

中学生・高校生における家庭学習時間と学習成果の関係

The Relationship Between Home Study Time and Academic Outcomes
Among Junior High and Senior High School Students

2026年7月1日

著者: いそべみほ (Miho Isobe)

編集者: 渡辺直也 (Naoya Watanabe) ORCID: 0009-0002-0996-1070

所属: Biz Writer Office

要旨 (Abstract)

本稿は、教員として16年にわたり高校理科を担当した筆者の観察に基づき、中学生・高校生における家庭学習時間の長短と学習成果の関係を考察するものである。家庭学習の成否は、単なる学習時間の多寡によって決まるのではなく、「学習の質——理解を伴う学習か形式的な学習か」と「学習習慣の継続性と段階的な適応」という2つの軸によって大きく規定されるという立場をとる。

This paper examines the relationship between home study time and academic outcomes among junior high and senior high school students, drawing on the author's 16 years of observational experience as a high school science teacher. The central argument is that the success or failure of home study is not determined simply by the amount of time spent, but is largely shaped by two axes: the quality of learning — whether study involves genuine understanding or remains merely procedural — and the continuity of study habits along with gradual adaptation to increasing academic demands.

第1章 はじめに

Introduction

「うちの子は毎日机に向かっているのに、なぜ成績が上がらないのか」この問いは、教育現場において保護者から繰り返し寄せられる。逆に、部活動と両立しながら短時間の学習で好成績を維持する生徒の存在も、教員であれば誰もが目にしてきたはずである。この両者の差はどこにあるのか。

筆者は16年間の教員経験を通じ、多様な生徒の家庭学習の実態を観察してきた。その中で繰り返し確認されたのは、学習時間の絶対量よりも、「理解を伴う学習ができているか」と「中学から高校への移行期に学習習慣を適応させられているか」の2点が、学習成果を規定するという構造である。

本稿は、複数の観察事例をもとに成功パターンと失敗パターンを整理し、家庭学習において保護

者と生徒が陥りやすい誤解を明らかにすることを目的とする。

"Why aren't my child's grades improving despite studying at their desk every day?" — this is a question repeatedly raised by parents in educational settings. Conversely, every teacher has observed students who maintain strong academic performance with short study sessions while balancing extracurricular activities. Where does the difference lie?

Over 16 years as a teacher, the author has observed the home study practices of a diverse range of students. What has repeatedly emerged is that it is not the absolute amount of study time, but rather "whether study involves genuine understanding" and "whether study habits are adapted during the transition from junior high to senior high school" that determines academic outcomes.

This paper aims to organize success and failure patterns based on multiple observational cases, and to clarify the misconceptions that parents and students commonly fall into regarding home study.

第2章 家庭学習の成否を分ける2つの軸

Two Axes That Determine the Success or Failure of Home Study

2.1 軸①: 学習の質 (理解を伴う学習 vs 形式的な学習)

Axis 1: Quality of Learning (Understanding-Based vs. Procedural)

家庭学習における最初の分岐点は、その学習が理解を伴っているか否かである。同じ時間を机に向かっていても、内容を理解しようと能動的に取り組む学習と、課題の体裁を整えるだけの形式的な学習では、成果に根本的な差が生じる。

典型的な形式的学習の例として、分からない問題の解答を写して提出する行為がある。本人は「課題をこなした」と認識するが、理解は深まっていない。この蓄積が、長時間学習しているにもかかわらず成績が伸びないという状態を生み出す。

The first fork in the road of home study is whether the learning involves genuine understanding. Even with the same time at the desk, there is a fundamental difference in outcomes between study that actively engages with content to understand it, and procedural study that merely completes assignments for the sake of submission.

A typical example of procedural study is copying answers for problems the student cannot solve. The student perceives that they have "done the work," but no deepening of understanding has occurred. The accumulation of this pattern produces the state of studying for long hours yet seeing no improvement.

2.2 軸②: 学習習慣の継続性と段階的適応

Axis 2: Continuity of Study Habits and Gradual Adaptation

中学と高校では、学習内容の量と難易度に大きな段差がある。中学時代に少ない学習時間で上位を維持できていた生徒が、高校進学後に同じ学習スタイルを維持した結果、成績が急落する

ケースは珍しくない。

逆に、短時間であっても毎日の家庭学習を継続し、学習環境の変化に応じて方法を調整できる生徒は、長期的に成績を伸ばしている。重要なのは、学習時間の絶対量ではなく、段階の変化に応じた適応と、日々の継続性である。

There is a significant step change in the volume and difficulty of academic content between junior high and senior high school. It is not uncommon for students who maintained top positions with minimal study time in junior high to see their grades plummet after entering high school while maintaining the same study habits.

Conversely, students who maintain daily home study — even for short periods — and who adjust their methods in response to changing academic demands tend to improve their grades over the long term. What matters is not the absolute amount of study time, but adaptation to changing stages and daily continuity.

第3章 失敗・停滞事例の観察

Observations of Failure and Stagnation Cases

事例A: 中学の成功体験のまま高校でつまづく変化未対応型

Case A: Failure to Adapt — Carrying Junior High Success Patterns into Senior High

公立中学に通っていた生徒のケースである。授業のレベルがそこまで高くなかったため、特に意識しなくとも授業を聞いていれば理解でき、宿題量も多くなかったため、きちんと提出できていた。定期テストでも自然と上位を維持し、成績の良さからそのまま公立の上位校へ進学した。

しかし、高校では授業の進度が速く、宿題量も中学とは比較にならないほど多かった。中学時代と同じ学習スタイルで過ごし続けた結果、気がつくと定期テストで平均点を取ることにすら難しいほどに成績が低下していた。

この事例が示すのは、中学での成功体験がそのまま高校でも通用するとは限らないという事実である。学習内容のボリュームと難易度が上がる局面で、家庭学習の時間と方法を見直さなければ、過去の貯金はすぐに尽きる。

This is the case of a student who attended a public junior high school. Because the level of instruction was not particularly demanding, the student could follow along without special effort, and homework volumes were manageable. Grades were naturally maintained in the upper tier, and the student progressed to a top-ranked public high school.

However, in high school, the pace of instruction was faster and the homework volume was incomparably greater. By continuing with the same study style as in junior high, the student's grades declined to the point where achieving even the average score on regular exams became difficult.

This case demonstrates that success in junior high does not guarantee the same in senior high. When the volume and difficulty of content increases, failure to reassess home study time and methods means that past academic reserves are quickly depleted.

事例B:長時間学習でも伸び悩む理解不足型

Case B: Long Hours Without Growth — The Understanding Deficit Type

勉強熱心な家庭環境で育ち、小学生の頃から長時間学習机に向かう習慣を持っていた生徒のケースである。小学校から中学校にかけては学年トップに近い成績を維持していた。しかし高校進学後、学習内容が難化するにつれ、理解を深めるよりも、分からない問題は解答を参照して課題の体裁を整えて提出する学習に偏るようになった。

本人としては十分に勉強しているという認識でありながら、成績は次第に振るわなくなっていく。机に向かう時間の長さが、学習の質を保証するわけではないことを示す事例である。

This is the case of a student raised in a study-oriented household who had a habit of spending long hours at the desk from elementary school. From elementary through junior high, grades were maintained near the top of the class. However, after entering high school, as content became more difficult, study shifted toward referencing answer keys and submitting assignments in proper form rather than deepening understanding.

Despite the student's own perception of studying sufficiently, grades gradually declined. This case illustrates that time spent at the desk does not guarantee the quality of learning.

事例C:暗記依存で定着しない非定着型

Case C: Memorization Without Retention — The Non-Retention Type

成績中位程度の高校において頻繁に観察される典型的なパターンである。定期テスト直前の授業では、問題集の提出期限が迫ると、半数以上の生徒が模範解答を机上に広げ、赤ペンで書き写して提出する。試験勉強も同様に、解答の丸暗記で対応する方法が中心となる。

試験直前には一定の学習時間を確保しているものの、理解をほとんど伴わない暗記に依存しているため、試験後には内容の多くが定着せず忘れてしまう。その結果、本人の認識としては「勉強しているにもかかわらず成績が向上しない」という状態に陥る。

This is a pattern frequently observed in mid-level high schools. As assignment deadlines approach before regular exams, more than half of the students spread model answers on their desks and copy them in red pen for submission. Exam preparation similarly centers on rote memorization of answers.

Although a certain amount of study time is secured just before exams, because it relies on memorization with little genuine understanding, most of the content fails to be retained after the exam. As a result, the student perceives that "grades are not improving despite studying."

第4章 成功事例の観察

Observations of Success Cases

事例D: 授業重視と習慣学習で成果を出す文武両道型

Case D: Balancing Academics and Athletics Through Class Focus and Consistent Habits

体育会系の部活動に所属する高校生のケースである。授業中はしっかり集中して取り組み、放課後は18時過ぎまで部活動に没頭する。帰宅後は夕食と入浴を済ませ、就寝前の短時間(1.5～2時間程度)に集中して学校の課題を欠かさずこなす。体力を消耗しているため、夜12時には就寝する。

一見あまり勉強していないように見えるが、何より授業をしっかり聞いていることと、毎日欠かさず学習を継続していることが、安定した成績の維持につながっている。部活動の引退後は、受験勉強にもスムーズに移行でき、希望の進路に進むことができた。

この事例の成功要因は、学習時間の長さではない。授業での理解を土台とし、短時間であっても毎日の学習を途切れさせなかったことにある。

This is the case of a high school student in an athletic club. The student focuses intently during class and is absorbed in club activities until past 6 PM. After returning home, eating dinner, and bathing, the student concentrates for a short period (roughly 1.5 to 2 hours) before bed to complete school assignments without fail, going to sleep by midnight.

At first glance, this student may appear to study very little. However, consistently paying attention in class and maintaining daily study without interruption are what sustain strong academic performance. After retiring from club activities, the transition to exam preparation was smooth, and the student was able to pursue their desired path.

The success factor here is not the length of study time, but the foundation of classroom understanding combined with unbroken daily continuity.

事例E: 課題をきちんとこなして成績を保つコツコツ型

Case E: Steady and Diligent — Maintaining Grades by Completing Assignments Faithfully

課題の量が多い私立学校に通う生徒のケースである。真面目な性格で、未提出を教員から指摘されたり、授業中に注意を受けたりすることのないよう、着実に学習に取り組んでいる。

学校の指導の通りに学習を進めた結果、意識的に「成績を上げよう」と努力したわけではないにもかかわらず、成績は安定的に維持された。大学受験においても、積み重ねた学力が功を奏し、希望通りの進学先に進学予定となっている。

この事例は、学校が課す課題を誠実にこなすことが、それ自体として有効な家庭学習になりう

ることを示している。ただし前提として、学校側の課題設計が適切であり、生徒がそれを形式的ではなく実質的にこなしていることが条件となる。

This is the case of a student at a private school with a heavy assignment load. Being conscientious by nature, the student consistently engages with schoolwork to avoid being flagged by teachers for missing submissions or inattention during class.

By following the school's instructional guidance, the student maintained stable academic performance without consciously striving to "raise grades." For university entrance exams, the accumulated academic ability proved effective, and the student is on track for admission to their preferred institution.

This case demonstrates that faithfully completing school-assigned work can itself constitute effective home study. The precondition, however, is that the school's assignment design is sound and that the student completes the work substantively rather than procedurally.

事例F: 課題の積み重ねで着実に伸びる中高一貫校型

Case F: Steady Growth Through Accumulated Effort in an Integrated School

中学受験を経て第一志望の私立中高一貫校に入学した生徒のケースである。入学時の成績は中の下程度であった。しかし、学校から課される宿題や予習を常に真面目にこなし続けた。

高校生になった頃に成績を振り返ると、わずかではあるが着実に向上していることが確認できた。高校3年になる頃にはクラス内・コース内で常に上位を維持できるまでに成長していた。課題の多い学校環境と、それを継続的にこなしてきたことが、塾に通わずとも成績向上につながったと考えられる。

この事例が示すのは、成績の向上は必ずしも短期的に表れるものではないということである。毎日の積み重ねが、1年、2年という単位で徐々に成果として表出する。その過程で必要なのは、劇的な変化ではなく、日々の学習の継続である。

This is the case of a student who entered a private integrated junior-senior high school as their first choice after passing entrance exams. Grades at enrollment were in the lower-middle range. However, the student consistently and diligently completed homework and preparation assigned by the school.

Looking back upon reaching high school, a steady — if modest — improvement in grades was confirmed. By the time the student reached the third year of high school, top positions within the class and course were consistently maintained. The demanding assignment environment of the school, combined with the student's continuous effort, is considered to have led to academic improvement without attending a cram school.

What this case illustrates is that academic improvement does not necessarily manifest in the short term. Daily accumulation gradually surfaces as results over periods of one or two years. What is needed in that process is not dramatic change, but daily continuity.

第5章 考察:家庭学習の成否を決める3要素

Discussion: Three Elements That Determine Success in Home Study

観察した事例を横断的に分析すると、家庭学習の成否を左右する要素は3点に集約される。

①授業理解の土台

成功事例に共通するのは、授業での理解が家庭学習の前提として成立していたことである。授業中の集中と理解があってはじめて、家庭学習は復習・定着・応用として機能する。授業を聞いていない状態で家庭学習だけを増やしても、効果は限定的である。

②学習の質——理解を伴うか否か

失敗事例に共通するのは、学習が「作業」に終始していたことである。解答を写す、丸暗記する、提出のために形を整えるといった学習は、時間を費やしても理解の蓄積にはつながらない。短時間であっても、理解を伴う学習は長時間の形式的学習を上回る。

③段階変化への適応

中学から高校への移行期において、学習内容の量と難易度は大きく上昇する。中学時代の成功体験に固執し、学習スタイルを見直さないことは、高校での成績低下の最も典型的な原因の一つである。家庭学習の時間と方法を、現在の学習段階に合わせて柔軟に調整する姿勢が求められる。

Analyzing the observed cases across the board, the elements that determine the success or failure of home study can be distilled into three points.

1. The Foundation of Classroom Understanding. What the success cases share is that classroom comprehension was established as a precondition for home study. Only when class instruction is followed with focus and understanding can home study function as review, reinforcement, and application.

2. Quality of Learning — Whether Understanding Is Involved. What the failure cases share is that study remained confined to "tasks." Copying answers, rote memorization, and formatting for submission do not build accumulated understanding regardless of time invested. Even short periods of understanding-based study outperform long hours of procedural study.

3. Adaptation to Changing Stages. During the transition from junior high to senior high school, the volume and difficulty of content increase significantly. Clinging to the success patterns of junior high and failing to reassess study style is one of the most common causes of declining grades in high school. A flexible approach to adjusting study time and methods to match the current academic stage is essential.

第6章 保護者への提言

Recommendations for Parents

観察から得られた知見をもとに、家庭学習に関して保護者が確認すべき4つの問いを提示する。

問い① 机に向かっている時間の中身はどうか

学習時間の長さだけで安心してはならない。子どもが机に向かっている時間のうち、どれだけが理解を伴う学習に充てられているかを確認する視点が重要である。解答を写しているだけの時間は、学習時間に含めるべきではない。

問い② 授業をしっかり聞いているか

家庭学習の効果は、授業での理解を前提としている。授業中の集中度を把握することは、家庭学習の方法を見直すよりも先に確認すべき基本事項である。

問い③ 中学と高校で学習スタイルを変えているか

中学での成功体験がそのまま高校で通用するとは限らない。特に上位校に進学した場合、学習内容の量と難易度の段差は大きい。進学後の早い段階で、家庭学習の時間と方法を見直す必要がある。

問い④ 「勉強しているのに成績が上がらない」と言っていないか

この訴えは、学習の質に問題がある可能性を示す重要なシグナルである。分からない箇所を放置したまま先に進んでいないか、暗記に偏っていないか、形式的に課題をこなすだけになっていないか——原因を特定し、早期に対処することで、状況の悪化を防ぐことができる。

Based on the insights gained from these observations, four questions that parents should address regarding home study are presented.

Question 1: What is happening during the time at the desk? Parents should not feel reassured by study time alone. The critical perspective is how much of the time at the desk is devoted to understanding-based learning. Time spent merely copying answers should not be counted as study time.

Question 2: Is the student paying attention in class? The effectiveness of home study is premised on classroom understanding. Assessing the student's level of focus during class is a more fundamental check than reviewing home study methods.

Question 3: Has the study style changed between junior high and senior high? Success patterns from junior high do not necessarily transfer to senior high. Particularly when progressing to a top school, the gap in content volume and difficulty is substantial. Home study time and methods should be reassessed early after the transition.

Question 4: Is the student saying "I'm studying but my grades aren't improving"? This complaint is an

important signal that there may be a problem with study quality. Identifying the cause — whether unresolved gaps, over-reliance on memorization, or purely procedural assignment completion — and addressing it early can prevent the situation from worsening.

第7章 おわりに

Conclusion

家庭学習の時間と成果の関係は、単純な正比例ではない。長時間勉強すれば成績が上がるという素朴な期待は、多くの場合、裏切られる。一方で、短時間であっても質の高い学習を毎日継続する生徒は、着実に成果を積み上げている。

16年間の現場観察を通じて筆者が繰り返し感じてきたのは「どれだけ勉強したか」よりも「どう勉強したか」が成果を決めるという事実である。そして、その「どう」の部分について、生徒自身が気づけないことも多い。保護者が学習の質に目を向け、必要に応じて助言や環境調整を行うことが、成績向上への最も確実な道筋である。

本稿が、家庭学習に関わるすべての保護者と生徒にとって、より合理的な学習設計の一助となれば幸いである。

The relationship between home study time and academic outcomes is not a simple direct proportion. The naive expectation that longer study hours will raise grades is, in many cases, disappointed. On the other hand, students who maintain high-quality study every day — even for short periods — steadily accumulate results.

What the author has repeatedly felt through 16 years of field observation is this: "how" one studies determines outcomes more than "how much." And students themselves are often unable to recognize issues with the "how." Parents directing attention to the quality of study and providing advice or adjusting the environment as needed is the surest path to academic improvement.

The author hopes that this paper will serve as an aid to more rational study design for all parents and students involved in home learning.

参考文献

文部科学省「子供の学習費調査」(2021年)

https://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/chousa03/gakushuuhi/1268091.htm

国立教育政策研究所「学習指導と学習意欲に関する調査研究」(2021年)

https://warp.ndl.go.jp/web/20210702120705/https://www.nier.go.jp/seika/seika0208_01/seika0208_01.htm

ベネッセ教育総合研究所「子どもの生活と学びに関する親子調査」(2023年)

<https://berd.benesse.jp/shotouchutou/research/detail1.php?id=5809>

日本学習塾協会「学習塾白書」
<https://www.shijyukukai.jp/hakusyo>

Biz Writer Office ©2026
Citation ID: <https://biz-writer.jp/report/2026-004>