

ちゅうい せいぎよりよく
「注意制御力」ってなんや！？

●注意制御力とは

- ひとつのことに注意を向け続ける力
- 多くのものから1つの目的物をすばやく見つける力
- 一度に2つ以上のことに注意を向ける力
- 他のもっと重要なことが起きたとき、すぐにそのことにも注意を向けることができる力



この力は、成長期に発達。
しかも、授業の理解度とも
関係があるんです…！



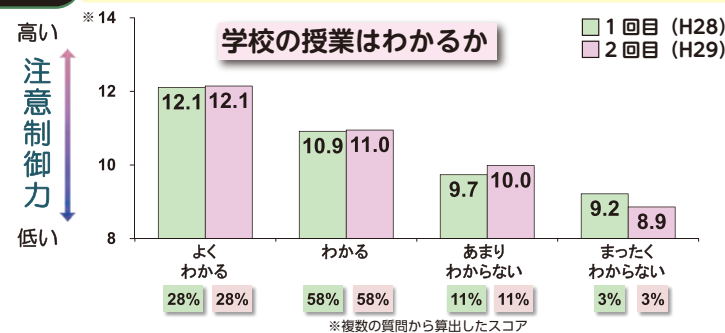
番外編 DATA 中学生時の「疲れ」が注意制御力の発達を妨げる

単純な運動技能 → 小学生までに発達。

注意制御力 → 中学生時に発達。

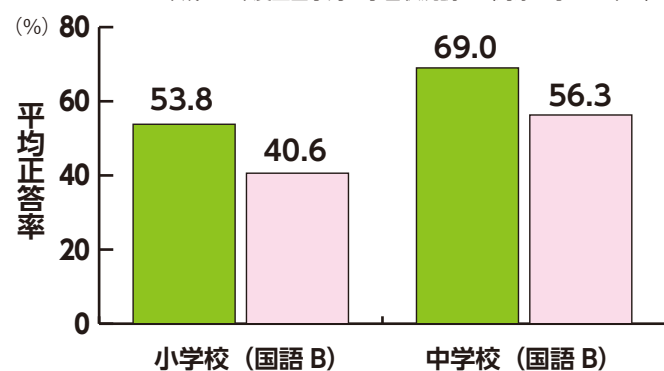
※水野先生が2006年に報告した論文より。小4～中3までの児童生徒のグループに、「パソコン上の単純な運動課題」「注意転換課題」を出題し、どの年代で能力が向上するかを調査分析。

DATA 注意制御力が高いほど、授業の理解度も高い



番外編 DATA 睡眠習慣のついた子どものほうが、学力テストの正答率が高い

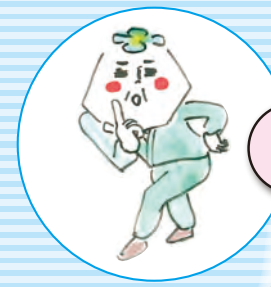
平成29年度全国学力・学習状況調査（対象：小6・中3）大阪市結果より



睡眠習慣がついている子どもと、ついていない子どもの平均正答率を比べてみると、明らかな差があります。

- 睡眠習慣がついている子どもの正答率
- 睡眠習慣がついていない子どもの正答率

※「毎日、同じ時刻に起きているか」という質問に肯定的回答をしたグループを「睡眠習慣がついている子ども」、否定的回答をしたグループを「睡眠習慣がついていない子ども」と表現しています。

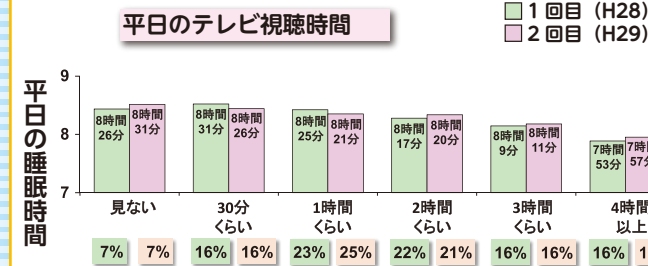


なんで寝られへんのやろ？

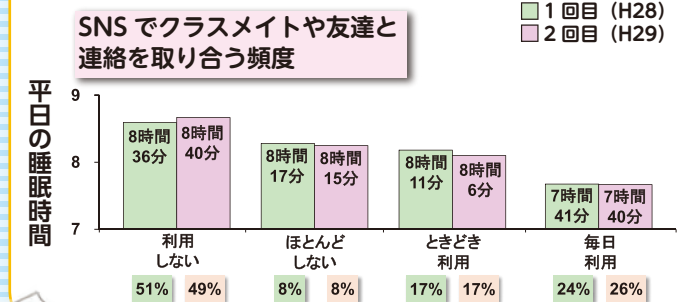
「すいみん」が足りんと「つかれ」がたまる…
そしたら学習意欲も下がって
授業も分かんように…
と、とにかくエライことになるんば
わかった!!
でも、なんで寝られへんねやろ？



DATA テレビ視聴時間が長いほど睡眠時間が短い



DATA SNSを利用するほど睡眠時間が短い



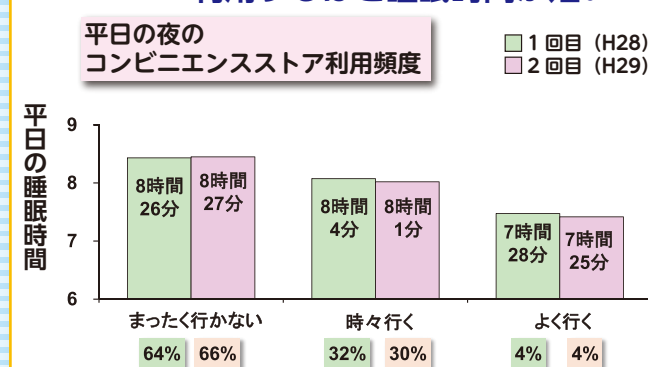
テレビや動画

夜のコンビニ

SNS

スマホ

DATA 平日の夜にコンビニを利用するほど睡眠時間が短い



DATA スマートフォンの利用時間が長いほど睡眠時間が短い

