

# 1年学年通信 2月号

石川県立金沢錦丘高等学校  
令和2年度1年学年団

高校に入学して間もなく1年が過ぎようとしています。高校生になって環境が大きく変わったことに加えて、特に今年度は新型コロナの影響で、様々な面で苦労や戸惑いなどもあったと思いますが、その分いろいろな面で大きく成長できたのではないのでしょうか。

これからは、将来の目標をさらに具体的にしていかなければなりません。10年後の自分は何をしているのか。まだまだイメージができない人は、何らかの形で情報を集めて考えていくことが必要です。ただ日々を漠然と過ごしていれば、時が過ぎるのは本当にあっという間です。【光陰矢のごとし】

日々の生活において重要なのは、自分の頭で考え、主体的に行動し、常に能動的に生活を送ることです。

悔いのない高校生活を送れるよう、心から応援しています！



## ～2月・3月の予定～

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6 駿台模試 代ゼミ模試
7	8	9	10	11 [建国記念の日]	12	13
14	15 次年度前期生徒会 役員立候補受付	16 学年末試験①	17 学年末試験②	18 学年末試験③	19 学年末試験④	20
21	22 学年末試験⑤	23 [天皇誕生日]	24	25 特別時間割 国公立前期試験	26	27
28	3/1	2 特別時間割	3 卒業式	4 授業(1～4限)	5 授業(1～5限) 清掃・机移動	6 生徒登校禁止
7 生徒登校 禁止	8 生徒登校禁止	9 学検①	10 学検②	11 生徒代休(8/28)	12 球技大会	13
14	15 卒業生と語る会	16	17	18	19 表彰伝達式 次年度生徒会 役員選挙 教材販売 個人写真撮影	20 [春分の日]
21 GTEC CBT (希望者)	22	23 予備入学 (午前:特別時間割)	24 大掃除 終業式・離任式	25	26	27

## ★今年度の1年生の特徴「スマホの長時間利用者多し」

～スマホ2時間以上の使用者 67.3% (昨年 39.8%)～

本校が毎年実施している生徒アンケートの結果から、今年度の1年生の特徴として見えてきています。それは「例年に比べてスマホを長時間使用している生徒が非常に多い」ということです。今年度は4月から休校期間がありましたが、年末の調査でも依然として1年生は長時間利用者の割合が減少していません。さて、あなたはどのようにでしょうか？

## ★スマホ依存度簡易チェック

先月号でスマホとの付き合い方について述べましたが、その後スマホとはうまくお付き合いできていますか？下の項目を読んで、当てはまるものの番号に○をつけてみましょう(出典:ベネッセ)。

- 朝、起きるとすぐにSNSをチェックしている。
  - 友達と一緒にいても、ずっとスマホを見ている。
  - 勉強をしているときでも、ついスマホをいじってしまう。
  - 直接話すよりも、スマホの方が気持ちを伝えやすい。
  - 食事中にスマホを見ていることが多い。
  - 友達からのメッセージに「いいね」や「コメント」を返信しないと落ち着かない。
  - 着信していないのに、スマホが振動した錯覚に陥る。
  - 常にスマホの充電器を持ち歩いていないと不安だ。
  - SNSに書き込むネタを作るために行動することがある。
  - 空いた時間があればスマホを触っている。
- 2個以下：スマホ依存度はほとんどないようだね。このままスマホと上手に付き合っていこう。
  - 3～6個：スマホ依存症予備軍。依存症にならないよう、スマホを使用する際のマイルールを設けて気をつけていこう。
  - 7個以上：かなりスマホに依存しているようだね。日常生活に支障が出始めているのでは？勉強のとき、食事のとき、そして寝る1時間前にはスマホを充電器に置いて触らないようにして、今すぐスマホを使用する時間を減らしていこう。

## ★スマホが学力を破壊する ～3時間触ると2時間の勉強がムダに～

2019年11月、「脳を鍛える大人のDSトレーニング」等で有名な脳医学者である東北大学の川島隆太先生が、本校で講演をしてくださいました。すべての仙台市立の小中学校の児童生徒約7万人のデータを7年間にわたり調査・解析した結果から得られた大変貴重なお話をたくさん聴くことができました。その講演内容と、先生の著書の中で紹介されている研究結果などの一部を紹介します。

- ① 自宅学習時間が長いほど成績が良い
- ② 学習や記憶に関わる脳(海馬)の体積は、睡眠時間と正の相関がある
- ③ 「家庭学習2時間以上・スマホ3時間以上」のほうが、「家庭学習ほぼゼロ・スマホもゼロ」よりも成績が悪い
- ④ 「スマホ使用時間ゼロ」より「使用時間1時間未満」のほうが成績が良い逆転現象がある

みなさん、これを読んでどう感じましたか？①は当然でしょう。②は睡眠時間が短いと脳の発達が悪くなるということです。①と②から、スマホの使いすぎで睡眠不足に陥ることは、学習面でも細胞面でもリスクそのものと言えます。③は衝撃的です。スマホを3時間触ると、2時間の勉強がムダになってしまうのですから、まさに由々しき事態です。ちなみに、川島先生は2時間の学習効果が消えたことについてさらに深く調査し、「ながら勉強(スマホで音楽を聴いたりSNSをしたりしながらの勉強)もダメ」とおっしゃっています。④はどうですか？自分自身をきちんとコントロールできることがいかに重要なかを物語るデータではないのでしょうか。スマホの誘惑に負けてしまっているみなさん、「スマホは自律する機会を与えてくれるモノ」として前向きにとらえ、社会の求める人材に近づくためのトレーニングを積んでいきませんか？

なお、ここで紹介した結果はほんの一部で、紹介しきれなかった興味深い研究データはもっとたくさんあります。気になる人はぜひ川島先生の著書を読んでみてください。