

# 早朝の新鮮な空気を吸って、心と体を鍛えよう!!

## 活動の名称

早寝早起き朝ごはん推進事業「健康づくりラジオ体操会」

## 団体等の名称

喜茂別町教育委員会

## 活動に含まれる（連携している）団体等

□幼稚園 ■保育所 ■小学校 ■中学校 □高等学校 □中等教育学校 □特別支援学校  
□児童館 □公民館 □図書館 □PTA □子育て・教育支援団体、NPO ■企業・事業所  
□病院・保健所 □早寝早起き朝ごはん運動・家庭教育支援に関する実行委員会・協議会  
■行政（教育委員会） ■行政（保健・福祉部局） □行政（その他の部局）  
■その他（喜茂別町体育協会、喜茂別町スポーツ推進委員会、喜茂別町社会教育委員会）

## 活動の概要

### ◆ 活動の目的・趣旨

早朝のラジオ体操を通じて、町民の健康づくりを図るとともに、子どもの基本的な生活習慣の確立及び生活リズムの向上を図る取組です。

### ◆ 主な活動内容

- 昭和41年に「喜茂別町地域体力づくり連絡協議会」を設置し、町教育委員会と同協議会の共催で「健康づくりラジオ体操会」を開始してから現在まで48年間、毎年継続して取り組んでいます。（平成9年4月からは町教育委員会単独で実施。）
- 町内3会場において、夏季休業日をはさむ50日間、早朝のラジオ体操を実施しています。
- 町民全体の「早寝早起き朝ごはん運動」を展開するため、町内全戸に設置しているIP告知端末機『おしゃべり回覧板』等を活用し周知しています。
- 子ども達の望ましい生活習慣の定着に向け、ラジオ体操会の取組に加え、北海道教育委員会が作成した「生活リズムチェックシート」を町内全小・中学校で活用し、親子で長期休業中の生活リズムを整える実践を行っています。

### ◆ 活動の成果と今後の展望

- 例年、多くの町民や子ども達の参加があり、平成26年度の期間中の延べ参加人数は、大人1,452名、子ども999名 計2,451名でした。
- 参加した子ども達自らが体操台に上がり、体操リーダーとして手本を示すなど、子ども達の自主性の育成や異年齢・多世代の交流が図られており、長年の取組により地域の人材育成、青少年リーダー育成にも貢献しています。
- 北海道教育委員会が開発し普及啓発する「生活リズムチェックシート」を町内全小・中学校で活用しており、学校からは「家庭学習の時間や読書の時間を意識して取り組むことができ、それぞれの時間増につながった。」「生活習慣の見直しにつながっている。」等の成果が報告されています。
- 今後も、大人が積極的に子ども達とあいさつや会話を交わすなど、健康づくりに加え、地域全体で子どもを守り育てる気運が醸成されるよう、町民のラジオ体操会への参加を奨励していきます。

