

青雲

【学校教育目標】

創造…自から考えつねに真理を求め創造する生徒
協力…豊かな心もち礼儀正しく協力しあう生徒
忍耐…心身ともに健やかでねばり強くやりぬく生徒
奉仕…勤労をいとわず奉仕につとめ公共につくす生徒



伊達市立光陵中学校だより

平成30年度 第12号 平成31年2月21日発行

6時間以上の睡眠とスマホやゲームの時間が1時間未満だと偏差値が10上がる！？

～「親子関係と基本的生活習慣が子どもの脳を发育させる！」～

伊達市立光陵中学校長 吉川修一

2月12日から2月15日にかけて、3年生は私立高校A日程入試、1,2年生は学年テストということもあり、午前授業となっていました。光陵中学校職員室では、午後から学校評価の数値や保護者の方々からの意見を元に、次年度に向けての年度末反省や、入試当日、卒業式や入学式に向けての準備にかかわる職員会議を行っていました。

その中で話題の中心となっていたのは、「生徒たちの学力をいかに向上させるか」ということで、保護者の学校評価の項目や記述欄でも、家庭学習も含め、学力に関して数値が低く、心配しているご意見もたくさんいただきました。

職員も保護者も、そして生徒も、「学力向上」について問題意識を持っているのに、「学力が思うように向上しない？」もどかしい問題ですが、ある時、3年生の携帯（スマホ）やタブレットの所有率を見たとき、8割を超え9割近くになっていることに驚いたことがあって、職員会議で先生方が議論する話を聞きながら、以前話を聞いたことがある「脳トレで有名な『川島隆太教授』」の講演を思い出し、教授が発刊されている「スマホが学力を破壊する」という本を読んでみることにしました。



結論から紹介すると、スマホは、「1日1時間未満の使用であれば学力は向上する」しかし、「1時間を超えると、超える分だけ比例して学力は低下」「4時間を超えると、たとえ2時間の家庭学習を行っても、まったく家庭学習をしない生徒より学力は低下」そして、「4時間を超えると、学校での学習内容も消し去ってしまう」というデータが2万人を超える調査から出ているそうです。また、「6時間未満の睡眠時間は、脳の活性化を妨げ、学力が定着しない」というデータも出ているとのことでした。

講演会の時に聞いた話では、「朝食の摂取も脳の活性化には重要な役割を果たすことは知られている。しかし、主食（パンだけ、ご飯だけ）だけでは効果は薄く、おかず（副食）を一品加え、それを食べることが、より脳を活性化させ、記憶力を高めることは、あまり知られていない。」つまり、「脳を働かせるためには、主食だけではなくおかずも食べないといけない。」ということを話されていました。

日本ではあまり報道されていませんが、「テレビもスマホも、そしてゲームも、1時間以内」というのは世界的な常識になっているそうです。子どもたちは、テレビやスマホの刺激が強すぎて、読書や勉強をしなくなり、テレビを見ているときは、脳はお休み状態。スマホをしているときは、記憶がなくなっていくそうです。毎日の睡眠時間や食生活を含めた生活習慣や親子のコミュニケーションが、子どもたちの脳の发育に大きな影響を与えるそうです。

人には平等に24時間の時間が与えられています。下校時間まではほぼ同じなので、スマホやゲーム、テレビの時間が増えれば増えるほど、睡眠時間を含め、何かを削らなければならなくなります。学力向上には、家庭学習の時間や質も当然絡んできますが、まずは家庭の協力も得ながら、強い意志を持って、「スマホやゲームの時間、基本的生活習慣の見直し」なんだと思います。6時間以上の睡眠とスマホやゲームの時間が1時間未満だと、偏差値で10、テストでは1教科15点くらい違ってくるそうです。

《3月の主な行事予定》

- 6日(水) 1年手話講座
 7日(木) 3年市長講話
 3年同窓会入会式
 第3回学校運営協議会
 11日(月) 体育館部活動中止～14日
 12日(火) 3年生を送る会
 13日(水) 卒業式総練習
 14日(木) **第40回卒業証書授与式**
 15日(金) 清掃強化週間～20日
 22日(金) 修了式・離任式
 27日(水) PTA委員会全体会議
 PTA会員懇親会

☆高校入試に関わる主な日程☆

- 4日(月) 公立入試下見
 5日(火) 公立入試学力検査
 6日(水) 公立入試面接検査
 18日(月) 公立入試合格発表

☆その他詳細については「家庭用学校行事予定表」でご確認ください。

〈光陵中生徒の活躍〉

伊達市小中学生読書感想文コンクール

- 1年生
 最優秀賞 板橋 名桜
 優秀賞 宮村 壮真
 入選 島林 生奈
 柳瀬 心 紺野奈都乃
- 2年生
 入選 旭 来夏 前野 佳歩
 任吉 壮野 森近 春奈
- 3年生
 入選 高原 望来 大光 璃莉

『伊達市学力テスト』

〈本校の結果等について〉

1・2年生を対象に、昨年12月に実施しました伊達市学力テストの結果について、先月、個人票を返却したところですが、各学年の状況は、次のとおりでしたので、お知らせします。

【1学年】

〈国語〉全国平均とほぼ同程度でおおむね良好な状況でしたが、「伝統的な言語文化等」の領域に課題が見られました。

〈数学〉全国平均とほぼ同程度でおおむね良好な状況でしたが、「図形」の領域にやや課題が見られました。

〈理科〉全国平均を上回りたいへん良好な状況でした。

【2学年】

〈国語〉全国平均とほぼ同程度でおおむね良好な状況でしたが、「書くこと」の領域に課題が見られました。

〈数学〉全国平均とほぼ同程度でおおむね良好な状況でしたが、「図形」の領域にやや課題が見られました。

〈理科〉全国平均を上回りたいへん良好な状況でした。

全国学力・学習状況調査の結果同様、これらの結果を踏まえて、光陵中生徒の学力向上に向けた授業改善等の取組を学力向上プランの作成をもとに推進していきます。

『だて学』の推進に向けて

伊達市のふるさと教育「だて学」について、本校でも、次年度の具体的な実施計画を検討中です。本校における「だて学」のねらいを「伊達市について知り、その魅力を発信する活動を通して、自己のよりよい未来設計ができる生徒の育成」と定めたところです。

今後、総合的な学習の時間や修学旅行等の行事を通して、地域の方々の協力や姉妹都市である亘理町との交流も視野に入れながら、生徒たちにとって有意義な学びとなるよう努めてまいります。



平成30年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査〈本校の結果等について〉

今年度、2年生を対象に実施しました全国体力・運動能力、運動習慣等調査において、本校の調査結果と状況は、次のとおりでしたので、お知らせします。

〈実技・体格集計結果について〉

男子の種目別では、握力（筋力）と長座体前屈（柔軟性）以外の種目で全国平均を下回り、特に、反復横跳び（敏捷性）と20mシャトルラン（全身持久力）に課題が見られました。女子の種目別では、50m走（疾走能力）以外の種目で全国平均を下回り、特に、反復横跳び（敏捷性）と上体起こし（筋パワー・筋持久力）に課題が見られました。また、男女ともに肥満傾向の割合が、全国平均と比べてやや高いことがわかりました。

〈生徒質問紙集計結果について〉

多くの調査結果の中でも、特に「朝食は毎日食べる」と答えている生徒の割合が、全国と比べて低いことと、「平日1日の視聴時間（TV・スマホ等）が3時間以上」と答えている割合が全国と比べて高いことが、大きな課題と捉えています。

これらの調査結果を踏まえて、学校として効果的な体力テストの実施等、「体力向上プラン」に基づく組織的な取組を進めていくとともに、各家庭とも連携を図りながら、生活リズムチェックシート等を活用した基本的な生活習慣の確立に努めてまいりたいと思いますので、今後ともご協力をお願いします。