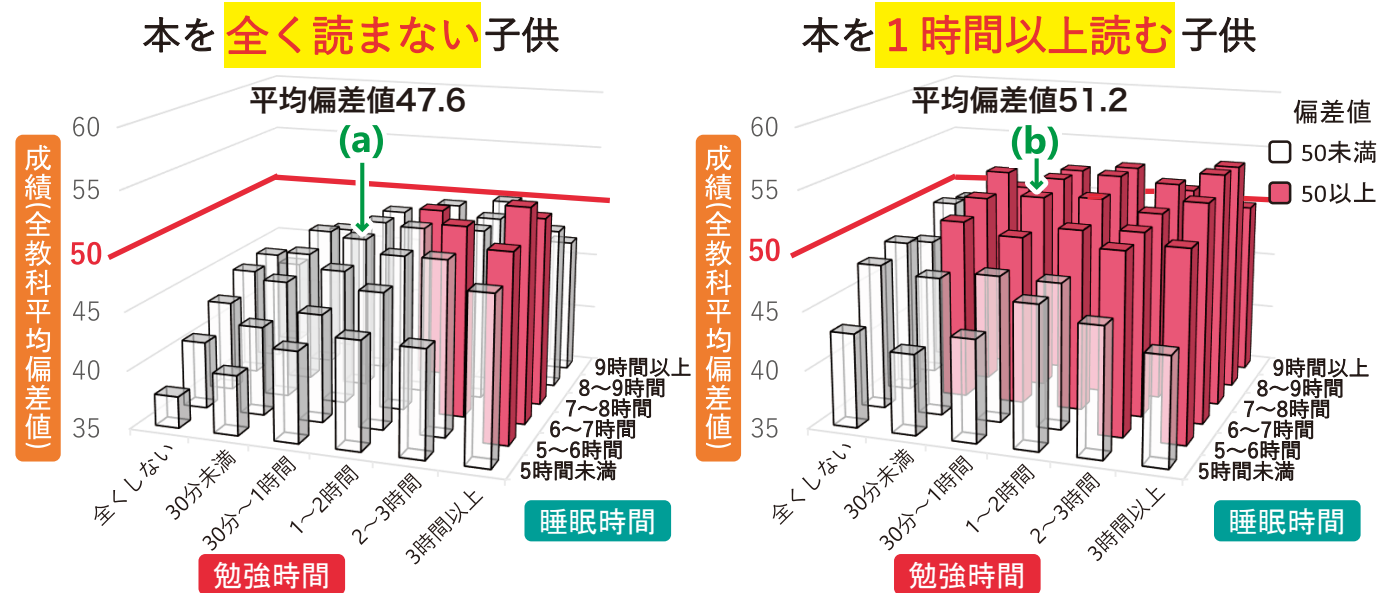


本を全く読まない成績はどうなるのでしょうか？

短い時間であっても、読書習慣があると学力により影響があることがわかっています。下の図は小学5年生から中学3年生の勉強時間、睡眠時間、成績との関係を示しています。それを平日1時間以上家庭で本を読む子供(右)と平日に家庭で本を全く読まない子供(左)の2グループに分けています。読書をする子供では、短い勉強時間でも成績が上がっていることが明らかになっています。



【図4】1日あたりの読書時間別にみた成績、勉強時間と睡眠時間との関係 (対象：平成28年度小5～中3)

- ①本を全く読まない子供たち(左)は、たくさん勉強しても平均50付近にとどまっている。
- ②本を1時間以上読む子供たち(右)は家庭学習時間が短くても平均50を超えている。例えば本を全く読まない子供たち(左)は30分勉強して7時間ほど寝ている場合に成績が平均に届かない(a)が、同じ場合であっても本を1時間以上読む子供たち(右)の成績は平均を超えている(b)。



読書は知の元! まずは興味のある本を手にとってみましょう。

発行元:学習意欲の科学的研究に関するプロジェクト

- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| 川島 隆太(東北大学加齢医学研究所長) | 筒井 健一郎(東北大学生命科学研究科教授) |
| 杉浦 元亮(東北大学加齢医学研究所教授) | 松崎 泰(東北大学加齢医学研究所助教) |
| 神浩 平(東北大学加齢医学研究所助教) | 春日 文隆(仙台市立原町小学校長) |
| 土田 茂(仙台市立富沢中学校長) | 郷家 貴光(仙台市教育委員会学校教育部長) |
| 鎌田 康彦(仙台市教育委員会学校教育部参事) | 佐藤 全(仙台市教育センター所長) |
| 田辺 泰宏(仙台市教育委員会学びの連携推進室長) | |

事務局

- 多賀野 修久(仙台市教育委員会学びの連携推進室主幹)
 村上 秀樹(仙台市教育委員会学びの連携推進室主任指導主事)
 鈴木 香里(仙台市教育委員会学びの連携推進室指導主事)

仙台市ホームページ(仙台市教育委員会)
 「学習意欲の科学的研究に関するプロジェクト」



「ながらスマホ」にご用心! 知らないうちに成績が…!

— 仙台市標準学力検査、仙台市生活・学習状況調査におけるこれまでの分析結果から —

スマホの使用時間を1時間未満に抑えて
成績アップ!

勉強中に使うスマホアプリの数が
増えるほど成績に悪影響(>_<)

毎日読書する習慣を身につけましょう!

生活・学習状況調査の目的

- ①児童生徒の学習状況や生活習慣等について、全市的な規模で客観的な分析・把握を行う
- ②各学校が、自校の成果と課題を把握・分析し、指導の工夫・改善を図る
- ③調査結果を、個に応じたきめ細かな指導の充実に生かす

調査内容(質問紙調査)

- 学校生活 ○授業 ○学習意欲 ○家庭生活 ○自由時間 ○家庭学習等
 ○社会・地域とのかかわり ○道徳心・挑戦・夢 ○自分づくり

実施状況等

- ①実施校数：全市立小学校119校 全市立中学校64校 市立中等教育学校1校
- ②実施日：令和2年6月22日(月)～7月3日(金)の期間中、学校ごとに実施日を設定
- ③有効回答数

学年	有効回答数	学年	有効回答数
小5	8,505人	小6	8,729人
中1	8,310人	中2	7,969人
中3	7,637人		

※今年度のリーフレットは令和2年度調査の結果ではなく、過去のリーフレットの要点を再構成し掲載しています

スマホの使用時間はどのくらいがいいのでしょうか？

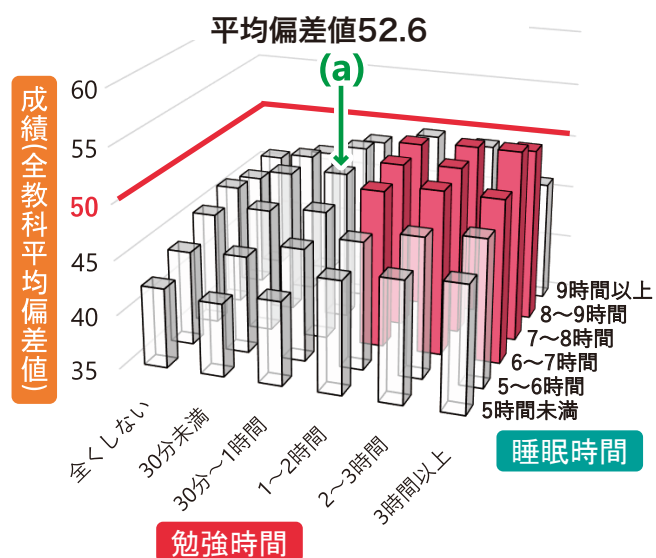
これまでの調査から、長時間のスマホ使用が子供たちの学力に悪影響を及ぼしていることが分かっています。脳科学研究でも、インターネットやゲーム使用時間の長い子供たちにおいて、脳の広い範囲で悪影響がみられることが示されています。

下の図は、家庭での平日スマホ使用1時間以上と1時間未満の子供たちで、どのくらい寝て勉強をすると成績が良くなるかを示しています。

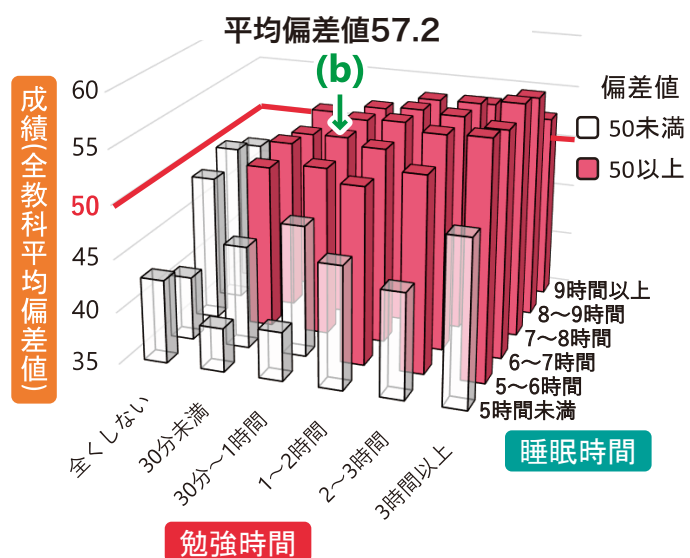
まず学習時間が長いと成績が高いことがわかります。そして右図のスマホ使用1時間未満の子供たちで成績の伸びが良いことが読み取れます。睡眠時間が少ない/多すぎる場合でも成績が下がります。



スマホ使用1時間以上



スマホ使用1時間未満



【図1】1日あたりのスマホ使用時間別にみた成績、平日の勉強時間と睡眠時間との関係
(対象:平成30年度小5~中3)

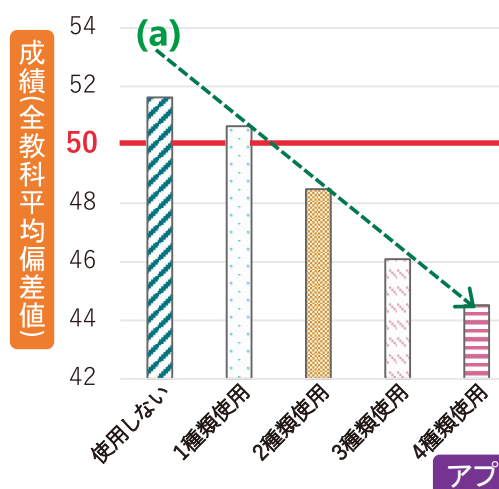
- ①スマホ使用1時間以上の子供たち(左)は、たくさん勉強しても平均50付近にとどまっている。
- ②スマホ使用1時間未満の子供たち(右)は、家庭学習時間が短くても平均50を超えている。例えばスマホ使用1時間以上の子供たち(左)は30分勉強して7時間ほど寝ている場合に成績が平均に届かない(a)が、同じ場合であってもスマホ使用1時間未満の子供たち(右)の成績は平均を超えている(b)。



「スマホは1日1時間まで」
ルールを守って自己管理能力を育てましょう!

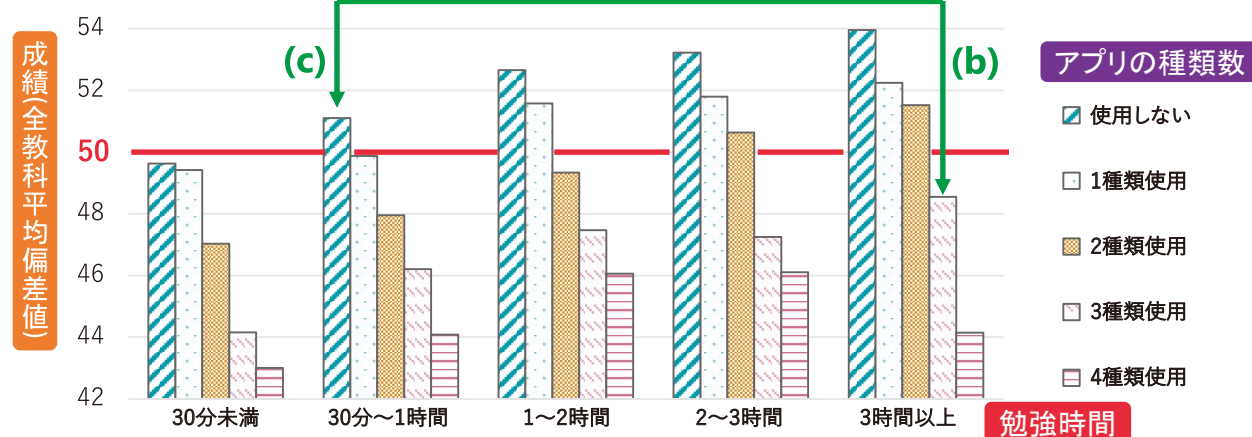
勉強中にスマホをいじっていませんか？

みなさんは家庭学習のとき、スマホをどこに置いていますか？
勉強中の「ながらスマホ」では、学習効果が悪く、成績に結びつきにくいことがわかっています。



- ①【図2】勉強中に利用するスマホアプリの種類数が多いほど、成績が下がってしまっている(a)。
- ②【図3】勉強時間にかかわらず、「ながらスマホ」は成績を下げる。例えば、アプリを3種類以上使用しながら3時間勉強している子供たち(b)よりも、集中して30分勉強している子供たち(c)の方が成績が高い。

【図2】勉強中の使用アプリの種類数と成績
(アプリの種類:LINE、ゲーム、動画、音楽)



【図3】平日の家庭学習時間別にみた勉強中の使用アプリの種類数と成績

親子で
考えよう!

子供の考え

保護者の考え

スマホの利点
(メリット)

スマホの欠点
(デメリット)

スマホは電源を切って家族に預けるなど
勉強中は目の届かない場所に置きましょう!

※集中できる環境づくりには、保護者も一緒にスマホを使用しないなどの協力も大切です。