

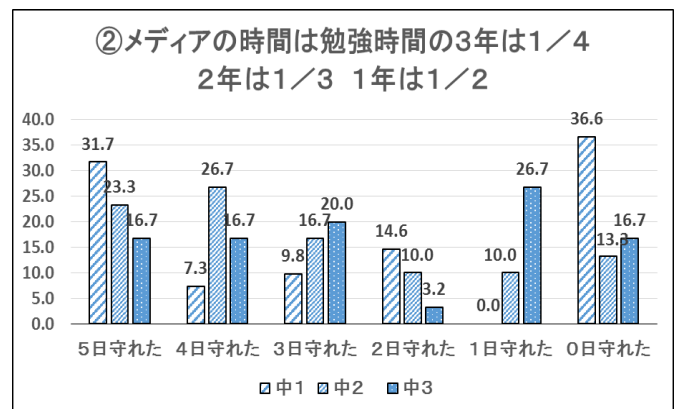
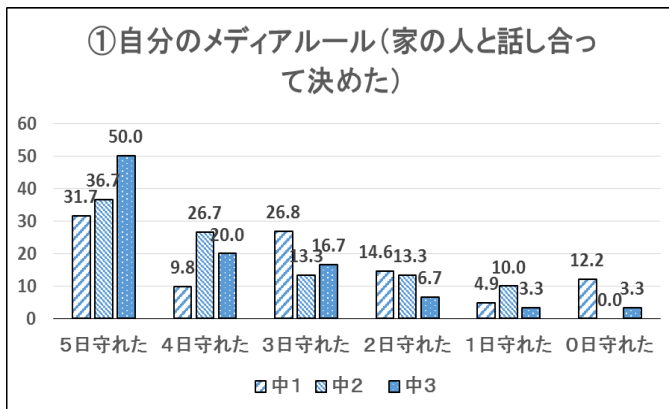


梅雨らしい日が続きます。1学期期末テストも終わり、夏休みも2週間後にせまっていますね。部活動や勉強をしっかりとやるように、「早寝・早起き、朝ごはん」をしっかりと守って、規則正しい生活をし、この暑さを乗り切りましょう。



## ～「ノーメディアに挑戦！」の結果より～R2. 7

7月6日(月)～10日(金)に、①自分で決めたルールと②平成29年度保健委員会で話し合っただけ決めたメディアルールの2つのルールに5日間挑戦する『令和2年度第1回ノーメディアに挑戦！』を行いました。結果は下記のようにになりました。



結果は、①の自分で決めたルールは、けっこう、どの学年も4～5日間守れた人が半数近くいました。3年は合わせて70%いました。自分で決めたルールは多くの人が、勉強をやってからメディアをやる。メディアは1日1時間以内と設定していました。学校から帰ったらノーメディア、ニュース以外はみない、完全にノーメディアという人も数名いました。②のメディアの時間は勉強時間の3年は1/4 2年は1/3 1年は1/2のルールは、5日守れた人は1年31.7%、2年23.3%、3年16.7%と学年が上がるにつれて、守れた人が少なくなっていました。学年別にみると1年生は5日守れた人と0日守れた人が1/3ずついました。中2は、4～5日守れた人は合わせて中2は50.0%でけっこう頑張っていました。反対に中3は4～5日守れた人は合わせて33.4%で、0日・1日守れた人が43.4%でメディアの時間が勉強時間の1/4はなかなか守れていないようです。もう一度メディアの時間と勉強時間をみつめなおしてみる必要がありそうですね。取り組みの感想は次のようでした。

### 〈生徒の感想より〉

1年・メディアの時間が減ると、勉強に使う時間が増えたので、ノーメディアをやった1週間は、勉強を集中してできました。(1の1女)

・ゲームはやらなかったけれど、勉強の時間が少なかったのががんばりたいです。(1の2男)

・もう少ししっかり守れるようにしたいです。テスト週間だから少ないけどメディアは3時間以上いつも使っているんで、少しずつ減らしたいと思います。(1の2女)

2年・守れた日が少なくメディアの時間が多かったと思います。メディアをなくすくらい勉強に集中していった減らせるようにしたいです。(2の1女)

・メディアをやっていると、目がかかれぬし、よく眠ることもできました。メディアの時間を減らしていこうと思いました。(2の1女)

・自分で決めたルールは守れたけど、メディア時間は勉強時間の1/3が守れなかった日が多かったので、平日頃から気をつけたいと思います。(2の2女)



3年・自分で決めたルールは守れたけど、指定されたルールは少し守れなかったので、次からはメディアの時間をもう少し減らしたいです。(3の1男)

・メディアの時間は、2年生の時と比べて大幅に減らすことができました。塾などがある時は、スマホを使う時間を減らすことができました。勉強時間も十分に確保できました。(3の1男)

・メディアの時間を勉強時間に変えることができました。(3の2女)

・メディアの時間は勉強時間の1/4があまりできていないので、今回はできるように頑張りたい。(3の2男)



### 〈保護者の方のコメントより〉

1年・中学生になり、勉強へのやる気が今とても出てきてくれているので、このままメディアと上手につきあってもらいたいです。(1の1)

・テスト週間前は友達とゲームをするため、なかなか終わることができなかつたのですが、テスト週間はゲームをやらず、毎日4時間勉強するといって頑張っています。(1の1)

・自分のルール(ゲームは1時間30分)を守れたのは良かったと思います。勉強はテスト週間に入ってから計画通りにしっかりできています。(1の2)

2年・自ら携帯を預かってと渡してくれたので、特に親から何か働きかけることはありませんでした。(2の1)

・メディアの時間を減らせなかったのは、とても残念でした。しかし、勉強時間には、しっかり机に向かえた様でうれしく思いました。毎日続けられるともっとうれしいです。(2の1)

・親に何も言われず、自分でしっかり管理できたと思います。(2の2)

3年・今までの中で一番勉強をやっている感じがします。このままメディア時間を減らし、受験に向けて頑張ってもらいたいです。(3の1)

・メディアルールがちょっと厳しいかと思っていましたが良く頑張りました。(3の1)

・テスト週間ということもあり、脱メディアを意識した生活が送れたと思います、受験生なので、今後も常に意識する気持ちを忘れずに生活していきましょう。(3の2)

・3年の自覚が出てきていて、メディアより勉強に集中できているので、これからも続けてほしいです。(3の2)



いつも、「ノーメディアに挑戦！」の取り組みにご協力してくださり、ありがとうございます。子どもたちも少しずつ「ノーメディアに挑戦！」を意識でき、がんばってくれるようになりました。ぜひこれからも子どもたちへ声かけ・ご協力をよろしくお願いいたします。

## 今回のメディア時間と勉強時間の調査より（余談ですが…）

今回の「令和2年度 第1回 ノーメディアに挑戦」の用紙に、7月6日(月)～10日(金)の5日間のメディア時間と勉強時間を書いてもらいました。その結果は下記の表のようでした。(1人ずつの5日間のメディア時間と勉強時間の平均時間を出し、学年ごとに平均値を出してみました。)

	メディア時間	勉強時間	比率	目標指数
1年	1:55	2:17	0.84	0.50
2年	1:09	3:24	0.34	0.33
3年	1:25	3:13	0.41	0.25
平均	1:34	2:51	0.55	0.36

※平均してしまうと個人個人の様子はわかりませんが…  
**勉強時間**は、学年+1時間が理想ですが、1・2年生はよいようですが、3年は約47分足りないようです。  
**メディア時間と勉強時間の比率をしてみると**  
2年ほぼOK！1年生・3年生はメディア使用時間は勉強時間の1/2・1/4はまだまだ守れていないようです  
1・3年生の人たちまず、メディア使用時間を減らしましょう。テスト中だけでなく平日もがんばりましょう。(でもとてもがんばっている人もたくさんいました。あくまでも平均値でみていますので…)