

# 啓伸塾 便り

7月(文月)  
July

基礎学力を重視する学習塾  
ただ今、新入塾生募集中

## 眼科専門医 松岡俊行

私たちは、視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚という五感を頼りに生きています。目覚まし時計の音で朝起きて、顔を洗って歯を磨き、服を着替えて朝ご飯を食べ、スマホやテレビを観ながら、香りの豊かなコーヒーを飲む。

そんな日常を送れるのは五感をフル活用しているからです。そして五感のなかでも圧倒的に情報量が多いのは、目から入ってくる視覚情報です。

人間が知覚する情報のうち、8割が視覚からの情報とされています。光を感じて映像を結び目の情報は、私たちの脳にもすごい量と質の情報を与えてくれます。

目から得た情報に反応して、私たちは考えたり動いたりします。「見えるから」「やること」「できること」が、とても多いことに気がつくはず

です。しかし、「見る機能」が今、破壊されようとしています。私たちの目は今、異常な環境にさらされています。

昔から「本ばかり読むと目が悪くなる」「テレビばかり見ていると目が悪くなる」「ゲームばかりすると目が悪くなる」など、いろいろなものが、目の敵とされてきました。

最近ではもっぱら「スマホ」です。「スマホ」は、目のみならず、脳にも悪影響を及ぼします。

なぜなら、こんなにも目の間近で、小さな光る画面を凝視する生活は、過去にはなかったからです。視力の低下による脳への悪影響は計り知れないものがあります。

遠くを見る機会が少ない私たちの生活は、逆に近くばかり凝視して

います。その結果、裸眼視力が1.0未満の小学生の割合は1979年度は17.9%だったが、2022年度は37.8%に倍増しています。視力の低下は、遺伝や、様々な環境要因によるもので、何が原因なのかを一概に決めることはできません。

しかし、現代は、目にとつて異常な環境であることには、間違いありません。ゲームにしてもテレビにしても、近くばかりを凝視することが眼に悪いとされています。

ただし、スマホの怖さはテレビやゲームの比較になりません。なぜなら、運動能力や学力の低下など、近視にとつてまらぬ悪影響を及ぼすからです。特に、目も脳も発達途上にある子どもへの影響は甚大です。

私たちの目はスマホを見るのに適していません。人間の目は長い年月をかけて環境に適応し、進化を遂げてきました。

スマホを使うような環境は、脳にとつては急激な環境変化で、それに対応できていません。その結果、それに対応しようともがいた結果、誕生したのが「スマホアイ」、近くの狭い範囲を見るのに慣れた「スマホ用の目」です。

この「スマホアイ」によって引き起こされる症状は次の通りです。調整緊張・調整麻痺・急性内視鏡・近視の進行・眼精疲労・ドライアイ、さらに、寝不足や自律神経失調症、スマホ依存など間接的に与える影響は、もっと広範囲に及びます。

これらは、小・中学生の学習する脳には適していません。学習時間が少ないとか、勉強の仕方が正しくないといったこと以前に、スマホによって、学習に適さない脳になりつつあるということも過言ではないのです。

## 自主勉について一言！

小・中学校では、自主勉という宿題があります。名前のとおり、「自由にノートを使って勉強をしてください」という宿題です。本来の自主勉の目的は、学力向上のための自分で考える勉強です。この自主勉を勉強ではなく、ただノートに書いておくだけで、本当の勉強になっていない子が多くいます。

勉強とは、わかりやすくいえば、わからないことをわかるようにすること。解けなかった問題を解けるようにすることです。学校の宿題だからやるのではなく、自分で考え、解ける問題を増やす勉強をしてください。自主勉で正しい勉強をして、テストでは前よりいい点数が取れるようになってほしいと思います。

塾の教材を自主勉として、学校に提出し、塾に持ってこない子がいます。塾の勉強は、自分で考えた勉強ではないので自主勉とはいえません。学校や塾での学習の復習を、自宅で自分で考える勉強をしないと学力の向上は望めません。ノートにしっかり復習しましょう。

今回の中間テストで、自分の思うような点数が取れなかった子は、学習時間が不足しているのです。反省してください。そして、次回の前期期末テストでは、自己ベストの点数が取れるように頑張りましょう。応援します。

## 自主勉に役立つ「見るだけ暗記法」

この暗記法は、名前は違いますが、「ピリギャル」でも紹介された暗記法です。漢字や英単語を覚えるのに大変役立ちます。やり方は簡単です。

ノートに書く前に、覚える漢字や英単語を集中して見ます。

もちろん漢字ならその読み仮名を、英単語ならその発音を頭の中で言いながら、集中して覚える努力をします。漢字 10 問なら 1 分か 2 分です。その後、書いてみる。書けなかった漢字を同様にして、覚える時間を短くしてやってみましょう。ただ見ながら 5 回や 10 回書くより少ない回数で覚えることが出来ます。

昔からのやり方の、何回も同じことを書くことは、効果のない事だそう。ただ書くだけの自主勉がこれにあたると思います。

## 中3生のみなさんへ

中3生のみなさんは、夏休みに、受験に向け夏期講習を実施します。

この夏期講習で、1、2年の基本事項を復習し、夏休み明けからの入試実践問題演習につなげていきたいと思ひます。高校受験が成功するかどうかは、この夏にかかっています。がんばりましょう。また、期末テストの勉強も通常授業で行います。

## 中1・2年生のみなさんへ

中1、2年のみなさんは、夏休み期間中は、休み明けに行われる期末テストの勉強をします。また、午前中は、夏期補習を行う予定です。ここでは、夏休みの学校の宿題の指導を行います。(別紙にて後日連絡します。)

## 今月の予定

7月15日(月) 海の日は塾の授業を行います。

塾の夏期休暇 8月12日(月)~16日(金)です。ご予約下さい。

中3生の夏期講習は7月20日(土)から始まります。

夏期講習は上記の休みの日も行います。