

課題は
締め切り期限
ギリギリに
終わらせるべきか

『なぜ科学を学ぶのか』

青野 大志



[画像]

Canvaによる画像生成(検索ワード:家で1人の小学生 夜に夏休みの宿題をする 焦っている 締め切り期限ギリギリ)

【2024/01/05使用】

課題は
締め切り
ギリギリ
終わら

『なぜ...か』

青野 大志

あなたは
課題を締め切り期限ギリギリに
終わらせる人か

[画像]

Canvaによる画像生成(検索ワード: 1人の小学生 夜に夏休みの宿題をする 焦っている 締め切り期限ギリギリ)

【2024/01/05使用】

課題といえば...



- 数学の完成ノート
- 漢字の問題集
- 英語のワーク
- 定期テストに向けての課題または追い込み
- 読書、学術もしくはは
その他科目のレポート課題
- プレゼンに向けての練習
- 春、夏、冬休みの宿題
- 資格または将来のための学習
- 課外活動(ex.塾、ピアノ)の課題

[画像]

締め切り期限
ギリギリ

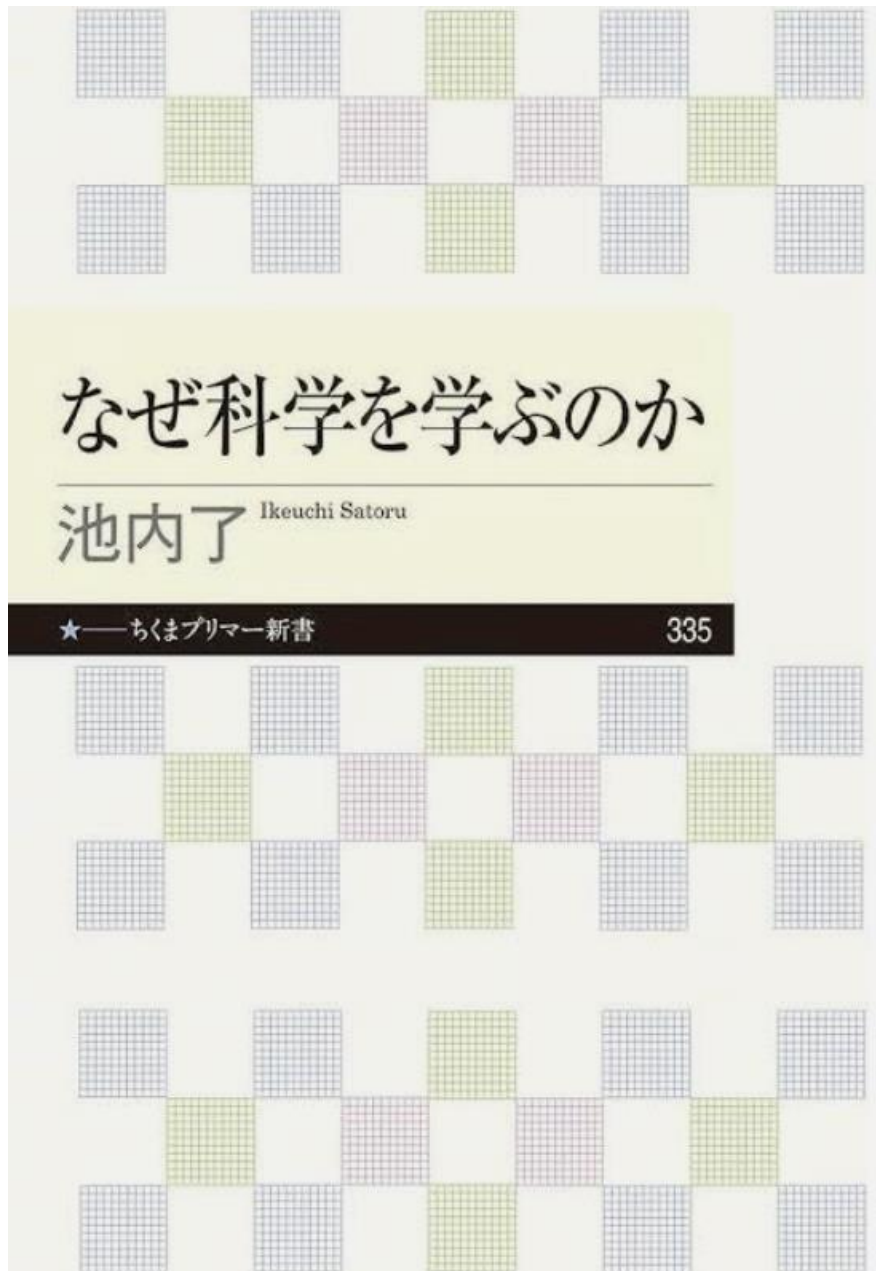


パフォーマンスup

なんで？



【画像】



課題は
締め切り期限
ギリギリに
終わらせるべきか



科学的思考を用いて
研究

[画像]

以下の四点で示していく

課題

ストレス

競争

計画性

課題 = 題や問題を与えること



文部科学省HPによると
課題とは

つまり

学習者のためのもの

[画像]

ストレスの定義

=

自分にとって
大切なものが
脅かされたときに
生じる

(ケリー・マクゴニガル氏による定義)



ケリー・マクゴニガル氏

ストレスについての研究

[画像]

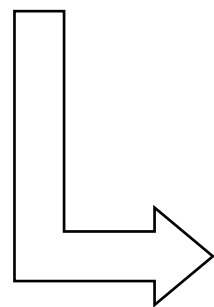
ストレス → 捉え方が大切 (ケリー・マクゴニガル氏によると)

締め切り期限
ギリギリの課題

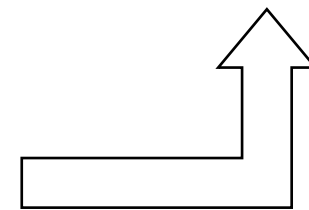
課題への
ストレス



課題へのパフォーマンスup



ストレスへの
ポジティブな捉え方



[画像]

競争 = 課題への自身の取り組み

VS

課題の締め切り期限



競争によって
パフォーマンス↑

課題へのパフォーマンスup

[画像]

競争 = パフォーマンスup!!

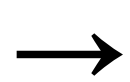


しかし

課題へのパフォーマンスup

[画像]

競争



実力差

(ex.締め切り期限が遠すぎるor近すぎる、
課題が難しすぎるor簡単すぎる など)

があるとパフォーマンスdown 

課題の難易度と自身の能力を
把握する必要がある

つまり、計画性があればよい

まとめ

『課題を締め切り期限ギリギリに
終わらせるべきかどうかは
課題をする人の状況や目的による』

課題のレベルが自分に適している → しても いいけど,,,良くはない
課題のレベルが自分に適さない → (簡単)
油断大敵
(難しい)
計画的に

参考資料

- 1. 金田一京助（他）『〈新撰国語辞典〉第六版』（小学館、1988年）
- 2. 文部科学省ホームページ「学習指導要領「生きる力」学習指導要領とは何か？」
(https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/new-cs/idea/1304372.htm) 【2023年9月21日閲覧】
- 3. 文部科学省ホームページ「教育内容の改善の方向 (2) 教育課程の枠組み改善 1. 指導方法、授業時数の見直し等 ア 指導方法の改善」
(https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/attach/1346331.htm)
【2023年9月23日閲覧】
- 4. ライフハッカー・ジャパン「「締め切り」がもたらす多大過ぎるメリット。心理学を活用してさらにパフォーマンスを上げる方法 締め切りがあったほうがメリットは大」
(https://www.lifehacker.jp/article/2302_tinyhack_deadline_effect/) 【2023年10月9日閲覧】
- 5. megaphone.school-voice-pj.org「【解説記事】論文・データでわかった宿題の必要性和メリット・デメリット。「宿題のない学校」の実践例も紹介します-メガホン」
(<https://megaphone.school-voice-pj.org/2022/09/post-963/>) 【2023年10月9日閲覧】
- 6. SBSマーケティング「購入の決断を後押しする『デッドライン効果』とは!？」
(<https://sbsmarketing.co.jp/marketing/whatis-deadline-effect-2022-04/>) 【2023年10月9日閲覧】
- 7. 高見幸子、日本経済新聞 NIKKEI STYLE「北欧の学校、夏休みに宿題なし でも学力が高い理由」
(https://www.nikkei.com/article/DGXNASFK01009_R00C14A5000000/) 【2023年10月9日閲覧】

[画像]

Canvaによる画像生成(検索ワード:家で1人の小学生 夜に夏休みの宿題をする 焦っている 締め切り期限ギリギリ)
【2024/01/05使用】

参考資料

- 8. 日本財団「教師の過重労働、教師不足と向き合う現役教師たち」 (<https://www.nippon-foundation.or.jp/journal/2022/72403>) 【2023年10月9日閲覧】
- 9. Gigazine「やるべきことを後回しにする「先延ばし行動」の背景にある「感情」を理解することで問題解決を狙う取り組み方法とは」 (<https://gigazine.net/news/20150902-stop-procrastination-by-understanding-emotions/>) 【2023年10月9日閲覧】
- 10. Yahoo!ニュース「夏休みの宿題を早く終わらせすぎて大失敗。「真面目な子が陥りやすい罠」」. (<https://news.yahoo.co.jp/expert/articles/1e2d13e9c7f9ac71bd2799aac18ac26359897c00>) 【2023年10月9日閲覧】
- 11. マイナビニュース「夏休みの宿題「早く終わらせる」子供の割合は？」 (<https://news.mynavi.jp/article/20220725-2407385/>) 【2023年10月9日閲覧】
- 12. Happylifestyle.com「夏休みの宿題は、夏休み前に終わらせる。|できる人が実践している30の秘密の仕事術」 (<https://happylifestyle.com/5875>) 【2023年10月9日閲覧】
- 13. ポー・ブロンソン、アシュリー・メリーマン著 (訳：児島修)『競争の科学 賢く戦い、結果を出す』(実務教育出版、2014年) 3614 : P4
- 14. ウィリアム・フォン・ヒッペル著『われわれはなぜ嘘つきで自信過剰でお人好しなのか』(ハーパーコリンズ・ジャパン、2019年) 140 : P9

[画像]

Canvaによる画像生成(検索ワード:家で1人の小学生 夜に夏休みの宿題をする 焦っている 締め切り期限ギリギリ)

【2024/01/05使用】

参考資料

- 15. ブラッド・スタルバーグ、スティーブ・マグネス著（訳：福井久美子）『PEAK PERFORMANCE 最強の成長術』（ダイヤモンド社、2017年）159：P7
- 16. 厚生労働省ホームページ「ストレス」
(<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/heart/yk-031.html>)
【2023年10月9日閲覧】
- 17. 新村出（編）『広辞苑』（岩波書店、2018年）
- 18. 塚本亮『「すぐやる人」と「やれない人」の習慣』（明日香出版社、2017年）
- 19. ケリー・マクゴニガル『スタンフォードのストレスを力に変える教科書』（大和書房、2015年）
- 20. 滝井いづみ『時間を「うまく使う人」と「追われる人」の習慣』（明日香出版社、2022年）
- 21. 池内了『なぜ科学を学ぶのか』（筑摩書房、2019年）
- 22. 新村出（編）『広辞苑第7版』（岩波書店、2018年）

[画像]

Canvaによる画像生成(検索ワード:家で1人の小学生 夜に夏休みの宿題をする 焦っている 締め切り期限ギリギリ)

【2024/01/05使用】

—
おわり

課題は
計画性をもって
終わらせよう！

