

生活リズム向上のための 取組み事例集

生活リズム向上のための取組みは、学校や地域などで多様な取組みが実践されています。
ここでは、そのうちの一部を事例として掲載しています。

事例1 いきいきタイム

◆東京都品川区立源氏前小学校プロジェクト実行委員会

◆ねらい

- 朝のめざましを促す。
- 遊びを通して体力の向上を図る。
- 様々なものへ挑戦する意欲を高める。

◆実施内容

8時15分から8時30分までの15分間を「いきいきタイム」として、児童全員が校庭で元気に遊びます。

普段は、サッカーやソフトバレーボールなどのボール遊び、うんていや鉄棒などの遊具などで自由に遊びますが、「いきいきチャレンジ」、「先生とクラスみんなで遊ぼう」、「なわとびチャレンジ」及び「伝承あそびをしよう」といったバリエーションを取り入れ、遊びの幅を広げています。

※いきいきチャレンジ

年4回、ミニオリンピックのような取組みとして行っているもので、フラフープを何分間回しつづけられるか、ジグザグドリブル走、20m3人4脚走、10m竹馬走や一輪車走、的あてゴールキックなど、たくさんある種目の中から自分が挑戦したい種目を決めてチャレンジし、ベスト記録を競い合います。チャンピオンになった子どもたちには「チャンピオン賞」の賞状を授与し、記録入りの写真を職員室前に掲示します。

★取組による効果

- 1・2時間目の子どもたちの学習の反応がとてよくなった。あくびをする子が激減した。
- 不定愁訴（頭痛、腹痛、吐気、嘔吐等）の保健室来室が減った。

	頭痛	腹痛	吐気・嘔吐
平成16年度	147	129	60
平成17年度	89	64	36

- 朝から給食までの活動量が増し、その結果給食の残菜が減った。
- 「朝食を食べてこないと朝から思い切り体を動かすことができない」と子どもたち自身が気づき、朝食ぬきで学校にくる子どもが徐々に減り、平成18年7月の調査時点では0人（204名中）となった。



★学校長のコメント

1時間目の集中力の向上、保健室の不定愁訴の減少、朝食摂取100%達成、給食残飯率の激減(1/4)、暴力的行動の減少、学力の向上など、様々な面で子どもたちに変化があらわれました。今回の運動に取り組む中で、「子どもは子ども本来の生活に戻すべきである。」ということ強く実感しました。今問題とされている青少年(児童を含む)の犯罪や事件は、「早寝早起朝ごはん」に象徴されるような基本的な生活習慣の確立によってかなり改善することができるのではないかと感じています。

事例2 早寝・早起き・朝ごはん、3週間比較調査

◆東京都品川区立鈴ヶ森小学校内「生涯にわたる生活リズム形成研究会」

◆ねらい

生活リズムの安定が集中力を増し学力向上や健康増進に寄与することを比較することにより実証する。



◆実施内容

6年生2クラスのうち1クラスについては、7時20分までに登校し、条件を整え、もう1クラスは日常通りの生活をし、その違いを検証した。

(条件を整えたクラスの日程)

- 7:20 登校・体温測定
- 7:30 ラジオ体操
- 7:45 朝食(5人の母親と栄養士の手づくり)
- 8:10 歯みがき
- 8:15 体温測定・体重測定等

初日及び最終日には、歯肉、サーモグラフィー、心理尺度、百マス計算、クレペリン検査を実施した。

◆取組による効果

○体温が上がったことや歯肉が良好に変化したといった身体的変化が見られた。

平均体温の変化について

	条件を整えたグループ	日常通りのグループ
6月26日(活動初日)	32.0	32.1
6月30日(活動から5日後)	32.8	31.7
7月14日(活動から19日後)	32.5	31.8

※サーモカメラによる右掌(中指)温度の測定であるため、通常の腋下測定体温より低い。

○「朝すっきり起きられた」80%以上の達成者が、16%から23%に増加した。

※1週目と2週目における「児童の振り返りカード」の検証より

○「忘れ物をしなかった」80%以上の達成者が、53%から66%に増加した。

※1週目と2週目における「児童の振り返りカード」の検証より

○その他、事業実施により保護者の意識変化（他の子どもへの愛着心が高まったなど）がみられた。



◆まとめ

○体温や歯肉の変化といった身体的な変化がもっとも早く生じた。

○心理変化は、「自己効用感」で変化が認められたが、イベント効果といった一過性のものかどうかの追跡による精査が必要である。

○学力は測定道具の問題もあり正確な測定ができなかった。百マス計算の速度は速くなってはいるが、学習効果とも考えられるが、内田クレペリンテストによる今後の追跡調査が必要である。

○総じて、身体的変化、心理変化、行動内容の段階のうち、3週間で明らかになったのは、身体的変化の段階であった。今後、定着率及びデータにすぐに現れない教育効果について、継続的に児童の変化を検証していくことが課題である。

事例3 通学合宿

◆埼玉県東松山市子どもの生活リズム向上実行委員会

◆ねらい

子どもたちが家庭から離れ、集団生活を送りながら通学する体験を通して、自主性・協調性・忍耐力・社会性等を培い、基本的な生活習慣を身につけた心も体もたくましい人間性豊かな子どもの育成を図る。また、宿泊生活を支援してくれる地域の方々やボランティア、関係者との交流を深め、今後の地域活動の活性化を図る。

◆実施内容

唐子小5・6年生希望者20名（男女各10名）が、唐子公民館に宿泊（4泊5日）し、公民館から学校に通学しながら、学習、食事、掃除等の共同生活を体験する。

○炊事、清掃及び身の回りの整理整頓は、児童が行うことを原則とする。

○学校の宿題への対応、学習時間を確保する。

○入浴は、マイクロバスを使い、神戸健康増進センターを利用する。



○基本スケジュール

6:00	起床・身支度
6:30	朝食準備・朝食・片づけ
7:30	登校準備・登校 (学校生活・下校・宿題・自由時間)
17:00	夕食準備・夕食・片づけ
18:30	入浴準備等
19:00	移動・入浴・移動
20:00	翌日準備・就寝準備
21:00	就寝



◆取組による効果

- 都市化が進み、夜型の生活が当たり前と考えられている中で、その問題点と生活リズムの大切さを広く地域に周知するきっかけづくりになった。
- 規則正しい生活やコミュニケーションの回り方など、家庭ではできない貴重なことを体験させることができた。
- テレビやゲームのない通学合宿で子どもたちが群れて遊んでいるとき、目が輝いていた。
- 生活が改善された家庭が増え、「早寝・早起き」や「朝食を摂る」などの望ましい基本的生活習慣が身につく、子どもたちの生活リズムを向上させることができた。

◆通学合宿後のお子さんの様子の変化（保護者の感想）

- 時間の使い方がとても上手になりました。朝食の大切さを改めて実感でき、身支度を早目にして、ゆっくり時間をかけてたくさん食べていくようになった。
- 早寝・早起きの意味が分かり、時間を考えて行動しているように思います。「テレビやゲームがなくても生活できるんだあ。」と当初は言っていましたが、今は毎日学校から帰ってきては宿題はやるのですが、テレビゲームもやっています。
- 毎日、早く寝るようになっていました。早起きして朝ごはんを食べるつもりで寝るのですが、朝はなかなか思ったようにできないところです。でも、そういう気持ちをもって生活できるようになったことが、大事なことだと感心しています。



事例4

サイドワーカー派遣

◆大阪府泉南市教育委員会事務局内

「学びの場づくり」プロジェクト実行委員会

◆ねらい

- お互いの良さを認め、一人ひとりの努力が認められる「フルバリュー（互いに大事にされている）」な集団づくり
- 教師の一方通行ではなく、レスポンスできるツウウェイの授業展開
- 子どもたちのエネルギーのベクトルを「フルバリュー」な方向へ導く

◆実施内容

サイドワーカーを学校に派遣し、担任と連携し、子どもの視点にたった授業や生活面をサポートする取組みを実施した。

◆取組による効果

○生活リズム

- ・朝や休み時間に外で遊ぶ子どもが多くなった。
- ・遅刻が減った。
- ・不登校がなくなった。
- ・朝食を食べる子どもが多くなった。
(73%から79%に増加)

○学習面

- ・漢字の成績が向上した。
- ・意見発表の声が大きくなった。
- ・忘れ物の数が半数以下になった。
- ・計算やノートを写したりする作業スピードが早まった。
- ・必要のない私語が少なくなった。

○生活面

- ・授業と休み時間の切り替えが早くなった。
- ・体操や給食のエプロンの着がえがスムーズにできるようになった。
- ・班活動、グループ活動ができるようになった。

○人間関係

- ・いろいろな子と遊べるようになった。(遊びの集団の人数が増えた。)
- ・ケンカが少なくなり、ケンカを止める子が増えた。
- ・言葉かけがやさしくなった。

○担任の変化

- ・スタンダード(何が正しいか)を子ども達に明確に示せるようになった。



- ・子ども達の良い点を見る視点がもてるようになった。
- ・授業のリズムを意識するようになった。
- ・時間を見て事業をするようになった。



○子どもの変化

- ・ ひとり言や授業の邪魔をする言動があったが、的を射た回答が増えた。
- ・ ノートや連絡帳を書くスピードが早くなった。
- ・ 授業中の徘徊が減少した。教師に対して自分の気持ちを言えるようになった。
- ・ 自分勝手な言動があったが、みんなを良い方向へ引っばって行こうという意識がみられる。やるときはみんなに声かけをする。
- ・ 自分の中のルールを友達に強要しなくなり、グループで遊べるようになった。

事例5 楽しくつくろう！親子でつくる朝ごはん教室

◆島根県雲南市「雲南子ども朝から元気プロジェクト」

◆ねらい

親子で朝ごはんを一緒につくり食べることを通して、朝ごはんの役割や大切さの理解を広める。



◆実施内容

雲南市（木次町内）の小学校5年生の子どもとその保護者20組で以下の事業を実施した。

- 子どもによる朝食づくり
- 栄養士による食事の重要性についての講話
- 「理想の朝食」をイラストで書く
- 「親子で作る」食事についてのディスカッション
- 事業終了後、参加者は実際に各家庭で朝食をつくり、その写真に保護者とともにコメントを記載して提出（1週間分）。それに対し、保健師や栄養士が評価やコメントを書いて返却



○日程

時間	子どもたちのプログラム	保護者の方のプログラム
9:30~10:00	受付	
10:00~10:10	開講式	
10:10~10:30	元気になる朝食の絵を描こう	趣旨説明
10:30~10:50	朝食の大切さについての講演	
10:50~11:40	朝食クッキング	グループディスカッション
11:40~12:20	楽しく食べよう（親子で試食会）	
12:20~12:30	閉講式	

◆取組による効果

- 事業終了後、提出してもらった「家庭で自分がつくった朝ご飯」のレポートをみると、栄養バランスなどが考慮されており、事業の際に作成した「理想の朝食」像から随分と「食事」に対する考え方が変わっていることがわかった。
- 実際の調理に際しては、保護者と様々に話し合った痕跡もあり、「家庭で行う食育」ひいては「家庭で行う生活習慣改善」のきっかけになっていることもわかった。
- 保護者同士のディスカッションでは、家庭での食事の悩み（仕事の都合で全員揃っての食事が難しい、全員揃うまで待つと生活リズムが崩れてしまう、子どもと一緒に食事をつくってみたいが時間がない等）が率直に語られた。
- 家庭の実態を知ることは、今後、「食事・朝食からアプローチする生活習慣改善」を進める上で欠かせない視点となった。

事例6 朝の「あいさつ運動」と朝の「校庭遊び」

◆東京都葛飾区「上平井小学校・保護者地域ボランティア」

◆ねらい

保護者・地域住民が校門で登校する児童を迎え、子どもたちと元気よくあいさつを交わし、子どもたちが一日の学校生活を気持ちよくスタートできるようにする。また、「朝の5分間運動」は、登校後、朝の時間を活用して、教員の支援のもと子どもに体ほぐし等の運動を行ってもらい、早寝早起きの実践につなげる。



◆実施内容

○朝のあいさつ運動（1、2学期毎日）

- ・地域の方3～4名と保護者ボランティア2～3名が、毎朝校門で児童を迎え挨拶する。
- ・地域の方は、主として「わくわくチャレンジ広場（学校開放型児童健全育成モデル事業）」のサポーター。保護者のあいさつボランティアの登録者は10名。10名が当番制を組み、毎朝2～4名が参加。

○朝の5分間運動（週1日）

- ・5月～7月までは毎週火曜日の朝、8月～12月までは月曜日の朝、5分間運動を全児童を対象として実施した。
- ・体ほぐしの運動（足じゃんけんなど）、体の柔らかさを高める運動（立位体前屈・開脚など）、バランス（片足立ち）、走運動の補助運動（ステップ走・もも上げ走・前後開脚など）



◆取組による効果

- 「朝の5分間運動」の参加人数の目標としては、200名以上であったが、1学期は毎回100名程度にとどまった。2学期以降は、しっかりと体を動かし、規則正しい生活リズムを取り戻すために、月曜日に実施日を変更し、取組みを充実した結果、毎回ほぼ250名の児童が参加するようになった。
- 1学期の「朝のあいさつ運動」では、児童のうち、すすんであいさつする子が約1割、あいさつに応える子が約半数であった。2学期は、引き続き保護者・地域住民の協力をいただき、継続的に「朝のあいさつ運動」を実施した結果、すすんであいさつする子が3割に、応える子が6割程度に増加した。
朝登校時に教職員・保護者・地域住民としっかりとあいさつを交わすことを通して、多くの児童が一日の始まりを意識することができた。

◆東京都葛飾区立西小菅小学校

◆ねらい

授業前の朝の時間帯に算数パズルを実施することで、子どもたちの生活リズムの向上を図るとともに、脳の活性化を高め、より一層充実した学校生活を送ることができるようにする。また、(財)日本数学検定協会と連携を図るとともに、保護者・地域ボランティアを活用することで、地域や家庭を巻き込んで子どもの生活リズムの向上に取り組む。



◆実施内容

算数パズルの問題の開発は、(財)日本数学検定協会が学校と連携して行った。また、10日間の実施期間中は、検定協会より講師が派遣され、児童への支援活動に参加した。参加児童は、通常の登校時刻の15分前、7時55分に登校し、8時から15分間「朝パズル」の問題に取り組んだ。また、保護者・地域ボランティアが各教室において採点や児童の支援を行った。

(参加者数)

- ・児童 延べ915名
- ・保護者ボランティア 述べ 93名

◆取組による効果

- 「朝パズル」を実施するようになってからは、1校時目の授業での子どもたちの集中力が増し、落ち着いて学習に取り組むようになった。
- 起床時刻がおよそ10分は早まり、それに伴って朝食の時刻も早まったと考えられ、給食をよく食べるようになり、給食の残滓が減った。
- 「朝パズル」の問題が、普段の算数の問題と違い、暗号を解読したり、規則性を発見したりする楽しい問題であったので、パズルの問題に取り組む子どもたちの顔は真剣で、意欲的に問題に取り組んでおり、15分間という時間が非常に短く感じられた。

◆熊本県宇城市立小川小学校

シナリオ

このシナリオは、早寝早起き朝ご飯啓発のために作成されたものです。パネルシアター、寸劇、紙芝居等のシナリオとして活用することができます。子どもたちの読み聞かせやPTAの会合、啓発イベント時等で活用してください。

プロローグ

(今、夜の10時です。こちらは、さくらちゃんのお家です。さくらちゃんは、お風呂に入っ
て、歯磨きをしてもう、ぐっすりお休みです。
向こうの方は、まこと君の家です。あらあら、まこと君は、お菓子を食べながら、まだゲームを
しています。そんなことして、明日の朝、起きれるかな～とても心配です)

場面1



さくらちゃんの家

- ナレーション (さくらちゃんの家は早起きです。午前6時半に目を覚まして、顔を洗って着替えをして、7時にはお父さんとお母さんと三人でいつもの朝ご飯です)
- さくら : 「お父さん母さんおはよう お腹すいたー。ごはんいただきまーす」
- お父さん : 「さくらは目覚めも良いし朝もいっぱい食べるねー」
- サクラ : 「先生がね!早起きして顔を洗うと朝ご飯のスイッチが入るといったよ。私も早起きだから、しばらくするとお腹がぺこぺこになるの」
- おかあさん : 「えらいえらい、朝ご飯食べて学校に行くことはとても大切なことですよ」
- さくら : 「お母さんがつくってくれたご飯とおみそ汁、お父さんがつくってくれたサラダおいしいね」
- お父さん : 「さくら、ありがとう」
- おかあさん : 「あらあら、お話ばかりしているとおくれるわよ」
- さくら : 「はい、歯磨きして、トイレに行って学校に行かなきゃ」
- おとうさん : 「わたしもそろそろでかけなきゃ」
- さくら : 「おかあさん、大きなバナナうちが出たよ。行ってきまーす」
- ナレーション (いつものさくらちゃんの朝の風景です。さくらちゃんは、朝ご飯をいっぱい食べて大きなバナナうちをして学校に出かけていきました)

場面2



まこと君の家

- ナレーション (ところ変わって まこと君のお家です。お父さんは、朝ご飯を食べてもう仕事に出かけてしまいました。まことくんは、まだベッドの中です)
- お母さん2 : 「まこと朝よ起きなさい。早くしないとさくらさんがさそいにくるわよ」
- ナレーション (まことくんは、やっと起きますが、食卓についても朝ご飯を食べようとしません)
- お母さん2 : 「さあさあ朝ご飯早く食べて、今朝の朝ご飯は、まことの好きなものばかりよ。ケーキとオレンジジュースとプリンだよ！早く食べて〜」
(ピンポン ピンポン)
- さくら : 「まことくん、おはよ〜 学校にいこうよ」
- まこと : 「あ、さくらちゃんだ。早く行かなきゃ」
- お母さん2 : 「朝ご飯、オレンジジュースぐらい飲んでいきなさい」
- まこと : 「まだ起きたばかりだから、お腹減っていないの。それに、昨日の夜お菓子食べたから気持ち悪いの」
- ナレーション (あわてて出かけたまこと君、何も食べずに、顔も洗わず、うんちもしないで学校に出かけました。あらあら、慌てて、体操服をすてて出かけていきました)

場面3



学校の運動場で

- ナレーション (ここは学校です。マチ子先生の登場です)
- 先生 : チャイムが鳴りますよ。教室に入りなさい。
- さくら : (元気に) ハー———イ

- まこと : (小さな声で) ハー——イ
 先生 : まこと君だいじょうぶ、朝から元気ないわね? どうかしたの?
 まこと : 「なんか身体に力が入らないの」
 先生 : 「あら、それはこまったわね。まこと君、朝ご飯たべてきたの?
 まこと : 「食べる時間がなかったの」
 先生 : 「さくらちゃんは?」
 さくら : 「さくらは、早起きだからお腹が減るからいつもいっぱい食べてくるの」
 先生 : わかった、まこと君は朝ご飯食べてきていないから元気がないのね。
 朝ご飯は大切な身体の「スイッチ」なのよ
 さくら : 「スイッチ~~~~?」
 まこと : 「スイッチ~~~~?」
 先生 : 「そう スイッチ テレビや洗濯機のように押すと動き出すあのスイッチと同じ」
 さくら : 「ねえねえどんなスイッチ?先生教えて?」
 先生 : 「朝ご飯を食べると、寝ている間に下がった体温が上がるの。身体が温かくなって動けるようになるの。車のガソリンのようなものかな? 私たちの身体は、朝ご飯で食べたものを身体の中で燃やしながらか動くのよ」
 まこと : 「な~んだ、だから疲れるんだ」
 先生 : 「朝ご飯の役割身体を動かすスイッチ 覚えてね!」

場面4

授業中

- ナレーション (授業がはじまって3時間目算数の時間です。今日は、昨日のテストの間違い直しです)
- まこと : 「さくらちゃんすご~~~~い 100点だ」
 さくら : 「まことくんもおし~いな 90点」
 まこと : 「くやしいな~」
 さくら : 「どこ間違ったの?」
 まこと : 「式はあってるんだけど、計算間違いしちゃった。もう一つは、答えを書く場所間違えちゃった。あ、それに、名前書くのも忘れてた」
 先生 : 「朝ご飯を食べないと、物事に集中できません。私たちの脳を動かすガソリンは「ブドウ糖」というものなの。朝ご飯にいっぱい入っているから必ず食べましょうね」
 さくら : 「まこと君も、朝ご飯食べてくると100点取れるかも、今度頑張ろうね」
 まこと : 「うん 分かった」
 先生 : 「朝ご飯の2番目の役割 頭を動かせるスイッチ 忘れないでね!」

場面5



放課後下校途中で

- ナレーション (キンコーン カンコーン今日の授業は終わりました)
- 先生 : 「気をつけて帰ってね。明日も元気に学校にきてね」
- さくら : 「先生さようなら」
- まこと : 「先生さようなら」
- さくら : 「まこと君 いっしょにかえろう」
- まこと : 「OK」
- ナレーション (二人はいつも仲良しです。一緒に手をつないで帰ります)
- まこと : 「ぼく、お腹いたいよ。ちょっと公園のトイレでうんちしてくる」
- さくら : 「まことくん、おそいなー まだかなー」
- ナレーション (やっとまこと君が出てきました)
- さくら : 「長かったね~いっぱいいたの？」
- まこと : 「ウサギのうんちみたいなのが2~3こ出たよ。でも、まだ残ってるみたい。ところで、さくらちゃんはいつうんちするの」
- さくら : 「わたしは毎朝ご飯を食べた後に必ず出るよ。バナナみたいなうんちが」
- まこと : 「うらやましいな」
- さくら : 「それにね、うちのお母さんが言っていたよ。朝ご飯を食べないとうんちが出ない。それに野菜を食べてないところころうんちになるって」
- まこと : 「あ わかった。朝ご飯はもう一つスイッチがあるんだ。うんちのスイッチ！」

場面6

ナレーターによるまとめ

ナレーション (まこと君は、すごいことに気がつきました。朝ご飯の大切な3番目の役割、それは、うんちのスイッチです。)

エプロン
シアター
(右写真参照)

ここで、エプロンシアターで説明しましょう。朝ご飯を食べると、眠っていた胃や腸にスイッチが入り活発に動き始めて、前の晩に食べた夕ご飯の消化されたカスをおしりから外に出そうとするのです。みてください。朝ご飯を食べると口、食道、胃、小腸、大腸を通過して消化されおしりからうんちとなって出てきます。

食べ物にも、①黄色のご飯やパンや麺類、②赤色のお肉やお魚、卵や納豆、

緑色の野菜などがあります。いろいろな食べ物を食べた方が大きなバナナうんちが出やすくなります。野菜が足りないところころうんち、ジュースやアイスが多いとびちびちうんちになります。朝ご飯もバランスよく食べてね。

さくらちゃんのお家とまこと君のお家の朝ご飯を比べてみてくださいね。

どちらが健康に良い朝ご飯かな？

好きな食べ物ばかり食べて偏食ばかりすると身体に良くありませんね。

さて今日のお勉強の復習です

まこと君が早起きできないのはなぜでしょう

それは、夜更かしをしているからです。それに寝る前の夜食は身体に良くありませんね。

さくらちゃんが早起きできるのはなぜでしょう

それは、早くお休みするからです

それに早起きすると、朝ご飯のスイッチがはいります。

さて、朝ご飯には、三つの役割がありました。さて、何だったでしょう

(答え) ①身体を動かすスイッチ

②頭を動かせるスイッチ

③うんこのスイッチ

これで、「早寝早起き朝ご飯」のパネルシアターを終わります)

原作：熊本市東保健福祉センター
絵・演出：宇城市立小川小学校PTA

