

ホウセンクエスト HOSEN QUEST

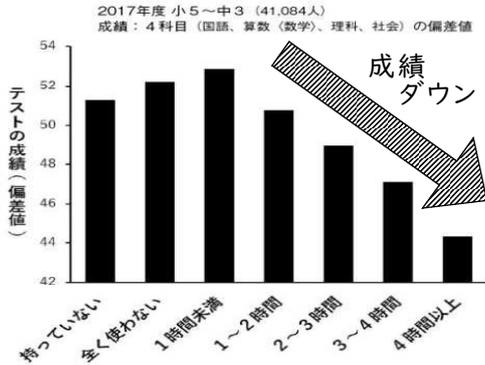
太田市立宝泉中学校
学力向上通信 No. 8
(Lv. 40)
令和6年11月15日

「スマホ等のメディア」と「学力」の関係について・・・

先日、小中学生の学力について、気になる記事がありました。宝泉中でも、2学期期末テストに向けて、アウトメディアチャレンジとして、各ご家庭の協力のもと、家庭学習とメディアの関係を確認してもらっています。

下記のグラフ等では、「スマホ等のメディア」と「学力」の関係について分かりやすく説明されていたので、ご紹介させていただきます。

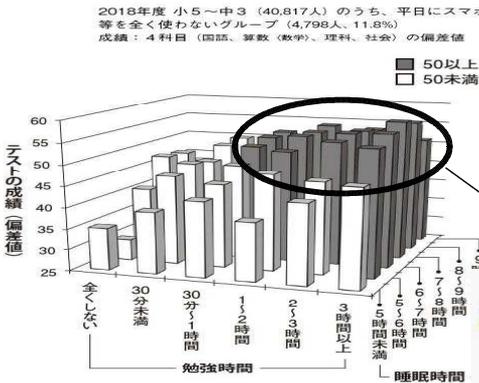
図表1 スマホ等の使用時間と学力の関係



いまや小学校高学年の時点で7割近い子が自分のスマホを持ち、SNSやネット動画、ゲームなどに熱中している。仙台市の小中学生7万人を対象にスマホ使用と学力の関係を調べてきた東北大学加齢医学研究所の榊浩平さんは「スマホの使用時間とテストの偏差値をグラフ化したところ、スマホを1日3時間以上使用する子どもたちは、勉強を頑張り睡眠時間を確保していたとしても、成績が平均未満になるという衝撃の事実が判明した」という・・・。

※『スマホはどこまで脳を壊すか』(朝日新書) 榊浩平(著)、川島隆太(監修)の一部抜粋です。

図表2 スマホ等を全く使わない/勉強・睡眠時間と学力の関係



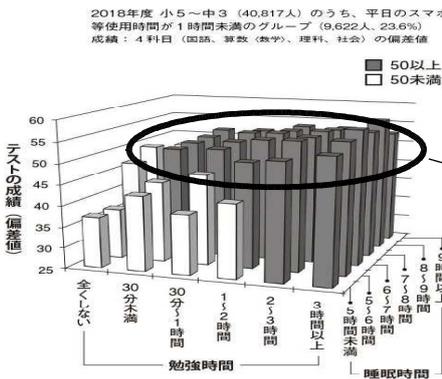
■睡眠時間が短い子ほど記憶を保存する海馬が小さい

■長時間勉強しても睡眠が不十分だと学力はつかない

脳の発達において、「睡眠時間が短い」子どもたちほど、「記憶を保存する海馬の容積が小さい」ことがわかりました。睡眠不足は、記憶を定着させる機会を奪うだけでなく、その記憶を保存しておく記録容量さえも小さくしてしまう恐れがある。つまり、グラフの右奥側、「勉強をたくさんしている」& 「たくさん寝ている」子どもたちほど、学力が高いことが読み取れます。

毎日7～8時間の睡眠 + 2時間以上の学習

図表3 スマホ等の使用が1時間未満/勉強・睡眠時間と学力の関係

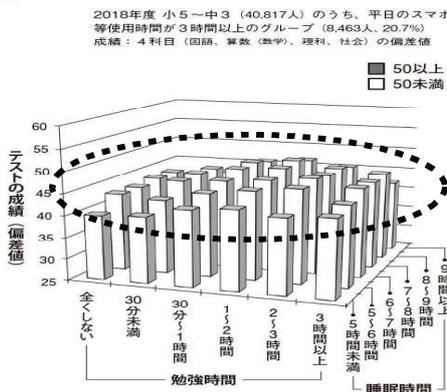


■スマホを1日1時間弱だけ使う層の学力が高い理由

スマホ等の使用が「1時間未満」の学力が高い理由としては、自分の意志で「1時間未満」に抑えられる子どもたちが含まれている可能性があります。楽しくて誘惑の多い魅力的なスマホに依存することなく、自律的に使いこなすことができている自己管理能力の高い子どもたちが一定数含まれているのではないかと考えています。

家庭内でのルールの確立・徹底 + 子どもの努力と成果を賞賛

図表6 スマホ等の使用が3時間以上/勉強・睡眠時間と学力の関係



■スマホを1日3時間以上使う層の学力が**危険!!**

スマホ等の使用時間が長くなればなるほど、平均以上の成績を表す灰色の棒の数が明らかに減っていく中、「3時間以上」の利用で、灰色の棒が1本も残りません。この結果からわかることは、**スマホ等を1日3時間以上使用している子どもたちは、どれだけ勉強を頑張っても、きちんと睡眠時間を確保していたとしても、成績が平均未満になるという事です。**

詳細はこちらから

