

### 長々スマホ、学力に悪影響 仙台市教委と東北大、中学生調査

勉強時間が同じでも、スマートフォン（多機能携帯電話）を長時間使う中学生ほど成績が低下することが仙台市教育委員会と東北大の共同調査で明らかになった。調査を担当した東北大の川島隆太教授は、電子機器の長時間利用が脳の働きを混乱させ、集中力も下がると指摘、「使用は1日1時間以内を意識してほしい」と話している。

調査は仙台市立中学に通う生徒2万3919人を対象に実施。市教委が行った主要教科の学力検査と、アンケートによる生活・学習状況調査を基に分析した。

調査では、平日の行動について質問。家庭で2時間以上勉強する生徒のうち、スマホや携帯電話を全く使わない生徒の数学の平均点は74.7点だった。1時間未満の使用も75点だった。それ以上は時間が増えるほど成績が落ち、4時間以上は57.7点。勉強時間は30分未満だがスマホを全く使わない生徒の62.6点を下回り、勉強の効果が失われていた。ゲーム機やパソコンも同様に、国語や理科、社会でも同じ傾向だった。（2013年12月19日河北新報 一部抜粋）

調査では、平日の行動について質問。家庭で2時間以上勉強する生徒のうち、スマホや携帯電話を全く使わない生徒の数学の平均点は74.7点だった。1時間未満の使用も75点だった。それ以上は時間が増えるほど成績が落ち、4時間以上は57.7点。勉強時間は30分未満だがスマホを全く使わない生徒の62.6点を下回り、勉強の効果が失われていた。ゲーム機やパソコンも同様に、国語や理科、社会でも同じ傾向だった。（2013年12月19日河北新報 一部抜粋）

自宅学習時間とスマホの利用時間を確認してみましょう。学校ではSHRから帰りのSHRが終わるまでに休み時間は1時間35分あります。学校で休み時間の度にスマホを使った場合、帰宅してから使う時間も考慮すると2時間～3時間利用することになると思います。上の図の※1の線を参考に考えてみると、その生活スタイルでは1日2時間以上の自宅学習をしても、自宅学習が30分未満なのにスマホ利用を1時間以内に抑えている人に成績では負けるという結果になっています。

つまり、スマホ時間が勉強時間を圧迫して学力が低下しているわけではなく、スマホの長時間利用は勉強を頑張っても学習できない頭になるということです。スマホは便利な道具ではありますが、使用時間を1時間以内に抑えることを徹底してください。

## スマホや携帯電話を使う時間ごとに見た数学の平均点

