

# 早寝早起朝ごはん ニュースレター



「早寝早起朝ごはん」全国協議会ニュース 発行:「早寝早起朝ごはん」全国協議会 令和4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40号

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



国立青少年教育振興機構  
理事長

古川 和

日頃から「早寝早起朝ごはん」国民運動に御協力いただき、誠にありがとうございます。

子供たちの健やかな成長にとって、十分な睡眠、バランスのとれた食事、適切な運動などはとても大切な要素です。これらのことに留意しつつ、規則正しい生活習慣を身につけさせるための取組を社会全体で推進するため、平成18年度から「早寝早起朝ごはん」国民運動を推進してまいりました。この運動は開始から17年目を迎え、子供たちの生活習慣の改善に向けた全国的な取組として、社会に広く浸透してきております。

この間の「早寝早起朝ごはん」全国協議会をはじめ、PTA、青少年・スポーツ団体、教育・文化関係団体、経済界など、幅広い関係各位の御尽力に改めて感謝申し上げます。

昨今は、コロナ禍で子供たちの外遊びや体験活動等の機会が減少する中、子供の生活習慣の乱れやストレスなどによる心身への負の影響が懸念されています。このような状況を踏まえ、令和4年2月に文部科学省が発表した「教育進化のための改革ビジョン」において、新型コロナウイルス感染症を契機として①デジタルが持つ学びにおける可能性と在り方、②学校の持つ福祉的機能や教師の存在意義、③リアルな体験の持つ価値等に対する再認識が必要とした上で、「地域や企業とも連携し、学校内外での豊かな体験活動機会を確保する」という方向性が示されました。また、同年3月には末松文部科学大臣より、令和4年度を「体験活動推進元年」、そして令和6年度までを「体験活動推進重点改革3か年」と位置づけ、『コロナ禍で縮小した体験活動を全国で充実させていく』とのご発表がありました。

当機構のオリンピックセンターも「～国立ユースパーク“子供・若者の杜”～」とする構想を掲げ、子供たちに新たな体験価値を提供できる施設への変革を目指しております。そのため老朽化した施設を改修・整備した上で、STEAM教育・食育・芸術などの拠点を整備するほか、自然環境を活かした活動拠点を整備するなど、多様な教育機能の拡充を進めることにより、真の「体験活動推進元年」となるべく、機構が子供達に多様な体験価値を提供しつづけていくことを目指しております。

この「体験」と「生活習慣」が結びついた「早寝早起朝ごはん」国民運動は、今後の青少年教育の軸となるものであり、学校教育や関係機関・団体等と連携を促進し、青少年の健全育成に取組んでまいり所存です。

皆様方におかれましても、今後とも「早寝早起朝ごはん」国民運動の一層の充実に御支援、御協力を賜りますよう、よろしく願い申し上げます。

## 「朝ごはんたべよう」の取組について

### 東近江市青少年育成市民会議永源寺地区

昨今、新型コロナウイルス感染症拡大が今なお続くことも一因して「朝食を食べない」「夜更かしをする」など子どもたちの生活リズムの乱れが問題視されています。同じく本市でも家庭や保護者の不安感や孤立感の増大に伴い、子どもたちの生活習慣や心の乱れが危惧されています。東近江市青少年育成市民会議では「早寝早起き朝ごはん」運動として子どもたちの健やかな成長のために十分な睡眠・バランスのとれた食事、適切な運動など規則正しい生活習慣をきちんと身に付ける運動の啓発、推進を重点目標の一つとしています。

東近江市青少年育成市民会議は7支部に分かれての活動が中心となっており、「地域の子どもは地域で育てよう」を合言葉に青少年の健全育成に関する環境づくりや家庭教育の推進等に取り組んでいます。その中で永源寺支部において取り組んできた事業について御紹介いたします。

永源寺地区は鈴鹿山脈のふもとに位置し、古くからの集落で形成されており、子どもから大人まで住民同士のつながりが強い地域です。

永源寺支部では平成20年から親子が一緒になった家庭教育の向上や、地域ぐるみで子どもの基本的な生活習慣を向上させ、毎朝毎食をしっかり摂ることの大切さ、また子ども達にご飯のおいしさ、特に地元米を味わってもらうことを目的として、夏休みのラジオ体操後におにぎりを食べる「朝ごはん食べよう」という取組を続けてきました。参加者は10歳代から80歳代までで、地域から地元米の提供を受け、自治会、子ども会、老人会、女性会、民生委員の協力を得ながらまさに地域ぐるみの取組となっています。参加者からは「白いおにぎりがとっても美味しかった」、「地域の子どもたちの顔や、元気な様子が見られて、楽しかった」、「地元米を提供して、皆に味わってもらえ

た」など、にこにこ笑顔あふれる光景が思い浮かぶような感想が聞かれます。

しかし、コロナ禍で、食事の提供や大勢での食事が困難になり、令和元年以降本事業の中核を担っていた「みんなでおいぎりを食べる」ことができなくなりました。残念ではありますが、夏休みの子どもたちの規則正しい生活習慣はもちろんのこと、地域のつながりを大切にするためにも、子どもと大人が一堂に会して「地域みんなでラジオ体操に取り組む」という運動を継続していきたいと考えています。

今後、東近江市全域でそれぞれの支部の特徴を生かした「早寝・早起き・朝ごはん」運動の取組を行っていくと考えています。



「朝ごはんたべよう」の風景

## 子育て中の人々が周りの人を頼ってみんなで支えあえる コミュニティを作ろう

### 子育て支援 有償ボランティア団体 はぐっと

子育て支援有償ボランティア団体はぐっとは、御殿場市を中心に子育てイベントを開催したり、個人向け、企業向けのベビーシッター事業を行っています。

地域の皆様のご協力のもと開催されるイベントでは、イベント会場周辺のゴミ拾いなども実施し、地域社会の一員であることを実感してもらい、孤独感を取り除くことにも取り組んでいます。

いちご狩り体験では、親子でいちごを夢中になって食べる姿を見て、参加者の皆さんの輝くような笑顔にシッターも癒されました。

冬には御殿場の特産品である水かけ菜の収穫体験や、春にははたけのこ掘り、地域の方のご厚意でお借りした田んぼでの田植えなど、農業体験イベントも開催し、地元で採れる農産物を自分達で育て、世話をし、収穫して味わうことも行っています。

田植え体験では、はじめて入る泥の感覚に怖がってしまう子もいましたが、泥団子を作ったり泥合戦をしたりしながら、普段とは違う経験をしてもらうことで、子育てを楽しく、気分をリフレッシュしてもらえるような子育て支援を行っています。

自分達で植えた苗は、収穫したらおにぎりにしたり、もち米は杵と臼を使っておもちにしたりする予定です。

これからも、地域連携により人の輪を広げ、安心して子供を育てられる地域として多くの人に信頼される街で、多様化する子育てのお手伝いをしていきたいと考えております。



「ゴミ拾い」及び「いちご狩り体験」の風景

## 子ども朝活事業「南プ塾」

南富良野町教育委員会

当教育委員会では、平成27年度から子ども朝活事業に取り組んでいます。

生活リズムが乱れやすい長期休業中に、学習や運動、体験活動等を通して望ましい生活習慣の定着を図るとともに、学力向上や体力向上、体験活動を通して個々のスキルアップを図ることを目的に実施しています。

令和3年度の取り組みは以下のとおりです。

### 1 学習プログラム

令和2年度各学校に導入された一人一台端末を活用し、低学年は「ローマ字入力」、高学年は「授業で活用するソフトの操作」について学び、学校の授業につながる内容を実施しました。

### 2 運動プログラム

#### (1) 速くなる走り方

全国体力運動能力調査の結果で、本町の児童は「走る」ことを苦手としていることから、走り方の指導を受けました。

#### (2) 雪中サッカー

足場の不安定な雪の上を走ることで、体力向上を図りました。

### 3 体験プログラム

#### (1) 水風船ドッチボール

水風船をキャッチするには、体のバネをうまく使うことが重要となることから、楽しみながら体幹を鍛えました。

### (2) 南プ塾科学実験

トイレットペーパーを使った万華鏡づくり、段ボールを使った空気砲づくりを行い、光の反射や空気の流れについて学びました。

事業の運営にあたって、南富良野高等学校ボランティア同好会、社会教育委員、スポーツ推進委員、町登録ボランティア等の協力を得ながら実施しております。高校生は、小学生の時に南プ塾に参加し、高校生になり事業に参画する生徒が多く、参加から参画へ立場が変わり、様々な経験をつむことができます。

事業開始から今年度で8年目となりますが、プログラムのマンネリ化や参加人数の減少等課題もあがってきております。

子ども達が興味を持って取り組める内容を企画・実施していくことで、長期休業中にできる貴重な体験、良い思い出となるよう、今後も事業を継続していきます。



高校生による学習プログラムの補助



水風船を持って笑顔でポーズ

## 本校の教育課題の解決に向けた取り組み

～学びに向かう力と生活習慣の改善に向けて～

嘉麻市立稲築東中学校

本校では、「学力の向上」「規範意識の醸成」という本校の教育課題の解決に向けて「朝読書」「ノースマホ・ノーゲームデイ」に取り組んでいます。

### ◆朝読書について

ねらい

読書は豊かな情操と「考える力」「感じる力」「表す力」等を育み、人生をより深く生きていくために欠かせないものである。読書活動を通して、全ての活動の基盤となる「価値・教養・感性等」を涵養していくことは、生徒の学力向上に大変有効であること、また、『落ち着いた1日のスタートをきることができる』という観点から朝のHR前に「朝読書」を設定する。

### 朝読書の原則

- ① みんなでやる。(全校一斉に、教員も学級で一緒に)
- ② 毎日やる。(継続は力なり)
- ③ 好きな本を読む。(漫画、雑誌、写真集を除く)
- ④ ただ読むだけ。(感想文や、読書記録などを求めない)

### ◆ノースマホ・ノーゲームデイについて

ねらい

本校の子どもたちの基本的な生活習慣にみられる課題解決に向け、全生徒を対象に、ゲームやメール、LINE等をする時間を学習や

読書、家庭での手伝い、睡眠時間の確保に活用する「ノースマホ・ノーゲームデイ」を実施する。

生徒が「ノースマホ・ノーゲームデイ」を通して、規則正しい生活リズムや生活習慣を身に付けることの一層の促進を図る。

### 取組内容

- ① 重要な連絡以外に、SNSや動画の視聴やゲームをしない。スマホについては、家庭で保管場所を決めて管理する。
- ② 学校で作成したチェックシートを活用して家庭で評価を行う。
- ③ 学期毎に集計データ分析し、学力向上委員会にて現状把握、課題分析、今後の改善策を検討する。

**朝読書での約束**

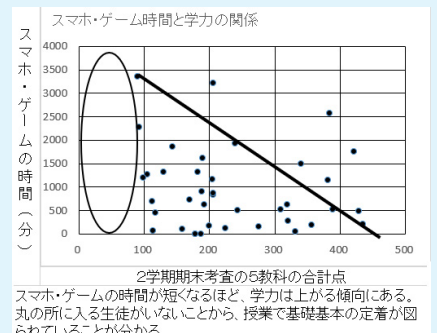
○みんなで作る。 ○毎日やる。○好きな本でよい。 ○ただ読むだけ。○好きな本でよい。 ○ただ読むだけ。

(1) 文化図書専門委員は、全員が読書できるように声をかけます。

(2) 8時25チャイムと同時に自分の席で読書を始めます。○8時30分のチャイムの終わりに席についていない場合は運動です。

(3) 好きな本を読みます。ただし、マンガ、雑誌、写真集、漫画小説は禁止です。○たくさんの本と出会ってほしいです。

(4) 学級文庫は大切に扱います。○読んだら、返さなければいけません。



# データで見る「朝の活動(朝活)」の効果

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が行った『「早寝早起き朝ごはん」の効果に関する調査研究』（令和3年3月）に関しては、これまで本ニュースレターでも紹介してきましたが、もうすぐ夏休みを迎えるにあたって今回は朝の活動（朝活）の大切さを御紹介します。

## 結果 1 子供の頃の朝の活動と大人になった現在の資質・能力との関係

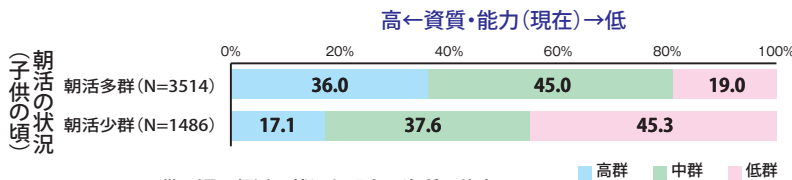


図 1-1 子供の頃の朝活の状況と現在の資質・能力

子供の頃に早起きをして、ラジオ体操や運動・スポーツなどの朝の活動（朝活）を熱心に行っていた人ほど、大人になった現在の資質・能力が高い傾向がみられた。

年代別にみると、30代以下の年代の方が40代以上の年代より相関関係が強い傾向がみられた。また、20代以下については他の年代に比べて朝活をよく行っていた人は資質・能力が高い割合が多かった。

朝の活動（朝活）については、「ラジオ体操」「運動・スポーツ（なわとび、かけっこ、野球等）」「自然体験（虫取り・魚釣り・野鳥観察等）」「楽器演奏（ピアノ、バイオリン等）」「絵・工作」「読書（絵本・マンガを含む）」「生き物の世話（水やり、エサやり等）」「家事の手伝い（靴みがき、ゴミ出し等）」及び「勉強（宿題を含む）」の9活動を取り上げ、このうち一つでも「何度もある」と回答した人を「朝活多群」とした。

大人になった「現在の資質・能力」については、国立青少年教育振興機構が過去に実施した研究成果をもとに検討を行い、自然体験や生活体験などの様々な体験活動を通して得られる資質・能力として「自尊感情」「共感性」「意欲・関心」「規範意識」「人間関係能力」「職業意識」「文化的作法・教養」「へこたれない力」を取り上げた。

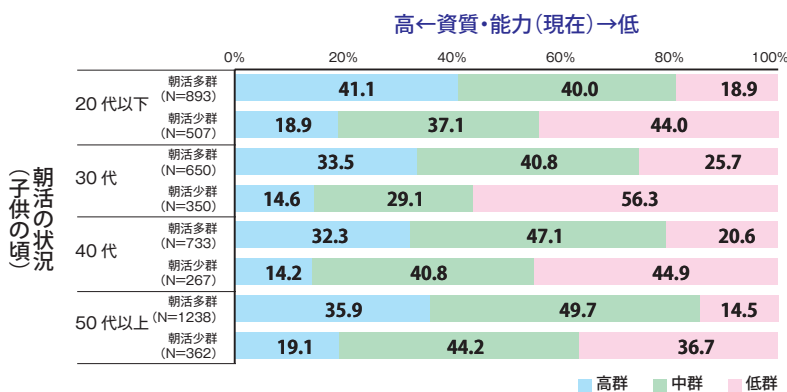


図 1-2 年代別にみた子供の頃の朝活の状況と現在の資質・能力

## 結果 2 子供の頃の各種朝の活動(朝活)と大人になった現在の資質・能力との関係

朝活の活動別にみるとどの活動に関しても、子供の頃熱心に行っていた人ほど、大人になった現在の資質・能力が高い傾向がみられた。

特に「生き物の世話（水やり、エサやり等）」や「家事の手伝い（靴みがき、ゴミ出し等）」、「ラジオ体操」については高い相関関係が見られた。

近年、ラジオ体操の会場や機関が減少しているのではないかと危惧している。

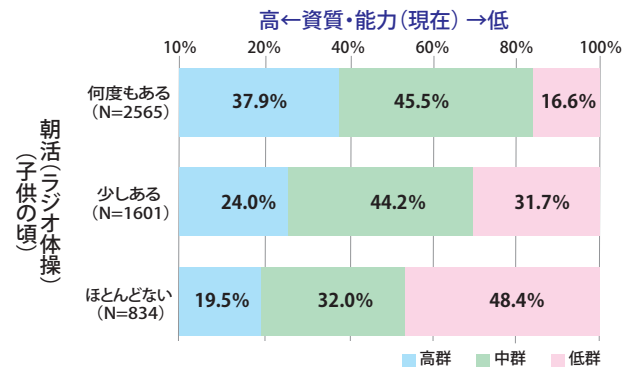


図2-1 子供の頃の朝活(ラジオ体操)の状況と現在の資質・能力

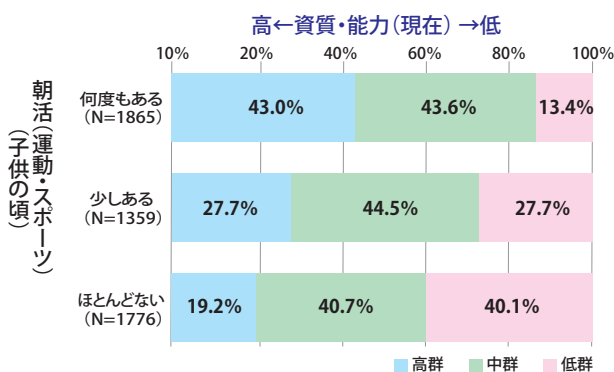


図2-2 子供の頃の朝活(運動・スポーツ)の状況と現在の資質・能力

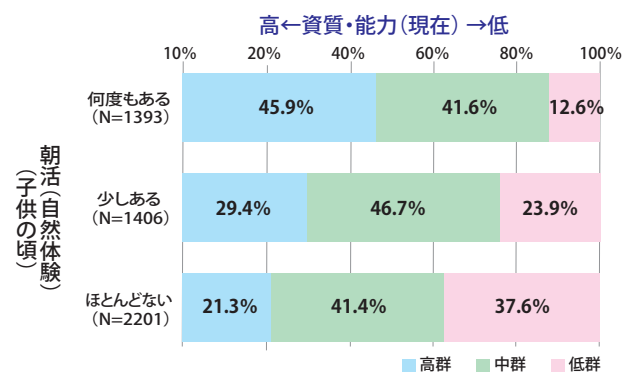


図2-3 子供の頃の朝活(自然体験)の状況と現在の資質・能力

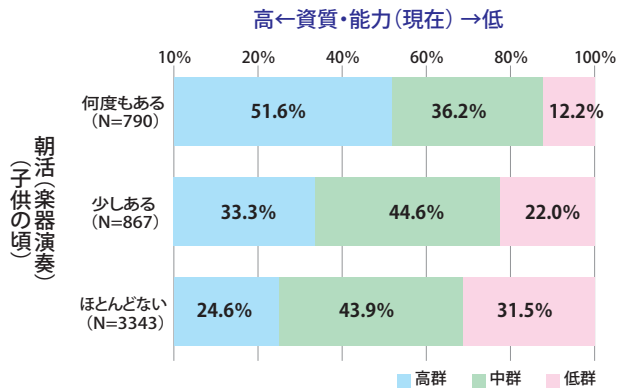


図2-4 子供の頃の朝活(楽器演奏)の状況と現在の資質・能力

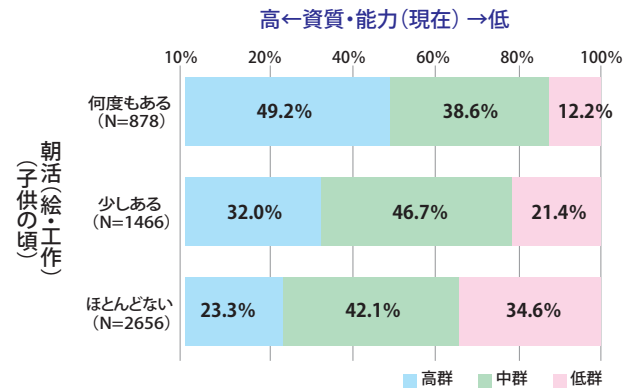


図2-5 子供の頃の朝活(絵・工作)の状況と現在の資質・能力

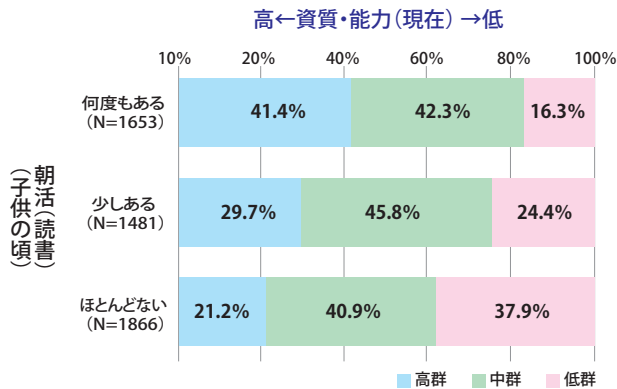


図2-6 子供の頃の朝活(読書)の状況と現在の資質・能力

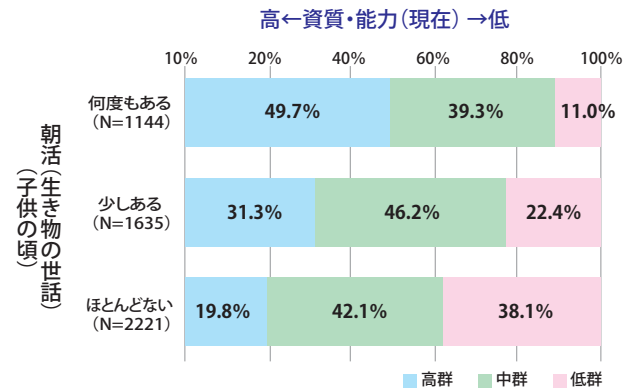


図2-7 子供の頃の朝活(生き物の世話)の状況と現在の資質・能力

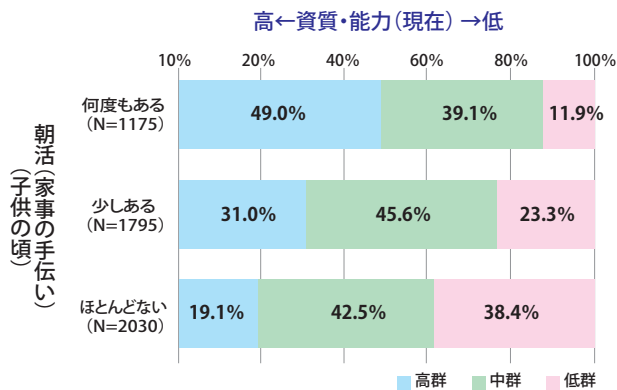


図2-8 子供の頃の朝活(家事の手伝い)の状況と現在の資質・能力

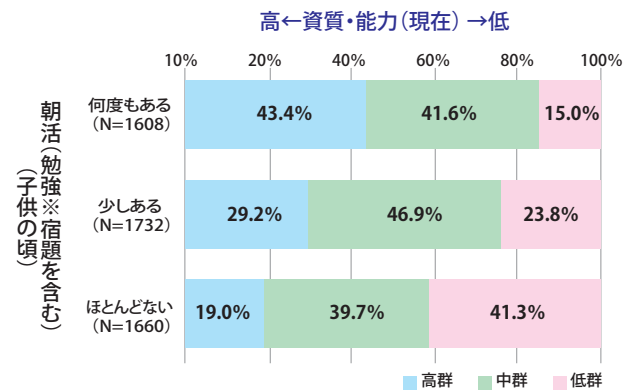


図2-9 子供の頃の朝活(勉強※宿題を含む)の状況と現在の資質・能力

### 結果 3 朝活の状況

朝活を一つでも「何度もある」と回答した(朝活多群)の割合は70.3%であった。年代別に見ると50代以上は朝活多群が77.4%であるが、年代が若くなるほど減少し、20代以下では63.8%となっている。

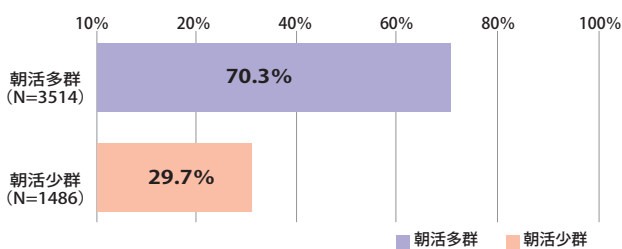


図3-1 子供の頃の朝活の状況

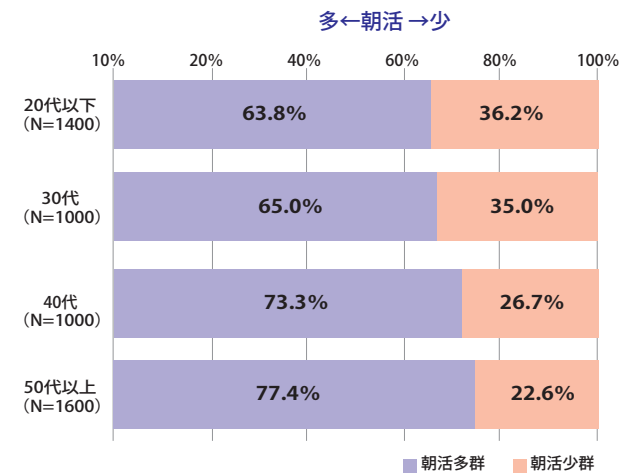


図3-2 年代別にみた子供の頃の朝活の状況

## ～文部科学省より～

### 令和3年度「食育白書」について

文部科学省

総合教育政策局地域学習推進課家庭教育支援室

本年5月31日、食育基本法の規定に基づき、食育の推進に関して講じた施策について報告を行う「食育推進施策（食育白書）」の令和3年度版が閣議決定されました。

この食育白書において、文部科学省からは「全国学力・学習状況調査」の結果に基づいた睡眠や朝食などに関する子供の基本的な生活習慣の状況や、朝食の摂取と「全国学力・学習状況調査」の平均正答率及び「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の体力合計点との関連をデータで示しています。

また白書では、「新型コロナウイルス感染症の感染拡大と食育」について特集しております。感染症の感染拡大下において、共食に対する人々の考え方や行動に変化が見られたことや、感染症による影響が長期化する中、関係省庁において実施した学校等の臨時休業等の際に生じる未利用食品の利用を促進する取組、家庭での食生活改善の重要性を普及・啓発するためのツールの作成、子供食堂・子供宅食やフードバンク等への支援、デジタル化に対応した食育の推進等について取り上げております。

この他にも、白書には「早寝早起き朝ごはん」の活動に取り組む皆様に、有益な情報が多く記載されておりますので、ぜひご覧ください。

食育白書はこちらから➡



## つないでいこう♪

## 「早寝早起き朝ごはん」

ここでは、「早寝早起き朝ごはん」国民運動に関わっている人同士がつながっていくコーナーです！次はあなたとつながるかも！？

### お名前

駒場依利子 さん



### ご所属

茨城県筑西市立村田小学校 養護教諭

### 「早寝早起き朝ごはん」との関わり

私は、手づくり絵本を使って「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さをわかりやすく伝えていきます。「うしお先生」というネコのオリジナルキャラクターが登場し、健康の大切さを教えてくれます。オリジナルの歌もあり、保健室で聴くことができます。手づくり絵本を教室に置いていて自由に読むことができ、担任の先生が紙芝居のように使用することもあります。

### ひとこと♪

今年度、学校教育目標達成のための方策の1つとして「早寝・早起き・朝ごはん」推進活動を行っていこうと考えています。絵本を活用して、家庭や地域を巻き込んだ活動をしていきたいです。児童の健康な習慣を整え、元気に毎日登校してくれることを願います。村田小学校のホームページにも掲載していますので、ぜひご覧ください。



## 「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)アースタンボール、(株)伊藤園、(株)インターレイズ、エムエフエス(株)、(株)旺文社、キッコーマン(株)、コカ・コーラ ボトラーズ ジャパン(株)、西洋フード・コンパスグループ(株)、(株)玉川繊維工業所、(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、大船T's形成クリニック、お米マン OKOME-MAN プロジェクト実行委員会、(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、神谷歯科医院、(一財)教職員生涯福祉財団、子どものごはん栄養ノート、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、全国友の会、全国米穀販売事業共済協同組合、(公財)タノン健康栄養財団、つむぐ指圧治療室、東京学芸大学、(公社)日本一輪車協会、(公財)日本英語検定協会、(公財)日本数学検定協会、(公財)日本スポーツ協会日本スポーツ少年団、(NPO)日本成人病予防協会、(公社)日本調理師会、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、(NPO)日本ららばい協会、(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、日高町、(公財)古岡奨学会、(学)文化学園、(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、(NPO)幼児教育従事者研究開発機構、陽電研究室、岡 静子、菊池 清、鈴木みゆき、外川 泉、中村岩男、新山雄次、西中孝樹、久次辰巳、星野恭子、松岡浩蔵、村田佳祐、森田聡子、森田秀作

推進会員数：84(令和4年7月現在)