

中学進学後、“中1の壁”を46.1%の家庭が経験 明光義塾調べ「中1の壁(中1ギャップ)に関する実態調査」

- ・中1の壁、6割超が「入学直後に初期サインがあった」と振り返る
- ・中1の壁、保護者の最大の悩みは「どこまで関わるべきかわからなかった」

個別指導の学習塾「明光義塾」を全国展開する株式会社明光ネットワークジャパン（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：岡本 光太郎）は、中学生のお子さまを持つ保護者1,000名を対象に、「中1の壁（中1ギャップ）に関する実態調査」を実施しました。



進級・進学の前、中学進学を控えるご家庭では、子どもが新たな環境に適應できるか不安を感じる時期でもあります。小学校から中学校への移行期に生じやすい「中1の壁」は、学習内容や生活リズムの変化が重なることで、思春期の子どもに戸惑いや負担をもたらすことがあります。保護者の中には「どのように関わればよいか」と悩む方も少なくありません。こうした変化に早めに気づき、日々の生活の中で寄り添っていくことが、子どもたちの安心感や成長につながると考えられます。本調査が、新中学1年生の保護者の皆さまにとって、子どもと向き合う際の一助となれば幸いです。

「中1の壁（中1ギャップ）に関する実態調査」結果概要

結果概要 ① 中1の壁の発生状況・ピーク

- ・中学進学後、“中1の壁”を**46.1%**の家庭が経験
- ・中1の壁、想定以上の負担 **8割超**が「大変だった」と回答
- ・中1の壁のピークはGW明け、**約3人に1人**が5月に実感

結果概要 ② 中1の壁に関わる要因・初期サイン

- ・中1の壁、**6割超**が「入学直後に初期サインがあった」と振り返る
- ・中1の壁の初期サイン、最多は「**イライラの増加**」生活面や学習面にも変化
- ・中学入学後、スマホ利用は**増加傾向**

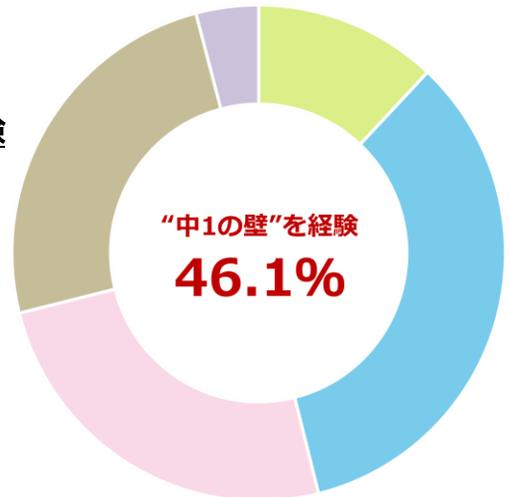
結果概要 ③ 保護者の悩み・事前準備

- ・中1の壁、保護者の最大の悩みは「**どこまで関わるべきかわからなかった**」
- ・「中1の壁」経験家庭、入学前に整えておけばよかった最多は「**スマホルール**」

【Topics】 お子さまが中学1年生になってから、一般に「中1の壁（中1ギャップ）」と呼ばれる、学習や生活、気持ちの面で戸惑いや負担を感じる場面はありましたか。（n=1,000、単一回答方式）

中学進学後、“中1の壁”を**46.1%**の家庭が経験

- 非常に多くあった（12.0%）
- いくつかあった（34.1%）
- あまりなかった（25.0%）
- ほとんどなかった（24.8%）
- 判断できない（4.1%）



中学生の子どもを持つ保護者1,000名に対し、中学1年生になってから学習や生活、気持ちの面で戸惑いや負担を感じる場面があったかを尋ねたところ、**46.1%**が「あった」（非常に多くあった：12.0%、いくつかあった：34.1%）と回答しました。

中学進学は、学習内容の高度化や定期テストの開始、部活動への参加、人間関係の広がりなど、子どもを取り巻く環境が大きく変化する節目です。今回の結果からは、約半数の家庭がこうした環境の変化の中で何らかの戸惑いや負担を感じている様子がうかがえます。成長の機会である一方で、新しい環境に慣れるまでに時間を要することもある時期といえそうです。

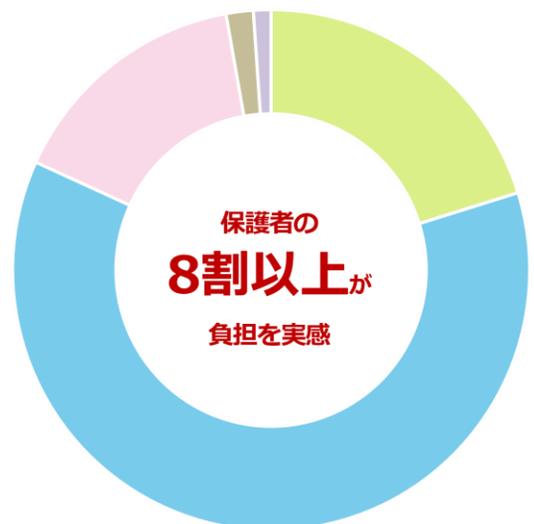
※「中1の壁」とは、小学校から中学校への進学に伴う学習内容の高度化や定期テストの開始、部活動への参加、生活リズムの変化、人間関係の広がりなど、環境の大きな変化によって生じる戸惑いや負担のことを指します。思春期の心身の変化とも重なりやすく、家庭でも関わり方に悩む場面が増えやすい“移行期特有の現象”といわれています。

Q1 中学入学前に保護者が想定していた内容と比べて、実際に「中1の壁」を経験した際の大変さはどうでしたか。（n=461、単一回答方式）

中1の壁、想定以上の負担

8割超が「大変だった」と回答

- 非常に大変だった（20.2%）
- やや大変だった（61.6%）
- あまり大変ではなかった（15.4%）
- 全く大変ではなかった（1.7%）
- 想定していなかった（1.1%）

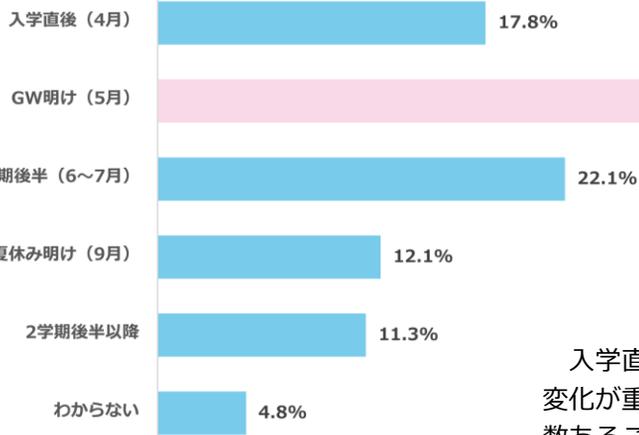


「中1の壁」を経験したと回答した保護者461名を対象に、入学前の想定と比べた実際の大変さについて尋ねたところ、**81.8%**が「想定よりも大変だった」（非常に大変だった：20.2%、やや大変だった：61.6%）と回答しました。

中学進学に伴う変化はある程度予測していたものの、実際には学習面や生活面、子どもの気持ちの揺らぎへの対応など、想像以上の負担を感じた保護者が少なくない様子がうかがえます。進学前の情報共有や心構えのあり方について、改めて考えるきっかけとなる結果といえそうです。

Q2 「中1の壁」が最も強く出た時期はいつですか。(n=461、単一回答方式)

0.0% 5.0% 10.0% 15.0% 20.0% 25.0% 30.0% 35.0%



**中1の壁のピークはGW明け、
約3人に1人が5月に実感**

「中1の壁」を経験したと回答した保護者に対し、その影響が最も強く表れた時期について尋ねたところ、**最も多かったのは「GW明け (5月)」で31.9%**でした。次いで「1学期後半 (6~7月)」22.1%、「入学直後 (4月)」17.8%と続きました。

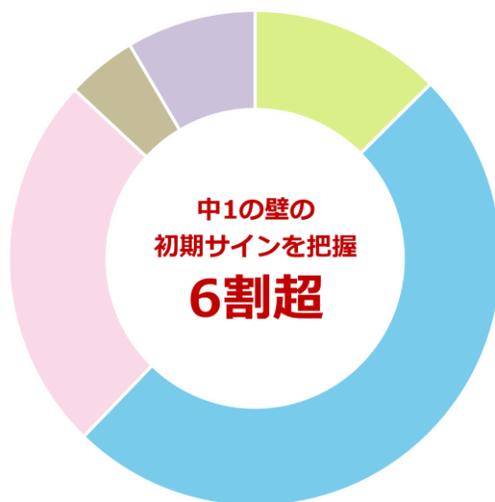
入学直後の緊張が落ち着く頃に、学習の本格化や生活リズムの変化が重なることもあり、5月以降に負担を感じるケースが一定数あることがうかがえます。入学直後だけでなく、その後の時期も含めて様子を見守ることが大切と考えられます。

Q3 振り返ってみて、中学入学直後に「中1の壁の初期サイン」があったと思いますか。(n=461、単一回答方式)

中1の壁、 6割超が「入学直後に初期サインがあった」と振り返る

「中1の壁」を経験したと回答した保護者に対し、中学入学直後に初期サインがあったと思うかを尋ねたところ、**62.3%**が「見られた」(明確に見られた: 12.6%、少し見られた: 49.7%)と回答しました。

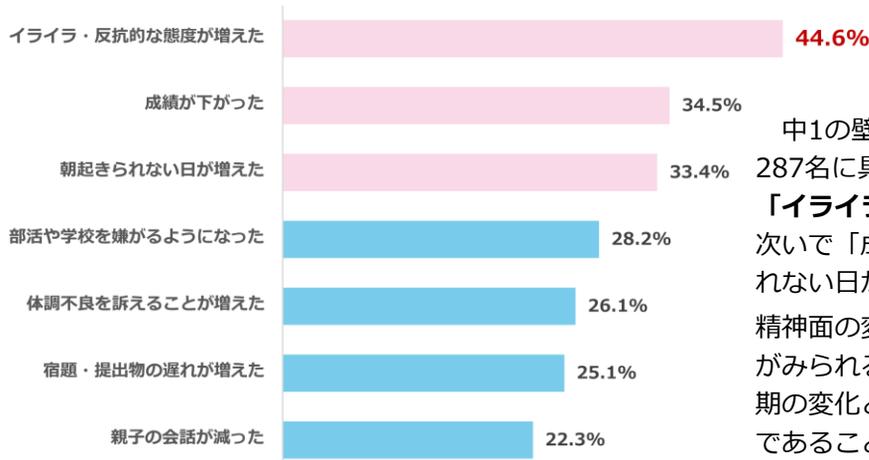
振り返ると、入学直後の段階で小さな変化や兆しを感じていた家庭が一定数あったことがうかがえます。中1の壁は突然現れるというよりも、日々の様子の中に変化が表れる場合もあると考えられます。こうした初期の変化に目を向けることが、その後の見守りのヒントになる可能性があります。



Q4 初期サインとして当てはまるものを教えてください。(n=287、複数回答方式)

中1の壁の初期サイン、最多は「イライラの増加」 生活面や学習面にも変化

0.0% 10.0% 20.0% 30.0% 40.0% 50.0%



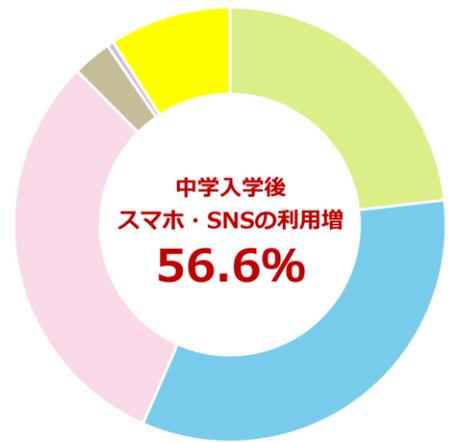
中1の壁の初期サインがあったと回答した保護者287名に具体的な内容を尋ねたところ、**最多回答は「イライラ・反抗的な態度が増えた (44.6%)」**、次いで「成績が下がった (34.5%)」、「朝起きられない日が増えた (33.4%)」と続きました。精神面の変化に加え、学習面や生活リズムにも影響がみられるケースがあることがうかがえます。思春期の変化と中学進学による環境の変化が重なる時期であることも背景にあると考えられます。

Q5 中学入学後（1学期中）に、お子さまのSNSやスマートフォンの利用に変化はありましたか。
 (n=1,000、単一回答方式)

中学入学後、SNS・スマホ利用は増加傾向

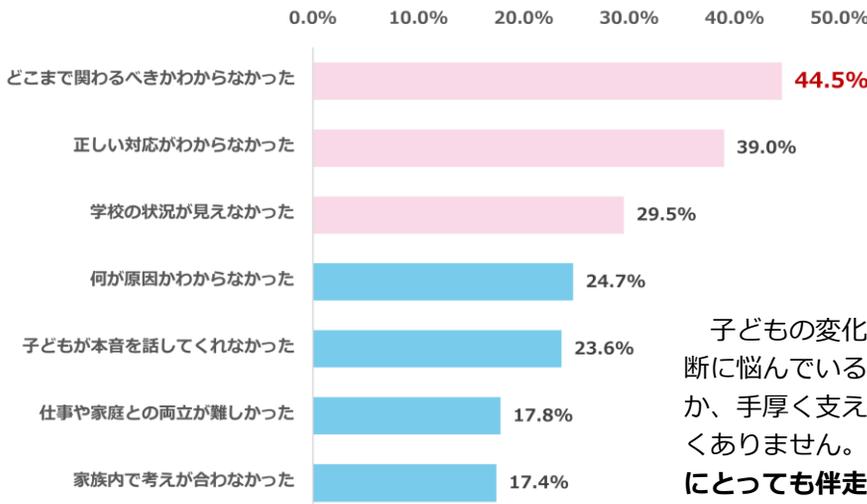
中学入学後（1学期中）に、子どものSNSやスマートフォンの利用に変化があったかを尋ねたところ、**56.6%**が「増えた」（大きく増えた：23.2%、やや増えた：33.4%）と回答しました。中学進学を機に、デジタル利用環境に変化がみられる様子がうかがえます。

- 大きく増えた (23.2%)
- やや増えた (33.4%)
- 変わらなかった (30.9%)
- やや減った (2.9%)
- 大きく減った (0.5%)
- 利用していない (9.1%)



Q6 「中1の壁」への対応で、特に難しいと感じたことは何ですか。 (n=461、複数回答方式)

中1の壁、保護者の最大の悩みは「どこまで関わるべきかわからなかった」

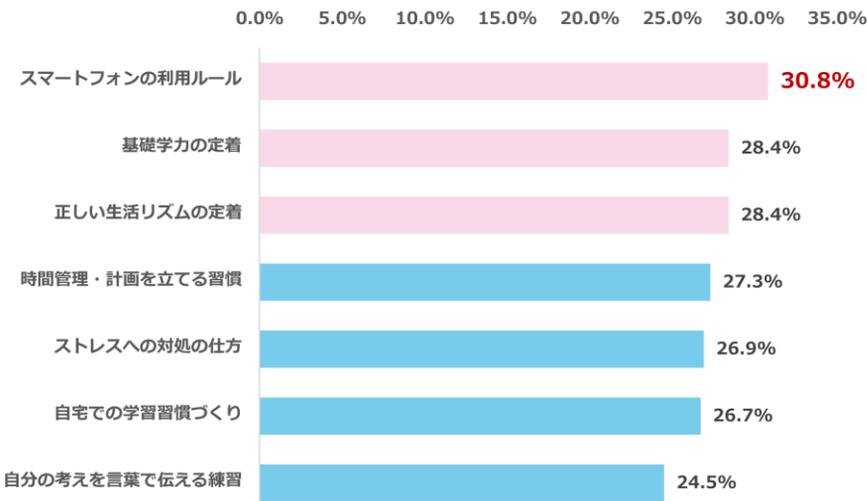


「中1の壁」を経験したと回答した保護者に、対応する中で特に難しいと感じたことを尋ねたところ、**最多回答は「どこまで関わるべきかわからなかった（44.5%）」**、次いで「正しい対応がわからなかった（39.0%）」、「学校の状況が見えなかった（29.5%）」と続きました。

子どもの変化に向き合う中で、保護者も関わり方の判断に悩んでいる様子がうかがえます。自立を尊重すべきか、手厚く支えるべきかのバランスに戸惑う家庭も少なくありません。「中1の壁」は子どもだけでなく保護者にとっても伴走の難しさを感じるテーマであり、学校や塾と連携しながら支える姿勢が有効と考えられます。

Q7 「中1の壁」を経験して振り返ったとき、小学生のうちに準備しておけばよかったと感じることを教えてください。 (n=461、複数回答方式)

「中1の壁」経験家庭、入学前に整えておけばよかった最多は「スマホルール」



「中1の壁」を経験したと回答した保護者に、振り返って小学生のうちに準備しておけばよかったと感じることを尋ねたところ、**最多回答は「スマートフォンの利用ルール（30.8%）」**、次いで「基礎学力の定着（28.4%）」、「正しい生活リズムの定着（28.4%）」と続きました。

デジタル利用への備えに加え、学習面や生活習慣の土台づくりも同様に重視されており、中学進学に向けた準備が多面的であることがうかがえます。入学後に対応を迫られるのではなく、小学生のうちから計画的に環境や習慣を整えていく視点が求められる結果となりました。



流山おおたかの森北口教室 石川 美悠 教室長

進級・進学を迎える4月は、お子さまにとって期待と同時に小さな戸惑いも生まれやすい時期です。表情や会話、帰宅後の様子、生活リズムの変化など、一見ささいに思える変化の中にも、**学校生活への適応に関する“初期サイン”が隠れている**こともあります。

また、「中1の壁」は、お子さまだけでなく、そばで支える保護者の方にとっても関わり方に悩むテーマです。**ご家庭だけで抱え込まず、学校や塾と情報を共有しながら一緒に考えていく**ことが、お子さまの安心感につながる大切な支えになると考えています。

明光義塾では、お子さま一人ひとりの状況や気持ちに寄り添いながら、無理のない学習プランを提案しています。中学進学に向けた不安やお悩みもお気軽にご相談ください。安心して中学生生活をスタートできるようしっかりとサポートさせていただきます。

<調査概要>

調査対象 中学生の子どもを持つ保護者1,000名

調査期間 2026年2月12日～2026年2月16日

調査方法 インターネットリサーチ調べ

※回答率(%)は小数点第2位を四捨五入し、小数点第1位までを表示しているため、合計数値は必ずしも100%とはならない場合があります。

※本リリースによる調査結果をご利用いただく際は、「明光義塾調べ」と付記のうえご使用くださいますようお願い申し上げます。

■株式会社明光ネットワークジャパン (<https://www.meikonet.co.jp>)

事業内容：企業としてPurpose（パーパス：存在意義）を“「やればできる」の記憶をつくる”、Visionを“「Bright Light for the Future」人の可能性をひらく企業グループとなり、輝く未来を実現する”と掲げ、個別指導塾「明光義塾」を始め、さまざまな教育サービスを運営・フランチャイズ展開しています。

明光ネットワークジャパン

【本プレスリリースに関する報道関係者からのお問い合わせ先】

株式会社明光ネットワークジャパン

DX戦略本部 デジタルマーケティング部 担当：堀尾

TEL：03（5332）6313

E-MAIL：meiko-pr@meikonetwork.jp