

## 学力が上がる方法

1年生の皆さん、中学校はどうか。少しは慣れてきましたか。2年生の皆さん、新しい学級はどうか。新しい友達はできましたか。3年生の皆さん、毎日充実していますか。4月24日（月）からの修学旅行は楽しみですか。

皆さんに勉強しなくても学力が上がる方法を教えます。最先端（さいせんたん）の脳科学の研究からわかったことです。皆さんは、YouTubeを見たりしますか。YouTubeを見ていると、脳が寝てしまいます。どれを見ても、たとえ学習番組でも、学習内容は脳に残りません。また、メールを打っていても脳の働きは起こりません。

スマホやタブレットなどの端末（たんまつ）を使う時間が1時間以上の人は、1～2時間勉強しても平均点しか取れない人が多いそうです。端末使用が1時間未満、1時間よりも少ない人は、勉強を全くしなくても平均点は取れる人が多いそうです。

スマホを使い続けている子どもは、ずっと学力は低いままです。スマホを使い出すと学力は下がり、使うのをやめると上がります。勉強中にスマホを使っている人もいます。勉強中に複数のアプリを使っている人が多く、ゲームをしている人が1/3、動画を見ている人が40%もいます。勉強中に、たとえ学習目的でスマホやタブレットを使ったとしても、時間が長いほど学力は低くなります。

長い時間、インターネットを利用していると、脳の発達がとまることも分かっています。中学2年生に小学5年生の脳が入っていると考えてください。インターネットに依存（いぞん）する学生は、すでに脳の老化（ろうか）が始まっています。自尊心（じそんしん）が低く、不安で抑（よく）うつ傾向が高いそうです。共感性や情緒制御（じょうちよせいぎょ）能力も低くなります。

一方、新聞記事を黙読（もくどく）すると、ありとあらゆる脳が活性化（かっせい）します。読書習慣があるほど脳は違ってきます。読書を全くしない人は、2時間以上勉強しないと平均点を超えません。読書を1時間以上する人は、30分以上勉強すると平均点を超えます。読書時間が長いほど学力は高くなります。読書により創造力が上がります。新聞でも読書でも、紙のほうが脳活動が高くなることも分かっています。

また、音読、声に出して読むと脳が活動します。毎日800字分を音読しました。原稿用紙2枚分です。1か月後には、記憶力が1.36倍よくなりました。より速く読むと、その効果はさらに上がります。舌をかむ一歩手前の速さで読むといいそうです。

言葉の意味調べをすることがあります。スマホで調べると覚えていませんが、紙の辞書で調べると、半分以上は覚えています。スマホやインターネットの影響（えいきょう）で2割の大人は集中力が10秒しかもたないそうです。金魚と同じです。

これからは、スマホやインターネットを使う時間を短くし、本や新聞、辞書など紙の活字を生活に取り入れることが学力を上げる方法と言えます。まずは、スマホやタブレットなどを使う時間をできるだけ短くしましょう。そうすれば、皆さんの学力は上がっていきます。