

平成26年度夏季休業前集会（H26. 7. 18）

○ はじめに～始業式（4／8）を振り返って

- ・安積での3年間の勉強が、君たちの長い人生を支えていくことは確かだということ。
- ・努力をしていない、或いは努力が足りない生徒が例年より多いのではないかという声を聞く。

「僕は、私は、やればできるんだ。今はまだやっていないだけ」という考え方は非常に危険。高校時代の時間の密度は、長い人生の中でも最も濃いはず。密度が薄い、低いと思った生徒諸君は、今日から、今から、始めよう。何度も話しているが、目標が少しでも早く固まり、それに向かって一日でも早くスタートできれば、必ず目標に到達できる。

- ・劫初（ごうしょ）よりつくり営む殿堂に われも黄金の釘一つ打つ

与謝野晶子

○ 高く掲げた目標に対する思いが強ければ強いほど、達成可能性は高まる。君たちには力がある。ただし、高く掲げた目標に辿り着くためには、条件がある。そして、その条件のベースにあるのが人間性であり、謙虚さと誠実さが肝要。

○ 以上、述べてきたことを総合すると、

川はいつも流れていなくてはならぬ

継続

石は転がり続けなくてはならぬ (like a rolling stone)

頭はいつも冷えていなくてはならぬ

冷静さ・集中

目はいつも澄んでいなくてはならぬ

謙虚・誠実・純粋

心はいつも燃えていなくてはならぬ

志を達成する強い気持ち

◎ 東北6県校長会（7／10－11 仙台）

川島隆太氏（東北大学加齢医学研究所・所長）の講演

「脳科学から見た高校生と学力向上」

同趣旨の講演は、昨年仙台二高でも実施

プロフィール

- ・東北大学医学部卒業

認知症（痴呆症、アルツハイマー症）患者の脳機能の回復、
高齢者の認知症予防・脳機能の改善、幼少児の脳機能の発達促進、
認知神経科学の観点から、大脳の前頭前野の機能に注目
融合脳計測科学「ヒト脳高次機能の研究とその社会応用」

2004（平成16）「脳を鍛える大人の計算・音読ドリル」

2005 ニンテンドーDS用ソフト「脳を鍛える大人のDSトレーニング」

シリーズ2作の販売合計870万本(2009現在)

2008時点 ゲーム会社・出版社等からのロイヤリティ24億円以上

大学の規定では12億円を受け取る権利があったが辞退し、
大学の研究室建設費用に充てた。その事実を家族は報道で初めて知った。

*大脳の前頭前野の機能

「人の気持ちを推測する」「物事を覚える」「自己をコントロールする」

「物事を創造する」

記憶や感情の制御、行動の抑制等、様々な高度な精神活動を司り、脳の中の脳とも呼ばれる重要な場所。

<講演「脳科学から見た高校生と学力向上」 要旨>

1 スマホ、TVの長時間使用が脳をダメにし成績が低下する。

仙台市・東北大「学習意欲の科学研究に関するプロジェクト委員会」調査

2 11時就寝、睡眠時間6～8時間がベスト（東北大医学部等難関大学）

→REM睡眠が学習成果を記憶、8時間以上もダメ

タイムマネジメントの問題

3 朝ご飯習慣が大学合格への第一歩

（ご飯＋具たくさん豚汁・味噌汁＋おかず）大学生、ビジネスマン調査

1 スマホ、TVの長時間使用が脳をダメにし成績が低下する。

仙台市・東北大「学習意欲の科学的研究に関するプロジェクト委員会」調査
平成25年4月、仙台市内24000人
結果は、同年12月18日公表（結果概要は仙台市HP掲載、HRTに配布）

		市標準学力検査（数学）	
・ <u>家庭学習2時間以上</u> 、	スマホ1時間未満	75.0点	
	4時間以上	57.7点	▲17.3
	全く使用しない	74.7	
・ <u>家庭学習30分未満</u> 、	スマホ1時間未満	63.1点	
	4時間以上	47.8点	▲15.3

国語、理科、社会でもほぼ同様の結果

平成26年4月調査「無料通信アプリの使用時間」等4項目追加、本年度中に分析・公表

→ 川島氏私見：今後、できればスマホ全面禁止
最低でもLINE禁止＋使用1時間以内
それも難しいなら夜間電源オフ
仙台市教委＋仙台市PTA協議会が、タッグを組んで進める予定

→ 使用規制は全国的な動き（教員・保護者の危機感）
犯罪に巻き込まれる事態の未然防止＋生活習慣の乱れを防ぐ狙い

7/15（火）19：30 NHK クローズアップ現代

ex. 愛知県刈谷市…平成26年4月、午後9時以降の使用原則禁止
岐阜県関市教委…小中学校・午後9時以降は保護者預かりを要請

<川島氏の結論>

▲ スマホはせっかくの勉強成果を消去している

○ 脳のディフェンス：スマホ1時間未満、ゲーム・テレビも短時間
11時就寝、睡眠時間6～8時間がベスト
→REM睡眠が学習成果を記憶、8時間以上もダメ
（東北大医学部等難関大学）
タイムマネジメントの問題

○ 脳のトレーニング（前頭前野活性化に有効）
：音読・簡単な計算・会話
脳トレ

データ自体は、中学生対象であり、スマホの使用の中身までは踏み込んでいないが（H26項目追加）、

同趣旨の講演は、昨年に仙台二高でも実施、実際に生徒たちの多くが使用時間を意識し、「早寝・早起き・朝ご飯」を心がけるようになったと聞いている。今回の私の話を聞いて、君たちがどう判断するか、期待している。