

# スマホや携帯利用が学習に与える悪影響について

梨ゼミ生のみなさん！スマホ、ゲーム、SNSなどを断ち切って、受験に向けて頑張りましょう！  
塾生のみなさんも必ず読んで下さいね。

これから受験を迎える受験生の皆さんの苦悩、同じ道を通ってきた者として痛いほどわかります。でも、受験勉強には集中力や時間を奪うさまざまな誘惑がつきもの。一昔前はテレビやマンガ、ゲームが主流でしたが、今どきの受験生の大敵はスマホですよね。つついスマホに手が伸びてしまう誘惑をどう断ち切るか。さまざまな工夫を取材するとともに、「ピリギヤル」の原作者でおなじみの坪田信貴さんにもインタビューをしてある興味深い記事を見つけましたので紹介いたします。

## “スマホ断ち”宣言

「しばらくツイッターやめませう。志望校に行くためです。受験が終わったら戻るので皆さんお元気で」  
「受験勉強のため2か月くらいツイートしませう。合格して帰ってきます」  
今の時期、SNS上にはこんな投稿があふれています。  
受験勉強中でもつい手が伸びてしまうスマートフォン。  
特に、友人と気軽につながったり近況を伝え合ったりできるSNSは、受験生にとって大事なツールであるとともに大きな誘惑です。  
このため、SNSをしばらく使わない、スマホに触れないといった「SNS断ち」を宣言するツイートが一気に増えています。

## スマホ利用 1日平均3時間！

そもそも高校生はどれくらいの時間、スマホを利用しているのでしょうか。内閣府が行った（平成28年）の調査によると、インターネットに限ったスマホの利用時間はなんと1日平均2時間50分。ガラケーと言われる携帯電話が主流だった7年前に比べると2倍以上になっていて、3年間で40分近く増えています。1日に3時間以上利用している高校生も半数近い47%に上っています。

## 学力低下につながる？

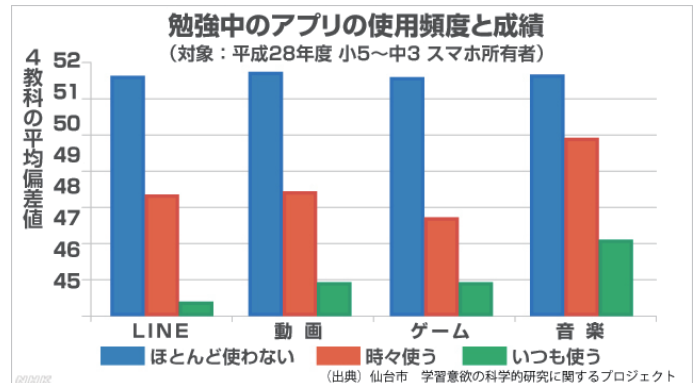
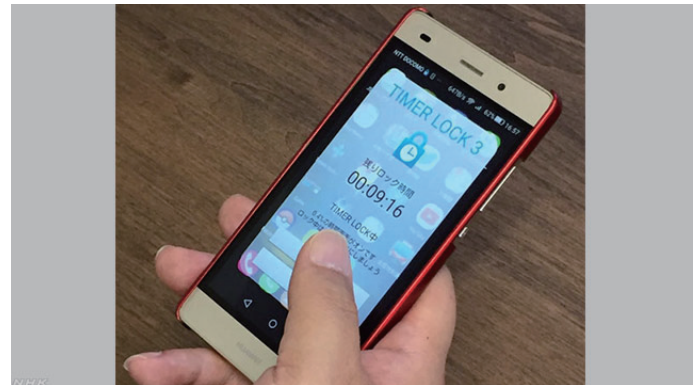
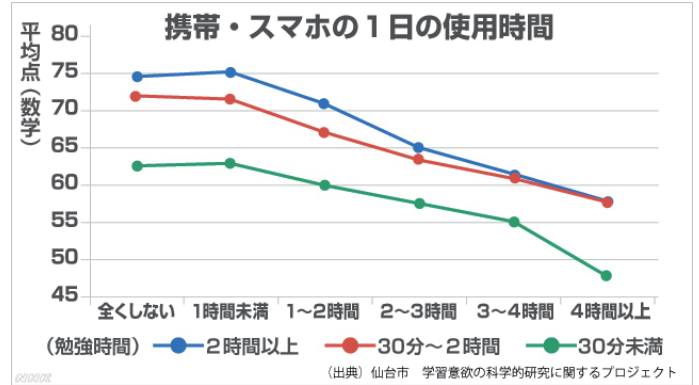
今や高校生の日常生活の一部ともなっているスマホ。はたして、スマホの利用は学力に何らかの影響を与えるのでしょうか。これについて、仙台市と東北大学でつくる研究グループが、学力検査の結果やアンケートなどをもとに調査を行っていました。市内のおよそ2万4000人の中学生を対象にした調査では「スマホを長時間使用すると勉強していてもよい成績をとれない」という結果が出たそうです。例えば、1日に2時間以上、塾などを除き、自分で勉強した生徒の数学の平均点を見てみると、スマホの1日の利用時間が「1時間未満」の生徒が75点だったのに対し、「4時間以上」使っている中学生は60点を下回っていたそうです。これは「スマホの利用は1時間未満だけど、勉強時間は30分未満」という生徒の平均点にも満たない数字でした。また研究グループは、小中学生およそ4万2000人を対象に、LINEやゲーム、動画など勉強中に利用するアプリの「種類」や「数」と成績との関係も調べていました。その結果、「使用するアプリが増えるほど、国語・社会・数学・理科の4教科の成績が下がることが明らかになった」ということです。仙台市学びの連携推進室は「少なくとも年単位で見た場合は、勉強中はスマホの使用を控えることが成績向上につながると言える。スマホをやめてすぐに効果が出るかわからないが、日頃から適切な使い方を身につけることが大切」と話しています。

## 予備校もスマホ対策を指南

受験シーズン到来を間近に控え、予備校もスマホ対策に乗り出しています。全国展開している大学受験予備校の「武田塾」によりますと、この時期、生徒から「スマホを思わず使ってしまう」という相談を受けることが多いといいます。そこで、それぞれの予備校の校舎では、通っている生徒や受験生のために、ホームページ上でスマホとの付き合い方を指南しています。例えば、神奈川県相模原市にある橋本校のブログでは「受験期にスマホ、使っていないの？」と題してアプリごとに具体的にどうすべきか解説しています。それによると、ツイッターなどのSNSは『〇〇時まで勉強してくる』などと投稿して画面を閉じるとよい。ゲームについては「1週間我慢してみる。そうすればゲームに対してのモチベーションを落とすことができる」と指南。難しい場合は「データをバックアップしてからアンインストールするの手」といったアドバイスもありました。武田塾橋本校の鈴木伸治校長は「スマホに取り込まれてしまうと、『合格』という目標を達成できなくなってしまう。自己管理ができるのなら、時間などルールを決めて使うことが大切。一方で、勉強アプリなどを有効に活用すれば、むしろ学習効果を上げることもできるので、自分なりの付き合い方を見つけてほしい」と話しています。

## 「ピリギヤル」の原作者は

涙ぐましい「スマホ断ち」への努力。  
学年最下位の子が難関大学に合格する実話をもとにした映画「ピリギヤル」の原作者で塾講師の坪田信貴さんは「今の受験生の最大の敵はスマホ」と指摘します。  
受験生に対しては「本番の試験でスマホは使えないのだから、せめて直前のこの時期だけでも、本番の練習のつもりでスマホを封印してほしい。友達や家族にも『この期間はスマホを使わない』と宣言し電源を落とすだけでも勉強に集中できる。その努力が大切です」とエールを送ってくれました。  
受験生の皆さん、頑張りましょう！



映画「ピリギヤル」の原作者で塾講師の坪田信貴さん