



データで見る

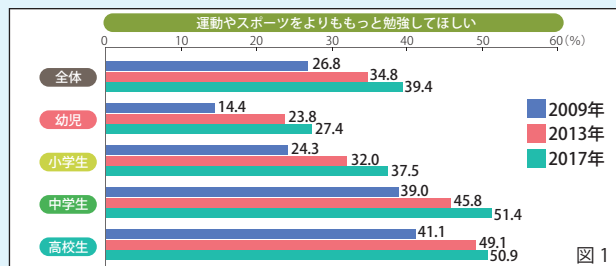
学校外教育活動に関する調査2017

ベネッセ教育総合研究所

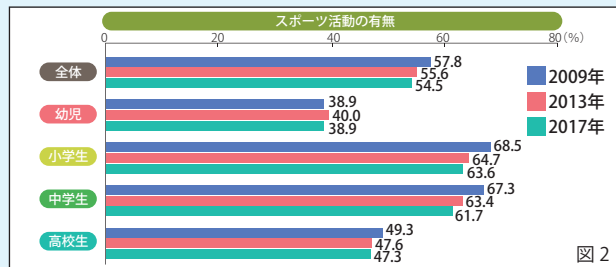
「早寝早起き朝ごはん」全国協議会では、以前から「日中に体を思いっきり使って遊ぶ」ことは基本的な生活習慣を身につけるために大切なことだとお伝えしてまいりました。今号のニュースレターでも元体操のお兄さんである「佐藤弘道」さんに運動の重要性についてご執筆頂いています。

しかし、ベネッセ教育総合研究所が行った「学校外教育活動に関する調査2017」を見ると、図1のグラフのように「運動やスポーツをするよりもっと勉強してほしい」と考える保護者の割合が8年間で12.6ポイント増加していることがわかります。また、図2でも実際のスポーツ活動率が8年間でわずかに低下しています。

Q. お子さまの運動やスポーツに関わる活動に関してどう思いますか。



Q. この1年間で、お子様が定期的にしていた活動はありますか。



情報通！

第23回ハットリ・キッズ・食育・クッキングコンテスト

今年度も1年生から6年生までの小学生を対象とした料理コンテスト『第23回ハットリ・キッズ・食育・クッキングコンテスト』が、服部栄養専門学校の主催で開催されます。

2018年8月20日(月)に服部栄養専門学校(東京都渋谷区千駄ヶ谷5-25-4)で開催される同コンテストは「日本は、やっぱり“この朝ごはん”」をテーマとし、子供たちへの食育を大切にしています。

当協議会でも「朝ごはん」の大切さを広く伝える機会と考えて応援していきます。特に朝ごはんは「何」を食べるかだけでなく「誰か」と食べることが必要であり、コンテストを通して、親子の絆が深まることを望んでいます。

ご興味のある方は以下URLからご覧ください。
<https://hattori-kids-shoku-iku.jp/>

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会推進会員一覧

(五十音順、敬称略)

【企業会員】

(株)伊藤園、エムエフエス(株)、(株)旺文社、大塚ウェルネスベンディング(株)、キッコーマン(株)、コカ・コーラ イースト ジャパン(株)、シダックス(株)、(株)小学館集英社プロダクション、西洋フード・コンバスグループ(株)、(株)玉川繊維工業所、東京急行電鉄(株)、(株)ナガセ、(株)日本教育新聞社、日本マクドナルド(株)、(株)明治、(株)悠光堂、雪印メグミルク(株)、(有)ルーティ、(株)若葉共済会

【公益法人等・個人会員】

(一社)家の光協会、(公財)上廣倫理財団、(認定NPO)おやじ日本、(学)香川栄養学園女子栄養大学、学習塾 みち、(一財)学生サポートセンター、(公財)学校給食研究改善協会、(一財)教職員生涯福祉財団、子どもの早起きをすすめる会、(公財)才能開発教育研究財団、(公財)実務技能検定協会、(一財)社会通信教育協会、上越教育大学、小児神経学クリニック、(学)昭和学院、新宿柏木クラブ、聖徳大学・聖徳大学短期大学部、(公社)全国学校栄養士協議会、全国国公立幼稚園・こども園PTA連絡協議会、(公社)全国子ども会連合会、(福)全国社会福祉協議会全国保育協議会、全国専修学校各種学校総連合会、全国米穀販売事業共済協同組合、(公財)ダノン健康栄養財団、東京学芸大学、(公財)図書館振興財団、(公社)日本一輪車協会、(公財)日本英語検定協会、(公財)日本漢字能力検定協会、(NPO)日本子守唄協会、(公財)日本数学検定協会、(NPO)日本成人病予防協会、(公財)日本体育協会日本スポーツ少年団、(公社)日本調理師会、日高町、日本PCA教育振興会、(公社)日本PTA全国協議会、(一財)日本ユースホステル協会、(公財)日本リトルリーグ野球協会リトルリーグ東京連盟、(公財)日本レクリエーション協会、はっぴー do ファミリー、早寝・早起き・朝ごはん実行委員会 in 宮城、(公財)古岡奨学会、(学)文化学園、文教大学、(公社)母子保健推進会議、(一社)マザー・ニア、(公社)マナーキッズプロジェクト、南新宿クリニック耳鼻科・小児科、(学)山野学苑、山野美容芸術短期大学、山野美容専門学校、U&Uクラブ、(NPO)幼児教育従事者研究開発機構、陽電研究所、佐々木貴康、鈴木みゆぎ、塚本栄樹、外川 泉、中村岩男、松岡浩蔵、久次辰巳、星野恭子、村田佳祐、森田秀作

推進会員数:84(平成30年7月現在)

早寝早起き朝ごはん ニュースレター



「早寝早起き朝ごはん」全国協議会ニュース 発行:「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 平成30年7月1日
〒151-0052 東京都渋谷区代々木神園町 3-1 国立オリンピック記念青少年総合センター内
TEL:03-6407-7767 FAX:03-6407-7743 E-mail:hayane-hayaoki@niye.go.jp

第24号

<http://www.hayanehayaoki.jp/>



日本マクドナルド株式会社
代表取締役社長兼CEO
サラ・エル・カサノバ

日本マクドナルドは、全国約2,900店舗で一年に14億人のお客様をお迎えし、『おいさと笑顔と 快適なひとときをすべてのお客様に』体験していただけるよう鋭意努めています。

ライフスタイルの多様化に伴い、「朝食を食べない」「夜更かしをする」などの基本的生活習慣の乱れにより、子供たちの学習意欲や体力、気力の低下に影響を及ぼしています。2006年から全国的に「早寝早起き朝ごはん」国民運動がスタートして以来、現在では全国各地で様々な取り組みが行われています。

私たちは世界で多くのファミリーに利用していただいているレストランの責任として、子供たちの食を選択する力や、食生活習慣に関する支援活動を長年様々な形で継続してきました。中でも、唯一の機会均等である小・中学校への「食育の時間」の食育教材提供においては、これまでに延べ17万5,000人以上の子供たちがこの教材で学んでくださっています。「早寝早起き朝ごはん」を取り上げた「食育の時間0時間目」コンテンツは、学校での活用度も高く、先生方からは、重要性の理解が進み、生活習慣改善の意識が向上した、とのお声を多数いただいていることは素晴らしいことだと思います。

また、店舗を通じた「早寝早起き朝ごはん」の普及啓発にも努めており、毎年、オリジナルのラジオ体操カードを制作して生活リズムが不規則になりがちな夏休み時期に配布しています。

弊社の食育支援活動は、昨春、早寝早起き朝ごはん全国協議会様のご推薦で「早寝早起き朝ごはん」運動の推進にかかる文部科学大臣表彰をいただきました。これを一層の励みとし、今後も食育支援へ尽力し、バランスのいいセットメニューの提供や栄養情報の利便性を高めるなど、子供たちの健全な成長のサポートを強化してまいります。

こんな活動に取り組みました！

稲城市 親と子の教室「早寝早起き朝ごはん」

平成30年5月16日(水) 参加者：12人

会場：稲城市第三文化センター

家庭、地域の教育力の向上を目的として、稲城市立第三公民館が主催する「親と子の教室」内で「子供と生活リズム」という講座を実施しました。

幼児を子育て中のお母さん対象に「なぜ早寝早起き朝ごはんが大切なのか」「子供たちを取り巻く環境」などについてお伝えしました。講座の中でお母さん同士の悩みの共有や「改めて早寝早起き朝ごはんの大切さがわかった」などのアンケートをいただき、有意義な講座となりました。



第7回春のキッズフェスタ

平成30年5月19日(土) 来場者：2,394人

会場：国立オリンピック記念青少年総合センター

体験の風をおこそう推進委員会主催事業「第7回春のキッズフェスタ」にて「早寝早起き朝ごはん」のPRを行いました。「朝起きたらカーテンを開けて太陽の光を浴びる」など、子供にもわかりやすい説明を〇×クイズを交えて行いました。

また、子供たちに「早寝早起き朝ごはん」の大切さを印象付けるため「はやねちゃん」と「よふかしおに」と一緒に「ジャングル太極拳」と「エビカニクス」というダンスを踊りました。



全国ではこんな活動・取り組みをしています！

「じゃれつき遊び」

宇都宮市 さつき幼稚園

栃木県宇都宮市にある「さつき幼稚園」では、毎朝「じゃれつき遊び」を行っています。脳を活性化させるこの活動は、子供たちの生活リズムにもとても良い影響を与えるようです。今回はその、さつき幼稚園の井上高光理事長にお話を伺いました。

当園は、今年の4月から「障がい児教育」を開所させました。まだ2ヶ月しか経過していませんが、かなり大きな成果が上がっています。子供たちを発達させ成長させる上では、単純だけど「楽しい」ことが重要です。しかも、「非常に・凄く・とても」と形容詞がつくほどの「楽しみ」が、子供たちの発達に大きく貢献するようです。「凄く楽しい」が実現すると、それを司る「扁桃体」が大いに活性化します。すると「扁桃体」の周辺にある海馬などが活性化し、潜在能力が目覚めるのではないかと推察しています。

また「発達が気になる子供たち」ほど、起床時や朝の生活に問題が噴出しやすいことがわかってきました。不機嫌でやっと起きて来て「早く〇〇しなさい」と叱られ続けるのか、それと



も、私が提唱する「朝5分間のじゃれつき遊び(子犬達のようにじゃれ合うスキンシップ遊び)」をして、非常に機嫌良く一日をスタートさせるかは、毎日の積み重ねですのできっと発達に影響を与えるはずです。「現代っ子」の問題は、朝の生活に現れやすいようです。

全国的には授業の前に15分ほど「朝読書」をしている小学校もありますが、「脳が活性化」していない子供たちの現状を踏まえるとはや「朝読書」の時代ではなく、昨年6月に当園の保育を視察し講演された、ジョン・レイティ博士(ハーバード大学准教授)の提唱する「0時限体育」(授業の前の体育・運動が脳を一番活性化させるという理論)から「朝の5分間じゃれつき遊び」の時代が到来したのだと思っています。



参考：さつき幼稚園HP:satsuki-y.com/『脳をきたえるじゃれつき遊び』(小学館)・井上高光 共著

全国ではこんな活動・取り組みをしています！

クラウドシステムを活用した就寝・起床時間に関するPDCAサイクルの確立と啓発資料・指導計画の作成

北海道教育大学附属函館中学校

本校では、生徒の生活習慣に関わり、学年が進むにつれて就寝時刻が遅くなり、睡眠時間が減少していることを課題として指摘されてきました。しかしこれまで有効な取組を実施するには至っておらず、この10年で変化は見られません(就寝時刻が23時以降の生徒の割合は、平成20年度調査で第1学年31.7%、第3学年88.2%。平成29年度調査で第1学年32.4%、第3学年90.5%)。

そこで本校では、平成30年度の重点研究事項の1つとして、生徒の生活習慣改善のために、以下の2点に取り組むこととしました。また、研究過程で得られたデータに基づいて、生徒の生活に影響を与える事柄を分析し、適切な指導の時期や在り方を検討します。

①ICT機器を活用した就寝・起床時刻に関するPDCAサイクルの確立

本校では生徒全員が自分のノートパソコンを常時所持して



います。この環境を利用し、クラウド上の専用フォーム上において、生徒自身が目標とする就寝・起床時刻の設定や、実際の就寝・起床時刻の記録を行います。その後、前週の睡眠時刻に対する自己評価を行い、その評価を踏まえて新たな就寝・起床時刻の目標を設定します。このような就寝・起床時刻に関するPDCAサイクルの確立を目指します。

②睡眠が生活や学習等に与える影響に関する講演会の開催や啓発資料の作成

生徒の睡眠に関する知識を高め、自らの生活習慣を見直すためのきっかけとして、本校が実施している有識者によるリレー講演会(総合的な学習の時間)において、江戸川大学睡眠研究所長 福田一彦先生をお招きし、睡眠が生活や学習等に与える影響に関する講演を実施します。また、本学函館校養護教諭特別科の学生が実施・作成する睡眠に関する特別授業や啓発資料を活用します。



専門家からのアドバイス

「運動×生活リズム」



佐藤 弘道(医学博士)

【プロフィール】
弘前大学大学院医学研究科博士課程 修了、弘前大学医学部学部長講師、日本体育大学体育学部体育学科卒業、学校法人相模大学 教育・文化顧問、朝日大学客員教授、体験の風をおこそう応援団

みなさん、こんにちは。NHK「おかあさんといっしょ」10代目体操のお兄さんの佐藤弘道です。私は普段、テレビのお仕事をしていますが、実は子どもたちの体操教室もしています。そして、全国で親子体操教室をしています。

みなさんは、普段から体を動かしていますか？ご家族のみなさんも一緒に体を動かしていますか？どうして、体を動かさないといけないのでしょうか？

日本には「健康三原則」というものがあります。それは「運動・栄養・休養」です。人間は健康になるために体を動かして、良い食事をして、ゆっくり睡眠をする必要があります。運動不足になると、健康になれません。食べ過ぎたり、食べなくても健康になれません。睡眠時間が短いと健康になれません。全て「バランス」が大事なのです。そのバランスを保つには「生活習慣」が一番です。生活習慣は何度も何度も繰り返すことで「習慣化」されます。繰り返すことがポイントです。

子どもたちは「あそび」を通じて、体を動かすことが好きになります。親と一緒に体を動かすことで、子どもたちは自主的に体を動かすことが増えるということが、私の研究から分かっています。親は子どもと一緒に体を動かすことで、育児ストレス度や抑うつ度が軽減され、睡眠の質が上がります。健康度を上げるために、ぜひ家族一緒に体を動かしましょう。