



# 校報 水糸者

No. 872

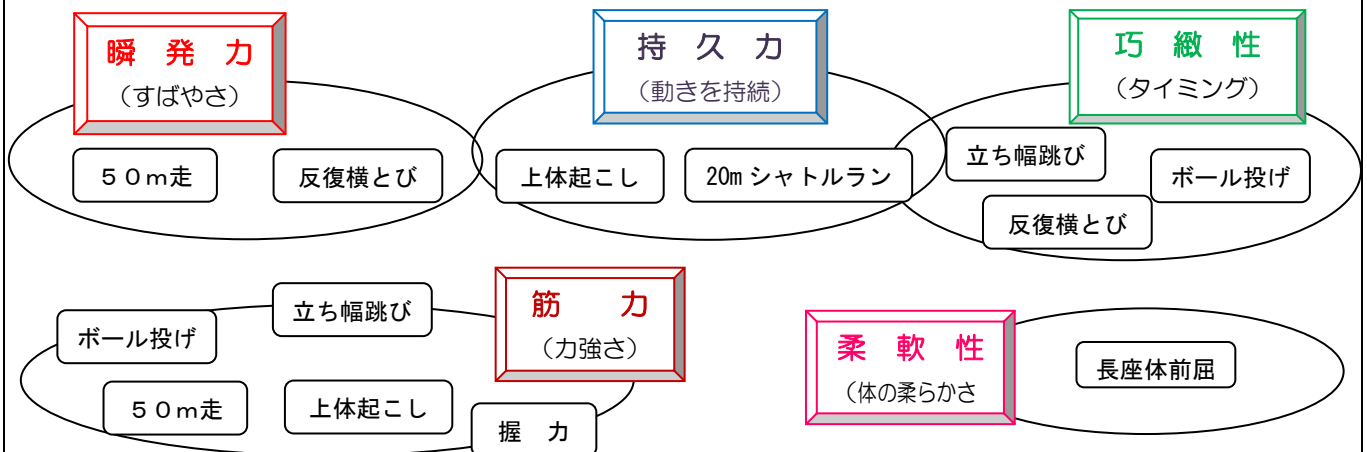
29年度・第45号

## …スポーツテストでわかる事…

この時期を逃せば、身につかない**運動能力**や**養えない身体機能**があるのです！！

運動会が終わって間もないこの時期は、今度は「スポーツテスト(新体カテスト)」を行う時期でもあります。昭和41年度に小学校に入学した私が小・中学校時代の時に行っていた「スポーツテスト」と、最近の子どもたちが行っている「スポーツテスト」では実施種目と内容に大きな変化があります。

このテストは、「握力」と「反復横とび」、「50m走」、「ボール投げ」、「立ち幅跳び」、「上体起こし」、「20mシャトルラン」の7種目を行い、子ども達の「瞬発力」と「柔軟性」、「筋力」、「持久力」、「巧緻性」を把握する目的で、全国の全小・中、高等学校で行われているものです。



『脳力の日・全校遊び』で、思いっきり鬼ごっこを楽しむ種小っ子。「友と共に」、「開放」だけでも、脳は健全に発育していきます。

一輪車や逆上がりなどの運動は、おとなよりも低・中学年の児童が習得しやすい事は誰もが経験上理解していることでしょう。

校報849号(5/17)でも紹介した、中学校の保健体育でも学んだ「スキヤモンの発育曲線」でもわかるように、小学校期には『瞬発力』や『巧緻性』が大きく伸びる時期だからです。

スポーツテストの結果を有効に活用することは、子どもの運動種目の向上のために欠かせないものなのです。そして、その事は校報849号(5/17)でも紹介した「ロコモティブ・シンドローム」予防につながっていくことにもなります。「運動が得意」にすることも大切ですが、学童期には「運動が好き」な子を育てることが最も大切なこととなります。

# ゲームやスマホのやり過ぎはこんなにも危険！

## その1

第11回いわて小児発達障がい研究会での講演（27.11.8；岩手県公会堂にて）  
「急増するメディア依存症の実態～メディアは脳を壊し人生を奪う～」より

\*この講演会の時に使われた資料を紹介しています。

〔講演の主な内容〕 講演者；前多小児科クリニック院長 前多治雄先生（盛岡市）

### ①スマホとテストの関係について（仙台市の中1～中3 22,390人のデータ）

- |                    |     |
|--------------------|-----|
| ・家で、勉強をしない&スマホをしない | 63点 |
| ・家で、勉強1時間&スマホしない   | 74点 |
| ・家で、勉強しない&スマホ3時間   | 54点 |
| ・家で、勉強1時間&スマホ3時間   | 61点 |

スマホをすればするほど、  
勉強した記憶が消えること  
を意味しているデータです。

### ②ゲーム依存症の脳

- ・ゲーム依存症の若者18名とそうでない若者18名を対象に脳の画像解析をした結果、大脳皮質で神経ネットワークの低下がみられた。（麻薬中毒患者の脳に起きていることと同じだそうです！）

### ③ゲーム依存に陥りやすい特性

- ・男子が3.5倍
- ・小学校低学年からの開始で3.5倍
- ・いじめや仲間はずれで3.3倍
- ・偏食で4.2倍
- ・幼い頃の愛情不足で3.7倍
- ・過保護な養育で2.8倍

## その2

平成27年2月10日の毎日新聞

「スマホ・女子高生1日平均7時間利用。4人に1人が深夜」より

全国あちこちで「ネット依存」が問題となっています。インターネットや通信型ゲームをやり過ぎる事により、家庭学習時間の減少や昼夜逆転現象が生じ睡眠障害につながるほか、金銭や身体、命にかかわる重大な犯罪に巻き込まれる危険も増大します。2月の毎日新聞には「スマホ・女子高生1日平均7時間利用。4人に1人が深夜」というショッキングな記事も掲載されていました。パソコンやスマホなどの情報機器は便利であり、これからの生活には欠かせないものである半面、自分に批判的な人々との付き合いを遮断し、批判的な人々に対して過激な攻撃するなど、青少年期の健全な発達を大きく阻害する事も深刻な問題ともなっています。

小学校期のスマホやゲーム機を中心とした情報機器の使用過多は、学力に直結するだけでなく、子どもの健全な発達を阻害するものとなります。使用過多は、結果として成長期に適さない食事や睡眠につながる事も多く、その事は脳や体の健全な発達を阻害する事となります。

全国の調査では『病的な使用』をしている中・高生は8.1%も存在するとの驚きのデータも示されています。そのような子ども達は、医療機関での相談と診療も必要となる重大な症状なのです。理由もなくイライラしたり、ボーっとしているお子さんは、情報機器の使用過多も疑ってみる必要があります。

「スマホ女子高生～」を調査した玉川大学の近藤教授は「スマホやネットに依存するとコミュニケーションがうまくとれず、自立できなくなる危険がある。特に幼い子どもをスマホで『子守り』しないようにしてほしい。」と警鐘を鳴らしています。

講演の最後に前多先生は「子どもの時の時間は、将来のその子が生き抜いていくための、様々な能力や知識や経験を積み重ねなければならない貴重な時間である。その大切な時間がゲームで浪費されるばかりでなく、脳の中で最も大事な前頭前野の発達を歪めてしまうことは、人類の未来にとっても脅威であることを自覚しなければならない。」と締めくくりました。ご家庭でも、今一度、お子さんと正しい使用方法についてご確認してみてください。ご家庭の事情でお子さんに携帯電話など情報機器を扱わせる場合、最初の与え方がその後の健全な使用に影響を与えますので、家庭内のルールを明確にしておく事が何よりも大切な事です。