

保護者の皆様

令和4年11月15日  
福岡県立小倉西高等学校長

### 「西高PASS運動」の実施について

～ 携帯電話（スマートフォン）の利用時間を減らし、希望進路の実現を図るために ～

平素より本校教育活動にご理解、ご協力をいただき、誠にありがとうございます。

さて、本校では学習実態調査を実施し、生徒の学習時間や携帯電話利用時間等の実態を分析し、教育活動に生かしていくべく検討を進めてきたところです。

今年度、教務部が実施した第1回学習実態調査（7月実施）の結果によると本校生徒の平日の自宅学習時間の平均は1年生が57.6分、2年生が57.9分、3年生が120.7分となっています。それに対して携帯電話の平日の平均使用時間は1年が126.8分、2年114.3分、3年81.9分であり、学力を向上させる上で大きな妨げとなっていることが懸念されます。

携帯電話やSNSの利用時間が学力に及ぼす影響については東北大学川島隆太教授（脳科学・神経科学）と仙台市教育委員会の研究がよく知られています。その研究によると、携帯電話の使用時間が長くなればなるほど学力が下がることが判明しています。しかも当研究は学習時間が長くても携帯電話の使用時間が長ければ「せっかくの勉強の効果が、スマホや携帯電話を長時間使うことによって、打ち消されている恐れがある」とまで指摘しています。

本校生徒の学力向上を図り、希望進路の実現を図るために、携帯電話（スマートフォン）使用時間の削減と学習時間の増加を図ることは喫緊の課題であると考え、下記のとおり「西高PASS運動」を実施しますので、保護者の皆様のご家庭でのご指導をお願い申し上げます。

## 記

### 1 「西高PASS運動」について

本校生徒の学力をさらに向上させるために「西高PASS運動」を実施します。「西高PASS運動」の「PASS」とは Put Away Smartphones and Study、つまり「スマートフォンは片付けて、勉強しよう」の略であり、「(志望大学に)合格する」「(スマホは)パスする」の意味も含めています。具体的には夜9時以降の携帯電話の使用は極力控えて、その分を家庭学習に充てて欲しいと考えています。

なお、携帯電話（スマートフォン）をオンライン学習・学習アプリ等に利用する時間は携帯電話の使用時間ではなく、学習時間に含めます。携帯電話の使用時間はあくまで学習とは無関係のLINE等SNSの利用、ネットサーフィン等のこととお考えください。

### 2 「西高PASS運動」の具体的な数値目標

- 携帯電話の使用時間：休日を含め1日1時間以下とする（全学年）
- 平日の学習時間：1年生2時間、2年生2時間30分、3年生3時間以上

### 3 実施期間 通年

## 「西高PASS運動」のススメ

～ 携帯電話(スマートフォン)の利用時間を減らし、希望進路の実現を図るために ～

### 【西高PASS運動のススメ】

皆さんの中で Apple 社の iPhone を持っている人はどれくらいいますか。きっと沢山いることと思います。

この iPhone をプロデュースしたのは Apple 社のCEOだった故スティーブ・ジョブズ氏です。さて、この誰もが知っているジョブズ氏ですが、とても興味深いエピソードがあります。iPhone やタブレット端末 iPad をこの世に送り出したジョブズ氏は自分自身の子供に関して次のように述べています。「子供達は iPad をまだ使ったことがないです。私は子供達のハイテク利用を制限しています。」皆さんは「えっ、あのジョブズ氏が?」と思うかもしれませんが、実際、彼は毎晩、家族とテーブルを囲み、肉声での会話を優先していたそうです。

ところで、1学期に実施された学習実態調査によると皆さんの平日の自宅学習時間の平均は1年生が57.6分、2年生が57.9分、3年生が120.7分。それに対して携帯電話の平均使用時間は1年が126.8分、2年114.3分、3年81.9分となっています。休日の自宅学習時間の平均は1年生が67.3分、2年生が85.3分、3年生が162.8分であり、携帯電話の平均使用時間は1年が208.9分、2年173.0分、3年128.9分となっています。

さて、今回小倉西高校では携帯電話の使用時間を減らし、皆さんの学力を向上させるために「西高PASS運動」を実施します。「西高PASS運動」の「PASS」とは Put Away Smartphones and Study、つまり「スマートフォンは片付けて、勉強しよう」の略であり、「(志望大学に)合格する」「(スマホは)パスする」の意味も含めています。具体的には夜9時以降の携帯電話の使用は控えて、その分を家庭学習に充てて欲しいと考えています。具体的な目標は次のとおりです。

■携帯電話の使用時間:休日を含め1日1時間以下

■学習時間:1年生2時間、2年生2時間30分、3年生3時間以上



なお、携帯電話(スマートフォン)をオンライン学習や学習アプリ等のために利用する時間は携帯電話の使用時間ではなく、学習時間に含めます。携帯電話の使用時間はあくまで学習とは無関係のLINE等SNSの利用、ネットサーフィン等のことです。

### 【なぜ「西高PASS運動」をするの?】

まず最初に「SNSやスマホの長時間の利用は学習した記憶を消す」と言われています。スマホやSNSをやっていると脳に一種の抑制が掛かるということが分かっています。この分野の第一人者である東北大学川島隆太教授と明治大学齋藤孝教授の対談から少し引用すると、

「僕たちは7年間、仙台市の7万人の子供たちの脳を追いかけて調べていますが、スマホやSNSの利用と学力との関係が明らかになってきました。そこで分かったのは、これらを使えば使うほど学力は下がります。それは睡眠時間や勉強時間とは関係ありません。」

「例えば、家で全く勉強していない子供たちのグループがあります。スマホをいじらない子はある程度の点が取れるのですが、その先、使い始めると睡眠時間は一緒でも、そこから点が下がっていくんです。要はスマホを使ったことによって、脳の中の学習した記憶が消えたということです。そこから分かるのは、本来なら総合点が高いはずの子供たちが、SNSをやっているばかりに勉強した大切な脳の記憶が消えているという現実です。」 出典:『スマホと学力低下の恐ろしい関係 ～7万人の子供の脳を調べて分かったこと～』

西高生の皆さん、ぜひ「西高PASS運動」を実践して、学力を伸ばしていきましょう。これは皆さんの将来の進路に直接関わる大切なことだと確信しています。スマホの利用を減らして、浮いた時間はぜひ勉強に充ててみませんか。皆さんには極めて高い能力があります。潜在力があります。その高い潜在力を引き出すために、一緒に頑張っていきましょう。