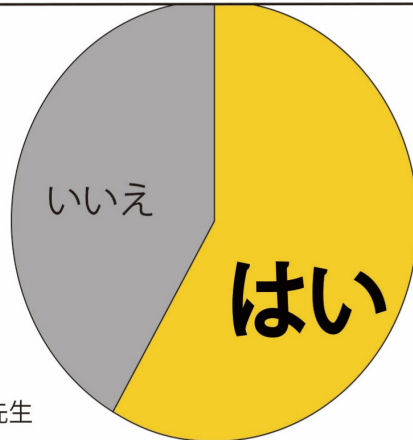


# WinWin 授業

Q 教員の皆さん、授業中に寝る生徒に困っていませんか？



いつも困っているジェームズ先生

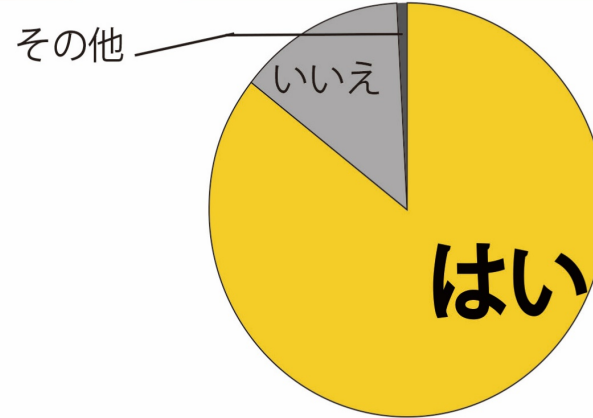


困っていると答えた人 **58.6%**

Q 生徒の皆さん、授業中眠くなりませんか？



いつも眠いマイケル君



眠くなると答えた人 **83.8%**

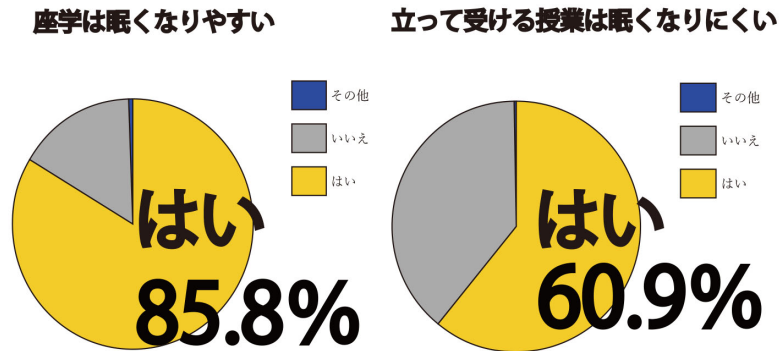
全校生徒 346 人に授業中の眠気に対するアンケートを行いました

アンケート結果により教員も生徒も授業中の眠気で困っていることが分かりました。これらを解決するために私達は調べました。

**50 分間中 10 分立ち上がると集中力が持続する**という研究結果があるそうです。授業展開とは別にただ生徒が 10 分だけ立ち上がる時間を設ければ眠気を解決できるのではと考えました。

## ●スタンディング授業を薦める理由

スタンディング授業は眠気や集中力低下を防止する効果があるとして注目されています。実際の効果はどうか生徒へアンケートをとった結果、多くの生徒が座学と立って受ける授業の違いを実感していることが分かりました



実験的にスタンディング授業を実施しました。

(現代文の授業中 50 分中 25 分後に 10 分立つ)

実験に協力してくれた先生の感想

- 10分は長く感じた(実際7分ほどで座らせてしまった)
- 体調や足の悪い生徒への配慮が心配。

生徒の感想

- 立つ時間が長く感じ、疲れた。
- 眠気は覚めた。

互いの共通した感想

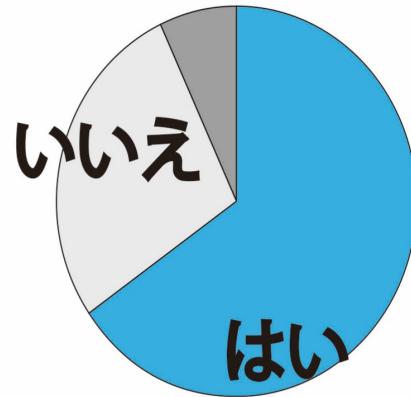
- 問題点を改善できるのであればまたやってみたいと思った。



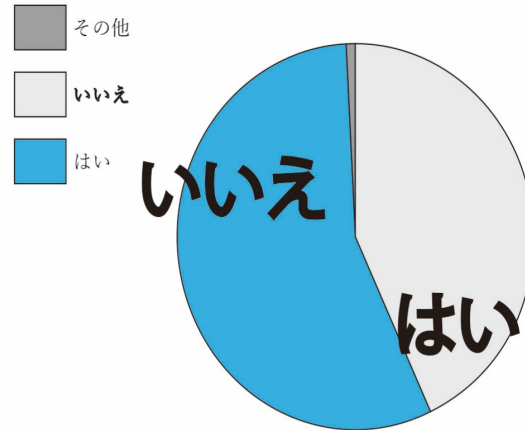
実施した結果、眠気は覚めたが立ってる時間が少し長く感じました。疲れて壁にもたれている生徒もいました。しかし、疲れを解消できればとても効果的なので企画した私たちの気持ちとしては手ごたえがありました。果たして全校生徒の気持ちはどうか、アンケートを取ってみました。

## ● 10分立つことに対しての教師と生徒のアンケート結果

授業の中で生徒を10分間  
立たせることは可能か



授業中に10分立ち上げると  
したらやってみたいか



その他  
いいえ  
はい

7割の先生方が「可能」と回答したが、  
5割以上の生徒が「やりたくない」と回答

なんで生徒は嫌なんだろう？  
10分じゃ長すぎたのかなあ…  
短くしてみたらどうだろう？

アンケート結果から、10分ではなく3分に短くすることで気軽に参加してもらえないのかと考えました。また、15分ごとに雑談を挟むことで集中力が上がると教頭先生が教えてくれました。

立ち上がることにに対して生徒は不安を感じるけれど、教師だけではなく生徒にも少しの努力をしてもらうことでより良い授業が実現すると思います。なので、お互いがwinwinな関係になるという意味を込めてWinWin授業と名づけました。



問題点を踏まえて  
もう一度考えました！

# WinWin 授業

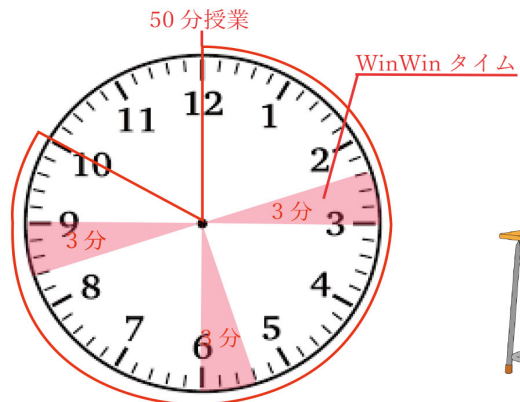
WinWin 授業のやり方  
授業を生徒が立って受ける時間  
(WinWin タイム) を設ける。

## winwin タイムの概要

- 50分授業の場合  
12分ごとに3分間立つ（全部で3回三分ずつ立つ）  
開始と終了ごとにチャイムが鳴る。

## winwin タイム考察

10分のところを3分に短くすることで、体調の悪い生徒や  
疲労を軽減させられるのでは。  
12分刻みにすることで授業にメリハリが生まれる。

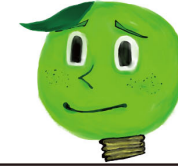


## WinWin 授業やってみた結果

現代社会、現代文、デザイン技術の授業で実践しました。  
(同じ授業で一回だけでなく、3,4回続けてやってもらいました)

- 寝る人が0になった。
- 足も疲れなくなった。

生徒



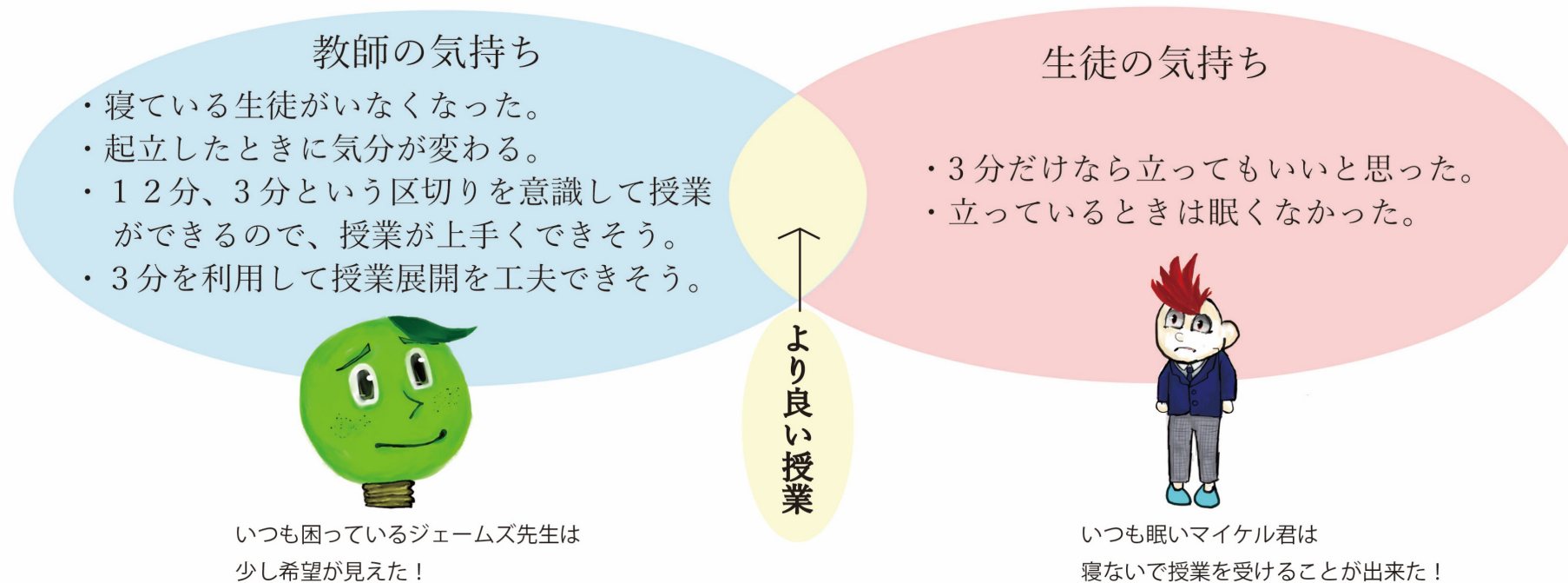
先生

- 誰も寝なくなった。
- 授業内容も工夫しようと思った。
- 継続的にやってみたいと思った。



実験を継続的にやっていく中で生徒から「めんどくさい」という声があがりました。しかし、先生からは「立つことで授業内容を工夫しようと思った。」「継続的にやっていいと思った。」という声がありました。つまり、生徒が少し努力をして立てば授業がより良いものになるということが分かります。

このように**自分たちのやりやすいように工夫して「自分たちのための WinWin 授業」**を作っていってはどうでしょうか。



## 先生も生徒もお互いが winwin な関係に

### 私たちに残された課題

- ・10分のときと3分のときの気持ちの変化を比較する必要があると思う。
- ・フィードバックで指摘された、アクティブにする授業はもうあるけれど、それと WinWin 授業との違いを明確にするべきと思う。これらを解決し、生徒の皆がやりたくなるようなプレゼンを企画する！