

## スマホが学力を破壊する

先週の続きです。『スマホが学力を破壊する』という本があります。この本は、7万人の子どもたちを対象に、数年間にわたって行われた大規模（だいきぼ）調査の結果をもとに、スマホやアプリの使用がもたらす影響（えいきょう）を解明（かいめい）したものです。子どもたちによるスマホの長時間使用の危険性や成績に及ぼされる影響について書いてあります。

### スマホを4時間以上使用すると、2時間分の学習効果が消えます

自宅学習時間が長いほど成績がよいのは当たり前です。2時間以上家庭で勉強をする生徒は、明らかに優（すぐ）れています。自宅で勉強しようが、するまいが、スマホを使う時間が長い生徒たちの成績がわるいのも事実です。

たとえ家で2時間以上勉強したとしても、スマホを3時間以上使ってしまうと、ほとんど家で勉強しないのにスマホを使わない生徒たちのほうが、成績がよくなってしまふという事実があります。2時間以上も勉強をしたのに、その努力が全部むだになってしまうのです。

### スマホを持つようになった生徒は成績が下がります

スマホ使用と学力の関係を調査しました。スマホを使用していなかった生徒が、スマホを使うようになったところ、国語・数学(算数)・理科・社会すべての教科で成績が下がりました。

### スマホを使わなくなると成績が急回復します

ところが、スマホを使っていた生徒が、使うのをやめたところ、成績が急に回復しました。いずれの教科でも成績が向上しました。スマホを使用したことが原因で、成績が低下したことが明らかになりました。

### スマホの使用を1時間までにできるかどうかは運命の分かれ道です

スマホをずっと使っていない生徒は、成績が向上しています。1時間未満の使用をしている生徒も成績は向上していますが、大きな変化ではありません。しかし、1時間以上使用すると、明らかに成績が低下（ていか）します。

1時間未満の使用で抑（おさ）える強い意志をもてるかどうか、運命を決めます。これは、一度スマホを持ってしまふと、非常にむずかしいことです。ある調査では、1時間未満の使用で抑えることができている割合は約30%です。7割の生徒は、1時間以上スマホ等を使用しています。それでも、1時間以上使用していた生徒が、1時間未満の使用に抑えたところ、成績が向上しました。

スマホを持たない、あるいは1時間未満の使用に抑える、これが学力を向上させ、成績が上がるかどうかの分かれ道です。