

# 「早寝早起き朝ごはん」全国協議会の取組

～ 「早寝早起き朝ごはん」国民運動10周年を迎えて ～



# 1. 「早寝早起き朝ごはん」国民運動を提唱した当時の背景、経緯

## — 本運動提唱の背景 —

### ● 子供の体力の低下 (昭和60年頃から長期低下傾向にあった)

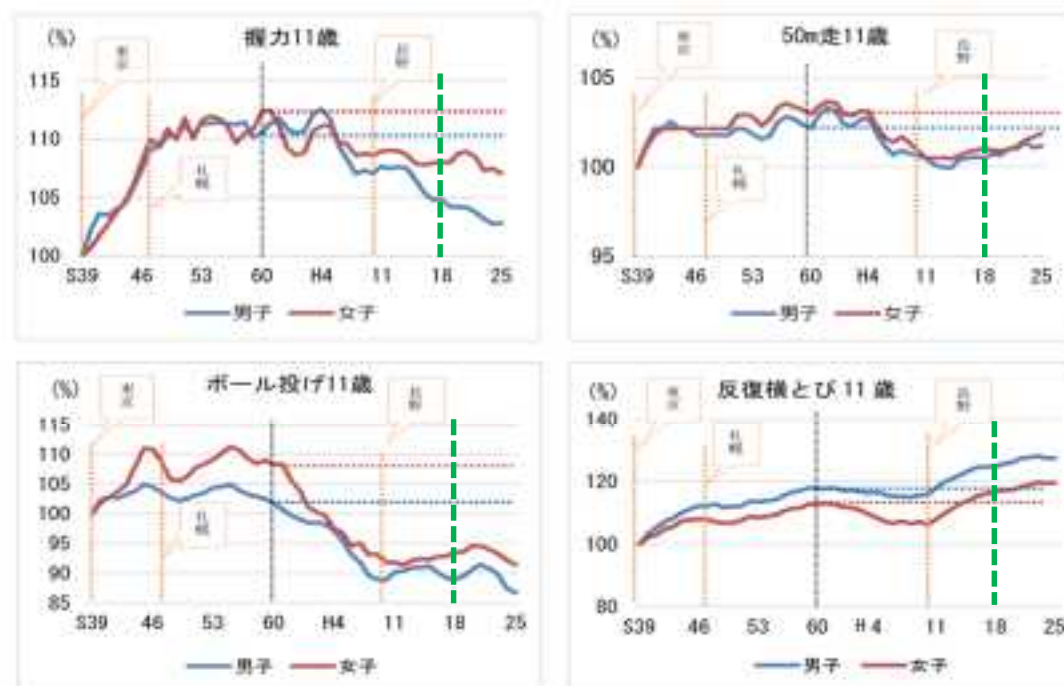


図1. 昭和39年度を基準値とした体力・運動能力の相対的推移 小学生(11歳)

(注) 1. 昭和39年度の記録(平均値)を「100」とし、各年度の記録(平均値)を相対値で示している。  
2. 図は、3点移動平均法を用いて平滑化している。「……」及び「……」は、昭和60年頃の水準を示している。  
3. 「|」は、日本におけるオリンピック開催年。

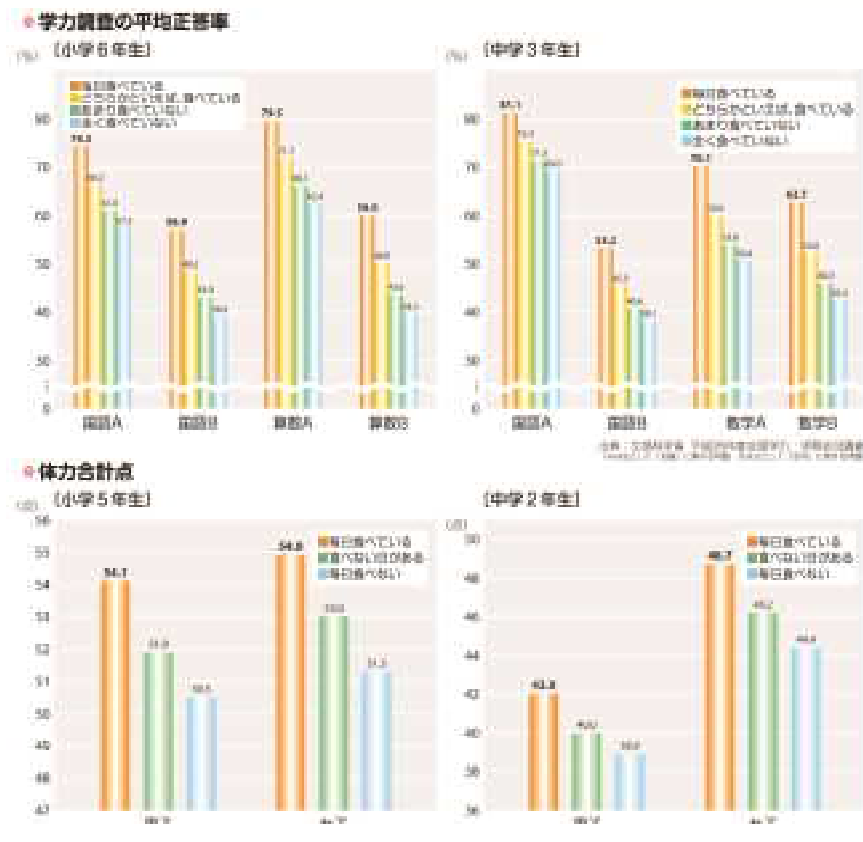
出典:平成25年度体力・運動能力調査結果の概要及び報告書について(文部科学省)



# 1. 「早寝早起き朝ごはん」国民運動を提唱した当時の背景、経緯

## — 本運動提唱の背景 —

朝食を毎日食べている子供の方が、  
学力調査の平均正答率や体力合計点が高い傾向にあります。



出典：平成26年度全国学力・学習状況調査(文部科学省)

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会事務局



# 1. 「早寝早起き朝ごはん」国民運動を提唱した当時の背景、経緯

## — 本運動開始の経緯 —

文部科学省において、平成18年度「子供の生活リズム向上プロジェクト」

→ 「早寝早起き朝ごはん」国民運動の開始

→ 平成18年4月24日「早寝早起き朝ごはん」全国協議会設立

### 【「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 概要】

○会 長:有馬朗人(元文部大臣)

○会員数:136 → 285(平成27年12月現在)

○目 的:子供の望ましい基本的な生活習慣を育成し、生活リズムを向上させ、読書や外遊び・スポーツなど様々な活動にいきいきと取り組んでもらうとともに、地域全体で家庭の教育力を支える社会的機運の醸成を図ることを目的とする。



## 2. 「早寝早起き朝ごはん」全国協議会のこれまでの取組とその成果

### － 全国協議会の取組① －

### 普及啓発事業の実施

#### ○普及啓発資料の作成

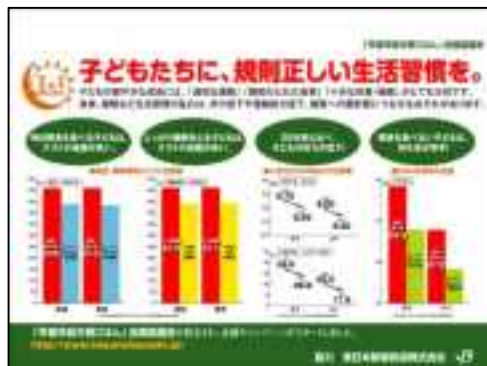
- ・「早寝早起き朝ごはん」ガイド
- ・ポケットレシピ など



## 2. 「早寝早起き朝ごはん」全国協議会のこれまでの取組とその成果

### 一 全国協議会の取組② 一

### 企業・団体との連携(一部)



JR東日本



マクドナルド(株)

メグミルク(株)



## 2. 「早寝早起き朝ごはん」全国協議会のこれまでの取組とその成果

### － 全国協議会の取組③ －

#### 全国フォーラムの開催

基調講演や事例発表、トークセッション等を通して、「早寝早起き朝ごはん」についての関心や理解を深めていただくことを目的としている。



平成23年度  
生活リズム公開相談室



平成25年度 基調講演  
日本体育大学 別府健至 氏



平成26年度 オープニング  
佐藤弘道氏と園児



## 2. 「早寝早起き朝ごはん」全国協議会のこれまでの取組とその成果

### － 全国協議会の取組④ －

#### 各地の活動を支援(助成事業)

○「早寝早起き朝ごはん」都道府県フォーラム(平成23～26年度) 延19カ所  
地域一丸となった取組みを一層促進させ、子供の基本的な生活習慣の定着を図る事業に対する助成。



○土曜朝塾支援事業((平成21～26年度) 延70団体  
土曜日の午前中に小中学生の学習の機会を設けることで、小中学生の基本的な生活習慣の確立と学力向上の促進を図る事業に対する助成。



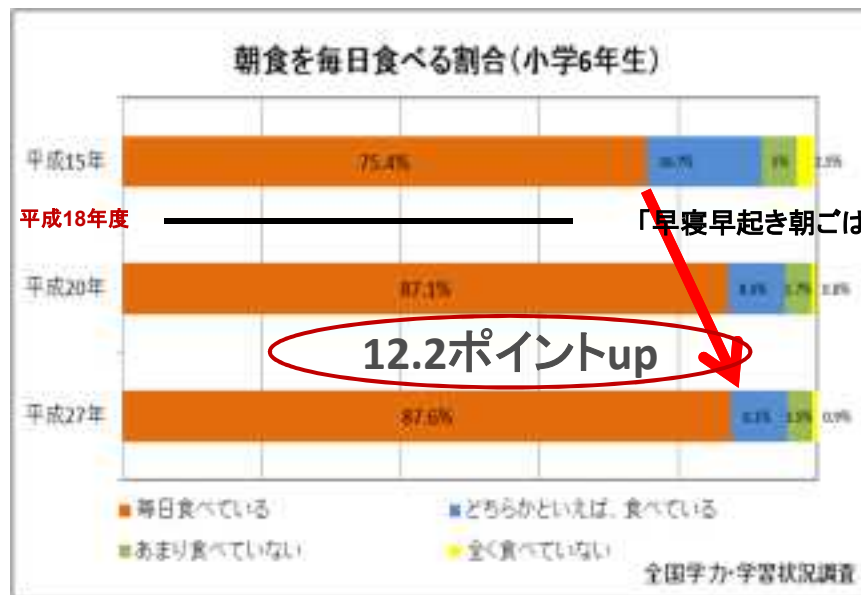


## 2. 「早寝早起き朝ごはん」全国協議会のこれまでの取組とその成果

### — 国民運動の成果とその評価① —

朝食を毎日食べている小中学生の割合が、

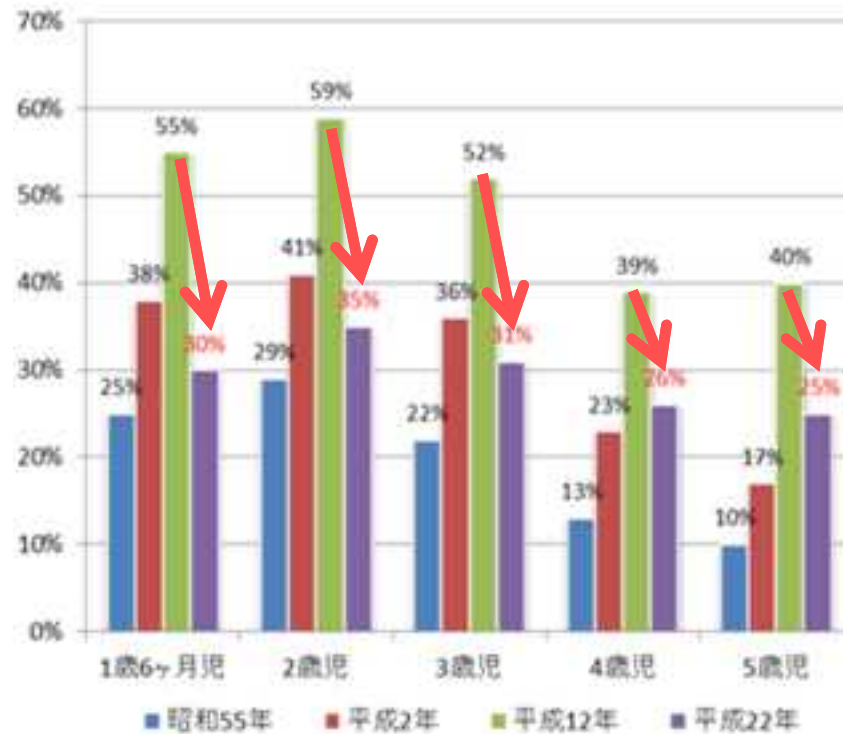
運動開始前の平成15年度に比べて大幅に増加



## 2. 「早寝早起き朝ごはん」全国協議会のこれまでの取組とその成果

### ー 国民運動の成果とその評価③ ー

### 夜10時以降に寝る幼児の割合が大幅に減少



出典:(公社)日本小児保健協会 幼児健康度調査報告書

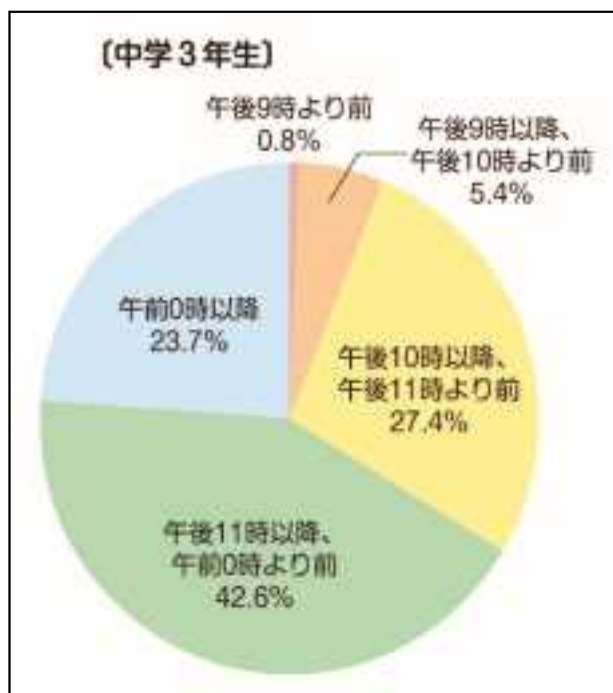


### 3. 「早寝早起き朝ごはん」全国協議会の今後の取組

#### — 今後の期待と予定 —

#### 睡眠時刻の改善

・夜11時以降に寝る中学3年生は6割以上



出典：文部科学省 平成25年度全国学力・学習状況調査



出典：早寝早起き朝ごはんて輝く君の未来  
～ 睡眠リズムを整えよう！ ～



### 3. 「早寝早起き朝ごはん」全国協議会の今後の取組

#### － 地域の子供は地域が育てる －

基本的な生活習慣を確立させ、生活リズムを向上させるとともに、地域の教育力を高めることが本協議会の目的の一つでもある。

学校のみならず、地域、家庭等の大人が、地域の子供を見守り、連携協力し共に育てる社会の実現が大切である。

