



ノーメディアチャレンジ特集

宇部市立西岐波中学校

宇部市床波四丁目1番40号

TEL(0836)51-9052

FAX(0836)51-6367

テスト週間ノーメディアチャレンジを行いました！

【ノーメディア】

テスト週間中、夜8時以降はメディアを使用せずに学習に専念する。(ニュース等は除きます。)

【目的】

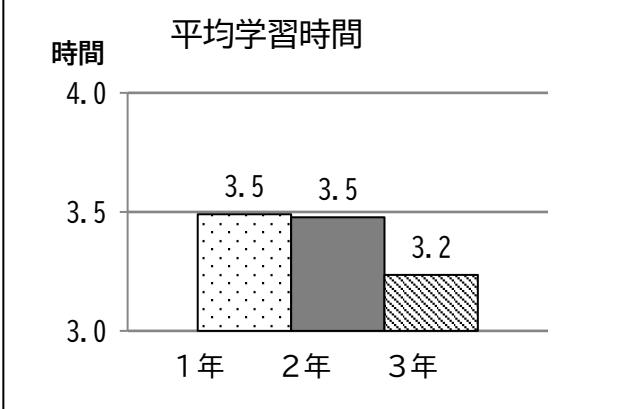
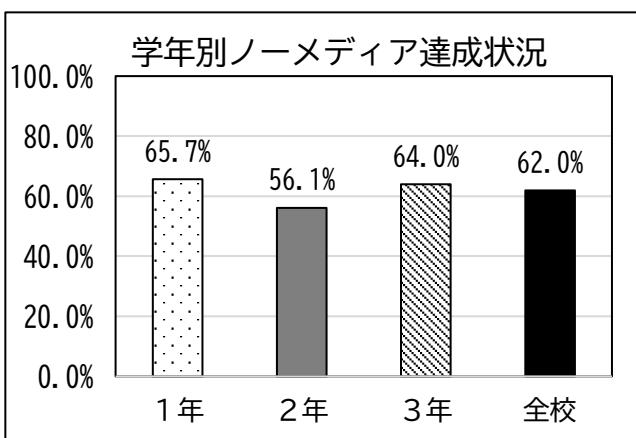
- (1) メディアとの関わり方を家族と一緒に考え、生活習慣や家庭学習時間を見直すきっかけとする。
- (2) 全校一斉に実施することで、生徒同士の時間の拘束(オンラインゲームやSNS)をなくし、学習時間と睡眠時間を確保できるようにする。

【対象】

スマートフォン、携帯電話、タブレット、パソコン、音楽プレーヤー、ゲーム、DVD、テレビ、ラジオ等

西岐波中学校では、「テスト週間ノーメディアチャレンジ」に取り組んで今年で7年目になります。6月15日(水)～22日(水)に、1学期末のノーメディアチャレンジを実施しました。集計はコミスク学校安全部の方々にご協力をいただいています。

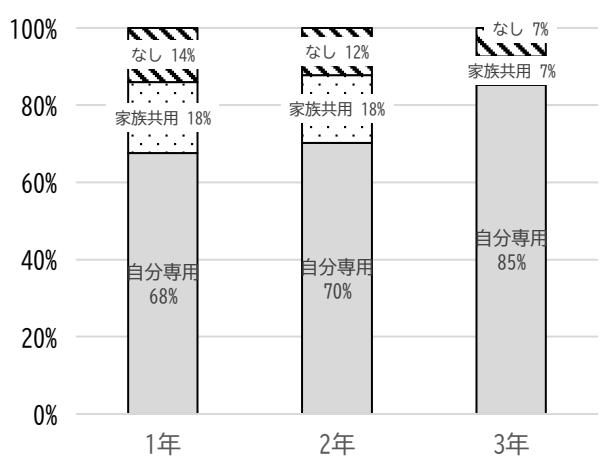
昨年度の1学期末と今年度の1学期末を比較すると、昨年度は全体の達成率が63.8%だったのに対し、今年度は62.0%でした。昨年度と同じく6割以上の生徒がノーメディアチャレンジの期間に意識して行動した結果です。

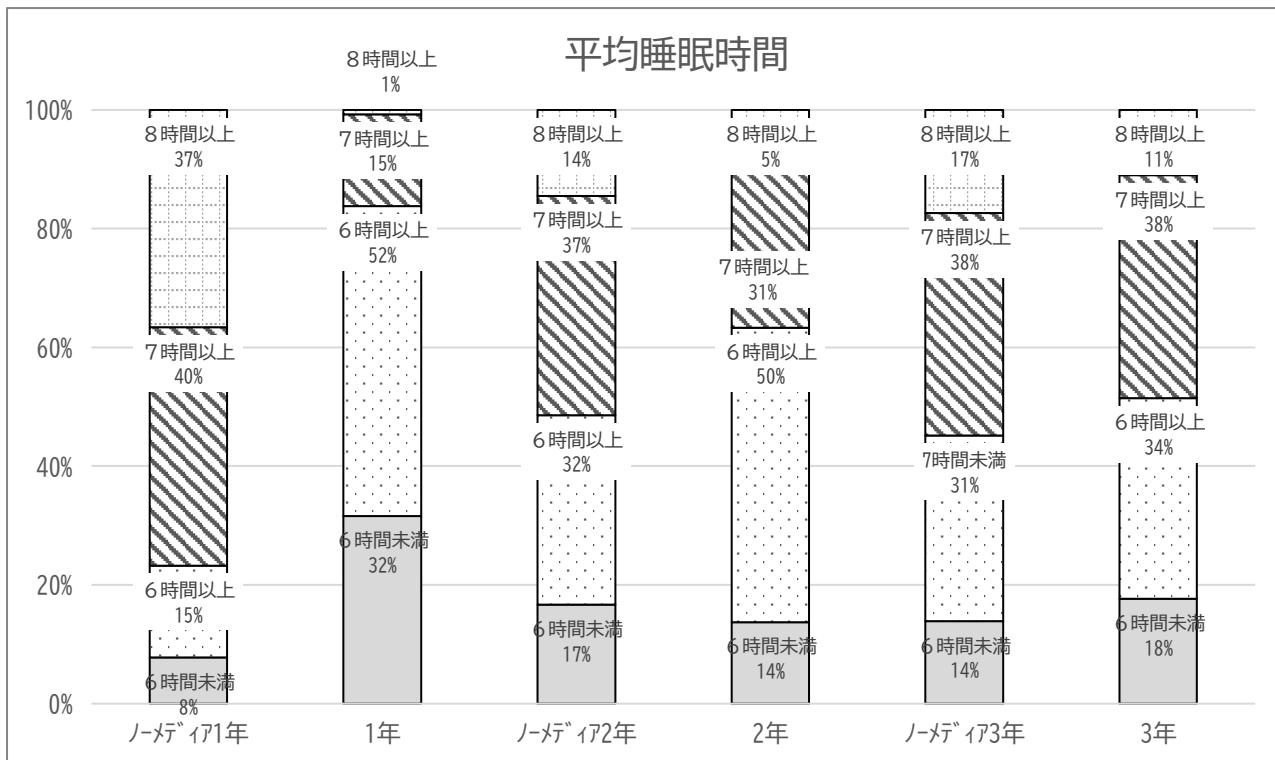


ノーメディア週間中の学習時間について
は、1,2年生が3.5時間、3年生が3.2時間でした。

また自分専用のスマートフォン、タブレットの所持率は1年生 68%、2年生 70%、3年生が 85%でした。スマートフォン、タブレット所持率が多い学年ほど学習時間が短いということがわかりました。

スマートフォン、タブレット所持





睡眠時間について、ノーメディア週間の日の平均睡眠時間は、1年生7.4時間、2年生7.0時間、3年生6.5時間でした。

ノーメディアチャレンジ週間以外の平日よりもノーメディアチャレンジ以外の平日を比べると、ノーメディア週間はすべての学年で8時間以上睡眠をとっている生徒の割合が増加しました。

また、NPO・全米睡眠財団のデータによると中学生・高校生の睡眠時間は8時間～10時間が理想と言われています。半分以上の生徒が、8時間以上の睡眠時間がとれていません。ノーメディアチャレンジ週間以外でも、時間を決めてメディア使用し、睡眠時間が確保するようしましょう。

実施後の感想

ご協力ありがとうございました



【生徒】

- ・平日は、ノーメディアができたけど、土日はできなかつたので気を付けようと思いました。
- ・難しかった。(多数)
- ・ノーメディアを通して日頃のテレビやスマホの使用時間が長いことに気付いた。

【保護者】

- ・テスト週間ということもあり、日頃よりメリハリのある生活を送れたと思う。
- ・8時以降テレビを消すなど家族も協力して取り組むことができた。