



ゲーム・ネットについて考える

「30分間で、マイナス70点！！」

学校長 小木曾敏樹

数年前、東濃地区のある中学校で、全校生徒500人の期末テスト（国社数理英の500点満点）の平均点を調査しました。すると、こんな結果になったそうです。

○	家でネット・ゲームを平日に30分以上する生徒の平均点	約 250点
○	〃 30分未満する生徒の平均点	約 320点

この数字を皆さんはどう感じますか？ びっくりしませんか？ 実はこの調査を行った学校の先生本人が一番びっくりしたそうです。こんな点差が本当に有りうるのかと・・・。

しかし、これは現実です。

「30分以上」には、1時間も、3時間も、5時間も入っています。時間の幅が広いので、ゲームやネットを1時間やる生徒が70点低いという訳ではなく、調査としては大雑把なものです。間違いなく言えることは、30分未満の生徒は、ルールを決めているか、何を優先するべきかをしっかりと考えて生活している生徒だということです。自己管理ができていない生徒の成績が高いのは納得できる結果だといえます。

下の調査は、数年前に仙台市が行った調査です。仙台市の中学生約24,000人のテストの結果を分析したものです。

この調査結果についてはどう感じましたか？

「しない」「1時間未満」の生徒の数学の点数は約75点。「3時間以上」の生徒の点数は約61点。その差は14点。他の教科も同様な結果になっていることから、これを5教科分に換算すると（14点×5教科＝70点）約70点の違いになり、前の調査結果とほぼ同じ数字になります。

★	毎日2時間以上勉強し、	ネット・ゲームはしない・・・	数学平均74.7点
★	〃	ネット・ゲームは毎日1時間未満・・・	数学平均75.0点
★	〃	ネット・ゲームは毎日3時間以上・・・	数学平均61.2点
★	〃	ネット・ゲームは毎日4時間以上・・・	数学平均57.7点
★	毎日の勉強は30分以下、ネット・ゲームはしない・・・ 数学平均62.6点		
(※ 国・理・社・英についても、ほぼ同じ結果であった)			

おもしろいのが、「毎日の勉強は30分以下、ネット・ゲームはしない」生徒の方が、「毎日2時間以上勉強しているがネット・ゲームを3時間以上する」生徒より点がいいということです。

「毎日の勉強は30分以下」という生徒は、宿題やちょっとした復習程度しかしていないということです。その生徒に「毎日2時間以上勉強」している生徒が負けているわけです。有り得ないことのように見えますが、現実の結果です。

「学習意欲」「集中力」と「睡眠時間」の関係？

なぜこのように、ネット・ゲームの時間が明確に点数に表われるのか？

1つには、睡眠時間との関係が考えられます。睡眠時間とテストの成績及び学校の成績について調査をした結果、最も優秀な成績をとっている生徒の睡眠時間は「7時間以上8時間未満」の生徒でした。ネットやゲームで寝る時間が遅くなり睡眠時間が十分確保されていない。寝る前に画面の光刺激を受けることで、脳が覚醒状態になり質の良い睡眠が得られていない。こんな状況が考えられます。そうすると、授業中の集中力は自然と低下し、さらに学習への興味関心も減退し、学習意欲は低くなります。「毎日2時間以上勉強」している生徒が「毎日の勉強は30分以下」の生徒に負けている理由がここにあるのではないかと考えられます。小学生の場合8時間から10時間の睡眠が確保できているか目安になると考えられます。

また、ネットやゲームという、常に刺激的な状態にあるものを長時間行うことによって、授業の50分間が単調で刺激のないつまらないものを感じてしまい、学習への意欲や集中が減退してしまうのではないかという説もあります。納得できる説だと思います。



ゲーム・SNS「30分」単位で下がる成績

毎年、文部科学省が行っている「全国学力学習状況調査」は、小6と中3が対象者です。この調査で行うのは、学力調査と、学習や生活についての実態調査です。

この調査で明らかになっているのが、ゲームやSNSなどの利用時間と、国語・数学（算数）の得点とは、きれいに反比例になっているということです。「全く利用しない」と「1時間以内」の利用ではあまり差は見られませんが、以降、30分単位で、利用時間が増えると点数は低くなっていきます。3時間を超すと1教科で10点以上、5時間になると20点以上の差が生じています。「長く利用すれば、低くなる点数」これが見事なまでに、きれいに反比例のグラフとなっています。ネットで見てみてください。いろいろなグラフが出てきますが、どれもきれいな下がり方です。

「朝食をちゃんと食べる子は成績が良くなる」と言われますが、きっと、「朝食をきちんと食べるような、規則正しい生活をしている子だから、勉強にもきちんと向き合えて、成績も上がる。」ということなのでしょう。ゲームやスマートフォンなどのネット機器も同じだと思います。やりたい放題やっている、睡眠時間や学習時間を減らしてまでもやっているといった児童生徒は、自分を管理する能力が低く、学習成績が下がるのは当然のことでしょう。

与えた親の責任として・・・

ゲームも家族で楽しめば素敵な娯楽になります。Eスポーツなどのようにゲームがスポーツ競技として認知されつつある時代です。創造性や思考力を養うようなゲームもあります。世界観や価値観を広げる動画や教育的価値のある動画が、ネット上にはあります。ゲームやネットを全て否定しているのではなく、それに依存してしまったり、振り回されたりして、大切にしなければならぬものを見失うことに、危機感を感じています。

自己管理能力が育っていない小学生には、保護者との約束、保護者からの貸し出しといった形で、ルールを決めて利用させ、その中で自己管理能力を養っていく必要があります。与えた親の責任として・・・。

