

# 平成29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

### 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

	職名	現職	備考
1	会長	市医師会長	
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	富並小学校長
11	理事	養護教諭部会会長	戸沢小学校
12	理事	養護教諭部会副会長	富並小学校
13	理事	養護教諭部会幹事	富本小学校
14	理事	給食主任担当校長	富本小学校長
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	楯岡小学校
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 指導主査	
22	幹事	同 指導主査兼係長	
23	幹事	同 学事主査兼係長	
24	幹事	管理課主任管理栄養士	

②生活習慣支援員

	所属・役職名	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 養護教諭	
3	村山市立葉山中学校 養護教諭	
4	村山市立楯岡中学校 スクールカウンセラー	
5	村山市立楯岡中学校 スクールカウンセラー	
6	村山市立葉山中学校 スクールカウンセラー	
7	村山市立葉山中学校 スクールカウンセラー	

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	434名	

学 校 名	村山市立葉山中学校	
所 在 地	山形県村山市大字稲下 1757	
対象学年	全学年	
児童・生徒数	189名	

昨年度に研究協力校の経験がある楯岡中学校がリーダー的な役割を担いつつ、村山市内2校の中学校を拠点とした。地域課題に応じた生活習慣改善プログラムの成果を上げるために、同じ家庭で生活する小学生とも歩調を合わせた取り組みが必要と考え、中1ギャップ予防の観点からも、以下にあげる学区内の小学校を協力校として、地域をあげた取り組みを展開した。

楯岡中学区内小学校	学 校 名	村山市立楯岡小学校	児童数 548名
	所 在 地	山形県村山市楯岡楯 18-1	
	学 校 名	村山市立西郷小学校	児童数 138名
	所 在 地	山形県村山市大字名取 1217	
	学 校 名	村山市立袖崎小学校	児童数 33名
	所 在 地	山形県村山市大字土生田 263	
葉山中学区内小学校	学 校 名	村山市立大久保小学校	児童数 82名
	所 在 地	山形県村山市大字大久保甲 1-1	
	学 校 名	村山市立富本小学校	児童数 64名
	所 在 地	山形県村山市大字湯野沢 1129	
	学 校 名	村山市立戸沢小学校	児童数 133名
	所 在 地	山形県村山市大字長善寺 293-2	
	学 校 名	村山市立富並小学校	児童数 62名
所 在 地	山形県村山市大字富並 2169		

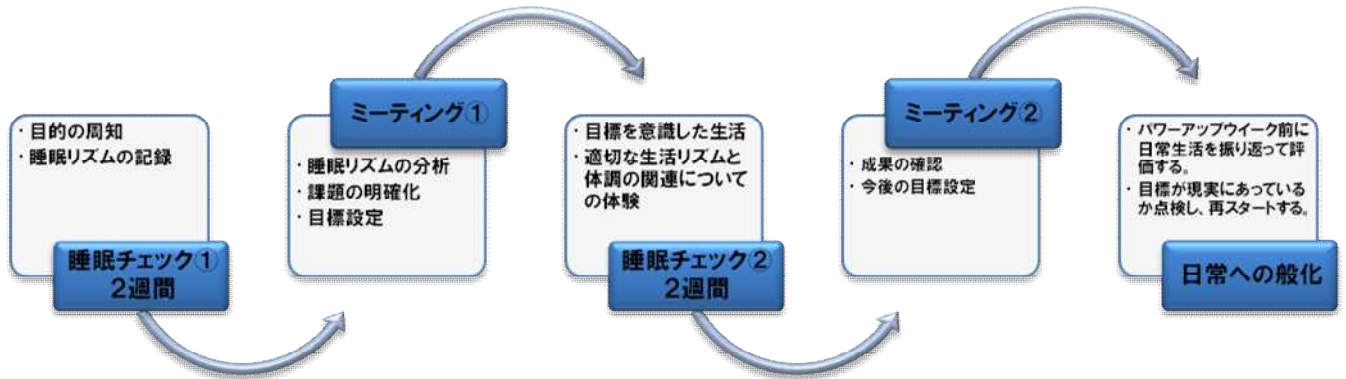
### 3. 事業の実施内容及び実施方法等

#### 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について

対象 楯岡中学校・葉山中学校

##### 1. 事前指導 担任と養護教諭が指導

「早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来」 ※文部科学省HPの指導資料を活用した



##### ※ リーダー講座の開催

ミーティング① ミーティング② は生徒がグループ活動でディスカッションを行うので、ディスカッションを円滑かつ効果的に進めるために、ミーティング開始の2日程前にディスカッションのリーダーになってもらう予定の生徒を対象にリーダー講座を開催した。

##### ※ 教職員研修会の開催

取り組みの効果が上がるように、自尊感情を高めるためのより良いかわりを目指し、教職員向けの研修会を企画する。講師は山形大学 教授 佐藤節子 氏 を予定しており、生徒への勇気づけが効果的にできるようにする。

#### 2. 第1回目 睡眠チェック週間（2週間①）

1回目は実態を自分で知ってもらうことを目的にしている。

朝の会で前日からの睡眠状況について「睡眠チェックシート」に2週間継続して記録させる。休日の分は月曜日にまとめて記録させる。

#### 3. パワーアップミーティング パート①

<ねらい>・ディスカッションによりグループの特徴や問題点を明確にし、自己の課題に気付く。

・改善の方法について知恵を出し合い、具体的な行動目標を模索する。

##### ア、自己の睡眠状態をタイプ診断

A：帰宅後睡眠型
B：休日補填型
C：不規則型
D：ショートスリープ型
E：基本型

イ、早寝できた時とできなかった時を比較して自己理解を深め、自分なりの Good Plan を考えて次の2週間のチャレンジウィークにつなげる。

4. 第2回目 睡眠チェック チャレンジウイーク（2週間②）

※ それぞれの学びの記録を保護者にも通知して連携を図る。

2回目は各人が目標を決めて達成することを目的にしている。

朝の会で前日からの睡眠状況について「睡眠チェックシート」に2週間継続して記録させる。

5. パワーアップミーティング パート②

<ねらい> ・ 1回目の結果と2回目の結果を比べ、各自の生活の変化と体調や学習への取り組みへの変化について発表し合う。

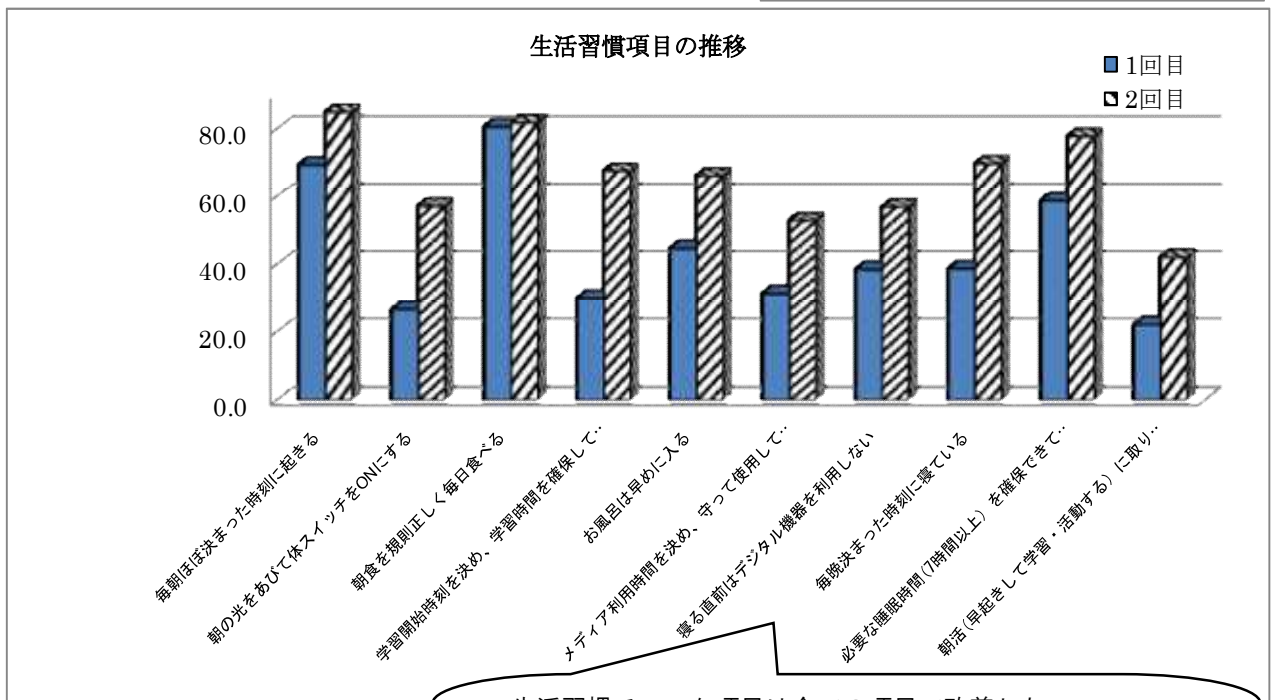
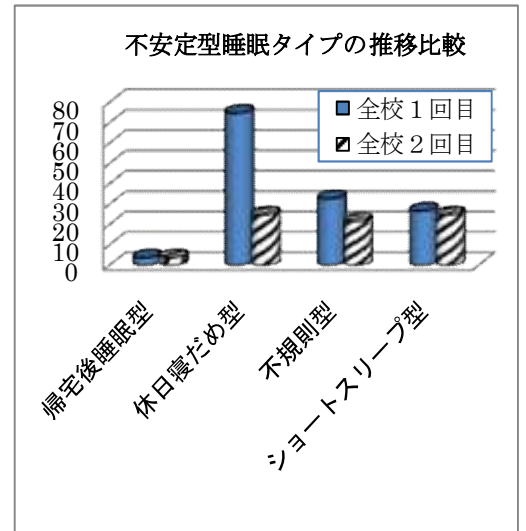
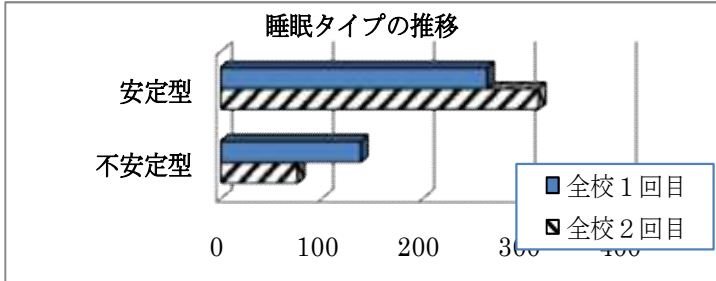
・ 気付きと達成感を生徒本人が感じられるようにディスカッションを進める。

・ 成果をまとめ、さらにステップアップするための新たな対応策について深める。

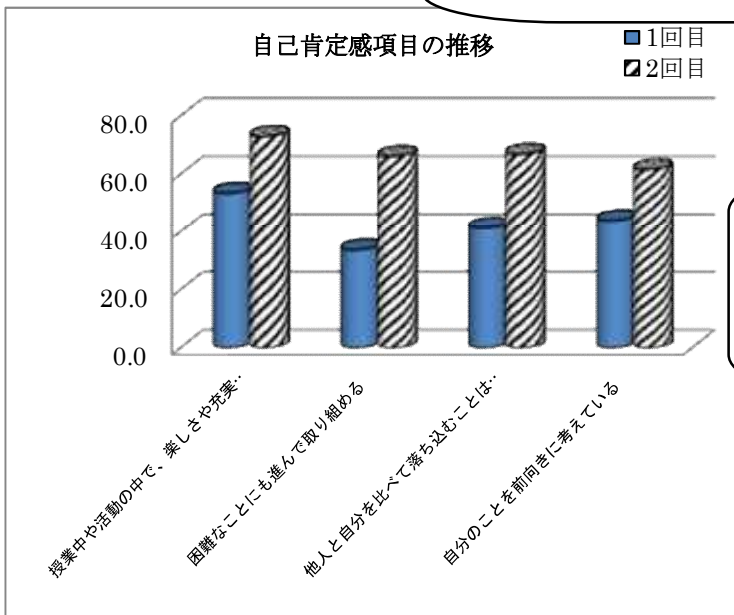
6. 睡眠チェックを通して体験したことや学んだことをまとめ、生活リズム調査の結果と併せて、生徒から全校生に向けた発表会を企画し、睡眠の効果を啓発した。さらに地域協議会に報告した。

＜楯岡中学校の睡眠チェック結果＞

実施後は安定型が増え、生活習慣が改善した。睡眠時間の記録は実態を自覚させ、講演会で睡眠の知識を習得した。さらに早寝の良さを体験から感じたことが、主体的に行動を変容させる生徒の育成につながったものと思う。



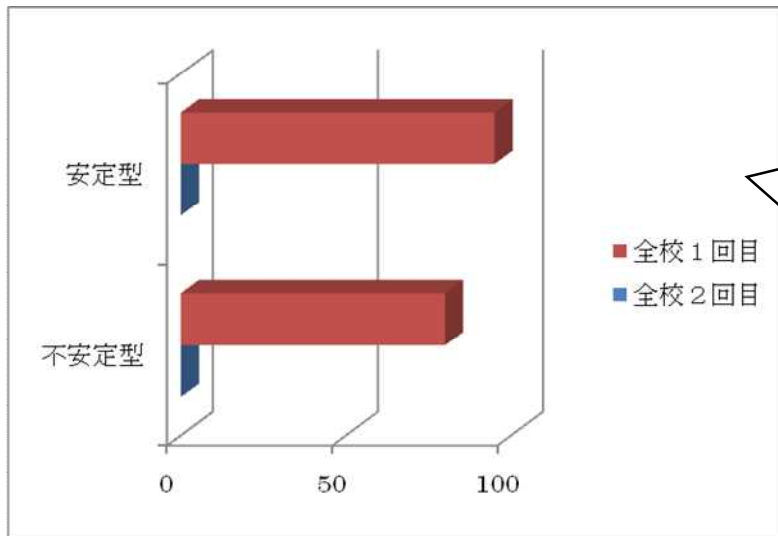
生活習慣チェック項目は全ての項目で改善した。中でも起床後に朝の光を意識的に浴びようとする事、学習時刻を決めて学習時間を確保すること、就寝時刻を決めて生活することにおいて特に改善がみられた。



自己肯定感の項目も全ての項目で向上が見られた。困難なことにも進んで取り組める生徒が増えることは、昨年度の調査でも同様の傾向が見られた。

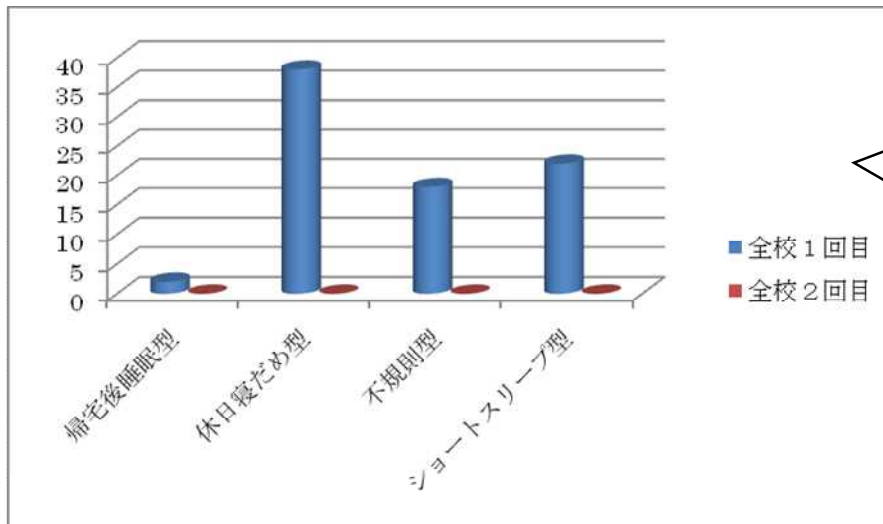
<葉山中学校の睡眠チェック結果>

○睡眠タイプの分析



安定型の方が全体の54.3%となり、不安定型よりも若干多かったが、1回目のチェックではあまり差がみられない。

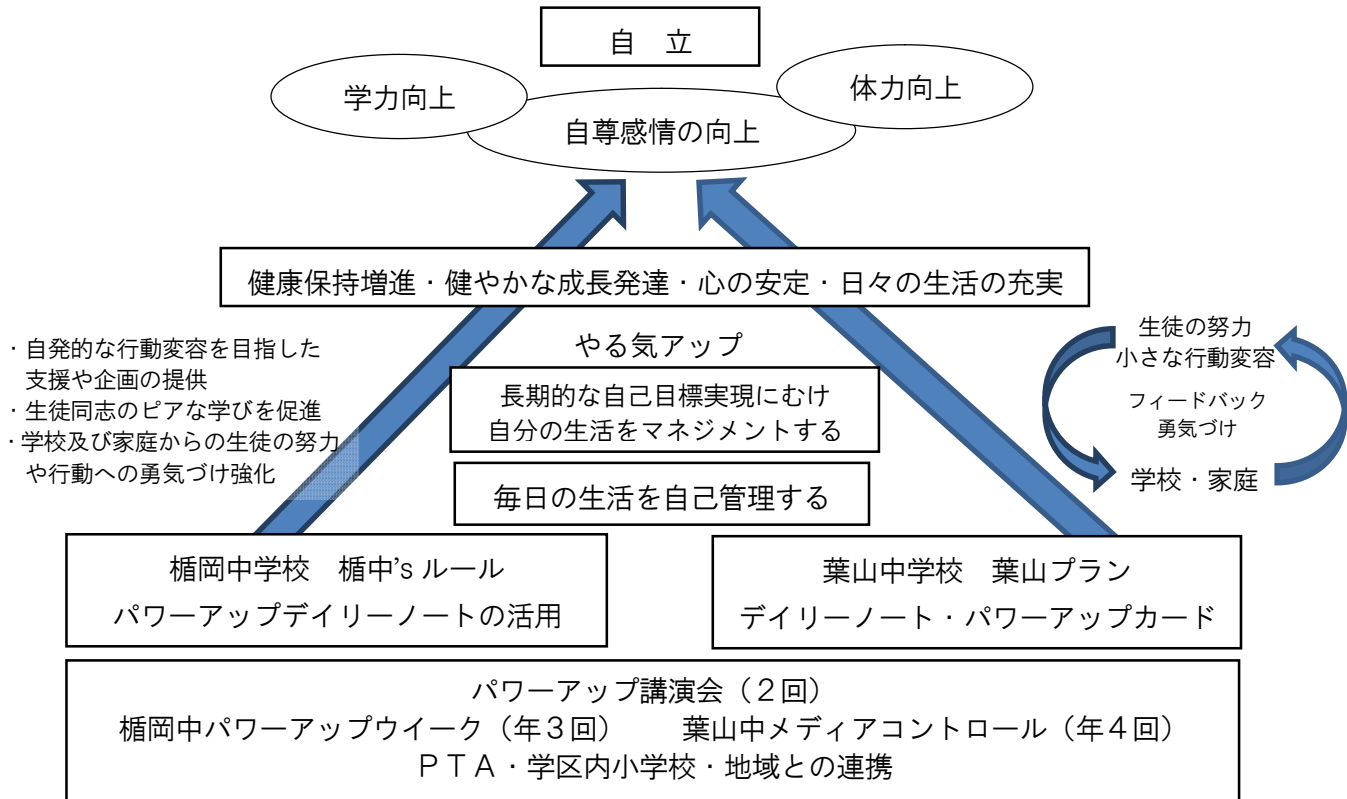
○不安定型睡眠タイプの分析



1回目のチェックでは、休日寝だめ型が1番多かった。

7. 特に睡眠状況に問題を抱える生徒については、スクールカウンセラーと共に指導を展開していくようにした。家族及び本人と共に実態を知り改善計画を話し合った。達成すべき具体的な目標を明らかにして、その成果と課題について話し合うようにし、不適應の予防・改善に努めた。

②地域課題に応じた生活習慣改善プログラムの実施について

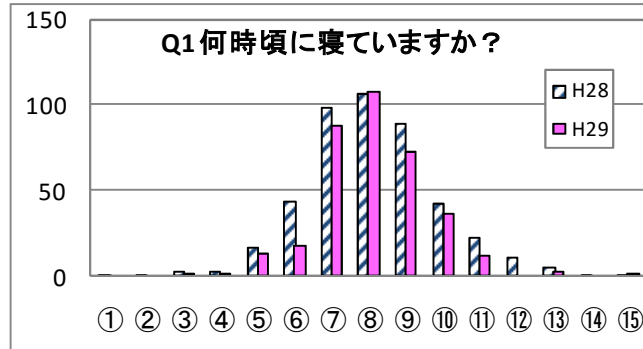


<楯岡中学校・葉山中学校 共通の取り組み>

1. 生活リズムの意識調査を平成29年12月（事業実施後）に行い、平成28年6月（事業実施前）の意識調査と比較した。

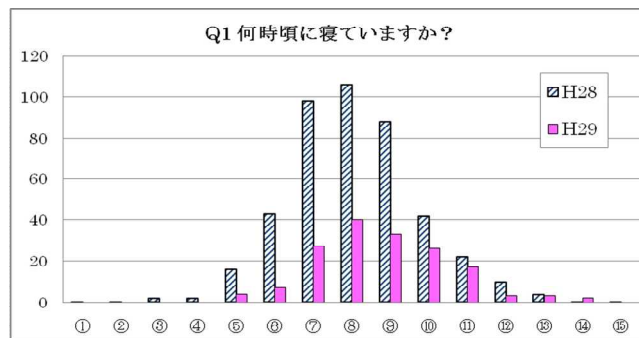
対象 ・楯岡中学校 434名 ・葉山中学校 189名

楯岡中

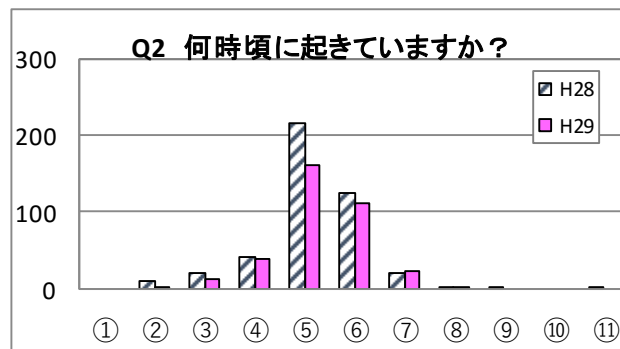


19:00~19:30	①
19:30~20:00	②
20:00~20:30	③
20:30~21:00	④
21:00~21:30	⑤
21:30~22:00	⑥
22:00~22:30	⑦
22:30~23:00	⑧
23:00~23:30	⑨
23:30~0:00	⑩
0:00~0:30	⑪
0:30~1:00	⑫
1:00~1:30	⑬
1:30~2:00	⑭
2:00以降	⑮

葉山中

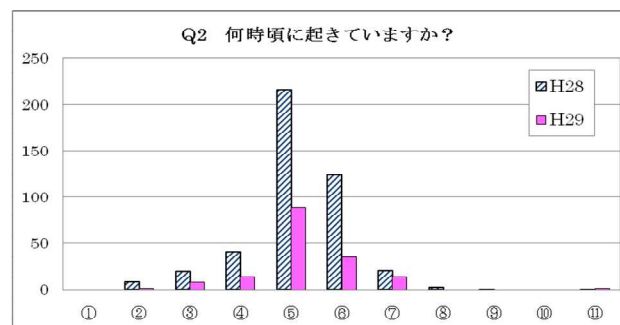


楯岡中



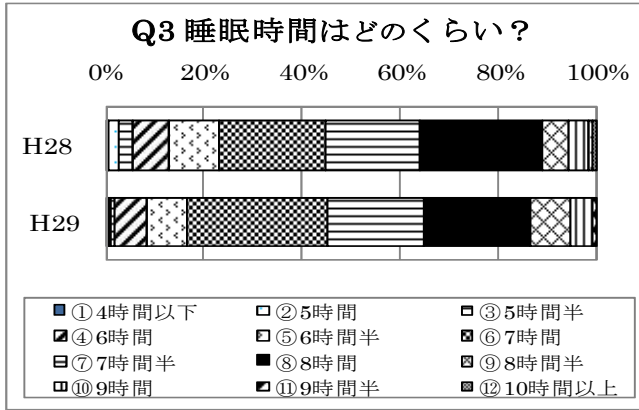
4:00~4:30	①
4:30~5:00	②
5:00~5:30	③
5:30~6:00	④
6:00~6:30	⑤
6:30~7:00	⑥
7:00~7:30	⑦
7:30~8:00	⑧
8:00~8:30	⑨
8:30~9:00	⑩
9:00以降	⑪

葉山中

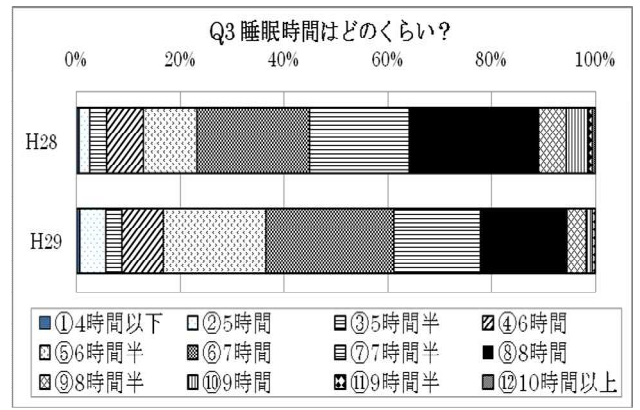




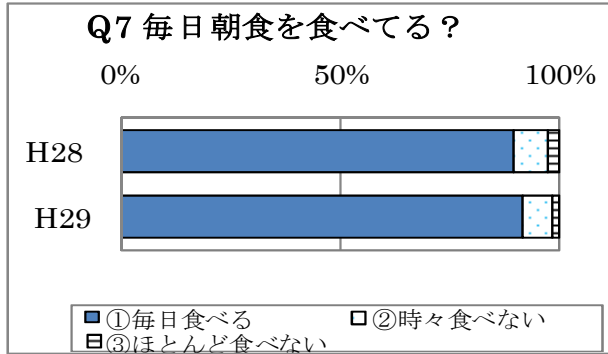
楯岡中



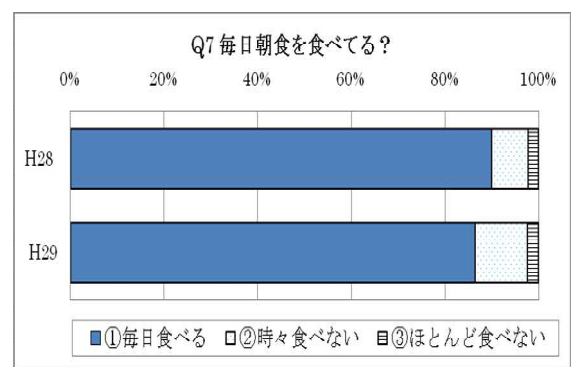
葉山中



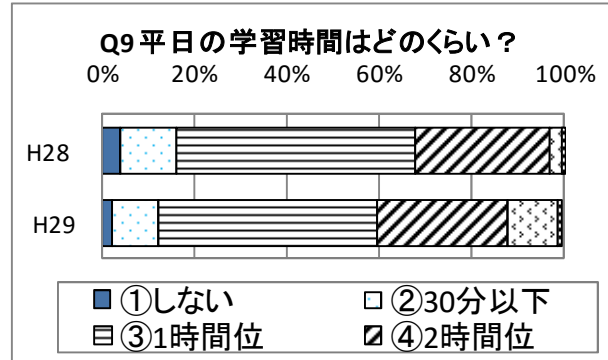
楯岡中



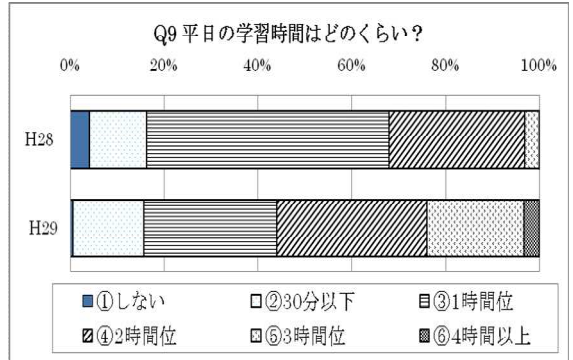
葉山中



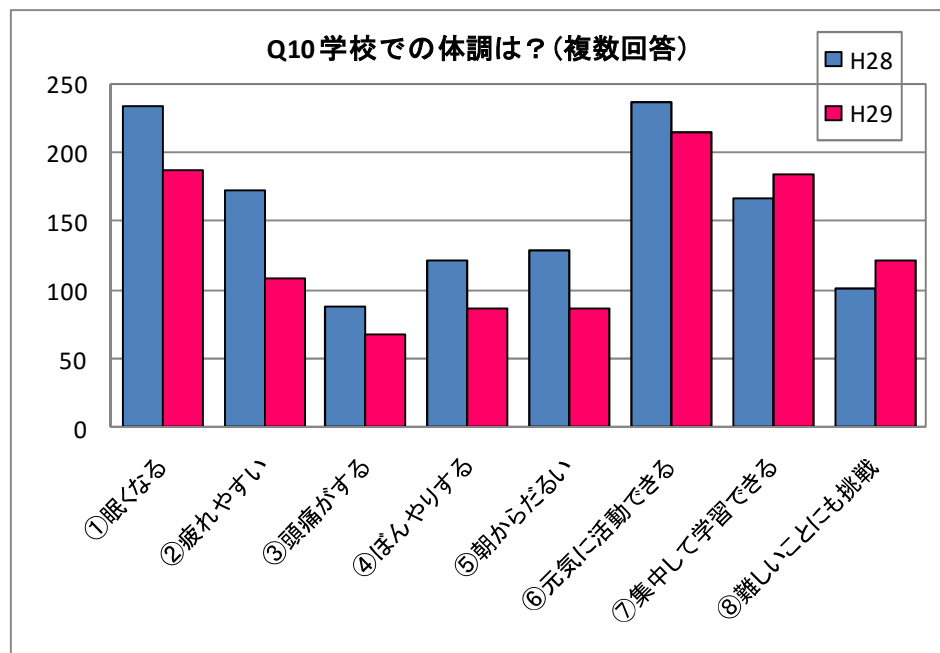
楯岡中



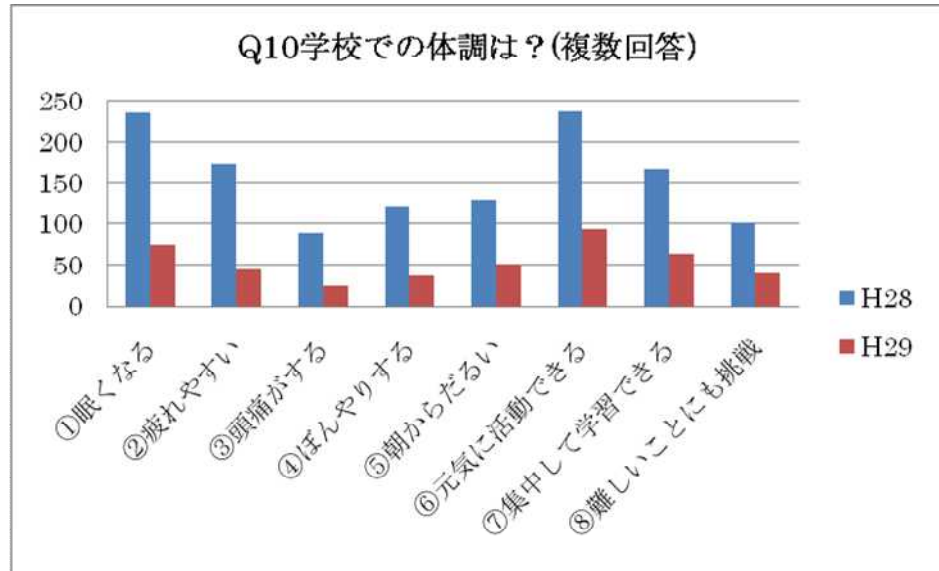
葉山中



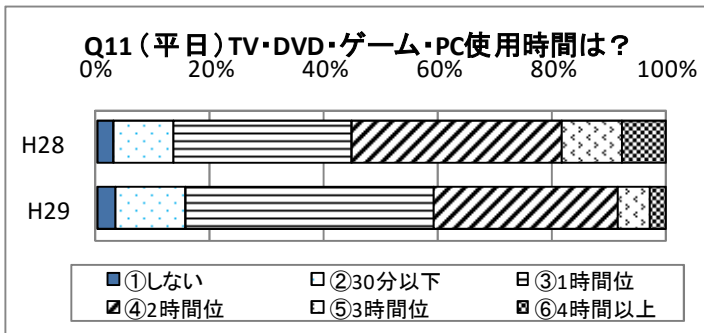
楯岡中



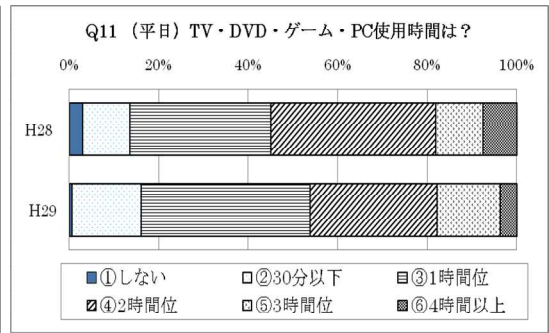
葉山中



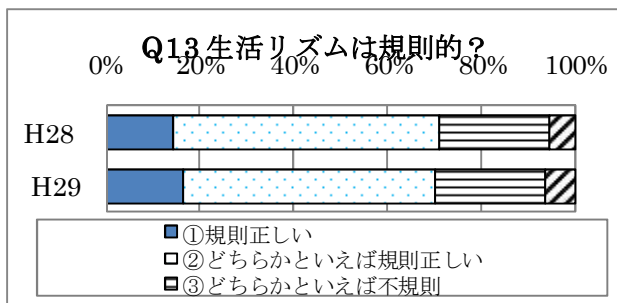
楯岡中



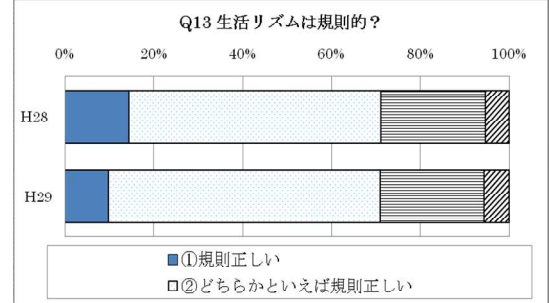
葉山中



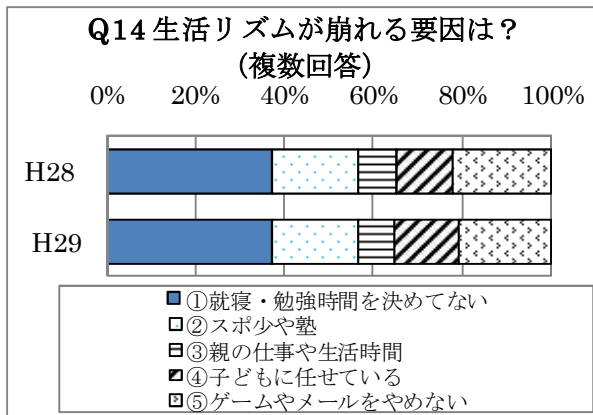
楯岡中



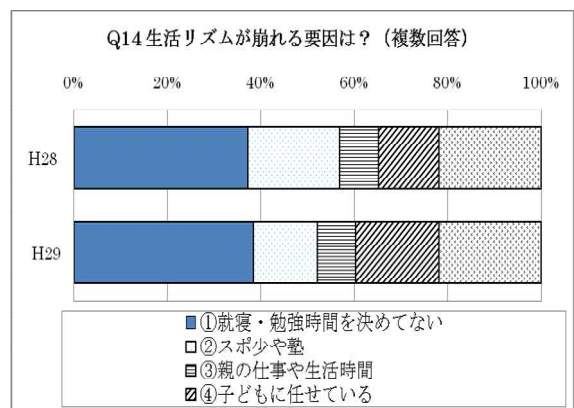
葉山中

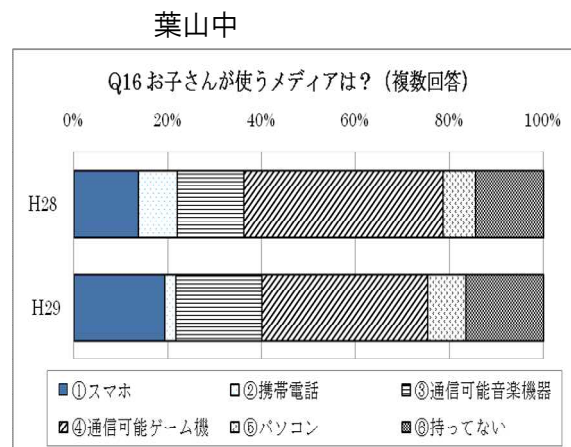
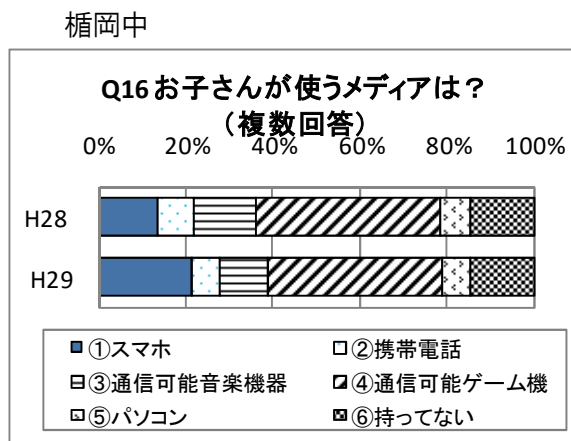
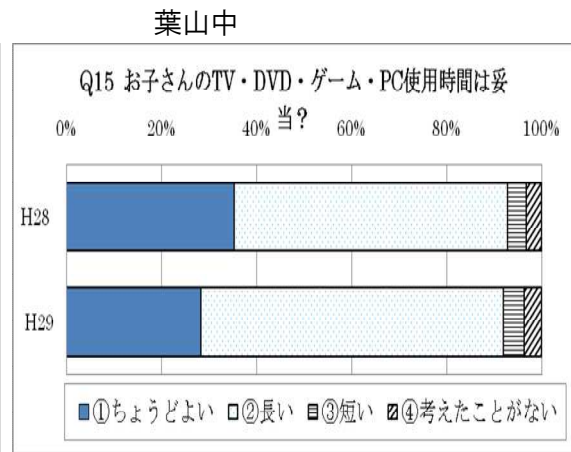
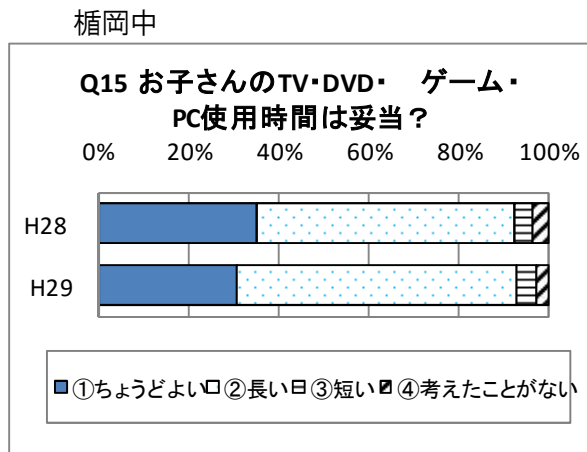


楯岡中



葉山中





＜平成28年6月の事業実施前と平成29年12月の事業実施後を比較した考察＞

(1) 睡眠時間について

就寝時刻を比較すると変化がないように見えるが、Q3の睡眠時間を比較してみると85%の生徒は7時間以上の睡眠時間を確保できるようになっており、睡眠の重要性を理解して健康行動を実行できるようになってきている。

(2) 朝食について

約90%の生徒が朝食を毎日食べてきている。今後は朝食メニューの充実を目指した指導を展開していきたい。

(3) 平日の学習時間

全体的に学習に取り組める生徒が増えると共に、睡眠時間と共に学習時間を確保できるようになった生徒が増えた。時間の使い方に関する意識が向上し、行動の変容が見られている。

(4) 学校での体調

生徒は睡眠習慣改善プログラムのパワーアップミーティング①で、早寝が体調や心の働きに影響することを話し合いの中で確認合っている。

この取り組みを開始する前の平成28年6月と比較すると、体の不調を感じる生徒はどの項目でも減少している。逆に、集中して学習に取り組む、難しいことにも挑戦できると答える生徒の数が増加している。その中で元気に活動できると答えた生徒は若干減少した。

(5) 平日のメディア時間

平日のメディア時間は減っている。特に長時間取り組む生徒が減少している実態からはメディアを自発的に制限して過ごせる力がついてきていると言えるものと思われる。

(6) ※保護者回答 生活リズムと、生活リズムがみだれる原因

2年間の状態に特に変化は見られなかった。生活リズムは規則的であると答えた家庭が70%である。逆に30%の生徒の生活習慣が乱れる大きな原因のひとつに「生活時間を決めていない」「子供に任せている」という項目もあるため、指導を継続していきたいと思う。

(7) ※保護者回答 メディア時間に対する意識とメディア保有状況

1 昨年と比較して、子どもの実際のメディア時間は減少していることに反し、メディア利用時間が長いと感じる保護者が増えていることは、保護者の意識の高まりであると感じる。

また、スマホの保有率が増加している。今後も家庭でのルールの徹底が課題になると思われる。生徒の生活実態を把握しながら、関係機関との連携を深め対応していきたい。

2. 生徒会主催 パワーアップ講演会の実施【9月25日(月)午前：楯岡中、午後：葉山中】  
福島県立医科大学 教授 横山浩之 氏

講演会 中学生の君たちに送るエール「今、身につける生活習慣は一生の宝」

横山氏が医師の立場から早寝早起きの効果を医学的な根拠をもってお話しいただくとともに、早寝を実現するための具体的な方法をアドバイスしていただいた。また、ネット依存(サイバーアディクション)の具体的な事例を紹介していただき、大変な症状が出ていることも教えていただいた。命にもかかわる事件や事故に発展していることもあるため、「生活リズムはいのちを守るリズム」でもあることを再認識した。さらに、生体時間と地球時間のずれを説明していただき、そのずれをなくしていくための方法や、セロトニンの大切な働きについても説明があり、朝起きたときに太陽の光を目から入れることでセロトニンが分泌されることも教えていただいた。睡眠の実態をもとに睡眠不足がもたらす体や脳への影響、体内のリズムやメカニズム、朝食の大切さ、すぐに実践できる早寝早起きのコツなどをお聞きしたことで、日々の生活に生かしていけるようになった。

この講演会は生徒会と共に企画・運営し、生徒の意見やアイデアを取り入れ、生徒自身が自分達の課題としてとらえ、主体的に学んでいけるようそれぞれの学校で講演会の流れを作り上げた。

※ 村山市連合子ども会育成会・市PTA連合会・市小中学校長会が提案する通信機器のトラブルから子どもを守る「むらやま4つの約束」を徹底し、メディアを正しく利用できるようにすることもこの機会に確認した。

3. 新入生用パンフレット作成 → 新入生説明会で配布・生徒会の説明

生徒会が新入生に生活リズムの大切さを説明するパンフレットを手作りして準備し、中学校入学までに取り組んでもらえるように説明した。

<楯岡中学校の取り組み>

1. 「早寝早起き朝ごはんパワーアップWeek」の実施 PTA 母親委員会・学校保健委員会と連携  
楯岡中学校のテスト期間を掲載したパワーアップカレンダーの配布により、中学校と学区内の小学校で、同時期一斉に1週間実施した。生徒会が積極的に実施を広報し、学級内で成果を交流させながら展開していく。

○目的： 早寝早起き朝ごはんの適正な健康行動が、毎日の自然な生活リズムとして過ごせるようになる。そのことで中学生になった時の大きな生活の変化にも適応できるようになり中1ギャップを予防する。

○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？

朝ごはん前や朝の空き時間を利用して学習しているか？

「朝活」→「朝勝」

朝ごはんを摂取しているか？ メディア時間が適切か？

- 時 期：第1回 1学期期末テスト前の1週間（6月28日～7月5日）  
第2回 2学期期末テスト前の1週間（11月22日～11月29日）  
第3回 3学期期末テスト前の1週間（2月9日～2月16日）

## 2. 生徒会・PTA合同企画 親子学習会の開催【7月19日（月・海の日）】

九州大学 准教授 横田晋務 氏（『やっではいけない脳の習慣』著者、監修は川島隆太氏）

講演会 「やる気スイッチを入れる方法」～目標をかなえる日々の習慣～

授業参観日に、親子が共に講演をお聞きできる親子学習会を企画した。生徒会役員が話し合い、役割を分担して会を運営した。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た。

講師は、青春出版社発行の『2時間の学習効果が消える！やっではいけない脳の習慣』の著者であり、平成28年度この事業の講師だった川島隆太氏の共同研究者でもある。祝祭日であることを利用し、他校の小中学生親子や青少年育成推進員の研修会にするなど、講演会を一般にも開放した。

学習のめあてを、①「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知る」、②「やる気スイッチと習慣との関連を知り、日々の生活に活かせるようにする」の2つとし、脳に悪影響を与える生活習慣の恐ろしさと良い影響を与える生活習慣について親子で知ってもらい、生活リズムについても焦点をあて、脳科学の視点から見た生活リズムの大切さについても語っていただいた。また、講演後には生徒・保護者・教員の各代表が講師と共にパネルディスカッションをおこない、それぞれの意見を交換した。やる気を高めるには、①早寝早起き朝ごはん、②親や友達に承認されること、③親子のコミュニケーションの3点が大切とわかった。

## 3. ファミリーミーティングの活用

昨年度に実施した親子学習会を家庭生活に生かすための「ファミリーミーティング」が好評であった。今年度も7月19日の親子学習会（講演＋パネルディスカッション）の後、その場でPTA母親クラブから「ファミリーミーティング」の提案があった。講演会のことを家庭でも話題にして、夏休みのメディア利用について話し合ってもらうために、デモンストレーションビデオを母親委員会が作成し上映した。また、その中では、パワーアップカレンダーの有効活用のほかに、村山市連合子ども会育成会・市PTA連合会・市小中学校長会が提案する通信機器のトラブルから子どもを守る「むらやま4つの約束」を徹底し、メディアを正しく利用できるようにすることも一緒に確認した。

ファミリーミーティングは8割を超える家庭で実施され、記録カードには「家族でメディアの使用について考えるいい機会になった」という記載が多かった。

## 4. 子育てミニ講座の開催【9月20日（水）】

県家庭教育アドバイザー 伊藤なおみ 氏

講演会 子どものやる気をもっと引き出そう！

「思春期の子どもを勇気づけるコミュニケーション術」

母親委員会主催で子育て研修会を企画し、子ども自身の自発的な行動を促しながら、自立を目指す親子関係のあり方について学び、保護者及び教職員の認識を深めた。子どもへの声掛けも練習が必要とわかり、ロールプレイで実際に練習した。

## 5. パワーアップ紙芝居の制作と地域での上演

講演会や睡眠習慣改善プログラムでの体験をもとに、早寝早起きの大切さを伝える幼児向けの紙芝居を制作する。生活リズムは幼少期からの問題であることから、自分達の学びを発信する活動を通して、地域にも早寝早起きの大切さを啓発していきたい。

キャリアスタートウィークや福祉ボランティア体験などで幼稚園児へ向けて上演する他に、学区内の小学校や学童クラブでの上演も計画したいと考えている。

### <葉山中学校の取り組み>

#### 1. 葉山プランとの協働「メディアコントロール」

中学校と学区内の小学校で、9年間の義務教育機関でつけていく力を明確にしたプランが展開されている。生活リズムの課題にも取り組んでおり、今年は特に定期テスト前の3日間を学区内一斉の「メディアコントロール」として位置付けて取り組んだ。葉山中学校のテスト期間を掲載したパワーアップカレンダーの配布により、中学校と小学校の生徒・児童のいる家庭が同じ方向を向いて取り組めるようにした。

○方 法： ア、各学級で事前指導を行い、自己目標を設定した。  
イ、保護者にも活動内容を知らせた。  
ウ、自分の生活をプランニングし、計画的に過ごした。

○時 期：第1回定期テスト前 7月1日～7月4日  
第2回定期テスト前 10月10日～10月12日  
第3回定期テスト前 11月27日～11月29日  
第4回定期テスト前 2月13日～2月15日

### <村山市養護部会の取り組み>

#### 1. パワーアップカレンダーの作成

生活リズムに関する情報を掲載した平成29年度後期分と、平成30年度前期分を作成して配布し、見やすく、日常生活に活用してもらえるようにした。

#### 2. 保護者向けパンフレットの作成

小学校新入学児童保護者向け 入学前の生活リズムづくりの大切さについて  
中学校新入学生徒向け 中学生が中心となりパンフレットを作成  
わかりやすい内容を意識し、多くの人に内容を理解してもらえるよう工夫し、それぞれにおいて不応予防として活用できるようにした。

#### 4. 事業の実施により得られた成果・効果

＜パワーアップ講演会及び関連研修会の開催一覧＞

学校名	期 日	対 象	演題・講師
楯岡小学校	7月15日 (土)	保護者 250名 教職員 10名	「勇気づけの子育てを」 親にエールを 佐藤 節子 氏 (山形大学)
西郷小学校	7月21日 (金)	3～6年生児童 100名 教職員 11名	「ゆたかな学校生活をめざして」 ～良い生活習慣を身につけよう～ 鈴木 和弘 氏 (山形大学)
袖崎小学校	12月14日 (木)	保護者 22名 教職員 10名	「やる気を育てる親の関わり」 ～子どもが自分で早起きできるようになるために～ 笹原 英子 氏 (山形県家庭教育アドバイザー)
大久保小学校	12月8日 (金)	保護者 50名 教職員 11名	「子どもの自尊心を育む 勇気づけの子育て」 笹原 英子 氏 (山形県家庭教育アドバイザー)
富本小学校	12月10日 (日)	4～6年生児童 63名 保護者 51名 教職員 13名	「笑顔がない、むかつく、きれいな原因は？」 田澤 雄作 氏 (国立病院機構仙台医療センター)
戸沢小学校	12月16日 (土)	3～6年生児童 91名 保護者 91名 教職員 10名	「メディアコントロールを通じた健康習慣づくり」 田澤 雄作氏 (国立病院機構仙台医療センター)
富並小学校	12月15日 (金)	全児童 62名 保護者 49名 教職員 11名 その他 3名	「メディアの光と影 ～笑顔のない大人になれない子どもたち～」 田澤 雄作 氏 (国立病院機構仙台医療センター)
楯岡中学校	7月17日 (月)	生徒 433名 保護者 200名 教職員 34名 その他 3名	「やる気スイッチを入れる方法」 横田 晋務 氏 (九州大学准教授)
	8月1日 (火)	<関連研修会> 教職員 34名	「親和性の高い学級学年集団づくりのために (チームで取り組むために)」 佐藤 節子 氏 (山形大学大学院教育実践研究科教授)
	9月20日	<関連研修会> 保護者 20名 教職員 8名	「子どものやる気をもっと引き出そう！ 思春期の子どもを勇気づけるコミュニケーション術」 伊藤なおみ 氏 (山形県家庭教育アドバイザー)
	9月25日 (月)	全校生 433名 教職員 34名 その他 3名	「今、身につける生活習慣は一生の宝」 横山 浩之 氏 (福島県立医科大学 ふくしま子ども・女性医療支援センター 医学部小児科学講座 教授)
葉山中学校	9月25日 (月)	全校生 178名 教職員 19名 その他 10名	「今、身につける生活習慣は一生の宝」 横山 浩之 氏 (福島県立医科大学 ふくしま子ども・女性医療支援センター 医学部小児科学講座 教授)



#### <生徒の変容>

- ・学級での指導やパワーアップ講演会での学びや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できた。(知識・理解)
- ・睡眠チェックシートで自分の睡眠時間を振り返った生徒は、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てきた。(関心・意欲)
- ・「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て、体調が良くなり学習に集中できている自分に気付くことができるようになってきた。(行動変容)
- ・起床時刻や睡眠時刻・学習開始時刻などの生活時間を固定化していくことで、睡眠時間が以前よりも確保できるようになってきた。(行動変容)
- ・小学校と連携した取り組みにより、中学校入学後の不適応が減少すると予想しているが、こちらについてはこれからの変化であるため、今後の経過を見守りたい。(行動変容)

#### <保護者の変容>

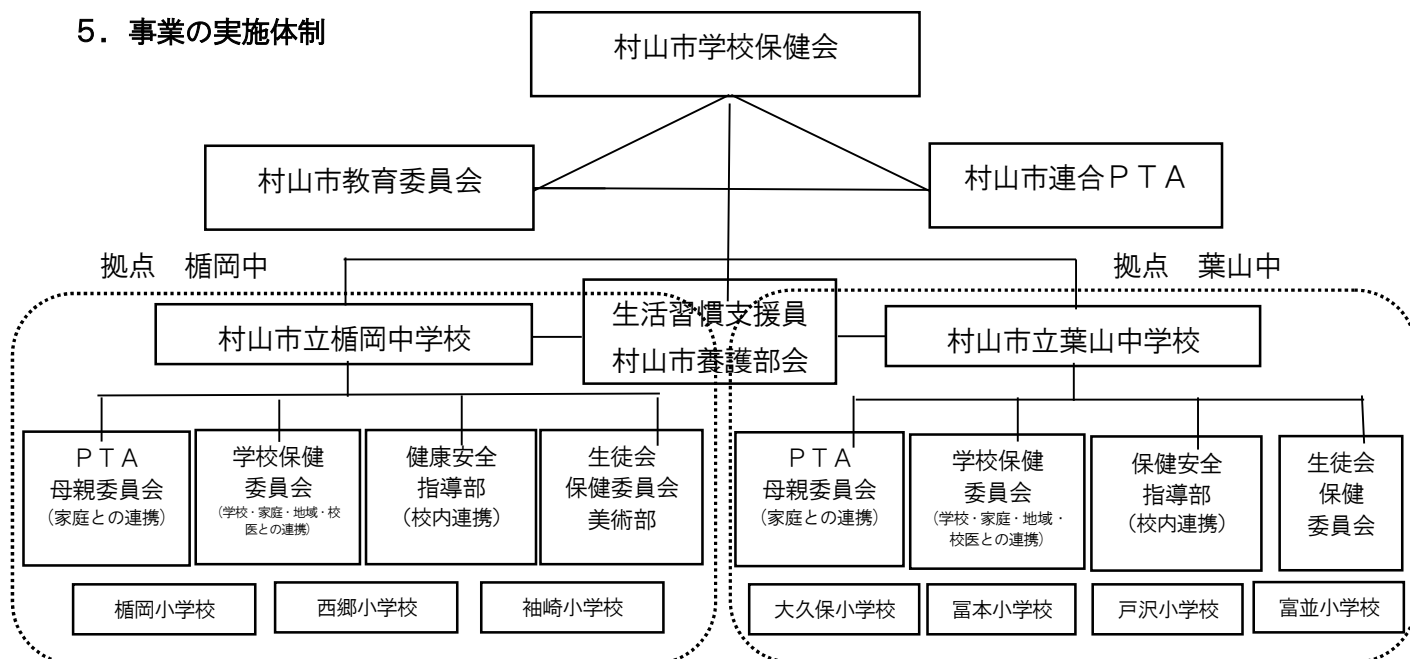
- ・パワーアップ講演会での学びやおたよりでの啓発により、睡眠時間を確保することが大切なことを理解し(知識・理解)、子どもの生活環境を整えるために積極的に協力してくれるようになった保護者が増えた。(関心・意欲)
- ・「早寝早起き朝ごはんパワーアップ Week」「メディアコントロール」は小中が連携し、同じ日程と同じ方法で取り組む事で、家庭内での対応の差が軽減されるため実施率が高くなると予想したが、認知度がわずかに高まってきている程度で、さらなる推進が必要である。(行動変容)
- ・ノーメディアなどの取り組みで家族のコミュニケーションが促進され、会話が増えたと実感した例もあった。親子関係が以前より良好になるきっかけになっていると思う。(行動変容)

#### <予想される新たな課題>

- ・児童生徒のスポーツ振興・競技力向上を目的として、夜間にスポーツ少年団の活動が活発なため、帰宅後の時間が制限される実態がある。PTAや地域のスポーツ少年団の指導者にも、発育途中の健康管理の意義やこれらの取り組みの趣旨を啓発する機会が必要になる。
- ・家庭の考え方が多様なため一斉指導が徹底しにくい事例もある。児童生徒の小さな進歩や変化をフィードバックしながら、児童生徒の自発的な行動変容を目指して根気強い働きかけが必要になる。
- ・パワーアップ Week が日常生活に般化していけるよう、生徒との日常会話からの勇気づけや意識づけが必要になるため、教職員や保護者の研修が大切である。



## 5. 事業の実施体制



## 6. 事業実施スケジュール

### (1) 楯岡中学校

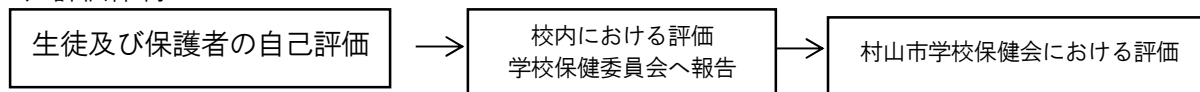
	事業内容	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	実態把握・評価	事前調査					事後調査 評価						
1	睡眠習慣改善プログラムの実施	1, 2年生4週間のプログラム					3年生4週間のプログラム						
2	① パワーアップウィーク	第1回			第2回			第3回					
	② パワーアップカレンダー	前期カレンダー配布 保健指導(学級活動)				後期カレンダー配布 保健指導(学級活動)							
	③ パワーアップ講演会	企画会		講演会開催									
	④ 合同企画会	第1回		第2回		第3回							
		事業の展開について 親子学習会について 中間評価・今後の事業展開について 7月19日(木) 親子学習会開催											
	⑤ PTAとの連携	ミニ講座①			ミニ講座②								
⑥ パワーアップ紙芝居	美術部と協働し制作 大判紙芝居に加工(業者委託) 7月 2年生キャリアスタートウィーク(幼稚園)上演 8月 学童クラブで上演												

### (2) 葉山中学校

	事業内容	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	実態把握・評価	事前調査					事後調査 評価						
1	睡眠習慣改善プログラムの実施	4週間のプログラム											
2	① メディアコントロール	第1回			第2回			第3回			第4回		
	② パワーアップカレンダー	前期カレンダー配布 保健指導(学級活動)				後期カレンダー配布 保健指導(学級活動)							
	③ パワーアップ講演会	企画会		講演会開催									
	④ 合同企画会	第1回		第2回		第3回							
		事業の展開について 親子学習会について 中間評価・今後の事業展開について 7月26日(水) 親子学習会開催											
⑤ 新入生用パンフレット作成	パンフレット作成 説明練習 新入生オリエンテーション												

## 7. 事業の評価にかかる項目（事業実施前後のアンケートの実施等による事業全体の評価体制、評価手法、評価の結果）

### （1）評価体制



### （2）評価手法

- ・ 生徒意識調査①（平成 28 年 6 月実施） → ②（平成 29 年 12 月実施）の比較  
意識調査については、中学校は前述のとおり。小学校は、別紙「市内小学校の調査結果」のとおり。
- ・ 早寝早起き朝ごはんパワーアップ Week・メディアコントロールへの取り組み状況及び感想  
昨年度よりもパワーアップカレンダーや 4 つの約束ポスターを貼る家庭が中学生で増え、意識が高まったためとみられる。さらに認知度を上げ、取組みを推進する必要がある。（別紙『通信機器のトラブルから子どもを守る取り組み』等の実態調査【集計結果】）

### （3）評価指標・・・実態調査結果等を参考

	児童生徒
知識・理解	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 睡眠の大切さを理解出来た（60%） →ほとんどの児童生徒が理解出来た</li> <li>・ 自分の生活リズムの課題を認識できる（60%） →ほとんどの児童生徒が認識できるようになった</li> </ul>
関心・意欲	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 時間の使い方について工夫するようになる（60%） →80%くらいの児童生徒が工夫するようになった。ただし、規則正しくなった生徒が増えた一方で不規則な生徒の生活リズムの変化が少ない状況。</li> <li>・ 生活リズムと体調の変化に気付くことができる（60%） →80%くらいの児童生徒が変化に気付くことができた</li> </ul>
健康行動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ パワーアップ Week・メディアコントロール実施後、就寝時間が長くなった（60%） →80%以上の児童生徒に変化が見られた</li> <li>・ 学習への集中力があがったと感じる（60%） →集中して学習できると答えた生徒は前年よりも増加しているものの、実感としては 40%程度の生徒しか感じていない</li> <li>・ メディア利用時間が短縮される（60%） →昨年よりも利用時間が短縮され、特に長時間の利用が減った。1 時間以下の生徒が全体の 60%に近付いた</li> </ul>

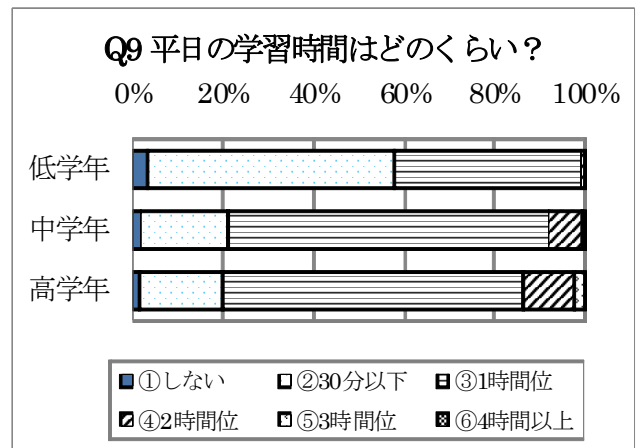
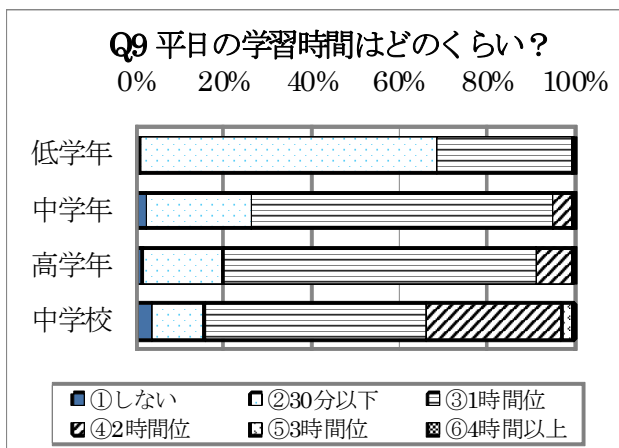
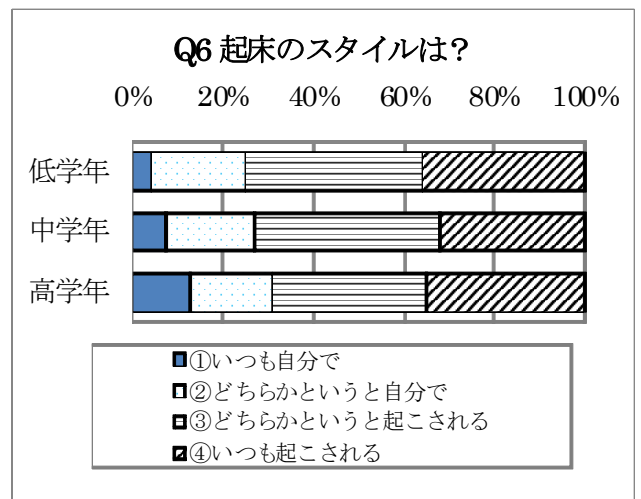
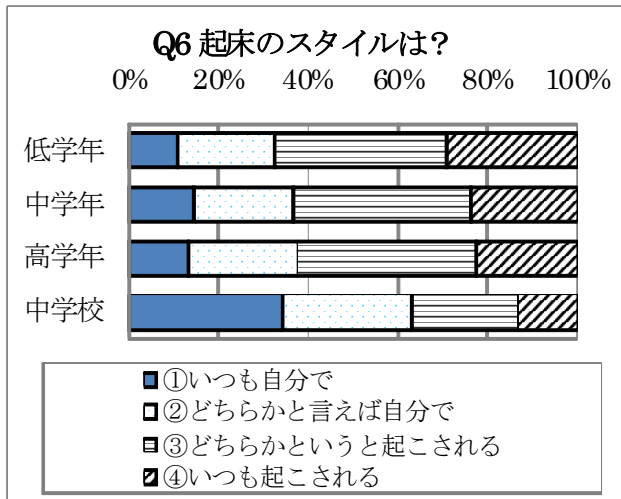
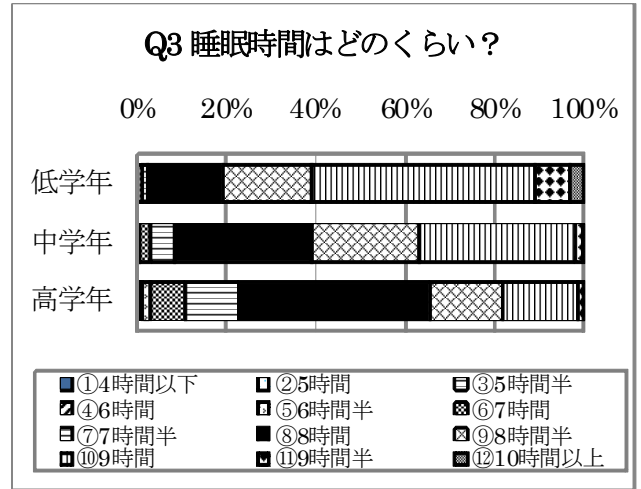
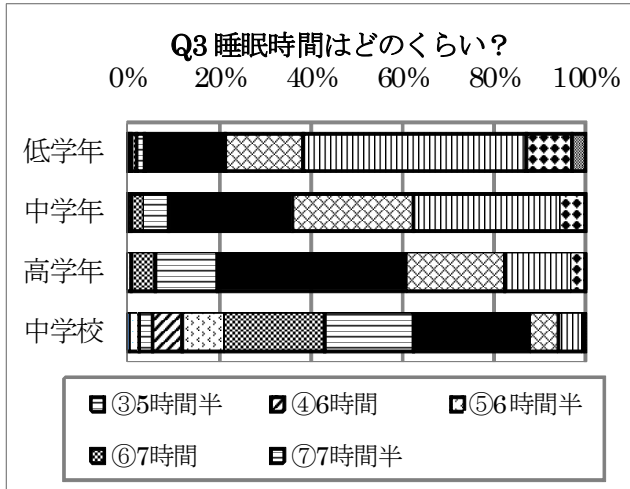
## 8. 今年度の実施内容を踏まえた次年度以降のプログラム実施内容及び実施方法等

来年度は、国の委託事業が終了するため、市単独予算で取り組むことになった。各学校で工夫した内容で毎日の生活リズムを意識する「がんばりカード」の継続、パワーアップカレンダーの作成・配布、パワーアップ講演会の開催など、引き続き実施することで、意識の定着化をはかり、子どもたち自らが規則正しい生活を意識できるようになるため事業を継続する予定である。

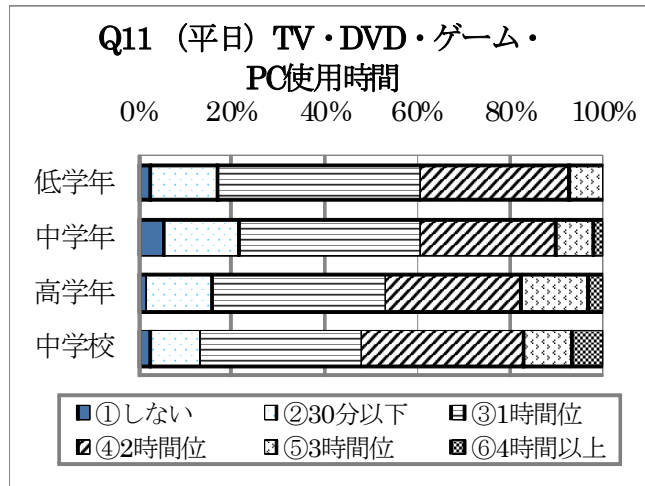
# 市内小学校の実態調査結果

平成 28 年度 6 月事業実施前の結果

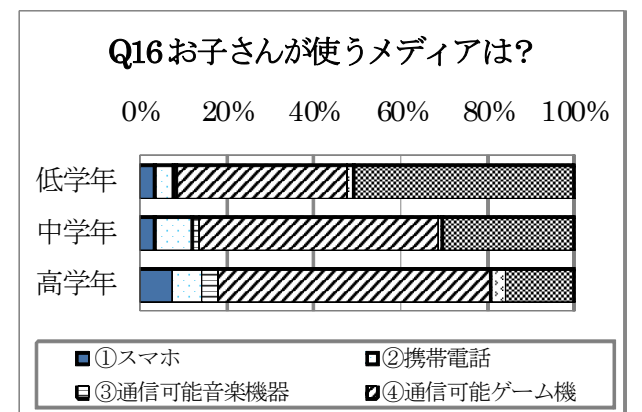
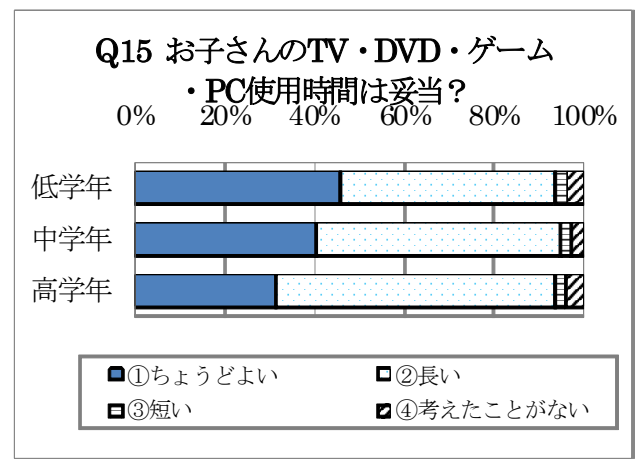
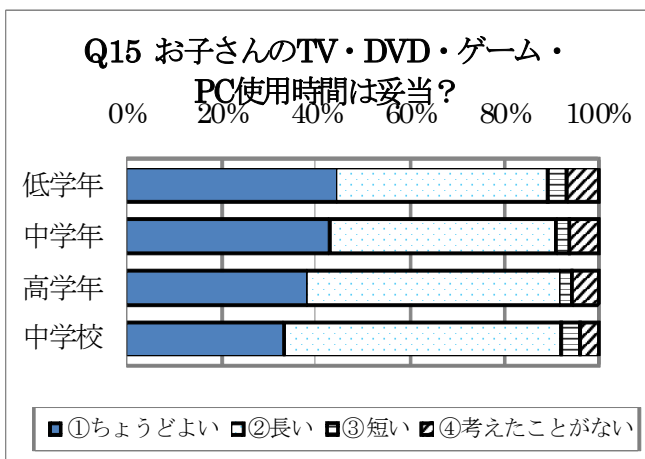
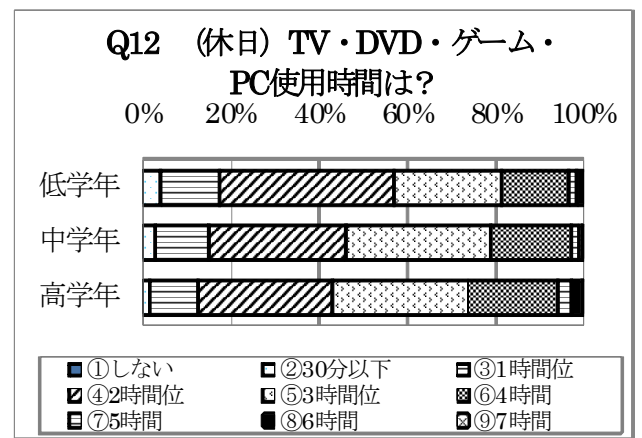
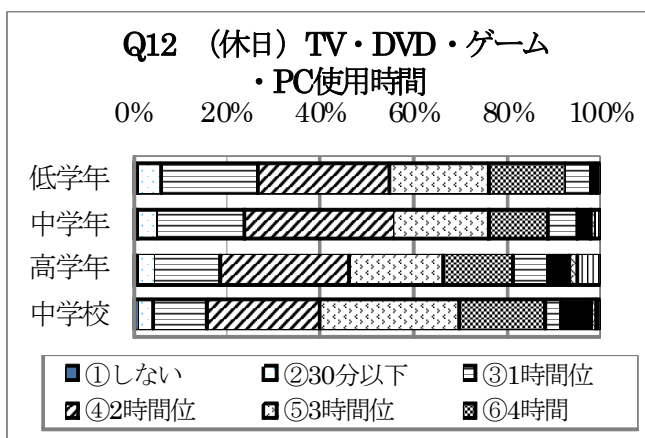
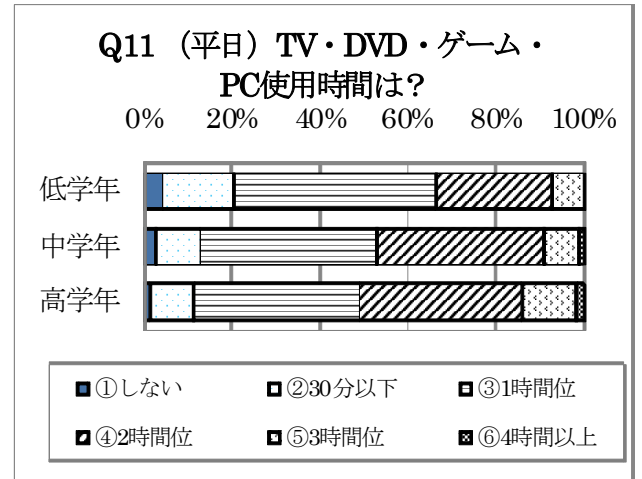
平成 29 年度 12 月事業実施後の結果



平成 28 年度 6 月事業実施前の結果



平成 29 年度 12 月事業実施後の結果



＜平成 28 年 6 月の事業実施前と平成 29 年 12 月の事業実施後を比較した考察＞

(1) 睡眠時間

睡眠時間に大きな変化はなかったが、低学年は 60% の児童が 9 時間、高学年では約 80% の児童は 8 時間以上の睡眠時間を確保しているため、その状態を維持できるように、指導を継続していきたい。

(2) 起床スタイル

自分で起きる児童は減少しているが、それだけ親が子供の生活に気をかけ意識的に働きかけていることが推測される。

(3) 平日の学習時間・メディア時間

低学年と中学年で家庭学習時間が増えている。一方で平日及び休日のメディア時間は若干増加傾向にある。子どものメディア時間を長いと感じている保護者も増えている。

小学生が持っているメディアは、通信可能ゲーム機がほとんどだが、中学生になると急激にスマホや通信可能な音楽機器、PC の所有も増加して、一人になる時間や家庭の外とのつながりの時間が増える傾向にある。限られた貴重な時間を有効に活用するためにも、小学生のうちからメディア使用ルールを家族で話し合っ、主体的に守っていく習慣づくりが課題である。

一方で「持っていない」と答えた家庭も高学年で半数以上あることに注目したい。村山市の連合 PTA では、通信機器を持たせないことを推進している。連携を強化し、みんなであっていき環境づくりも大切である。