

授業で寝ない最強の方法を探る

動機

このテーマの原因を分析し、解消することで、日々の授業で居眠りせずに集中することができ、勉強の質を上げ、成績UPへ結びつけることができると思ったから。

日本の高校生とアメリカの高校生の比較

授業中に居眠りする日本の高校生の割合が63.1%に対して、アメリカは17.2%

その差は3倍以上！

原因分析

現代の高校生の多忙な生活によるものと推測できるが、これはアメリカの生徒も同じである。また、アクションのない、生徒が主体的ではない授業は比較的眠くなりやすいと考える。※ここで言うアクションとはペアワークやグループ活動などである

解決方法の実験&結果

①目が覚めるという手の合谷というツボを
押す→効果はぼぼなし。

■血巡りツボ「合谷」の基本の押し方



解決方法の実施と結果②

授業で眠気が来たら目薬をさす。

→5分後にまた眠気が来た。よって✕

考察

自分自身で対策することは難しい。外界からもっと物理的に刺激を与える必要があるのかもしれない。積極的に発言できる授業スタイルにする(アメリカ風)

アンケート調査

気仙沼高校2年生対象に次の事を調査

- ①授業で寝たことはあるか。
- ②主に何時間目に眠くなるか。
- ③何の教科で眠くなることが多いか。

アンケート結果 解答人数 160人

①寝たことがある→128人 寝たことがない→28人

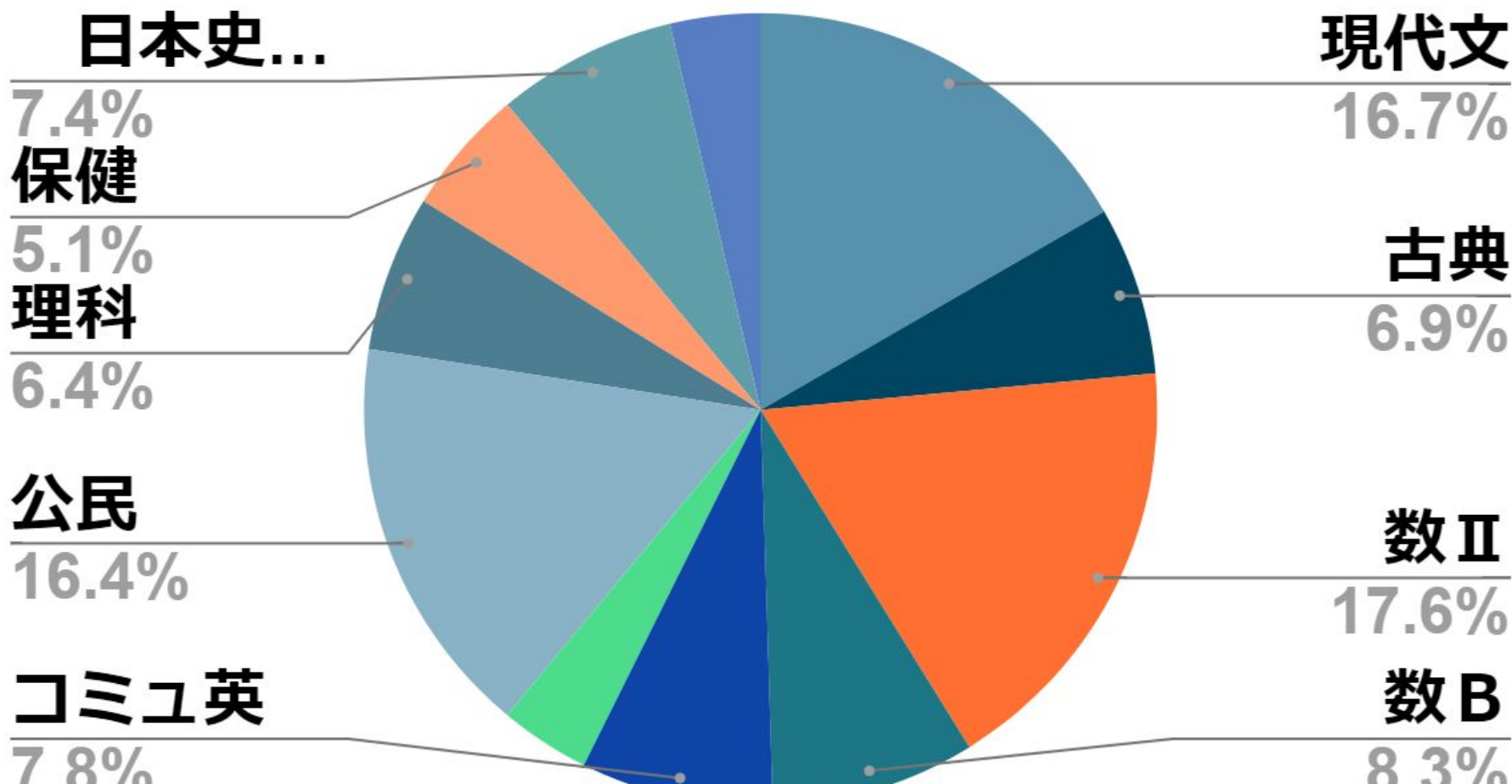
②1時間目→47人 5時間目→123人

2時間目→31人 6時間目→105人

3時間目→43人 7時間目→43人

4時間目→39人

アンケート結果



アンケート結果の考察と今後の展望

ペア活動や会話が多い授業は他教科と比べて眠くなる人が少ない傾向がある。

午後の授業は眠くなりやすい。

今後は午後の授業かつペアワークなどのアクションが少ない時に、最も眠気が来る環境となっているので、この時に乗り越えられる方法をこれから模索していきたい。

参考文献

<https://shingakunet.com/journal/exam/20170327210941/>

https://www.newsweekjapan.jp/stories/world/2021/05/3-258_1.php

ご清聴ありがとうございました。