

ななくり

The goal of our education is to clear 70 points in total

田迎小学校 学校だより

文責 藤本

第 6 号

2021.10.12



運動効果と自制心

「最低限の肉体維持なら 8 分」

「メンタルの改善を狙うなら 10 分」

「早期死亡を防ぐなら 20 分」

…**1 日のウォーキング**で得られる運動効果、という研究論文が報告されています。(ハーバード大学学術論文

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31434697/>)

やはり、運動は簡単なものでも健康維持に欠かせない大事な活動です。

効能は、それだけではありません。

約 100 人の小学 5 年生に 4 週間毎日【6 分】体操などの運動を続ける実験で、「**集中力が増した**」「**情報処理が速くなった**」という結果がでました。

これは大人でも同様の結果になったそうです。**たった 6 分間で**…というところが驚きです。

登校後に朝から元気に運動場で遊ぶ子供、休み時間に運動場で体を動かす子供たちは、学習効果も高められていたというわけです。

コロナ禍において子供たちにもっとも影響を与えたのは、「巣ごもり生活」をはじめとした「行動様式」の変化による【コミュニケーションと運動の機会】の減少です。

近づくな、しゃべるな、集まって遊ぶな…こんな状況に長期間、子供たちが置かれていては、大人になって必要な様々な資質・能力が育たない危険性は高まるばかりです。

こういう状況では、公園で遊ぶこともはばかられ、結局ゲーム三昧、動画三昧ということになってしまいます。

iPhone 端末をはじめ、Twitter、TikTok、Facebook、Instagram などの SNS や YouTube は「**13 歳以上が利用できる**」と**利用規約**にあります (LINE は 12 歳以上、ゲーム；フォートナイトは 15 歳以上)。学校の iPad 端末は、「認可済み教育機関によるリクエストによって Apple ID が発行された」ことで利用可能になっているのです。

なぜこのような規約になっているかといえば、アプリやコンテンツ、動画の長時間視聴などが「**幼児・児童**」の脳の発育に**悪影響**を与えることが分かっているからです。

特に、SNS やゲームには「**脳の報酬中枢**」をおおる仕組みが巧妙に仕掛けられています。

例えば、Twitter では、スマホでアプリを立ち上げると青い画面の中で白い鳥が一度小さくなり、スクリーンを埋め尽くすほど大きくなります。これは、ログ

インに時間がかかるわけでもなく、接続状態が悪いわけでもなく、「待たせる」ことでスリルを増加させているのです。ドーパミンという脳内ホルモンにより「興奮性」「依存性」を高めているのです。

このドーパミンは、若い時ほど多く分泌され、10 年で 10% 減少するともいわれています。ですから「喫煙」「飲酒」「運転免許」に年齢制限を設けているのは、「興奮性」「依存性」から子供たちを助けるためなのです。ところが近年のスマホ、ネットゲーム、SNS は不思議なことに、**喫煙や飲酒のように年齢制限が厳密に守られていません**。幼児や小学生がこれらにハマってしまうのは極めて当然のことです。

すぐに手に入る「ご褒美」のために、集中力や忍耐力は年々下がっていきます。いわゆるキレやすくなるのもこのせいです。

「**マシュマロテスト**」という有名な心理テストがあります。子供時代の自制心と、将来の社会的成果の関連性を調査した著名な実験です。

4 歳の子どもたちの目の前に 1 個のマシュマロを置き「すぐ食わずに 15 分待つことができれば、もう 1 つマシュマロをあげよう」と言い残し、実験者は部屋の外へ出ていく。

言いつけを守って、マシュマロを 2 個もらった子供もいれば、目の前の誘惑に負けて食べてしまった子供もいた。

その後、20 年にわたって子どもたちを追跡調査したところ、(子供の成長は、家庭環境とも密接な関係があるので一概には言えませんが) マシュマロをガマンできなかった子どもほど、以下の傾向がみられた。

- 肥満の割合が多い
- コミュニケーション能力が低い
- 薬物や犯罪に手を出してしまう確率が高い

スマホやゲームによって、忍耐力が欠如している子供たちは、おそらくマシュマロも我慢できないはずですよ。

このことが分かっているので、IT 企業のトップ (スティーブ・ジョブズ、ビルゲイツ…) は**自分の子供が 14 歳頃になるまでスマホは与えませんでした**。依存性はヘロインに匹敵するらしいのです。

蔓延防止法も解除され、徐々に外出すること、スポーツに触れることができるようになりました。感染症対策の上で、子供たちが端末から離れられるような環境が少しでも作れるよう、学校・家庭・地域が一体となって取り組んでいきたいものです。

参考文献 【スマホ脳】アンデシュ・ハンセン；新潮新書



【お知らせ】 学校主事 (用務員) さんが、10 月から代わられました。^{ふくおかしんじ}福岡信次先生です。初めての学校勤務ですが、緑化や環境整備、営繕作業などで力を発揮されています。

【お知らせ】青少年育成協議会よりたくさんの方の「花の苗」と図書室に「本棚」「児童用図書」を寄贈いただきました。ありがとうございました。