家族でチャレンジ！「スマート・メディア」
令和８年度 チャレンジシート《中学生用》

高松市立（　　）中学校（　　）年（　　）組（　　）番　名前（　　）

※メディアとは…

スマホ・パソコン・タブレット・ゲーム機・テレビ・音楽プレーヤーなどの機器

※　おうちの人と話しあって、自分にあったコースをえらび、チャレンジしましょう。

1　実施日（期間）（　　）月（　　）日（　　）曜日～（　　）月（　　）日（　　）曜日

2　選択コース　（コースのなかから１つえらんで○をつけよう）

【　】には、自分できめた数字を入れよう！



☆子どもチャレンジコース　＊学習や必要な使用は可。あそびや趣味での使用が対象

	コース名	取組内容
	①タイムリミット（時間制限）	１日のメディア使用を【　　】時間までにする
	②スマート（ネット・ゲーム）	あそびを目的としたインターネットやゲームはしない
	③よふかし禁止	よる【　　】時からは、メディアを使わない
	④ぜんぶお休み（メディア）	テレビや音楽プレーヤーなども含め、メディアのすべてを使わない
	⑤オリジナル（自分だけ）	①～④以外で自分のメディア使用のチャレンジをきめる
※	オリジナルでえらんだ内容	【　　】

☆家族チャレンジコース　＊仕事や必要な使用は可。趣味や余暇での使用が対象



	コース名	取組内容
	❶タイムリミット（時間制限）	１日のメディア使用を【　　】時間以内にする
	❷スマート（ネット・ゲーム）	遊びを目的としたインターネットやゲームはしない
	❸一緒にチャレンジ	子どもが学習している時間は、一緒にメディア使用以外のことをする
	❹完全お休み（メディア）	テレビや音楽プレーヤーなども含め、メディアのすべてを使わない
	❺オリジナル（自分だけ）	❶～❹以外で自分のメディア使用のチャレンジを決める
※	オリジナルで選んだ内容	【　　】

3　評価（あなたや家族の達成度）

●あなたの自己評価【　　】

●家族の自己評価　【　　】

（※評価表の記号を選んで記入してください）

評価表				
	☆	１００点	○	７０点～８９点
	◎	９０点以上	△	５０点～６９点
			×	５０点未満

4　振り返り

◎スマート・メディアでできた時間を何に使いましたか？○をつけてください。（いくつ選んでもよい）

①勉強(学習)　②読書　③運動(スポーツ)　④睡眠(休けい)　⑤メディア以外のあそび
⑥家の手伝い　⑦家族との時間(会話等)　⑧掃除や片付け　⑨習い事　⑩その他(　　)

◎感想（本人）※スマート・メディアに取り組んでみて、どのように思いましたか？

◎家族の人からひとこと



※　　月　　日までに学校へもってきてください。