



家で使う

タブレットは、学校だけでなく、家庭でも使うことができます。

タブレットを効果的に使えば、学習や生活を便利にすることができますが、タブレットを使いすぎてしまうこともあります。

ここでは、家庭での効果的なタブレットの使い方と「使いすぎ」を防ぐための「自分で時間を管理する力（タイムマネジメント）」について学びます。

最初にチェックしてみよう

- 私は、タブレットを学習や生活のために効果的に使う方法を知っていると思う
- 私は、タブレットを使いすぎないように「自分で時間を管理すること」ができていると思う
- 私は、自分がタブレットを「使いすぎてしまう理由」を理解していると思う

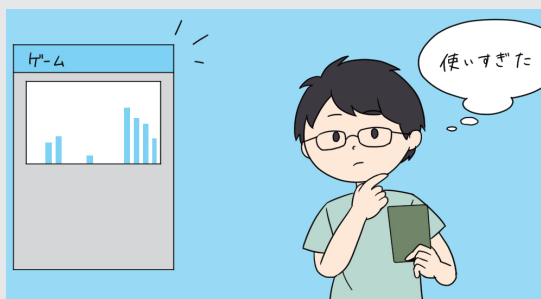
タブレットを活用することによって、学習を効果的に進めることができます。
皆さんが行っている学習でのタブレットの活用方法や、これからやってみたい活用方法を共有してみましょう。

例1

使用履歴記録アプリを使って時間管理

Aさん・中学校3年生

Aさんは記録アプリでスマホの使用履歴を細かく記録しています。そのため、どれくらいの時間をそれぞれのアプリに費やしているかが分かるので、自分の時間の使い方について見直すきっかけになり、時間の管理がうまくなりました。

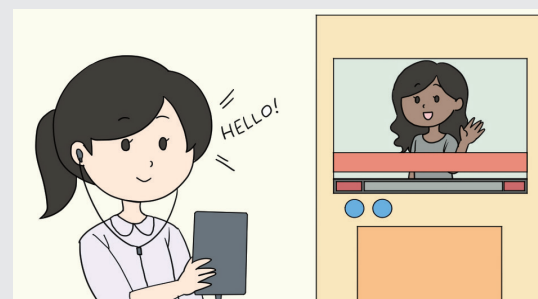


例2

海外ニュースアプリを使って英語学習

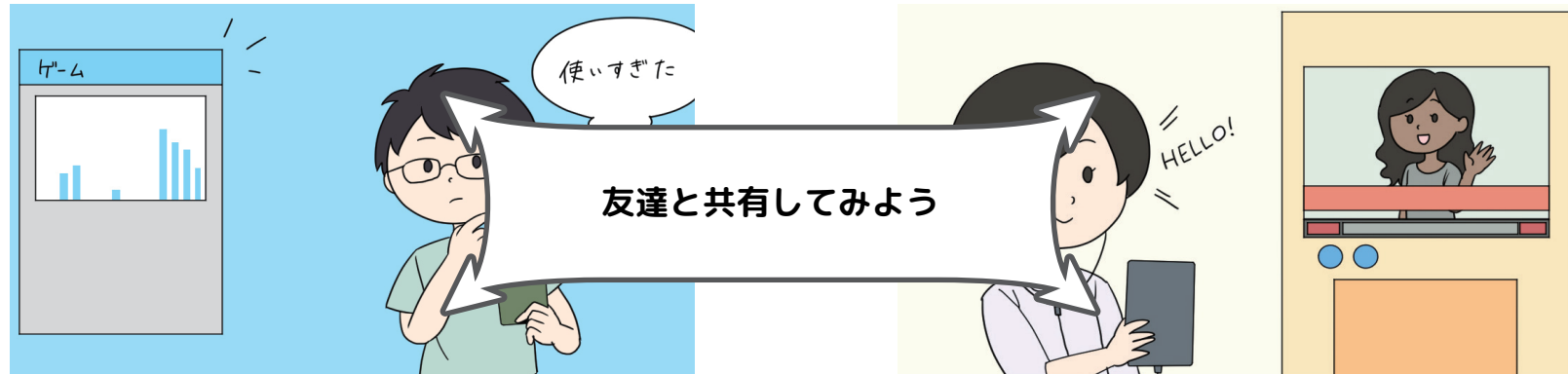
Bさん・高校2年生

Bさんは海外のニュースアプリを使って日々のニュースを英語で読んだり、ニュース動画を観たりしています。英語力が高まるだけでなく、世界情勢も分かるので社会の勉強にもなっています。



自分が行っている学習での活用方法

これからやってみたい活用方法



★ スキルのポイント

現在、様々なオンラインでの学習ツールやサービスが生まれています。

特に、ゲーム感覚で学習するようなコンテンツも多くありますので、楽しく学習を習慣化することもできます。もちろん、学習とは学校の勉強だけを指すわけではありません。学校や家庭で考えたルールを守りながら、自分のキャリアに役立つ様々な学習にチャレンジしてみましょう。

また、学習でタブレットを利用する際には、目や体の健康にも配慮するようにしましょう。

タブレットを使いすぎて、日常生活に悪影響がでないためには、「自分で時間を管理する力（タイムマネジメント）」が必要になります。

タイムマネジメントの基礎は、①やることを書き出す、②どのくらいでできるかの時間を予想する、③やる順番を考えるですが、この中でも特に難しいのが「②時間を予想する」ことです。

次の内容について、あらかじめ時間を予想したうえで、実際に測ってみましょう。

	予測		実際	
① 自分の名前を10回書くのにかかる時間	分	秒	分	秒
② 掛け算の7の段を書くのにかかる時間	分	秒	分	秒
③ 友達の良いところを5つ考えるのにかかる時間	分	秒	分	秒



	予測	実際
① 自分の名前を10回書くのにかかる時間	分 秒	分 秒
② 掛け算の7の段を書くのにかかる時間	友達と共有してみよう	
③ 友達の良いところを5つ考えるのにかかる時間	分 秒	分 秒

★ スキルのポイント

宿題が「30分くらいで終わるだろう」と思っていたら30分以上かかってしまった、というように、予想の時間よりも長く時間がかかった経験はありませんか。普段から、「どのくらいの時間がかかるのか」を考え、実際に測ってみるという経験を重ねてみましょう。それがタイムマネジメントの基礎になります。

また、タイムマネジメントを考える際には、「効率化してあまった時間で何をするか」を考えておくことも重要になります。「やることを書き出す」だけでなく、「やりたいこと」も書き出しておくことで、余った時間を有効に活用できます。



家で使う

まとめ

よき使い手になるために

家でタブレットを学習や生活に使う際に効果的なコンテンツやサービスを、友達と共有してみましょう。友達はもっと便利な使い方を知っているかもしれません。

また、自分で時間を管理する力（タイムマネジメント）は、これからの情報社会を生きる上で必須となる力です。ぜひ、「やること」のリストと「やりたいこと」のリストを作成し、時間を有効に使いましょう。

チェックしてみよう

- 私は、タブレットを学習や生活のために効果的に使う方法を説明することができる
- 私は、タブレットを使いすぎないように「自分で時間を管理すること」ができている
- 私は、自分がタブレットを「使いすぎてしまう理由」を理解している



現在、スマホなどの高速大容量の通信規格として5G（5th Generation）が主流になってきていますが、すでにその次の世代である「6G」の研究開発も行われています。

調べてみよう

6Gの特徴と6Gを活用するサービスにはどのようなモノがあるだろうか？

話し合ってみよう

6Gが主流になると、どのような社会問題を解決できる可能性があるだろうか？