第二章

小学生作息时间调查

土桥稔

“学校双休制”实施后，假日大大增加。特别是每周六放假使孩子们的生活发生了一定的变化。为了再现孩子们从早上起床到晚上就寝之间的一天的生活，我们实施了有关孩子们作息时间的调查。

本次调查是在 5 所学校的协助下选择了三连休中的两天进行的，调查对象中排除了下雨天。在协助调查的 5 所学校中又以东京都世田谷区的 A 小学、千叶县市川市的 B 小学、神奈川县相模原市的 C 小学为主，挑选出对周六、周日活动都作了记载的答卷作为有效分析对象。接受调查的学校和对象如下。

表 2-0 有效答卷数量（按上述条件整理答卷的结果）

		9 日・10 日		16 日・17 日		23 日・24 日	
实施日		（周六）（周日）		（周六）（周日）		（周六）（周日）	
		晴天		阴天		阴天	
总人数	全体	男生	女生	男生	女生	男生	女生
世田谷区 A 小学 4 年级	28	————		————		15	13
5 年级	30	————		————		12	18
6 年级	29	————		————		15	14
市川市 B 小学 4 年级	66	————		20	22	12	12
5 年级	59	————		26	25	3	5
6 年级	40	————		7	12	10	11
相模原市 C 小学 4 年级	47	23	24	————		————	
5 年级	53	22	31	————		————	
6 年级	56	32	24	————		————	

在上述三所学校中，我们又聚焦世田谷区 A 小学，对该校学生的答卷进行了分析。

1、作息时间调查（世田谷区・A 小学）

A 小学座落于世田谷区一个幽静的住宅区内，学生家长学力较高，整个地区充满活力。每个周末，该地区都为孩子们准备了较为丰富的活动。此外，4、5、6 年级学生中各有 10 人左右参加足球队或棒球队的活动。

＊有效答卷数量

4 年级 / 男生 15 人・女生 13 人

5 年级 / 男生 12 人・女生 18 人

6 年级 / 男生 15 人・女生 14 人

＊调查日期及当天天气

11 月 23 日（周六）• 24 日（周日）

23 日（周六）为阴天，当天晚上开始下雨，直至 24 日（周日）清晨。为此，原定于 24 日进行的棒球比赛被推迟。但是由于 24 日（周日）一早雨就停了，所以并未影响到孩子们的活动。

2、　周末生活的实际情况

表 2－1 至 2－4 是按照孩子们的作息时间表对孩子们的活动进行观察、统计的结果。

首先，表 2－1 归纳了孩子们周六、周日的起床和就寝时间，试图借此分析孩子们的生活节奏。表 2－2 和表 2－3 分别显示了孩子们周六、周日生活的具体内容，两者均是根据作息时间表细致调查孩子们在各个时间段的活动的结果。表 2－4 则反应了孩子们在周六、周日两天用于学习的时间和学习的具体内容。

我们曾经试图通过本次调查探明孩子们周六和周日生活的特征，结果，虽未发现有明显的特征，但还是看到了几个值得关注的倾向，下面就来介绍一下这些倾向。

1）生活没有规律，就寝时间晚，起床时间迟

这一倾向非常明显。只要我们仔细地看一下表 2－1，应该不难发现很多孩子的周末生活杂乱无章。

孩子们的起床和就寝时间各不相同，从 7 点以前开始每隔 30 分钟的统计结果显示，每个时间段的人数几乎一致。既有睡到中午 12 点的 5 年级男生，也有晚上 12 点以后仍在看电视的 6 年级男生和上完补习班回家后继续学习、直到 12 点过后才睡觉的 6 年级女生。还有一个 4 年级男生周六早上 7 点半起床，下午睡完午觉后，晚上过了 12 点才睡。这个男生周日居然睡到下午 1 点。细看孩子们的作息时间，可以发现许多孩子周末生活毫无规律。

比较一下孩子们周六和周日的作息时间，可以看到周日起床时间比周六略晚。周日的早晨，5 年级学生中居然有 10 个人、即每 3 人中就有 1 人要睡到 10 点以后。而这么晚起床并不是因为前一天即周六睡得晚。在周六睡得较晚的 6 年级学生中，有些孩子第二天仍然起得很早，而周六睡得较早的孩子中，也有人第二天仍然大睡懒觉。可以说每个孩子的起床和就寝时间各不相同。

至于就寝时间，周六稍晚于周日。周六 12 点以后才睡的 6 年级学生有 8 人，在接受调查的 6 年级学生中占到将近 30%。很多孩子周日晚上也睡得较晚。在全体调查对象中，共有 35 人（即 40%以上）尽管知道第二天是周一要上学，却仍然到 11 点过后才睡。

我们听说“学校双休制”实施以来，孩子们显得更加疲劳了。特别是周一，很多孩子都还恍恍惚惚、精神难以集中。本次调查虽然仅以一个地区为例，但是从孩子们的作息时间中可以看出确实存在此类问题。尤其是周六、周日和周一连续休息时，周二上学时孩子们的状态更加令人担忧，必须对这一问题进行深入的研究。

表 2－1　起床・就寝时间

（1）起床时间

		7 点以前	7 点～	7 点半～	8 点～	8 点半～	9 点～	9 点半～	10 点～
周六	4 年级	6	6	4	4	4	1	1	2
	5 年级	6	4	3	4	5	1	3	4
	6 年级	3	5	4	7	3	4	2	1
	总计	15	15	11	15	12	6	6	7
周日	4 年级	5	5	4	2	4	3	3	2
	5 年级	4	2	3	3	2	4	2	10
	6 年级	1	7	4	5	5	4	1	2
	总计	10	14	11	10	11	11	6	14

（2）就寝时间

		9 点以前	9 点～	9 点半～	10 点～	10 点半～	11 点～	11 点半～	12 点～
周六	4 年级	1	6	3	4	7	2	3	2
	5 年级	1	3	2	7	5	6	3	3
	6 年级	1	1	3	3	3	5	5	8
	总计	3	10	8	14	15	13	11	13
周日	4 年级	1	5	7	3	3	6	2	1
	5 年级	1	6	1	5	5	6	2	4
	6 年级	1	2	2	5	5	8	1	5
	总计	3	13	10	13	13	20	5	10

2）周六的一大特征：参加体育俱乐部的活动

我们试图通过表 2－2 和表 2－3 对周六、周日生活中最具特征的活动进行比较研究。结果发现，尽管周末两天的生活没有太大区别，但周六参加体育俱乐部活动的孩子较多，也可以说是一大特征吧。

和同学一起玩也以周六为多，可以想像得出孩子们从周六上午到下午积极参加各项活动的身影。参加体育俱乐部活动的孩子虽然不算太多，但他们也多在周六上午活动。当然，也有一些孩子周日去体育训练班，但人数非常有限。

周末，和家人一起玩或一起参加运动的孩子很少，但不少孩子和家人一起外出用餐或购物，而这些活动也是周六略多于周日。周日，女生中和家人一起外出的比较多。

表 2－2　周六的主要活动

	总计	男生	女生	4 年级		5 年级		6 年级	
		共计	共计	男生	女生	男生	女生	男生	女生
	87	42	45	15	13	12	18	15	14
1、 学习（家庭学习）	55	24	31	9	11	6	9	9	11
2、 补习班	14	4	10	2	4	0	2	2	4
3、 艺术学习班	5	1	4	1	0	0	3	0	1
4、 体育训练班	3	0	3	0	0	0	2	0	1
5、 体育俱乐部（足球）	7	5	2	1	0	0	1	4	1
6、 体育俱乐部（棒球）	5	5	0	0	0	2	0	3	0
7、 和同学一起玩	25	11	14	4	5	4	6	3	3
8、 和兄弟姐妹玩	9	4	5	3	2	1	2	0	1
9、 和家人外出	29	13	16	2	5	5	7	6	4
10、 和家人一起玩或参加运动	6	5	1	4	1	1	0	0	0
11、去亲戚家玩或有亲戚来	8	5	3	1	1	2	1	2	1
12、轻轻松松地在家渡过	30	15	15	6	3	7	8	2	4
13、看书	13	5	8	3	4	1	1	1	3
14、看报纸	2	1	1	0	0	0	0	1	1
15、看漫画书	16	10	6	2	3	3	2	5	1
16、看电视、录像、DVD	66	31	35	12	11	8	14	11	10
17、玩游戏	28	17	11	6	3	4	3	7	5
18、玩电脑、上网	4	1	3	0	0	0	1	1	2
19、打手机、发短信、打电话	2	1	1	1	0	0	0	0	1
20、整理房间、帮着做家务	15	4	11	3	3	1	3	0	5
21、照顾宠物	5	1	4	0	0	1	1	0	3
22、其他	7	4	3	1	0	1	2	2	1
23、兴趣爱好方面的活动	7	3	4	0	2	3	0	0	2
24、午睡	9	4	5	1	0	1	2	2	3

表 2－3　周日的主要活动

	总计	男生	女生	4 年级		5 年级		6 年级	
		共计	共计	男生	女生	男生	女生	男生	女生
	87	42	45	15	13	12	18	15	14
25、学习（家庭学习）	57	25	32	10	9	6	11	9	12
26、补习班	10	6	4	4	1	0	0	2	3
27、艺术学习班	7	3	4	2	1	0	1	1	2
28、体育训练班	3	1	2	0	1	0	1	1	0
29、体育俱乐部（足球）	1	0	1	0	0	0	1	0	0
30、体育俱乐部（棒球）	1	1	0	0	0	1	0	0	0
31、和同学一起玩	19	8	11	5	5	2	3	1	3
32、和兄弟姐妹玩	11	6	5	5	3	1	1	0	1
33、和家人外出	33	12	21	2	8	4	5	6	8
34、和家人一起玩或参加运	7	5	2	3	1	2	1	0	0
35、去亲戚家玩或有亲戚来	0	0	0	0	0	0	0	0	0
36、轻轻松松地在家渡过	29	14	15	8	3	4	8	2	4
37、看书	10	4	6	2	3	2	0	0	3
38、看报纸	2	1	1	0	0	0	0	1	1
39、看漫画书	10	6	4	0	2	3	0	3	2
40、看电视、录像、DVD	70	34	36	12	13	11	10	11	13
41、玩游戏	16	11	5	5	1	2	2	4	2
42、玩电脑、上网	3	0	3	0	0	0	0	0	3
43、打手机、发短信、打电	0	0	0	0	0	0	0	0	0
44、整理房间、帮着做家务	15	6	9	2	2	0	1	4	6
45、照顾宠物	5	1	4	0	1	0	1	1	2
46、其他	5	2	3	2	1	0	2	0	0
47、兴趣爱好方面的活动	9	1	8	0	0	0	3	1	5
48、午睡	8	5	3	2	1	2	2	1	0

3）学习是周末家庭的唯一规定

在接受调查的学生中，周六、周日仍坚持学习的分别有 55 人和 57 人。

特别是 6 年级学生中，包括上补习班的时间，周六坚持学习 8 小时以上的共有 8 人(P27 表 2－4)。我们追踪观察了某 6 年级男生的生活，发现这个男孩周六要在补习班学习 3 个小时，回家后先要花 1 个半小时复习补习班上所讲的内容，然后分三次进行 6 个半小时的学习，直到 12 点半才上床睡觉。第二天（周日）他仍然要去上补习班，并且补习班的课程从早上 8 点到晚上 6 点半被排得满满的，上完补习班后还要进行 2 个小时的自习。晚上 8 点到 9 点半，这个男孩习惯一边看电视，一边做学校的作业，并且他好像很享受这段轻松的时光。这个男孩的周末生活给我们留下了深刻的印象。

另一方面，我们也对周六、周日两天完全不学习的孩子进行了调查。事实证明，4 年级学生中有 6 人、5 年级学生中有 8 人、6 年级学生中有 1 人、即总共只有 15 个孩子周末根本不学习。在周六或周日的某一天学习的孩子共有 30 人，两天都学习的孩子则有 42 人。

在不少家庭中，学习似乎已经成为孩子们周末生活中的唯一规定，很多家长拼命督促孩子学习。尽管如此，孩子们学习的时间段和长短不一，有些孩子玩了一天后晚上才学习，也有些孩子直到周日晚上才学习。因此，学习并没有成为控制孩子们周末生活的有效手段。

另外，利用休息时间看书的孩子也不太多，男生中几乎没有人看书，甚至连看漫画书的人都很少。由此可见孩子们正在渐渐远离活字文化。

4）电视、录像成为周六、周日生活的中心，孩子们在家轻松享受悠闲一刻

从周六、周日作息时间调查中可以看出，孩子们在这两天中做得最多的事就是看电视和录像。虽然完全沉浸在电视中的孩子并不多，但是加上录像、DVD 和电视游戏的话，确实有不少孩子长时间地坐在电视屏幕前。

另外，也有一些孩子虽然待在家里，但什么都不做，只是轻松地渡过周末的时光。或午睡，或懒散，或发呆 •••

令我们感到意外的是居然有不少孩子帮着干家务。以 4 年级学生为主，女生中很多孩子主动帮着整理房间等。

5)周末生活模式尚未形成

在这次调查中，我们没能发现有较为固定的周末生活模式。看的答卷越多，越是发现孩子们分别在干自己想干的事。

我们发现了一个能够充分、有效地利用周末时间开展各种活动的事例。某学生利用周六、周日两天时间参加体育运动、看电视、玩游戏、和同学一起活动、学习、或与家人交流、参加各类实践活动，时间分配也比较平均。

我们还从世田谷区 A 小学 6 年级某班 15 名男生中挑选出来比较有特点的 5 名学生的作息时间表，5 名学生虽为同班同学，周末生活却截然不同，对此我们颇感震惊。

正因如此，我们更觉得周末生活的内容是决定孩子们成长模式的重要因素。周六和周日从早到晚在学习的孩子；沉湎于电视、录像中，看累了就午睡的孩子 ••• 由于休息天增加到原来的两倍，其影响力自然也大大增加。

如果各个家庭能够有效地利用好这两天的休息时间，应该可以看到孩子们周末生活的某种模式。然而现在，我们并没有发现这样的模式，这说明每周两天的休息时间并没有得到有效的利用。我们深深地感到，必须积极地考虑如何利用好两天的休息时间，当然也包括对父母生活方式的检讨。