



加古川市立山手中学校
学校だより
令和7年9月8日(不定期発行)

自主創造
親和協調
感恩奉仕

ICTとの共存①

スマホや携帯電話といった機器は、いまや生活の中に完全に浸透し、なくてはならないツールになっています。2025年6月の全国調査では、中学生のスマホ所有率は85.2%に達しました。中学生になると、親との連絡手段だけでなく、友人とのコミュニケーションや情報収集といった目的でスマホを所持するケースが増えているようです。

全国の中学3年生が4月に受けた「全国学力学習状況調査」(山手中学校の結果や分析については、すでにHPや学年通信でお知らせしています)のアンケート部分の結果から、スマホと成績との関係性でいくつかわかることがあります。



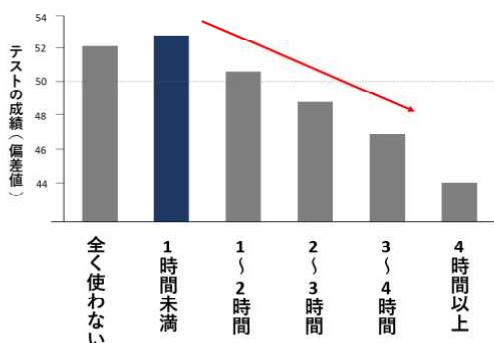
当たり前ですが、スマホ等の利用時間が長くなるほど、勉強に充てられる時間は物理的に減少しますが、スマホの利用は単に学習時間を奪うだけでなく、**脳機能や学習効率そのものにも悪影響を与える**可能性が指摘されています。東北大学の川島隆太教授らが実施した大規模調査によると、スマホ等の利用時間が長くなるほど、**思考や創造性をつかさどる前頭前野の発達が阻害される**傾向が見られます。これにより、**集中力や記憶力が低下し、たとえ勉強時間を確保しても、学習効率が上がりにくくなります**。スマホを近くに置いたまま勉強する「ながら勉強」は、**脳のワーキングメモリ(一時的に情報を保持する能力)に負荷をかけ、学習内容の定着を妨げます**。通知が届くたびに集中力が途切れ、**学習の質が大きく低下します**。またブルーライトの影響として、**睡眠の質を低下させ、それによって脳の整理・記憶定着のプロセスが阻害され、学力に悪影響を及ぼします**。

これらの結果から、**長時間スマホ等を利用する学生は「勉強時間は短いがスマホは利用しない」という学生よりも成績が低い**という衝撃的なデータも報告されています。

この結果には続きがあって、スマホ等を全く使わない生徒と1時間未満の生徒は成績に

差はありませんでした。それ以降は、左のグラフの通り、わかりやすく下がっていきます。

スマホ等の使用時間と学力の関係



※対象は2017年度の小学5年～中学3年 約4万人、成績は4科目(国、算<数>、理、社)の偏差値

本校の生徒は、「スマホ等の使用時間」が全国平均よりも長い傾向にあります。「使わない生活」の実現は厳しいので、「何に」「どれくらい」「どのように」使うかを決めて、節度を守って使うよう、ご家庭での指導と管理をお願いいたします。

特に3年生、踏んばりどころですよ!!