

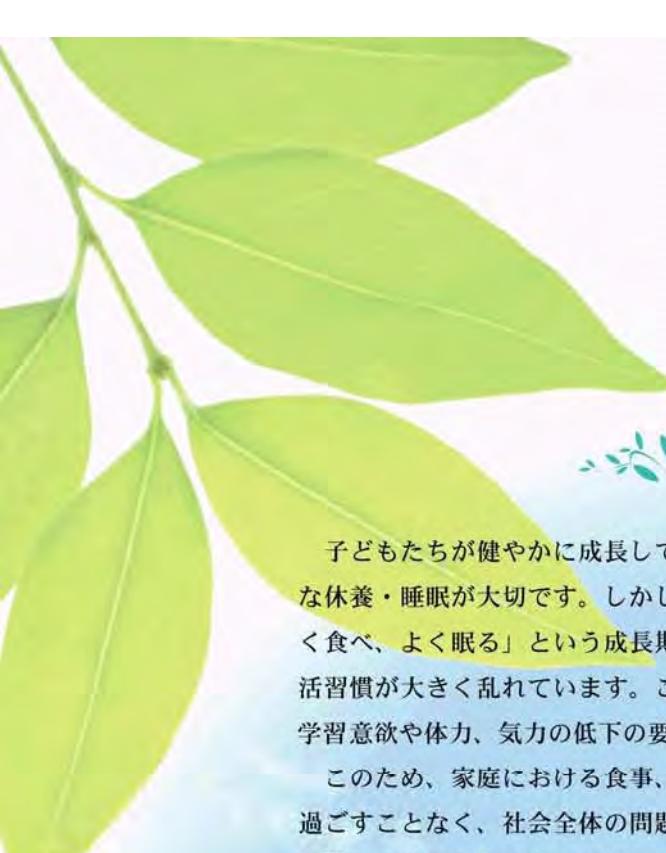
家庭で・地域で・学校で

# みんなで 早寝早起き 朝ごはん

～子どもの生活リズム向上ハンドブック～



文部科学省



## はじめに

子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。しかし、最近の子どもたちをみると、「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という成長期の子どもにとって当たり前で、必要不可欠な基本的生活習慣が大きく乱れています。こうした今日の子どもたちの基本的生活習慣の乱れが、学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。

このため、家庭における食事、睡眠などの乱れを個々の家庭や子どもの問題として見過ごすことなく、社会全体の問題として地域が一丸となり、子どもたちの健やかな成長を期して学習意欲や体力の向上を図るための取組を推進することが必要です。

文部科学省では、早寝早起きや朝食をとるなど、子どもたちの望ましい基本的生活習慣を育成するため、「子どもの生活リズム向上プロジェクト」として、全国的な普及啓発活動や先進的な実践活動などの調査研究を実施するとともに、平成18年4月に発足した「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が進める「早寝早起き朝ごはん」国民運動を支援しています。「早寝早起き朝ごはん」国民運動は、様々な団体や自治体等で取り組まれ広がりを見せております。その広がりとともに、運動や事業に携わる方々から、事業の企画立案あるいは保護者等からの相談等に応じる際に参考となるような資料の要望があったことから、今回、本書を作成することとしました。

本書は、各地域において子どもたちの基本的生活習慣の確立を図る取組を行う指導の方々にご利用いただくことを前提として、子どもたちの生活の現状データ、なぜ基本的生活習慣の確立が必要なのかなどについて記載するとともに、具体的な取組事例や活用できる素材などを盛り込んでおります。

各地域での取組がより一層活発なものとなり、子どもたちが心豊かでたくましく成長していくために、本書がその一助になれば幸いです。

最後に、本書の作成に当たり、編集等にご尽力いただきました「生活リズム向上指導資料編成委員会」の委員の皆様、並びに原稿執筆や事例・資料等の提供にご協力をいただきました皆様に、心から感謝申し上げます。

文部科学省生涯学習政策局  
男女共同参画学習課長 湊屋 治夫



## CONTENTS

### ■ 第1章 子どもの生活の現状

1. 睡眠について	4
2. 朝食(食事)について	5
3. 遊び・運動について	9

### ■ 第2章 生活リズムの確立と睡眠

1. 睡眠リズムの発達	12
2. 早寝・早起きが必要な根拠	12
3. 睡眠の習慣確立を阻む要因	15
4. 懸念される影響	15
5. 睡眠習慣の確立と改善のために	16
コラム	18

### ■ 第3章 生活リズムの確立と朝食(食事)

1. 朝食の効果	20
2. 朝食を食べる習慣のある人との体温の違い	21
3. 欠食を引き起こす要因	22
コラム	25

### ■ 第4章 生活リズムの確立と遊び・運動

1. 遊び・運動は大切	26
2. 遊び・運動不足の影響	27
コラム	28

### ■ 第5章 生活リズムの確立と家庭教育・地域教育の役割

1. 親と子の関わりが子どもの成長に影響を与える理由	30
2. 地域のきずな	34
3. 地域の役割と具体的な活動	34

### ■ 生活リズム向上のための取組み事例集

事例1 いきいきタイム	38
事例2 早寝・早起き・朝ごはん、3週間比較調査	39
事例3 通学合宿	40
事例4 サイドワーカー派遣	42
事例5 楽しくつくろう！親子でつくる朝ごはん教室	43
事例6 朝の「あいさつ運動」と朝の「校庭遊び」	44
事例7 脳が目覚める「朝パズル」週間	46
事例8 パネルシアター早寝・早起き・朝ご飯 朝ごはんを食べよう！	47

# 第1章

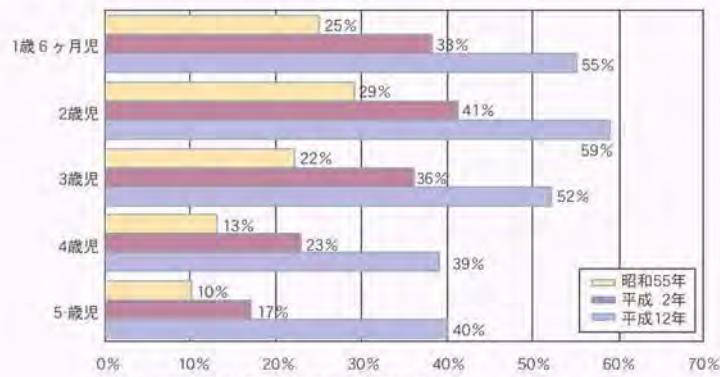
# 子どもの生活の現状

子どもの基本的生活習慣の乱れを示すデータ等は以下のとおりであり、個々の家庭や子どもの問題として見過ごすことなく、社会全体の問題として、早急に取り組まなければならない課題であると認識することが必要です。

## 1

### 睡眠に関して

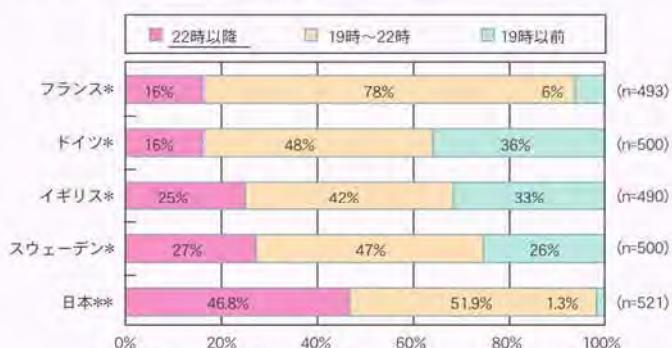
#### ■就寝時刻10時以降の割合



【出典：幼児健康度調査報告書(社)日本小児保健協会】

夜10時以降に寝る子どもの割合は、20年間で2~4倍に増加しており、生活リズムが夜型になっていることがうかがえます。

#### ■赤ちゃんが寝る時間の国際比較



\* P&G Pampers.comによる調査より(2004年3~4月実施。対象0~36ヶ月の子ども)  
\*\* パンパース赤ちゃん研究所調べ(2004年12月実施。対象0~48ヶ月の子ども)

日本の赤ちゃんが寝る時間について、「22時以降」と答えた人が約半数(46.8%)となっており、諸外国と比較すると極めて高い割合になっています。

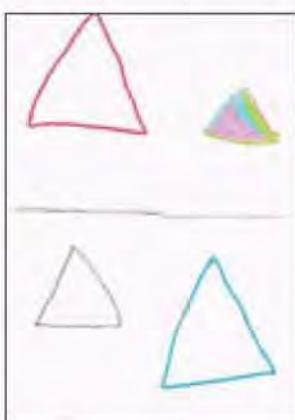


よふかしおに  
© やなせたかし



はやおきくん  
© やなせたかし

## ■睡眠覚醒リズムの乱れた5歳児が描いた3角形



■正しく描けた子



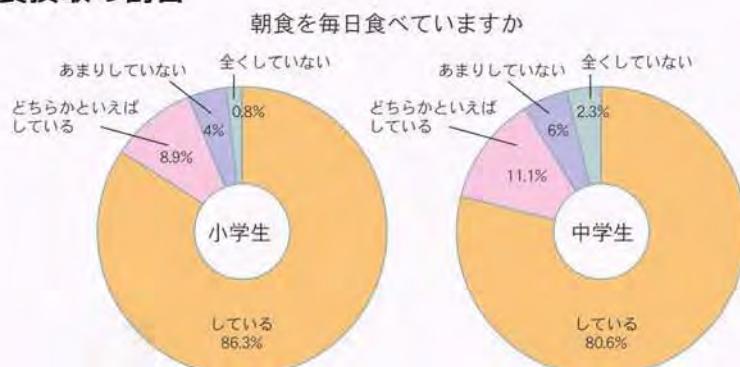
■正しく描けなかった子

- ・三角形模写は、5歳児の睡眠－覚醒リズムの良否と関連があることが示唆されています。
- ・5歳児の睡眠－覚醒リズムの形成には、乳児期からの養育環境の意識が重要です。

## 2

## 朝食(食事)について

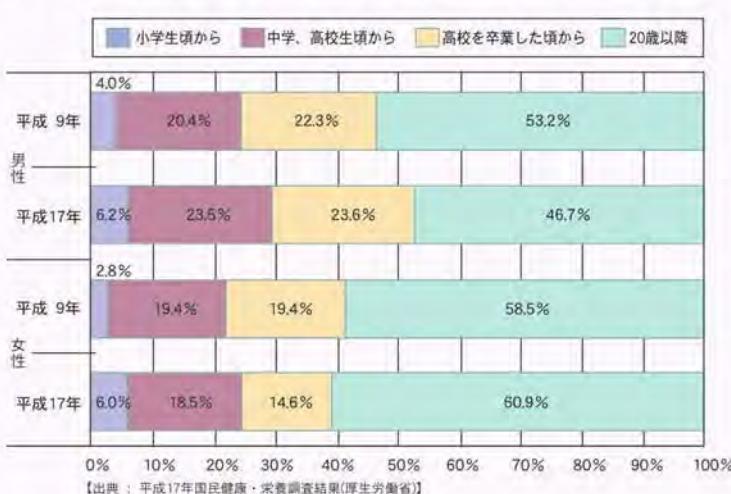
### ■朝食摂取の割合



【出典：平成19年度 全国学力・学習状況調査(文部科学省)】

2割以上の中学生が毎日朝ごはんを食べていません。

### ■ふだんの朝食欠食が始まった時期の年次推移(20歳以上)

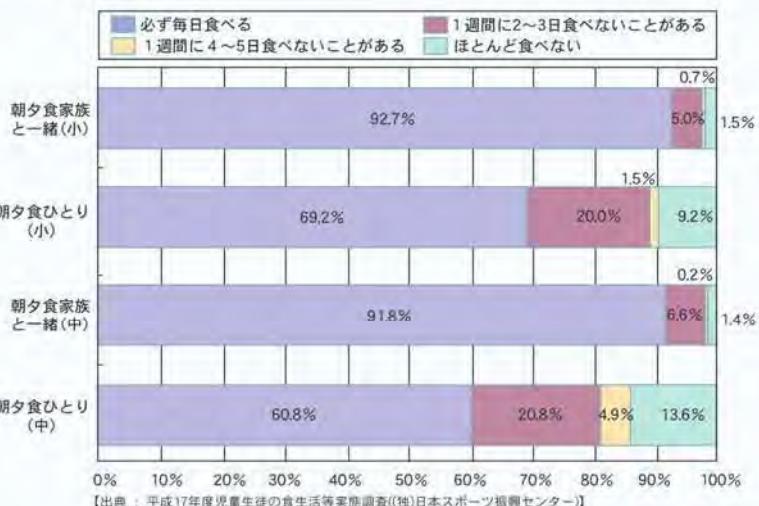


朝食欠食が始まった時期は「小学生頃から」と回答した者の割合が増加しています。

【出典：平成17年国民健康・栄養調査結果(厚生労働省)】



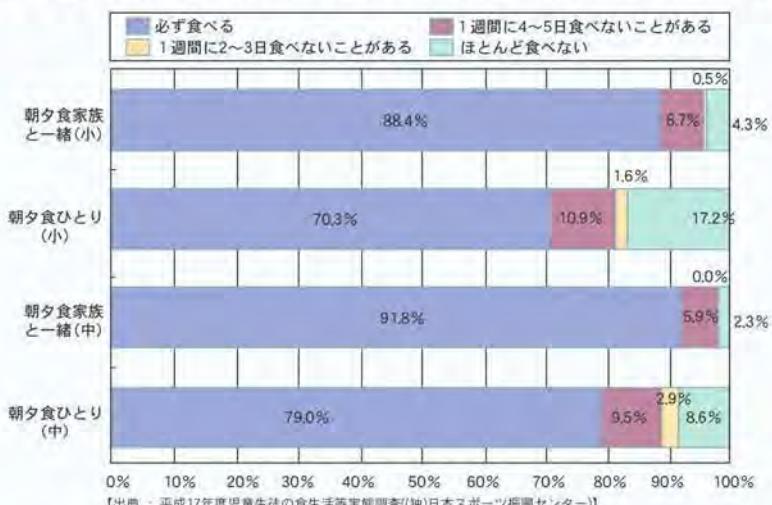
## ■子どもが朝食を食べる頻度と食事を家族で食べる場合等の相関関係



毎日必ず朝食を食べる小学生は、家族と一緒に食べている子の場合 92.7 %に対し、ひとりで食べる場合は 69.2 %でした。

また、中学生はそれぞれ 91.8 %、 60.8 %でした。

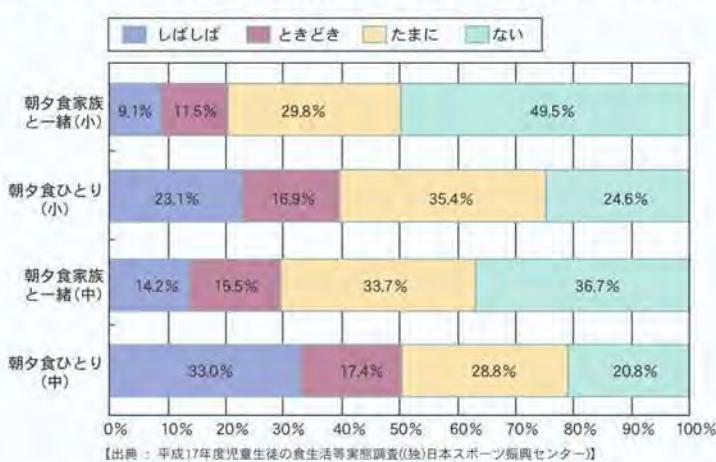
## ■保護者が朝食を食べる頻度と食事を家族で食べる場合等の相関関係



食事を家族と一緒に食べる小学生の保護者の 88.4 %は、必ず朝食を食べているのに対し、ひとりで食べる小学生の保護者は 70.3 %でした。

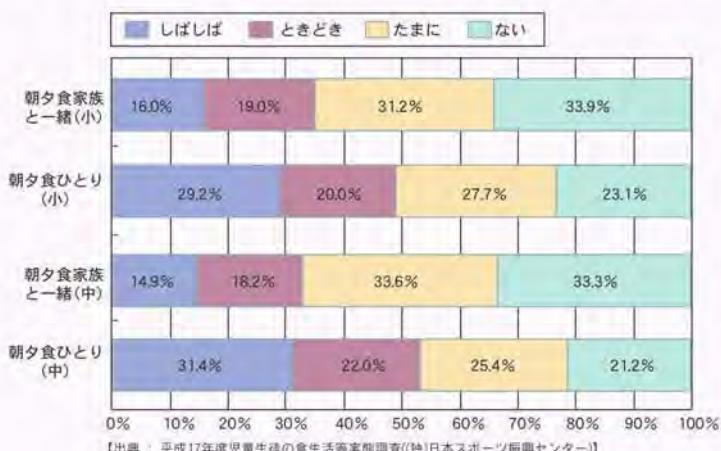
また、中学生はそれぞれ 91.8 %、 79.0 %でした。

## ■子どもが何もやる気が起こらない頻度と食事を家族で食べる場合等の相関関係



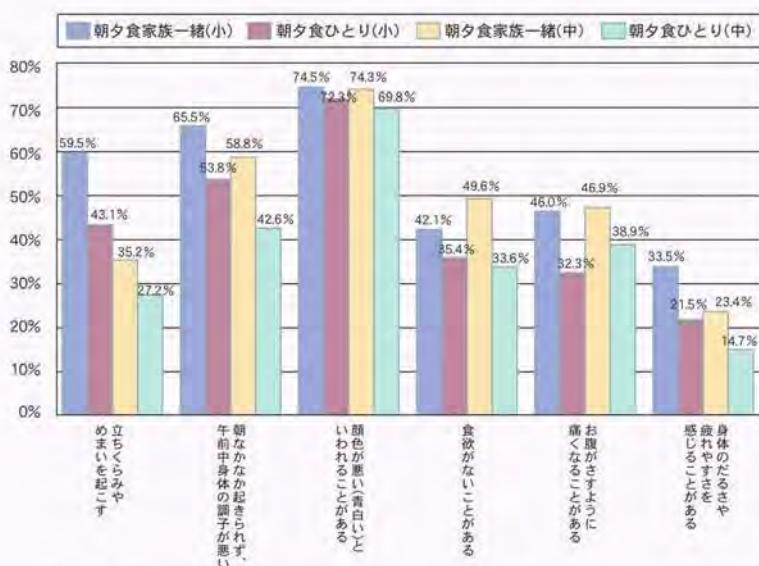
食事をひとりで食べる小・中学生は、「何もやる気が起こらない」頻度が高い傾向にあります。

## ■子どもがイライラする頻度と食事を家族で食べる場合等の相関関係



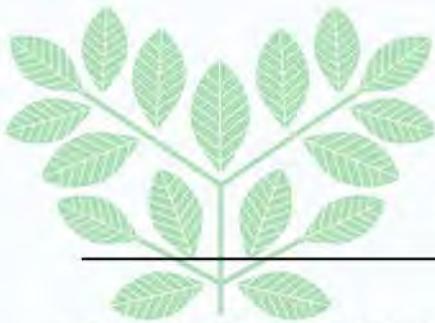
食事をひとりで食べる小・中学生ほど、「イライラする」頻度が高い傾向にあります。

## ■子どもが不定愁訴を感じていない割合と食事を家族で食べる場合等の相関関係

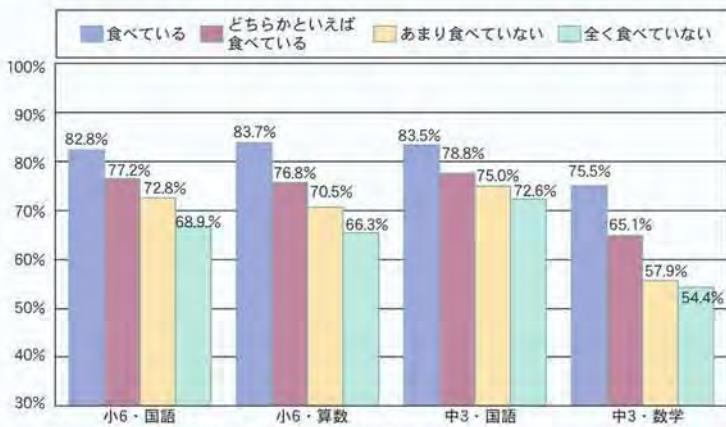


食事を家族と一緒に食べる小・中学生ほど、「不定愁訴」(頭痛、腹痛、吐気、嘔吐等)を感じていない割合が高い傾向にあります。



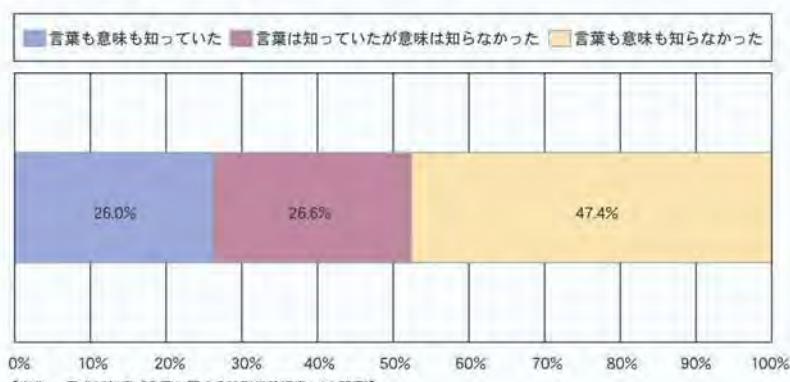


## ■朝食と学力との相関関係



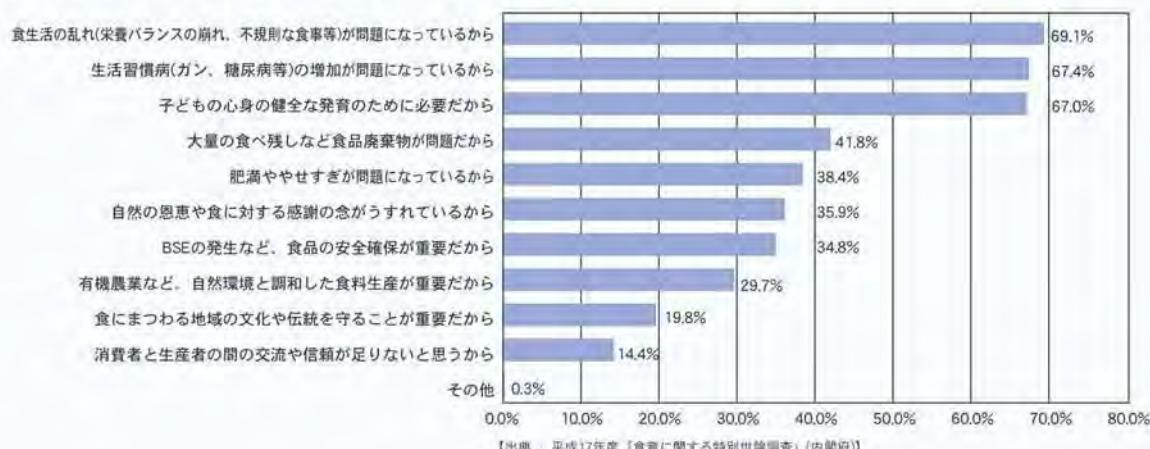
毎日朝食をとる子どもほど、ペーパーテストの得点が高い傾向にあります。

## ■食育の認知度



7割以上の方が「食育」の意味を知らないという状況でした。

## ■「食育」に関心がある理由（複数回答）



関心がある理由としては、「食生活の乱れ（栄養バランスの崩れ、不規則な食事等）が問題になっているから」、「生活習慣病（ガン、糖尿病等）の増加が問題になっているから」及び「子どもの心身の健全な発育のために必要だから」の三つが約7割となっています。

# 3

## 遊び・運動について

### ■週3日以上運動やスポーツを行う子どもの割合

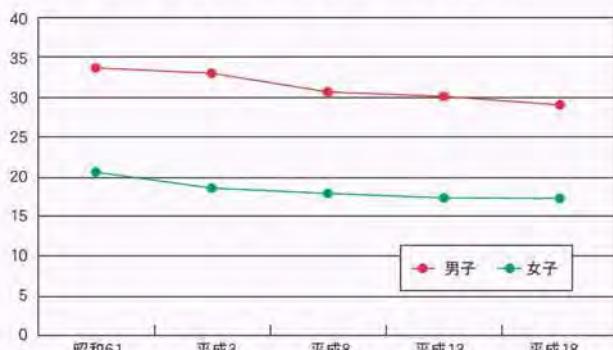
男		女	
親の世代	今の子ども達	親の世代	今の子ども達
78.8%	62.1% (16.7%減)	74.1%	39.8% (34.3%減)

【出典：体力・運動能力調査(文部科学省)】

親の世代と比較して、運動やスポーツを行う子どもの割合の減少が顕著です。

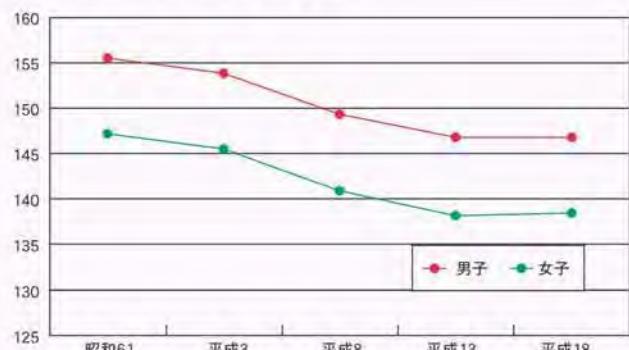
女子は約半分に減少しています。

### ■投げる ソフトボール投げ（11歳）



【出典：体力・運動能力調査(文部科学省)】

### ■とぶ 立ち幅とび（9歳）



体格がよくなればそれに合わせて体力や運動能力も向上するのではないかと思われるが、今日の子どもは、体格がよくなっているにもかかわらず、運動能力が低下する傾向にあります。

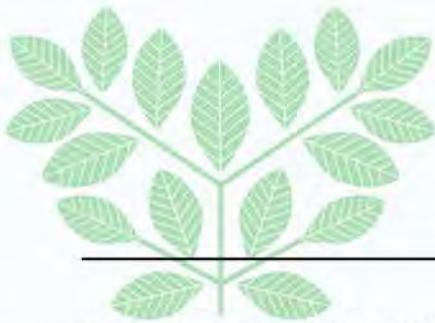
### ■肥満傾向児の出現率の推移（11歳）



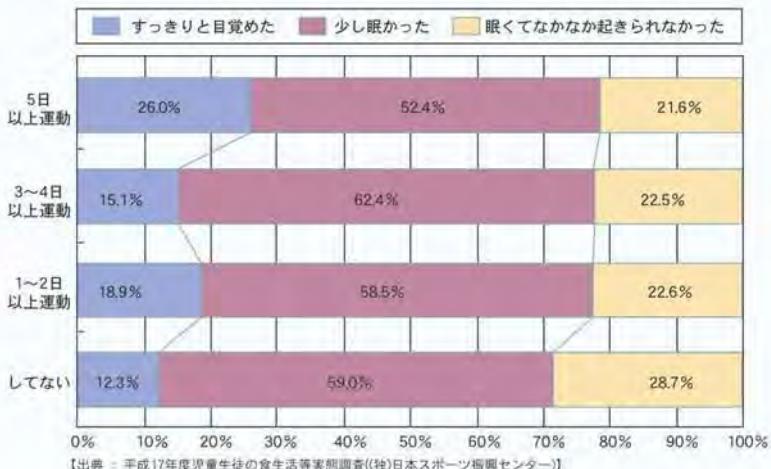
【出典：学校保健統計調査(文部科学省)】

男女共に肥満傾向児の出現率は、約10%でした。





## ■運動と朝の目覚めの相関関係



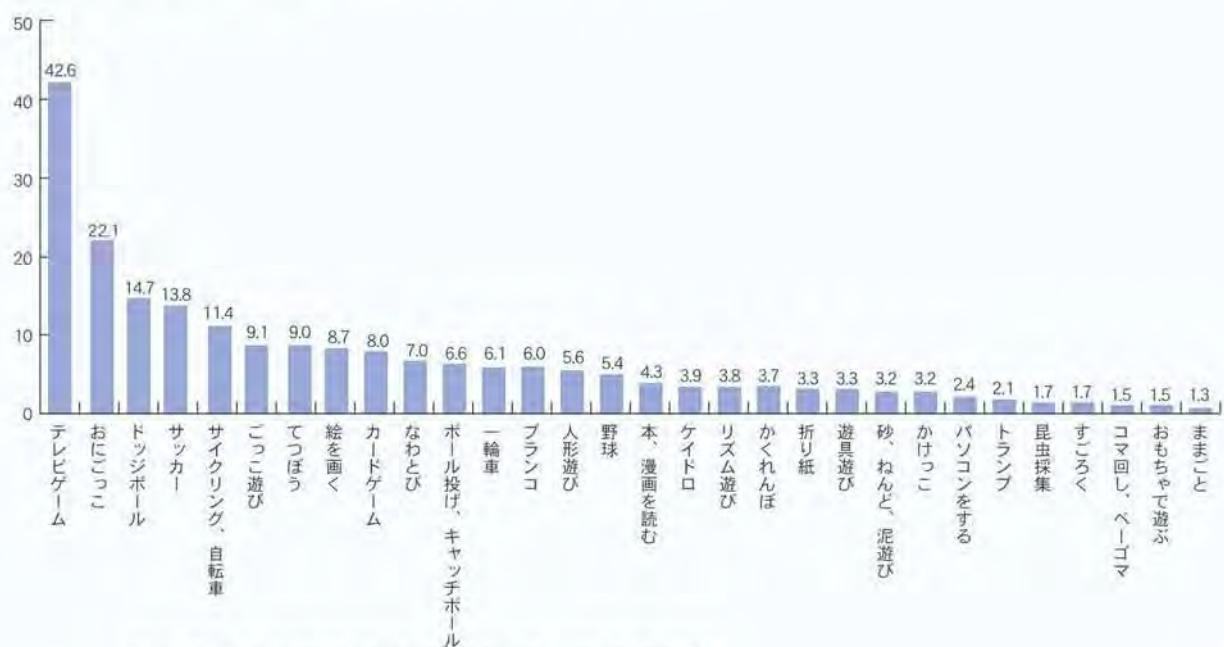
「1週間に5日以上運動する」児童生徒では26.0%がすっきりと目覚めたと回答したのに対し、「していない」では12.3%でした。

## ■自然体験活動（小4、小6、中2の3学年の計）

(3学年計)		何度もある	少しある	ほとんどない
チョウやトンボ、バッタなどの昆虫をつかまえたこと	H10	50.4	30.9	18.7
	H17	35.1	30.0	34.9
海や川で貝を取ったり、魚を釣ったりしたこと	H10	41.9	36.5	21.6
	H17	26.9	32.8	40.3
大きな木に登ったこと	H10	24.2	32.5	43.3
	H17	19.0	27.4	53.6
ロープウェイやリフトを使わずに高い山に登ったこと	H10	14.0	32.9	53.1
	H17	9.6	21.7	68.7
太陽が昇るところや沈むところを見たこと	H10	23.4	43.1	33.6
	H17	19.5	37.3	43.1
夜空いっぱいに輝く星をゆっくり見たこと	H10	33.2	44.5	22.2
	H17	26.0	38.9	35.1
野鳥を見たり、鳴く声を聞いたこと	H10	38.6	36.4	25.0
	H17	29.6	36.0	34.4
海や川で泳いだこと	H10	60.1	30.1	9.8
	H17	41.8	32.3	26.0
キャンプをしたこと	H10	27.4	34.4	38.2
	H17	19.6	27.5	52.8

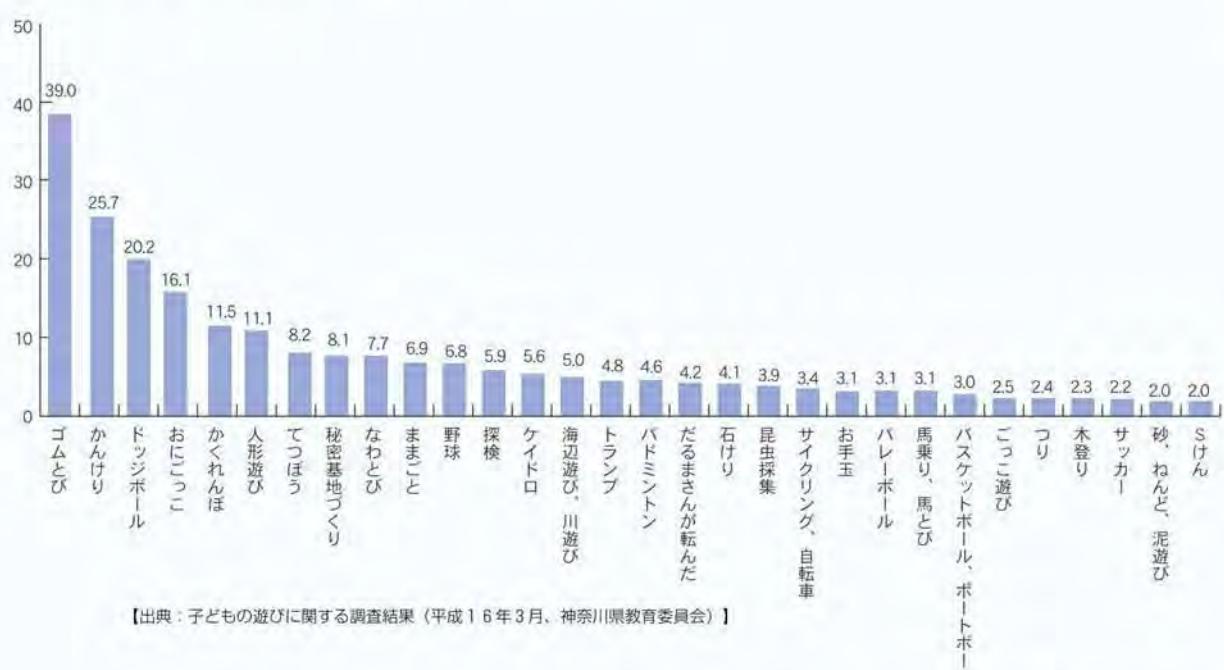
児童生徒の自然体験活動は、大幅に減少しています。

■最近よく遊んでいる遊び（小学2年生） N=1,915  
 （上位30項目、3つ以内記述）



【出典：子どもの遊びに関する調査結果（平成16年3月、神奈川県教育委員会）】

■子どもの頃よく遊んでいた遊び（保護者） N=5,114  
 （上位30項目、3つ以内記述）



【出典：子どもの遊びに関する調査結果（平成16年3月、神奈川県教育委員会）】

小学2年生のよく遊んでいる遊びで最も多かったのはテレビゲーム（42.6%）であったのに対して、保護者が子どもの頃によく遊んだ遊びはゴムとび（39.0%）でした。

## 第2章

# 生活リズムの確立と睡眠

## 1

### 睡眠リズムの発達

ポイント1



ヒトは昼行性の動物です

“ヒト”は約24時間を1日とする地球のリズムの上で生活する昼行性の動物です。その習慣は生後、環境の影響を受けながら確立していきます。

赤ちゃんは誕生後に明暗の区別ができる環境のもとで、「昼間に起きている」ことを身に付け、生後およそ4ヶ月頃昼夜の区別ができるようになり、午睡(昼寝)の回数や時間の減少とともに、「朝起きる一夜は眠る」リズムを確立していきます(図1)。

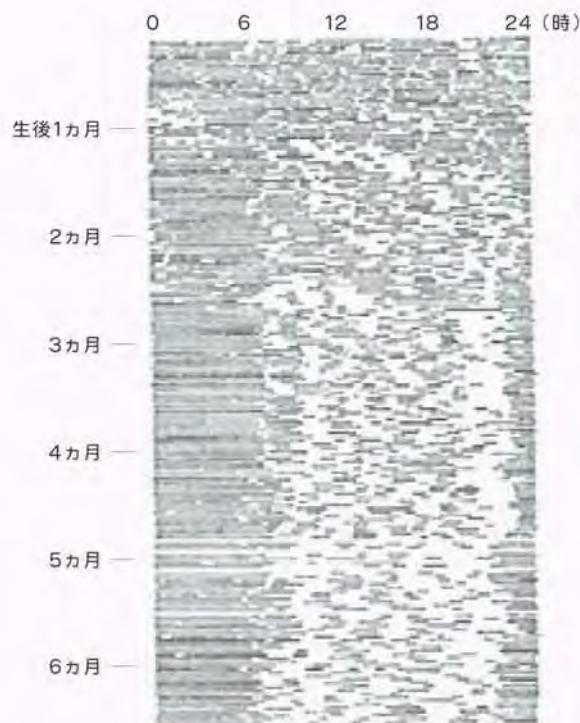


図1 ヒトの睡眠の発達

左図はヒトの睡眠一覚醒リズムの発達を表したもの。  
「—」の実線部分が睡眠、すなわち寝ている時間帯、  
空白部分が覚醒、すなわち起きている時間帯を表す。

【出典】瀬川昌也. 小児医学. 1987. No5】



はやねちゃん  
© やなせたかし

## 2

### 早寝・早起きが必要な根拠

ポイント2



私たちは生体時計を持っています

私たちの身体にある生体時計は1日約25時間で動いています。そのため早寝よりも遅寝、昨日より1時間遅くまで寝て、1時間遅くまで起きている方が楽な身体の仕組みになっています。もし暗室で生活すると起床・就床時刻が次第に後ろにずれていくことが実験でわかっています。

このため生体時計を毎朝調節する必要があり、脳の視交叉上核(しこうさじょうかく)

という時計遺伝子があるところで、朝の光を認識することによって生体時計の調節が行われています。毎朝太陽の光を浴びることでいわば脳の生体時計をリセットしているのです(図2)。

### 「目覚まし時計」は脳にある

人間の生体リズムをコントロールする体内時計は、1日25時間のサイクルになっている。そのための脳の視交叉上核が毎朝、太陽の光を視覚で認識することによって生体リズムを1日24時間に調整している。

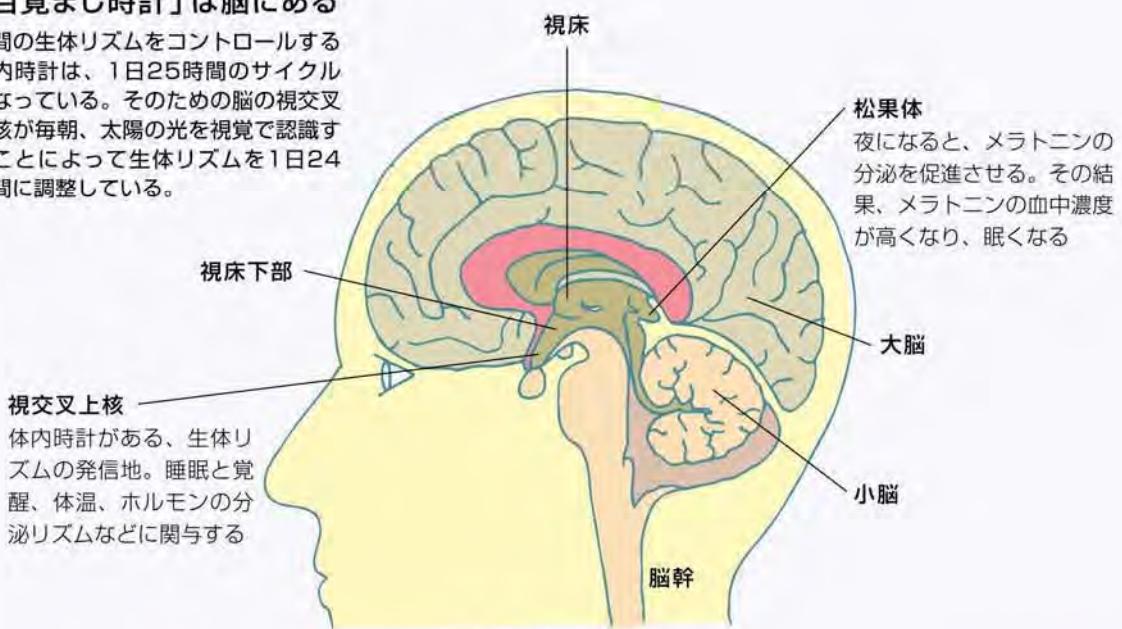


図2：脳と生体時計

### ポイント3 私たちの体内には様々ナリズムがあります

私たちは様々なリズムを持っています。ホルモンには月単位や一日単位で分泌されるものがありますが、睡眠と特に関わり深い深いホルモンや神経の伝達物質は、およそ1日を周期とするリズム(Circadian Rhythm)をもっています(図3)。

表1 睡眠に関する様々なリズム

名前	リズム	主な役割	備考
成長ホルモン (ホルモン)	寝入りばなの深睡眠時に分泌のピーク	身体の成長を促し脂肪を分解する	昼夜のリズムができる生後4ヶ月頃から夜間睡眠時に分泌される
メラトニン (ホルモン)	暗くなると分泌され始め、深夜にピーク	抗酸化作用で癌の発生を防いだり思春期まで第二次性徴が始めるのを抑えたり、さらにメラトニンが分泌されると体温が下がりスムーズな入眠が促される	幼児期が生涯のうち最も多く分泌。夜に強烈な光を浴びると分泌が遅れる

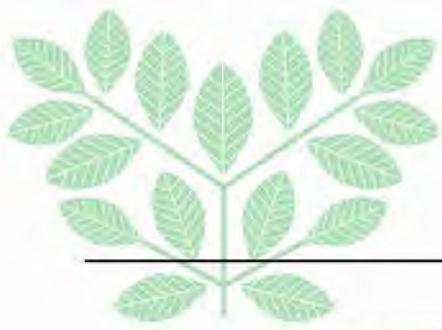


表1 睡眠に関する様々なリズム

名前	リズム	主な役割	備考
セロトニン (神経伝達物質)	朝起床後分泌活発 日中規則的に分泌	朝の光、歩行や咀嚼、呼吸などリズミカルな運動によって分泌が高まり、気分を穏やかにする	
体温	明け方安静にしている状態が一番低く(基礎体温とよばれる)、起床と共に上昇し、午後がピークで夜寝る前に下がるリズム	脳と身体を活発に動かす	

### 様々な概日リズム(睡眠・覚醒、体温、ホルモン)の関係

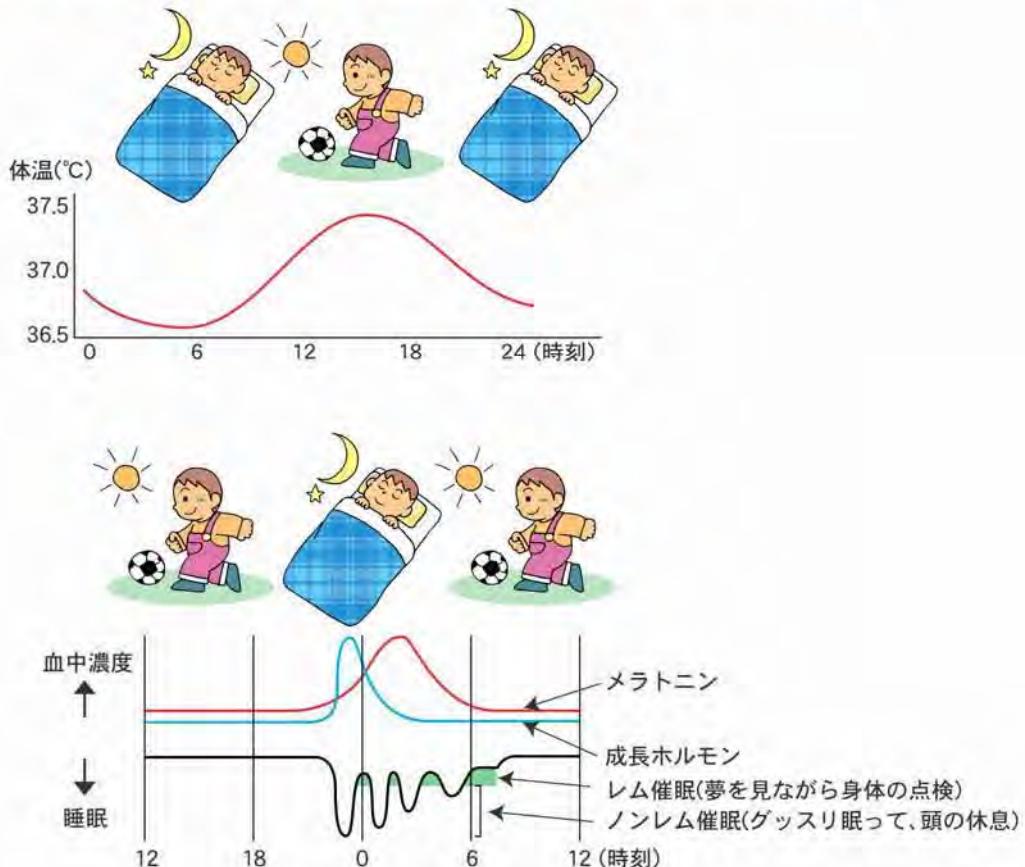


図3：様々な概日リズム

【出典：「子どもの睡眠～眠りは脳と心の栄養～」神山 隆】

## 3

### 睡眠の習慣確立を阻む要因

ポイント4



大人の生活習慣も見直しましょう

1960年代からの高度経済成長に合わせ、日本人の就寝時刻は遅くなり、睡眠時間は減少する一方です。社会全体が昼夜問わず働き続け、深夜営業のお店の明るい光が照らし続ける中で、大人の生活が変わり、子どもの生活がそれに引きずられています。テレビ、ビデオ、ゲーム、インターネットの影響は子どもの世界に入り込み、幼児を対象とした調査結果でも遅寝の要因は「夜9時以降のテレビ娯楽番組を大人と見ること」でした。子どもの健やかな生活リズムのためには、睡眠軽視の大人社会の変容が必要であり、子どもの健やかな成長を願う地域ぐるみの取り組みが大切です。

同時に、睡眠に対する知識の不足が子どもの生活リズムの確立を阻む要因となっています。現在、小中学生の保護者は、自分がまだ幼い頃には夜8時から9時頃に就寝していた世代です。「幼い頃夜どのように寝ていましたか?」と尋ねると「早く寝なさい」「子どもの時間は終わった」「テレビを消しなさい」と親から言われていたといいます。改めてその記憶をたどり、睡眠に対するきちんとした認識を伝えていくことが大切です。

## 4

### 懸念される影響

ポイント5



睡眠習慣は心の安定、身体の発育成長、学力面などに影響します

睡眠の習慣がきちんと身に付かない場合には、様々な弊害が懸念されます。

睡眠不足や不規則な睡眠リズムは、イライラする、攻撃性が高まる、無表情になる等、情動面に影響を与えます。また、年齢が低いと攻撃性に現れ、年齢が高いとうつ傾向が出るという調査もあります。

学校生活においては、睡眠不足で朝起きられない児童は「忘れ物が多い」「叱られる回数が多い」傾向があります。学力面でも多くのデータが示すとおり、睡眠不足と学力には関連がみられます。

また、睡眠不足は肥満になりやすいといった報告もあるなど、きちんとした眠りが子どもたちの心身の健康に影響することがわかります。



## 5

# 睡眠習慣の確立と改善のために

## ポイント6 改善は早起きから始めましょう

生体時計は1日約25時間のため、生活リズムは次第に後ろにずれるようになっています。このため昨夜まで11時に寝ていた子どもをいきなり9時に寝かすのは至難の業です。生活リズムの改善は早起きから始めるのが良いでしょう。

### (1) 保護者や地域と共に

#### ① カーテンをあけましょう

寝室の環境を見てみましょう。ベッドや布団の置き場所を光が届きやすい場所に変えてみてください。朝、カーテンを開けて光や風を入れましょう。親が子どもを起こす場合は身体を起こして座位か立位にすると目覚めやすくなります。目覚まし時計は歩かないと手の届かない場所に置くとよいでしょう。

#### ② 朝のお手伝いは五感を刺激して

朝の覚醒を促すには、五感への刺激が有効です。洗顔での水（湯）の感触、朝ごはんのにおい、新聞を読むこと、食器の配膳などできることを一つ決めて持続させることが大切です。

#### ③ できるところから無理せず一歩ずつ

社会が多様化している中で、保護者に理想を押し付けるのではなく、現実的に「できるところから一歩ずつ」取り組みを進めることが大切です。そして保護者の努力をきちんと受け止めていく姿勢が大切であることも忘れてはなりません。

#### ④ 標語やポスターを作りましょう

学校内や地域で、生活習慣に関する標語やポスターを作って地域全体の取り組みとして発展させていきましょう。

### (2) 子どもたちの自律に向けて

#### ① 睡眠日誌をつけて みましょう

ちゃんのすいみんに、し

日付	就寝時間	起きた時間	寝た時間	寝た時間
2023/01/01	23:00	06:00	7時間	8時間
2023/01/02	23:00	06:00	7時間	8時間
2023/01/03	23:00	06:00	7時間	8時間
2023/01/04	23:00	06:00	7時間	8時間
2023/01/05	23:00	06:00	7時間	8時間
2023/01/06	23:00	06:00	7時間	8時間
2023/01/07	23:00	06:00	7時間	8時間
2023/01/08	23:00	06:00	7時間	8時間
2023/01/09	23:00	06:00	7時間	8時間
2023/01/10	23:00	06:00	7時間	8時間
2023/01/11	23:00	06:00	7時間	8時間
2023/01/12	23:00	06:00	7時間	8時間
2023/01/13	23:00	06:00	7時間	8時間
2023/01/14	23:00	06:00	7時間	8時間
2023/01/15	23:00	06:00	7時間	8時間
2023/01/16	23:00	06:00	7時間	8時間
2023/01/17	23:00	06:00	7時間	8時間
2023/01/18	23:00	06:00	7時間	8時間
2023/01/19	23:00	06:00	7時間	8時間
2023/01/20	23:00	06:00	7時間	8時間
2023/01/21	23:00	06:00	7時間	8時間
2023/01/22	23:00	06:00	7時間	8時間
2023/01/23	23:00	06:00	7時間	8時間
2023/01/24	23:00	06:00	7時間	8時間
2023/01/25	23:00	06:00	7時間	8時間
2023/01/26	23:00	06:00	7時間	8時間
2023/01/27	23:00	06:00	7時間	8時間
2023/01/28	23:00	06:00	7時間	8時間
2023/01/29	23:00	06:00	7時間	8時間
2023/01/30	23:00	06:00	7時間	8時間
2023/01/31	23:00	06:00	7時間	8時間

図4 睡眠日誌

1～2週間自分の寝た時刻と起きた時刻を記録し、眠っている時間帯を黒、起きている時間帯を白くしておきます。毎日のリズムはどうか、寝た時刻、起きた時刻は平日休日で変わったかなど自分で考えるきっかけにしましょう(図4)。

## ②目標を決めましょう

早寝早起きをするために、まず挑戦してみたいことを決めましょう。例えば「10数えたら布団から飛び出す」「新聞をポストから持ってくる」「夜8時になつたらテレビを消す」など、自分でできることを少しずつ積み上げていくことが大切です。

## ③カレンダーにつけましょう

最初は1ヶ月のうち1週間だけつけるという形で、カレンダーに自分の目標（起床時刻・就寝時刻・朝食摂取など）が達成できたかどうかを書き込んでみてください。できてくると翌月が楽しみになります。毎日毎日だと気が重くても1週間だけだと気軽に取り組むことができます。毎日の変化を子ども自身が把握するとともに、その成果をほめる大人の存在がとても大切です(図5)。



図5カレンダー（東京都葛飾区小学校低学年用2007）

## コラム

### 遅寝の要因

遅寝の弊害については、肥満につながったり活動の安定に影響が出ること等様々な研究がなされています。問題は遅寝になってしまう原因です。

幼児期は親の生活に引きずられるという指摘がありますが、どのような生活、どのような関わりが幼児の遅寝を引き起こすのでしょうか。保護者の関わりに焦点を絞り、2週間の睡眠記録から遅寝の背景を検討した結果、メディアとの接触の問題が浮き彫りになりました。

子どもとメディアの問題に対し、日本小児科医会は2003年「2歳まではテレビ、ビデオ視聴は控えましょう」などの提言を行いました。0歳児の一日平均テレビ接触時間は3時間13分であり、テレビ、ビデオの長時間視聴が言葉の発達等に影響してい

るとの報告もあります。

その背景には、テレビ視聴に規制をしない保護者の意識の問題があるようです。幼児の親世代が既にテレビを見て育った世代であり、テレビがある生活が当たり前になっています。夜10時以降に寝る3歳児の割合が急速に増えた1980年代には、ファミコンが普及しテレビ番組の放映時間が伸び、コンビニエンスストアの店舗数が激増するなど夜が明るく楽しいものに変容していった背景があります。保護者が長時間視聴者の家庭ほど、幼児も長時間視聴者であり、また家庭内でのテレビ視聴時間の長さと幼児の就寝時間には相関があり、長時間視聴している家庭の子どもが遅寝の傾向にあることも明らかになっています。

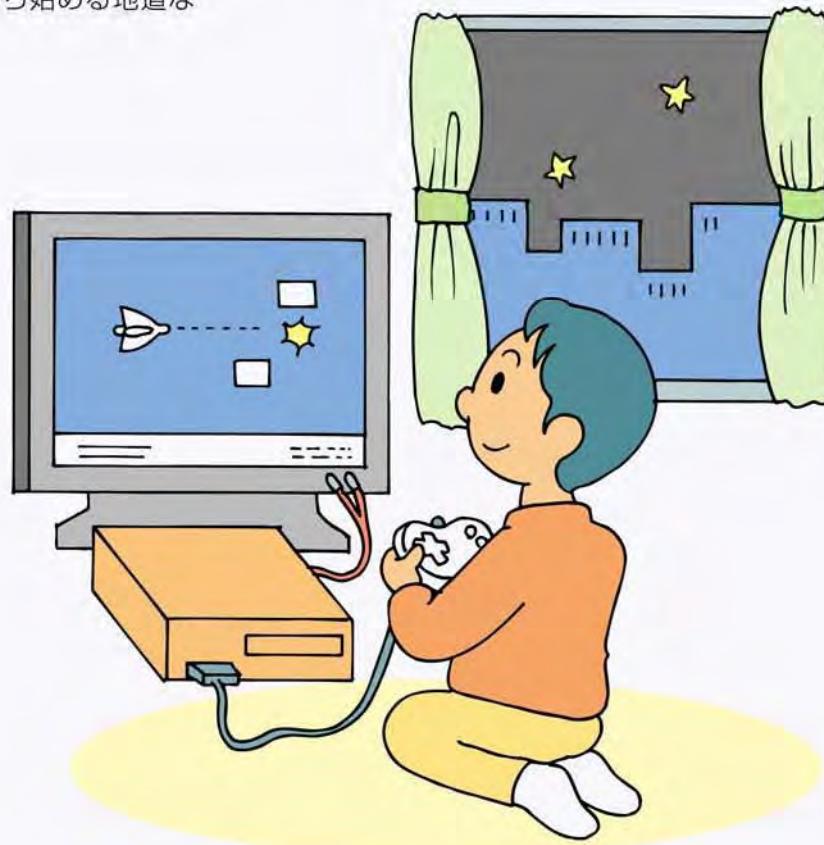




よふかしおに  
© やなせたかし

小学生ではテレビやゲームなどが遅寝の原因になっている調査結果や、中高生では携帯メールやパソコンの使用が遅寝の原因と考えられる調査結果が出ています。

まずは、生活の中で幼児をメディア漬けにしないことが大切です。そのためには、保護者が睡眠の重要性を理解し、メディアに接触する際の姿勢・考え方をきちんと持つ必要があります。いきなり「ノーテレビデー」は無理でも、夜9時以降テレビは見ないなど、具体的にできることから始める地道な活動が重要です。



## 第3章

# 生活リズムの確立と朝食（食事）

### 1

## 朝食の効果

ポイント1



朝食は身体が活動するための準備を整えます

### ① 朝食による体温の上昇効果

消化管とは、口腔、食道、胃、小腸、大腸、肛門のことと言います（図1）。これらは、筋肉でできているため、動き出すと熱が出ます。朝食を食べると消化管が筋肉運動をはじめます。それによって得られた熱を利用して、寝ている間に低下した体温を上昇させ、身体は1日の活動の準備を整えます。

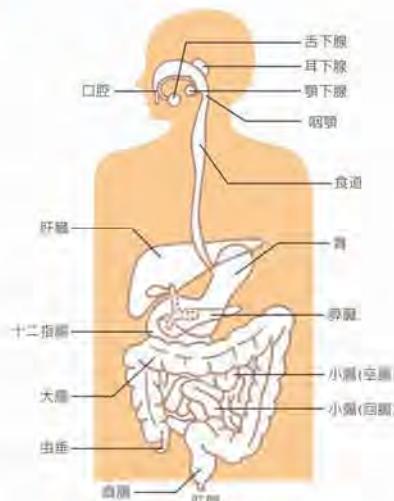


図1 消化器系の器官

### ② エネルギー源や栄養素の補給

私たちの身体は、寝ている間もエネルギーを使っています。そのため、朝にはエネルギーや、エネルギーをつくるために必要な栄養素が少なくなっています。さらに、寝ている間の新陳代謝にも栄養素が利用されます。朝食により、就寝中に使われたエネルギーや栄養素と午前中に使うためのエネルギーや栄養素を補充することができます。

特に、脳で使われるエネルギーはブドウ糖からのみ補充されますが、肝臓に蓄えられているブドウ糖は、約12時間分しかありません。朝食を欠食すると、前日の夕食から昼食まで12時間以上供給がないことになります。朝食の摂取状況が学力と関連することが言われています（第1章参照）が、脳にしっかりとエネルギーが供給されているか否かが関係しているのかもしれません。朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、午前中、しっかり活動できる状態を作りましょう。



### ③ 便秘の予防

朝食を食べることにより、排便のリズムが作られます。胃の中に食べ物が入ってくとその信号を受けて大腸がぜん動運動を起こし、便をS字結腸から直腸へ送り出します。朝食欠食により生活リズムが乱れ、それが便秘の原因となることもあります。

## 2

## 朝食を食べる習慣のある人とない人の体温の違い

1日の体温リズムは、朝食を摂取後に上昇し始め、昼間に最高値となります。図2は、朝食を食べる習慣のある人とない人の体温の上昇の違いを表した図です。この図からもわかるように、朝食を食べることによって、午前中の体温が上昇した状態を維持できることがわかります。朝食欠食の場合には、通学や通勤の歩行などによる筋運動から得られる熱で一時的に体温は上昇しますが、午前中、その体温を維持するエネルギーや栄養素が不足しているため体温を維持することができず、昼食後に最高値に達していることがわかります。

身体のリズムを崩さないという理由だけではなく、午前中の時間を充実して活用するためにも朝食をしっかり食べることが重要です。

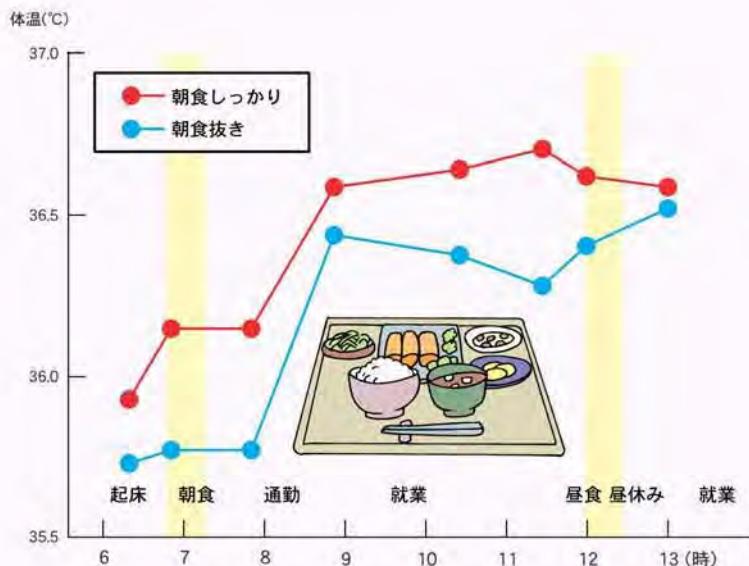
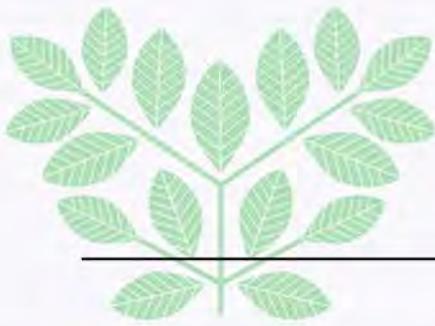


図2 朝食を食べる習慣の有無による体温上昇の違い

【出典：鈴木正成『ジュニアのためのスポーツ栄養学』】





### 3

## 欠食を引き起こす要因

### ポイント2 朝食欠食には様々な要因があることを理解しましょう

#### ① 夜型の生活リズムが、欠食を引き起こす

図3と図4は、朝食の摂取状況と就寝時刻の関係を示しています。小学生も中学生も就寝時刻が遅くなると朝食欠食の頻度が高くなります。この結果から夜型の生活リズムが、朝食欠食を引き起こすことがわかります。

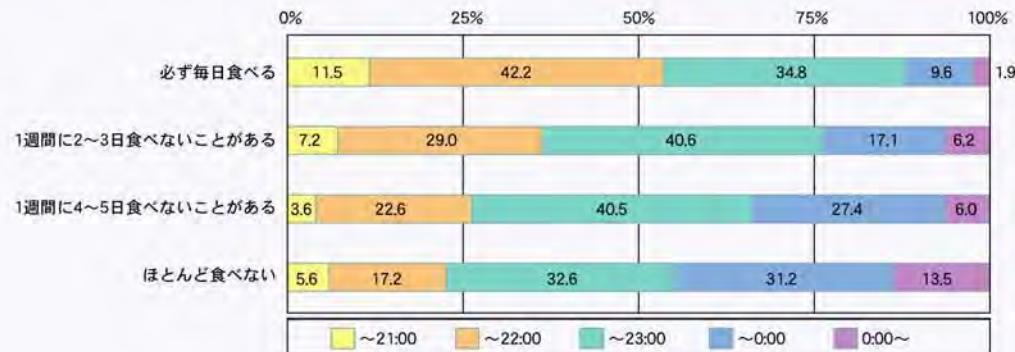


図3 朝食の摂取状況と就寝時刻の関係（小学校5年生）

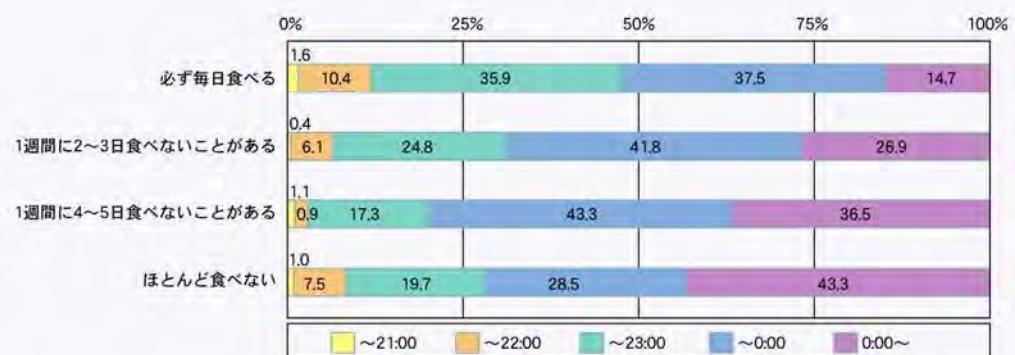


図4 朝食の摂取状況と就寝時刻の関係（中学校2年生）

【図3,4 出典：平成17年度児童生徒の食生活実態調査報告書(独立行政法人日本スポーツ振興センター)】

## ② 保護者の欠食状況との関係

保護者が欠食することにより、子どもの欠食の割合も高くなる傾向があります（図5、図6）。（当該調査では、朝食欠食の定義を週に2日以上の欠食としました。）保護者の朝食の摂取状況が子どもに影響することがわかります。朝食欠食の理由では、小学生に比べ中学生で、また、朝食を必ず食べる保護者の子どもに比べて朝食を欠食する保護者の子どもで、「いつも食べていない」という習慣化を示す理由が多くなります（次頁図7、図8）。また、欠食理由として、「食欲がない」と回答している子どもについては、夕食の開始時刻の見直しや夜食の摂取状況、家族との共食状況など、様々な角度から課題を抽出し、改善していく必要があります。朝食欠食をなくすためには、家族ぐるみで課題を取り組み、朝食を食べることを勧めていくことが必要です。



図5 保護者の朝食の摂取状況と子どもの摂取状況（小学校5年生）

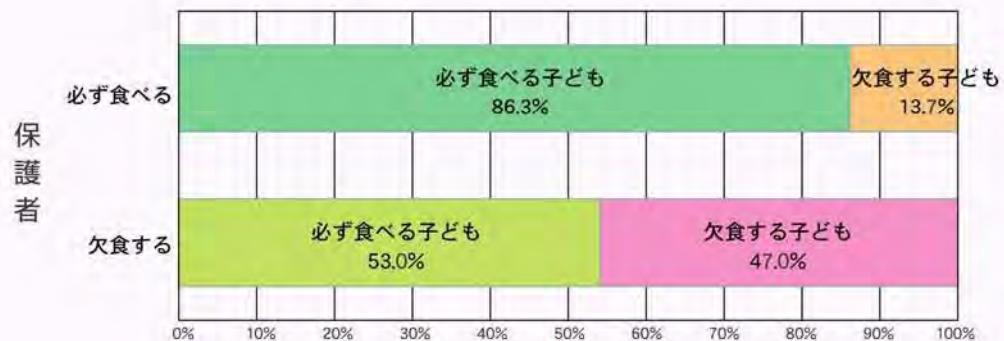


図6 保護者の朝食の摂取状況と子どもの摂取状況（中学校2年生）

【図5.6 出典：平成17年度児童生徒の食生活等実態調査報告書（独立行政法人日本スポーツ振興センター）】



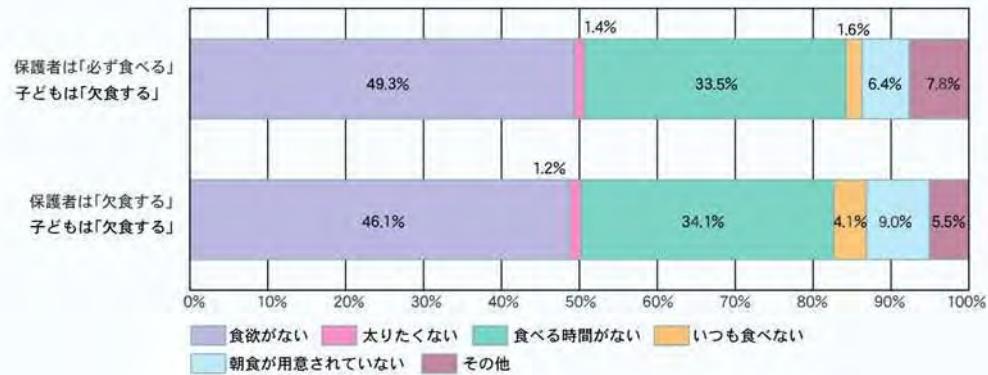


図7 保護者の朝食の摂取状況と子どもの朝食を食べない理由（小学校5年生）



図8 保護者の朝食の摂取状況と子どもの朝食を食べない理由（中学校2年生）

【図7.8 出典：平成17年福島県生徒の食生活等実態調査(独立行政法人日本スポーツ振興センター)】

### ③ 朝食の摂取状況と運動量の関係

図9に示すとおり、運動をしている小学生の朝食欠食率は、とても低い傾向にあります。この結果から、朝食を食べることと同時に、運動習慣や運動量を確保することを勧めていくことが大切であることがわかります。

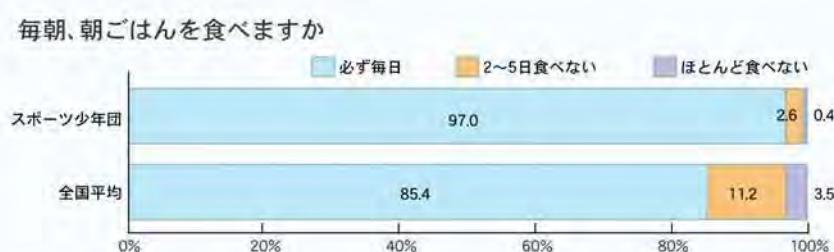


図9 スポーツ少年団に所属する小学校高学年の児童の朝食の摂取状況と全国の比較

【出典】平成18年度(財)日本体育協会スポーツ医・科学研究報告「小学生を対象としたスポーツ食育プログラム開発に関する調査研究」結果(全国平均は、平成17年度児童生徒の食生活実態調査データより作成。独立行政法人日本スポーツ振興センターの結果)】

## コラム



みそしるちゃん  
© やなせたかし

### 朝食欠食の影響

第3章でふれたとおり、さまざまな調査結果から、朝食を食べる習慣が身体に良い影響を及ぼすことがわかりました。では、朝食を欠食すると身体にどのようなことが起こるのでしょうか。

朝食の重要性が指摘されているにもかかわらず、欠食の習慣を改善することは難しい問題となっています。なぜなら、朝食を欠食する理由の中には、「時間がないから」「食欲がないから」「食べたくないから」「いつも食べないから」などが多く、身体活動量、夕食を食べる時刻や夜食の有無、就寝時刻、睡眠時間など多くの生活習慣が関係しているからです。このような悪循環となっている生活習慣全体を見直してはじめて朝食欠食の習慣を改善することができると考えられます。

そこで、朝食を欠食することで、身体にどのような影響があるのかを食べ方の面からまとめました。

朝食を欠食して1日の食事回数を少なくすると、肝臓での中性脂肪やコレステロール合成が増大します。1日のエネルギー摂取量と同じにしても、

食事回数が少なくなるほど体脂肪の蓄積が増加し、血清コレステロールや中性脂肪が高くなります。すなわち、肥満や脂質異常症の原因の一つとなります。

欠食することによって起こる食行動についても考えてみましょう。朝食を欠食した場合、例えば、前日の夕食が7時で次の日の昼食が12時だとすると、17時間何も食べないことになります。昼食が給食の場合には、食べたいだけ食べることができないので、足りない分を埋めるためにおやつをたくさん食べたり、夕食のまとめ食いになったり、夜食を食べたりと、欠食し食事回数が少なくなっても、結局、食べる総量が3食で食べるよりも多くなることがあります。さらに、一定時間内に多くを食べようとすると早食いとなり、脳にある満腹中枢に信号が伝達する前に食べ終えるために過食してしまいます。

このように、朝食の欠食は、肥満、脂質異常症等の生活習慣病の発症を助長することになります。



## 第4章

# 生活リズムの確立と遊び・運動

### 1

## 遊び・運動は大切

### ポイント1 遊び・運動の意義と大切さを理解しましょう

小学5年生を対象に1日どれくらい歩くかを万歩計を使って調べ、20年前と現在を比較した興味深い調査結果があります。20年前、朝起きてから寝るまでの歩数の平均は23,000歩でした。時間に換算すると2時間ちょっとになります。それが、20年後の同じ調査の結果によれば13,000歩で、単純計算すると、この20年間で子どもの歩数は一万歩も減少しています。時間に換算すると1時間分の歩行がなくなっています。

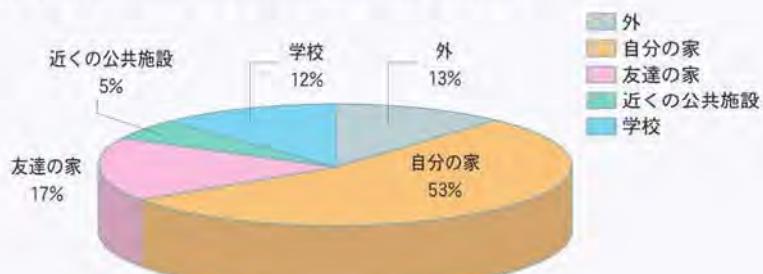
このことは、子どもたちの放課後の生活の変化に大きく関係しているのではないでしょうか。

今は外遊びよりも部屋に閉じこもって一人遊びをする子どもが多くなっています。また、忙しい子どもも多く、遊ぶ時間とメンバーを決める調整に苦労する状況です。

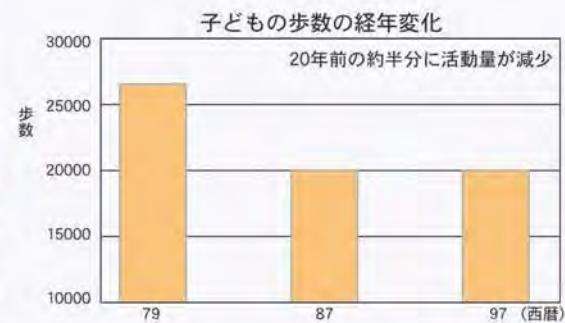
友達と一緒に暗くなるまで外遊びをするなど、活発に遊んだり運動するとおなかが空き、食が進みます。また、昼間の疲れで早く寝ることもできます。これを繰り返すことにより望ましい生活リズムが身に付いてきます。

Q. 昨日の放課後はどこで遊びましたか

	外	自分の家	友達の家	近くの公共施設	学校	無回答	計
男	549	1839	695	124	416	622	4245
女	314	1798	422	190	406	942	4072
計	863	3637	1117	314	822	1564	8317



【出典：TOSSインターネット子ども調査2003】



【出典：NHK調査】

**2**

## 遊び・運動不足の影響

**ポイント2**

### 子どもの成長には3つの「ぶり」が必要です

「遊びっぷり」が悪くなると、2つの「ぶり」が悪くなります。

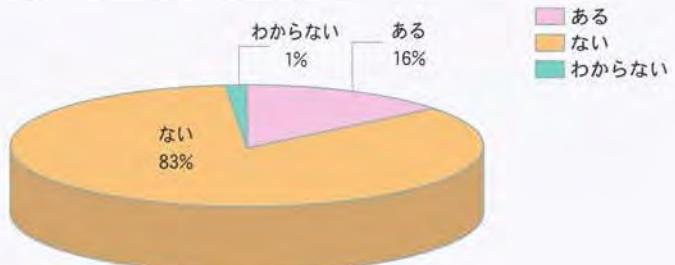
一つは「食べっぷり」が悪くなります。食が細くなり、食のリズムが崩れてしまいます。外遊びが減ると運動量が少なくなり空腹感を感じなくなり、食べ残しが増えます。それと同時に間食が増え、午後2~3時頃の適切な時間に「おやつ」を食べる「おハツ文化」が消えていきます。極端に言えば、「おハツ」に関係なく、夕食後でも漫画を見ながらスナック菓子を口に入れる生活リズムの子どもが出現するのです。

次に、人付き合い、つまり「つきあいっぷり」が悪くなります。人間関係で欠かせない調整役、いわゆる「仕切り屋」がいなくなるのです。キャンプのリーダーであったり、同窓会・クラス会の世話役であったり、宴会の幹事などの縁の下の力持ちでもあります。集団を束ねてリードする「仕切り屋」が育たなくなるのです。

子どもが生きる力を身に付けるには、「遊びっぷり」と「食べっぷり」と「つきあいっぷり」の「三つのぶり」が必要です。なかでも「遊びっぷり」は生きる力の中核(コア)となります。

Q. 昨年の12月以降、凧揚げをしたことがありますか。

	ある	ない	わからない	計
男	786	3417	59	4262
女	541	3483	48	4072
計	1327	6800	107	8334



【出典：TOSSインターネット子ども調査2003】



よぶかしおに  
© やなせたかし

## コラム

### 遊び・運動の場

楽しい遊びや運動を共有する体験は、家族間でのコミュニケーションの促進だけではなく、他の家族との関係づくり、さらには地域におけるいろいろな人たちとの相互のコミュニケーションの促進にまで広がる可能性があります。

最近、遊びや運動の機会を通じた地域ぐるみで子どもたちを育む活動として、文部科学省、厚生労働省が連携し、放課後や週末等に学校の余裕教室等を活用して子どもたちの安全で健やかな活動場所の確保を図る「放課後子どもプラン」や、（財）日本レクリエーション協会、（社）全国子ども会連合会、日本スポーツ少年団などの様々な民間団体による取り組みが数多く展開されています。

例えば、（財）日本レクリエーション協会は、“遊び（レクリエーション）”を通して、全国約12万

人のレクリエーション公認指導者を中心に、子どもたちが友達や仲間と出会ったり、親子・家族の交流を深めることをねらいとして、全国で2,000以上のプログラムを展開する「全国一斉あそびの日キャンペーン」や「あそびの城推進事業（子どもの居場所づくり）」などを行っています（詳しくは各団体ホームページを参照）。

家庭から地域に飛び出し、「遊び・運動」を通じてコミュニケーションの輪を広げ、深めることは、生活リズムの向上をはかる上でも大変重要なことではないでしょうか。

日常の中で、子どもたちや家族の「遊び・運動」の楽しみがより一層ふくらむことによって、「早寝早起き朝ごはん」の生活リズムのサイクルが自然に生まれ、継続していくことが期待されます。



はやおくん  
© やなせたかし

はやねちゃん  
© やなせたかし

# 子どもと一緒に 元気アップ

# 7か条

第1条：親子で身体を動かそう

第2条：休みの日には外で一緒に遊ぼう

第3条：朝ごはんを食べよう

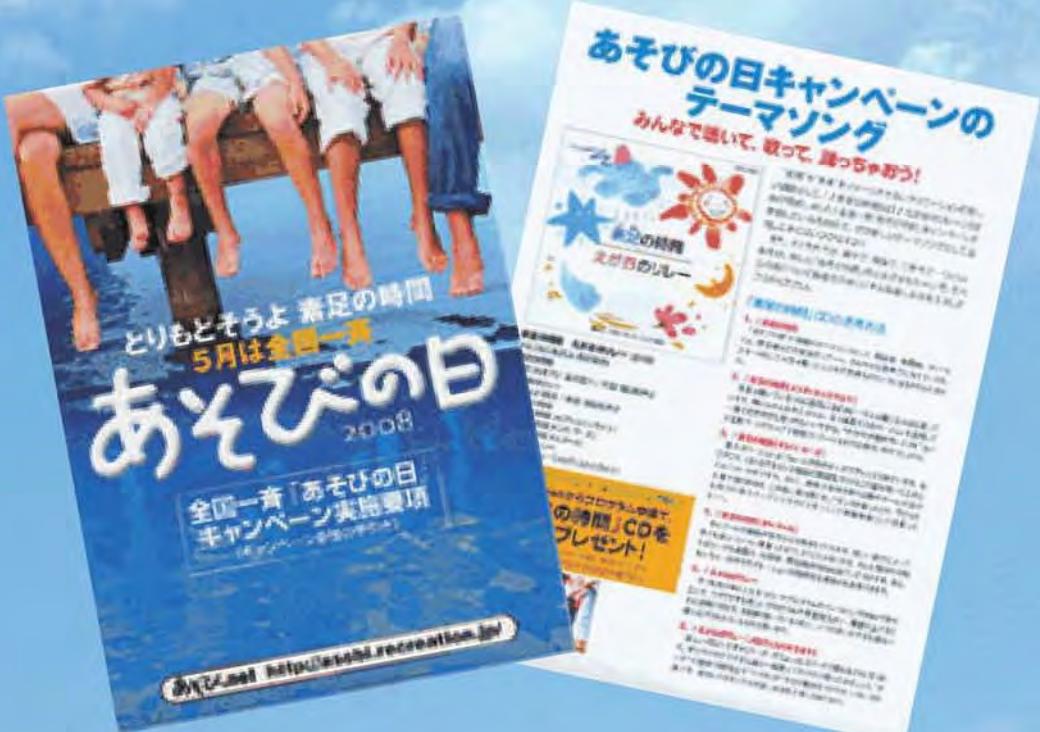
第4条：楽しい食卓を演出しよう

第5条：テレビを見る時間を決めよう

第6条：夜型生活から抜け出そう

第7条：家族で対話をしよう

文部科学省発行・(財)日本レクリエーション協会制作「元気アップ親子セミナーブック“Touch! (タッチ!)」より



# 生活リズムの確立と家庭教育・

## 1

## 親と子の関わりが子どもの成長に影響を与える理由

## ポイント1

### 子どもの発達段階に応じた親の関わり方について理解しましょう

子どもは生まれた時からずっと親に世話をされ、保護されています。子どもにとっての親は環境そのものであり、親との関わりは子どもの成長に大きな影響を与えます。

#### ① 乳児期（基本的信頼感、安心・安全）

赤ちゃんが生まれた時には、自分で食べることも歩くこともできませんから、すべてを親にゆだねています。その時に十分に守られ安心感を与えられると、親に対する信頼感、ひいては世の中に対する安心感が培われます。それは次の段階での「しつけ」を受け入れる心の準備となるのです。自分を守り愛してくれた親が言うことだから、子どもは受け入れるのです。虐待などで親に対する恐怖心を持っていると、親に言われても素直に受け入れることができません。



## ポイント2

### 乳児期における抱っこの大切さについて理解しましょう

赤ちゃんは、自分で生きていけないほど未成熟で生まれて來るので、とても不安が強いのです。しっかりと抱かれると安心します。体全体を包むようにしっかりと抱きしめることが大切です。赤ちゃんはもちろんのこと、幼児期でもお父さんやお母さんに抱かれることはとても大きな効果があります。何かつらいこと、悲しいことがあったとき、抱かれると不安が解消され、心が満たされていくのです。特に、自分で何もできない乳児期に、しっかりと体も心も抱きとめられた子どもは、大きな安心感を育むことができます。それは生涯を通してその人を支えていくと言ってもいいくらい大切なことです。子どもが不安でお父さんやお母さんに抱っこを求めてきているときには、たとえ小学生くらいになっていても、時にはよしよしと抱きとめてあげることも大事です。そんな風に自分を大切に受け止めてくれるお父さんやお母さんの言うことは、素直に聞こうとするものです。その関係がしつけの土台になります。



# 地域教育の役割

## ② 幼児期前期（自律性、我慢・頑張る）

1歳を過ぎた頃から、食事や衣服の着脱、排せつなどの「しつけ」が始まります。それまでの自然にまかされた状態から、少し我慢したり頑張ったりさせられます。本当は面倒できゅうくつでいやだけど、親が言うからやってみようという気持ちになって、一生懸命頑張ってみるのです。叱ったりほめたり、親の根気強い、愛情に満ちたしつけのおかげで、少しずつ上手にできるようになってきます。親の言うことを聞いて頑張った、そしてほめられたという体験が、その後のしつけや教育の基盤になります。つまり親から言われたことを受け入れる関係ができるのです。こうして、食事や排せつなどが自分でできるようになり、自立の基礎ができます。



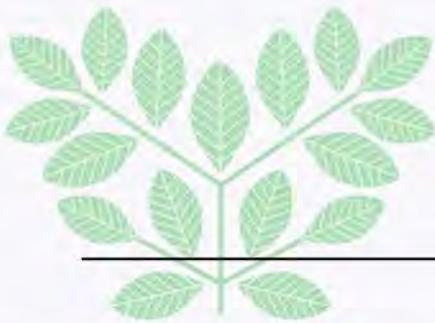
### ポイント3 トイレットトレーニングが「我慢の始まり」です

子育ての中で、トイレットトレーニングは、離乳と並んで根気と時間のいるものです。始めてから1年近く、毎日おもらしはしないか、そろそろトイレの時間かと考えて、気の抜けないものです。

子どもにとっては、それまで自然に流していたものを、ある時から「我慢しなさい」「お漏らししてはいけません」と言われるのですが、急にできるようにはなりません。おしっこを我慢するとはどんなことか、トイレやお丸でどうしたらおしっこができるのか、すべて未知のことなのです。たくさんの失敗の中から、ときどき成功して、お漏らしせずに我慢できるとほめられる。トイレに行くまで頑張って、上手に出せると褒められる。そういう積み重ねの中で、少しずつ感覚として身に付いていくのです。ですから、トイレットトレーニングは、我慢と頑張りの始まりなのです。

この感覚は、眠いけど頑張って起きる、見たいテレビがあるけど我慢して寝る、朝ごはんは食欲がないけど頑張って食べる、その後の我慢のベースになっています。





#### ポイント4

#### しつけは「やさしく9割、きびしく1割」を心がけましょう

しつけというと叱ることと誤解する方がいます。しかし、叱るだけでは本当のしつけはできません。怖いからびくびくしながら従っているだけで、人の見ていないところではやろうとしないものです。

しつけはまず、やさしく丁寧に教えることが大切です。なぜなら、子どもは最初はどうしたらよいのかわからず、たいていは上手にできないからです。食べものを、手でつかまづにスプーンで食べるよう言われても、初めての子どもはこぼしてしまうし、口に運べず、手でつかんだ方がずっと楽です。がみがみ言われてもできるようになります。親と一緒に手を添えて、何回も何回も食器から口へ運ぶ動作を練習して、やっと少しずつ口に入るようになります。できないことを頭ごなしに叱られては子どもがかわいそうです。できるようになって、それでもふざけたり故意に失敗した時に初めて厳しく叱るべきでしょう。



#### ③ 幼児期後期（自発性、興味津々）

2、3歳頃になると、何事にも興味津々。いたずらも盛んになります。この時期は、体をいっぱい使ってたっぷり遊ぶことが大切です。筋肉や皮膚が鍛えられ、丈夫な体が作られます。遊びを通して、楽しさをたくさん体験することで、子どもに活力が生まれます。遊びの中でコミュニケーション力が身に付き、ルールも覚えます。遊びは子どもの様々な力を育てくれる宝箱のようなものです。

十分な配慮をしながらも多少の傷くらい平気  
というくらいの気持ちでたっぷり遊ばせましょう。昼間に体を十分使って遊んだ子どもは、夕食をしっかり食べ、早い時間に心地よい眠りにつき、朝は早くすっきり起きることができます。



#### ④ 学童期（勤勉性、成就感・達成感）

小学校に入る頃には、骨格もしっかりして体力もついてきます。学習や運動に取り組む基本ができたところで、学校教育が始まります。頑張ったら漢字が書けるようになった、足し算ができるようになったなどの体験を通して、成就感・達成感を味わい、頑張る気持ちが育ちます。いやなことでも少し我慢してできるようになります。何かに一生懸命取り組む力が育ちます。このことは、その後の生活を支える社会性の基になります。

この時期には、親や先生の言うことを聞いて頑張ることができます。夜は早く寝ること、朝は早く起きること、朝ごはんをしっかり食べることなどは、親の指導次第でできるようになります。親自身の自覚と生活リズムをきちんとしていく姿勢次第で、子どもの生活を健康的なものにしていくことができるのです。

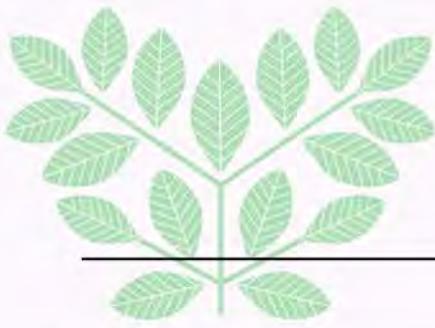


#### ⑤ 思春期（自我同一性、自分を受け入れる）

思春期になると、それまでは自分中心だったのが、他者がいることを意識し、またそれに対する自分とは何だろうと考え始めて、自己意識が発達してきます。自分を見つめると、自分の良い所も悪い所も見えてきて、苦しくなり混乱します。多くの場合は、少しずつ自分を受け入れていき、やがて新しい自分と折り合って、大人の世界に踏み出していくきます。

この時期に、これまで身に付いていなかった課題が再浮上してきます。強すぎるコントロール（我慢しすぎる）、頑張れない、活動性が低い（無気力）などです。そのため一時的に落ち込んだり不安が強くなることがあります。そんな時には立ち入り過ぎず自分の力で立ち上がりれるよう温かく見守ることが大切です。





## 2

## 地域のきずな

### ポイント5

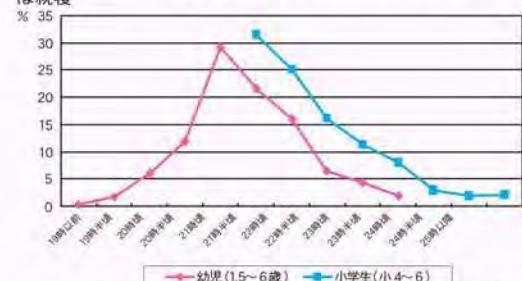
### 地域のサポートも子どもの生活リズム向上に役立ちます

子どもの生活リズムの向上には、保護者の意識や生活スタイルの改善が大切ですが、地域のサポートや幼稚園・小中学校との連携によってさらに効果をあげることができます。

下のグラフは、幼児の就園状況別の起床時間、就寝時間の分布図です。これを見ると、就園している子どもと未就園の子どもとの間で、就寝や起床の時間に明らかな違いが見られます。子どもが、地域や学校とつながりながら社会生活を始めることで、家庭の生活が規則正しくなり、子どもの生活リズムも向上することがわかります。

平日の就寝時間（幼児・小学生）

幼児では21時～21時半頃、小学生では21時半～22時頃に大半は就寝

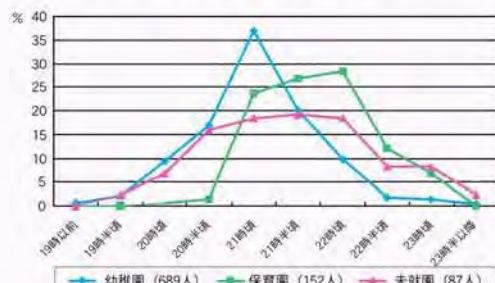


※ネッセ教育研究開発センター「第3回幼児の生活アンケート」(2005年)首都圏15～6歳の幼児をもつ保護者2980名

「第1回子ども生活実態調査」(2004年)全国小学校4年生・高校2年生14841名

※ネッセ教育研究開発センター「幼児の生活アンケート(2005年)」3歳11ヶ月以上の幼児を持つ保護者952人

幼児では就園状況によても就寝時間に差がある  
平日の就寝時間×就園状況（3歳11ヶ月以上）



※ネッセ教育研究開発センター「第3回幼児の生活アンケート(2005年)首都圏3歳11ヶ月以上の幼児をもつ保護者952名

「大人が変われば、子どもも変わる」という諺があります。もう一度、私たち大人自身が自分の生き方を見つめ直し、子どもを取り巻く環境について真剣に考え、次世代を担う子どものために、地域ぐるみで生活リズムの向上に取り組んでいく必要があります。

## 3

## 地域の役割と具体的な活動

### ポイント6

### 地域の役割の重要性について理解し、活動に参加してみましょう

子どもの生活リズム向上のために地域が果たすことのできる主な役割として、二つのことが挙げられます。

一つは、家庭教育についての啓発や子育て支援関係者との交流につながるネットワークを形成することです。現在子育て中の保護者は、少子化・核家族化が進んだ家庭で育ち、兄弟・姉妹で遊んだり弟や妹の世話をした経験が以前よりも少なくなっています。赤ちゃんを抱くのは我が子が初めてという父母も多く、子育てに自信が持てない人が増えてきています。

今、地域のNPOやボランティア等子育て経験の豊富な人々と関係機関や公民館・学校等

が連携して、直接的・間接的に子育てを支援し、子どもの生活リズム向上を図る努力が続けられています。子育ての孤立化を防ぐためにも次のような取り組みをより一層推進する必要があります。

### ○「早寝早起き朝ごはん」運動などの地域ぐるみによる取り組みの共有

多くの団体や企業が連携して、「早寝早起き朝ごはん」国民運動に取り組んでおり、子どもの生活リズムの向上に効果を上げています。地域や家庭であいさつ・歯磨き運動、「家庭教育10箇条」などを話し合い、地域ぐるみで取り組みを共有することが大切です。

・早寝早起き朝ごはん運動



・家庭教育10箇条



・あいさつ



・ラジオ体操



・歯磨き運動



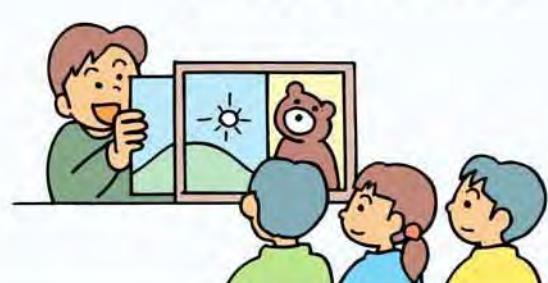
### ○講演会・啓発イベント

市町村や公民館で保護者向けの講演会や、ボランティアによる子ども向けの劇・パネルシアター等が実施され生活リズム向上の啓発が行われています。

・子育て講演会



・パネルシアター・劇・紙芝居



### ○相談会・子育てサポート

公民館や図書館、保健センター等で子育て中の親子が集まるスペースを設けたり、育児相談や料理教室が実施され、子育て家族の交流促進が図られています。

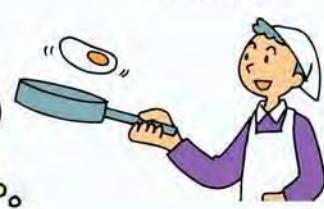
・子育てサロン



・育児相談



・料理教室





また、子どもの生活リズム向上のために地域が果たすことのできるもう一つの役割は、子どもに対して、家族とは違った集団(地域・学校、クラブ等)の中で生活体験やスポーツ活動などを行う機会を設けることです。

地域や学校には、家庭とは違った教育力が存在します。子どもは、地域や学校の行事に参加したり、家庭から離れて集団生活・宿泊をする体験を通して、人間関係作りや生活リズムの向上を図ることができます。規律正しい生活、甘えのない生活、同年齢・異年齢集団の中での生活等、子どもは、家庭とは違う体験や多様な価値観に出会うことによって客観的にこれまでの生活をふり返ることができ、社会性を身に付けることができます。

地域の様々な組織や団体間の連携を促進し、子どもの健やかな活動の場を確保することで、子どもの地域活動を活発にすることが大切です。そのためにも次のような取り組みを一層推進する必要があります。

#### ○幼稚園や小中学校における給食

給食は、手洗い・準備・食事・後片付けなど一連の活動を通して、子どもの生活リズムや食育の大切な学習の場となっています。

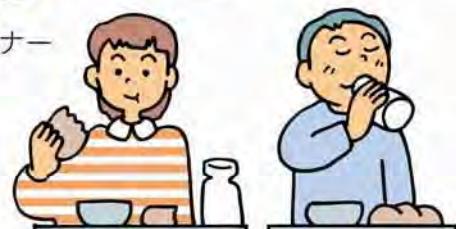
手洗い・歯磨き指導



準備・配膳



食事マナー



栄養指導、



#### ○通学合宿

公民館などに寝泊まりしながら学校へ通う日常生活体験重視の合宿である通学合宿において、地域のボランティア等と連携することでさらに効果が高められます。

炊事



洗濯



掃除



早寝早起き



整理整頓



### ○自然体験・社会体験

自然体験や社会体験を通してたくさんの人々と交流しながら、子どもの感性や社会性を高め人間関係をつくる活動です。

自然体験



ボランティア活動



職場体験



### ○運動・スポーツ・レクリエーション

多くの団体や地域グループが、体力向上・健康増進のために生涯スポーツ、競技スポーツの両面から運動やスポーツ・レクリエーションに取り組んでいます。

ジョギング・ウォーキング



各種スポーツ大会



オリエンテーリング



# 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

- 朝のめざめを促す。
- 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、的当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もよくなった。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。今回の運動に取組む中で、「子どもは子ども本来の生活に返すべきである。」ということを強く実感しました。今問題とされている青少年(児童を含む)の犯罪や事件は、「早寝早起き朝ごはん」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变化が見られた。

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図り方など、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き、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、時間を見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す。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ーウェイの授業展開
  - 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。
- ・必要な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

- ・独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ひっぱ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作ることを通して、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つての食事が難しい、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る、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る挨拶する。
- ・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回）

- ・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（足じやんけんなど）、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。

## 事例 7

# 脳が目覚める「朝パズル」週間

◆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とする。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 約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、パズルの問題に取組む子どもたちの顔は真剣で、意欲的に問題に取組んでおり、15分間という時間が非常に短く感じられた。

**事例8**

## パネルシアター 早寝・早起き・朝ご飯 朝ごはんを食べよう!

◆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、お風呂に入つて、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。そんなことしていて、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てたよ。  
私も早起きだから、しばらくするとお腹がペコペコになるの」

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 : 「はーい、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、大きなバナナうんちが出たよ。いってきまーす」

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ん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～」  
(ピンポーン ピンポーン)
- 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、体操服わすれ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) ハーーーイ  
 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。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  
 直します)  
 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~いっぱいでしたの？」

まこと : 「ウサギのうんちみたいのが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!!」

第6页

## 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、大腸を通っ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



## 編集・執筆者一覧（敬称略、50音順）

### ■ [編集] 「子どもの生活リズム向上指導資料編成委員会」

(編集委員)

明石 要一（座長）	千葉大学教育学部教授
浅野 祥三	日本レクリエーション協会事務局長
川野 浩章	広島県教育委員会生涯学習課係長
鈴木みゆき	和洋女子大学人文学部教授
平山 正則	富里市教育委員会生涯学習課主査補
三角 幸三	熊本県宇城市立小川小学校長

### ■ [執筆者]

第2章 鈴木みゆき	和洋女子大学人文学部教授
第3章 鈴木志保子	神奈川県立保健福祉大学保健福祉学部准教授
第4章 明石 要一	千葉大学教育学部教授
浅野 祥三	日本レクリエーション協会事務局長
第5章 小澤美代子	千葉大学大学院教育研究科教授
三角 幸三	熊本県宇城市立小川小学校長

※本書の内容は以下のホームページで提供しております。

文部科学省ホームページ

子育て応援します（家庭教育支援室）

[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/shougai/katei/03040901.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/katei/03040901.htm)

