

# スイッチオフしてリアルオン!

4・5年生

平成 29 年 7 月 18 日

## ノーメディアチャレンジレポート

昭島市立拝島第一小学校

保健室

ゲームやタブレット、スマホなどに費やす時間が増えていく4・5年生ですが、ご家庭でのノーメディアチャレンジへのご理解とご協力、本当にありがとうございました。

今回、カードを提出した児童は全校で604名(91.8%)です。3年目のノーメディアチャレンジですので、「食事の時間はテレビを消す」、「メディアの時間を決めている」というご家庭も多く、日常的にメディアを上手に使っている家庭が増えています。さらに、「家族の時間が増えた」「家族でたくさん話した」という感想も多く、この取り組みによって家族の関わりが増えたことも大きな成果となりました。保護者の皆さまのご協力に感謝しております。

まもなく夏休みになります。子供たちだけで過ごす時間が多くなるご家庭もあると思います。その中でも親子で過ごす時間を楽しみながら、夏休みならではの「スイッチオフしてリアルオン!」ができ、今年の夏の家族の素敵な思い出ができることを願っています。

### 拝一小4・5年生のリアルオン 「テレビやゲームを使わない時にしていたこと」

- ・家族と将棋(多数)・野球・漢字ドリル・魚とり・話す・読書・自由帳・笛・ウノ
- ・風船バレー・ハンドスピナー・工作・あやとり・トランプ・弟の世話・折り紙
- ・サッカー・ブレーブボード・スケボー・勉強・卓球・キャッチボール・素振り
- ・鬼ごっこ・ブランコ・漢字検定の練習・公園で遊ぶ・野球盤・ダンス・物作り
- ・お父さんとオセロ・読書・縄跳び・絵を描く・スケボー・バスケット・ホッケー
- ・ランニング・トレーニング・ボール遊び・おしゃべり
- ・野菜の水やり(自分で育てている野菜)・ごっこ遊び

### こうすればうまくいくよ! 「成功させるために工夫したこと」

### 家族と協力して一緒に遊んだよ

- 成功させるための時間割表を作った。
- 外にゲームを持っていくと、お母さんが「外に忘れるよ」と言ってくれるようお願いした。
- 自分が集中できることや楽しいことをした。
- 家族みんなで仲良くいろいろな遊びをした。
- 時計を見ながら「もう終わりだな」と意識しながらノーメディアをやった。
- みんなで「終わりだよ」と声を掛け合いました。
- なるべく放課後は友達と遊んだ。
- テレビを見るなら、まず勉強をする。
- タイマーを使い、ゲームの時間を計った。

- 家族と一緒に協力してテレビ・ゲーム以外の遊びをした。
- 使わないように家族にタブレットを預けた。
- 家族で声を掛け合った。リモコンやゲーム機を隠した。
- お手伝いや勉強をしていろいろなことをしながら、遊びもしていた。
- リモコンを食事中に近くに置かない。
- テレビを見ない代わりに家族といっぱい話をするように工夫した。
- リアルオンを意識してやった。

ゲーム以外にももっと楽しい  
ことがあることが分かった。

## ノーマディアにチャレンジして思ったこと

|   |  |
|---|--|
| <p>○とてもつらいけどいい経験になったと思いました。</p> <p>○ノーマディアをやるとゲーム以外の野球などの遊びを見つけることができました。</p> <p>○やはりゲームなどをしていないときは、あまりやることがなかった。</p> <p>○お父さんとカードゲームをして遊んだので、お父さんと遊ぶ時間ができた。</p> <p>○やっぱり難しいけれどこれからも続けられるといい。</p> <p>○ゲーム以外にももっと楽しいことがあることを知った。</p> | <p>○リアルオンするといろいろな世界を見られることが分かった。</p> <p>○これで時間を気にするようになった。</p> <p>○メディアを使わないときは使う時よりも家族と話すことが多かった。</p> <p>○リフティングの練習をたくさんしたのでうまくなった。時間に余裕ができてメディアに頼らずサッカーの練習をする(家族のルール)</p> <p>○ノーマディアにチャレンジして早く起きられるようになった。</p> |
|---|--|

## うちの人の感想

- 今回は自分から進んで取り組んでいました。今までテレビに費やしていた時間を勉強に当て、有意義な時間の使い方ができていました。よく頑張りました。
- 最近弟が将棋を覚えたので、ゲームやテレビではなくトランプや将棋などのテーブルゲームをして過ごしていました。喧嘩も多かったけれど、会話が増えていて良かったなと思いました。
- メディア(特にタブレット)の利用時間が長くなってしまいます。留守番をする時間が長い為とはわかっていますが、もう少し自主学习などに時間を使ってほしいものです。
- ゲームの時間が守れていなかった。友達が来るとずっとゲームをしているので、みんなで切り替えられるといいね。
- かなり甘めの評価でした。特にゲームは始めたらなかなか自分で終われないので、今後はルール通りやってもらいたいです。
- キャッチボールは楽しくできたね。ノーマディアが終わっても続けてやろう。将棋も強くなってびっくりだった。ハンデ無しでできるようになったらいいね。
- 父さんとやった花札、家族みんなでやったボードゲーム楽しかったね！勉強と遊びをバランスよくできたと思います。次回はもっと読書ができるといいね。
- 初めは嫌々やっていましたが、リフティングが安定してきてできる回数も増えました。進んでお手伝いもしてくれて助かりました。
- 友達と遊ぶ時も、ゲームでなく図書館に行ったり人生ゲームをしたりと工夫していました。今後もメディア以外でも時間を楽しめるように工夫してほしい。
- 早寝早起き朝ごはん。生活リズムが良く頑張っています。毎日マラソン、雨の時は縄跳びを続けています。これからも頑張りましょう。
- 家ではゲームに支配されている毎日です。ゲームを止めるように言っても、反抗的な態度をとります。テレビはご飯を食べる時ぐらいいしか観る時間がないのでつい観てしまいますが、メディアの量が会話の量を上回っているため、危機感を持っています。