

家族でチャレンジ！「ノーマティア」1週間で60分読書」（加美中学校）

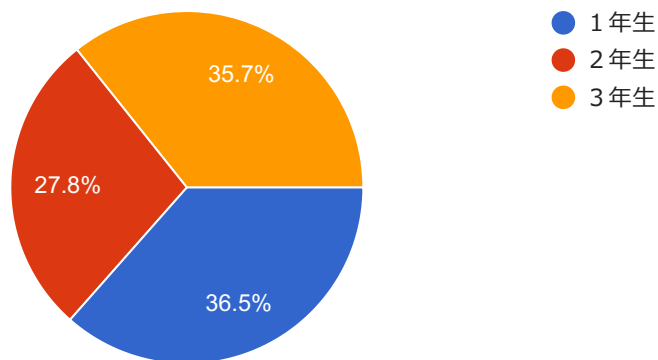
126 件の回答

[分析を公開](#)

学年を選択してください

 コピー

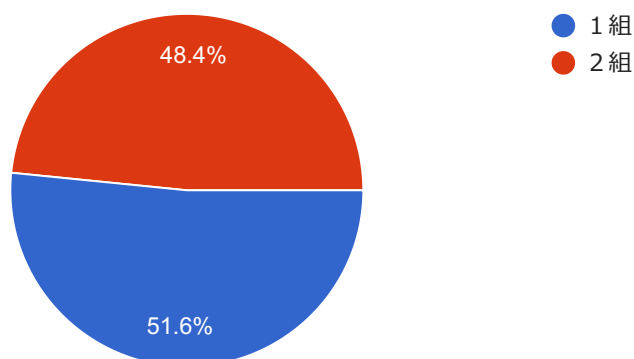
126 件の回答



クラスを選択してください

 コピー

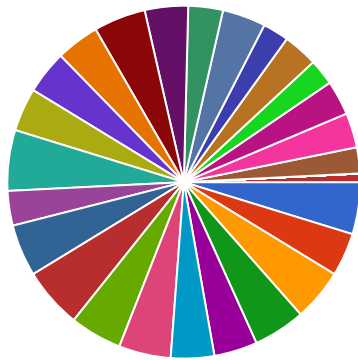
126 件の回答



出席番号を選択してください

 コピー

126 件の回答



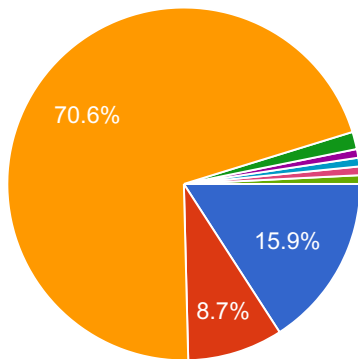
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8

▲ 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

126 件の回答

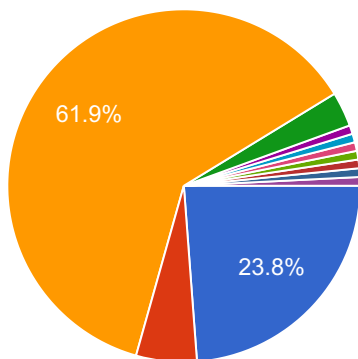


- タイムリミット（1日に1時間まで）
- ノーネット・ノーゲーム（パソコン・スマホ・ゲームを使わ...
- 夜ふかし禁止（夜10時に電...
- 完全ノーメディア（テレビも...
- タイムリミットと夜ふかし禁止
- 本を毎日少しでも読む
- 日中は必要なときしか使わず...
- 勉強などの必要なとき以外は...

ノーメディアのコースを選んでください（ご家族）

 コピー

126 件の回答



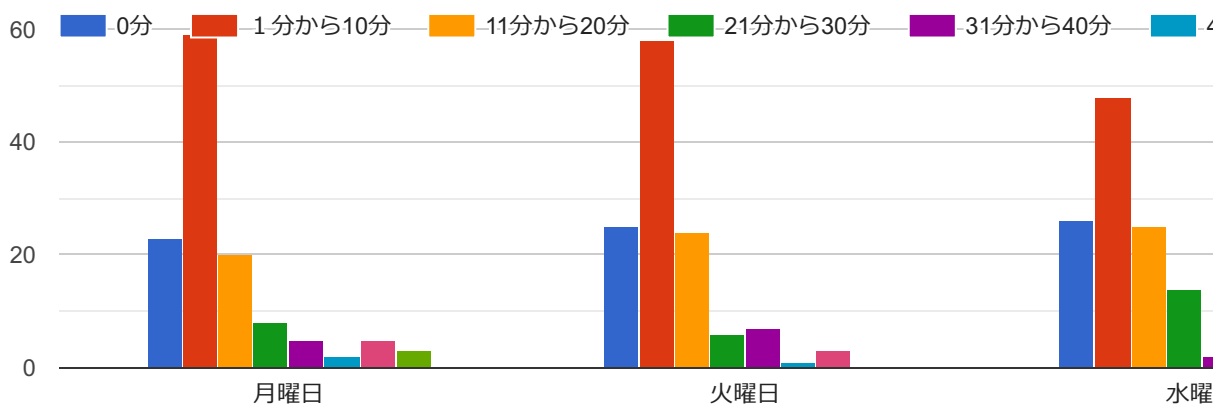
- タイムリミット（1日に1時...
- ノーネット・ノーゲーム（パ...
- 夜ふかし禁止（夜10時に電...
- 完全ノーメディア（テレビも...
- スマホでニュースを見るので...
- 社会関係のみ
- 1日1時間資格取得の為勉強...
- 仕事や緊急で連絡しないとい...

▲ 1/2 ▼



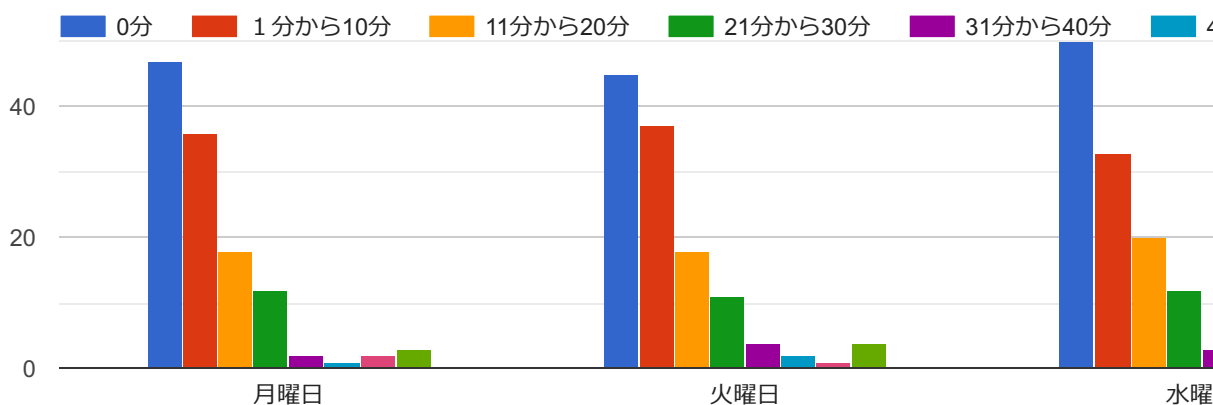
月曜日から日曜日までの読書時間を選ぼう（あなた）

 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）

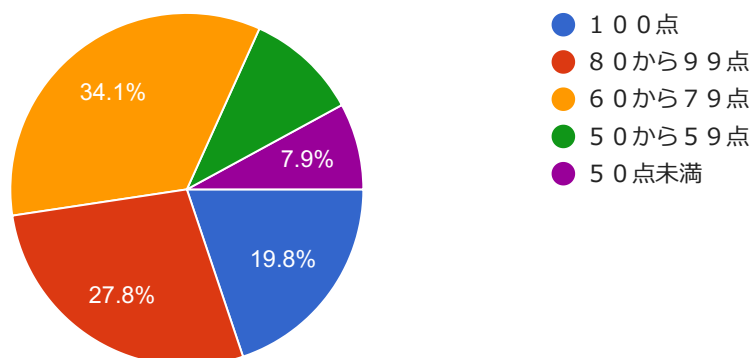
 コピー



あなたの評価（達成度）は？

 コピー

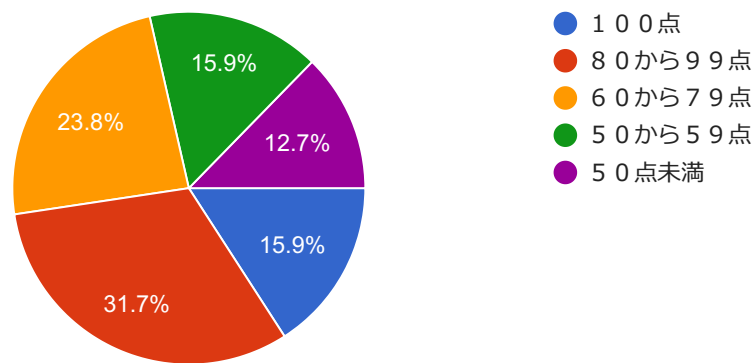
126 件の回答



ご家族（ご自身）の評価（達成度）は？

 コピー

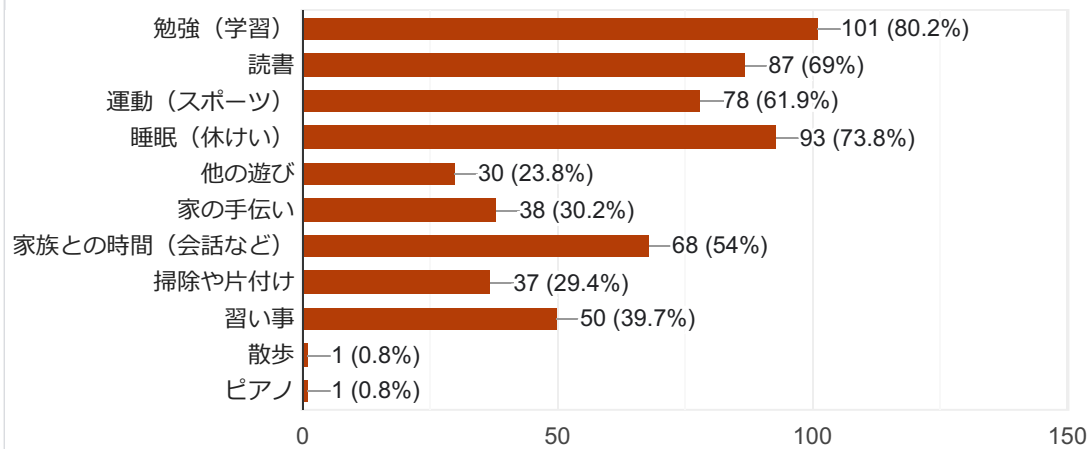
126 件の回答



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

126 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」 加美中 1 年生感想

中学生になって初めてしてしただけよくできたので良かったです。

本をしっかり読めたので良かったです

学校などで、休み時間沢山本を読めたので続けたいです。

少しノーメディアするのはしんどかったです。

読書が60分できなかったのが残念だった。

土曜日と日曜日にも音読をしたほうが良かったかなと思いました

読書はたくさんできたけど、自分のなかでは、もう少しで来たと思うので、これからは気をつけたいです。

いつもと違う時間を、過ごすことができました。

母がスマホを見る時間が減り、一緒に話す時間が増えたり、本を読むことの大切さを知りました

日曜日になってしまったけれどしっかり読めて良かったです。

良かったです。

家の面白い本を見つけました。

いつもは時間さえあれば、スマホをさわっていましたが、ノーメディアをした日は22:00以こうが暇になり、読書の時間がとれたので良かったです。

いつもゲームやテレビをしていて読書ができなかったけどできました。

全部で300分読んだのは予想以上でした。これからも頑張りたいです。

大変でした。

勉強をノーメディアの間にして、学習時間を増やしました。

タイムリミットを1日だけ守れなかった事があったので、これからはタイムリミットをしっかりと守るようにします！

本は読んでいても、毎日読むことはなかったので毎日読めてよかったです。

一日は夜ふかししなかったけど、それ以外は夜10時から遅くまで起きていたのでこれから意識したいです。色々できました。

読書をする時間や家族との時間が増えてよかったです。

この機会に、いっぱい本を読めたので良かったです。

月~金曜日までは、あまり読書ができなかったけど、土日にたくさんできたので良かったです。

野球のおかげでゲームをする時間がなくてノーネットノーゲームが達成できました。

本を読めてよかった。

僕は、いつも10分以上読書をするという目標を決めていて、その目標が達成できてよかったです。

メディアと関わらないことで、新たな時間の費やし方を見つけることができました。

読書を毎週少しずつでもできて、より本に興味を持てた気がしました。

15分足りなかったのが今度から60分以上目指したいです。

読書が思ったよりも楽しかったです。

ノーメディアをすることで、読書や学習の時間が増えたので良かったです。

家で読書はあまりしないから、1週間で60分読書があって、家で本を読む時間が増えたと思いました。これからも、続けていきたいです。

今回で、読んでいた本がたくさん進んで良かったです。

一週間ノーネット・ノーゲームでがんばれました。これから意識しないでもやれるようになりたいです。読書は合計で337分できたので、次は350分を目指したいです。

あまり読書はしないけど、この60分読書をして前より本に興味を持ちました。これが終わっても本を読むことを大切にしたいです。

10分ずつ毎日できたので良かったです

読書が60分ちょうどだったので、60分以上を目指したいです。

少し本や運動をするのが楽しくなりました。

家族との会話時間がふえたから良かった

読書がたくさんできてよかったです。

本をたくさん読んだことで色々な知識が身についたと思います

ちょっとでも規則正しい生活に向かう第一歩だなと思いました

毎日読書が続けることができてよかったです。これからも読書が続けていけるようにしたいです。

いつもと比べて本を読む時間が増えたし意識をするものが多かったので目標を達成した気分でした。

少し0分が多かったので、これから少しずつ増やしていきたいです。

加美中2年生感想

勉強や読書をしっかりとしたい

しっかりと時間を意識してできた

いつも自分で10時30分までにしているからいつもと同じような生活だったので困ったことはなかった。

あまりできなかった

あまり本を読むことができなかったのも、これからたくさん本を読めるようにしたいです。

メディアを使う時間を減らしたことで、勉強を長い時間することができました。

2年生になってから読書にハマって色々な本を読むようになってから自分の中で視野がすごく広まった気がしたのでこれからも一日に10分は本を読むようにしたいと思います。

あまり本を読めなかった

読書の秋はあるから、読書の冬、読書の春、読書の夏があったらいいです。

いつも自主的に読書はしないけど、毎日10分読むだけでも一週間に一時間以上読めることがわかったので、これからも続けていけたらなと思います。

携帯など使いすぎていたので、できるだけ使わないようにして本を読む時間や勉強の時間にできたのでよかったです

はい、水とか木とかそこらへんは気がついたら時間が流れていたという感じです

あまり読書ができなかったのも、もっと読書をできるようにがんばりたいです。

たまにはメディアを使わずに過ごす日があつていいなと思いました。最近はスマホをよく見ているので他のことをすることも大切だとわかりました。

余裕ができたことで学校に余裕を持ていました。

夜ふかしはしていないのでよかった。

いつもより本を読めてとても良かったです。ノーメディアのときは別のことをもっとしても良かったと思いました

バスの中で暇潰しに沢山読めた

ノーメディアをして、だいぶ気分がよくなったから、良かった

結構時間が空いて、色々なことができたので良かったです。

暇なとき読書やyoutubeを見ていたけどゲームはしてないからできたと思います

普段よりも多く寝ることができた

読書の時間勉強の時間は特に変わらなかったなのでこのまま続けたい

夜遅くにスマホなどをさわらないようにすると、朝の目覚めがよくなりました。これからも続けようと思います。

一週間60分はできたけど、たまに気が緩んで、選択コースの方を守れなかったことがあったから気をつけていきたい。

中々本を読む時間がなくて、あまり読むことができなかったけれど、少しでも読むことができたので良かったです。

知らなかった言葉をしれて良かった

よくできました。

少しずつしか本は読めなかったけど60分はいけたので良かった。

メディアを使うことは結構あるので使わないことがなかったので暇なときが多かったけど他にすることができたので良かったです

意外と本は読めましたが夜ふかしは少ししてしまったので気をつけたいです

自分をもっとがんばれたと思うしもっと次からは意識して生活したいです

最初はあまり読めなかったけど、日曜日にはたくさん読むことが出来て良かったです。

けっこうまもれました

沢山本を読めたけどもう少し学習の時間にしたかったと思った

加美中3年生感想

しっかりできたので良かった

あまり早く寝ることがなかったのでもいい経験になりました

意外と自分が思ったより読書をしていた。

いつもの自分のペースをこの一週間継続できました。

なかなか読書の時間が取れなかったです。でも、目標を達成することができたので良かったです。

夜ふかしせずに過ごせて良かったです

いつもより読書の時間を多く取れて良かった。

もっと本を読む時間を作る時間もそうだけど、勉強する時間をもっと作ること

毎日、「少しは読書をする」という意識と「ケータイを使いすぎない」ということに気をつけました。合計で75分も本を読めました。これからも読書をしていきたいです。

60分読書できたので良かったです。

1時間って結構短いなと思いました。

1時間って結構長いなと思いました。

ノーメディアは結構難しかったです。

次はもっと頑張りたいです

かなりスマホを見る時間が減った。

毎日、安定して本を読むようにしたいです

本を読めるように努力する

読書は苦手だけど、しっかり本を、読めたので良かったです。

夜ふかしをしないことによって、スムーズに朝起きることができました。

本を読まなかったときがあったので1分でも、次から読みたいです。

もっと本を読む時間を作りたいと思いました。

読書が好きでよかったです。

ノーメディアを守ろうと努力することができました

少し読書が少ないと思った

しっかり守れてよかったです

よくできました

もっと読書の時間を増やしていきたい

久しぶりに読み返した本を読めて良かったです。面白かったです。

読書をしたい

普段本を読むことがあまりないので読む機会ができてよかったです

いつもよりは、本を読めて良かった。

あまり意識してできなかったので日頃から気をつけようと思いました。

インターネットがないからこそその良さに気づいた。

これのおかげで、夜ふかしをしなくなったので続けていきたいです。

たまには触らないのもいいと思いました

割とできました

読書があまりできなかったのが残念でした。

たまにはいいかなと思った

しっかりとできた

毎日継続するのが難しかったです

読書が好きになりました

しっかりする

普段読む本がないときはあまり読まないのでも本に触れられる時間が増えたので良かったです。これを機にこれからも毎日本を読んでいけるようにしたいです。

加美中1年生保護者感想

読書よく頑張りました!!

子どもはしっかり読書ができていました

なかなかこういう機会が無いとチャレンジすることが出来ないのでも逆に反省、、、

生活の一部となっているテレビ。時間を決めて、早寝をすることで健康を取り戻せた気がします。

親も、気持ちを改めなければならないと痛感しました。意識してみると、メディアに接している時間がとても長いことに気づけて、とても良い機会になりました。今後も、まずは親の意識改革を、、、と思います。

よく頑張りました

野球の練習と試合でとても疲れているけれど、読書は元々好きなので、集中して読めました。母は「スコアブックの付け方」を読みスコアをなんとかつけられました。

意識して読書をすることができました。

久しぶりにバレーボールをする時間が持てました。また本棚をみてどんな本を読もうかとワクワクしました

近所の方と体育館でバレーボールをしました。いい機会になりました。

毎日少しずつ読めているので、良い習慣になっていてとてもよくできたと思います。私も見習い、計画的に読書できるようにしようと思います。

さらに読書ができるように頑張ろう！

日々の生活で忙しく、読書をする時間はないと思っていましたが、意識すること短時間であっても読書の時間をもつことができました。よい機会をありがとうございました。

目標の時間は達成できませんでしたが、時間のある時は読書をしたいと思います。昔好きだった小説をもう一度読んでみようかな。

スマホを使う時間はしっかり守れていました。

読書あまりできませんでした。

読書の時間をもう少し増やせるといいですね。

毎日寝る30分～1時間前はスマホをやめて読書するようにしています。十分にできない時もありますが、少しでも習慣化すればいいと思っています。

本を読んだり、娘の学校での様子を聞いたり、ゆったり時間を使えたとおもいます。

ノーメディアの時間にいろんなことができました。これからも時間を有効に使おう！！

平日は時間が取れず、バタバタして読書はなかなか取れませんが、これを機に少し時間を見つけたいと思います。

意識して取り組みました。

平日は疲れていて本を読む余裕がないので、土曜日にまとめてになってしまいました。

家族でチャレンジできて良かったです。

普段からノーネットの日を作って読書の時間を増やせるようにできればいいなと思いました。

久しぶりに読書をしました。親子共々集中する時間が保てました。

夜10時以降ノーメディア・夜ふかし禁止とすることで翌日の活力にもなり、非常に好循環が家族みんなに生まれました。これを機会に、まずは低いハードルでもいいので続けていこう。

完全ノーメディアは、ハードルが高いです。

ついメディアが無制限になってしまう中、たまに、こういう日があるのもいいと思いました。

読書の確保やメディア使用について、見直すことかできて良かった。

スマホを片手に持ってずっと見てしまうので、なかなか使わないのは難しいです。

いつもより意識してノーメディアデーに読書ができました。

普段、読書をしないので、久しぶりに読書の時間ができてよかったです。

一週間で60分間読書は難しかったです。

最近あまり本を読む時間を取っていませんでしたが、これを機にまた週末は読書をして過ごそうかなと思います。

毎日、無意識にスマホを触っている時間が多くあります。子供ばかりでなく大人も使い方を考えたいです。

よく頑張っていました

キャッチボールがいっぱいできて楽しかったです。

読解力がこれで増えたらいいです。

子供とゆっくり話す時間がふえました。

よくできていました。

無意識に使用してしまいそうになることもあり、意識に継続して取り組まないと思いました

意識して生活できたなと思います。

子供と一緒に読書をしたり、子供も集中して読書をしていました。落ち着いた時間を過ごしました。

なかなかゆっくりと本を読む時間がとれません。家の手伝いを良くしてくれてとても助かりました。
久しぶりに本を読む時間をつくりました

加美中 2 年生保護者感想

読書をもっと習慣づけたい

もっと勉強に力を入れましょう

土日以外はできる時間は少なかったのですが、合間を縫って読書などができました。

あまりできなかった

子供達が小さい頃には、月に何度か図書館で本を借りては、読んでいましたが、今は新聞や雑誌を読むことはあっても、本を読むことはないなあと思った 1 週間でした

用事であまりたくさん時間をすることはできませんでしたが、少し本を読むだけでも気持ちをリフレッシュさせることができました。

仕事の連絡などでずっとインターネットを使っていたのですが、娘におすすめの本を貸してもらい読んでみると、体がほぐれたような気がしました。

平日は読書時間を取るのは難しかったのですが、週末に少し実行できました夜も少し眠れたり、家族と話もできました。

先生、いつもお世話になっています。

読書の時間を意識して作り出すことによって、普段の生活を見つめ直すことができました。これからも、少しでも時間があれば読書に充てていこうと思います。

子供もだけど本を読む時間が増えてよかったです

よくできていました

なかなかメディアを使わずに過ごすのは大変でした。子供と一緒に、気をつけて過ごすのも大事だと思いました。

楽しかったです。

よく読書ができた

普段から本を読む習慣をつけて、家の時間も作って行けたらと思います

ノーメディアを日頃からやってほしいです

よくできていました。

勉強をたくさんしてほしいです。

読書していて頑張っていたと思います

いつもよりも早く寝ることを気をつけることができ、朝の目覚めがとても良かったので、これからも続けていきたいと思う。

よく勉強していました

家族との時間が増えて、とても良かったです。

今回はなかなかできなかった部分があったので、次はとりくめるようにしたいです。

平日は忙しくて読書ができませんでした。生活を見直すことができたので良かったです。

読書をする機会ができて良かったです

よくできました。

スマホが普及してからスマホを見る時間が増えたので読書の時間や家族との事案が増えるといいなと思います。

よくがんばっていました

本は読めましたが、全体の時間の使い方は失敗でした。次回頑張ります。

初めてで少しびっくりしたけどがんばれました！

普段以上に読む時間が増えました。スマホなどを触る時間も減っていたように思いました。

もう少しどくしょする時間をふやせばよかった

がんばっていました

加美中 3 年生保護者感想

電子機器を普段から使っていないのでこれからも続けていきたい

携帯、テレビが当たり前になっている生活の中で今回のチャレンジは、子供だけでなく親の方も厳しい時間になりましたがあらためて良い経験になりました。とても良い経験になりました。ありがとうございました
子供が意外と読書をしていると知って驚きました。

普段なかなかできない読書をするきっかけになり良かったです。

毎日読書する時間が出来たらいいなと思いますが、なかなか忙しくて難しいので時間を作り読書をしたいと思います。

いいせいかつがおくれたと思います

子供共に意識することができたので良かった。

仕事と家事をしながら自分の時間を作るのは難しいと感じる反面、作れた時間をとても大切に感じ、改めて家族に感謝する気持ちが増えました、。

メディアを簡単に取り入れてしまっている習慣があることを実感しました。意識を強く持たないと読書しないです。字をよむということを取り入れていきたいと思います。

いつもはテレビばかりを見ているので、少しの時間でも毎日の読書はいいなと思いました。

読書の時間を取ることが意外と難しかったです。

よくがんばりました

寝る 30～1時間前は、スマホをやめて読書する習慣が付くように。そして、週に一度はノーメディアデーで、家族の時間が増えればいいと思います

実際のところずっとネットを見ていたこともあった。

昔から本を読むのが大好きですね。これからも続けて下さい

読書ができる時間を作る

パソコンを使用する時間を減らし、勉強などに時間を使えたと思います。学校の話も色々聞けて楽しかったです。

助かりました。

なかなかゆっくりと本を読む時間がとれません。夜ふかしをせず、教科書を見てほしいです。

ノーメディアはできても読書の時間はなかなか取れないので、できるように努力したいです。

読書が好きでよかったです。

ノーメディアにすると他に色々できました

スマホ等の使用が少し多いと思った

良い習慣がついたらいいですね

できていたと思います

もう少し読書の時間を増やしていきたい

ライトノベルですが、母は毎日読書できました。夜中のメディアは減らしたいですね。

忙しいけど読書をしたほうがいいのでしたい。

よくできていました

本を読めて良かったです。

少し本を読むのが少ないです

しっかりとできていて良かったです。

本を読むことがなかったですが、読書の楽しさに気づかせてくれたノーメディアデーでした。

本をたくさん読めていました

忙しいなりにできました

できていたと思います

家族と読書ができる機会を作っていただき、ありがとうございました。

本を沢山読みたいです

しっかりと家でも読めていました

夜中のメディアは減らしたいですね

ケータイを触らなかったらさらに家族のゆとりができました。

本たくさん読みたいです

毎日読むことはできませんでしたが、少しの時間でも読書の時間をとれたので良かったです。