

家族でチャレンジ！「ノーマティア」1週間で60分読書」（中町中学校）

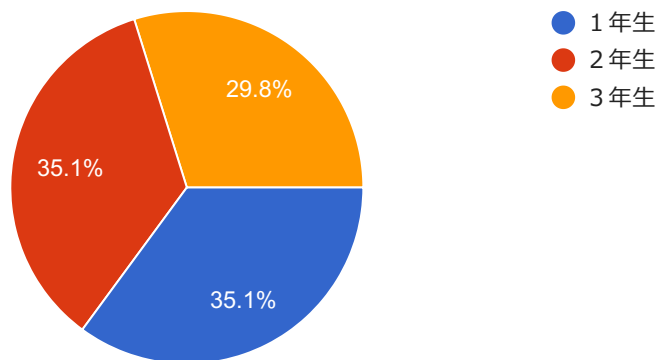
171 件の回答

[分析を公開](#)

学年を選択してください

 コピー

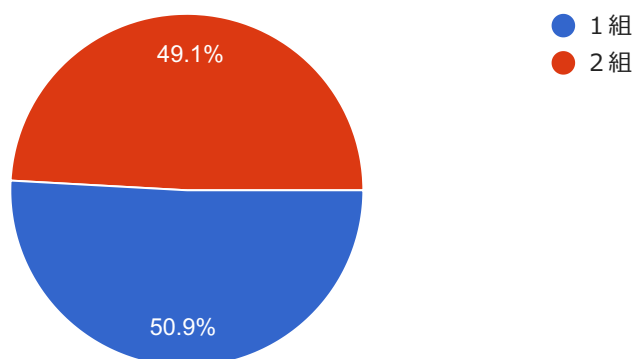
171 件の回答



クラスを選択してください

 コピー

171 件の回答



出席番号を選択してください

 コピー

171 件の回答



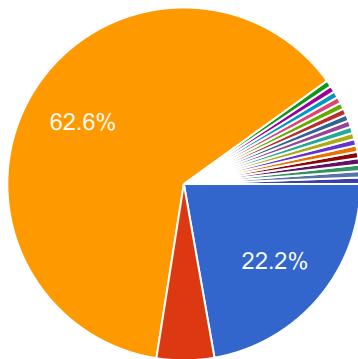
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8

▲ 1/5 ▼

ノーメディアのコースを選んでください（あなた）

 コピー

171 件の回答



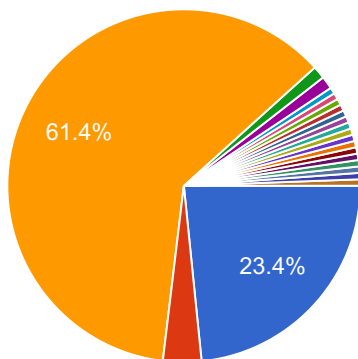
- タイムリミット（1日に1時...
- ノーネット・ノーゲーム（パ...
- 夜ふかし禁止（夜10時に電...
- 完全ノーメディア（テレビも...
- ゲームを一日2時間まで
- 読書をする
- 夜11時から、電子メディア...
- 何も決めてないww

▲ 1/3 ▼

ノーメディアのコースを選んでください（ご家族）

 コピー

171 件の回答



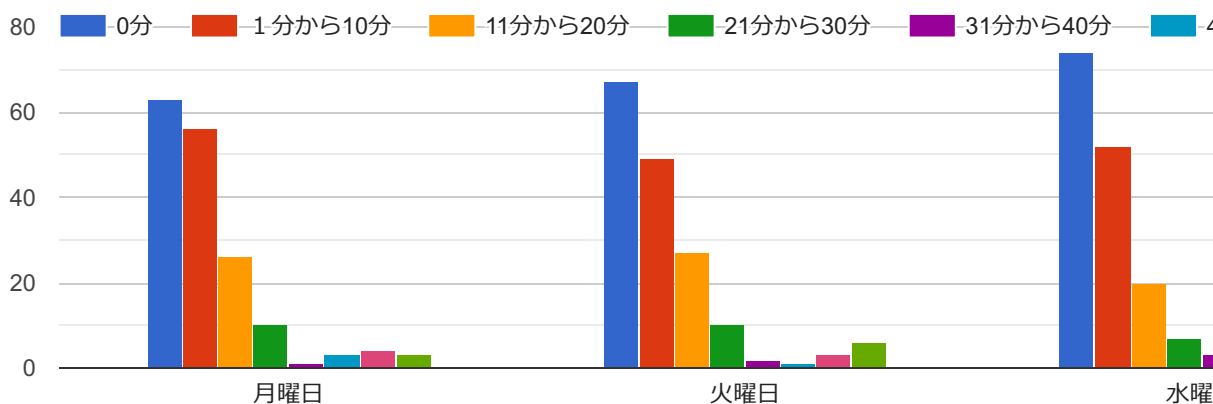
- タイムリミット（1日に1時...
- ノーネット・ノーゲーム（パ...
- 夜ふかし禁止（夜10時に電...
- 完全ノーメディア（テレビも...
- 知らないよ
- 実施していない
- 忙しいからできない
- 読書をする

▲ 1/3 ▼



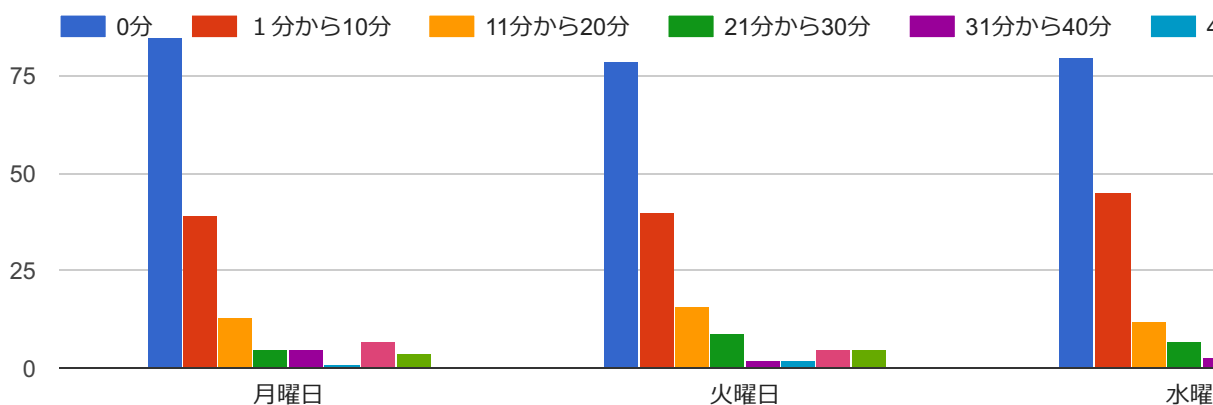
月曜日から日曜日までの読書時間を選ぼう（あなた）

 コピー



月曜日から日曜日までの読書時間を選んでください（ご家族）

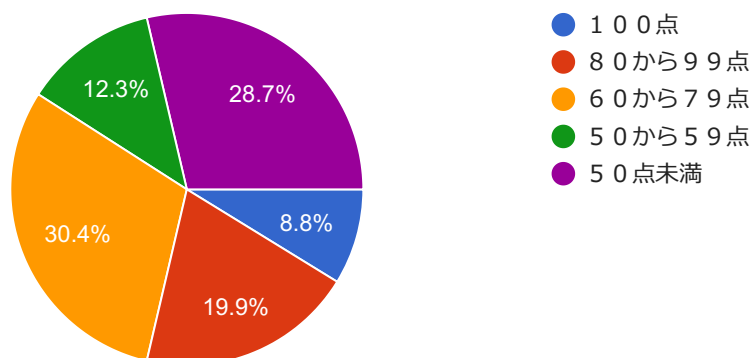
 コピー



あなたの評価（達成度）は？

 コピー

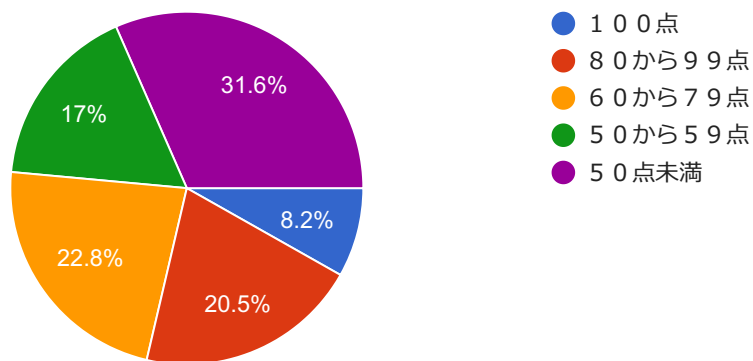
171 件の回答



ご家族（ご自身）の評価（達成度）は？

 コピー

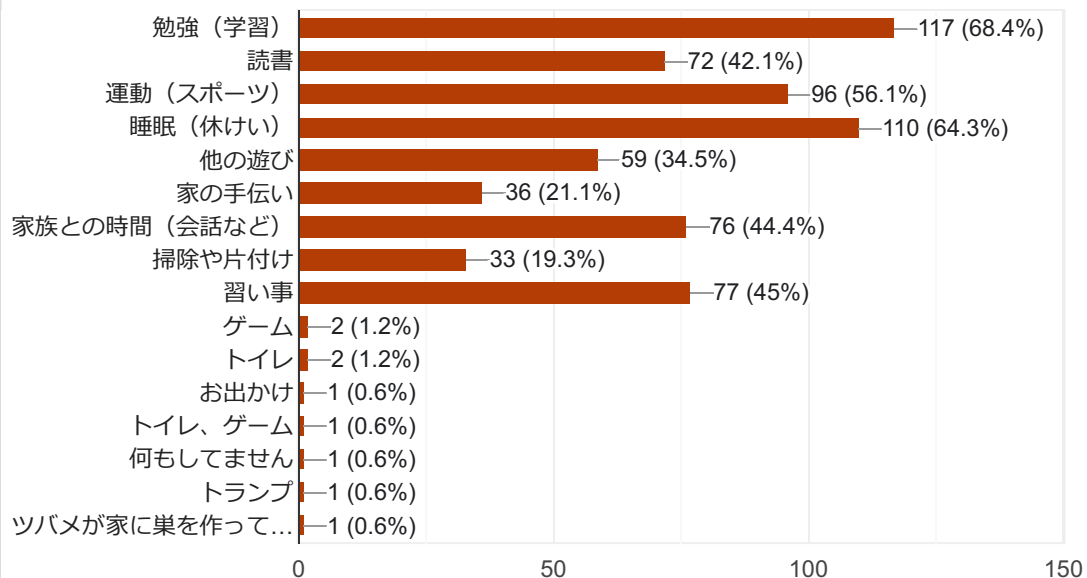
171 件の回答



振り返り ノーメディアの間にしたことは何ですか。（いくつでも可）

 コピー

171 件の回答



家族でチャレンジ！「ノーメディア」「一週間で60分読書」 中町中1年生感想

スマホやパソコンの使う時間を減らせて良かったです。

ノーメディアのルールを守れて、60分読書もできたので良かったです

読書をするのを忘れてしまってできていなかったのが次からはするようにしたいです。

読書をこれからもする

寝る前のスマホをやめると次の日起きやすかったので続けていこうと思いました。読書をすると文の構成が自然と入ってくるそうなので今回はあと5分達成できなかったけど次は頑張ろうと思いました。

もっといろんな本が読みたい。

もっと読書ができるようになりたい

ノーメディアの方はしっかりとできたので良かったです。でも、読書の方は、ぜんぜんできなかったの
で、これからは、ちょっとずつしていきたいです。

運動をすると、気持ちいいのと、筋肉が鍛えられて、強くなります。

一日中寝ていたのが目標が達成できました。

もっともっと時間を増やしていきたい

メディアを使うのを減らすと、規則的に行動できたなと思います。

ノーメディアをすることで、何か他のことをする時間が出来たと思うから。また、ノーメディア習慣がある
ときは、もう少し読書の時間を多くしてみたい。

早寝早起きをきちんとする。

もうちょっと意識したいです

パソコンやスマホを使わないことと読書ができるかどうかわからなかったけど、しっかり出来て良かったです。

いつもより勉強がはかどりスマホなどを見ないため家族との会話が増えたりしました。

たまにはゲームなどをやめて他の事にも集中するのも良い事なんだと思いました

スポーツや塾などで忙しいけど、自分で時間を作って読書やスポーツの練習をしていきたい。

3週間おきぐらいにしたらいいと思った

ノーメディアの時間は運動や勉強、読書などができて良かった。

運動や、読書が、しっかりとできていて、いいなって思いました。

これからもスマホとかを使いすぎないようにしたいと思った。

勉強や習い事、部活から帰ってきて疲れ果てたなどで、読書がなかなか出来ませんでした

毎日10分は読書ができるようにしたいです。

久しぶりに読書ができて良かったし、スマホなどを使わない代わりに、運動や普段しないことができて良
かったです。

よくできた

たまには、ノーメディアをして他のことをしたりして目を休めたりすることが大切だとわかりました。

夜ふかしは、いつもしてなかった

ノーメディアができなかった。

習い事などがある日はあまり読書ができなかったけど習い事のない日によんで1周間で60分読むことがで
きました

忙しくてもできるだけ読書できたと思います。

読書があまりできていなかったのがショックです

よく頑張った

いつもより読書時間を多くとれて良かったです。これからも続けていきたいです。

スマホを見なかったら、やることがたくさん見つかった。

SNSしか勝たん

土日読書をしたい

家族との時間を大切に過ごせました。

ノーメディアをしてスマホとかを控えることができたので良かったです。

まだゲームの時間が多いから勉強の時間も増やしていきたいです

もっと読書をしたいです

良かった

最近、あまり読書をしていなかったのになかなか出来ませんでした。ノーメディアでは毎日インターネットは欠かせないものだったのでいざ使わないでいるとなぜかいろんなことに集中できた気がします。こういう自分で決めた時間にしっかり終わらせることができました。読書もしっかりたくさん本を読んで60分以上やることができました。

あんまり意識して生活していないので結果全然良くなかったと思います。

スマホを見る時間を減らしたら、休憩もできたからこれからも、スマホをあまり見ないでたくさん休憩できるようにしたいです。

普段はあまり読書をしないので、この機会に出来て良かったです。

難しかった

あまり意識出来ていないので、これからは、意識して行きたいと思いました

今週はいつもより読書をする事ができたのでこれからも続けて行きたいです。

久しぶりにこんだけ読書ができて良かったです。

いつもより読書をする時間が増えて良かったです

頑張れたので、これからたまにやってみたいです

睡眠時間をもっと多く取りたい。

次はちゃんとできるといい

中町中2年生感想

本を読んだ

夜ふかしをしてしまうことがあったから気をつけたい。

ネットのことだけでなく、もっとたくさん感じる事が出来て、本などを読んでリラックスすることのできるいい時間を過ごすことが出来ました。

違うことをする時間にできて、よかった。

読書があまりできなかったのこれからできるようにしたい。

がんばれた!

あんまりノーメディア

読書時間が増えたと思った。

メディア使う時間を少なくして、いつもより勉強とか読書とかできたので、これからも適度に使って依存しないようにしたいです。

毎日こつこつと読書ができていてよかった。

ノーメディアはけっこう大変です。やっぱりこの時代は、メディアなしでは生活が成り立ちません。

勉強がいっぱいできたのでよかったです

読書が少しでもできたので良かったです。

10時以降に使わないって決めても、テニスから帰ってきたら10時を超えていることもあって難しいです。毎日少しずつしか読書できませんでした。土曜日は一日部活があったり、塾があったりで読めませんでした。これからは毎日少しでも読めるように努力していこうと思いました。

よく本を読めた。

いつもよりも読書をたくさんできました。前よりも読書の面白さがわかって良かった。

夜ふかしすることなく早く起きることができた。

あんまりできなかった。

楽しくできた

意外とできた

時間を有効に使えるようになりたいです。

むずかった

このノーメディアで読書はたくさんできたけどノーメディアのコースの夜ふかしをしないがあまりできなかったから次は達成できるように頑張る。

普段よりも読書ができてよかった

60分以上本が読めて良かったです。

スマホなどが使えなかったので、寝る時間が増えました。

読書がもっとできるようになりたい

できなかった。

メディアを使わないから自分に必要なことができたいい時間になりました。

ました。

あまり読書ができなかったなので、もう少し読書の時間を作りたいです。ノーメディアのときにもっと家族との団らんの時間をとっていろいろな話をすれば良かったと反省しました。

僕は、あまり本をあまり読まなかったけど、ノーメディアデイで結構読めました。

スポーツがよくできた

メディアは10時以降なるべく控えた。でも暇なときにスマホを触ってしまう。

コースの内容はできたし、振り返りの家の手伝いや、家族との時間は、みんなで積極的に取り組めた。家族との時間は今後も積極的に行きたいです。

全然できなかった。

読書があまりできなかったから今後はできるようにしたい

もう少しノーメディアを心がけて生活したいです。

ちょっと守れない日もあったけど、できて良かったです

いつもは、やってないことができて、新鮮な感じがした。

まあまあだった

たくさん読書ができました。

勉強で読書の時間を多くとれました。

もう少し本を読んで行きたいのと早く寝たいです。

読書ができてよかったです

少しでも勉強の時間を増やしたいです。

特に変化はなかった。

本は好きで読むもの。強要させるものではないと思う

もっとがんばれたと思います。

夜10時まできちんと守ってできました。

読書があまりできなかった。

一週間で60分達成できなかったけど、スマホをする時間は減らせたので良かったです。

もっと読書をしていきます

読書をあまりできなかったから悔しいです。

たまに1時間だけするというのもいいと思いました。

早く寝ることのつながるのは、スマホやテレビを見すぎないことにつながります。これからも続けたいです。

あまり苦ではなかった

中町中3年生感想

読書は結構できました。

寝る前にケータイを触らなくなり寝る時間が長くなったと思いました。

できなかった

あまり読書ができていなかった。

全然読書する時間を作れなかった。

もうちょっとがんばれた

中々難しいです

勉強時間は増やせたが、読書はあまりしなかった。

あまり本を読む習慣がないのでもう少し本を読みたいです。

たのしかったです

本が無くて教科書を代わりに読んだけど、毎日10分でも1週間続けると結構覚えることができたので続けてみようかなと思った。10時以降禁止はしんどかった。

夜ふかしをせずにきちんとスマホを使うことができたので良かったです。平日でも本が読めるようにしたいです。

意識するといつもよりもメディアを使う時間を少しにできました。このチャレンジが終わっても読書が続けられたらいいなと思います。

本を読もうという意識をして、メディアの時間を減らせたので良かったです。

メディアをする時間をけずって読書をするのが難しかった。

普段から読書はしないので、他のことで手一杯で読書まで手が回りませんでした。メディアはあまり使わないようにしました。

少しだけ読めたのでよかったです

本を読む時間を増やしていきたいです。

意識できなかったし、読書も忘れてしまっていた。スマホに依存した生活をおくっていた。

早く寝れた。

本が全然読めませんでした

最近本を読んでいなくて、今回をきっかけに読んでみたら面白い本に出会えたので読書にハマりそうです。

コースの夜ふかし禁止を土曜日にしてしまった。

いそがしくても、読書の時間を作れるようにしたいです。

全然本を読まないのでもっとでも読みたいです。

読書をあまりする時間がなくて、全然できませんでした。夜ふかしはあまりしなかったのが良かったと思います。

一週間を通して、平日はメディア使用を1時間までに出来たけど、日曜日は1時間以上でした。1日10分くらいの読書の時間が持てるようにしたいです。

もっと本を読むべきだった

読書はあまりできなかった

本読みませんでした

特に元々本が好きだったけどメディアを見る以外の時にいつも以上に時間が増えて良かった。生活から見直せた。

もともと小説じゃなくて絵本ばっか読むから集中力がない

メディアをあまり使わないことによって、家族と会話する時間が増えたり、より充実した1週間となりました。

読書の時間は60分を達成することができたけど、ノーメディアの時間は守ることが出来ませんでした。次は、自分で決めたコースを守ることができるよう頑張りたいです。

全然できなかった。

勉強はできたが、読書はできなかった。

いつもより健康的なせいかつがおくれました。

早く寝れた気がします

電子メディアを使わなくても読書は、できなかった。

読んでなかった

メディアの使用量を減らすことで、あまりできていなかった字を読むことができてよかったです。

時間がなかった

これからも続けていけたら良いなと思いました。

勉強する時間や、掃除や片付けなどが増えた。

今回は思ったより意識が低くあまり目標を達成できませんでした。

思ったより読めなかったので次は頑張りたいです。

ノーメディアはできたけど、読書があまりできなかったの、次はもっと意識したいです。

まあまあ良かった

いっぱい読めたので良かったです！

良かったです。

中町中1年生保護者感想

パソコンやゲームの時間、今のまま少ない生活を続けてほしいです。

今後もメディアの使用時間を少しでも減らせるように心がけてほしいです

忘れてしまっていたのでまたあるときにしたいです。

読書をしましょう

たまには夜ふかししないのはよかったです。

忙しく、読書ができなかった

日頃から読書などしないのでこれからはなにか読めたらと思います。

休日以外の平日に読書する時間を増やすように生活習慣の見直しをしたいと思っています。

時間の使い方を見直すきっかけになりました。

メディアを使わないように気をつけました。

0分じゃなくたとえ一分でも読書をしようと思う

なかなか時間が取れませんでした、良い機会になりました。

こうゆう縛りでもない、ノーメディアや読書を意識することができないなあと、思いました。普段の生活に、もう少し読書を取り入れたいと思いました。

きちんと読書などをきちんとできていた。

もっと子供との会話を増やせたらいいです

毎日新聞を読んでいるので、読書は簡単にクリアできました。

いつもより家の手伝いなどをしてくれました。

ノーメディアができました。

もっと時間が空くようにしてください。

子供がゲームしないなんていつぶりでしょうか。

自分から進んで、メディアを使わない間に、自分でできていいと思ったので、これからも続けよう！

読書が、できなくなったりしていたけど、子供とはなす機会が今よりもっとふえていいなって思いました

子供のためにも読書する時間を作ることが大切だと思った。

仕事柄、ノーメディアデーは難しい！！

今回は読書が全くできなかったです。次回また長く読めたら良いと思いました。

身近にあることでついつい触ってしまいがちなスマホを使わないことで、思いのほか、時間を無駄にしていることがよくわかった。意識して使わない時間を作ることも必要だと強く思った。

よくできた

子供と一緒にノーメディアができて良かった

話せていません

頑張りましょう

ノーメディアですごすのは良いことだけれども、大変です

スマホが10時までだったので寝るまで読書することができました。

ノーメディアむずかしいです

よく頑張ったね

よく頑張っています。これからも読書の時間を一緒にとりたいです。

読書はできませんでした

よく頑張ったね

自分も意識して過ごせたのが、良かったです。

しっかり目標に向かってできていました。

もうちょっと頑張ってください!!

ok

「1週間で60分読書」はすぐに達成出来ると思っていましたがなかなか出来ず。意識して時間をとるようにしていかないと反省させられました。ノーメディアでは久しぶりに静かな環境の中ですごせ、集中して読書が出来ました。時にはこういう時間も大切だなと感じ、いい機会でした。

もっと読書の時間を持ちたいな（私がです）と思います。早速日曜日に本を購入しました。子供は頑張ってチャレンジしていました!!

読書をもうちょいしてほしい

毎日、お昼休みの10分、少しずつ読書ができました。時間のあるときに少しずつ読み進めていきたいです。

読書する機会とても少なくなっているので、今後、読書する時間を多く作るようにしたいです。

もっと読書してほしいです。読書したら国語などといった文章問題ができるようになるから

書いてもらってない

スマホがあるのがあたり前で、大事だということを感じました。これからもうまく付き合っていこうと思います。

もっと読書をしてもらいたいです。

よくがんばってできていました

頑張りました

意識はできていたが、見てしまったときがあった。

中町中2年生保護者感想

本を読んだ

メディアはよく使うので難しいです。

たまには、チャレンジすることも大切なことに気づきました。

わからない。

スマホは生活の一部になってしまっていると実感する。

がんばれてました。

毎日継続して読書ができていました。

読書をする時間はあまりとれなかったけど、メディアを使う時間を減らしていけたらいいです!!

これからも読書を習慣づけれると良いですね。

テレビやスマホを使っていると知らないうちに時間がたっているので時計を見ながら上手く活用して欲しいです。

スマホを使わないぶんいろんなことができてよかったです

本に少し興味をもてたので良かったです。

仕事柄が電子メディアを使わないのは難しいです。

普段からテレビは見ないので、あまり普段と変わりませんがスマホを使う時間を少し減らせました。

よく本を読めていました。

習い事などで忙しい中、しっかり読書ができていて、偉いね。自分も見習わないといけないと思いました。

とても良い習慣になった。

本に触れる機会ができてよかった

むりなくとりくめた

短い時間でもいいので本を読みましょう。

ノーメディアをできるようにしたい。

わからない

時間を見つけて本を読むことが大切だと分かった

本に向き合っている姿が見えたので良かったです。

家族との会話が増えました。

読書をもっとしようと思いました

できなかった。

これからも使いすぎに注意してこれから使ってほしいです。

毎日少しずつでも読めたので良かったです。

もう少し仕事から早く帰ってきて、子どもとの時間や読書の時間を作りたいな

この調子でテストもがんばって。

もう少しがんばってほしいです

本は好きなので、ついついよんでしまいます。ゲームはしないのですが、ネットはみてしまうので時間を減らすようにしたいです。

これからもチャレンジして子供に負けないようにがんばります。

全然できませんでした。

電子メディアを減らしたいです

もう少し頑張りましょう。

家族との会話も増えたので、良い機会になった。

メディアの使い方をきおつけよう！

読書頑張りましょう

一夜かぎりの読書は、やめましょう。毎日コツコツと！

スマホを見たあとの睡眠がわるいのですがなかなか難しいです

わからない

今回はよく分からなかったなので、もう一度してほしい。

まずまずでした

習慣づけるようにしたいです。

普段から遅くまでメディアを使わずに生活してほしいです。

読書をしましょう。

新聞や読書もはいるなら100%達成です

あまり本を読めなかった

寝るのが早くなりました。

ついついダラダラとネットなどを見て夜ふかししてしまうことも多いので意識的にそれをやめて早く寝るように、これからも10時台には寝たいと思います。

忙しかった

中町中3年生保護者感想

できませんでした。

気をつけないと、ついスマホを触ってしまいがちな事に気が付きました。 これからも適度なノーメディアを心がけていきたいです。

読書をもっとしよう

コメントをもらい忘れた

読書をあまりできなかったけど、家族との時間が増えたので良かったです。

読書を頑張ろう

本をもう少し読みます

普段とる時間が少ない家族の時間が普段より増えて嬉しく思います。

ノーメディアは、なかなか難しいですね。

いい機会になりました

大人でもメディアと離れるのが難しい現代ですが、たまには「離れてみる」という意識を持つのも大切だと思います。「いつでも離れられる」というスタンスでいられたらなと思います。

読書に触れる機会が少ないのでそういう時間を持ってほしいです。

普段メディアを使わないことは意識しないのでこういう機会にメディアの意識を考えることができよかったです。

少しでも読書ができたので良かったです。

少しずつでいいので頑張ってもらいたい。

今ではメディアのない生活は考えられません。読書するのもwebで読んでいます。

もう少し時間があればできるかな

本を読む習慣をつけたいと思います。

本人がスマホに依存しないように気をつけてほしいです。

ゆっくり過ごすことが出来た。

できませんでした

普段からも読みましょう！

自分で決めたことは、できる限り守れるように努力しましょう。

この機会に、いつもよりもたくさん読書することができました。

ちょっとでも読む。

意外と難しかったです。

休日以外の平日に読書する時間を増やすように生活習慣の見直しをしたいと思います。

OK

電子メディアを減らすのは難しいですが使用しない日を作りたいです。

スマホを見るのは、当たり前になっている毎日だったので、1日だけでもできて良かったです。親子で一緒に読書する時間を持つことができたらいいな。と思いました。

これを期にこれからもスマホなどの時間を減らせるようにしていきましょう！

せめて一時間はがんばりましょうね

時間を意識してこの1週間過ごせていたので良かったです。

平日の読書は、10～20と大変短く、自分でも驚きました。また、テレビも、みていないのですがつきっぱなしがあり、1日のメディア使用は、3時間程になっていました。なかなか難しいですね…🌀

改めたい

学校から帰るとついついタブレット等を見てしまうので気をつけてほしいです。

携帯から離れる時間ができて良かったです。

スマホの使用時間が気になるので、気をつけます

電子機器にたよらないより、上手な使い方も教えたい。

日頃から電子メディアにたよりすぎてすべてのことをスマホ等で済ませていたように思います。時には本を読んで学ぶことも必要だと思いました。

今後も、意欲的に電子メディアの時間を減らして、読書の時間を作っていけたら良いなと思いました。

できなかった

読書になかなか時間がとれなかったです。

家族間の会話が増えたような気がします。

今回は読書が全くできなかったです。次回は長く読めたら良いと思いました。

やってみてよかったです。

「すぐに携帯を触らない」と意識したことで自分の勉強時間をつくることができた。

メディアと上手に自分で考えて付き合ってほしいと思います

毎日コツコツ頑張りました。家族はできず、、、ごめん、、、がんばります、、、

良かったです。