

# 受験生の最大の敵はスマホかもしれない…

平成最後の夏休み、そして聖高祭が終わりました。皆さんの頑張る姿、思いがけない才能などを見ることができた聖高祭はやはり最高でした。さあ、しっかり切り替えをしましょう！3年生は本格的な受験シーズンに突入しました！！ここでのスタートをスムーズに切れるかが成功を左右すると言っても過言ではありません。スタートダッシュの足を引っ張るものはありませんか？ポケットの中に潜んでいるアレではありませんか？

スマホをついつい触ってしまう…。  
良くないな～と思っている人は多いのではないのでしょうか。  
その漠然とした不安、実は間違っています！という研究結果が出ています。東北大学と仙台市教育委員会が「学習意欲の科学的に関するプロジェクト」を行っており、これまでにスマホ利用と学習との関係についてたくさんの調査結果を発表しています。その中で

H30年6月実施 大聖寺高校学習実態調査より



平日のスマホ使用時間 (3年生)



平日の家庭学習時間 (3年生)

## しっかり勉強しても

参照：仙台市ホームページ ぜひご覧ください！

## スマホを1時間使うごとにテストの点数 (中学校数学調べ) が5点ずつ下がる

という結果がありました。せっかくの勉強が長時間のスマホ使用でチャラになると…。本校の生徒の実態調査を載せましたが、この中で当てはまる人はいませんか？これについて脳トシで有名な東北大学川島教授は、スマホを使って興奮した脳が落ち着いて情報処理できるまでに時間がかかるためではないかと述べられており「この結果を知って以来、受験生やその保護者に半分冗談、半分本気でスマホを捨てれば偏差値10向上も夢ではない！」と言っている」とコメントしています。さらに、「明るい将来を担保するために、自制心を持ち、スマホの使用は1日1時間以内とするのが望ましいだろう」と警鐘を鳴らしています。さあ、皆さんは最大の敵とどう戦いますか？

## スマホに操られない方法を 操られない男、I先生に聞きました

スマホ世代ですか？

ケータイ世代です。

今はスマホどのくらい見えますか？

全然見ません。連絡を取る時だけ見る。

受験の時、携帯電話はどうしていましたか？ 高校生がスマホに操られないためには？

特になにも。今の高校生は大変ですね。

勉強時は電源を切る。捨てる。捨てる。

う～ん、大変だね！

なんと川島教授と同じ意見！

