

あららぎ



令和3年度 学校だより
甲府市立 上条中学校
特別第2号 校長 川口博司

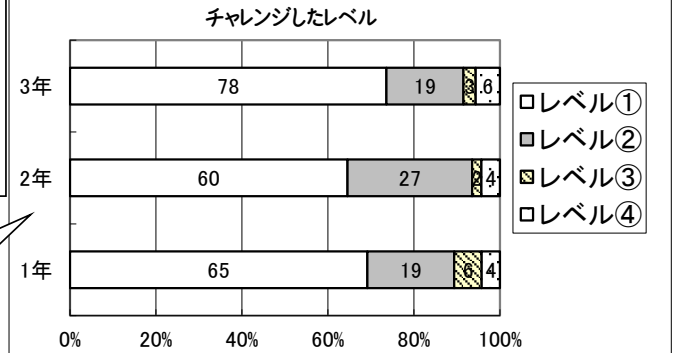
2学期期末

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11月22日(月)～11月29日(月)の約1週間
挑戦するレベルを選んで取り組む。

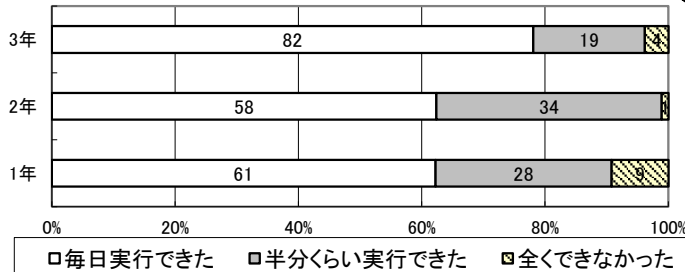
- レベル① 家での勉強中はメディアを一切断つ
- レベル② メディアは一日1時間以内にする
- レベル③ 学校から帰って寝るまでメディアを一切断つ
- レベル④ 1日中(朝起きてから夜寝るまで)一切メディアを断つ

レベル①に取り組んだ生徒が全体の2/3にあたる69%
(前回は66%)で最も多かった。3年生は逆に78人と減少している。
受験を前にかなり頑張っている様子がうかがえる。
レベル④に取り組んだ生徒は14人(前回は12人)いた。

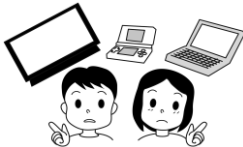


全体で68%(前回は57%)の人が、自分の決めたレベルを毎日実行できていた。3年生の頑張りが著しかった。
全く実行できなかった人は約5%(前回は8%)。全体的には実行力が前回よりも上がっているようだ。

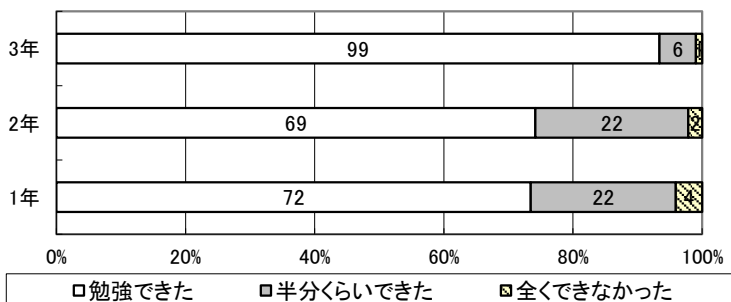
取り組みの実行状況



全体で約81%(前回65%)の人が、「勉強できた」と回答していた。3年生は93%が勉強できたようだ。
1年生の「全くできなかった」という人数もかなり減少した。

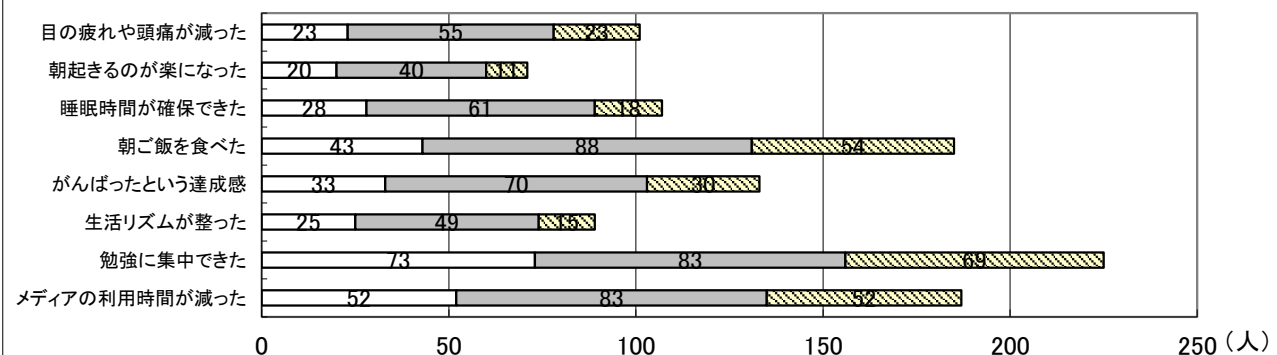


勉強実施状況



メディアコントロールしてみてもよかったこと

□1年 □2年 ■3年



○ 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】

- ・前回のノーメディアデーでは達成できなかったレベルだったので達成感がすごいです。結果とはあまり結びつかなかったけど、メディアを使用する時間が今まで多かったと反省しました。③
- ・2回目のノーメディアだったけど、一度体験したから今回は少し楽にできた。①
- ・今までならゲームを気にせずやってしまっていたけど、メディアコントロールをして、できるだけゲームをしないようにしようと意識できたので、ゲームをしてしまった日には罪悪感があり「明日は頑張ろう」と思えた。③
- ・レベル4は親に言われてだったが、頭痛や生活リズムが整った。しかも、今まで以上の点数が取れたように感じてうれしかった。勉強に集中はあまりできなかったけど、記憶力が上がったと思う。④



【2年生から】

- ・ゲームログインと日間ミッションぐらいいかできなくて苦痛。でも勉強に集中できたのでよかった。頑張ったという達成感はかなりあった。朝起きられないのは変わらなかった。メディアの利用時間が減って良かった。②
- ・夜寝るのが早くなり、朝ご飯が使っていたときよりも食べられる日が増えた。そのおかげで1日授業に集中でき、勉強にも集中することができた。①
- ・レベル4に取り組んでみて、メディアの使用時間が減り、勉強にとっても集中できました。メディアの使用時間は減りましたが、勉強時間が増えたため、生活リズムがあまり整いませんでした。④

【3年生から】

- ・スマホは全然見なくなりました。勉強時間が増え、時間を有効に使えたと思うので良かったです。メディアチェックが終わっても、このまま引き続きメディアを断つ時間を減らしていきたいです。③
- ・前回に比べてレベルを上げました。守れなかった日が2日ありました。次はレベル2でも全ての日に○がつくように頑張りたいです。②
- ・勉強に集中して取り組むことができました。また、睡眠の質が良くなったり時間をしっかりとることができました。自分の生活を見直す良い機会でした。①
- ・メディアの利用時間が減ったことで、勉強に取り組む時間が長くなった。睡眠時間をする1時間前にメディアを断つことで、睡眠の質が上がった。そのおかげで朝すぐに起きることができた。①

○ 保護者の感想

お忙しい中、回答へのご協力ありがとうございました。

【1年生保護者】

- ・普段勉強する時、テレビや動画をつけてしているが「ノーメディアデー」をきっかけに、勉強している間は他の家族もつけないようにした。成果が出たかはわからないが、集中できていたと思う。よいきっかけになったので、これからも続けていこうと思う。
- ・うちの子はレベル①にしたのですが、レベル②にしてほしかたっです。勉強中はもちろんメディアは使っていませんが、一度見始めるとなかなか終わらず、1時間以上は使っていることが多いです。レベル①としては取り組めていましたが、次回は②にしてほしいです。
- ・子供の「ノーメディアデー」に合わせて家族でも取り組んでみました。音や映像のない生活も静かで良かったです。学習強化週間だけでなく、日々の生活の中で意識して取り組んでいきたいなと思いました。
- ・きちんと自己管理でき、こちらが言わずともやるべきことに取り組めてよかったです。この「ノーメディアデー」を本人なりに意識していて、実行でき、ありがたい事だと思います。



【2年生保護者】

- ・自ら意識して取り組んでいたのも、本人の決めたレベル②はクリアできていたように思います。メディアに触れるのが当たり前の時代なので、親の言葉や本人の意志では制御するのは難しいので、こうして学校全体での取組があると助かります。
- ・前回のノーメディアデーの時にはあまり乗り気ではなかったのですが、今回はしっかりと取り組んでいました。ゲームのモニターを外し、スマートフォンも勉強するときには電源を切り、家庭で設定する使用上限を1時間までとしました。ゲームやスマホをやらないことによって、今までより夜早寝のようになり、その分朝早く起きて朝学をしていました。今回は小学校も一緒にノーメディアデーを行ったので、上の子が勉強中に、下の子がテレビを見たり、ゲームをすることがなく、勉強に集中できる環境となり良かったと思います。まだまだゲームやスマホに流されることもあると思いますが、今回の取組はとても意味のあるものだったと思います。

【3年生保護者】

- ・だいたい守れていました。調べものがある時は使いましたが、使わないと決めていた分、集中してできました。また取り組んでいきたいと思いました。
- ・家での勉強中は一切メディアは断っております。今後もこの取組が良いと思います。
- ・今回取り組んだレベルが①ということだったので、できていました。次回はもう少しレベルを上げて取り組んでも良いのかなと感じました。