

子どもたちの健やかな成長のために

延岡市教育委員会

◆ 東北大学加齢医学研究所教授川島隆太氏講演会が開催されました

平成29年7月28日(金)に、延岡総合文化センターで「脳を知り、脳をはぐくむ」と題し、東北大学加齢医学研究所教授川島隆太氏の特別講演会を開催いたしました。川島教授は、脳科学研究の第一人者であり、学校教育の在り方を脳科学の視点から分析し、仙台市教育委員会と連携して調査研究を進めておられます。本資料は、その講演会で示されたデータの一部と、そこから明らかになった事柄をまとめたものです。本資料をもとに、ご家庭でお子様とじっくりお話ししていただけたらと考えております。

※ここに掲載されている図表は、仙台市教育委員会作成のパンフレットより抜粋したものです。



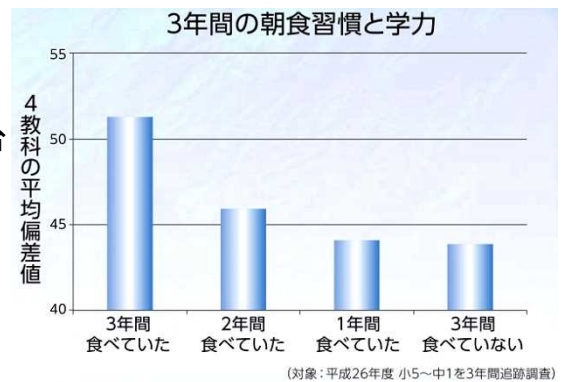
朝食を食べている子どもは学力が高い！ 早寝・早起き・朝ごはんと学力の関係

◆ 朝食を毎朝食べている子どもは高い学力を有しています

子どもたちの健やかな成長のためには、「早寝早起き朝ごはん」をはじめとした規則正しい生活習慣がとても大切です。

右のグラフは、仙台市教育委員会と連携している東北大学が、仙台市の子どもたちに行った生活・学習状況調査の結果をもとに、朝食を食べる習慣と4教科の平均偏差値を比較したものです。

グラフからは、**朝食を食べる習慣が継続するほど偏差値は高くなっている**ことが分かり、朝食と学力の間に密接な関係があることが明らかになりました。

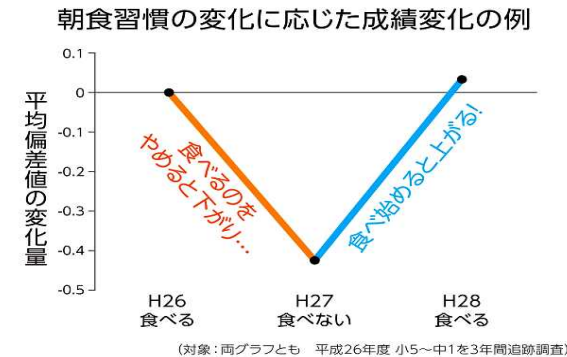


◆ 朝食を食べるようになると学力が上がります

右のグラフは、H26年には朝食習慣があったものの、H27年に朝食を食べなくなり、H28年に再び食べるようになった子どもたちの平均偏差値の変化量を表したものです。

H26年の偏差値を「0」として調査したところ、朝食を食べなかったH27年では成績が落ち込み、H28年で食べるようになると、再び成績が上がっています。

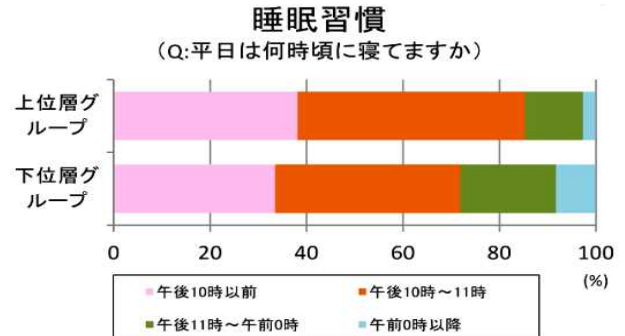
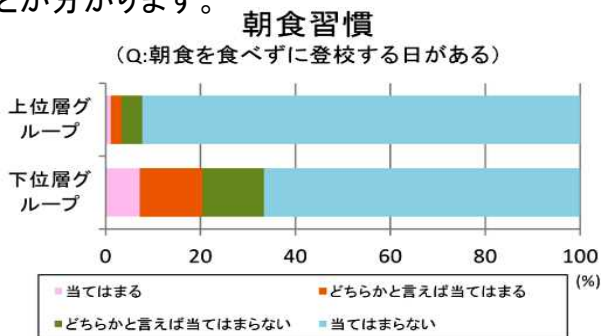
したがって、**朝食を食べれば成績が上がり、食べなければ下がる**ということが分かります。



◆ 毎日の良い生活スタイルの積み重ねが、お子様の学力向上に結び付きます

下のグラフは、標準学力調査の成績上位層グループ(上位25%)と、下位層グループ(下位25%)の間で生活習慣を比較したものです。この分析結果から、**上位層のグループの子どもたちは、毎朝きちんと朝食を食べて、早めに就寝している**傾向が認められました。夜11時までに就寝することで得られる良質な睡眠は、成長ホルモンの分泌を促すとともに、学習内容を記憶として脳に書き込む大切な時間とも言われています。

このことから、毎日朝食を食べることが、早寝早起きの習慣化につながっており、学力にも大きな影響を与えていることが分かります。



Point!

朝ごはんを食べて学力UP!

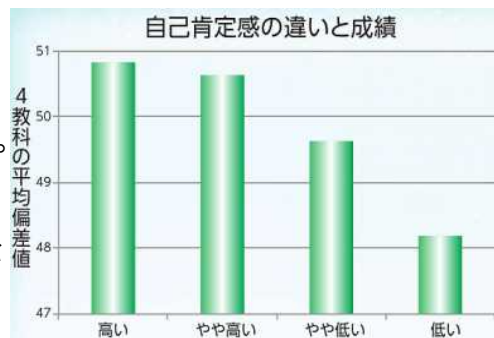
「ほめる声掛け」が子どものやる気を高める！子どもの学習意欲・態度を支えるもの

◆ 家庭でのコミュニケーションが学習意欲の向上につながります

「自分を好きになる・自分に自信をもつこと(自己肯定感)」は、勉強やスポーツ、対人関係などにとても大きな影響を与えます。

右のグラフから、**自己肯定感の高い子どもは成績も高い**ことが分かります。また、「家庭で話を聞いてもらっている」と感じている子どもは自己肯定感が高いことが明らかになっています。これは、家庭での会話が増えることで、日常生活での努力や、思いやりをもった行動などを「ほめてもらえる」機会が増え、自己肯定感が高まっていくからではないか、と考えられています。

したがって、**自己肯定感を高めるためには、家庭での親子のコミュニケーションを密にとり、子どもたちがよい行いをしたら、「時間をあけずにほめること」が大切です。**



SNSやスマートフォンの長時間使用は成績が下がる？ スマホとの付き合い方

平均点 75点

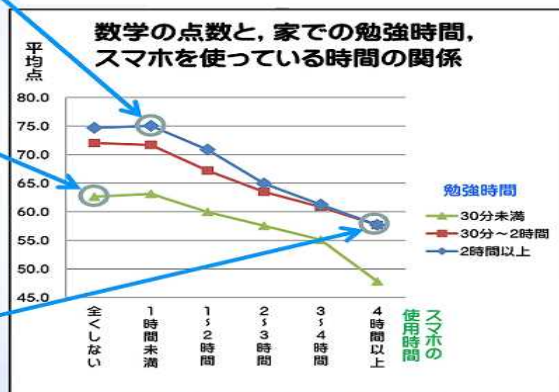
2時間以上勉強して、
スマホは1時間より少ない子です。

平均点 63点

勉強は30分もしないけど、
スマホをしない(持ってない)子です。

平均点 58点

2時間以上勉強するけど、
スマホも4時間以上、使ってしまう
子です。勉強していない子よりも、
点数が低くなってしまいます！



平成25年度仙台市標準学力検査等から

◆ スマホ・携帯の使用時間はできるだけ1時間以内に抑えましょう

最近では、スマホ(スマートフォン)が子どもたちの生活に深く入り込んでいます。時間があればすぐにスマホを取り出してSNSやゲームを始める子どもも多くなっています。

川島教授は、スマホの使用時間と成績との関係についても調査研究を行っており、右のグラフはその結果を表したものです。スマホを使用する時間が長くなればなるほど、数学の平均点が下がっていることが分かります。

特に、**スマホを4時間以上使う子どもは、まったく勉強をしていない子どもよりも成績が下がっていました。**

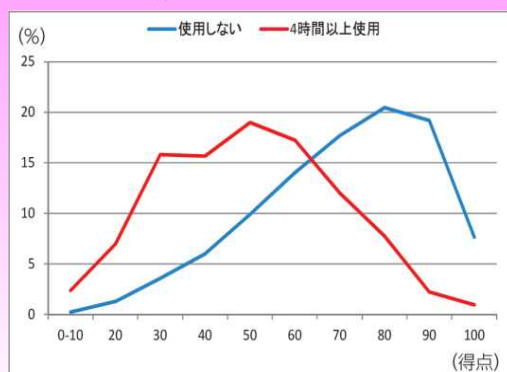
◆ LINEなどの通信アプリやスマートフォンを1時間使用すると約4点下がる！？

右のグラフは、H26年の通信アプリの使用時間で群に分け、H27年の理科の得点の人数分布を割合で集計したものです。

通信アプリを全く使用しない「青の群」は、得点のピークは71~80点で全体の20%を占めていますが、このピークは使用時間が増えるにつれて左へとずれていきます。そして、4時間以上使用している「赤の群」では、得点のピークが51~60点と、約20点も差がつかしました。つまり、**使用時間が1時間伸びるごとに成績が約4点ずつ下がっている**のです。

このように、スマートフォンやLINEなどの通信アプリは、できるだけ使用しないことが、成績アップにつながる可能性があることが分かります。

※ 延岡市教育委員会では「延岡市児童生徒の携帯電話・スマートフォン等の使用の指針」を配布しておりますので、ご家庭でぜひ一読ください。



LINEなどの通信アプリの使用時間ごとの得点分布(理科)

Point! 「スマホ使用は1時間以内」で学力UP!