

平成28年度「中高生を中心とした生活習慣マネジメント・サポート事業」

成果報告書

村山市

1. 事業の題名

「むらやまっこパワーアッププロジェクト」

2. 事業の実施体制

①地域協議会の構成員（村山市学校保健会）

	職名	現職	備考
1	会長	学校医	※平成28年6月30日まで
1	会長	学校医	※平成28年7月1日から
2	副会長	学校歯科医	
3	副会長	市小中学校長会会長	楯岡中学校長
4	理事	学校医	
5	理事	学校歯科医	
6	理事	学校薬剤師	
7	理事	市PTA連合会会長	
8	理事	市教育委員会教育長	
9	理事	市小中学校長会副会長	楯岡小学校長
10	理事	養護教諭・保健主事担当校長	富本小学校長
11	理事	養護教諭部快会長	西郷小学校
12	理事	養護教諭部会副会長	楯岡小学校
13	理事	養護教諭部会幹事	戸沢小学校
14	理事	給食主任担当校長	富並小学校長
15	理事	栄養教諭	西郷小学校
16	理事	市保健課長	
17	監事	学校薬剤師	
18	監事	学校長	西郷小学校長
19	幹事	学校教育課長	
20	幹事	同 学事主査	
21	幹事	同 指導係長	
22	幹事	同 学事係長	

23	幹事	同 管理栄養士	
----	----	---------	--

②生活習慣支援員

	所 属 ・ 役 職 等	備考欄
1	村山市立楯岡中学校 養護教諭	
2	村山市立楯岡中学校 スクールカウンセラー	
3	村山市立楯岡中学校 スクールカウンセラー	
4	村山市立楯岡小学校 養護教諭	
5	村山市立西郷小学校 養護教諭	
6	村山市立袖崎小学校 養護教諭	
7	元養護教諭	

③研究協力校

学 校 名	村山市立楯岡中学校	
所 在 地	山形県村山市楯岡新高田 11 番 3 号	
対 象 学 年	全学年	
児 童 ・ 生 徒 数	481 名	

地域課題に応じた生活習慣プログラム協力校(学区内小学校)	学 校 名	村山市立楯岡小学校	
	所 在 地	山形県村山市楯岡楯 1 8 - 1	
	対象学年	全学年	
	児童・生徒数	5 7 2 名	
	学 校 名	村山市立西郷小学校	
	所 在 地	山形県村山市大字名取 1217	
	対象学年	全学年	
	児童・生徒数	1 4 1 名	
	学 校 名	村山市立袖崎小学校	
	所 在 地	山形県村山市大字土生田 263	
	対象学年	全学年	
	児童・生徒数	3 7 名	

3. 実践

<全体像>

正しい知識の習得	<ul style="list-style-type: none"> ・パワーアップ講演会 ・親子学習会
自己理解と動機付け	<ul style="list-style-type: none"> ・生活リズム実態調査 ・4週間 睡眠習慣改善プログラム
適切な習慣形成	<ul style="list-style-type: none"> ・パワーアップウイーク（年間3回）

(1) チェックシートによる睡眠習慣改善プログラムの実施

対 象：楯岡中学校1年生

事業計画と内容

期 日	内 容
8月25日(木) 3校時	① 学年集会 事前学習会 睡眠の大切さについて正しい知識を確認し、睡眠リズムの記録方法を説明する。(文部科学省HP資料活用)
8月25日(水) ～9月7日(水)	② 睡眠リズムの記録 Weeks (2週間) 2週間自分の睡眠リズムを記録する。(朝読書前に取り組む)
※ 大学生来校日 9月8日(木) 5校時	③ 本気のパワーアップミーティング①「新人戦編」 自分の睡眠リズムの実態を踏まえ、できていること・できていないことを分類し、健康行動を実践するための工夫や方法について話し合い、より具体的目標を模索し設定する。これを大学生にファシリテートしてもらうことで、自己コントロールすることの難しさに共感し合いながらも、チャレンジする意欲付けを行い、希望と見通しを持って次の2週間に向かおうとする姿を目指す。
9月8日(木)～ 9月22日(木)	④ 本気チャレンジ Weeks (2週間) 9月24～25日の新人戦で大活躍を目指す。 (朝読書前に2週間 自分の睡眠リズムを記録) 自分で決めた目標の達成を目指し本気で生活習慣改善に取り組めるように支援していく。
※ 大学生来校日 9月28日(水) 4校時	⑤ 本気のパワーアップミーティング②「未来編」 2週間のチャレンジを通して、心身の変化の気付き・考えたこと等を交流しながら、生活リズムが活動や成果に深く結び付いていることを理解できるようにする。

※ 大学生の派遣に関して、山形大学と東北文教大学にご理解いただき、両日共に20名の学生から協力してもらった。

① 学年集会 事前学習会

「睡眠リズムを整えて輝く君の未来」8月25日(水) 3校時(10:45~11:35)

睡眠リズムを正確に記録してみよう！

1. 主題設定の理由

パワーアップ講演会を通して、睡眠が体や脳の成長を促し学習や運動能力に大きな効果を及ぼすことについて学習した。講演会後に各家庭で実施してもらったファミリーミーティングで、今よりも「あと1点いい状態」になるために、どう過ごしていきたいかを家族で話し合ってもらっている。今回は、帰宅後から寝るまでの生活を想起させながら、さらに具体的な時間配分を考えさせることで、各自が決めた目標の実践を促進させていきたい。

2. ねらい

- (1) 睡眠の効果について復習する。
- (2) 平日、帰宅してから寝るまでの時間配分を具体的に考えさせる。
- (3) 睡眠チェックシートの記入について理解して記入できるようにする。

3. 学習の流れ

指導者 養護教諭

順 序	学習活動	備 考
導 入	アンケート結果から1年生の優れた点を伝える ・就寝時刻が一定している ・日中、眠いことがあると答える一方で、学習に取り組む意欲が高い ・朝食摂取率が高い 等パワーアップできる可能性が高い	パワーポイント
展 開	(1) 生活リズム〇×クイズで睡眠の大切さについて復習する 文部科学省HPより (2) 24時間の過ごし方を円グラフに記入 (3) チェック項目を確認し、自分の努力点を決める (4) 睡眠記録カードの記録方法を説明し、実際に昨日から今日にかけての睡眠時間を記録させる。	文部科学省HP 資料準備 睡眠記録カード
まとめ	・目標地点の確認 ・感想発表	

4. 事後指導

9月8日(木) 5校時 生活班で話し合う(大学生をファシリテーターとして招く)

- ポイント
- ・睡眠時間が確保できたか？
 - ・睡眠時間を確保するためにどんな努力や工夫をしたか？
 - ・困難だと感じたことはどんなことか？
 - ・次の2週間までのより具体的な行動目標について話し合う。

②本気のパワーアップミーティング1

「睡眠リズムを整えて輝く君の未来」 9月8日(木) 5校時(13:30~14:20)

睡眠時間を確保し帰宅後の時間を有効に使うためには…?

1. 本時のねらい

- ① 自分の睡眠リズムを自己評価させる。
- ② 睡眠時間を確保するためのアイデアを話し合い、自分に合った方法を選択できるようにする。
- ③ 必要な睡眠時間を確保するために目標をさらに具体的にさせ、生活に見通しを持たせる。
- ④ 次の2週間への意欲付けを図る。

2. 展開

時間配分	活動内容	支援内容
13:30~(10分間)	①アイスブレイク 好きな食べ物と名前を発表し、次々に重ねて繰り返し順番で紹介していく自己紹介ゲーム	はじめにファシリテーターが自己紹介をする。
13:40~(5分間)	②睡眠チェックシートを評価しよう。 <課題として取り上げたいこと> <input type="checkbox"/> 帰宅後に仮眠をとっていないか? →就寝時刻が遅くなる上に睡眠が浅くなり、眠りの質が悪くなる。 <input type="checkbox"/> 土日に平日の睡眠不足を補填していないか? →体内時計がさらに遅いほうにずれ、翌週の前半は時差ぼけ状態で日中に眠気が生じてしまう。 <input type="checkbox"/> 就寝・起床時刻がばらばらになっていないか? →就寝・起床時刻がばらばらだと、生体リズムにずれが生じて生活リズムが壊れる。 <input type="checkbox"/> 就寝時刻が毎日遅すぎないか? →6~17歳までの限界最短睡眠時間は7時間とされている。11時半を過ぎている場合は遅い。	生徒の記入した睡眠チェックシートをから、睡眠リズムに課題がないか見る。 左の項目に該当している生徒の人数を数えて記録用紙に記入する。
13:45~(10分間)	③出来なかった言いわけ ④できた時の工夫を自由に出し合おう。	出来なかった言い訳とその時の体調を自分の経験も出しながら生徒から引き出す。できた時の自慢はメモしてあるので順番に発表させても良い。言いわけの解消法とできた時の工夫をうまくつなげて記録用紙に記入する。
13:55~(10分間)	⑤帰宅後の時間割を書いてみよう。 各自の学習カードにスポ少や習い事のある日とない日の2パターン書かせる。	まず起床時刻から7時間の睡眠時間を確保し、逆算して就寝時刻を決める。残り時間に、家庭学習や食事、入浴などの項目がスムーズに記入できるように支援する。
14:05~(10分間)	⑥睡眠時間を確保するための「グッドプラン」を班で話し合おう。 ※「グッドプラン」は実際の生活に取り入れられそうなより具体的なことが良い。時刻を決めることも良い。	帰宅後の時間割を書く際に工夫したことを自由な雰囲気を出し合う。上記のできた時の自慢も参考に、「これだ!」と思う「グッドプラン」を班で1~2つに絞り込む。それを記録用紙に記入する。
14:15~(5分間)	⑦「グッドプラン」を盛り込んだ新たな目標を設定し、2週間後の再会を目標にしよう。 ※前回の目標は、生活習慣チェックリストの項目から選んだが曖昧な表現が多かった。今回はグッドプランを取り入れ、具体的な内容や行動、時刻設定などが盛り込まれるようにアドバイスする。	各自の新たな目標には「グッドプラン」を盛り込むようにアドバイスする。曖昧な表現に具体的な時刻や内容が追加されていると実践化されやすい。その追記されたことに感想を伝え勇気づける。 最後に班でお礼を伝え合う。

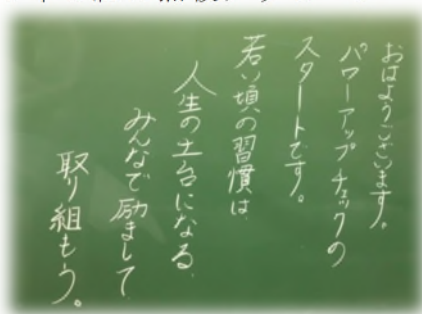
<睡眠リズムチェックシート>

日	曜日	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	起床	就寝	起床			
8	木																												○	○	○	
9	金																													○	○	○
10	土																													○	○	△
11	日																													○	○	△
12	月																													○	○	○
13	火																													○	○	△
14	水																													○	○	○
15	木																													○	○	○
16	金																													○	○	○
17	土																													○	○	△
18	日																													○	○	△
19	月																													○	○	○
20	火																													○	○	○
21	水																													○	○	○

睡眠リズムを記録している様子



1年3組の黒板メッセージ



本気のパワーアップミーティング①の様子



部活動が終わり、中学生の帰宅時間は午後6時30分～7時頃である。生徒によってはその後も、塾やスポ少等の活動が続く。帰宅してから就寝するまでの限られた時間の使い方を工夫することが求められる。そこで話題になるのがメディア時間であった。「どうしても見たい」「使いたい」「リラックスのためのゲームの時間がほしい」等の意見が出され、生徒は葛藤しながら活発に意見を交換し合っていた。

早寝をするために生活班で考えた Good Plan → クラスで意見を交流し合った。

早寝ができなかった日の理由

- 土の日は平日休みのため遅くなる。
- スポ少があったから
- テレビ見たい

早寝ができた日の状況や工夫

- スポ少のあとにはき
- 帰宅したら宿題
- 学校の宿題が

私たちの Good Plan

- 宿題は帰ったらすぐやる
- テレビ・ゲームは時間を決めてやる

目標10じにやる

2<4
A班



③本気のパワーアップミーティング 2

「睡眠リズムを整えて輝く君の未来」.....9月28日(水)4校時(1.1:4.5~1.2:3.5)...

早寝の良さを確認しよう

1. 本時のねらい

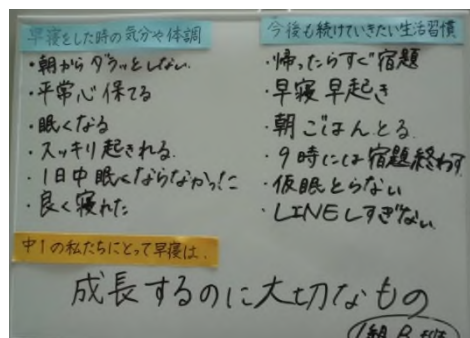
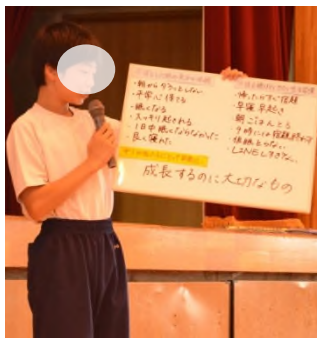
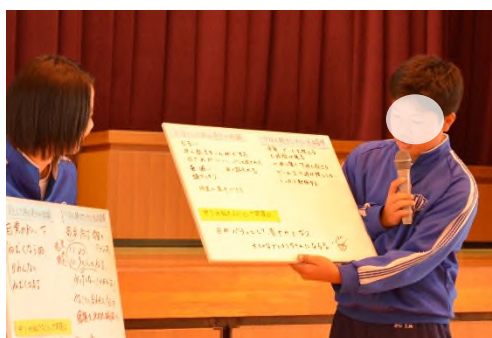
- ① 必要な睡眠時間が確保されたときの気分や体調・成果を確認させる。
- ② お互いの成果を交流させる活動を通して、早寝が健康保持増進や体力・学力向上に必要であることを確認させる。

2. 展 開

時間配分	活動内容	支援内容				
11:45~ (5分間)	①睡眠チェックシートを評価しよう。 <input type="checkbox"/> 帰宅後に仮眠をとっていないか？ <input type="checkbox"/> 土日に平日の睡眠不足を補填していないか？ <input type="checkbox"/> 就寝・起床時刻がばらばらになっていないか？ <input type="checkbox"/> 就寝時刻が毎日遅すぎないか？ 11時半を過ぎている場合、又は睡眠時間が7時間以上確保されていない場合の就寝時刻は遅いと 言える。 ②2週間前の結果と比較する。	生徒の記入した睡眠チェックシートをから、睡眠リズムに課題がないか見る。 左の項目に該当している生徒の人数を数えて記録用紙に記入する。				
11:50~ (5分間)	③2週間の成果を各自が振り返り、学習カードに記入する。 <table border="1" style="width: 100%; margin-top: 10px;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">組 班 名 前</td> <td style="width: 50%;">新人戦の成績 文化部は、この2週間で頑張ったこと</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">早寝をした時の気分や体調</td> <td>今後も継続したい生活習慣</td> </tr> </table>	組 班 名 前	新人戦の成績 文化部は、この2週間で頑張ったこと	早寝をした時の気分や体調	今後も継続したい生活習慣	
組 班 名 前	新人戦の成績 文化部は、この2週間で頑張ったこと					
早寝をした時の気分や体調	今後も継続したい生活習慣					
11:55~ (10分間)	④学習カードを見せながら、順番に成果を発表しあう。(1人1分)	ファシリテーターは、 ・早寝をした時の気分や体調 ・今後継続したい生活習慣を、聞き取りながらホワイトボードに記録する。				
12:05~ (10分間)	⑤他の班ではどのような成果があったのか？情報を交流し合う。 生徒だけが情報収集に出かける。他の班の成果を見て、さらに自分たちのボードに書き足したいことを見つけてくる。	ファシリテーターは、テーブルホストとなり、班のホワイトボードの前に残り、情報収集に訪れた他のグループの生徒に、自分の班の成果を端的に紹介する。				
12:15~ (5分間)	⑥自分の班に戻り、学びを追加する。マーカーを赤に持ち変えこれまでの学びを生かして、早寝の価値を表現する名文を考える。 「中1の私たちにとって早寝は、」.....	生徒の学びを参考に、生徒の言葉を大切にしながら早寝の価値を、1文で適切に表現できるように支援する。				
12:20~ (10分間)	⑥ 名文を全体発表する。 発表の際はグループ全員が起立し、代表生徒が発表する。	ファシリテーターはホワイトボードを全体に見えるように持つ。				
12:30~ (5分間)	⑦ シュアリング(感想発表) 最後に、大学生の皆さんに前に出いただき、お礼の拍手を送り授業を終了する。	今日の感想を一言ずつ発表しあう。全員が終わったら拍手し、静かに待つ。				

本気のパワーアップミーティング②の様子

1回目のパワーアップミーティングから生徒はそれぞれの Good Plan を生かし、さらに2週間、睡眠時間をチェックした。学級の枠を越えて意見を交流する目的を実現するために体育館で実施…生徒は大学生と会うことを楽しみにして参加した。



生徒は自分たちが体験して感じた早寝した時の気分や体調と、今後も継続したい生活習慣をテーマに語り合い、中学生にとっての早寝の価値を一言で表現した。学級を越えた交流タイムでは、テーブルホストとなった大学生から他の班の成果を紹介してもらい、さらに考えを深めていた。最後は班の代表者が堂々と成果を報告し合った。

<睡眠リズム課題 1回目と2回目の比較>

睡眠リズムの課題	第1回	第2回
帰宅後つい仮眠してしまう	14.7%	10.3%
平日、睡眠不足なので土日は遅起きになる	25.0%	9.5%
就寝時刻・起床時刻にバラつきがある	33.1%	13.8%
就寝時刻が遅い	29.4%	13.2%

生徒の感想にも睡眠の必要性を体験したという内容が多かった。睡眠リズムの課題はどの項目においても改善された。

<中学生にとって早寝は？>

1年1組	A	目がパチッとして、さわやかになり、大切なブレイクタイムになる
	B	成長するのに大切なもの
	C	成長に大切なもの
	D	元気になれる生きる道
1年2組	A	健康への第一歩 自分への思いやり
	B	生活リズムを作るための第一歩
	C	生活リズムは健康によく、授業に集中するためのもの
	D	元気の源 成績アップのために必要なもの
1年3組	A	めっちゃ大切 全ての活躍のスタート地点
	B	体調を整える
	C	1日の生活リズムや調子を整えるもの
	D	1日の大切なエネルギー源
1年4組	A	学校生活を送るのに、必要不可欠
	B	早起きをし、文武両道するためのものだ
	C	成長に大切な行動で毎日楽しく過ごせる
	D	疲れがとれて、体に良いこと
1年5組	A	成長するために必要な時間
	B	得になること
	C	早く起きることができるようになって、脳の働きがはやくなる
	D	大人へ成長するための第一歩

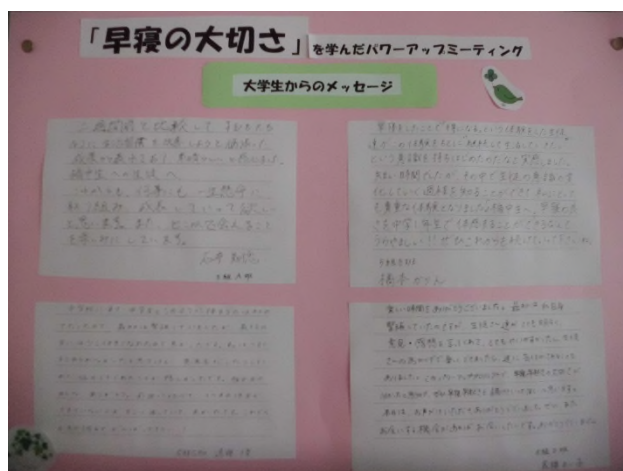
<生徒の感想>

- ・ 班で話し合った時、自分と同じことで友達も苦勞していたことが分かって通じ合えたような気持ちになった。私も頑張って睡眠時間を確保しようと思えた。
- ・ 実際に体験に早寝の大切さが実感でき、それをみんなと確認できて良かった。
- ・ 早寝は生活リズムを規則正しくしていくときに、スタートになるものだと感じた。早寝を実現するためのグッドプランを思い出して実践していこうと思う。

<参加した大学生からの手紙>

早寝早起きは大事だとだれもが分かっていることですが、実際に体験することで体で理解する体験はとても貴重だったと思います。自分の生活が今よりも良くなるように考えるいい機会になっていたと思います。自分の考えをしっかりと発表できる生徒が多く、話しているうちに内容が濃くなっていき、楽しい話し合いでした。とてもまっすぐで輝く目をしている楯中生の皆さん・・・ご活躍をお祈りしています。

早寝をしたことで得になる体験をした生徒がこの学びをもとに「継続して生活したい」という意識を持ち始めたのだなと実感しました。短い時間でしたが、生徒の意識の変化を見守ることができ自分にとっても貴重な経験でした。中学1年生で早寝の良さを体験できるなんてうらやましい！



(2) 地域課題に応じた生活習慣改善プログラム

① 早寝早起き朝ごはんパワーアップ Week

目的：早寝早起き朝ごはんという健康行動を、生徒一人ひとりが毎日の自然な生活リズムとして身につけられるようになる。

楯岡中学校と校区内の小学校3校で、同時期に一斉に1週間実施する。このことで家族ぐるみで実施することを目指していく。

チェック項目：就寝時刻・起床時刻

学習開始時刻が固定化されているか？

朝ごはんを摂取しているか？

メディア時間が適切か？

それぞれ目標時刻を設定し実践していく。

時期：	第1回 平成28年6月23日～7月1日	1学期期末テスト前
	第2回 平成28年11月17日～11月24日	2学期期末テスト前
	第3回 平成29年2月13日～2月20日	3学期期末テスト前

ア、 第1回パワーアップウイーク

楯岡中学校の小学校でも取り組んでいます

パワーアップWeek 2016 1回目

7月1日(金)は1学期期末テストです。パワーアップWeekで、自分の能力をさらに発揮する習慣づくりにチャレンジしましょう。そのためには具体的な目標設定が有効です。以下の表に目標時刻を記入して、1週間取り組んでみましょう。

①就寝時刻	10時00分
②起床時刻	6時20分
③家庭学習時間	月～金 17時30分～19時30分 (合計2時間0分) 土日祝日 2時00分～4時00分 (合計2時間0分)
④メディア合計時間	月～金 1時間30分まで 土日祝日 2時間00分まで

チェック項目

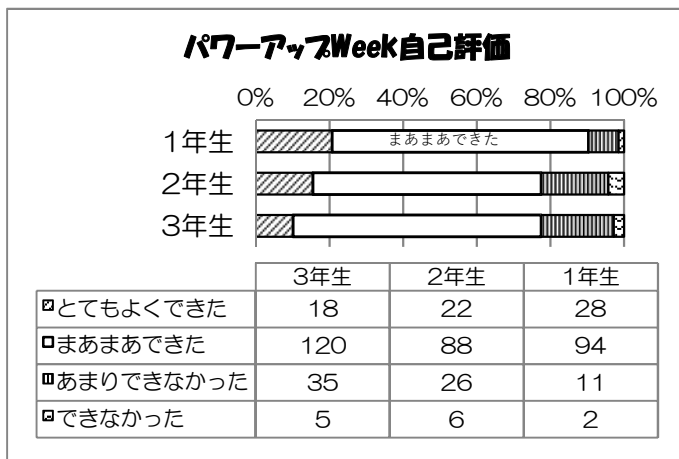
- 自分で決めたパワーアップ自己目標を守れたら○、守れなかったら×を書く。
- ①・②の項目には○×の他に、() に実際の起床時刻・就寝時刻を書く。
- ③は家庭学習開始時刻が守れたら○、() には家庭学習の合計時間を書く。
- ④には、自分で決めたメディア使用時間が守れたら○を書き、() に合計メディア使用時間を書く。

	記入例	6/24(金)	6/25(土)	6/26(日)	6/27(月)	6/28(火)	6/29(水)	6/30(木)	7/1(金)
①起床	前日の就寝時刻 → (9:00)	○	○	○	○	○	○	○	○
②起床	今朝起きた時刻 → (6:30)	○	○	○	○	○	○	○	○
③家庭学習開始時刻	前日の合計学習時間 → (1時間30分)	○	○	○	○	○	○	○	○
④前日のメディア時間	合計メディア使用時間 → (2時間30分)	○	○	○	○	○	○	○	○
⑤朝ごはん		○	○	○	○	○	○	○	○

本校では、生活リズムの問題を生徒会執行部及び保健委員会が自分たちの健康課題として認識している

メディアとの付き合い方や生活リズムの夜型化等の解決に向け、自発的な活動として取り組めるよう仕組んでいた。パワーアップウイーク中は保健委員会が広報し、学級内ではその成果を交流させながら展開した。

第1回パワーアップウイークの成果



1年生は20%がよくできたと評価している。まあまあできた回答も含めると、90%が真剣に取り組んでいる。

2～3年生もよくできた・まあまあできた人を合計すると約80%である。

意識して毎日を過ごしていた様子が伝わってきた。実施後のお便りには成果をあげた生徒の具体的な対策や工夫を紹介した。

さらに生徒の自発的な活動が広がるように工夫を重ねたい。

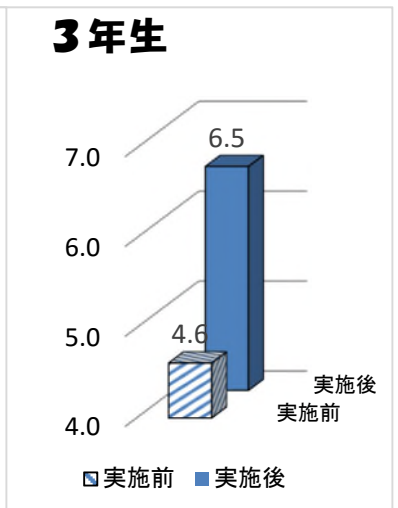
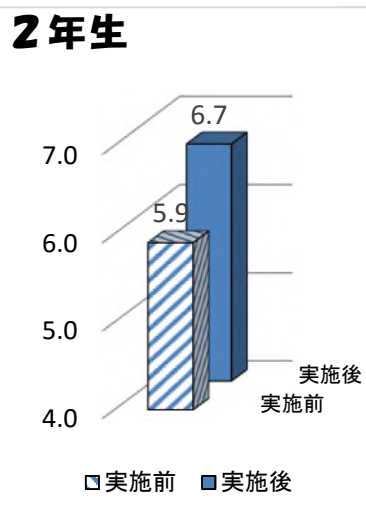
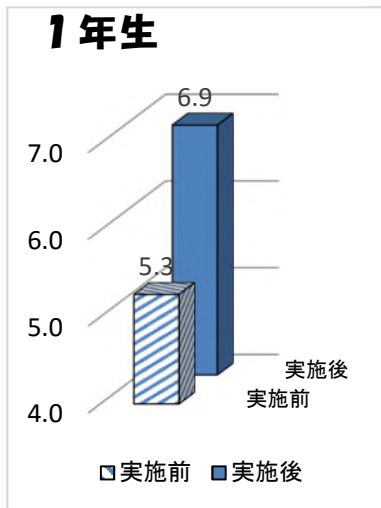
生徒の感想	保護者の感想
<ul style="list-style-type: none"> ・パワーアップ Week をして、寝る・起きる・勉強する・メディア時間・・・4 点を生活リズムの中でしっかり意識して行えていたと思う。しかし、まだまだ時間を有効に使えるとも感じたので、今後も継続したい。(3 年生) ・寝る時間が遅い時もあったけど、ゲームを含むメディアの制限時間を守れた上に、全くふれない 0 分の日もあったので良かった。テスト前日はゲームもせずテレビも見ずに勉強したら、『6 時間』も勉強できたので、これからも続けていきたい。(1 年生) 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分で決めたことをやり通すのは思っているより大変なことだと思いますが、テレビの誘惑に負けずに頑張りましたね。パワーアップ Week が終わっても、県大会まで忙しい日が続くので、規則正しい生活で体調を管理しながら、勉強も頑張ってください！(2 年生保護者) ・テスト期間中、自分の意志できちんとメディアを制限できていると感じた。これから勉強にウエイトをおいていく中、メディアと上手に付き合っていると学力向上につながると思う。今回はその一歩を考えることが出来たと思う。(3 年生保護者)

イ、 第 2 回パワーアップウイーク
 <工夫したこと>

- ① テスト 3 日前をウルトラパワーアップ期間としてさらに強化する。
- ② 実施前後にスクーリングを取り入れ、自己評価して進歩を自覚できるようにする。



10	決めた時刻に行動できている
9	
8	
7	
6	
5	
4	
3	
2	
1	守れないことが多い

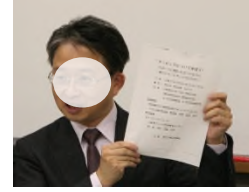
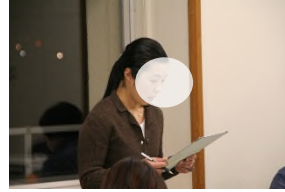


今後も継続したいパワーアップのための Good Plan

- ・睡眠は大事！自分で決めた「就寝時刻 10 時」を今後も守っていききたい。
- ・メディア時間は 1 時間以下を毎日守ることができたので、これからも継続する。そうすると、体の調子がいいことに気がついた。
- ・ながら勉強をやめる。
- ・朝は自分で起きる。そのために 10 時 30 分には必ず寝る！
- ・朝食のためのおかずを夕食時に確保し、朝食のおかずを 3 品食べる。
- ・夜 8 時に勉強を開始する！ 家族に知らせるために紙に書いてはっておく。

ウ、第3回パワーアップウィークに向けた取り組み

①学校保健委員会での協議



調査結果や取り組みの報告から、今後の展開について協議していただいた。この話し合いを受けて、1月26日(木)生徒・保護者・学校との合同企画会を実現した。

②合同企画会



- 生徒会：
- ・大きなポスターを作って掲示する。
 - ・メディア利用に課題があるので、目標を持って取り組んでいく。
 - ・日常的に改善するよう毎月5の日に呼びかける。
- 学校：
- ・記録カードを工夫する。デイリーライフとパワーアップカードを合体させて、記入する手間の短縮化を検討する。



PTA

- ・マメールを通じて保護者の皆さんにパワーアップウィーク期間をお知らせする。
- ・お便りを作る。

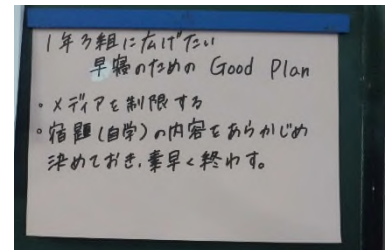
③生徒会の積極的な活動



昇降口にポスター掲示



保健委員会は終わりの会で毎日「パワーアップポイント」をクラスのみんなに呼び掛けた。



④「パワーアップデイリーライフ」の活用



パワーアップカードとデイリーライフのそれぞれの良さを盛り込んだオリジナルカードを作成し、期間中はそのカードを活用して、担任が指導しながら取り組んだ。

このカードの特徴は、自分の生活の計画を立ててから取り組むことである。言われてするのではなく「自分で決める」という自発的な力を育成することを目的として作成した。

- <感想>
- ・学習時間と睡眠時間の両立ができるよう心がけたら、自然にメディア時間が減った。目標を明確にすると生活リズムがくずれなくなった。
 - ・自分で計画を立てて、自分の時間割を考えるのがクセになり、充実した日々を過ごせた。この活動で時間はあるものではなく自分で作るものだということを実感することができた。

②パワーアップ講演会の実施

ア、パワーアップ講演会② メディア使用に関する理解を深める学習会

生徒会でも「楯中'sルール」の中でメディア使用に関する約束を提案していたこともあり、本事業の趣旨を生徒会役員と共有し必要感を持って本講演会を企画運営した。講演内容は事前に講師と打ち合わせ、生徒の実態に合った内容を取り入れていただいた。

また、生活習慣マネジメント・サポート事業を活用し、同じ市内の葉山中学校の生徒も本校体育館で講演会を聞いた。さらに楯岡中学校区内の各小学校でも児童及び保護者を対象に同じ講師による教育講演会を実施することが出来た。

期 日：平成28年6月23日（木）5校時

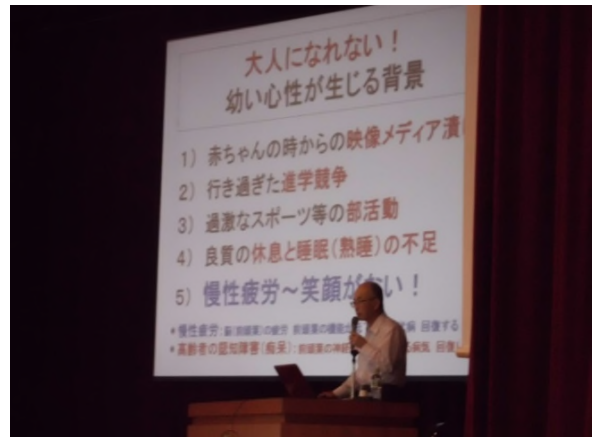
講 師：国立病院機構仙台医療センター 小児科 田澤 雄作 氏

演 題：世界一寂しい・自分に自信のない中学生
「素のパワーある自分発見のために！」

内 容：・メディア使用による心身の健康への影響に関する正しい知識を学ぶ。
・まだまだ発揮できていない自己の能力について知ることによって、希望を持って今後の生活に向かえるようにする。

会 場：楯岡中学校体育館

参加者：楯岡中学校及び葉山中学校全校生徒



講演会に先立ち生徒会からの提案 ルールの確認→講演会の目的



楯中's Rule 4

- 21時以降は連絡を取り合うのはひかえよう
- お金が発生するときは、必ず親に相談しよう
- ネット・SNS上に自分や他人の情報を(写真なども)のせるのはやめよう
- 人を傷つけるような書き込みはやめよう。そのような書き込みを見つけたら大人に相談しよう。
- 知らない人との連絡は取らないようにしましょう。連絡が来たら無視しよう。

今日の学習のめあて

- メディア利用は私たちの脳・心・行動・学力にどのような影響を与えるのか？
- 自分たちもメディアの害を受けているのだろうか？
- 適切なメディア利用とは？

→パワーアップウイークの説明（取り組みの価値を知り 自発的に取り組む）

目的

素のパワーを発見する

自分自身の中にまだまだ眠っている力を発揮するため

生活を改善する。

パワーアップのための自己目標 (具体的時刻) を決める

①就寝時刻	時 分	
②起床時刻	時 分	
③家庭学習時間	月～金 時 分～時 分 (合計 時間 分)	土日祝日 時 分～時 分 (合計 時間 分)
④メディア合計時間	月～金 時間 分まで	土日祝日 時間 分まで

6月23日(木)～7月1日(金)

朝の会でチェックする

土日の分は月曜日にチェックする

	6/24	6/25	6/26	6/27	6/28	6/29	6/30	7/1
	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
①早寝								
②早起								
③家庭学習開始時刻								
④メディア時間								
⑤朝ごはん								

< 講演会後の生徒の感想 >

- ・メディアを使いすぎると子どもから笑顔が消えてしまうことに驚いた。体だけでなく心にも影響を与えるメディアとの付き合い方を考えていきたいと思う。
- ・「慢性疲労」を治すには「睡眠」が大事とのことだったので、生活を見直し睡眠時間を確保していきたいと思う。
- ・睡眠が学力や運動能力に影響することが分かった。今日から課題に取り組む時刻や就寝時刻などを決め、メリハリを持った生活をしていこうと決意した。

イ、パワーアップ講演会②「親子学習会」

期 日：平成28年7月21日（木）5校時 楯岡中学校保護者会・通知表配付

講 師：東北大学医学部教授 加齢医学研究所所長 川島 隆太 氏

演 題：「脳を育て 夢をかなえる」

内 容：・脳の発育や働きと生活習慣の関係について学ぶ。

- ・親子で学習することで、家庭生活の実際の場面で学びを生かしていけるようにする。

進行 生徒会議長

13:30~13:40	(1) 学習会のねらいを説明 生徒会副会長 「家庭での生活あるあるVTR」視聴・講師紹介含む)
13:40~14:30	(2) 開始のあいさつ 副保健委員長 (3) 講演
14:30~14:50	(4) 川島先生と語るパネルディスカッション 生徒代表6名と川島先生
	(5) 終了のあいさつ 副保健委員長
14:50~15:00	(6) PTA母親委員会からの提案 (ファミリーミーティングの例 VTR視聴)

対 象： 全校生・保護者（村山市市民大学と兼ねて開催 一般市民の聴講あり）



講演に先立ち生徒会からの提案



**みなさんもありますか？
こんなこと…**

スライドの制作にあたり、PTA母親委員 原田良子さん、PTA母親委員 海本藤子さん、楯岡中学校1年生 原田社一郎くん、2年生 原田裕美さん、阿部公紀先生に協力してもらいました。

このストーリーはフィクションです。
実際のものとは異なりますので、ご了承ください。

**あっと今に時間は
過ぎてしまいます…。**

早寝早起き・メディア制限が…
**なかなか徹底できない
 私たちなりの悩み・事情**

↑ ↓

**心配してくれる
 家族の思い**

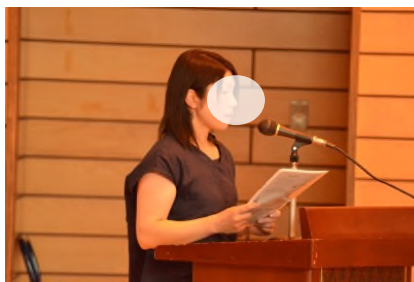
今日の学習会のため

- (1) 脳の働きと生活習慣の関係について学ぶ。
- (2) 未知なる自分の可能性を知り、生活に生かしていく方法を学び、具体的な行動を考える。
- (3) 親子で同じ講演を聞き、家に帰ってからの生活に生かせるようにする。

<講師紹介>
 東北大学医学部教授
 加齢医学研究所所長
川島 隆太 先生




親子学習会の内容を家庭の話題にし、日々の生活に生かすことを目的にPTA母親委員会と協働し、ファミリーミーティング記録用紙とデモンストレーションビデオを作り、講演会後に全校生と保護者に向けて提案した。



**ファミリーミーティング
 を提案します**



福岡中学校
 PTA母親委員会

**質問 1
 川島先生の講演の感想を話し合おう**

記入例 ファミリーミーティング記録カード

睡眠について
 食事について
 今後役立てそうなこと
 不思議だと思ったこと・驚いたこと

**質問 2
 今のあなたは
 どのあたり?**

最高の状態 10
 9
 8
 7
 6
 5
 4
 3
 2
 1 最悪の状態

色を染める

質問 3

今より「よい状態」
 になったとしたら…?
 あなたはどんな状態
 になっている?

主観の値さんが高くなってください。今の状態からあと1のよい状態に上ったあなたにどんな状態になっていると予想し、書き出してください。

・新人入で、自己研鑽を怠っている。
 ・2学期の期末テストに平均80点以上とれている。

**質問4
 今よりも「1点上げる」ために…
 どんなことをしてみたい?**

親の姿勢で大切なこと

- ①子どもが自分で決めることを待つ
- ②子どもが決めたことを尊重する

ファミリーミーティング実施率 1年生 85% 2年生 82% 3年生 76% 高い意識を持ち実施し 2学期にパワーアップするイメージが持てたようだ。

<保護者の感想>

- ・子どもと一緒に同じ講演を聞いたので自然に講演会の話題になった。寝る前のメディア利用は昼間学習したことを消してしまうということに衝撃を受けた。確かにメディアは私たちから多くの時間を奪っている。だからこそ自分で決めて実行していくことが大事だということに気が付いたようだ。話し合っ、学習開始時刻と就寝時刻を決めた。生活を振り返るととてもいい機会だった。

<生徒>

- ・睡眠時間に比例して記憶する脳の「海馬」が育っていることが印象に残った。運動能力も向上するので10時には寝るようにしたいと強く思った。
- ・集中力と持続力を高めるためには朝食におかずを2品以上食べることが大事なので、親に頼るだけでなく自分でも工夫しておかずを準備していきたい。
- ・テレビのスイッチを入れっぱなしにしてダラダラ見続けることがどれだけ無駄なことかが分かった。LINEのしすぎは成績低下につながることも分かった。
- ・自分は朝が苦手だ。何とか自力で起床してさわやかにスタートできるよう頑張りたい。

③パワーアップカレンダーの配布

村山市養護部会で作成し、村山市内の児童生徒の全家庭に配布した。本校では各学級でカレンダーの活用について説明し、就寝時刻・起床時刻・学習開始時刻・10月現在の達成度を記入してから持ち帰らせた。

文部科学省委託事業 中高生のための生活習慣マネジメント・サポート事業 「むらやまっこパワーアッププロジェクト」

はやね・はやあき・朝ごはん・アウトメディアでパワーアップ!



就寝時刻・起床時刻・学習開始時刻の目標を決め、緑枠の中に書き込む。

ぼく・私の寝る時刻
平日も休日も

小学校低学年	小学校中学年	小学校高学年	中学生
8時30分	9時	9時30分	10時

睡眠の大切な役割

- 身体や心(脳)の疲れをとって、病気を予防する
- 夜10時から午前2時まで成長ホルモンが多く分泌されるゴールデンタイム → 体が成長します
- 深い眠り(レム睡眠) → 日中学習したことを整理して記憶する。

早く寝るために、頭をさだえるために

はやね **はやあき** **朝ごはん**

朝の光をあびて体スイッチをオンにしよう!

ぼく・私の起きる時刻
平日も休日も

朝の光で体内時計を調整しています。休日でも決まった時刻に起きて、家族に「おはよう」とあいさつしよう!

朝ごはん

ごはんとおかずを食べよう!

理想の朝ごはんメニュー
赤・黄・緑の食品をバランスよく

朝ごはんを食べると
体があたたまる・集中力がアップする・胃や腸が動き出す
→午前中から元気に活動できる

ぼく・私の寝る時刻
平日も休日も

ぼく・私の起きる時刻
平日も休日も

ぼく・私の寝る時刻
平日も休日も

アウトメディア

メディアを減らして時間の使い方を工夫しよう!
勉強の開始時刻を決めよう!



メディア利用時間とテスト成績

成績は比例しています。

元気に活動できていると感じる村山市の子ども

2016.6月発表

小学生

84%

中学生

55%

※赤の丸で囲んだ部分は前頭葉の司令塔です。考える・がまんする・判断する・やる気などをコントロールしています。赤くなっている部分は活発に働いている状態を示します。

上の図：ゲームをしている時
前頭葉はほとんど働いていません。

下の図：新聞を音読している時
前頭葉も含め、脳が全体的に活発に働いています。特に声に出して本を読むことは脳を活性化します。

パワーアップカレンダー 平成28年度 後期

10月 2016 平成28年

日	月	火	水	木	金	土
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

11月 2016 平成28年

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

12月 2016 平成28年

日	月	火	水	木	金	土
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

10月の状態をスケールリングし、3月に再評価する。1点でも向上することを目指す。

1月 2017 平成29年

日	月	火	水	木	金	土

2月 2017 平成29年

日	月	火	水	木	金	土
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

3月 2017 平成29年

日	月	火	水	木	金	土
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

「はやね・はやあき・朝ごはん・アウトメディア」どれくらいできていますか?
10点を満点として達成度を評価し、数字に○をつけましょう。

10月

3月

見える場所に貼り、家庭でも意識する。



4. 事業の実施により得られた成果・課題

(1) P T A新聞「きざはし」の記事から

平成28年12月15日

川島教授講演会

総務部長 齊藤 裕一

学芸委員長 伊藤 哉人

あの「大人の脳トレ」で有名な脳科学者、川島教授の講演は、日常生活と脳の関係についての話で大変興味深く拝聴しました。

寝不足は睡眠中における脳の記憶機能に影響し努力が報われないこと、朝食をとらないと本来の20%もの力が発揮できないこと、また、テレビやゲーム、スマホなどのメディアに接する時間が長いほど学業成績が低下することなど、研究成果を基にした講演は説得力のあるものでした。

人はとかく易きに流れやすいものですが、将来ある子どもたちにとって講演のテーマである「脳を育て、夢をかなえる」ためには、いかに生活習慣が大切かを痛感しました。これを機に子どもとともに考え、今後に活かしていきたいと思えます。今回、このような貴重な講演を聴く機会をいただき、ありがとうございました。



今年楠岡中では、川島隆太教授からメディアについての講演を聴きました。講演会の中で、川島教授と生徒代表六名によるパネルディスカッションに参加し、様々な意見を交換しました。僕がこの講演会で一番印象に残ったことは、スマホを一時間、二時間と多くやればやるほどテストの点数が下がってしまうことです。これを聴き、スマホと上手に付き合っていきたいと思いました。また、パネルディスカッションで様々な意見を交換したことも有意義で楽しかったです。

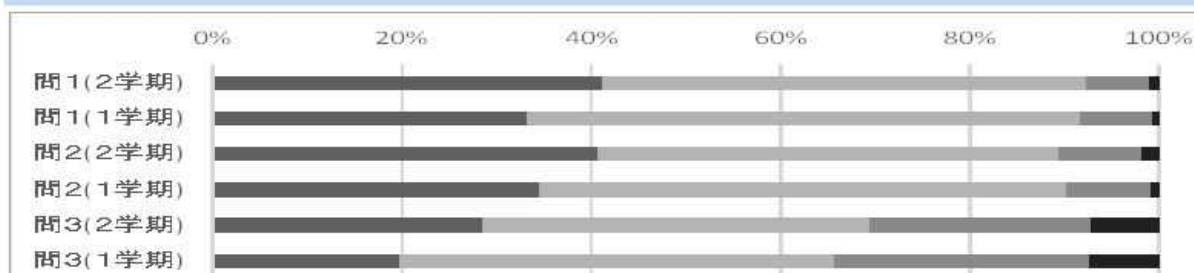
(2) 学校評価アンケート 「学ぶ」楽しくわかる授業づくり の項目から

○ 「学ぶ」…楽しくわかる授業づくり ～たっぷり活動、がっちり吸収～

生徒質問

- 問1 めあてをもって、進んで授業に取り組みましたか？
- 問2 授業で、自分の考えを友達に伝えたり友達の考えを聞いたりしましたか？
- 問3 毎日、家庭で決まった時間に学習を行っていますか？
- 問4 ていねいで読みやすい文字を書こうとしていますか？
- 問5 読んだ後で知識が増えたり、心が成長したと思えたりするような読書ができましたか？

A たいへんよくあてはまる(たいへんよい) B あてはまる(よい) C あてはまらない D まったくあてはまらない(たいへんわるい) ※ 以下のグラフでは、特に記載がない場合は、A～Dは同じ内容を表しています。



上記 問1～3の項目においては全ての項目で、生徒の実感を伴った向上がみられた。特に、問3の「毎日決まった時間に学習を行っていますか？」の項目では、時刻を決めて取り組んでいる生徒が増加し、自分の時間を自分でコーディネートできる力をつけていることが分かった。

(3) 生徒の変容

- ・学級指導やパワーアップ講演会での学び、グループでの話し合いを通し、規則正しい生活が健康保持増進・健全な発育発達・学力向上に関連していることを理解した。
- ・睡眠チェックシートで自分の睡眠時間を振り返り、自分の生活スタイルを客観的に見つめ直し、改善のための具体的な方法を模索することが出来るようになった。
- ・「早寝早起き朝ごはんパワーアップ Week」の取り組みで、十分な睡眠時間を確保する体験を通し、体調が良くなり学習に集中できている自分に気付いたため、早寝を意識する生徒が増加した。睡眠不足が原因で保健室を利用する生徒は減少している。
- ・睡眠時間確保につなげるために、起床時刻や就寝時刻・学習開始時刻などの生活時間を固定化している生徒が増えている。
- ・情報科学部では、自分達の生活リズムの課題やプロジェクトの取り組みからの学びをまとめたVTRを作成し文化祭で発表し好評を得た。作品は自作視聴覚教材コンクールに出品し、北村山地区では最優秀賞、山形県では入選を受賞した。さらにメディアとの関わりに関するポスターを作成し校内に掲示するなど積極的な啓発活動を展開する等、主体的な活動が展開されることでさらに事業の気運が高まった。
- ・3年生の福祉体験学習で、幼稚園・保育園を訪問する生徒たちが、園児にもメディアの害や規則正しい生活リズムの大切さを伝えたいと、元気アップレンジャーに扮し寸劇を創作し、村山市内の保育園・幼稚園5カ所で上演してきた。自分たちの学びを広げたいという主体的な意欲が育まれている。





↑親子講演会で脳科学者の川島隆太先生と代表生徒が話し合ったパネルディスカッション



↑パワーアップミーティングで学んだことを発表



↑地元大学生と一緒に生活リズムについて語り合った
パワーアップミーティング



↑学んだことを市内の園児に劇で伝えた
「元気アップレンジャー」

このような取り組みにより、生徒たちは「体の調子が良い」「友達と楽しく過ごせる」など、改善による変化を実感しています。さらに、学んだことを保育園児などにも伝えたいと、自主的に市内保育施設などで劇やクイズを交えたボランティア活動を実施しました。

楽しく意欲的に学校生活を送るために、生活習慣改善は欠かせないことです。これからの生徒たちが改善の必要性を実感できる取組みを進めていきます。

榎岡中学校は「むらやまっこパワーアッププロジェクト」として、生活習慣改善を進める事業を展開しています。

その一つは、著名な脳科学者を招いて開催した親子講演会です。講演会では、テレビやゲーム、スマートフォンなどが脳に及ぼす影響や、朝ごはんの大切さなどを学びました。講演会後には家族で生活習慣について考える「ファミリーミーティング」も実施。テスト週間前はテレビなどから離れ、時間を有効活用できるように、家族全員での取組みも進めました。

また、生徒自身がとった2週間の睡眠記録を大学生と一緒に分析した「パワーアップミーティング」では、課題を明らかにし、睡眠の大切さを学びました。

※住民基本台帳法の一部改正に伴い、日本人と外国人の合計数になります。

村山市の人口(10月1日現在)：25,225人 男：12,212人 女：13,013人 世帯数：8,236戸

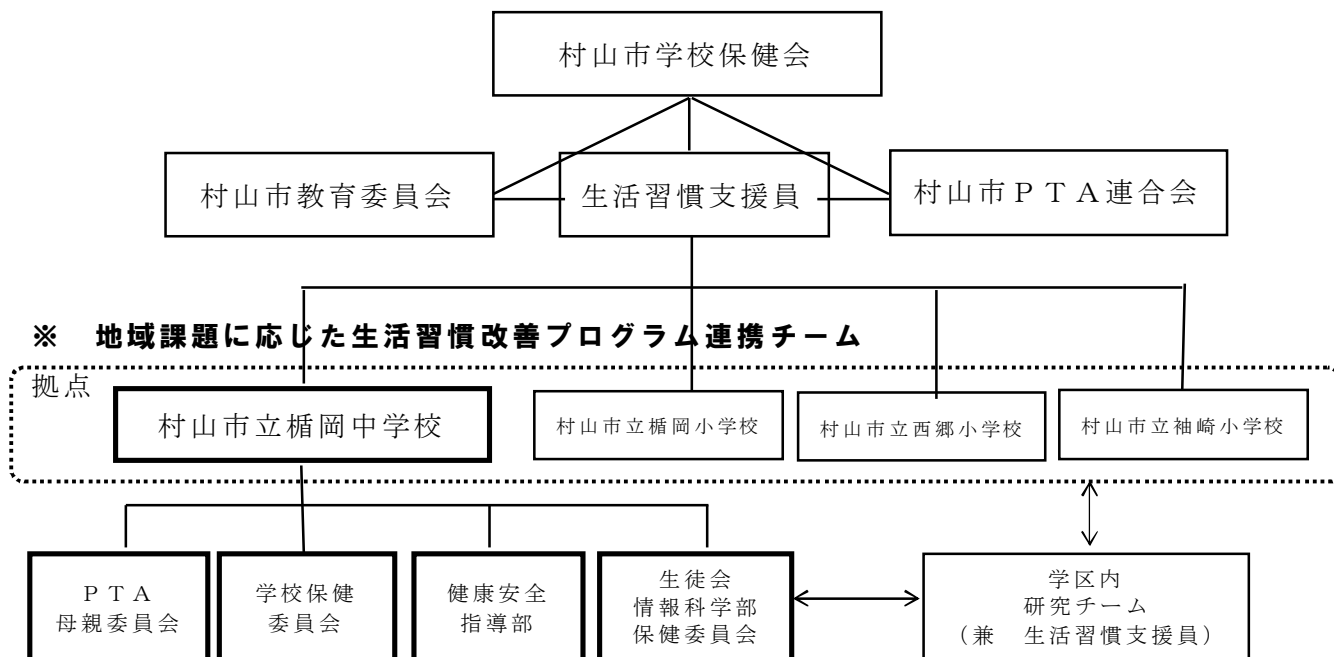
みんなの学校 ウオツチング



榎岡中学校

早寝・早起き・朝ごはん、
メディア離れでパワーアップ

5. 事業の実施体制



6. 事業の実施内容及び年間計画

	睡眠習慣改善プログラム (楯中1年生)	地域連携事業 地域課題に応じた生活習慣改善プログラム		
		パワーアップ講演会 その他	早寝・早起き・朝ごはん パワーアップ Week	実態把握・資料作成 (養護部会)
5月				生活リズム実態及び保護者意識調査①
6月		パワーアップ講演会① 生徒向け 講師 田澤雄作氏 生徒会と連携し開催	第1回パワーアップ Week 6/23~7/1	集計(楯中情報科学部)
7月		パワーアップ講演会② 親子学習会 川島隆太氏 PTA母親委員からファミリーミーティングの提案		集計・グラフ作成 (楯中情報科学部)
8月	事前指導①	活動のまとめ		調査結果の考察 (情報科学部・保健委員会)
9月	2週間チェック① 9/8 パワーアップミーティング① 2週間チェック② 9/28 パワーアップミーティング②			望ましい生活習慣の指導資料を作成 (カレンダーとして仕上げる)
10月	活動のまとめ	文化祭でパワーアッププロジェクトの取り組みを発表		カレンダーを全家庭に配布し啓発
11月	事後指導②	北村山地区中学校総合文化祭で発表(情報科学部)	第2回パワーアップ Week 11/17~11/25	
12月			パワーアップ Week 実施検討会(生徒会とPTAの合同会議)	楯岡中学校区小中連絡協議会 生活習慣実態調査②
1月	研究のまとめ			実態調査集計
2月	来年度の計画立案		第3回パワーアップ Week 2/13~2/20	研究のまとめ

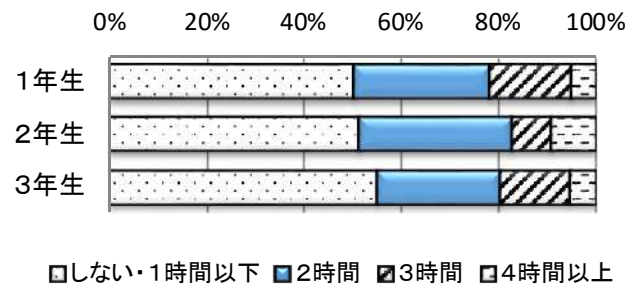
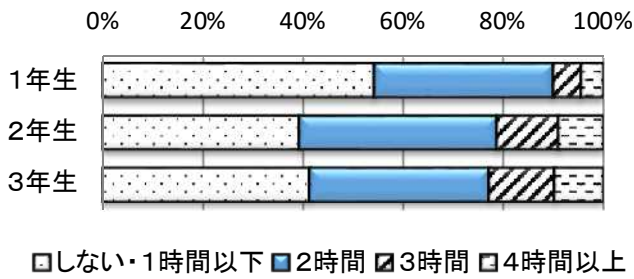
7. 事業の評価にかかる項目

(1) 生活リズム調査の結果について

同じ項目で実施前の5月と実施後の12月に実施した調査結果が以下の通りである。

5月		12月	
1. 就寝時刻			
2. 睡眠時間			
3. 自力起床できているか			
4. 学習開始時刻を決めているか			

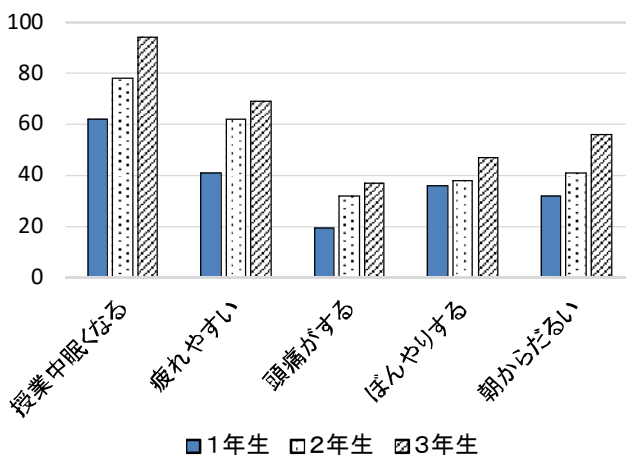
5. 平日のメディア時間



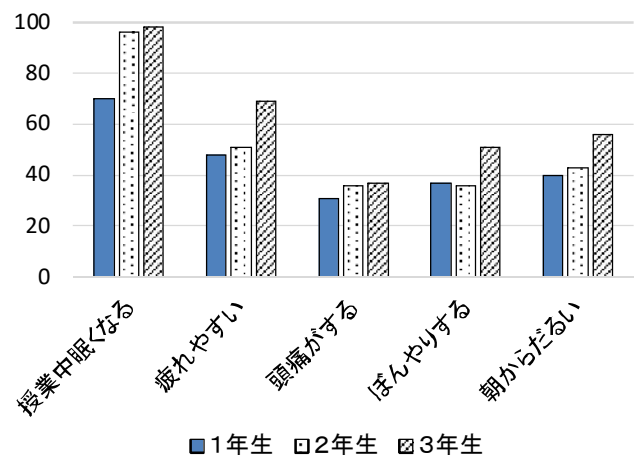
6. 学校での体調や気分

(1) ネガティブな状態

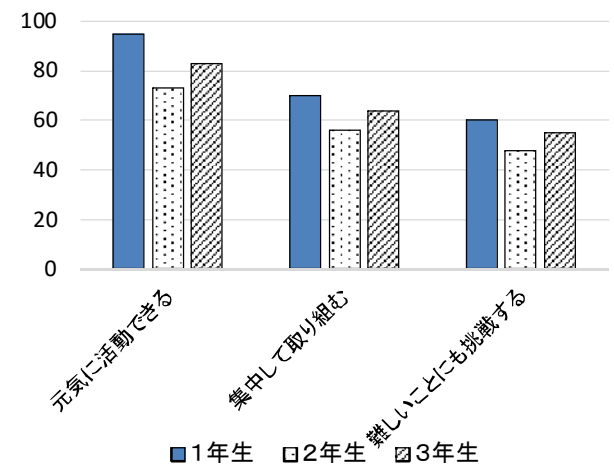
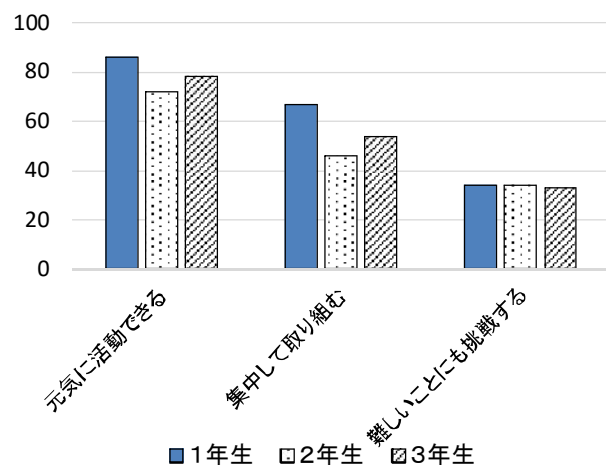
5月



12月



(2) ポジティブな状態



< 調査結果から >

- ・ 1と2の結果から睡眠時間に関する大きな成果は見られなかったが、生徒の感想から睡眠の必要性を理解し、実際に改善できた生徒や改善しようと努力している生徒の姿が多く見られ、手応えを感じた。
- ・ 2～3年生は、平日のメディア使用時間が減っている。
- ・ 自力起床する生徒数が増えていることから、自分の生活を自力でコーディネートでき

るようになっている生徒や努力している生徒の増加を感じる。

- ・学習開始時刻を決めて生活している生徒が増えた。
- ・ポジティブな考えで生活している生徒が増えている。特に難しいことにも挑戦する意欲を持つ生徒がほぼ倍に増えている。
- ・この調査では質問項目に加えなかったが、担任による聞き取りからほぼ全員が「生活リズムを意識して時間を工夫するようになった」と答えた。この1年間の取り組みで、確実に生徒の意識は高まっている。

(2) むらやまっこパワーアップカレンダーの活用について

問	項目	1年	2年	3年	計
「パワーアップカレンダー」を活用していますか？	活用している	2	2	4	8
	まあまあ活用	26	37	25	88
	あまり活用していない	75	60	73	208
	全く活用していない	31	32	50	113
	その他	1	0	3	4
	計	135	131	155	421

パワーアップカレンダーの良い点 自由記述のまとめ

①生活リズムの大切さを教えられる。①テスト前にはノーメディアもしておりゲーム時間は長くなったりしていますが正しく生活できております。①書いてあるとおりに①起きる時間、寝る時間、アウトメディアの時間等、取り組みが宣言されている点と、大事なことが全部載っている(朝ごはん、脳の活動)こと。①目につくところに貼っていて意識するようになっている。①目安の時間を家族で確認(共有)できた点。①貼っています。なかなか見てくれません。①ゲーム時間の短縮。①規則正しい生活やメディアとの関わり方について考えることができた。①睡眠時間の大切さがよくわかった。子供も意識して早く寝ようと努めるようになった。①リズム。①毎日の寝る時間、起きる時間を確認、声掛けできる。①朝ごはんの大切さがわかったこと。

②テスト前にはノーメディアを心がけたり、規則正しく生活しています。②早くねて、早くおきて、朝ごはんをしている。②早ね、早おきの週間をできるだけつづけて行けるように考えております。②朝ごはんをしっかり食べています。②テスト前にはノーメディアを心がけたり、規則正しく生活しています。②カレンダーがついているので、観る機会が多く、時々パワーアップできているか確認もできる点。②必ず朝食は食べる。寝る時間、起きる時間を決めている。②毎日の生活リズムが安定してきた。②早ね、早起きを心がけるようになった。②健康になった。②白米を食べるようになった。テレビは必要以外見ない。早寝早起きは徹底している。小学校からの身につけが役に立っている。②規則正しい生活が身に付き、時間の使い方が上手になった。②生活リズムが乱れない様、事ある毎に気を付ける様になるので良かったです。②妹の小学5年生も一緒に家族ぐるみで早起き、朝ごはんに取り組んでいる。

③パワーアップウィークを活用してみた。子供は意識してやってくれた。③健康に関する様々な情報が載っている点。③「パワーアップカレンダー」も目につく所にはり、川島先生のお話を忘れない様に確認しています。③”脳の活動の様子”を見て考えさせられ、脱メディアをするきっかけになりました。③睡眠時間を規則正しく守る為に活用しました。③生活リズムに関する会話が増えた。家では、食事に気をつけ、生徒も早く寝たり、メディアの制限を意識できた。③規則正しい生活や、メディアとのかかわり方について考える事ができた。③すべて良し。③画像があるところ。③規則正しい生活を心がけている。③生活リズムが前より良くなった。③時々見る時があって、読んでみると、気を付けないと改めて思います。③自分から気を付けたりしているみたい。③おかずの量と品数を増やすよう心がけました。

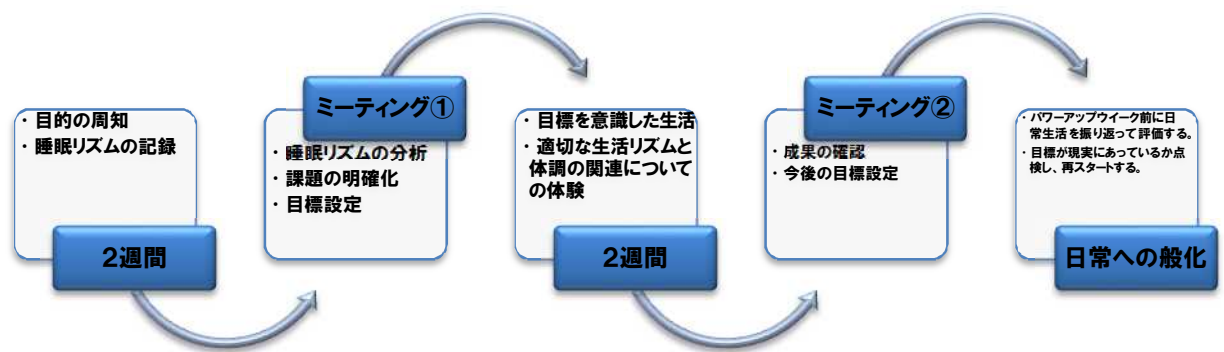
パワーアップカレンダーは10月に配付し、後期（10月～3月）活用できるよう指導した。調査からは活用についての二極化の実態が見られた。今後もカレンダーの内容を吟味しながら、有効に活用されることを目指し継続していくことが大切だと思う。

8. 今年度の実施内容を踏まえた次年度以降のプログラム実施内容及び実施方法等

(1) 睡眠習慣改善プログラム

今年度対象学年を1年生として実施した。睡眠習慣を時間軸に記入して自分の生活リズムを可視化できるので、課題が明確になるというメリットがあった。来年度は対象学年を増やして実施していきたい。

また、2週間の記録の後に実施したパワーアップミーティング①と、目標立案後に再チャレンジした後のパワーアップミーティング②では、グループ学習を取り入れていくが、来年度もファシリテーターとして地元大学生に協力を依頼し、さらなる学びの促進を目指していきたい。



(2) 地域課題に応じた生活習慣改善プログラム

全ての活動が指示され、やらされる活動ではなく、内発的に動機づけられた自発的な活動となるよう、生徒会や保護者と企画から協働して進めていきたい。

① パワーアップウイークの継続

校区内3つの小学校と連携し、学期ごとの期末テスト前1週間をパワーアップウイークに設定し、早寝・早起き・朝ごはん・メディア制限の強化週間として取り組む。

1学期 平成29年 6月28日(水)～ 7月 5日(水)

2学期 平成29年11月22日(水)～11月29日(水)

3学期 平成30年 2月 9日(金)～ 2月16日(金)

本校では、特に帰宅後の時間をどう過ごすか計画を立てて、実践することに力を入れて取り組み、自己管理能力の育成を目指していきたい。また、日々の記録を書いている「デイリーノート」と「パワーアップカード」それぞれの良さを生かしたオリジナルの「パワーアップデイリーカード」を作成して取り組む事とする。

② パワーアップカレンダーの継続 (村山市養護部会との共催)

適正な生活リズムの基準時刻を明示すると共に、その根拠となる健康情報を盛り込んだカレンダーを制作し、前期・後期に分け発行する。

カレンダーの配付前に保健指導を実施したり、保護者会にあわせて配付したりして周知度を高め、有効に活用できるよう工夫していきたい。

③生徒会主催 パワーアップ講演会の実施

東海大学 小澤治夫 氏 講演会 「夢と希望を叶える8つの法則」

～学力・体力・やる気の向上は規則正しい生活習慣がつくる～

小澤氏が提唱する「風車理論」をお聞きし、生活リズムを良循環でまわすことで、学力・体力・やる気に良い影響をもたらすことをお聞きして、日々の生活に生かしていけるようにする。企画と運営は生徒会と話し合いながら進めていくことで、自分達の課題として取り組んでいけるように仕組んでいく。

④生徒会・PTA合同企画会の開催

この事業の主体は生徒である・・・活動内容を決めていく企画から生徒を主役にしていきたい。7月19日（木）のフリー参観日に、親子が共に講演をお聞きできる親子学習会を企画する。講師は現在検討中である。

自分を勇気づけながら何かを成功させた方の生き方をお聞きし、その方の体験の中から生活リズムについても焦点をあてて、生活リズムの大切さについても語っていただけるようお願いする。

開催の目的や運営、講演会を学校生活や家庭生活に生かしていく方法についても生徒と保護者が話し合いながら検討していきたい。

⑤ファミリーミーティングについて学び広げる取り組み

今年度親子学習会を生かすための「ファミリーミーティング」が好評であった。母親委員会がデモンストレーションビデオを作成し、上演したことでイメージが湧き、多くの家庭で実践してもらった。

今年度は母親委員会主催の子育てミニ講座を企画し、自発的な行動を促しながら、子どもの自立を目指していく親子関係のあり方について、保護者及び教職員の学びも深めていきたい。

⑥パワーアップ紙芝居の制作と地域での上演

今年度は3年生の福祉ボランティアで、市内5つの幼稚園・保育園で早寝早起き朝ごはんの大切さを伝える劇を制作し上演してきた。生徒が考えた「パワーアップレンジャー」が大変好評だった。このような自分達の学びを発信する活動は、生徒自身が生活リズムについて理解を深めて行くチャンスになる上に、自尊感情を高めることにつながられる。

また、生活リズムは幼少期からの問題であることから、地域をあげてこの問題に取り組んでいくベースになっていけるものとする。手軽に発信できる紙芝居を制作し、広く活用する方法を工夫していきたい。