

常進NEWS (5月号)

長時間スマホで家庭学習が水の泡

今月1日、毎日新聞がこんな記事を掲載しました。「スマートフォンやタブレット端末を長時間使う子どもは、家庭学習をいくら頑張っても学力が伸び悩む。開いているのが学習用アプリであっても」ということです。

スマホを見ると脳がリラックスした状態になる

人が何かを学んだり創造したりしているとき、脳内では「思考の脳」と呼ばれる「背外側前頭前野」が活発に働きます。しかし、スマホ等を使用時の脳の活動を調べると、この背外側前頭前野の活動が抑えられていることがわかりました。この状態は、何もせずにボーっとしているときや、人がマッサージを受けているときの状態に酷似しており、脳がリラックスした状態になり、活動が低下するようです。

スマホ等を長時間使い続けることができるのは、脳がリラックスし、疲れないからです。



スマホ等の長時間使用で3時間の家庭学習が水の泡

東北大学加齢医学研究所が、仙台市教育委員会と共同で全仙台市立の小中学生約7万人を対象に行った調査によると、スマホ等の使用時間は学力に大きな影響を及ぼしているとのこと。

学力を平日のスマホ等の使用時間別に解析すると、1時間未満の子どもたちの偏差値が最も高く、使用時間が長くなるに従い、偏差値が下がることがわかりました。さらに家庭学習の時間・睡眠時間との関係も調べると、スマホ等を3時間以上使用する子どもたちは、家庭学習を3時間以上し、かつ十分な睡眠時間をとっても平均点には到達しませんでした。

つまり、スマホ等の長時間使用によって学習時間や睡眠時間が削られて成績が下がるのではなく、長時間使用が直接的に悪影響を及ぼしているということです。仮に使用しているのが学習用アプリだったとしても、同様の傾向が見られました。

スマホ等の長時間使用は、脳の発達を抑制する

調査では、スマホ等を使ってインターネットに毎日接続している子どもたちの多くは、脳の一部で発達が止まっていることも明らかになりました。仙台市在住の子どもをMRIで計測し、3年後に改めて計測すると、次のような結果が得られました。

スマホ等を全く使わない子どもたちの脳は、神経細胞層の灰白質が平均50ccほど増えていました。しかしスマホ等でインターネットを毎日使用している子どもたちには、この増加が見られませんでした。

極端に例えれば、小5からスマホ等でインターネットを積極的

に利用してきた子どもが中2になったとき、体は大きくなっても脳は小5のままなのです。だから一生懸命勉強しても、体も脳も中2の生徒にかなわないのはもっともなこと。

すでにスマホ等を長時間使用している子はこれからどうする？

さらにスマホ等を「使用しない」「使用時間が1時間未満」「使用時間が1時間以上」の3つのグループに分けた2年間の追跡調査も行われました。いずれのグループも2年後の使用時間が1時間以上の場合成績が下がり、(仮に使用時間が増えても)1時間未満に収めているグループは成績が向上しました。これは、現在長時間使用している子どもも、使用時間を1時間未満に抑えることで成績を向上させることができる可能性を示唆しています。

そしてスマホ等の使用時間は、長くなるほど成績が下がりますが、「全く使用しない」子どもたちより「使用時間が1時間未満」の子どもたちの方が好成绩でした。

これには2つの理由が考えられます。一つは、家庭の経済状況です。家庭の収入と子どもの学力には相関があることがわかっています。経済的理由によりスマホ等を持っていないもともと学力の低い子どもが、「全く使用しない」グループの成績を下げている可能性があります。もう一つは、使用時間を1時間未満に抑えることができる子は、自分を制御する力を持っており、勉強も効率的に進められるのではないかとことです。仮に後者が正解であるならば、使用時間を自ら制御できるようにすることで、学力への悪影響を回避できそうです。

今回の記事は5月1日付の毎日新聞のほか、「スマホはどこまで脳を壊すか」榎浩平著・川島隆太監修(朝日新書)、「本を読むだけで脳は若返る」川島隆太著(PHP新書)を参照しました。より詳しく知りたい方は、ご一読を。

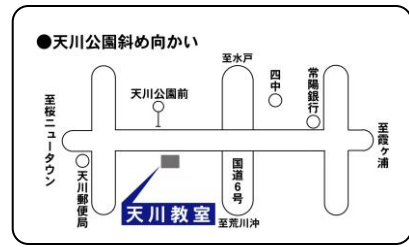
5・6月の予定

月	日	曜	行事予定
5月	25	土	定期テスト対策①
	26	日	定期テスト対策②
	27	月	6月分授業料等口座振替日
6月	1	土	定期テスト対策③
	2	日	定期テスト対策④
	8	土	統一テスト(9年生)
	9	日	統一テスト(7・8年生)
	20	木	お知らせ配布
	22	土	定期テスト対策⑤
	23	日	定期テスト対策⑥
	27	月	7月分授業料等口座振替日



めんどろみ 地域ナンバーワン宣言！

JOYO **常陽進研** ☎824-9136



思考力の九九

盛り上がりすぎ

コロナ下の百人一首は、対戦相手との間に透明の衝立を立て、声も出さないようにしての対戦でした。衝立にぶつからぬようそっと手を出す感じでしたので、机をたたく「バンッ」という音もしません。したがって対戦中は、読み手の声以外は札に手を触れる時の小さな音のみで、実に静かなものでした。

コロナの5類引き下げと同時に、対戦時の衝立はやめました。それまでの習慣で、大きな声を出したり、机を強くたたいたりする子はしばらくいませんでした。しかし、勝負事には力が入りますよね。札を取るときのアクションは次第に大きくなり、机をたたく音以外に、取った時の歓喜の声、自分が先だと主張する声、取られた時の地団駄が交錯します。時に読み手の声が聴き取れなくなり、子どもたちをいさめる場面も見受けられます。

百人一首は本気で対戦してこそ楽しいのですが、ここ最近はやっと盛り上がりすぎかもしれません。対戦のときだけに発揮されている熱意を、歌を覚える方に回してくれたらなと思います。そうすれば、楽しいだけでなく、強くもなれるんだけだな。



がんばりました！

名文暗誦 (4月の課題：漢詩)

- 14編 ○○○ ○ ○○ ○○
- 10編 ○○ ○○
- 9編 ○○ ○○ ○○ ○○ ○○ ○○
- 7編 ○○ ○○
- 6編 ○○ ○○
- 5編 ○○○ ○○ ○○ ○○



名文暗誦ジュニア (4月の課題：短めの詩)

- 2編 ○○ ○

塾名が書けない

小学生の進研テスト、中学生の統一テストともに、解答用紙には塾名を記入する欄があります。しかしここに塾名を正しく記入できない生徒が多いのです。漢字で正しく書けなかつたり、漢字がわからないのでひらがなで書くも「じょうようしんけい」であつたり。仕方なく、いつもホワイトボードに「常陽進研」と板書しています。

自分の通っている塾名くらい正しく書いてほしいのですが、最近自分の家の住所や電話番号さえを知らない子が散多。これは時代の流れなのでしょうが？

テストの珍解答

問 次の傍線部を漢字で書きなさい。

- ① こんかんにかかわる問題。 [婚活]
きみたちに婚活はまだ必要ないよね。(正解：根幹)

夏期講習の予定

夏期講習の概要が決まりました。今年は、受験生を対象にした終日授業の夏スベが復活します！ まだ若干の変更の可能性はありますが、現段階のものを早めにお知らせします。

<中学生>

学年	コース	日程	時間	費用(税込)
9年	夏期講習	7/22~8/6	13:00~16:35	52,800
	夏スベ	8/7・8	9:30~17:00	13,200
	8月集中授業	8/19~28	13:00~16:35	27,500
7・8年	夏期講習	7/22~8/2	19:10~21:35	23,100
	8月集中授業	8/19~30	19:10~21:35	23,100

* 7・8年生は、水・土・日休み、9年生は土・日休み。

<小学生>

学年	日程	時間	費用(税込)
小6	I : 7/22~25	17:00~18:40	① 6,600
	II : 7/26~31		② 11,000
	III : 8/1~6		③ 15,400
小1~5	IV : 8/19~22	10:00~11:40	④ 19,800
	V : 8/23~28		⑤ 24,200

* 日程選択制。I~IVから原則2ターム以上を選択して受講。

* 土・日は休み。

* 費用の○数字は受講ターム数を表す。



今年もやっぱり大変だ~

この時期は、毎年同ような記事を書いています。何が大変かというと、7年生。宿題忘れが多いなど、学習習慣が崩壊しており、成績どころではないというのが、ここ数年続いています。

今年の7年生もやっぱり大変です。毎年ゴールデンウィーク中に、計算問題の冊子を宿題にしています。無理なくこなせるように、いつこのページをやるかも指定しています。ところが、連休明けに冊子の提出を求めると、ちゃんとこなせていた生徒は、なんとゼロ！

冊子に書き込んでくるとの指示を忘れ、ノートにやってきた生徒が2名。これはまだ許せます。しかし他は全員、最後まで終わっていません。中にはまったく手つかずという強者も。授業後に残してやらせましたが、こんな状態では先が思いやられます。

例年であれば、この記事はここでおしまいです。しかし今年は続きがあります。

受験生である9年生にも、宿題を終えていない者が複数名。中には授業後に終わらず、別日に呼び出しかけたものの、それをすっばかす強者もいました。



ただ、9年生で宿題を終えていなかったのは、全員、入塾してまだ日が浅い者たちです。学校では、宿題などやらなくても何も困らない。そんな雰囲気蔓延しているのではないかと不安になります。やるべきことをやらせる。これがここ数年、我々の最初の仕事になりつつあるのは、実に残念です。

