

# 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5号 校長 川口博司

## 2学期期末

3年生は、今回で最終になります。受験勉強頑張れ！

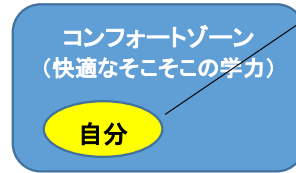
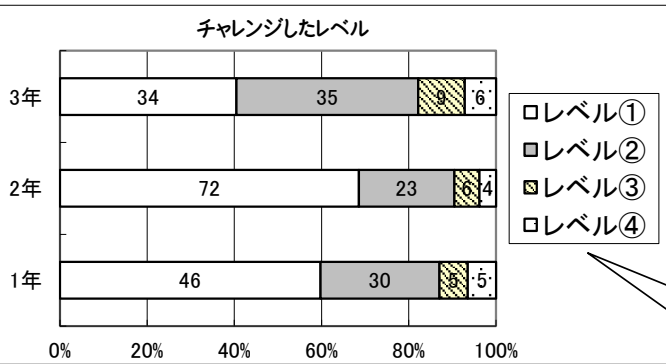
## メディアコントロールし、勉強に取り組もう！集計結果

先日の1年生の講演会で、山梨大学の横道洋司先生に教えていただいた内容です。  
例えばピアノの練習をしているときに、漠然と練習するのではなく、「適切な速さでミスなく最後まで3回連続して弾けること」などはっきりとした具体的な目標を持つ。コンフォートゾーン(快適なそこそこの場所)から飛び出す。能力のぎりぎりのところにいるようにする。

○実施期間: 令和4年11月17日(木)~11月24日(木)の約1週間

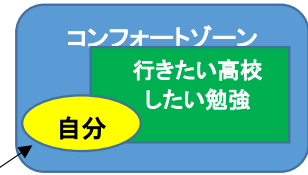
○挑戦するレベルを選んで取り組む。

- 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



have to (~しなければならない)

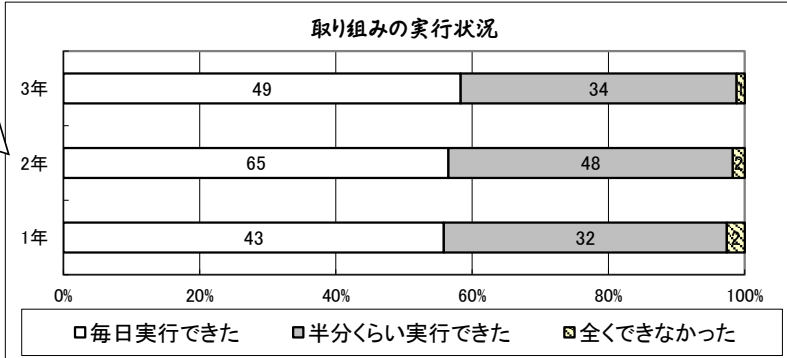
コンフォートゾーンをゴール側へ移動する



want to (~したい)

レベル①に取り組んだ生徒が57%となり、過去最も少なかった。一切メディアをたつことに挑戦した人が全校で15人いた。3年生は最後の最後に、レベル②が学年の中で最も多くなった。(さすが！)

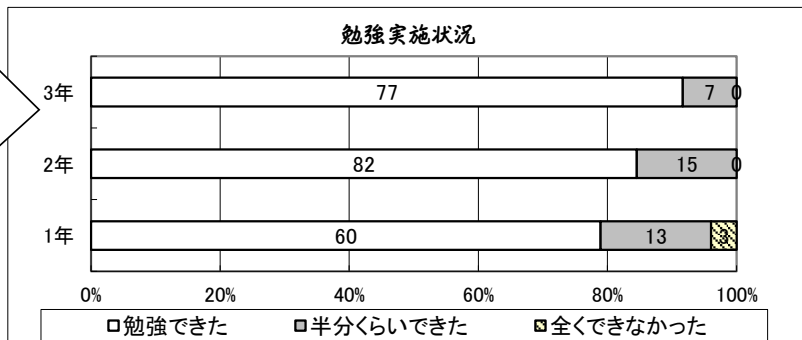
全体で57%の人が、自分の決めたレベルを毎日実行できていた。中間のときを上回った。よい達成率である。  
全く実行できなかった人は約2%と大変少なくなってきた。

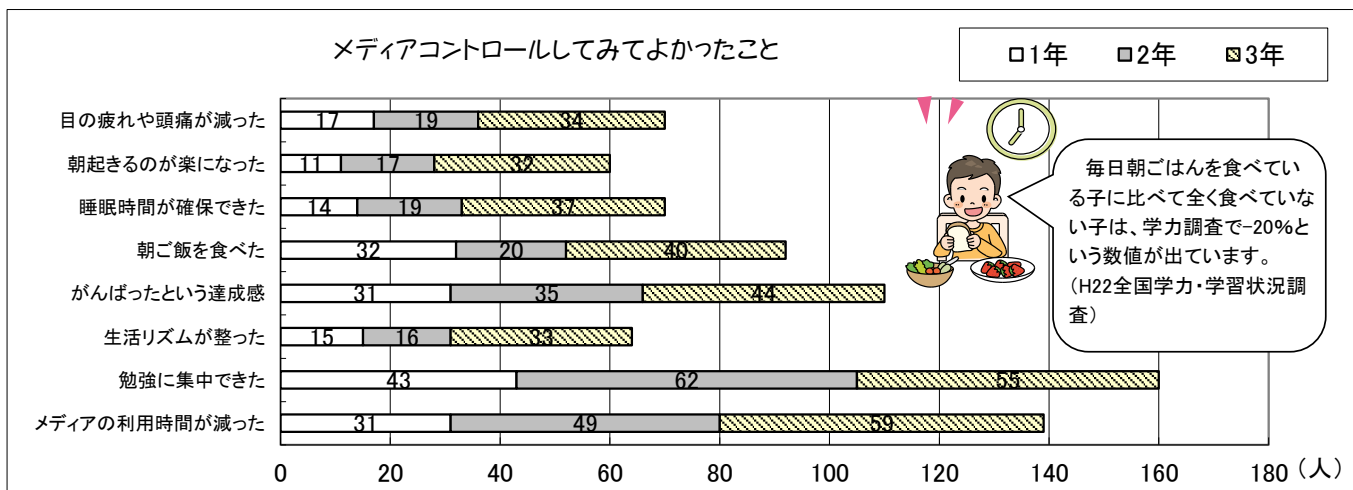


**NO!**



全体で約85%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1ポイント上昇している。  
「全く勉強ができなかった」人が、2年生がついに0になった。3年生はもちろん0！





## ○ 取り組んだ生徒の感想

今回は各クラスから1名ずつ感想を載せました。

### 【1年生から】

- ・メディアを見なくても、ゲーム機やスマホがあるだけでも「見たい」と思ってしまい集中ができないので、そういったものを勉強している部屋に入れないことも大切だと思いました。(1-1)
- ・土日のメディアを使う時間が1時間以内にできなかったのも、そこを気を付けたい。(1-2)
- ・勉強に集中して取り組むことができました。そして、睡眠時間も前より確保できたと思います。(1-3)
- ・初めて12時過ぎまで勉強して、効果があったかどうかわからないけれど、達成感がありました。(1-4)

### 【2年生から】

- ・私は勉強することが苦手すぎて、今まで避けてきたが、今回はちゃんと勉強できたと思うし、自分でもそれなりの達成感があった。結果がどうかはわからないが、自分的には良かったと思う。(2-1)
- ・2学期の期末は大切なテストなので、勉強中にメディアを一切断つことで、勉強に集中することができて良かったです。もう少しで3年生になるので、レベルを上げて挑戦できるようにしたいと思います。(2-2)
- ・初めて〇(実行できた)が8個になった。このくらい勉強するとテストでも空欄が減った。到達度もがんばる。(2-3)
- ・テスト期間にメディアコントロールをしたので、勉強に集中することができた。勉強時間をしっかりつくることができたし、体調を悪くしなかったりできたので、これからもできるだけやりたいなと思いました。

### 【3年生から】

- ・とても勉強に集中することができた。スマホも使う時間が減って、寝る前も勉強したことだけが頭に残っていたのでいいと思いました。そして過去最高点を取ることができてとても良かった。(3-1)
- ・レベル3クリアできた。朝ゲームのログインだけして、帰ってきてからは1回もやらなかったからすごく勉強できた。朝だけにすれば、寝るまでは勉強に集中できるからいいと思った。休みの日はできないけど、学校のある日は毎日できた。(3-2)
- ・メディアの利用時間が減ったことで、勉強に集中できたり生活リズムが整ったので良かった。レベル4にチャレンジしてみて、終わった後の達成感がすごくあった。朝起きるのが楽になったので、朝勉強する時間ができてよかった。(3-3)

## ○ 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。

### 【保護者から】

- ・中学生になり、何度か定期テストを受け、「ノーメディアデー」が定着してきたと思います。今後も頑張ってほしいです。
- ・メディアコントロールの取組に慣れてきたように思います。普段の家庭学の時も以前に比べると「ながら学習」が減った気がします。前回の集計結果を読んで、学年が上がるにつれて学習への意識が上がっていると感じました。
- ・期間中はノーメディアを意識して勉強に集中できたと思います。この取組みによって、環境の見直しにもなります。テスト期間が終わっても気分が開放されることなく、意識してほしいと思います。
- ・なかなかメディアの誘惑に勝つことができない息子ですが、自分の中で決めたノーメディアのルールを守っているようです。レベル①以上に取り組めるように、今後見守っていきたいと思います。
- ・今回はレベル②にチャレンジしていましたが、休日は守れていなかったようです。レベル①とレベル②の間にもう1段階あると取り組みやすいのではないかと思います。(ここまで、1年保護者)

「家での勉強時間中はメディアを一切たち、メディアを使う休み時間よりも、勉強時間が2倍以上になるようにする」など、自分で「レベル1.5」を設定するのはどうでしょうか？

- ・テスト期間中は家庭でも勉強に集中できるように努めてきました。少しずつですが、本人の意識も変わってきているように思いました。(2年保護者)
- ・家での勉強中はメディアを一切断って頑張っていました。家族もTVとスマホをやめて読書したり良い時間を過ごすことができました。あと4カ月頑張った後、高校生活でも続けてほしいです。(3年保護者)

