

健康人で行こう!

● 睡眠時間と学力

今回は、「睡眠」と「子どもの学力」との関係についてのお話です。

広島県教育委員会の「平成 15 年度『基礎・基本』定着状況調査報告書」で、興味深いことが分かったそうです。

睡眠時間と各教科の平均通過率

(広島県教委の「平成 15 年度『基礎・基本』定着状況調査報告書」より)

教科	睡眠時間		5 時間未満		5 時間以上		6 時間以上		7 時間以上		8 時間以上		9 時間以上		10 時間以上	
	5 時間未満	6 時間未満	6 時間以上	7 時間未満	7 時間以上	8 時間未満	8 時間以上	9 時間未満	9 時間以上	10 時間未満	10 時間以上					
国語	51.9	61.8	66.1	69.9	70.8	70.3	64.7									
算数	53.9	65.8	69.8	73.9	74.1	73.7	67.7									

それは、小学校 5 年生で睡眠時間が 5 時間、6 時間、7 時間… と長くなるにつれ、児童の「国語」と「算数」の成績がアップし、7 時間～10 時間未満では成績が最良だったそうです。

しかし、10 時間以上寝ている児童の成績は、再び下がってしまったようです。

「百ます計算」という計算トレーニング法を世の中に広め、子どもの学力を飛躍的に改善させたことで有名な陰山英男（現在は大阪府教育委員）さんが以前、広島県尾道市の小学校で 3 年間校長を務めていた当時、「一般的にいて、昔の子どもの方が学習時間は多かったけれど、心にゆとりを感じていたのではないか」とおっしゃっていました。



また、陰山さんは“睡眠”について、「十分な睡眠を取ることによって頭がすっきりして学習に集中でき、一日を有意義に過ごせ、心にも余裕が生まれていたのではないか」と話しています。

かつてのそうした状況を悪くした原因として挙げられているのが、「テレビ」や「インターネット」、「携帯電話」の普及と言われている、現代の子どもは一日 2 時間以上をインターネットや携帯電話などに費やして睡眠時間が削られているとし、それらが子どもたちの精神面に与える影響は計り知れないと警笛を鳴らしているそうです。

また、06 年に山口県で行われた調査では、就寝時刻が“午後 9 時”までの子どもが、学力偏差値と知能指数のどちらも最良で、それよりも遅くなるにつれ、明らかに学力が低下したそうです。（逆に、就寝時間が午後 8 時前の早過ぎる子どもも学力が低かったそうです。）

睡眠は人間の心身の中核である“脳”を育て、守り、修復する大切な役割を果たしています。

ですから、適切な睡眠は子どもの成長過程においても、最も重要な要素の一つと言えるのではないのでしょうか。