

# テスト期間 学習時間・メディア時間調査

高山中生の実態を知ろう

# テスト前12日間でどれくらい勉強したらいいの？

- 平日 8日……150分(2時間半) × 8日 = **1200分(20時間)**
- 休日 4日……午前120分(2時間) 午後120分(2時間) 夕食後 120分(2時間)  
360分(6時間) × 4日 = **1440分(24時間)**  
**合計 2640分(44時間)**



休日は、「午前」・「午後」  
「夕食後」のように分けるといいよね。



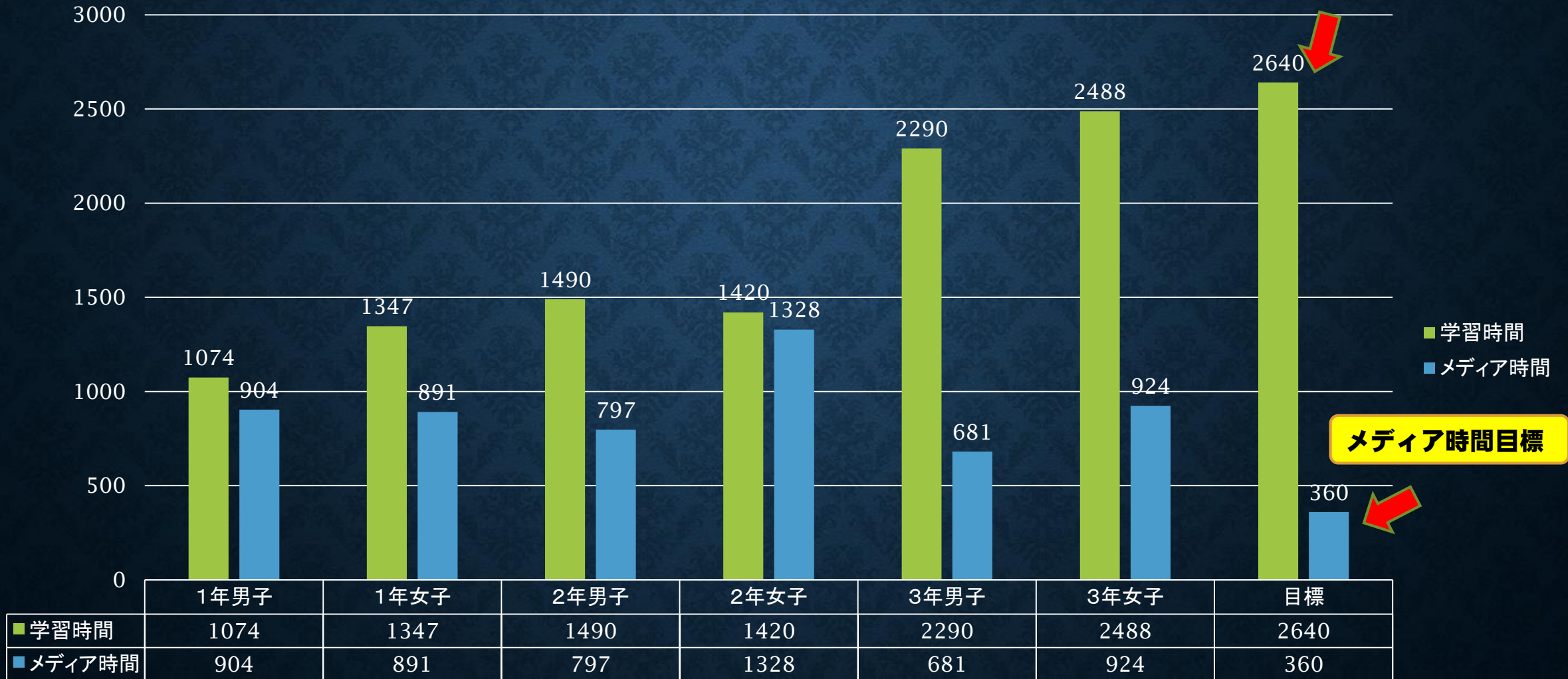
12日間で44時間あったら、  
1つの教科に4時間ちょっとは  
かけられる計算になるね。

# 12日間の学習時間とメディア使用時間(平均)

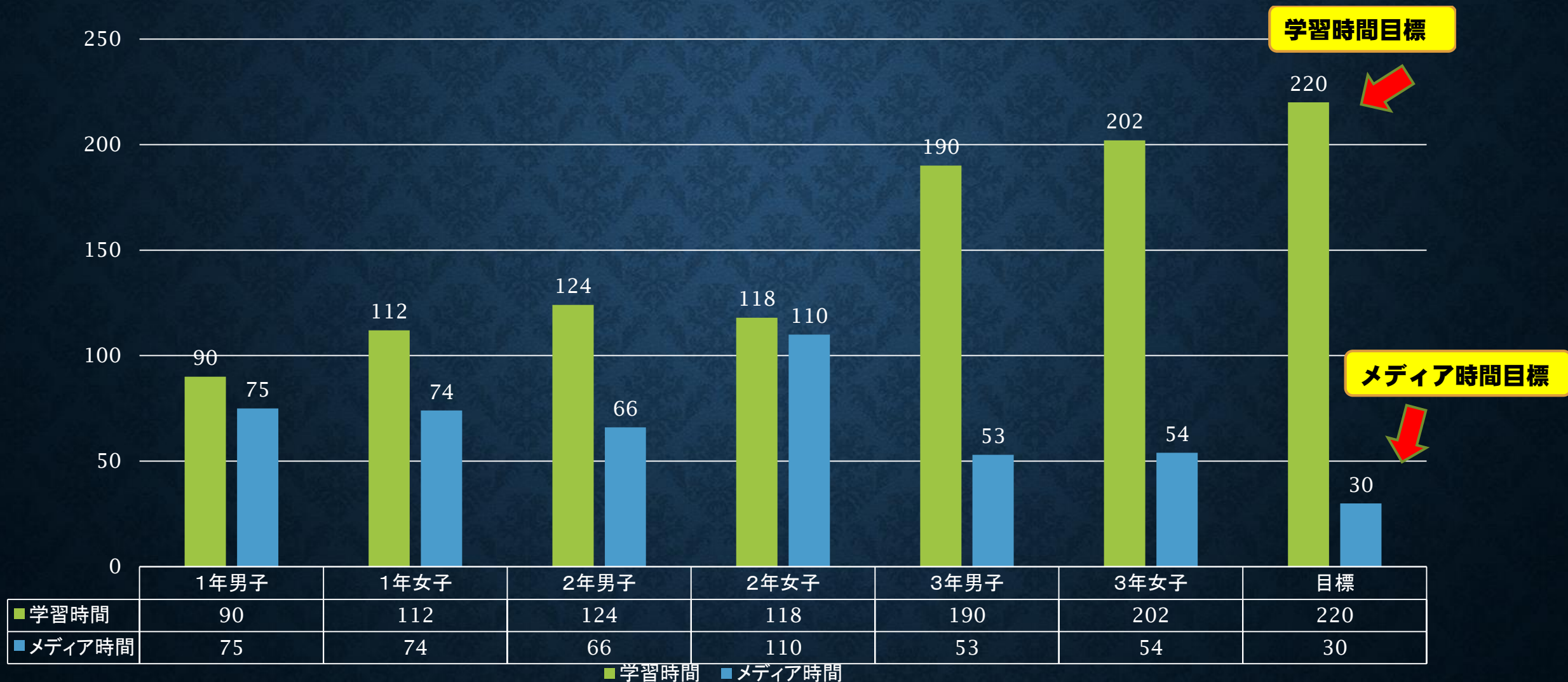
12日間でどれだけ学習したか・メディアを使用したか(分)

学習時間目標

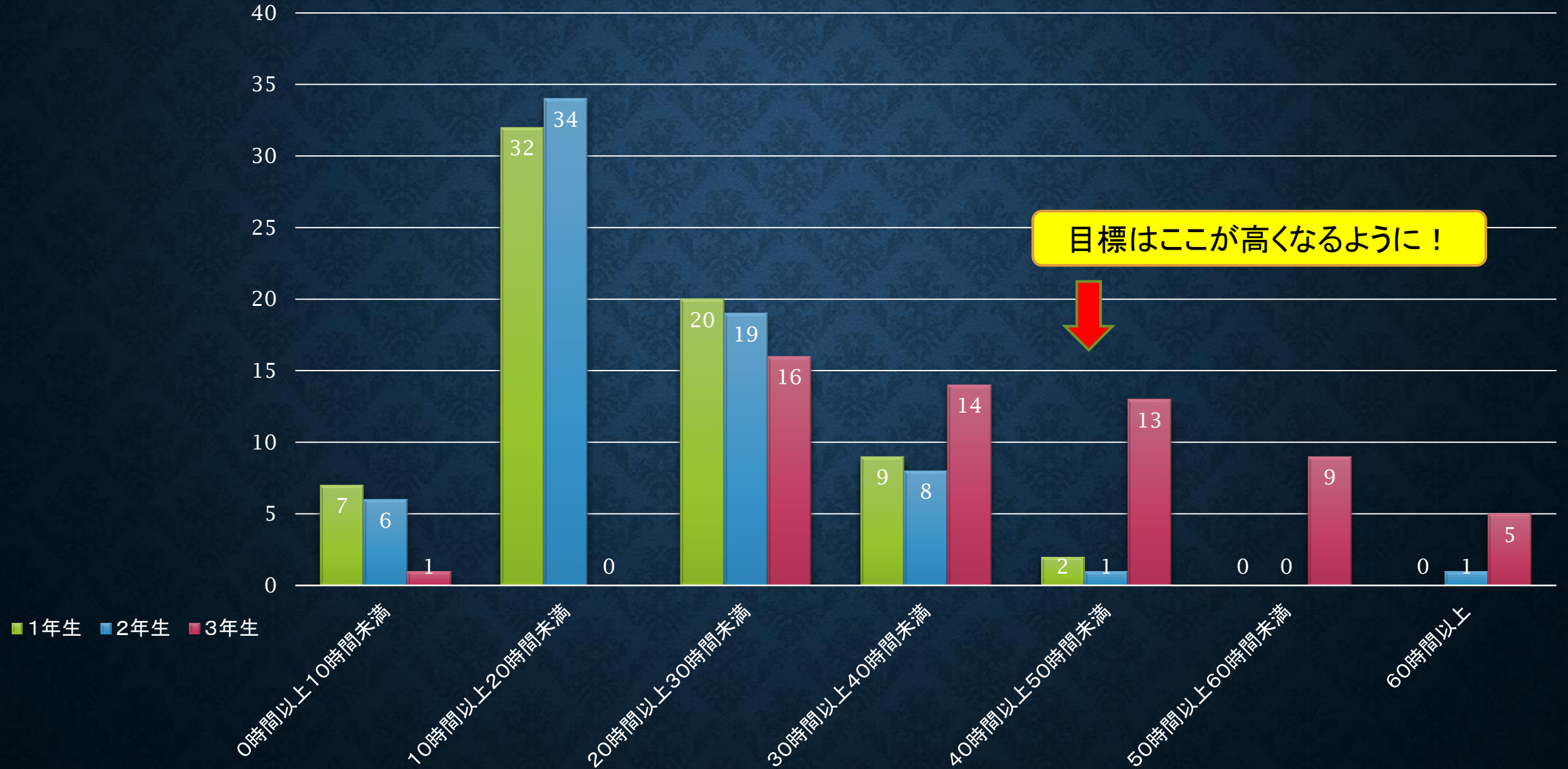
メディア時間目標



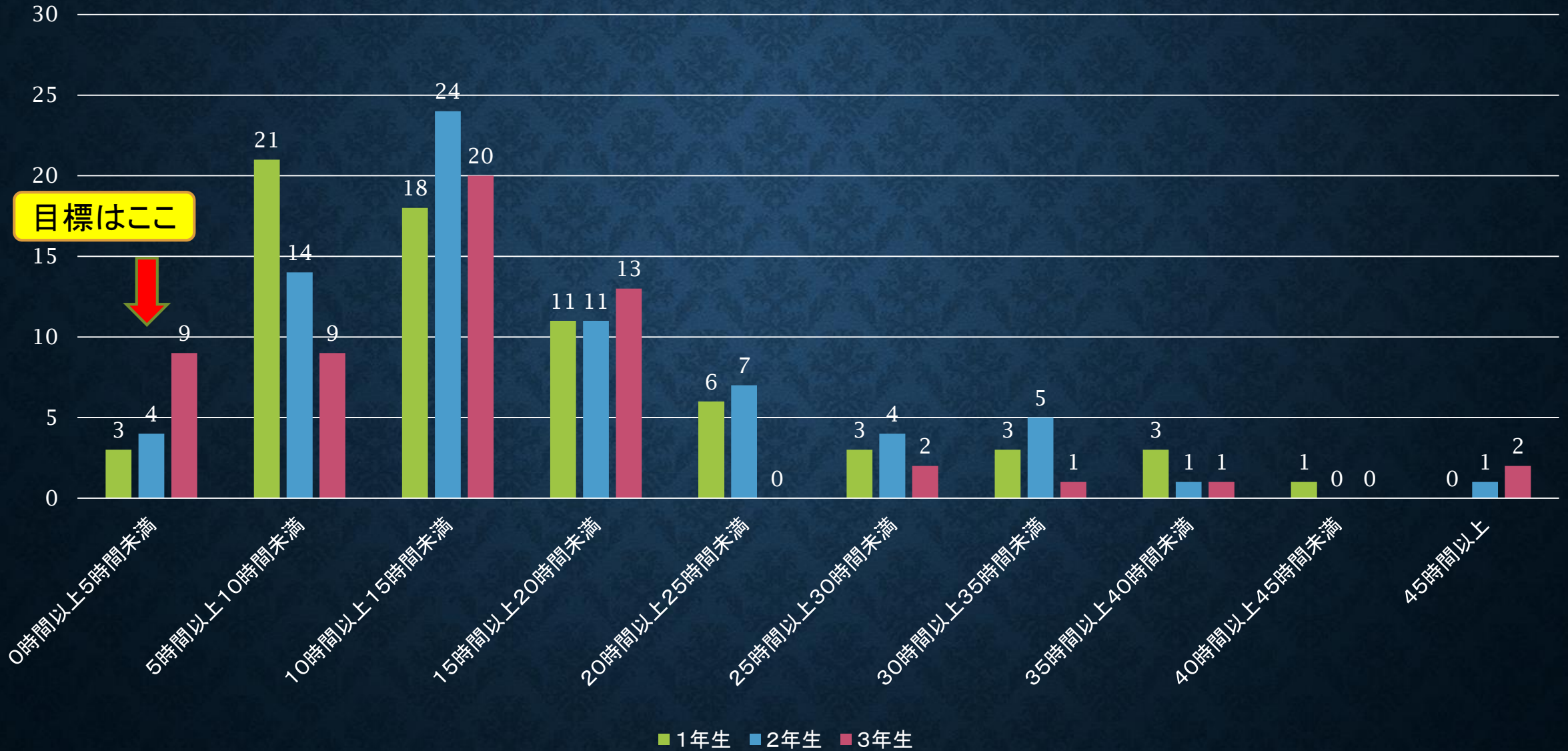
# 1日あたり何分勉強していることになる？(平均) メディアの使用時間は？



# みんなどれくらい勉強してる？



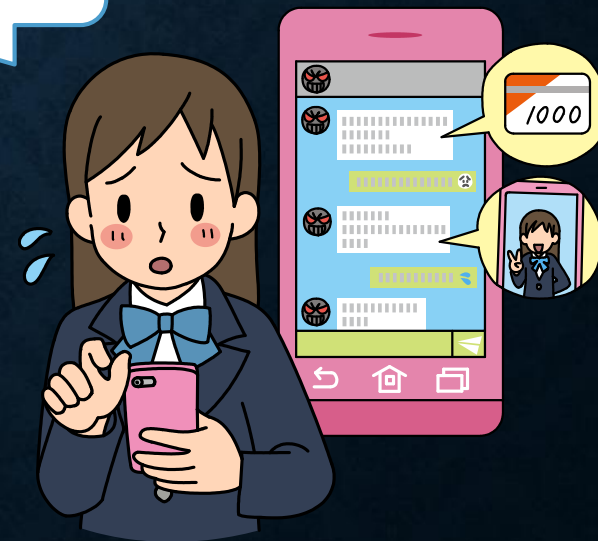
# 12日間のメディア時間合計(平均)



# 1 テスト期間のメディア使用について

- ① 勉強する部屋にメディアを持ち込まない。
- ② そのメディアの時間は、「本当に必要な時間か？」  
考えよう。
- ③ 自分の実態(現実)を知る。  
(個人と家庭の問題だから、  
自分で何とかするしかない)

やめられないの



## 2 学習時間について

- ① 休日は、午前・午後・夜にそれぞれ2時間ずつ勉強しても、休憩時間も自由時間もたっぷりある。
- ② テスト期間ではなくても、1・2年生は平日90分の学習時間を確保する必要がある。
- ③ 計画的に学習をすることが大切。
- ④ 「敵は自分の弱い心」  
頑張っている友だちから何かを吸収しよう

