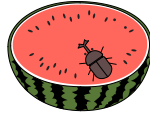


あららぎ



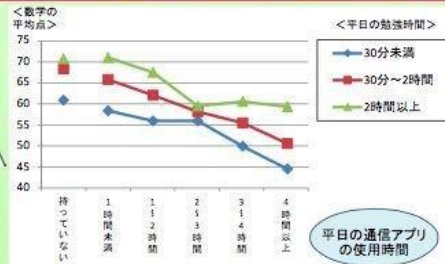
令和4年度 学校だより
甲府市立 上条中学校
特別2号 校長 川口博司

1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

スマホ・携帯の使用時間はどんなに長くても1時間以内に抑えるべき

LINEやカカオトークなどの通信アプリの使用時間と勉強時間、
数学の平均点との関係を分析しました

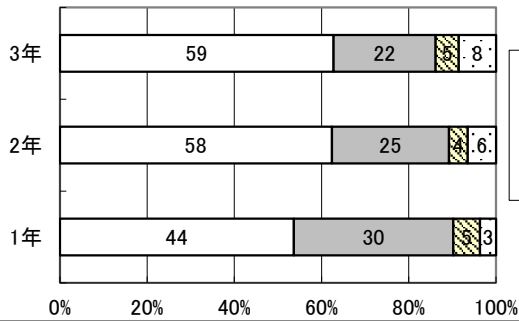


○実施期間: 令和4年6月21日(火)~6月28日(火)の約1週間

○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
- 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

チャレンジしたレベル



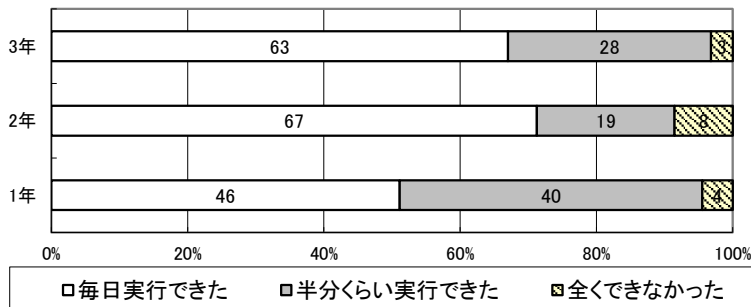
- レベル①
- レベル②
- ▨レベル③
- ▨レベル④

仙台市で行われた標準学力検査結果で、「スマホ等を長時間使用するといくら勉強していても成績が下がる」という結果が得られたということです。また、特に家庭学習をほとんどしない(◆平日30分未満)の生徒では通信アプリの使用時間の影響を最も受けやすく、使用時間とともに急激に平均点が落ちていきます。学習した内容が消えてなくなったことを意味していると考えられています。(「学習意欲の科学的に関するプロジェクト」より抜粋)。

レベル①に取り組んだ生徒が2ポイント減り60%となった。一切メディアをたつことに挑戦した人が全校で17人いた。

全体で63%の人が、自分の決めたレベルを毎日実行できていた。中間のときを上回った。よい達成率である。全く実行できなかった人は約5%いた。中間テストのときよりも若干増えている。

取り組みの実行状況

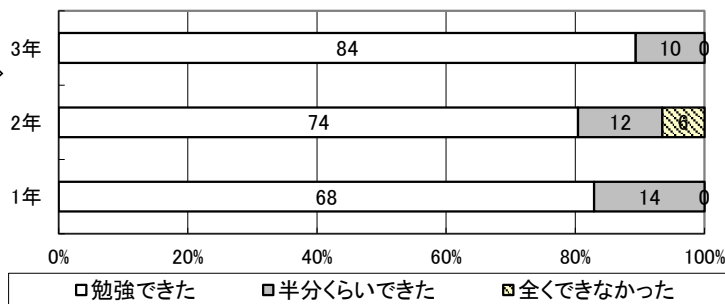


NO!



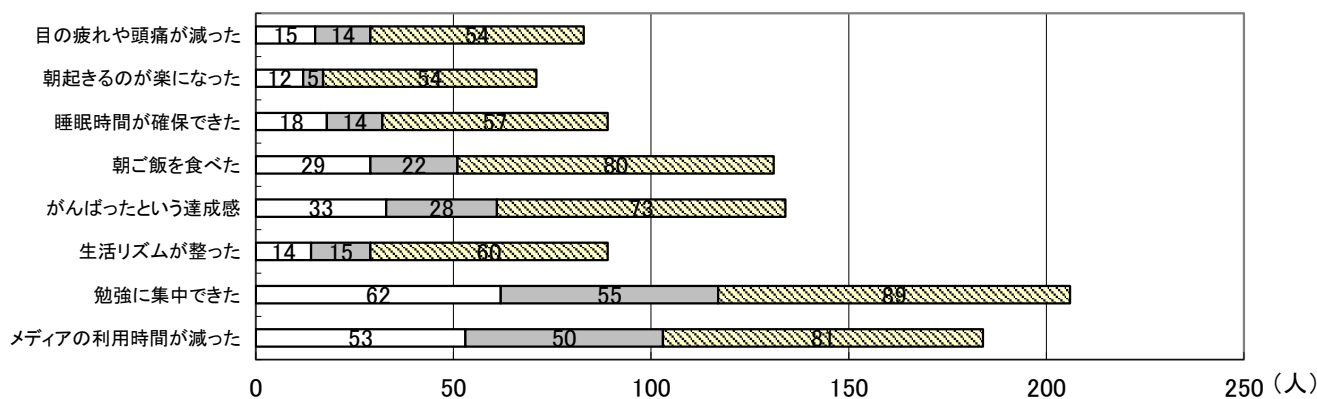
全体で約84%の人が、勉強はできたと回答していた。中間テストよりもさらに5ポイント上昇している。「全く勉強ができなかった」人は、何が原因か、先生や保護者の方と三者懇談で相

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】

- ・取り組んでみてメディアと勉強のバランスを大切にしないといけないと思いました。僕は1日のメディアと勉強が9:1と勉強が少なすぎたので、次回は改善できるようにしたいです。①
- ・勉強はできたけど、実行状況はあまりよくなかった。レベル2をやったけど、スマホを触ったら、手から離れなくなる。次はレベル3をやりたい。②
- ・今回はしっかりやろうとしていました。けどやっぱりまた「やらなくてもいいや。メディア使っちゃえ」と思うときがありました。そしてテストもきつといい点にはならないだろうと思いました。次回はもっと頑張ろうと思いました。②
- ・中間テストのときはテストの辛さや難しさを知らずに勉強をあまりしなかったけど、期末テストでは中間テストの経験を生かして勉強時間を増やすことができました。学習するときもメディアを使うことが減ったと感じていたし、勉強にも集中できたと感じました。①



【2年生から】

- ・テスト期間のため勉強は普段よりはしたが、メディアコントロールによって変わったことは特になかった。レベル1とレベル2の差が大きすぎて、レベル2になかなか挑戦できないことが課題だと思う。①
- ・勉強に集中でき、メディアの利用時間が倍近く減りました。今回は電源を切って、別室に置くようにしていたのですが、個人的にはとても効果を実感したので、今後も続けていきたいです。④
- ・中間の時よりも自分の疲れが取れた気がした。就寝時間は普段とあまり変わっていないので、メディアコントロールが終わっても、どうしたら早く寝れるか考えたい。②

【3年生から】

- ・毎日きちんと取り組むことができました。前のテストより早く提出物が終わったのでよかったです。①
- ・今回のテスト勉強は効率よく行うことができた。しかし、通知とかが鳴ったら開いてしまうことが何回もあったので、次は使わずに勉強に集中したい。①
- ・勉強に集中して取り組めたり、生活リズムが整ったりしました。夜寝る前にスマホを控えたおかげで、朝早く起きて勉強することができました。②
- ・いつもより勉強する時間が増えて、実際にテストの点数も上がりました。これからの社会はメディアを使わないと生きていけないような社会になると思うので、自分でしっかりコントロールできるようにしたいと思います。①

○ 保護者の感想

… お忙しい中たくさんのご意見をいただきありがとうございました。

【1年生の保護者】

- ・自分で決めたレベルにチャレンジすることで、勉強中メディアを制限できていたように思います。テスト期間中は家族もメディアを制限し、少しでも勉強に集中できるように応援しました。
- ・中間テストほど「ノーメディアデー」を意識することなく、勉強もそれほど頑張ることもなく終わってしまいました。勉強中はなるべくスマホを見たりしないよう声掛けしましたが、音楽を聴きながら勉強したりしていました。本人のやる気の問題だと思います。
- ・入学してから2回目の定期テストで、前回よりリラックスして取り組んでいました。勉強中はメディアは断って、少し疲れたら音楽をかけてonとoffの切り替えがきちんとできていました。
- ・今回はレベル4に取り組みました。何かをやり遂げる大切さを経験できたと思います。これからも頑張ってもらいたいです。

【2年生の保護者】

- ・自分でタイマーや時計などでしっかり自己管理しており、親の方としても楽しく見守っておりました。本人の良い目標となったようで良かったです。
- ・自宅では、PC・電話・ゲーム等、自動でロックがかかるよう普段から実施しているので、あまり負担もないと思います。

【3年生の保護者】

- ・受験生としてしっかり計画して、これからも頑張ってもらいたいです。