

中学生向け ニュース

平成25年4月に実施された「仙台市標準学力検査」及び「仙台市生活・学習状況調査」の分析結果のダイジェスト版をお届けします。

スマホや携帯電話の使い過ぎは勉強の効果を打ち消す!?



皆さんはスマホ(スマートフォン)や携帯電話を使ってのゲームやメッセージのやり取りは好きですか?いくら楽しくてもやり過ぎが良くないことは知っていると思いますが、どれくらいやり続けると悪影響が現れるのかは、実は科学的にはまだよく分かっていませんでした。そこで、仙台市の中学生約2万4千名に対して行われた「仙台市標準学力検査」及び「仙台市生活・学習状況調査」を詳しく分析したところ、驚くべき傾向が見えてきました。

まずは、仙台市の中学生が平日にどれくらいスマホや携帯電話を使っているか(メール・インターネット・ゲームなど)を見てみましょう。右のグラフ(図1)は、平日のスマホや携帯電話の使用時間についてまとめたものです。使うのは1時間未満に抑えている生徒が半数を超えています。4時間以上使っている生徒もいます。

「スマホを長い時間使っているけど、自分は勉強もたくさんしているから大丈夫!」と思っている人はいませんか?ところが、いくら勉強をしても、使っている時間が長くなると、せっかくの努力が台無しになってしまうかもしれないのです。右下のグラフ(図2)を見て下さい。これは、平日の勉強時間とスマホや携帯電話を使う時間ごとの数学の平均点を表しています。勉強時間にかかわらず、使っている時間が長くなればなるほど、成績が悪くなっていくことがわかりますね。さらにグラフをよく見てみると、「30分未満しか勉強しない(▲の折れ線)けど、スマホや携帯電話も全く使わない」生徒の成績(①)より「2時間以上勉強する(◆の折れ線)けど、スマホや携帯電話も4時間以上使う」生徒の成績の方(②)が悪くなっています。せっかくの勉強の効果が、スマホや携帯電話を長時間使うことによって、打ち消されている恐れがあるのです。

また、もっとも成績が良いのは「2時間以上勉強していて、使う時間を1時間未満に抑えている」生徒(③)です。1時間未満なら、適度な息抜きになって、成績に悪影響を及ぼさないのかもしれないですね。

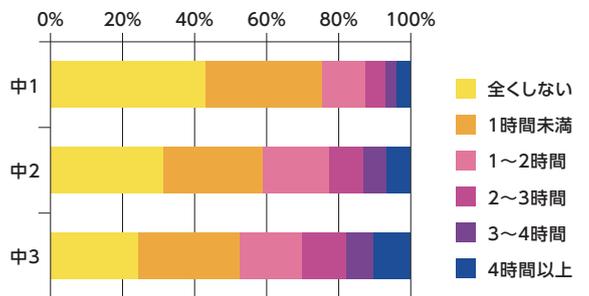


図1 平日にスマホや携帯電話を使う時間の割合

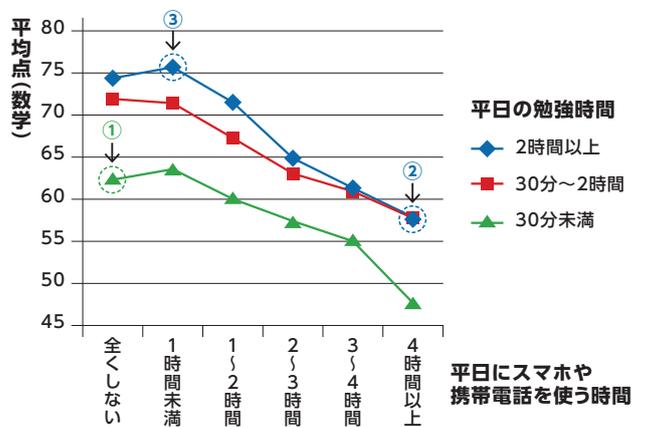


図2 スマホや携帯電話を使う時間ごとに見た数学の平均点

ゲームは…? パソコンは…?



次に、ゲームやパソコンはどうなのでしょう。

図3と図4は、仙台市の中学生が平日にどれくらいゲームで遊んだり、パソコンを使ったりしているかを示しています。どちらも、1時間未満に抑えている生徒が半数を超えています。4時間以上の生徒もいます。

次に、ゲームで遊んでいる時間やパソコンを使う時間と成績との関係を見てみましょう。図5と図6を見ると、どちらも、遊んだり使ったりする時間が増えるほど、いくら勉強をしても成績がどんどん悪くなっていくことが分かります。やはり、やり過ぎは禁物のようです。

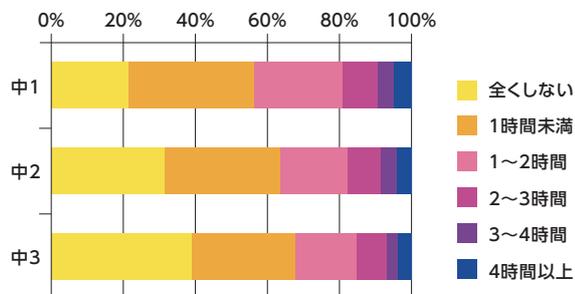


図3 平日のゲーム時間の割合

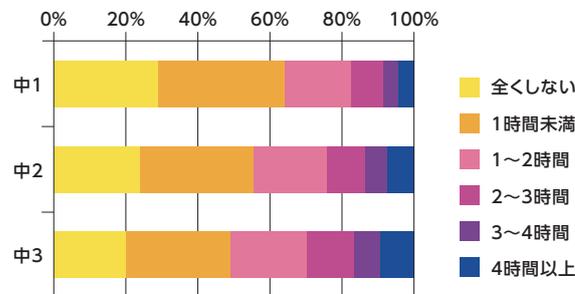


図4 平日にパソコンを使う時間の割合

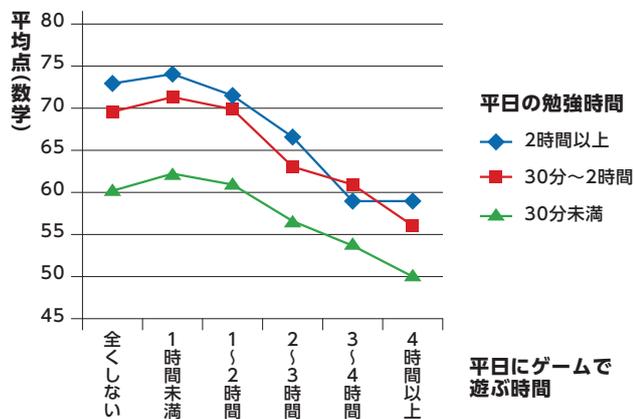


図5 ゲーム時間ごとに見た数学の平均点

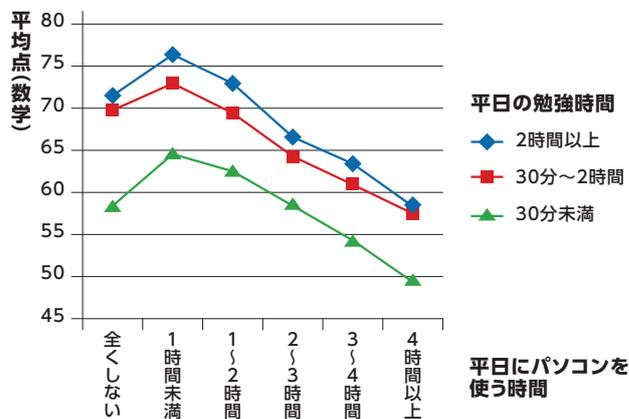


図6 パソコンを使う時間ごとに見た数学の平均点

スマホもゲームもパソコンも、使うのはどんなに長くても1日1時間以内に抑えるべき

上手な使い方を身につけよう!



仙台市の中学生に対して行われた「仙台市標準学力検査」及び「仙台市生活・学習状況調査」。今回お知らせしたのはその分析結果の一部にすぎませんが、スマホや携帯電話、ゲームやパソコンの使い方について考え直す、一つのきっかけを与えてくれたのかもしれない。どうやら、スマホもゲームもパソコンも、やりすぎるとせっかくの努力を台無しにしてしまう可能性があるようです。

皆さんはスマホやゲームやパソコンを毎日どれくらい使ったり遊んだりしていますか?これだけ身近にたくさんあると、どうしても使いたくなりますよね。むしろ、上手な使い方を身につけ、うまく生活の中に取り入れていく工夫が必要なのかもしれません。**今回の分析結果が示しているのは、スマホもゲームもパソコンも、使うのはどんなに長くても1日1時間以内に抑えるべきだという事実です。**それ以上は脳や心の働きを混乱させ、せっかく勉強して覚えたこともすぐに忘れさせてしまうような、悪影響が現れるのかもしれない。そもそも勉強時間や睡眠時間が十分に取れなくなる恐れもありますね。

上手な使い方を工夫して、脳も心もフル回転できるようにしましょう!

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)
- 杉浦 元亮 (//)
- 筒井 健一郎 (//)
- 荒木 剛 (//)
- 庄子 修 (仙台市立富沢中学校)
- 堀越 清治 (仙台市立荒町小学校)
- 堀田 剛司 (仙台市教育委員会)
- 八巻 賢一 (//)
- 山内 修 (//)
- 今野 孝一 (//)