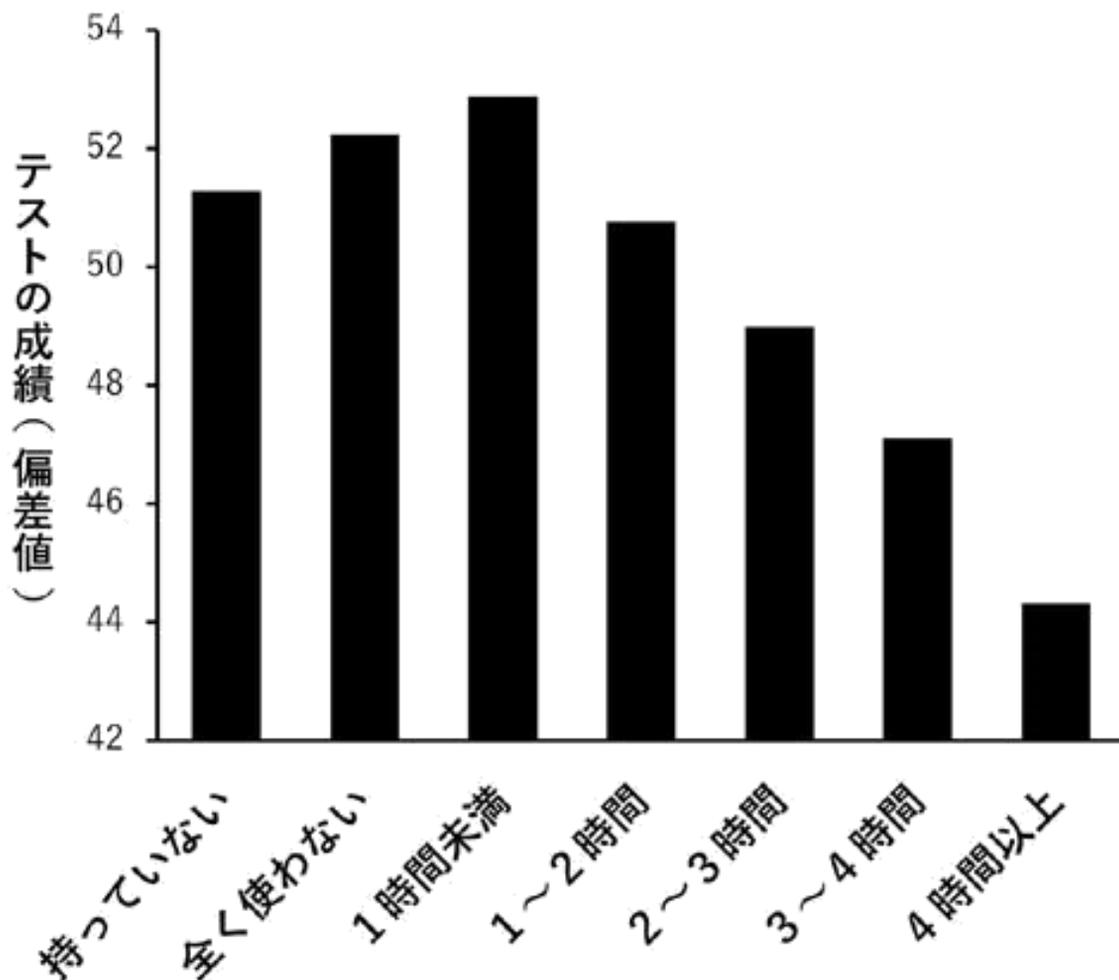


図表1 スマホ等の使用時間と学力の関係

2017年度 小5～中3 (41,084人)

成績：4科目(国語、算数〈数学〉、理科、社会)の偏差値



【スマホ等の使用時間と学力の関係】

スマホ等の使用時間が長いほど、成績が低い傾向にある

出典：PRESIDENT Online_スマホはどこまで脳を壊すか(朝日新書)

図表2 スマホ等を全く使わない／勉強・睡眠時間と学力の関係

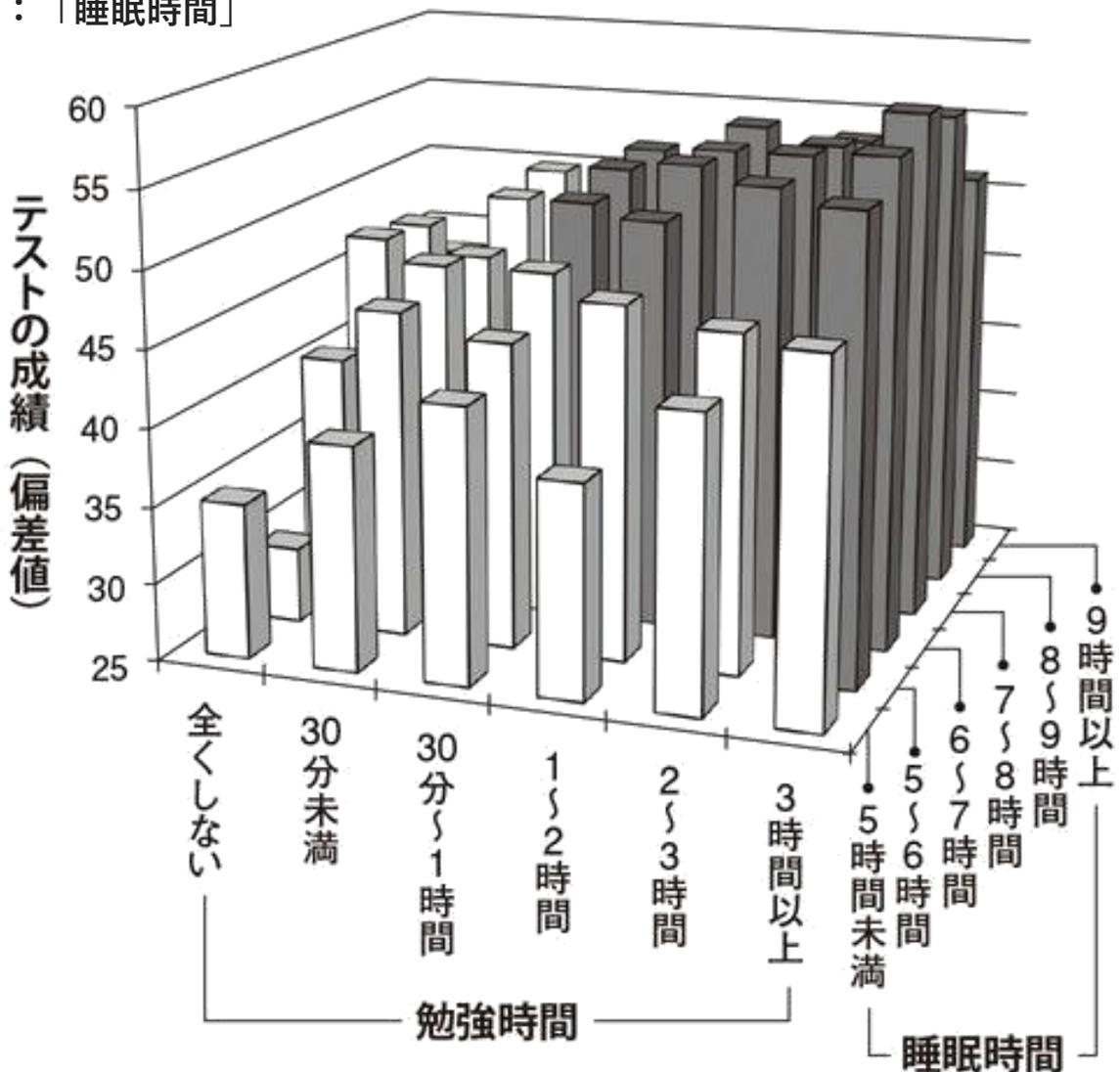
2018年度 小5～中3 (40,817人) のうち、平日にスマホ等を全く使わないグループ (4,798人、11.8%)
 成績：4科目 (国語、算数 (数学)、理科、社会) の偏差値

縦軸：「テストの成績」

横軸：「勉強時間」

奥行：「睡眠時間」

■ 50以上
 □ 50未満



【スマホ等を全く使わない場合】

勉強時間、睡眠時間ともに長いほど、高い成績を残している。

出典：PRESIDENT Online_スマホはどこまで脳を壊すか (朝日新書)

図表3 スマホ等の使用が1時間未満／勉強・睡眠時間と学力の関係

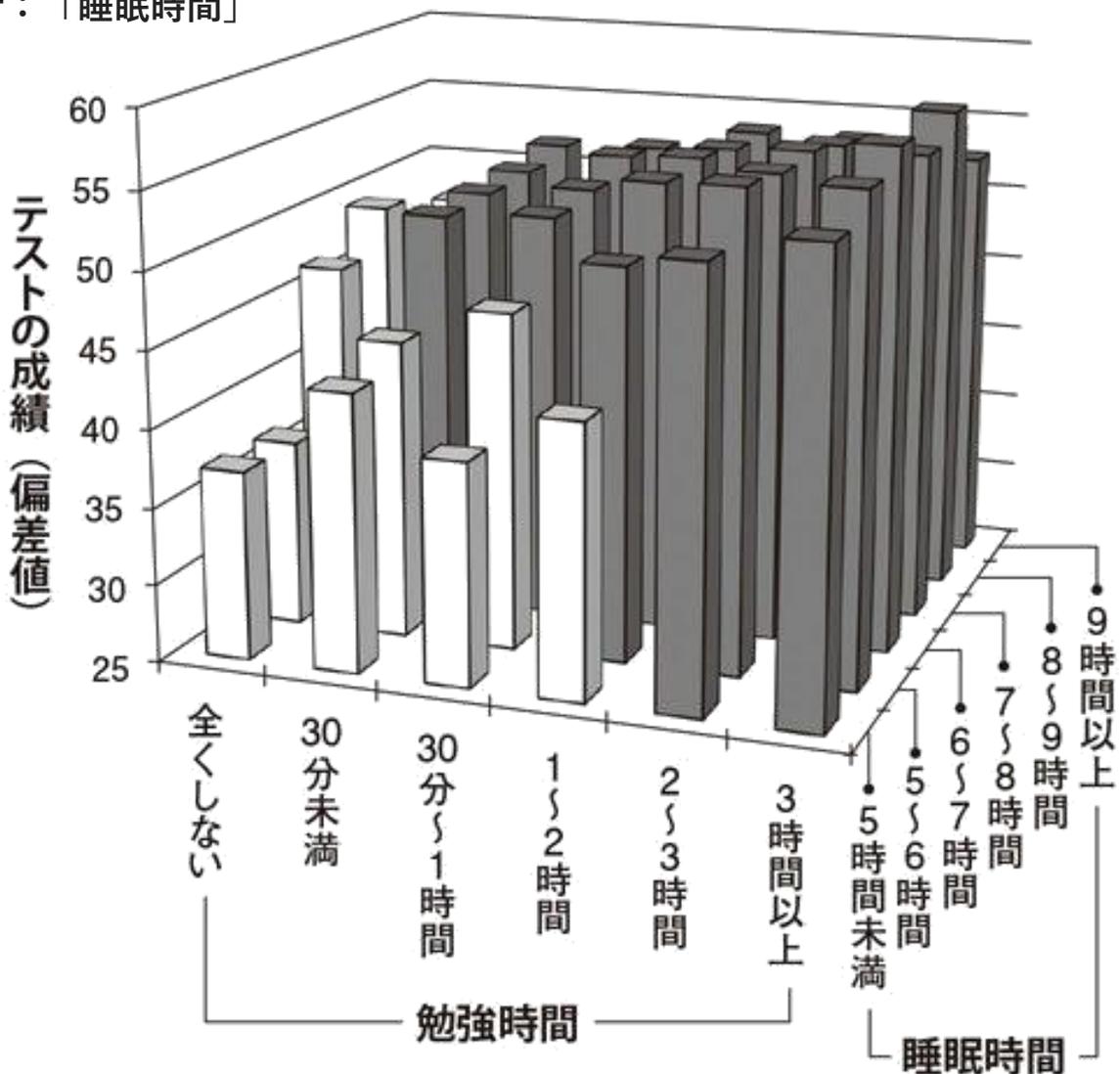
2018年度 小5～中3 (40,817人) のうち、平日のスマホ等使用時間が1時間未満のグループ (9,622人、23.6%)
 成績：4科目 (国語、算数 (数学)、理科、社会) の偏差値

縦軸：「テストの成績」

横軸：「勉強時間」

奥行：「睡眠時間」

■ 50以上
 □ 50未満



【スマホ等の使用が1時間未満の場合】

大部分の成績が平均以上となり、成績に与える影響が大きい

出典：PRESIDENT Online_スマホはどこまで脳を壊すか (朝日新書)

図表4 スマホ等の使用が1～2時間／勉強・睡眠時間と学力の関係

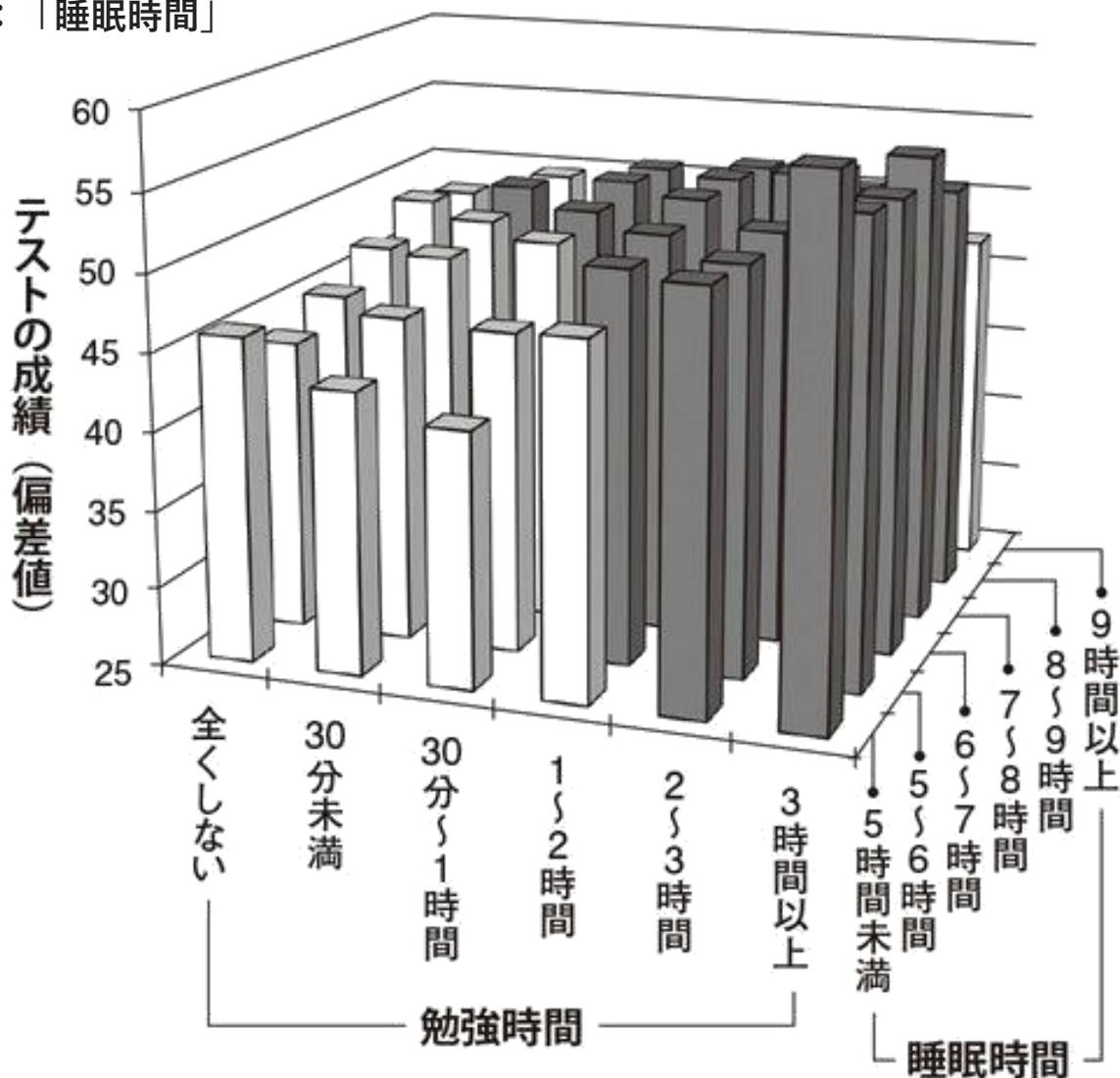
2018年度 小5～中3 (40,817人) のうち、平日のスマホ等使用時間が1～2時間のグループ (11,044人、27.1%)
 成績：4科目 (国語、算数 (数学)、理科、社会) の偏差値

縦軸：「テストの成績」

横軸：「勉強時間」

奥行：「睡眠時間」

■ 50以上
 □ 50未満



【スマホ等の使用が1～2時間の場合】

勉強時間が短くなり、少しずつ成績に影響が出始める

出典：PRESIDENT Online_スマホはどこまで脳を壊すか (朝日新書)

図表5 スマホ等の使用が2～3時間／勉強・睡眠時間と学力の関係

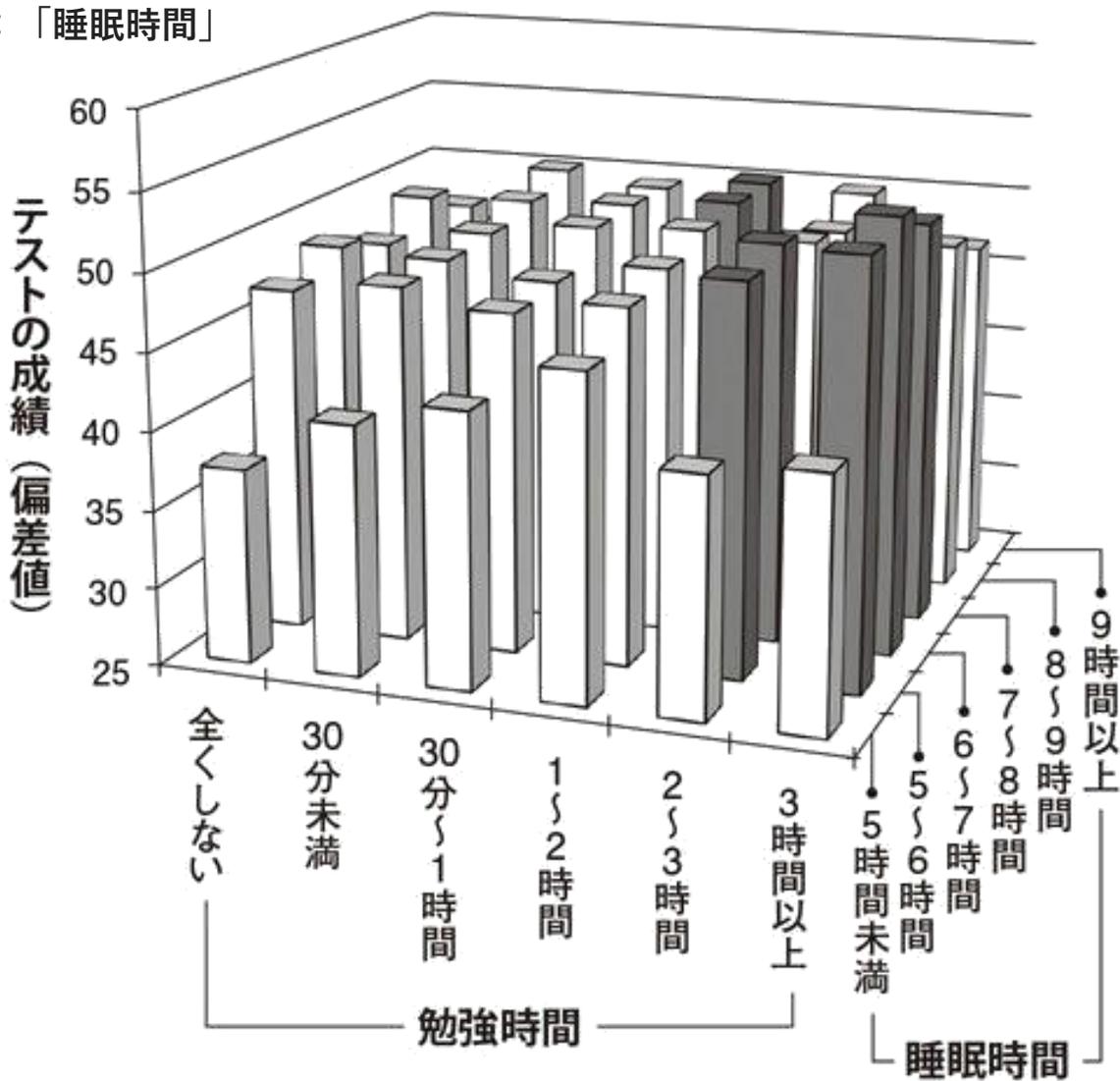
2018年度 小5～中3 (40,817人) のうち、平日のスマホ等使用時間が2～3時間のグループ (6,890人、16.9%)
 成績：4科目 (国語、算数 (数学)、理科、社会) の偏差値

縦軸：「テストの成績」

横軸：「勉強時間」

奥行：「睡眠時間」

■ 50以上
 □ 50未満



【スマホ等の使用が2～3時間の場合】

大部分の成績が平均以下となり、成績に与える影響が大きい

出典：PRESIDENT Online_スマホはどこまで脳を壊すか (朝日新書)

図表6 スマホ等の使用が3時間以上／勉強・睡眠時間と学力の関係

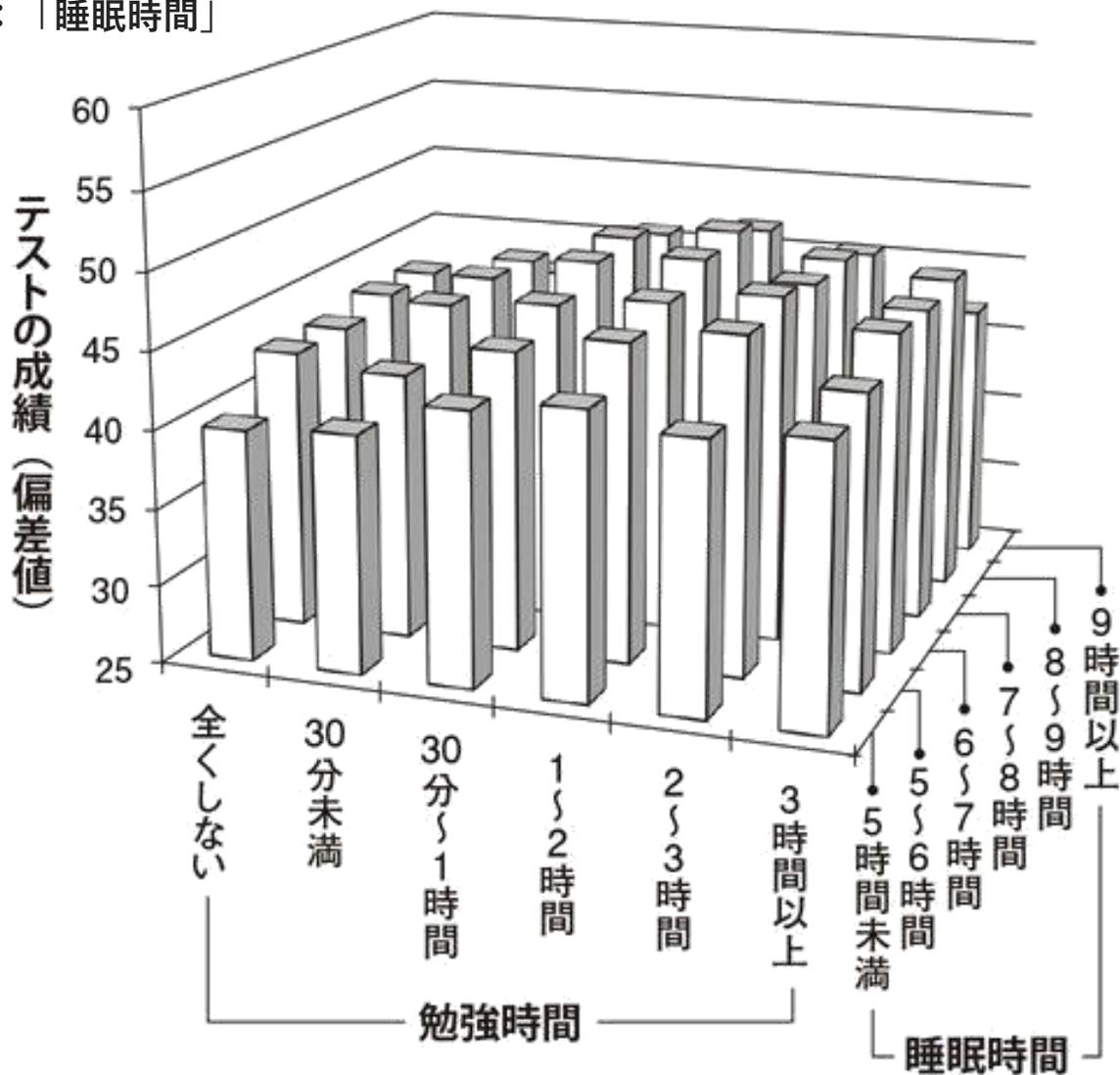
2018年度 小5～中3 (40,817人) のうち、平日のスマホ等使用時間が3時間以上のグループ (8,463人、20.7%)
 成績：4科目 (国語、算数〈数学〉、理科、社会) の偏差値

縦軸：「テストの成績」

横軸：「勉強時間」

奥行：「睡眠時間」

■ 50以上
 □ 50未満



【スマホ等の使用が3時間以上の場合】

睡眠時間を減らして、勉強時間を増やしても平均以下の成績

出典：PRESIDENT Online_スマホはどこまで脳を壊すか (朝日新書)