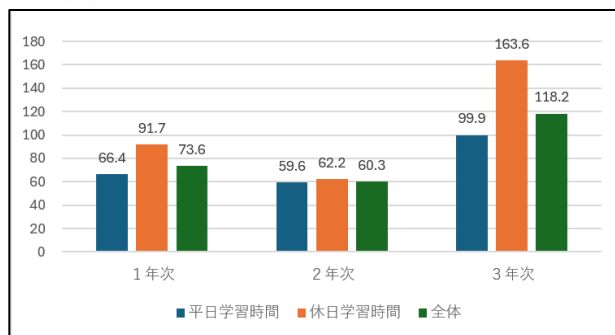




第1回学習時間調査を令和8年6月20日（土）～26日（金）の7日間で実施しました。定期考査後の実施となっているため、平常時の学習時間調査の結果となっています。出典資料を見ても分かる通り、全国的にも減少傾向が続いています。本校の結果や出典資料から、勉強への向かい方について改めて考える機会として欲しいと思います。



青森東高校平日・休日・全体の平均学習時間

学校外の学習時間（宿題+宿題以外の家庭学習+学習塾の合計）



【出典】ベネッセ教育総合研究所・東京大学社会科学研究所共同研究プロジェクト「子どもの生活と学びに関する親子調査2025」結果より

【学習時間の現状と課題】1年次・3年次は平日よりも休日の学習時間が長く、特に3年次は休日に平均160分（約2時間40分）程度の学習時間を確保できています。2年次は平日と休日の学習時間にほとんど差がなく、どちらも約60分前後にとどまっています。週末にまとまった学習時間を確保できていない（休日の時間を有効に活用できていない）現状が見受けられます。個人差の広がり（特に1・2年次）生徒個人に焦点を当てると、「学習時間が0の日がある」生徒や、「平日の学習時間が1時間未満」という生徒が、特に1年次と2年次において多く見られます。

【今後の取り組みとお願い】日々の学習習慣をしっかりと定着させ、必要な学習時間を自発的に確保できるよう、学校としても「進路指導通信」などを通じて、生徒たちへ積極的に呼びかけと意識改革を促してまいります。学習習慣の確立や志望校合格には、ご家庭での温かい見守りと声かけも大きな力となります。ぜひ、ご家庭でも机に向かう習慣について話題にいただけますと幸いです。今後とも、生徒一人ひとりの進路実現に向けて、進路指導部より迅速かつ有益な情報発信に努めてまいります！



4月からみなさんお疲れ様でした。ついに夏休みがやってきましたね。リフレッシュをして、元気な学校生活を送るための充電期間としても大切です。しかし、自由に使える時間が増えたからこそ、有意義な時間にするために過ごし方を考えましょう！

オープンキャンパスに行こう！

オープンキャンパスとは、大学や専門学校のキャンパスで開催される学校紹介のイベントです。高校生や保護者などに向けた学校説明会、個別相談会、実際の授業や実習の内容がわかる模擬授業や体験実習、校舎や施設などを見学するキャンパスツアーなどに参加することで、学校の特色や雰囲気を知ることができます。

複数の大学や専門学校のオープンキャンパスに参加し比較することで、希望する大学の魅力や志望理由などが明確になるかもしれません。

学校によっては、事前に予約をしなければならない場合もありますので、自分で情報収集をして見逃さないようにしましょう！進路指導室前にも各学校の案内を置いてありますので要チェックです。

体験活動に参加しよう！

体験活動（ボランティアや職業体験）は、みなさんにとって新しい世界と出会う大切な機会です。異なる学校や地域、世代の人たちや多業種の方々と交流する中で、新たな友人ができ、普段は触れることのない価値観や生活の違いに出会えます。そうした体験は、自分の視野を広げ、物事を多角的に見る力につながります。さらに、活動の場では、相手の思いを理解し、自分の考えをわかりやすく伝えるコミュニケーション力が自然に身につきます。学校や部活動だけでは得られない多様な出会いと経験を通して、**自ら考え行動する力と、人との関わりを大切に**する心を育てられるのが大きな魅力です。

高校で何をしてきたか、と問われたときに勉強や部活以外の引き出しを出せるように、たくさんの新しい経験をしましょう！

原別小学校で児童とのふれあい体験を実施しました！



青森市立原別小学校のみなさまに協力していただき、教員を志望している2,3年次の生徒を対象に児童とのふれあい体験を2日間実施しました。はじめは緊張した様子の生徒たちでしたが、原別小学校の先生方や児童のみなさんが温かく迎え入れてくださり、授業サポートや児童との交流の時間を有意義に過ごしていました。小学校の先生方の授業の様子や児童との関わり方を見て学び、将来のイメージを膨らませていたようでした。2日間という短い期間でしたが、多くのことを得て帰ってこれたのではないのでしょうか。

青森東高校では、この体験以外にも本校開催はもちろん、外部からの体験活動案内も随時お知らせしていますので、各クラスでのアナウンスを聞き逃さないようにご注意ください。

進路指導部info 夏期講習が始まります

全年次でそれぞれ夏期講習が始まります。進路指導部からClassiでも案内がありましたので、まだ確認されてない保護者の皆様はご確認ください。この夏期講習は、単に知識を詰め込むだけでなく、「自分で計画を立てて机に向かう楽しさ」や「壁を乗り越える達成感」を仲間とともに味わう場所でもあります。少しずつでも「毎日机に向かう習慣」が身につくよう、私たち教職員も一人ひとりに寄り添い、熱意を持って指導にあたります。ご家庭におかれましては、日々の体調管理や、温かい励ましの一言など、子どもたちの挑戦を一番近くで見守っていただけますと幸いです。

進路主任からの一言

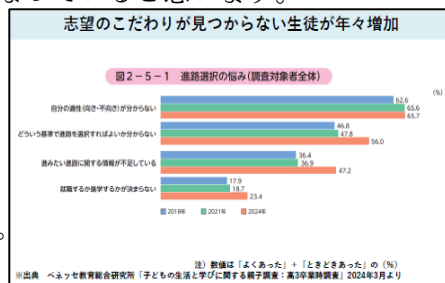
冒頭の学習時間調査結果もみると、全国の高校生の平均学習時間は97分となっているのに対して、本校の1年次は73.6分、2年次は60.3分という結果でした。**全国平均よりも勉強できておらず、1年次よりも2年次の学習時間が短いというデータは非常に重い結果であると考えています。**

しかし「勉強しなさい」と言われて勉強時間が延びると思えません。見にくいですが、右下のように【志望のこだわりが見つからない生徒が年々増加】しています。未来が見通しにくい現代において、何をしたいのか、何に自分の人生を使うのかは見つけにくくなっていると思います。

せっかく夏休みに時間があるのなら、世界で起きている困難に目を向けたり、一人で本を読んで自分と対話をしたりしましょう。

その一方で、思い切り勉強もしてみましょう。学問というのは苦しいものではなく、素晴らしいものです。

課題をなぞっているのではなく、めちゃくちゃ勉強した結果、学問の美しさに気づくことができると、少し人生の見晴らしがよくなると思います。めちゃくちゃ勉強してみた経験が重要です。



うま辛豚トマトそうめん

夏といえば冷水でしっかりしめたそうめんが大活躍しますね。気温が高くなると食欲が減退しがちです。そんなときにはつるつと食べることができるそうめんがおすすめです。いつものめんつゆだけだと飽きがちですし、夏バテ対策に豚肉と夏野菜をたっぷり入れたつけ汁でついでに栄養摂取もしちゃいましょう！

また、今回のレシピはちょっとピリ辛な味付けになっているので、食欲を刺激してくれます。そうめんだけでなく、うどんや中華麺にも合いますのでお好みでどうぞ！

作り方(2人分)

1. 豚バラ肉(80g)を一口大に切る。トマト(中1個)はざく切りにしておく。
2. フライパンにごま油(大さじ1/2)を熱し、おろしにんにく(小さじ1程度)を香りが立つまで炒め、豚バラ肉を炒める。
★豚肉は少しカリカリになるまで炒めると香ばしさが出ておいしいです！
3. 2にトマトを入れ、軽く炒めたら、水(200ml)、3倍濃縮めんつゆ(大さじ4)、コチュジャン(小さじ2)、すりごま(大さじ1)を加え軽く煮立たせたら完成！
★薬味に大葉やネギを入れると味変になっておすすめです。トマトが苦手な方は、ナスやほうれん草など好きな野菜でも代用可能です😊

