

スイッチオフしてリアルオン!

3・4年生

平成 28 年 7 月 15 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

昨年度に引き続き、ノーメディアチャレンジへのご協力をいただき本当にありがとうございました。

カードを提出した児童は**579名**(約92%)です!今回は、先生方へのリアルオンアンケートをはじめ、保健室前の掲示コーナー「ぼくわたしのリアルオン」など「**リアルオン**」の楽しさや遊びの種類の多さ(無限!)に注目してノーメディアチャレンジに取り組みました。昨年度の2回に比べ、さらに多くの家庭で食事中にテレビを消して親子で会話し、友達や家族と多くの関わりがあったこと強く感じました。また意識を高く持ち、メディア以外の遊びの工夫をするなど「進んで取り組む姿」を感じました。

そして、「わが家のメディアルール」を親子で話し合っただけで決めた家庭が多く、日常的にもまた夏休みにも(!)メディアと上手に付き合えることを期待しています。

**スイッチオフするとこんなに
たくさんの遊びがあるんだね!**

拝一小、みんなのリアルオン!「テレビやゲームを使わない時にしていたこと」

外遊び、サッカー、ドッジボール、将棋、折り紙、トランプ、お絵かき、読書、絵本、野球、オセロ、ピアノ、エレクトーン、ミニカー、ぬりえ、ブロック、勉強、工作、人形遊び、兄弟姉妹・父母・祖父母と遊んだ、すごろく、ごっこ遊び、パズル、自転車、バイク、お手紙、おもちゃ、ウノ、バスケット、鉄棒、どろ団子作り、ダンス、ドミノ、おしゃべり、散歩、お手伝い、勉強、まちがえ探し、しりとり、カードゲーム、アイロンビーズ、けん玉、なわとび、風船サッカー、ラキュー、めいろ、虫とり、カエルとり、バスケット、おにごっこ、部屋の片づけ、音楽を聴く、図書館へ行く、プラモデル、手芸、プレイボード、あやとり、ボードゲーム、うつし絵、テニス、犬と遊ぶ、ストレッチ、リコーダー、まんが、百人一首、プラレール、ザリガニ釣り、キャッチボール、新聞工作など

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」

- テレビをがんばって2時間以内におさめるようにした。友達と遊ぶ時にも、「ノーメディアをやっているからゲーム機はやめよう」などと皆で工夫した。
- 外で遊ぶことを意識した。少しゲームをやったけどなるべく外で遊んだ。
- おじいちゃんやお父さんや妹と将棋をした。
- (食事中のテレビについて家族で話し合った結果)自分でテレビを消した。
- 紙に「9時を過ぎたらゲームをやらない」など書いた。
- 友達と遊んだり、お母さんやしゃべったりしてゲームのことを忘れた。
- ゲームをやらないように、がんばっていろいろな事にチャレンジした。
- タブレットを高い所に置いてもらいました。○リモコンを遠くに置いて頑張った。
- 母にゲームをかくしてもらった。

**一人でやるより、
友達や家族とノ
ーメディアする
と成功するね!**

ノーマディアをやってみて「チャレンジして思ったこと」

- ノーマディアでテレビを見ないで、外で遊んでいっぱい汗をかいたから元気よく遊んだのになってわかった。
- 前はゲームに夢中になって宿題ができませんでした。でも、ノーマディアのお陰で宿題ができました。
- テレビを消すことでママと話がいっぱいできた。
- ゲームよりリアルオンの方が楽しい。いつもより親とのつながりが深まった。
- 本当にきつかったです。
- 脳みそが育つ（よくなる）からいいと思いました。
- ゲームやテレビを見たりやったりしてしまうので直していきたい。読書やお絵かき、工作が好きなので、（メディアを減らして）好きな事を取り入れていきたい。

スイッチオフすると、
たくさん遊べるね。
家族ともいっぱいお話
できるね。

お家の人の感想（ノーマディアへのご協力に感謝しています！）

- ◎ゲームの時間をなくすことで、体を動かすようになりました。宿題も進んでやっていたのでこのまま続けてほしいです。
- ◎今回は家族全員でチャレンジしました。日頃どれだけメディアだらけの生活をしているか考えるよい機会となりました。皆でトランプをやると、コミュニケーションが多くとれてよいことだらけです。これからもできることから続けていきたいと思いました。
- ◎何を見ると決まっているわけではなく、つついテレビをつけっぱなしにしようのですが、テレビを消すことで会話が弾みました。
- ◎普段からテレビをあまり見ませんが、チャレンジ週間がある事で親も意識をして取り組む事ができるのでとてもよかったと思います。また、我が家のルールを話し合えた事も良かったです。
- ◎宿題をやるのに時間がかかりすぎなので、早くおわったら一緒に公園へ行って遊ぼうと決めました。やる気スイッチが入りました。公園で遊ぶのもあと何年かです。ノーマディアだからこそ時間にゆとりがもてて親子でプラスです。
- ◎ご飯を食べる時にお話するのが毎日の楽しみです。お相撲をしました。

家族で話し合って決めました「わが家のメディアルール」

- ☆月に1回、ノーテレビにする。
- ☆9時以降テレビを消して寝る。
- ☆ご飯を食べる時はテレビを消す。
- ☆友達とのトラブル防止のため、ゲームの持ち出し禁止。
- ☆宿題をする時にはテレビを消す。
- ☆ゲームは週に2回。
- ☆タブレット（ゲーム）は土日のみ使用してよい。
- ☆ゲームは1日30分～1時間。テレビを1日中見ない。（休日は特に気を付ける）
- ☆平日は、（夕食の時間までに）宿題・家庭学習を終わらせてからゲームをする。

子供とたっぷり関われる
のが小学生時代です。
親子でリアルオンして、楽
しい夏休みをお過ごし
ください！