

啓伸塾 便り

スマホと子どもものの脳の深刻な関係

本を購読だけで脳は若返る 東北大学教授 川島隆太 著 よろ

今や、スマートフォンやタブレットなどでのデジタル機器は、我々の生活になくてはならないものとして、仕事や学校、家庭など様々な場所で使われています。

かつて、電車に乗れば新聞や本を読んでいる人をよく見かけたものですが、今は、向かいのシートを見れば、座っている方たち全員がスマートフォンの画面を見ているということがよくあります。

現代では、スマートフォンやタブレットなどのデジタル機器は、もはや生活必需品です。家庭や職場でも、私たちはいつもデジタル機器を身につけ、常にさまざまな情報をやり取りしながら、仕事をしたり、日常生活を送ったりしています。

恐らく、読書の時間はスマートフォンなどの機器に接する時間に奪われているのではないのでしょうか。

テキスト情報を得るだけならスマートフォンでも可能ですし、むしろその方が本よりも多種多様なテキスト情報を瞬時に得ることができます。

スマートフォンには、本にはない利点がたくさんあるように思われます。

しかし、スマートフォンと子どもたちの学力との関係には深刻なものがあります。

仙台市が一四年前にわたって毎年七万人以上の公立小・中学校の全児童・生徒に対し読書時間・勉強時間・睡眠時間と学力の関係を毎年調べてきました。学力については毎年四月に行われる学力一斉テストの平均点との関係です。

また、それに加え、仙台市は、生活習慣、例えば、テレビを見る時間、ゲームをする時間なども調べてきました。

この間、子どもたちの生活習慣も変わり、テレビやゲームの楽しみ方がタブレットやスマートフォンに変わってきました。これらのことを踏まえ、出した結論が、次の通りです。

スマートフォンやタブレットは、脳の発達を止め、脳の老化を促す、その一方で、読書は脳の全身運動になるということなのです。

スマホと子どもものの脳の関係は深刻です。

仙台市が調べた結果をもとに、さらにスマホ・タブレットの使用時間と学力の関係調べた結果は次の通りです。

スマホやタブレットの使用が一時間未満又は、まったく使っていない子どもたちで、家庭学習の時間がほとんどない子どもで偏差値は五十、つまり平均点に届いていません。

それに対し、スマホ・タブレットの使用が、一日一時間以上の子たちは、家庭学習が一〜二時間あったとしても平均点に届く子は少ないです。

その一方でスマホ・タブレットを一時間以上使う子どもたちが平均点を取るには、毎日の家庭学習が一〜三時間が必要という結論が出ました。

家庭学習が一〜三時間の子どもたちは、かなりまじめな子ですが、そのような子でも、スマホ・タブレットを一時間以上使っている子は、平均点を取るのがやっとなのです。

つまり、スマートフォン自体が学力を低下させると言えます。

仙台市は、この調査の結果を踏まえ、スマートフォンの危険性を県民に伝えました。次回は、さらに詳しくスマートフォンと学力・読書の関係をお伝えしたいと思います。

学力は無限に伸びる！ でも、入試は待ってられない！

以前、大手予備校の広告にこんなコピーがありました。

努力は、その努力を行った人を裏切りません。
つまり、努力した分だけ、学力は必ず伸びます。

受験生は、その学力の伸びを受験日に間に合わせないといけません。学校の単元テストや定期テストは、その準備が短時間でも間に合います。

しかし、入試の勉強、つまり受験勉強は、定期テストの範囲をはるかに超える広い範囲になります。

準備も短時間ではできません。範囲の広い実力テストに努力の結果が表れるには、半年かかるとよく言われます。

中3生のみなさんは、志望校（自分が行きたいと思う高校）を早めに決め、入試日までに、その高校の学力に自分の学力を合わせるような準備を、4月の今から行っていきましょう！

漢字検定のご案内

検定日6月29日(土)。申し込み締め切りは、5月25日(土)です。詳しい案内は、新年度に入ってからお渡しします。

今月の予定

3月27日(水)～4月2日(火)

春期休講となります。

4月29日(月) 昭和の日 塾の授業を行います

5月の連休3日～6日はお休みします。

うづき
4月(卯月)
April

基礎学力を重視する学習塾

啓伸塾

ただ今、新春の
新入塾生募集