

平成28年度（第1期）「学び創造プラン学力向上推進事業」における「ノーメディア」と「早寝・早起き・朝ごはん」チャレンジの取組結果

はじめに

「ノーメディア」と「早寝・早起き・朝ごはん」チャレンジは、本市の児童生徒の学力向上を目指した「児童生徒の学びを創造するところざわプラン<学び創造プラン>学力向上推進事業において、家庭の生活習慣を見直し、家庭学習を習慣化することを目標として、市内全校、全児童生徒で取組んでいるものです。

「ノーメディア」の取組時間で、家庭学習、家読（うちどく）の時間を確保することができます。

「早寝・早起き・朝ごはん」は、基本的な生活習慣を整えることができます。

また、チャレンジシートは、児童生徒がより主体的に取り組んでもらえるように、【宣言】を入れて実践できる形となっています。

本年度（第1期）の取組について、結果と考察をまとめました。この結果を参考に、家庭での取組についてお子さんと話し合い、今後の取組に生かしてください。

1 取組期間

小学生	8月・9月・10月のうちの1ヶ月間
中学生	8月・9月・10月のうちの1週間

2 取組対象人数（所沢市立小中学校の全児童生徒（平成28年5月1日現在））

小学生	中学生	合計
16,771人	8,006人	24,777人

3 調査人数（各小中学校の各学年1学級を抽出）

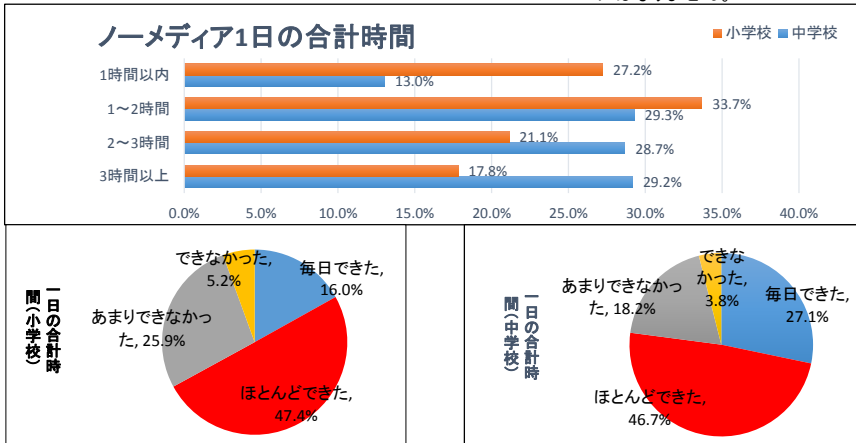
小学生	中学生	合計
6,414人	1,770人	8,184人



4 ノーメディアの取組について

※棒グラフ…宣言 円グラフ…振り返り
※回答された実数に対しての%であり、必ずしも100%にはなりません。

(1) ノーメディア1日の合計時間について

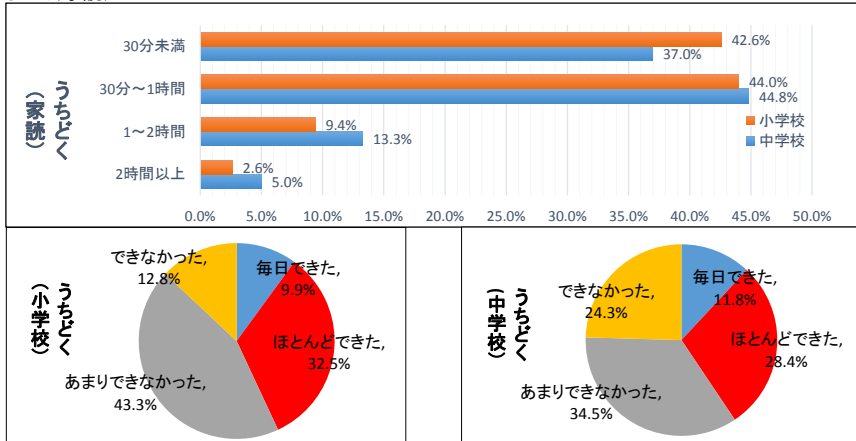


【ノーメディアの取組が児童生徒に定着してきています。】

小・中学校ともに、1日1~2時間をノーメディアにできた児童生徒が最も多かったです。また、1時間以内の取組だった児童生徒の割合は、3年間で最も低く、ノーメディアの時間が年々増加しています。

振り返りを見ると、「毎日できた・ほとんどできた」が、小学校で63.4%、中学校で73.8%と、昨年度の62.8%、71.3%を上回る結果となりました。これらは、ノーメディアの取組が児童生徒に定着してきている結果と考えます。

(2) うちどく(家読)について



【親子でうちどく(家読)にチャレンジしてみましょう。】

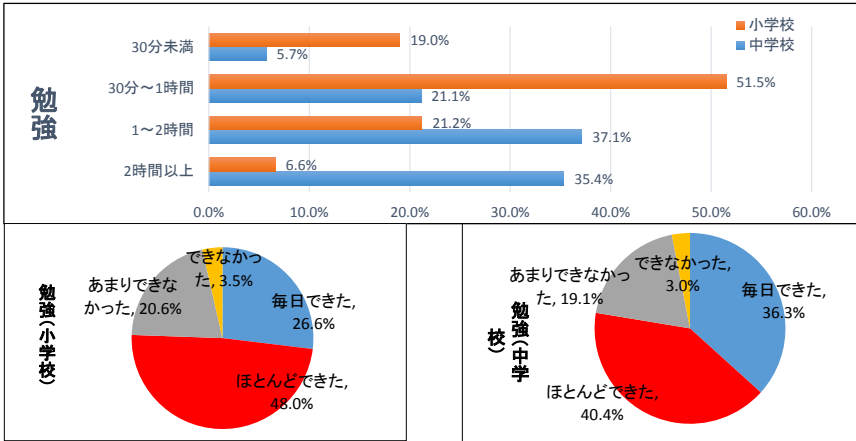
昨年度に引き続き、児童生徒が時間を有効に使うために、時間の宣言を入れました。

小学校では、学年が上がるにつれ読書時間が長くなる傾向があります。中学校では、どの学年もほぼ同程度となっています。

振り返りでは、「毎日できた・ほとんどできた」人数が半数に満たないため、毎日、意識して家読に取り組んでほしいです。

本は、私たちがさまざまな世界に連れて行ってくれる友達です。親子でうちどく(家読)にチャレンジしてみましょう。

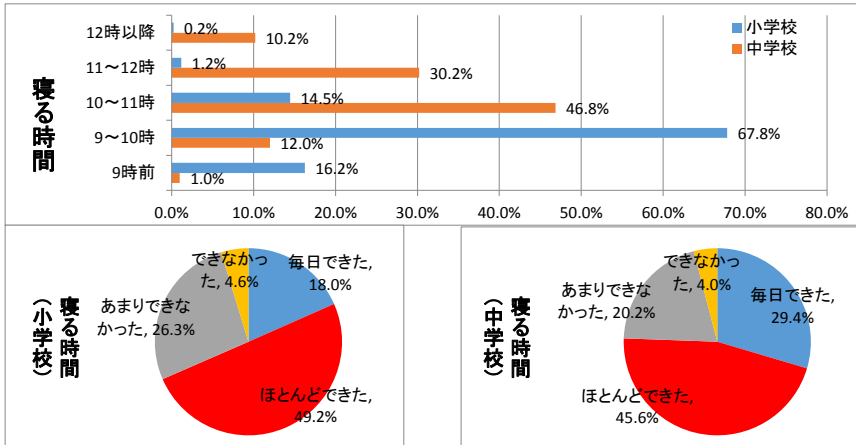
(3) 勉強について



【ノーメディアの時間を勉強にも当て、学力向上を図りましょう。】
 小学校では、学年が上がるにつれ、勉強時間が増えていく傾向が見られました。中学校では、72.5%の生徒が毎日1時間以上勉強することができたようです。学校の課題だけでなく、興味・関心をもったことを探究するなどの自主学習にも挑戦できるよう取組ませたいものです。
 振り返りでは、「あまりできなかった・できなかった」と答えた児童生徒が20%以上いることが課題です。自分で宣言したノーメディアの時間を勉強にも当て、学力向上を図りましょう。

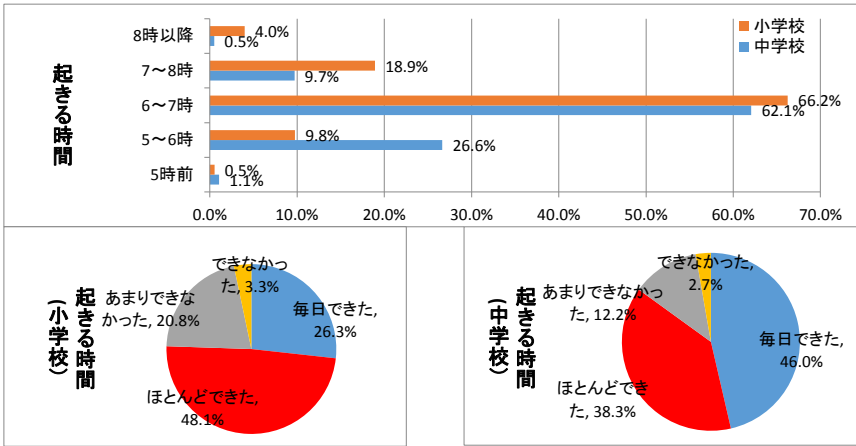
5 「早寝・早起き・朝ごはん」の取組について

(1) 寝る時間について



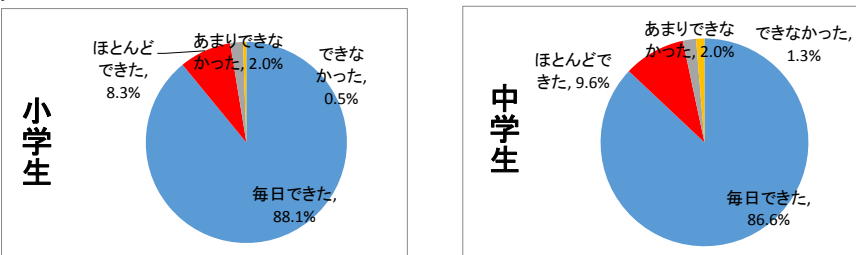
【早寝をして休養を十分取り、健康な心と体を作りましょう。】
 小学校では、10時前に寝る児童が84%です。学年が上がるに従い、10時以降に寝る児童の割合は増えています。中学生になると、10時以降に寝る生徒は87.2%と多数を占めています。
 学年が上がると、勉強や習いごとの時間が増え、寝る時間も遅くなっていくようですが、早寝を心がけ、休養を十分取り、健康な心と体をつくっていきましょう。
 また、振り返りは、「毎日できた・ほとんどできた」が、小学校で67.2%、中学校で74.6%でした。

(2) 起きる時間について



【早起きは三文の徳。早起きで、いのちのリズムを作りましょう。】
 7時に起きる児童生徒は、小学校では全体の76.5%、中学校では89.8%と、通学班の集合時間や部活動の朝練習時間に合わせ、規則正しく起きることができているようです。
 振り返りでは、「毎日できた・ほとんどできた」と答えた児童生徒が、寝る時間の振り返りよりも多く、大変良い傾向が見られます。
 早起きは三文の徳。早起きで、いのちのリズムを作り、学校に余裕をもって登校できると気持ちのよい一日を始めることができます。

(3) 朝ごはんについて



【朝ごはんを食べることが学力向上、健康につながります。】
 小・中学校とも朝ごはんについては、ほとんどの児童生徒が食べることができています。保護者の方の御協力のおかげです。
 朝ごはんを食べると、元気が出て、学力向上や健康につながります。これからも続けましょう。

6 取組後の主な感想

児童	<p>【ノーメディア】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・テレビを見ないと、いろいろなことができました。（小1） ・いつもゲームをしているけど、ゲームをやめたら、本が読みたくなくて、本を読むのが楽しくなりました。（小2） ・ノーメディアは大変だったけど、とても大切だと思いました。これからも続けたいです。（小3） ・今回は本をたくさん読めたので次回は勉強を2時間やってみたいと思いました。（小4） ・今年は、去年と違って楽にできたから、来年はもっとテレビを見る時間を減らそうと思いました。（小5） ・毎日続けることができよかったです。夏休みが終わっても、土日にまた続けられればよいと思います。（小6） ・ノーメディア・チャレンジを利用して、勉強がきちんとできてよかったです。（中1） <p>時間を有効に使い、たくさん勉強の時間にあてられてよかったです。あまりメディアを使わず、読書など役に立つことに時間を使っていきたい。（中2）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・勉強に集中できた。この生活が、毎日続くとよいと思った。（中3）
	<p>【早寝・早起き・朝ごはん】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・早寝早起きはこれからも続けたいです。できなかったことは次にできるようにしたいです。（小1） ・ノーメディアをやって、生活のリズムがよくなりました。これからはがんばっていききたいです。（小2） ・早寝早起き、朝ごはんの大切さがわかり、続けることができました。（小3） ・決めてやるのしつかりとできるので、これからもやりたいです。（小4） ・毎日の生活を少し工夫するだけでできたのでとてもうれしいです。（小5） ・この取組で、生活リズムの見直しと立て直しのきっかけができました。（小6） ・意識していると早寝早起きはできていたので、いつでも心がけてきちんとした生活リズムを作っていきたい。（中1） ・ノーメディアで他のことに時間を使ったり早寝早起きをすると1日を楽しく気持ちよく過ごすことができた。（中2） ・早寝した翌日は目覚めが良く授業も集中して取り組めた。これからも続けていきたい。（中3）
保護者	<ul style="list-style-type: none"> ・親子で「ノーメディアだよ！」と声を掛け合うことで、テレビをけす回数が増えました。（小） ・テレビを観ない時間には、家族と話をすることができ楽しくのんびりできました。（小） ・テレビは親も見ないようにすることが大切なことが改めてわかりました。（小） ・子どもは、少し長いお話の本も声を出して読むチャレンジをしていました。読書が好きになったようです。（小） ・メディアにあふれた現代でのノーメディアは、とても難しいと思う反面、メディアのメリット・デメリットを改めて考えさせられるチャレンジになりました。（小） ・特に声掛けをしたわけではないのですが、ノーメディアに取り組んでいるので、家のルールとして定着していると思います。（小） ・早起きの習慣が付き、朝食をゆっくりとれるようになりました。（小） ・必ずできるように設定して実行しました。学校がある日と同じように過ごせました。（小） ・親が言っていることの大切さが証明できるので、この取組を続けてほしいです。（小） ・毎日、テレビやスマホがついている生活ですが、そうでない生活をするにより、本をゆっくりよむ時間や勉強に充てることが出来ました。（中） ・3食必ず食べ、睡眠もきちんととれました。リズム正しい生活をすることができました。（中） ・早寝・早起き・朝ごはんも自然にできていました。小学校の頃からやっていたノーメディアチャレンジのおかげだと思います。（中） ・ノーメディア・チャレンジを通して、自分のこと、家の手伝いができ、家族との会話もはずみました。（中）

7 まとめ

チャレンジシートを学校で配布すると、子どもたちは「メディアを使う時間を何時間以内にしようかな?」「ノーメディアで生まれた時間で何ができるかな?」などと考えながら、自分自身と約束を決めて【宣言】を書いています。振り返りは、その【宣言】が守れたかどうかを見届けるためのものです。お子さんは自分自身との約束をどれくらい守ることができていましたか。

積極的に取組んだ子どもたちからは、「前の学年よりできるようになってよかった。これからは続けていきたい。」「メディアを使う時間を勉強や読書に使うことが少しずつできるようになってきた。」などのたくさんのうれしい感想が寄せられました。「家庭での団らんの時間の確保にも大変効果的であるため、今後も続けていきたい。」などの御家庭からの声も聞かれました。

また、多岐に渡り、御家庭の御協力をいただきありがとうございます。朝ごはんは、もう少しで100%です。

今後も、①親子で一緒にうちどく（家読）を行う ②家族全員でノーメディアデーを設定して取組む ③家族そろって朝ごはんを食べる などのチャレンジを続けてください。家族の絆が深まり、お子さんの学力、体力も向上するはずですよ。

おわりに

教育委員会といたしましては、このような取組を通して、学校、家庭が協力し合って、学力の向上につなげていくことが大切であると考えます。

ぜひ、取組の意義を踏まえ、取組の推進に御理解・御協力をお願いいたします。

【問い合わせ】

学校教育課 指導担当

TEL: 2998-9238

FAX: 2998-9167

ホームページ

<http://www.city.tokorozawa.saitama.jp>



新沢市イメージマスコット
トコろん