

脳

トレで
頭すっきり

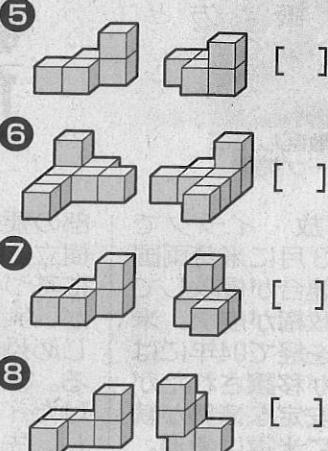
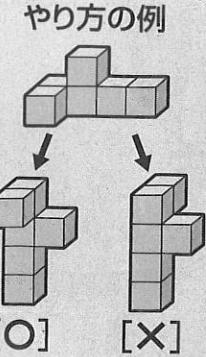
川島隆太
東京新聞

2017

テレビと同様に、私たちの生活に欠かせないもので、かつ脳に強い悪影響を与えるものがあります。それはスマートフォンです。

電車の中で多くの人がひたすらスマホをいじっている、喫茶店のカップルが相手ではなく自分のスマホを見ている。こうした世の中に、「なんだかなあ」と思ってはいましたが、私の中では、それ以上でもそれ以下でもありませんでした。しかし、仙台市に住む七万人の子どもたちを調べて、見過ぎない、恐ろしい事実が浮かびあ

空間的情報処理力を鍛えるトレーニングです。認知心理学ではメンタルローションと呼ばれている課題での图形があります。左の中へ回転させて、右となるかどうかを、○か×ので答えてください。よくでも、鏡に映ったように反っている場合には×とください。



学力に差が出る？ スマホ

どちらの群も、自宅で勉強習慣がありませんから、スマホの使いすぎで、家で勉強をしないから成績が低いわけではありません。また、睡眠時間が短いと学力が低くなることも有名ですが、睡眠時間にも差はありませんでした。さらに習年度に追跡調査をすると、スマホを使い始めた子どもたちの成績は急降下、逆にスマホを使うのをやめた子どもたちの成績は徐々に上がる)ことがわかりました。
(東北大加齢医学研究所長)

がありました。普段学校でしか勉強をしない(自宅での勉強習慣がない)子どもたちで、スマホを使わない群と、スマホを使う群を比較してみたところ、学力に大きな差があつたのです。