

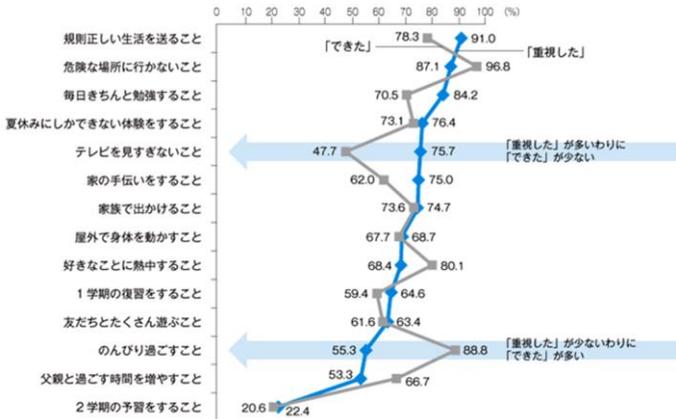
学びのひろば

第4号 H29. 9. 1

(学力向上委員会)

長い夏休みも終わり、2学期が始まりました。夏休みにしかできない体験をし、どの子ども達も一回り大きく成長されたのではないのでしょうか。さて、夏休みはどのように過ごされていましたか？夏休みは自由な時間が増える一方、就寝時刻や起床時刻が遅くなり、生活リズムが疎かになりやすくなってしまいます。

図1 夏休みの過ごし方（重視したこと/できたこと）



～ついつい見すぎてしまうテレビ～

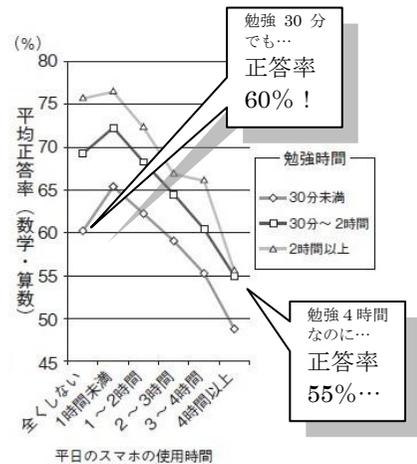
さて、図1は保護者の皆さんがお子様の過ごし方で【重視した】ことと、それが実際に【できた】かどうかを表しています。まず「規則正しい生活を送ること」に注目してみましょう。重視はしたが、できたとは言い難いことがわかりますね。さらに、「テレビを見すぎないこと」は【できた】の比率が大きく下回っています。また、保護者が気をつけていても見すぎ

てしまう子がたくさんおり、視聴時間を自分でコントロールするのはなかなか難しいということがよくわかります。このように気をつけていても、ついテレビやゲームに時間を費やしてしまっているのではないでしょうか？

～スマホを使いすぎると、学習効果が消える！？～

図2はスマホの使用時間と成績の関係を表したグラフです。算数の平均正答率が、勉強時間が「2時間以上」でスマホ使用が「4時間以上」の子どもの正答率は55%でしたが、勉強時間が「30分未満」でスマホを「全く使用しない」という子どもの正答率はなんと60%でした。このことから勉強時間に関わらず、スマホの使用時間が長ければ、せつかくの学習効果が消えてしまう可能性が高いと言えます。テレビやゲームで長時間遊んだ後の30分から1時間ほどは、脳の前頭前野（物事を考え、自分の行動をコントロールする力にとって重要な部分）が十分に働かない状態になっているので、理解力が低下してしまうというデータも報告されています。また、スマホの使用時間が1時間未満だと成績もよい結果がみられます。さて、9月4日から2学期の最初の生活点検があります。テレビやゲーム・スマホなどの使い方も含めて、親子で夏休みの生活を改めて振り返ってみて、できるところから生活を改善していきましょう。

図2 スマホの使用時間と成績の関係



参考（おススメの図書！）

「2時間で学習効果が消える！やってはいけない脳の習慣」

横田晋務

引用：ベネッセコーポレーション「小学生の夏休み調査」