

8月2日(金)16:00からスタジオ CRT で収録

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<アカウント（自分で登録）、LINEをみて返事を書く>

(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

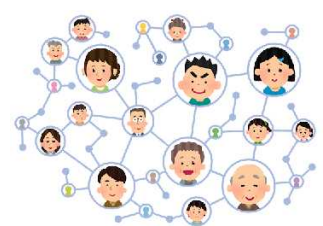
(8)「親戚」：「最近どう？」

(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 でみてる→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。