

スマートフォン・携帯電話の 長時間使用が**学力**に 悪影響を与える！

— 仙台市標準学力検査, 仙台市生活・学習状況調査における小5～中3の詳細な分析結果から —

スマホ・携帯の 使い方

- スマホや携帯の使用時間は、**1日1時間以内**に
- 家庭で**ルール作り**を(勉強中や睡眠中は、スマホや携帯の電源OFF)

学習意欲の バランス

- 小学校では、「**知りたい気持ち**」と「**わくわく感**」を大切に
- 中学校では、**将来の目標**と**毎日の学習**をつなぐ指導を

健康的な 生活習慣

- **バランスのとれた食事**と**適切な睡眠時間**の確保を
- **豊かなコミュニケーション**を活発に

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分析・把握し、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活かす

調査内容(質問紙調査)

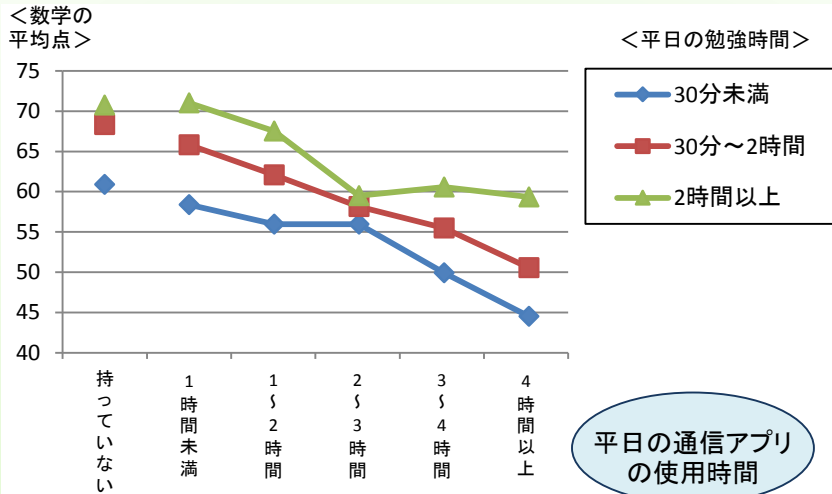
- 学校生活 ● 授業 ● 学習意欲 ● 家庭生活 ● 自由時間 ● 家庭学習
- 社会・地域との関わり ● 道徳心・挑戦・夢 ● 自分づくり

参加状況等

- ① 実施状況……全市立小学校**124校** 全市立中学校**63校** 中等教育学校**1校**
- ② 実施日……平成26年**4月14日(月)～18日(金)**
- ③ 有効回答数…小5：**8,899名** 小6：**8,794名**
中1：**8,657名** 中2：**8,648名** 中3：**8,526名**

スマホ・携帯の使用時間はどんなに長くても1時間以内に抑えるべき

LINEやカカオトークなどの通信アプリの使用時間と勉強時間、 数学の平均点との関係性を分析しました



昨年度、本プロジェクトの成果として「スマホや携帯を長時間使用するといくら勉強していても成績が下がる」という結果が得られました。今年度は通信アプリの影響についても質問項目を加えて分析を行いました。上のグラフは、仙台市標準学力検査の中学生の数学の平均点と平日1日あたりの通信アプリの使用時間との関係について示したものです。「平日に30分未満しか勉強しない(◆の折れ線)」生徒の状況を見てください。通信アプリを使わない(スマホや携帯を持っていない)生徒の数学の平均点は約61点でした。しかし、3時間以上使う生徒の数学の平均点は50点以下に急激に低下しています。この群の生徒は、家庭ではほとんど勉強をしていません。つまり、通信アプリの使用時間が長くなるほど生徒たちの中から、学校で習得した学習内容が消えて無くなったことを意味していると考えられます。

また、下の図に示したように、平日1日あたりの通信アプリの使用時間の長さは、勉強時間や睡眠時間を介した影響力よりも圧倒的に強く、直接的に成績を下げる方向に作用している恐れがあることが分かりました。これは分析を行った研究チームとしても、非常に衝撃的な結果でした。なぜなら、「通信アプリの使用によって勉強時間や睡眠時間が少なくなるから成績が落ちる」わけではなさそうだからです。

今回報告した分析も含めて、一連の研究活動は現在も継続中です。科学的な調査結果などに基づいて、子どものスマホや携帯の使い方を見直し、子どもと一緒にルールを考えていき、適切な使い方を身に付けさせる取組が求められています。



～先生方へ～

- 「たく生き(たくましく生きる)力育成プログラム」プラン集の小学校・中学校用プログラム「スマートフォン・携帯電話と上手に付き合っていこう(右図:ワークシート)」を活用しながら、発達段階に応じたスマホや携帯の安心安全な利用について指導しましょう。

ワークシート

今日のテーマ 学力を伸ばすためにスマホ・携帯とどう付き合っていけばよいのだろうか？

【平日のスマホ・携帯の使用時間と数学の平均点】

平日にスマホ・携帯電話を使用している仙台市の中学生のデータ (平成26年 仙台市標準学力検査と仙台市生活・学習状況調査結果より)

- グラフから気づいたこと・テーマについての自分の考え

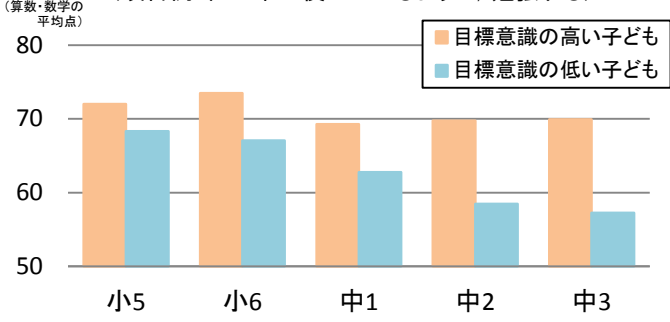
- スマホ・携帯使用のマイルール

将来の夢や目標をもたせ、知的探究心を高めることが大切

学習意欲、中でも「目標意識」(=将来の夢や目標を強く意識していること)および「知的探究心」(=学ぶこと自体を楽しんでいる気持ち)の高い子ども(各学年の上位25%に入る者)と低い子ども(各学年の下位25%に入る者)の間で、仙台市標準学力検査の算数・数学の平均点を比較してみました。将来に対するしっかりとした目標意識を持っている子ども、強い知的探究心を持って学習に取り組んでいる子どもは、どの学年においても良い成績を示していることが分かります。

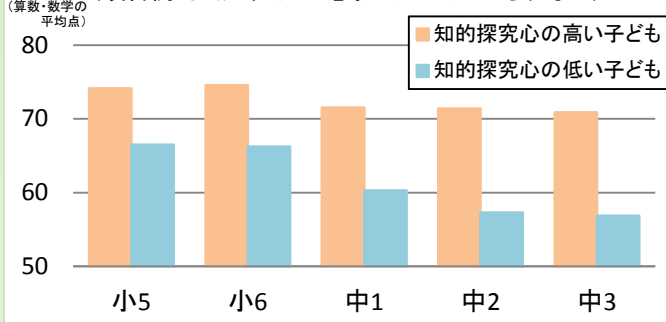
目標意識と学力の関係

(項目例:世の中の役に立てるように、勉強する)



知的探究心と学力の関係

(項目例:よく知りたいと思うとじっとしてられない)



学習意欲と学力の関係を取り巻く様々な要因について分析していくと、下の図のような一連の関係性があることが分かりました。特に影響力の強い関係は太く濃い矢印で示してあります。

学習意欲を支える要因の一つとして、その重要性が指摘されているのが、家族とのコミュニケーションです。家の人にじっくり話を聞いてもらう・家の人と将来の夢や目標について話し合うなど、日頃から家庭で活発なコミュニケーションが交わされていると、子どもの心の中に、目標意識や知的探究心といった学習への意欲が力強く育っていきます。さらに、目標意識が、積極的な授業態度と自主的な学習習慣の形成を促し、学習習慣がしっかりとしている子どもほど学力が高いことも確認されました。

この分析結果は、学力向上に、家族の役割が最も大切であることを示しています。難しい年頃ですが、将来の目標を自分の経験などを含めて話し合うなどして、より積極的に子どもとかがかわることが必要です。

学習意欲と学力の関係

家族とのコミュニケーション



目標意識

知的探究心

自主的な学習習慣

積極的な授業態度

学力



子どもにどういう言葉をかけたら良いのか？

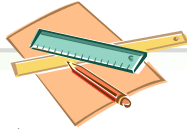
- 子どもによってやる気のツボは様々です。その子に適した応援の仕方を見付けましょう。
- ただ「勉強しろ」では逆効果。やる気になるような言葉が効果的です。
- 成績の良し悪しよりも、子どもなりの工夫や努力に目を向けましょう。

どういう目標の持ち方が良いのか？

- 目標は、将来の進路につながる「大きな目標」と、毎日の生活の中で達成を目指す「小さな目標」に分けて考えてください。
- 小さな目標を地道にクリアしていくことが大きな目標の達成につながることを、意識させましょう。

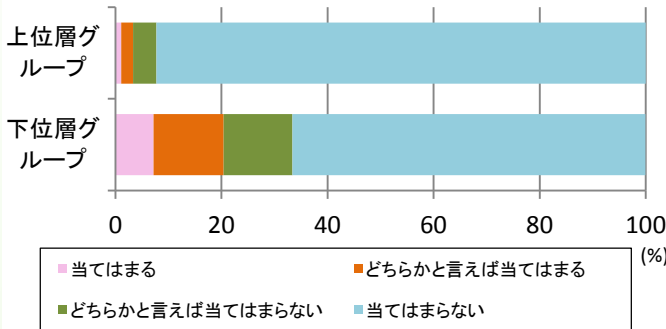
毎日の良い生活スタイルの積み重ねが、学力向上に結び付く

仙台市標準学力検査の成績をもとに、上位層グループ(仙台市全体の上位25%に入る者)と下位層グループ(仙台市全体の下位25%に入る者)の間で生活習慣を比較すると、下のグラフのように様々な違いがありました(グラフの横軸は各選択肢への回答の割合を表しています)。



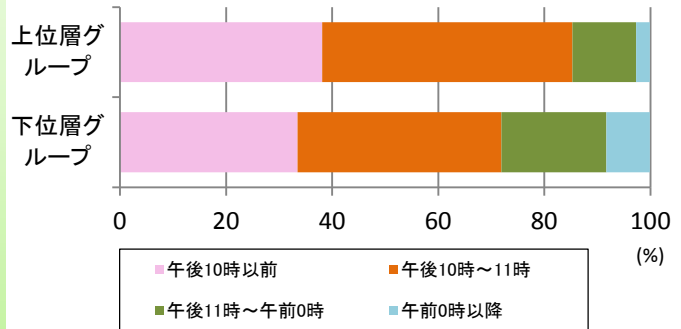
朝食習慣

(Q:朝食を食べずに登校する日がある)



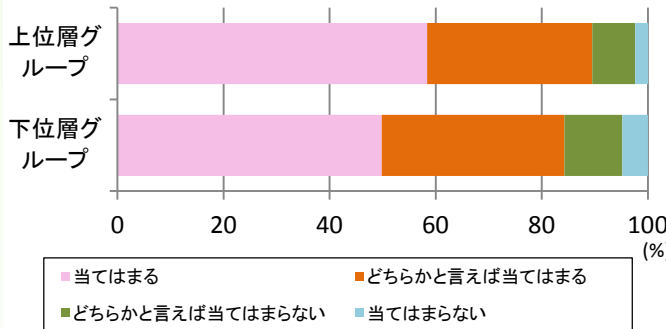
睡眠習慣

(Q:平日は何時頃に寝てますか)



家族とのコミュニケーション

(Q:家の人に話をしっかり聞いてもらっている)



上位層グループの子どもたちは、毎朝きちんと朝食を摂り、早めに就寝している傾向が認められました。また、家族とのコミュニケーションも活発に行なわれているようです。



～ 保護者の皆様へ～

- バランスのとれた食事は、お子様の学力の伸長を左右する大きな力を持っています。特に、朝食は米飯を主食として、タンパク質(肉・魚・豆類)とビタミン・ミネラル(野菜・果物類)の豊富なおかずを出来るだけ添えましょう。
- 家庭内でお子様のお話を聴く時間をなるべく多く作りましょう。会話が心を育てていきます。
- お子様が無事に、安心してスマートフォンや携帯電話でインターネット利用するために、その特徴や、様々なリスクについても理解しながら、お子様を見守りましょう。
 - ・ スマートフォンや携帯電話をお子様に持たせる目的を明確にしましょう。
 - ・ 使用に関する約束事を決めましょう。(食事中、会話中、勉強中、就寝中は電源を切る、など)

発行元：学習意欲の科学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所長)
 杉浦 元亮 (東北大学加齢医学研究所准教授)
 成田 忠雄 (仙台市立愛子小学校長)
 堀田 剛司 (仙台市教育委員会次長兼学校教育部長)
 今野 孝一 (仙台市教育委員会学びの連携推進室長)

筒井 健一郎 (東北大学生命科学研究科准教授)
 荒木 剛 (東北大学加齢医学研究所助教)
 山内 修 (仙台市立長町中学校長)
 新山 弘幸 (仙台市教育委員会参事)
 今野 和賀子 (仙台市教育委員会教育センター所長)

事務局

佐藤 淳一 (仙台市教育委員会学びの連携推進室主幹)
 新妻 英敏 (仙台市教育委員会学びの連携推進室主任指導主事)

本郷 栄治 (仙台市教育委員会学びの連携推進室主任指導主事)