 複数と勉強
→ 説明してもらうことでわかりやすく、教える側も学びが深まる

チーム名... 寮
メンバー... 大湖、洸大、陽希、仁志

脱三日坊主

現状

勉強を続けるのが面倒くさい

課題

習慣するためには

解決策

時間を決めて休憩中には、趣味に没頭する

詳細

- おかしなほど甘いものを食べる。
- 散歩などしてストレス発散

費用・効果

- 適度な休憩をとることで、脳を休めながらよく勉強ができる。

- C124053A 加藤弘絵
- C1240546 加藤和
- C1240552 河野芽依
- C1240569 川湊琥太郎

勉強を捗らせる

ためには

現状

① 自分の時間を確保したい。
はい-62人 (93.9%)
いいえ-4人 (6.1%)

課題①

自分の時間と勉強の時間を両立させるにはどうしたらいいか。

解決策①

家で過ごす時間に「勉強する時間」を設ける。

期待される効果

解決策①
↳ 勉強の習慣化
生活の一部に組み込む
→ やる気の有無に関わらず、勉強できるようにする。

② 家に学習環境が整っていない。
はい-4人 (6.1%)
いいえ-62人 (93.9%)

課題②

学習環境を確保するにはどうしたらいいか。

解決策②

学習環境が整っている場所で勉強する。
例) 図書館

解決策②
↳ 集中力を高める
"月曜食官時間"というタイムリミット
やらなければいけないと思う → 集中力 UP!

現状

たくさんの娯楽があり誘惑に負けてしまう。

課題

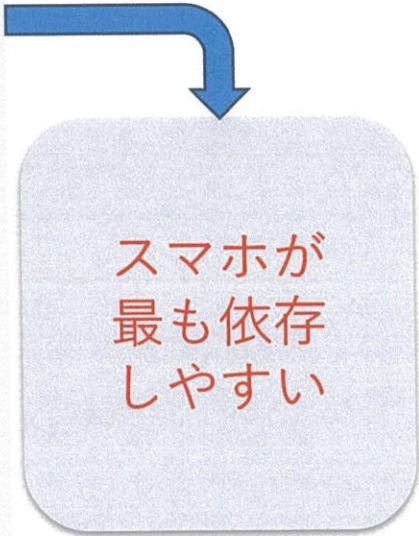
スマホの利用時間を減らすには。

解決策

- ・ SNSなどのアプリを毎度ログアウト
- ・ 複雑なパスワードの設定
- ・ ホーム画面から利用率の高いアプリを排除
- ・ 電波の悪い場所で勉強する etc

効果

- ・ 集中力の向上
- ・ 精神的なストレスが激減



スマホが
最も依存
しやすい

ブラシカ

木村脩斗 工藤 殖
黒澤尚滉 熊谷 岬

8

タイトル

大学が設置している授業外学修の時間の基準を満たすために

現状①

大学が家から遠く時間がかかる

課題①

登下校の時間を減らすためには

課題②

通学に時間がかかっても
授業外学修ができるようにするためには

解決策①

オンライン学習

解決策②

登下校の移動時間に取り組む

期待される効果

①、②の両方

授業外学修の時間が増える

9 班

黒沼 つばさ、桑原 大和、國分 湊太、小坂 龍弥

授業外学修時間の改善

現状分析

本来: 4.5時間の授業外学修を
しなければならない

現状: 平均約1.5時間だけで
了時間足りていない

課題

- ・授業で出された課題が
すぐ終わってしまう
- ・課題の他に、すべき学修
が見つからない

解決策

- ・授業で出された課題などに
関連していることを調べながら
行うなど、より時間を掛けて取り組む
- ・過去に行った内容を繰り返して
行うことで定着させる

期待される効果

- ・ここからの授業の内容を
より理解しやすくなる
- ・テストやレポートの結果がよくなる

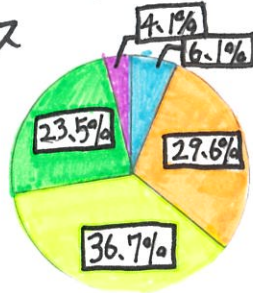
メンバー

- ・齋藤 新
- ・今野 良紀
- ・齋藤 亜希那
- ・齋田 寛仁

現状分析

大学設定基準では、1科目当たり1週間に約4.5時間の授業外学修を行うことを求めている。

②クラス



しかし...

- 0分
- 30分以内
- 1時間以内
- 2時間以内
- 4時間以内



1時間以内の学修時間の学生が7割強の状況

分析から生まれた課題

1. 勉強のやる気を出すには
2. 勉強の方法を知るためには

課題に対する改善案

課題1

- ① 各講義ごとに課題
- ② 課題に対する順位づけとそれに対するギフト

課題2

- ① 友達のみねをする
- ② 教授に聞く

期待される効果

課題1

- ① 単位に関わるものだから嫌でもやる気が出る
- ② 評価の高いものには大学側からカフェテリアで使えるクーポン券などがもらえることで、やる気が出る

課題2

- ① 自分のやりやすい方法を見つけ、勉強に取り組みやすくなる
- ② 何を勉強すればいいか明確になり、学習計画を立てられる

齋藤 登馬

齋藤 遥希

齋藤 聖尚

酒井 康希

現状

1科目当たり、1週間に4.5時間の授業外学修をしている人数が少ない。

アンケートより「娯楽の誘惑に負けてしまう」「帰宅すると疲れが出た勉強する気がなくなる」などの理由があることが分かっている。

課題

- ① 誘惑に負けないようにするにはどうしたらよいか。
- ② 疲れをとるにはどうしたらよいか。
- ③ やる気を出すにはどうしたらよいか。

期待される効果

- ・ 誘惑 による環境や状況を避けることができる。
- ・ 疲労回復が期待できる。
- ・ 目標や取り組みに対してのモチベーションが高まる。

解決策

- ① に対する解決策は誘惑を回避する。
誘惑 による環境や状況を避ける
→ 宿題があるなら家に帰らずに学校で終わらせる。
- ② に対する解決策は家に帰ったら栄養補給をして仮眠をとる。
→ ビタミンCやBを含むドリンクを飲んで仮眠をとる。
- ③ に対する解決策はご褒美を決める。
→ 勉強し終わった後何かを禁止にするというネガティブなものではなく、この勉強をしてどうマを見るなど自分へのご褒美を決める。

Seek

| | |
|-------|-------|
| 佐々木陽色 | 佐々木美幸 |
| 佐藤彩人 | 佐藤綾美 |

勉強時間と趣味の両立




現状

7割の学生の勉強時間が1時間以内である。

課題

- 趣味の時間を減らすためには
- 勉強時間を確保するためには

解決策

- 勉強時間を2時間の目標にして1か月間続ける **+30分増 / 1か月**
- 趣味の時間を1時間半の目標にして1か月間続ける **+10分減 / 1か月**

期待される効果

- ◆ 勉強の習慣が身につく。
- ◆ ストレスが溜まらずに趣味の時間を減らせる。