

中学生感想

○読書を60分できていなかった日が多かったので次からは60分きちんとできるようにしていきたいです。

○今まであまり眠れなかったけどいつもより早く寝る事ができた。

○夜10時から電子メディアを使わないようにするとだらしながらスマホを見たりすることがなくなったのでやらないといけないことをスムーズにでき早めに寝ることができて良かったです。

○メディアを使わないのはできたけど、読書ができなかったので次は頑張りたい！

○次頑張る。

○前は今回よりもいっぱい読書をしていたと思うけど今回は減ったので、次からは、少しずつ増やしていきたいです。

○読書は前回よりいい記録が出たんじゃないかなと思います。

○自分でもよくできたと思いました。

○これからも読書をしていきたい。

○あまりできていないということがあったので、次からはもう少し頑張りたいです。

○最近睡眠があまり取れていなかったのも、この機会に1時間くらい早めにするようにしました。なので、結構毎日スッキリとした気分毎朝を迎えていたんじゃないかと思うので、これからは定期的に早めに寝ることを続けたいです。

○ノーメディアでよりよい生活が送れて良かったです。

○難しかった。

○1日のメディア使用時間を1時間までにするというのを達成できて良かったです。でも休日は1時間までということはできなかったのも次からは実施する日は1日だけノーメディアの日だけでも気をつけたいです。

○自分の目の休みや早く寝られたり勉強の時間も増えてとても良かったです。

○ノーメディアの間に勉強ができた。

○ゲームなしはきつかったです。

○読書はあまり出来なかった。でも、ノーメディアは出来たと思うので、半分達成できました。だから、次は読書を頑張りたいです。

○たまにはメディアを使わない日があるのもいいなと思いました。

○もっと本を読もうと思いました。

○10時以降、この一週間スマホを全く使わなかったのも、いっぱい寝て、次の日の朝ぱちっと目が覚めて、部活に行けたのも良かったです。

○60分読書をできていないので次からはしていきたい。

○読書ができていないので、次60分達成できるように頑張りたいです。

○60分読書は出来なかったけど、ノーメディアの間に運動し、勉強ができて、いつも出来ないことが出来て良かったです。

○読書をもっとする。

○ノーメディアをしてみて自分がどれだけインターネットに依存していたかを考えることができたのも良かったです。

○しんどかったで。

○前のときより読書をすることができました。

○できるだけ頑張れました。

○もっと読書を平日でも30分以上やりたいと思いました。

○まあまあ。

○がんばれた。

○平日はあまり読めなかったけど、土日にたくさん読めてよかったです。これからも、図書館などを利用して、いろんな本を読みたいと思いました。

○あまり、読書ができなかったので次は頑張りたい。

○頑張る。

○10時までにはSNSをやめることはできたが、読書は全くできなかった

○いつもスマホを使用する時間とか気にしていなかったけどノーメディアで少し見直すことができた。

○よくできた。

○だめだった。

○普段は、読書をあまりしないのでこの習慣をしたことでいつもとは違う一日を過ごしました。こんな時間も良いなと思いました。

○読書とノーメディアがしっかり守れたので次も頑張りたいです。

○読書をする時間がなかった。

○読書が全然できませんでした。でも、いつもよりも少しでも早く寝れたので良かったです。これから、少しでも読書できるようにしようと思いました。

○最近、読書をする機会が減っていたので、この機会に読書ができて良かったです。

○頑張った。

○休みの日ではない日も10分はしっかり読書ができたのが良かったなと思いました。次は、1日20分ぐらい読めるように頑張りたいです。

○あまりできなかった。

○もっと頑張りたいです。

○家族と話したりする時間が増えて嬉しかったです。

○ちょっとできた。

○前より全然できなかったので生活習慣を改め直したいです。

○夜ふかし禁止はできた。ただ、読む本が少なかった。

○読書の時間も取れて、自分の休憩の時間も取れたのでとても良い一週間になりました。

○よく寝れました。

○まだあまりできていないと思うのでもっと頑張りたい。

○がんばれた。

○守れなかった時があったので気をつけたい。

○先週より読書時間が伸びた。

○読書をするってなると、夜なので自分の時間がつくれたと思います。スマホを使いすぎない生活を工夫したいです。

○0分のところがあったので次回は0分の文字をなくしたい。

○ノーメディアは不便なことも多いけどその分いつもと違うことができるので充実していました。

○正直に選択しました。

○読書がいつもよりできたので良かったです。

○テニスや空手は毎日するけど、学校から帰ってからとかにスマホを触るので厳しかった。

○いつもは勉強以外は携帯を見たりしているけど少しでも違うことをするのはいいのかな？と思いました。なのでこれからは読書の時間なども増やしていきたいです。

○よく頑張れました。

○読書はあまりできなかったけれど、スポーツやお手伝いなど、たくさんのことができて良かったです。

○普段読まない本を読むことができた。

○今後がんばります。

○よかった。

○毎日できたのが良かった。

○普段読めない本が読めてよかった。

○むずかった。

○読書の時間が少ないから次のノーメディアは今回の時間よりも多くなるようにしたいと思った。

○少しでも読書をする時間が増えて良かったです。

○暇なときはsnsを使うのではなく、本を読みたいです。

○いつもとあまり変わらなかった。

○毎日読書する習慣をつけたいです。

○難しい。

○暇がたくさんできて、その時間を休憩に使う事ができた。いつもなら気にならないことにたくさん疑問を持てた。色々なところに視野を向けれた。

○結構できた気がします。塾があっても30分は本を読みたいと思った。

○時間がなくて読書ができなかったなので、少しでも空いた時間に本を読みたいです。

○メディアのことを気にかけることで自分の好きな時間が増えたと思います。

○運動ができました。

○夜メディアを使わない代わりに読書をする事ができた。

○意識的に行動できず寝過ごした等で達成できたが次からは意識的に行動したいです。

○ちょっとはできた。

○アプリで小説を読むだけでなく、本でも小説を読みたいなと思います。

○読書ができて、スマホも控えられたので良かったです。

○いつもの生活と違い、時間が余ったことで、普段はやらない事ができたので良かったです。

○1週間で60分読書もノーメディアのコースもどちらもできたので良かったです。これからはこれがないでも続けていきたいです。

○本を読めなかった。

- 10時以降は家族と話すことができた。
- ノーメディアのことを忘れてしまって、何もできなかったのも、次は忘れないようにしたい。
- 出来ている日と出来ていない日がバラバラだったのでこれからは毎日意識してコツコツ続けていきたいです。
- クロームブックで小説は読みましたが、二次創作なので一応0分にしました。
- 意識して生活できなかった。
- 10時までにやめて早寝をすることができた。
- 22時からスマホを触らないようにしたら、スマホを触っている時間を勉強に変えられたので嬉しかったです。
- 読書は全然してないとわかりました。
- 1日に1時間までがあとちょっとだったので次は頑張りたいです。
- よくできた。
- 私は、8時30分までにスマホをやめて、すぐに寝ることを意識しています。これからもスマホの使いすぎに注意したいです。
- もっと本を読みたい。
- テスト期間だったのであまりできませんでした。
- 読書は大変だと思った。
- 家に本がない。勉強しようとするけどやる気が出ない。
- 次は頑張る。
- 本は、普段あまり読まないけど今回は、結構読めた。
- 頑張った。
- 勉強する時間ができた。
- 1分でも本を読めたらいいです。
- ノーメディアはよくできた。
- よかったです。
- テスト期間だったので達成は難しかったけど次の機会があったら頑張りたい。
- 夜遅くにメディアを使わないという目標は達成できたけど、読書があまりできなかったのもこれからもっと本を読もうと思いました。
- 自分が普段どのくらいメディアを使用しているのか理解できました。ノーメディアが終わっても読書を意識できるようにしたいです。
- これを機にノーメディアを意識していきたいです。
- 次は頑張りたい。
- 普段から本を読まないのも急に読めと言われてもできません。本を読む時間がもったいないと感じてしまうことが少しあります。
- 意外と読めました。
- もう少し読書をする時間を作りたいです。
- 全然達成しようと頑張れなかった。実践しようという気持ちになれず、ダラダラとネットを使ってしまった。
- よくできた。

- ノーメディアのコースができなかった。
- もう少し本を読む習慣をつけたいです。
- がんばれた。
- 読書時間が少ない。
- もっと本を読む。
- 本は漫画しか読んでないけど、勉強はしました。
- 普段から読書をするのを心がけたいです。
- 前回よりは読書の時間が増えたけど、まだまだ少ないので、もう少し増やせるようにしたいです。
- もっとする。
- 普段は読書はしないのでこういうチャレンジはいい機会だと思いました。
- 今週はメディアを1日1時間以内にしっかりと抑えることができたので良かったです。このチャレンジが終わってもメディアを使う時間は気をつけて生活していきたいです。
- いつもならスマホ等に使っている時間を違う時間に変えることができました。
- 1日のメディア使用時間を時間までにすることはできなかったけど、いつもより短くできてよかった。
- 漫画を読んだ
- 前よりかはインターネットの使用時間を減らして勉強時間にすることができた
- 良い習慣になりました。
- これから本を読む時間を増やしたです
- たっせいでできなかった
- ノーメディアのコースは達成できましたが、読書は達成できませんでした。
- もう少しノーメディアをやる気を出す。
- 読書できるだけ頑張る
- 本も読むしこのチャレンジは自分にはいらなないなと思った
- 少しスマホを触ってしまった。
- 60分読書は達成することができませんでした。意識が低かったと思います。
- また頑張りたいです。
- テスト前だったので、全然読書ができませんでした。
- よくできた。
- 1日1日に本を読むことはいいことでもあるし、大事なことだなと思いました。これからも時間があるときは、読書をしたしたいと思います。
- 毎日読書ができたので良かったです。
- 読書ができたの良かったです。
- 読書はできたけどギリギリだったので気をつけたいです。
- 読書の時間が増えていい機会になりました。
- 夜遅くまでタブレットを使わなかったので脳が刺激されませんでした。だからよく寝ることができました。
- 次も頑張りたいです。

- このような機会があったおかげで、いっぱい本を読めました。
- 普段は読書をあまりしないので、本をたくさん読めてよかったです。
- このまま読書を続けていきたい。
- ノーメディアの間に読書をたくさんできたので良かったです。
- この機会にノーメディアデーの大切さがわかりました。
- 両方達成できたので良かったです。
- 夜ふかしをあまりしなかったのが良かったです。
- 読書がいっぱいできたので良かったです。
- あまり読書をする時間がなかったので、とてもいい機会になりました。
- 普段よりもたくさん読書をするのができたので良かったです。
- 自分は夜ふかしをせずに生活できました。夕方には運動ができて良かったです。
- ゲーム以外のことをできたので良かったです。
- 60分間読書がもう少しで達成できたのでもっと意識して読書をしていきたいです。
- メディアから離れることでまた新しいなにかが見つかるので、良かったと思います。
- いつもとは違う感じで良かったので、また別の機会にもやってみたいです。
- 好きな本がすごく興味深くなりました。
- 読書の時間がたくさんとれて良かったです。
- 普段読書はしないので、読書ができて良かったです。これからは少しでも読書の時間を増やしたいです。
- ノーメディアも読書もがんばれたので良かったです。合計読書時間が18時間に達したことが嬉しかったです。
- これからも読書をしっかりと、身につけたいです。そして、メディアとの向き合い方を考えたいです。
- 読書をもう少し積極的にすればよかった。
- 60分しっかり読書ができました。
- ノーメディアをして結構読書ができて良かったです。
- メディアはいいけど普段使っているのだからたまにはこういう日があってもいいかなと思いました。
- 無意識にテレビをつけたりしてしまうこともあるので簡単なようで難しかった。
- 夜10時以降から電子メディアを使わないようにしたら朝スッキリと起きれるようになりました。
- 読書が全然だったので次からはしっかりしたいです。
- ノーメディアのコースのタイムリミットをすることが出来ました。60分以上の読書をする事が出来たので毎日10分程度読みたいです。
- 一週間で60分読書が倍の120分にできたので良かったです。このチャレンジシートがなくなっても頑張りたいです。
- 読書はほとんど学校で取り組みましたが、家では、学習時間を増やすなどして、インターネットを使う時間を減らすことができました。
- 少しできました。

- 読書とかも意識してできたし、目標も達成できた。
- 本が読めてよかった。
- まあまあ本を読んだりできたけど、ゲームなどが少し多すぎた。
- 読書などあまり普段しないことをできてよかったです。
- 本を読む時間が増えてよかったです。
- 読書がいつもよりできて良かった。
- 結構がんばれたと思います。
- メディアをつかわないといけないときもあるのでしんどかったです。
- 全く読まないけど読む機会ができた。
- 自分が思っていたよりも、頑張ったとおもいます。
- 最近忙しくてノーメディアの時間が多くなっているのでもうすぐできました。
- 効率よく生活出来た。
- 意識できたの良かったです。
- 勉強時間がもっとふえれば良かったです。
- たくさん本を読めて良かったです。
- SNSを使う時間が減ったから早く眠れるようになったし朝はやく起きれるようになった。
- 空いた時間にいろんな事ができたので良かったです。
- 読書はできたけどノーメディアはできました。
- 本は今まで読んでこなかったけれど、この活動をきっかけ日本の面白さに築くことができた。
- ノーメディアができなかったのが気をつけない。
- 読書をするのは好きだけれど、なかなか時間がとれなかったのも、この機会があり嬉しかったです。
- 読書は60分以上できたから、メディアの方にも気にかけるようにしたい。
- 今回のノーメディアは、しっかりと取り組みができませんでした。ですが、読書の時間が多くなったように思います。次回のノーメディアではしっかりと取り組みができるようにしたいです。
- 平均的にできたので良かったです。
- 結構読書出来たので良かったです。
- 一週間だったけどスマホやテレビ以外にもたのしいあそびかたが見つかって良かったです。
- あまり読書ができていなかったのも次回がんばりたいです。
- しっかりと取り組むことができて良かったです。
- 学校の朝読の時間しか本を本を読むことができませんでした。でも、スマホは普段より早くやめたりできたので良かったです。
- あまりよめませんでした。
- 本を沢山読みました。
- 今回はあまり本を読む時間がとれませんでした。が、久しぶりに本を読んでも面白かったです。
- 読書をする時間が今まであまりなかったのも意識してやってみると、読書の時間を自分で作ることができました。これからも読書を続けていきたいです。

- 読書がいつもよりたくさんできたので良かったです。
- いつもより読書の時間をとることが出来た。
- 自分で決めたことが守れなかったので、これからは自分で読書やノーメディアを決めてやって見たいと思いました。
- 読者は好きだし、普段からよくやっていたので、あまり意識しなくても目標は達成できました。これからも読書を楽しみたいです。
- ノーメディアデー、60分以上読書できたので良かったです。これからもたくさん本を読みたいです。
- 家で本を読む時間がなかなか取れなかったので、本を読むようにしたいです。
- 1日1時間は少ないと思っていたけど、受験生と考えたら少なくないと感じました。
- 本を読む機会が増えたので、これからも色々な本を読みたいです。
- テレビを見ない時間が増えた。
- いつもより本を読めて良かったです。
- インターネットばかりではなく、読書や運動するのもいいなと思いました。
- 普段からも本を読みたいです。
- 60分以上読書できたので良かったです。
- もう少し読書をした方が良い。1日は使わない日を作りたい。
- 久しぶりに本を読んでとても面白かったです。また、機会があったら読みたいです。
- 久しぶりに読書を続けることができた。
- 普段から少しずつ本が読めて良かったです。
- 最近は読書をする時間があまりなくて本から遠ざかっていたのですが、本と触れ合える時間になったので良かったと思います。
- 本を60分以上読めて良かったです！
- ゲーム1時間は短かった。
- 今回は、読書を毎日沢山することが出来たので良かったと思いました。
- 0分のときが多かったので、頑張りたいです。
- ノーメディアには、きちんと取り組めたが、読書は計画的に出来なかった。
- 途中までノーメディアデーのことを忘れていて、それから挽回しました。でも、家族に伝えるのが遅かったせいで、みんなでしっかり取り組むことができませんでした。そして、しっかりプリントに目をしっかり通すことも中学生には必要なことだと思いました。わたしは、学校でも読書の時間があり、今週は家でも本を読んでいたの、読書時間を達成することができました。さらに、勉強などをする時間もいつもより多かったと思います。スタディサプリをノーメディアデーの日に使い始めてから、最近、よく使っているの、勉強の仕方にも変化があったのかな、と思いました。
- しっかり読書したいと思いました。
- よくノーメディアをできたと思います。
- 本をたくさん読めて良かった。
- いつもより、読書の時間が増えた。
- ノーメディアを意識して生活をするのができなかった。

- 読書をしていると知らなかったことがしれてたので良かったです。
- あらためて本を読んでみて意外と面白かったので大切だとおもった
- 私はノーメディアをしてみて、いつもよりも時間を見て動くことができました。そして、空いた時間を文化祭のピアノの練習などに使うことができてよかったです。
- あまり読書ができなかったので、1日5分から10分はしたいです
- 朝読のときにしか読書ができませんでした。だから、帰ってからも本を読んで、本を読む習慣をつけたいです。
- 私も母と同じで、読書は好きなので多少は長く読書できますが、ノーメディアは難しかったです。
- 読書が全然できなかったので、次のときに挑戦したいです。
- いつもこういうことをしないから、意外に難しかったです。
- これからも本を読みたいなと思いました。
- 読書は出来たけど1時間はあまり守れなかった
- 読書が毎日10分はできたので良かったです。
- 前よりも読めたので良かった
- 時間を作って、読書できた。
- 読書をする時間をとることができなかった。自分からたくさん本を読めるようにしたいです。