

川島隆太（かわしまりゅうた）

一九五九年千葉県生まれ。一九八九年医学博士  
齢医学研究所所長。全世界でシリーズ累計販  
破したニンテンドーDS用ソフト「脳トレ」シ  
累計六〇〇万部を突破した「脳を鍛える大  
じめ」「現代人のための脳鍛錬」(文春新書)、「  
書」など多数。



9784087210248



1920247007404

ISBN978-4-08-721024-8

スマホが学力を破壊す。

川島隆太

集英社新書

0924

1

【本書の内容】

- スマホを4時間以上使用すると、2時間の学習効果が消える
- 自宅学習の減少や睡眠不足が成績低下の原因ではない
- スマホを持つようになった生徒は成績が下がる
- スマホを使わなくなると成績が急回復する
- LINE等のメッセージアプリが学習に及ぼす悪影響
- 複数のアプリを同時使用する「スイッチング」の恐るべき危険
- スマホの長時間使用は脳発達に悪影響を与えている可能性も

C0247 ¥740E 定価 本体740円+

集英社新書ホームページ <http://shinsho.shueisha.co.jp>  
集英社新書プラス <https://shinsho-plus.shueisha.co.jp>

# スマホが 学力を破壊する

川島隆太

Kawashima Ryuta



「脳トレ」の川島教授が明らかにした、  
脳とスマホの驚くべき関係！

スマホを  
やめるだけで  
偏差値が  
10上がります。



集英社新書



一一〇一〇年より急速に普及したスマートフォンは  
本人の生活に深く浸透し、街中を歩けばスマホを使  
う人を見かけないことのほうが珍しくなった。しかし、  
その使用に付帯するリスク、とりわけ子どもたちによる  
長時間使用の危険性や、成績に及ぼされる影響について  
はあまり知られていない。  
本書は七万人の子どもたちを対象に、数年間にわたっ  
て行われた大規模調査の結果を基に、スマホやアプリの  
使用がもたらす影響を解明し、スマホ使用のリスクを正  
面から論じた、現代人、とりわけ全保護者必読の一冊で  
ある。