



# 学校坂道

校長だより 2025年(令和7年)11月13日

## チャレンジメディア 2回目 取組中

### 2025年度 第1回 チャレンジメディアの結果

1 取り組んだ日の半数以上の日に、目標が達成できた人数(達成人数/実施人数)

( 169 / 210 ) ※全校生徒 245

実施率 85.7% (昨年度の実施率 77.6%)

達成率 80.5% (昨年度の達成率 80.0%)

#### 2 生徒たちが考えた目標2 (抜粋)

- ◇勉強中にスマホは触らない
- ◇テストの点を上げるため勉強は2時間以上する
- ◇今までのメディアの使用時間を勉強に変える
- ◇寝る30分前はスマホを触らない
- ◇メディアの使用時間を2時間以内にする
- ◇勉強は終わっても、スマホは1時間だけにする

#### 3 チャレンジメディアを終えての振り返り

##### 【取り組んでよかったこと】 (抜粋)

- ◇家族と過ごせた。家族内で会話ができた
- ◇読書ができた
- ◇テスト勉強ができた
- ◇苦手な教科に時間を費やせた
- ◇計画を立てて、実行できた
- ◇目標が達成でき、自信がついた

##### 【改善点】 (抜粋)

- ◇もう少し勉強する時間を早めて、就寝時間を早くする
- ◇ながら勉強をしない
- ◇土日になると、チャレンジメディアのことを忘れてしまう
- ◇後半になると怠けてしまう
- ◇学習していても、通知が気になり、ついついスマホを見てしまう
- ◇一度スマホを使うと、勉強しようとする気が失せる

## チャレンジメディアシート

〆切 11/19（水）全員提出

～テレビ・ゲーム・スマホなどに接する時間をへらして家庭学習をがんばろう！～

( ) R ( ) 番 名前 ( )

### チャレンジメディアの目標

※目標2は自分で記入しよう。

【目標1】 ( ) 時 ( ) 分からはメディアを使用しない

【目標2】 [ ]

月/日	曜日	①メディアの利用時間 家に帰ってから メディアに接した総時間	②学習時間 家に帰ってからの 総学習時間	③就寝時間 寝てから起きるまで	目標が守れたら ○を記入する
11/6	木	時間 分	時間 分	時 分	
11/7	金	時間 分	時間 分	時 分	
11/8	土	時間 分	時間 分	時 分	
11/9	日	時間 分	時間 分	時 分	
11/10	月	時間 分	時間 分	時 分	
11/11	火	時間 分	時間 分	時 分	
11/12	水	時間 分	時間 分	時 分	
11/13	木	時間 分	時間 分	時 分	
11/14	金	時間 分	時間 分	時 分	
11/15	土	時間 分	時間 分	時 分	
11/16	日	時間 分	時間 分	時 分	

○チャレンジメディアを終えての振り返り

○がついた日の合計

/11日

●取り組んでよかったことは何ですか。（目標1、目標2、①②③どれでもよい。）

[ ]

●改善点は何ですか。（どこをどのようにするか。）

[ ]

「**チャレンジメディア**」とは、中学校の定期テストの期間に合わせて、「**メディアと上手につき合う方法について主体的に考える児童生徒を育成する**」ことをめざす、中学校区の小学校とともに進めている取組です。

自身の状況を振り返って、目標を立てて取り組み、**生活習慣の改善を図っていくきっかけ**にしていきたいものです。

ご理解とご協力をお願いいたします。

The future belongs to those who believe in the beauty of their dreams.

未来は、夢をもつことのすばらしさを信じている人のものだ