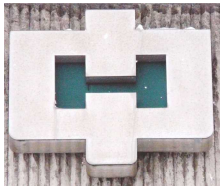


教育目標 「豊かな心で たくましく 自分の人生を切り拓く 生徒」

重点目標 「豊かな心 確かな学力 健やかな身体」



あ さ ひ こ  
朝 日 子

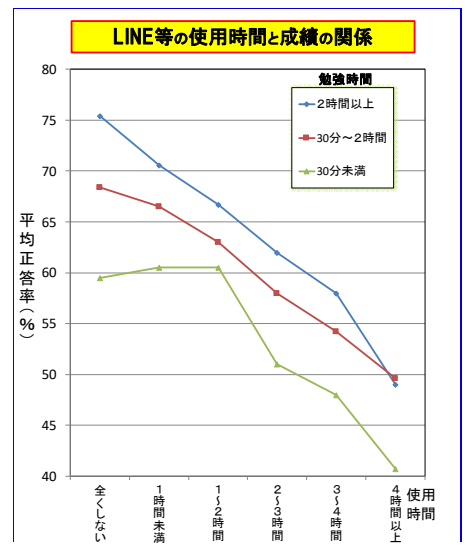
佐渡市立畑野中学校 学校だより

平成29年 6月23日(金) 第6号

著・編 校長 加藤雄一郎 (TEL 66-2058)

## 「スマホ脳」の衝撃 ～ LINE等は学習効果を奪う ～

右の『LINE等の使用時間と成績の関係のグラフを見て、どんなことが読み取れるのでしょうか?』その前に、ちょっとグラフの見方を説明します。例えば、一番下のグラフは、勉強時間が1日30分未満の学生の平均正答率（算数・数学を例にしました）と通信アプリ（LINE・Twitter・Google+・Facebook等）の使用時間との関係を表しています。30分未満の勉強時間の人は通信アプリを全くしない人と1時間未満、2時間まで使用した人はあまり変わらず60%の正答率でした。しかし、勉強時間が30分～2時間の人は、LINE等の使用時間の増加に伴って、正答率がどんどん下がっているのが分かります。2時間以上勉強している人でも、LINE等をやっている人は一気に正答率が下がっていることが分かります。ちなみに、これらのデータは、小中高校生7万人のデータから科学的に分析したものです。



『では、他にどんなことが言えるでしょう? 勉強時間の違いやスマホ使用時間との関係も見てください。』(生徒に考えてもらい、発表してもらいました。)

私が衝撃を受けたのは、2時間以上勉強しても、2・3時間以上スマホを使っている人は、ほとんど勉強しない子と成績は同じか、それより低いということです。「勉強しても、LINE等の通信アプリの使用が長くなればなるほど、学習効果がなくなっているということ。勉強しているから、スマホやLINE等をしてよいということにはならないということなのです。」

『勉強をしても、スマホをし過ぎると、正答率が下がるのはなぜなのでしょう?』それには、脳が関係しています。皆さんはゲームをやり過ぎると「ゲーム脳」になるとか、スマホを使い過ぎると「スマホ脳」になると、聞いたことがありますか? 「スマホ脳」「ゲーム脳」とは、脳の大事な部分の働きが弱くなり、脳が変形してしまうことで、いろいろなことに支障をきたしたり、悪影響を与えたりするのです。その脳の大事な部分というのが、脳の前方にある「前頭前野」です。やる気を出したり、思考や創造性を担い、動物の中でも人間が最も発達している脳の部分です。他にも記憶したり、計画的に行動したり、感情を制御したり、「脳の司令塔」や「理性の脳」とも言われています。この働きが弱くなると、やる気がなくなったり、物忘れがひどくなったり、考えることが億劫になったり、キレやすくなったりします。長時間のスマホやゲームが脳に影響を与えるのです。

特に通信アプリが脳に悪いことがこの研究で分かってきました。『なぜでしょう?』LINE等の通信アプリでは、たとえ勉強しようとして机に向かっても、頻りにメッセージが来てしまい、その都度集中力は切れてしまいます。併せて、返信が来るか来ないかでも不安を感じて集中できなくなると考えられます。前頭前野の活動が鈍って、「スマホ脳」になっているのです。だから、勉強を長くしたからといって、スマホを長くやってもよいということにはならないのです。(裏へ続く)



『では、「スマホ脳」や「ゲーム脳」にしない、学習効果を下げないスマホやゲームの時間の目安はどのくらいでしょうか?』ズバリ合計で1時間未満です。どうでしょう?

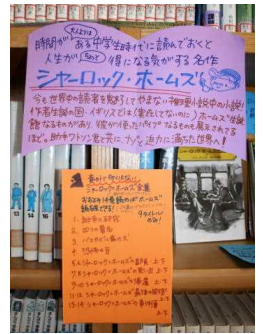
テスト前の“家庭学習強調週間”と併せて“健康生活見直し週間”で「我が家で守れるメディアルール」を家の人と考えてもらいました。その中に、テレビやゲーム、SNSを1時間以内もしくは30分以内にするという人が何人もいました。脳科学的にも的を射っていたのです。もちろんテスト前なので、勉強中はしないという人が多かったです。ですが、勉強が終わっても、スマホやゲームを1時間以上しないことがとても重要だったのです。

この研究にはまだ続きがあって、脳が変形してしまうと、元に戻すには多くの時間が掛かること。勉強をたくさんしても、学習効果が低いことが言われています。「スマホやゲームを1時間以上やることは、やってはいけない“脳の習慣”だったのです。」

『では、そんな脳にしないために、脳によいことは何でしょう?』それは「読書」「読み書き計算」だそうです。昔から「読み書きそろばん」と言っていたのは、理に叶った先人の知恵だったのです。図書館には読むと前頭前野を鍛えてくれる本がたくさんあります。今年度に入って、本の紹介が充実しているのを知っていましたか。平野先生と広報委員会が皆さんに多くの本に興味をもってもらい、どんどん読んでもらいたいと、工夫して紹介をしてくれています。とてもありがたいことです。

最後に、『スマホやゲームの誘惑に負け脳をダメにするか、本をたくさん読んで前頭前野を活発にするか? 言うまでもなく学習効果の上がる“脳の習慣”を身に付けたらどうでしょうか?』(6月19日 全校朝会 校長講話より)

【参考文献】「2時間の学習効果が消える! やってはいけない脳の習慣」(青春新書)



## プール清掃 小中協力して ~いい汗、光る~

**畑野小** 5・6年生と畑野中1年生が協働して、プール清掃を6月1日に行いました。この日は晴天で、絶好のプール清掃日和でした。小中連携の取組として昨年度から始めた活動で、小6・中1は昨年度も経験しており、昨年度よりも動きがよく、小中の関わりも向上しました。自分たちが使うプールをきれいにする、更衣室やトイレもきれいにする、プールマットもきれいにする…、積極的に動きいい汗を流しました。遊ぶ児童生徒は一人もいません。特に、大プールのヘドロの量は強烈で最後までかかりました。1年間でこんなに溜まるのかと驚かされます。児童生徒は「臭い…」と漏らしながらも、嫌がらずプールを磨き、ヘドロを流し込んでいました。

昨年度秋からプールの改修工事が行われ、プールサイドがきれいにより安全になりました。これで、来月からの水泳授業の準備が整いました。畑野小の5・6年生、畑野中の1年生の皆さん、お疲れ様でした。



## 学割についてのお知らせ ~冠婚葬祭以外でも可~

**夏休み**を前に、家族旅行等を計画しているご家庭もあると思います。JR利用の学生割引(学割)申請について、お詫びとお知らせです。昨年度まで、学割証の発行については、「学生割引証交付願」を保護者から提出していただいて、学割の交付をしていました。その際、保護者旅行随伴については、冠婚葬祭のみと制限がかかっていましたが、その後改正され、その制限がなくなったことが分かりました。昨年度、その改正されたことが分からず、「家族旅行目的で、冠婚葬祭ではないので学割を発行できません。」とお伝えした家庭がありました。お詫び申し上げ、ここに訂正いたします。

なお、子どもだけの旅行や休みの日以外での旅行(冠婚葬祭は除きます)では、学割交付願は差し控えてください。また、学割申請について、夏休み直前ではなく、早めにお問い合わせいたします。