

## 受験生は学習の絶対量（学習時間の多さ）を確保しよう

— 「スクリーンタイム」を活用、「スマホの時間管理能力」を向上させよう！—

開倫塾

塾長 林 明夫

受験生であってもなくても、小・中・高校生はスマホが大好きです。一日の内、多くの時間をスマホとともに過ごしている人が多いようです。そこで、今回は、「スマホ」をどのように使っている人が多いのか、「スマホを使ってできること」と、「影響・対策」を考えます。

<スマホを使ってできること>・・・

## 1. LINEをする&lt;アカウント（自分で登録）、LINEをみて返事を書く&gt;

(1) 「友達」：① 1対1、②文字や文章を書く、③「いいね」と入力する、④スタンプ(1コ120～240円)を送る、⑤返事がくる、⑥「私のスタンプのお気に入りはこちらだよ」などと、会話がスタート、⑦無料を紹介し合うことも

(2) 「グループ」

(3) 「部活」：① all、②学年、③なかよし

(4) 「クラス」：① all、②女子のみ、③男子のみ

(5) 「親友」：①幼稚園時代、②小学時代、③中学時代、④高校時代

(6) 「習い事」：外部の活動

(7) 「家族」：「今帰るよ」、「迎えに来てね」など

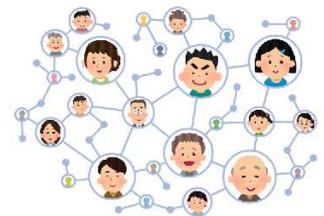
(8) 「親戚」：「最近どう？」

(9) 「推し活」：①韓国のアイドル、②日本のアイドル、③AKB

○(1) 「1日中、24時間」

(2) 「既読」の「印」が付くと「トーク」が始まる

(3) ①今何してる→②オリンピックTVでみる→③○○選手いいね→④私は○○が好き→これがずっと続くことも多い



## 2. You Tube(動画配信)を見る

(1) 「1日、5時間見る人も」①無料の場合、宣伝が入る、②有料1280円/月

(2) 「勉強の動画」もある

(3) 「動物」①犬が歩いている、②猫が寝ている、③癒しを感じる

(4) 「映画」の予告編

(5) 「音楽」①ライブ、②ポップス、③クラシック、④「名場面」

(6) 「スポーツ」①サッカー、②オリンピック、③録画(昔の試合)

### 3. その他・動画サイトを見る

- (1)「ABEMA」(アベマ)①テレビのようなもの(TVと同じにつくった動画サイト)、  
②ニュース、③スポーツ
- (2)「Amazon Prime」(アマゾンプライム)①映画、②アニメ、③ドラマなど  
○以上の全シリーズを、毎月 600 円で。

### 4. ゲームをする

スマホを用いるゲームは山ほどある(無料・有料)

### 5. SNS (Social Networking Serviceソーシャル・ネットワーキング・サービス) を見る

- (1)Face Book (フェイスブック)  
(2)Instagram (インスタグラム)  
(3)X (エックス、旧 Twitter、一部有料)

○以上を用いて

- ①新しいニュース、情報が得られる  
②有名人や友達が投稿していることも(個人トークで)  
③但し、無料なので宣伝が多い



### 6. 以上 1～5 がスマホを用いてできる活動です

＜課題＞やりすぎる(長時間利用する)と・・・

- (1)視力が低下  
(2)自律神経が乱れる  
(3)「学習時間」「読書にあてる時間」「外出時間」が大幅に減ることが多い



### 7. 受験生への御提案

- (1)「スマホ」は、スティーブジョブズ氏による「人類への最大の贈り物」、「世界の人々の生活を一変」。正に、「イノベーション」といえます
- (2)しかし、スマホをやりすぎると、「教科書」などをしっかり「予習」し、「授業」に参加、しっかり「復習」し、しっかり「定着」を行う「学習時間」が大幅に削減されるため、平常の勉強や定期試験勉強、受験勉強の阻害要因になるとも考えられます。
- (3)そこで、スマホの長所を最大限生かしながらも、その時々に必要な勉強ができる「時間管理能力」が、現代の児童、生徒、特に受験生には求められると考えます。



### 8. スクリーンタイムの活用を

すべての「スマホ」には、「スクリーンタイム」といって「スマホを使用した時間」が「アプリ別」に記録される機能がついています。1日、何回か、「スクリーンタイム」を確認。「時間管理能力」の向上にお励みください。

## 9. 最後に一言

僭越ではありますが、今月も学習塾・予備校・私立学校の経営幹部の先生方がお読みになれば、お役に立つと思われる本を何冊かご紹介させていただきます。

- (1)一冊目は、キャサリン・プライス著「スマホ断ち 30 日でスマホ依存から抜け出す方法」角川新書、カドカワ 2024 年 1 月 10 日刊です。「スマホ依存の恐ろしさ」を知る上でも有用です。
- (2)二冊目は、ウォルター・アイザックソン著、井口耕二訳「イノベーターズーすべての発明は、一人の天才ではなく『チーム』から生まれたー(I)(II)」講談社、2019 年 10 月 8 日刊です。計算機からコンピュータ、プログラミング、トランジスタ、マイクロチップ、ビデオゲーム、インターネット、パソコン、ソフトウェア、オンライン、ウェブとイノベーションの歴史がていねいに学べ、スマホの本質に迫る、最高の科学本です。同著「スティーブ・ジョブズ(I)(II)」とともに、御一読。スマホ好きの塾生の皆様には是非おすすめください。
- (3)「光る君へ」(NHK 大河ドラマ)で、定子と清少納言、道長と紫式部の関係がうっすら判ってきたこの時期に読むのにうってつけの三冊目の本は、清少納言「枕草子」と、紫式部著「紫式部日記」です。「源氏物語」にも御挑戦を！
- (4)四冊目は、白洲正子著「西行」新潮文庫、新潮社 1996 年 6 月 1 日です。23 歳で出家し、73 歳で没するまで 50 年間、平安時代末期を各地で過ごした西行の足跡をたどった名著。西行、白洲正子さんとともに、いっしょに歩いているような気持ちになります。
- (5)五冊目は、経済協力開発機構(OECD)編著「日本の移住労働者ー OECD 労働移民政策レビュー：日本」明石書店、2024 年 8 月 26 日刊です。日本特有の状況における労働移民政策の役割はどうあるべきか。留学生や高技能移民、育成就労、特定技能を含む、低・中技能職の移住経路についても検討。日本語教育に御関心のある先生方の必読書。
- (6)六冊目は、今月のシェイクスピア。シェイクスピア作、阿部知二訳「お気に召すまま」岩波文庫、岩波書店 1939 年 5 月 17 日刊です。喜劇の中でも気品あふれる作品。是非、御一読を。
- (7)七冊目は、日本経済新聞で社説や論説を書き続ける坂本英二氏著「サボる政治、惰性が日本をダメにする」日本経済新聞社、2017 年 3 月 24 日刊です。国益を損なう問題に誰も手をつけない、手をつけてもマスコミ・有権者はほとんど評価しない。「政治リテラシー」の低さに真正面から切り込む労作。
- (8)ではどうしたらよいか。八冊目は、小室直樹著「危機の構造、日本社会崩壊のモデル」ダイヤモンド社、2022 年 8 月 30 日刊です。先月号でも御紹介した渡部昇一著「かくて歴史は始まる、逆説の国・日本の文明が地球を包む」クレスト新社、1992 年 11 月 10 日刊、小室直樹・渡部昇一著「封印の昭和史 戦後日本に仕組まれた『歴史の罫』の終焉」徳間書店、2020 年 6 月 30 日刊の 2 冊も並読。歴史を俯瞰して視る眼を養うことが今必要と考えます。
- (9)九冊目は、欧州が誇る知の巨人、ジャック・アタリ著「教育の超・人類史、サピエンス登場から未来のシナリオまで」大和書房、2024 年 6 月 22 日刊です。日本に関しても足利学校とその創設者との説がある小野篁(おののたかむら)について触れています。「ヒトはなぜ知識を伝えるのか」すべての先生方の必読書。
- (10)十冊目は、セネカ著「人生の短さについて、他 2 篇」岩波文庫、岩波新書 1980 年 11 月 17 日刊です。「他 2 篇」の「心の平静について」「幸福な人生について」とともに、ゆっくり読み、教え子や同僚の先生方にも御紹介ください。

ー 2024 年 8 月 6 日記ー