

あららぎ



令和3年度 学校だより
甲府市立 上条中学校
特別号 校長 川口博司

2学期中間

メディアコントロールし、勉強に取り組もう！集計結果

○実施期間：令和3年9月22日(水)～9月27日(月)の約1週間

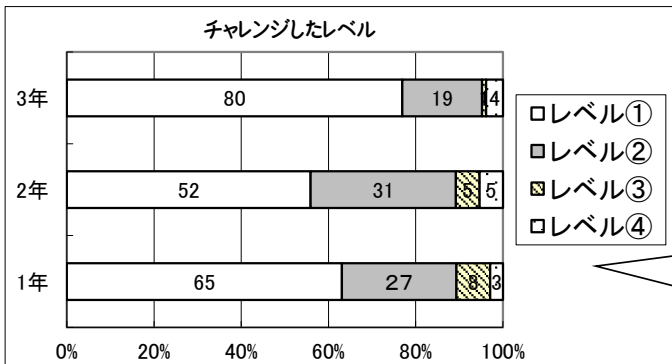
○挑戦するレベルを選んで取り組む。

- レベル① 家での勉強中はメディアを一切断つ
- レベル② メディアは一日1時間以内にする
- レベル③ 学校から帰って寝るまでメディアを一切断つ
- レベル④ 1日中(朝起きてから夜寝るまで)一切メディアを断つ

今年度5月に3年生が実施した全国・学力学習状況調査の質問紙の結果から、本校の学習面での課題として、「テレビゲーム等の依存度の高さがある」ことがわかりました。

また、普段から体調面の不調を訴える生徒も多かったことから、中間テストの勉強の期間だけでも、メディア(TV、ゲーム、パソコン、タブレット、スマホ等)から少し距離を置く取組に挑戦しました。

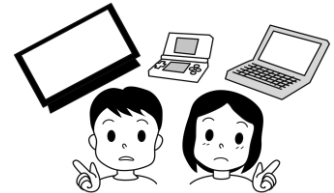
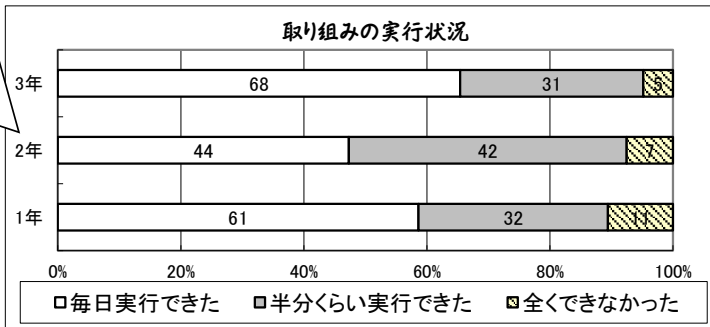
今回は上条中で初めて取り組んでみた結果を特別号でお知らせします。



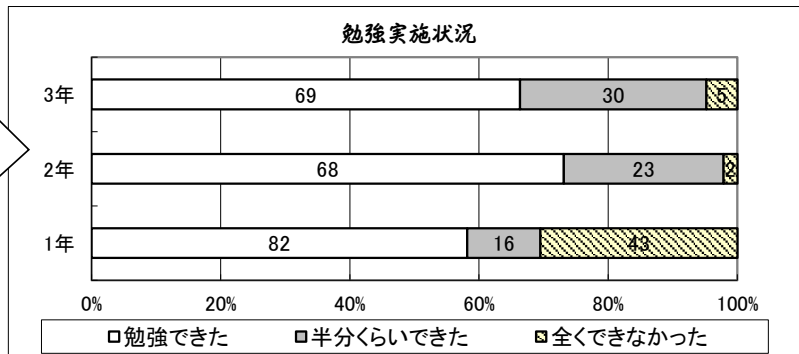
レベル①に取り組んだ生徒が全体の2/3にあたる66%で最も多かった。3年生が80人と一番多かった。レベル④に取り組んだ生徒は12人いた。

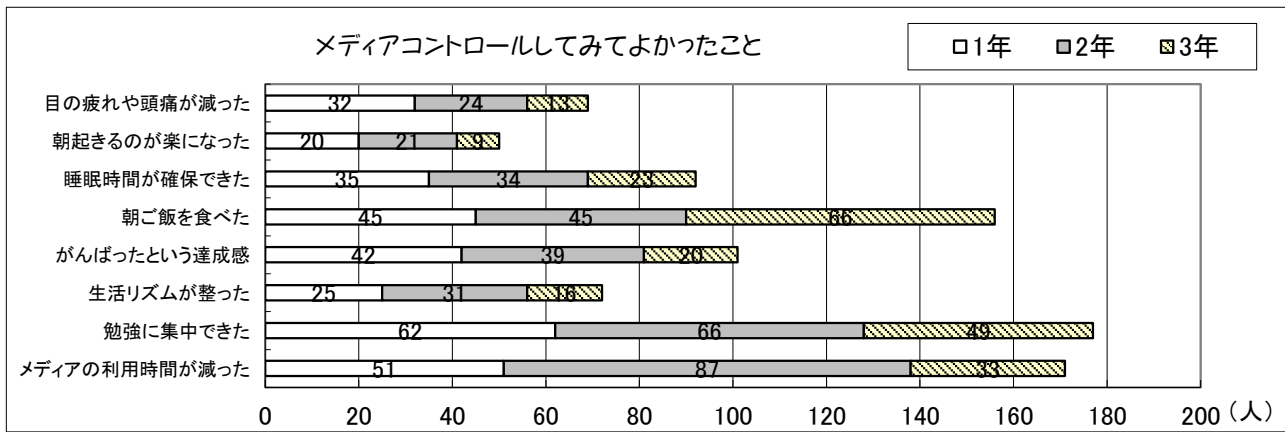


全体で57%の人が、自分の決めたレベルを毎日実行できていた。全く実行できなかった人は約8%いた。取り組んだレベルによって、今度は違うレベルに取り組んでみたいといった感想もあった。



全体で約65%の人が、勉強はできたと回答していた。1年生が「全く勉強ができなかった」と回答した人数が多かった。自分の決めたレベルは実行できなかったが、勉強はできたと





○ 取り組んだ生徒の感想

○数字は感想の生徒が取り組んだレベル

【1年生から】

- ・正直「楽勝」と思っていたけど、3日目から苦しくなって死にそうでした。でも今日までやってみて体にいいことはわかりました。③
- ・1日のうちメディアを見ている時間が多いことがわかりました。これからもメディアは適度に利用していきたいと思った。②
- ・普段は勉強しながら音楽を聴いていたけど、メディアコントロールをしっかりとって勉強中にスマホに触らないことを守れて、自分でもビックリした。とても楽しく勉強ができてよかったです。①
- ・しっかりと勉強に取り組むことができた。寝る時間が増えて、目や頭が痛くなるものが減ってうれしかった。①
- ・メディアを断つのは結構大変でした。自分がいかにメディアに浸っていたのか実感できる機会になりました。レベル2ならできたけど、自分に厳しく設定できてよかったです。③



【2年生から】

- ・メディアコントロール最初はできないだろうと思っていたけど、やってみた結果、レベル1だけけど全部達成することができた。次回があるならレベル2をできるようにしたい。①
- ・ネット社会のこの世の中で、1日でも断つのは難しいんじゃないかと思っていました。やってみれば割と制御でき驚きました。今回はサボリ気味でしたが、このことをきっかけにSNSやインターネットの使用も日頃からけじめよく生活したいと思いました。②
- ・いつも勉強するとき音楽をかけてやっていたけど、音楽を聴かないでやると、勉強内容が頭に入りやすくて勉強がものすごくはかどった。これからもメディアの使い方をきちんとしていきたい。①
- ・1週間長いかなーと思っていたけど、案外短く感じました。また生活リズムも前よりよくなったり、家族との時間も増えてメリッがたくさんあったいい1週間になりました。第2回があったらまた積極的に参加してみたいと思います。④
- ・集中して取り組むことができた。メディアをやめると特に目の疲れがとれてびっくりしました。①

【3年生から】

- ・メディアの利用時間が減ったことで勉強に集中することができ、勉強の質の向上につながった気がした。レベルは低かったけど、メディアの利用時間は確実に減った。①
- ・いつもより少しメディアの利用時間が減りました。これからも少しずつ取り組んでいこうと思います。また、スマホを使う時間が減ると少ですが、朝も起きるのが楽になった気がしました。①
- ・メディアコントロールに取り組んでみて、今まで自分がどれだけスマホなどに時間を使っていたかがわかって、その時間にびっくりしました。今回の取組を機会にもう一度メディアの時間を見直して、勉強時間や睡眠時間を確保し、生活していきたいです。②
- ・睡眠時間ができて、社会などの暗記するものをしっかり暗記できた。①
- ・いざメディアを断つというとなかなか難しく、勉強しているとなついついメディアに手を出してしまうときがあった。次ノーメディアデーがあったときは、前回よりももっと頑張りたいと思う。①
- ・いつもよりすっきりして学校に来ることができたのでよかったです。①

○ まとめ

メディアコントロールに取り組んだ結果をご覧ください。保護者の皆様には1週間にわたりご協力いただき、ありがとうございました。今後子どもたちにとってはますますスマホやタブレットは切っても切り離せないものとなってくると思います。

一方で、体調不良を訴える生徒からは、「動画を遅くまで見ていて、あまり寝ていない」「勉強中LINEがきたらすぐに既読にしないと…」とつぶやいてしまったり、「分かっていてもやめられない」といった声はよく聞かれます。そこで始めた「メディアコントロール」の取組ですが、子供たちの感想を読むと、「やってよかった」という肯定的な意見がほとんどでした。またレベル4に取り組んだ生徒からは、「スマホを全く手にしなかったのが、時間がたくさんできた。暇なので家で手伝いをしたら、お母さんがとても喜んでくれた」という大変うれしい声も聞くことができました。

ご存じのとおり、ほとんどの学校行事の取組期間は1週間から2週間で、次の学校行事がやって来ることが多いのです。「中間テスト」の取組が1週間、「新人体育大会」の取組が1週間…といった具合です。勉強して、部活して、また勉強して…という短い期間でメリハリのある生活を心がけていくことが、子供たちの健全な精神と健康な身体を作っていきます。メディアは楽しく便利な道具ではありますが、その反面、使い方によっては簡単に生活のメリハリを壊していくところが弱点です。何事もバランスが大事。今後も子供たちにメリハリのある生活を送るためにも、保護者のご協力とご支援をお願いいたします。