



スマホと学力との関係について ～3時間触ると2時間の勉強がムダに～

近年、大多数の生徒がスマホを所持し、SNSやLINE、さらにはゲームに多くの時間を費やしている。スマホと学力との関係については、教員や生徒、さらには保護者のみなさまにおいても関心のあることだと思います。

平成25年度の仙台市の調査によると、携帯・スマホの使用が子どもたちの学力に強い負の影響を与えているかもしれないという結果に至ったようです。この調査における大きな問題点は、睡眠の影響に関してです。教育界では一般に、睡眠時間の短い子供たちの学力が低いことは常識です。携帯・スマホの使用時間が長いことで睡眠時間が短くなる場合があるために、学力の定着が悪いことが考えられます。携帯・スマホの使用が直接に成績へと影響を及ぼしているのではなく、単に睡眠不足のために学力が下がっている可能性があります。

「10年以上前から東北大学と仙台市の教育委員会と一緒に子どもたちの様々な生活習慣と学力の研究をしているが、スマートフォン・タブレットの使用時間の長い子は『学力が極端に低い』とのデータが10年以上前からずっと出ている」（東北大学 川島教授）

(<https://president.jp/articles/-/24764?page=2> より抜粋)

「例えば、YouTubeの動画を見ていた時にSNSの通知が来たら、ほとんどの人は動画視聴を止めてメッセージを見てしまう。その後、動画に戻るかというと、今度はゲームに行ったり、色んなことをいっばいして、1つの事に集中出来なくなるのが弊害だと考えられている」（東北大学 川島教授）

つまり、スマホには様々な情報が次から次へと入ってきます。それに慣れてしまうと、1つの事に集中するという習慣が身につかなくなってしまうそうです。

(<https://www.nagoyatv.com/news/?id=015588> より抜粋)

本校の調査結果から

本校でも学習・健康・生活に関するアンケートを実施しており、スマホの使用時間が例年よりも増加しているとの調査結果が出た。

そこで、11月に本校生徒に実施した生活アンケート調査とベネッセの総合学力テストとの関係について調べてみたところ、仙台市の調査結果と似たような傾向が見られた。すなわち、本校でも、スマホの使用時間が少ないと成績は良いという現象が見られた。また、11月から1月にかけてベネッセの総合学力テストの成績が上昇した生徒の大多数はスマホの使用時間が短い、ということも分かった。

しかし、単にスマホやタブレットを使用しなければよい、というわけではありません。「スマホを上手く活用せよ」ということです。いつ、何のため、どのように使うということが重要であると考えます。また、スマホを使用するためのルールを生徒自身だけでなく、家庭でも決めておくということも大切なのではないのでしょうか。基本的な生活習慣を身に付けることこそが、学力を伸ばすための重要な要素の一つであると改めて感じます。新学期に向けてお子様の生活を見直してみてもいいのではないでしょうか。

