

# 楯中パワーアッププロジェクト

～心と体が元気になる生活習慣の自律を目指して～

村山市立楯岡中学校

## 1 はじめに

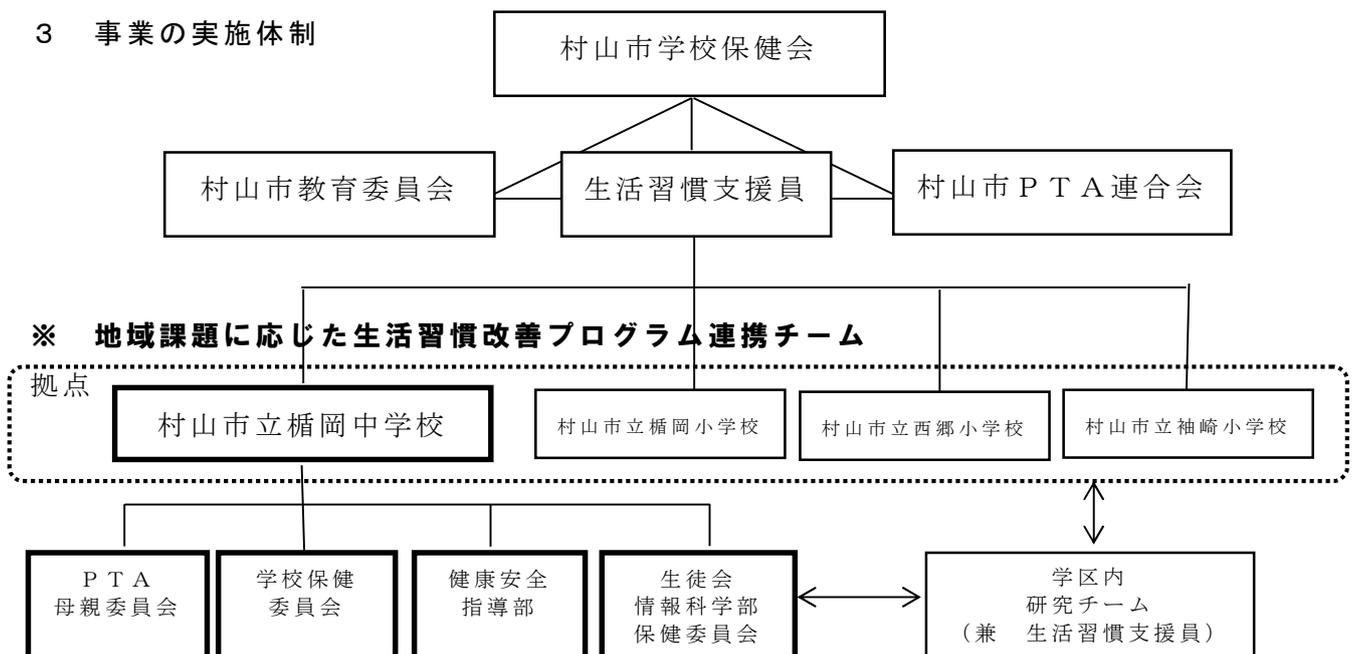
近年のメディアの発達や情報機器の急激な発展は、私たちの生活を便利で快適にした。一方でこれらの生活スタイルが子どもたちの生活にも様々な影響を与えている。ゲームやSNSの使用時間は睡眠時間を削り、体調不良を訴える子どもの増加を招いている上に、やる気までも低下させる。本校でも同様の傾向があり懸念される状況であった。

これらの問題に取り組むためには学校と家庭が協力することはもちろん、生活の基盤となる地域も含め多方面からの働きかけが必要である。そこで、以下「3 事業の実施体制」で示す通り、既存の組織と連携を図りながら、本校が拠点となり学区全体で児童生徒の健康づくり、さらには体力と学力の向上を目指して活動を推進していくこととした。今年度、文部科学省生活習慣マネジメント・サポート事業の委託を受けられることとなったため、その事業を活用しながら進めた実践を報告したい。

## 2 目的

- (1) 生活を自己管理し、日々の生活を充実させることが出来る生徒の育成を目指す。
- (2) 家庭・地域と連携を図ることで、市全体の健康に関する関心・意欲を高め、健康行動を促進する。

## 3 事業の実施体制

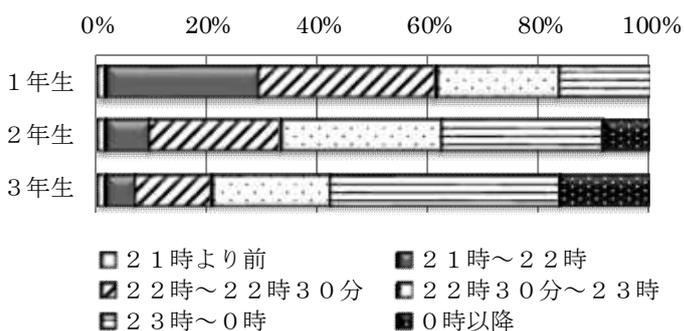


#### 4 事業の実施内容及び年間計画

	睡眠習慣改善プログラム (楯中1年生)	地域連携事業 地域課題に応じた生活習慣改善プログラム		
		パワーアップ講演会 その他	早寝・早起き・朝 ごはんパワーアップ Week	実態把握・資料 作成(養護部会)
5月				生活リズム実態及び 保護者意識調査①
6月		パワーアップ講演会① 生徒向け 講師 田澤雄作氏 生徒会と連携し開催	第1回パワーアップ Week 6/23~7/1	集計(楯中情報科学部)
7月		パワーアップ講演会② 親子学習会 川島隆太氏 PTA母親委員からファミ リーミーティングの提案		集計・グラフ作成 (楯中情報科学部)
8月	事前指導①	活動のまとめ		調査結果の考察 (情報科学部・保健 委員会)
9月	2週間チェック① 9/8 パワーアップミ ーティング① 2週間チェック② 9/28 パワーアップミ ーティング②			望ましい生活習慣の 指導資料を作成 (カレンダーとして 仕上げる)
10月	活動のまとめ	文化祭でパワーアッププロジ ェクトの取り組みを発表		カレンダーを全家庭 に配布し啓発
11月	事後指導②	北村山地区中学校総合文化祭 で発表(情報科学部)	第2回パワーアップ Week 11/17~11/25	
12月			パワーアップ Week 実施検討会(生徒会と PTAの合同会議)	楯岡中学校区小中連 絡協議会 生活習慣実態調査②
1月	研究のまとめ			実態調査集計
2月	来年度の計画立案		第3回パワーアップ Week 2/13~2/20	研究のまとめ

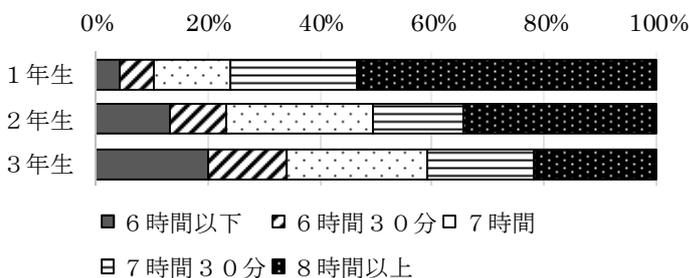
#### 5. 生活リズムアンケートから見える本校の課題 (5月実施) ※抽出して報告

##### (1) 就寝時刻



学年が上がるほど就寝時刻が遅くなり、3年生は60%以上の生徒が23時以降に就寝している。  
70%の保護者は我が子の生活リズムは規則的だとしているが、30%の保護者は「生活時間を子どもに任せている」「ゲームやメールをやめない」「スポ少や塾がある」等の理由で生活時間が不規則になると回答している。

##### (2) 睡眠時間

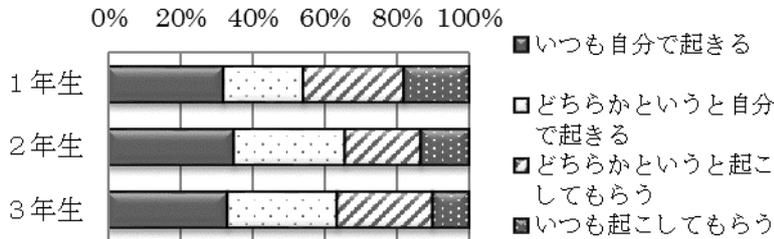


中学生の望ましい睡眠時間は8~10時間といわれている。実態調査から、8時間以上の睡眠時間を確保しているのは1年生で55%、2年生35%、3年生は22%という結果となった。慢性的な脳の疲労が心配である。

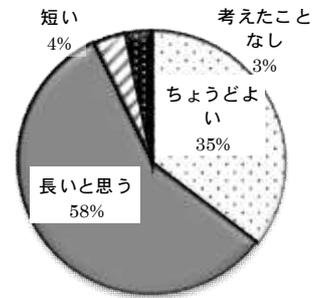
(3) 起床時刻と朝食摂取

8割の生徒は午前6～7時の決まった時刻に起床しており、遅刻もほとんどない。90%の生徒は毎日朝食も食べてきている。10%の生徒には朝食の必要性を念入りに指導していく必要がある。

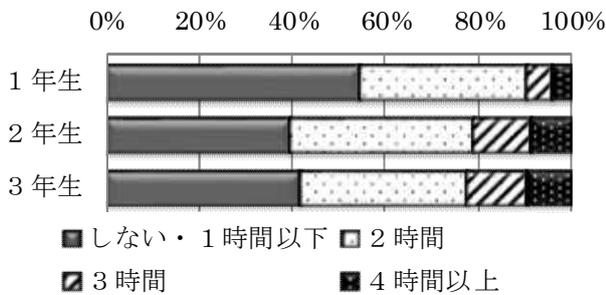
(4) 自力起床



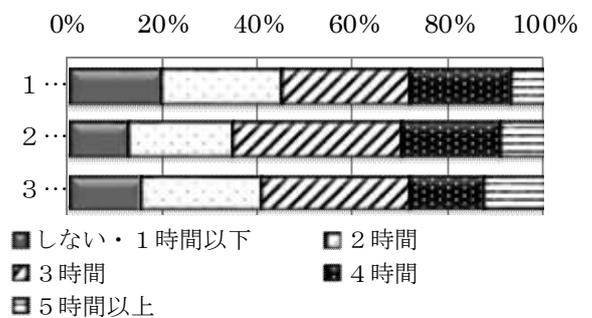
(5) メディアに対する保護者意識



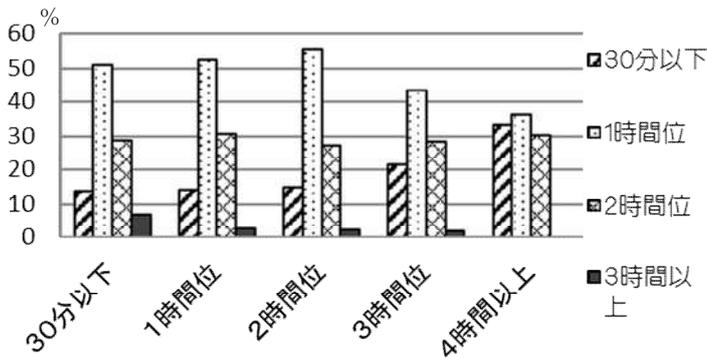
(6) 平日のメディア使用時間



(7) 休日のメディア使用時間

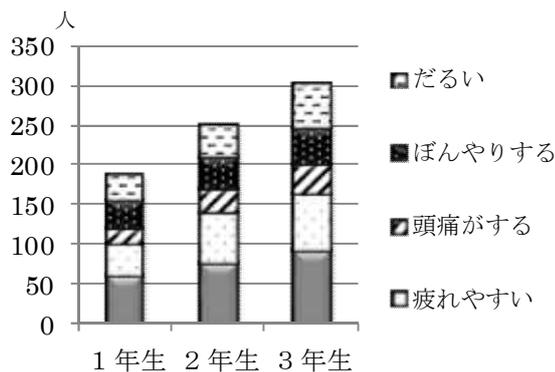


(8) メディアの使用時間と学習時間の関係



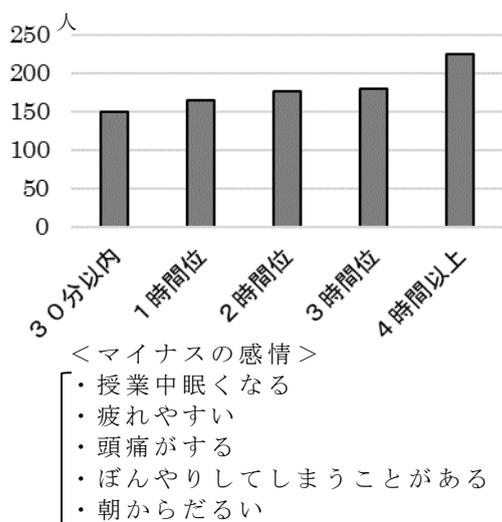
本校でも半数以上の生徒が通信可能なゲーム機や音楽機器、PCスマホや携帯電話などのいずれかを所持している。メディアを通して友達とつながる時間が増え、学習や睡眠の時間が削られている。逆にメディア使用時間の少ない生徒は学習時間が確保できている場合が多く、メディア時間が学習時間に影響を与えていることが分かる。また、子どものメディア使用時間を55%の保護者は長いと感じ、アンケートの自由記述の欄にはその対応に悩む声も多く記入されていた。

(9) 学校での体調

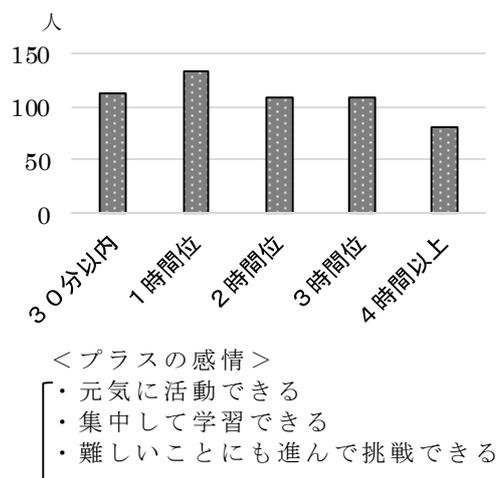


本校でも睡眠不足が原因になっていると思われる保健室来室が多い。どの項目においても訴えが多い3年生は、他の調査結果も含めて考察した結果、睡眠時間が短く、メディア使用時間が長い傾向があった。生活と体調が深く関連している事実を伝え、コンディションを整えて学習に向かい、成果が上げられるよう指導を強化していきたい。

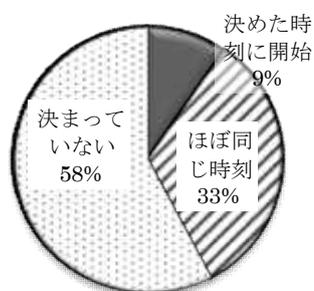
(9) メディア時間とマイナスの感情



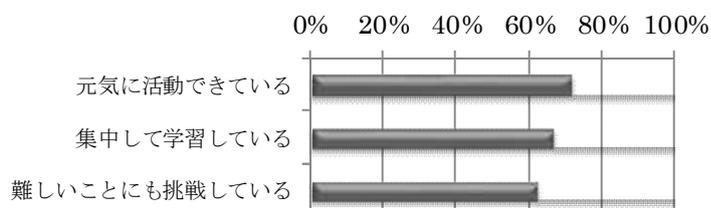
(10) メディア使用時間とプラスの感情



(11) 家庭学習開始時刻



(12) 家庭学習開始時刻を決めている生徒のプラスの感情



メディア使用時間は生徒の感情の面にも関連していることが分かった。  
 さらに、家庭学習時刻を決めて生活をしている生徒は、決めていない生徒と比較するとプラスの感情を持っている生徒が多い傾向があった。

(13) 実践に向けて提案していくこと

- ① 学年が上がるにつれ就寝時刻が遅くなる傾向がある。早寝の必要性を丁寧に指導し、早寝を実現させるための具体的な生活習慣改善策を考えさせること。
- ② 就寝時刻が遅くなる大きな原因はメディア使用時間なので、望ましいメディアとの付き合い方について家族ぐるみで考えられるよう提案していくこと。
- ③ 知識を習慣化させるために強化週間を設定して地域ぐるみで取り組むこと。

## 6. 実践

(1) パワーアップ講演会①

生徒会でも「楯中'sルール」の中でメディア使用に関する約束を提案していたため、本事業の趣旨を生徒会役員と共有し必要感を持って本講演会を企画運営した。講演内容は事前に講師と打ち合わせ、生徒の実態に合った内容を取り入れていただいた。また、生活習慣マネジメント・サポート事業を活用し、同じ市内の葉山中学校の生徒も本校体育館で講演会を聞いた。さらに楯岡中学校区内の各小学校でも児童及び保護者を対象に同じ講師による教育講演会を実施することが出来た。

期 日：平成28年6月23日（木）5校時

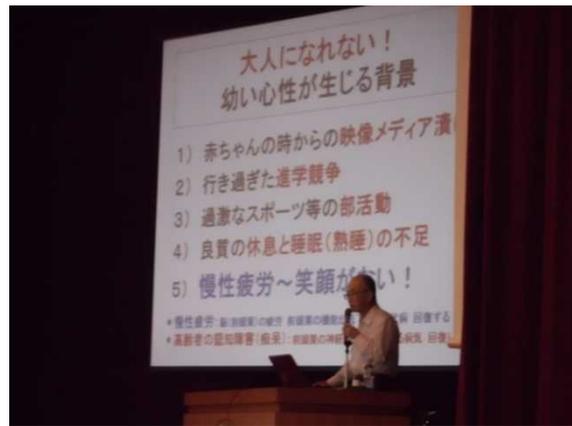
講 師：国立病院機構仙台医療センター 小児科 田澤 雄作 氏

演 題：世界一寂しい・自分に自信のない中学生  
「素のパワーある自分発見のために！」

内 容：・メディア使用による心身の健康への影響に関する正しい知識を学ぶ。  
・まだまだ発揮できていない自己の能力について知ることによって、希望を持って今後の生活に向かえるようにする。

会 場：楯岡中学校体育館

参加者：楯岡中学校及び葉山中学校全校生徒



講演会に先立ち生徒会からの提案 ルールの確認→講演会の目的



**楯中's Rule 4**

21時以降は連絡を取り合うのはひかえよう

- \*お金が発生するときは、必ず親に相談しよう
- \*ネット・SNS上に自分や他人の情報を(写真なども)のせるのはやめよう
- \*人を傷つけるような書き込みはやめよう。そのような書き込みを見つけたら大人に相談しよう。
- \*知らない人との連絡は取らないようにしよう。連絡が来たら無視しよう。

**今日の学習のめあて**

- \*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？
- \*自分たちもメディアの害を受けているのだろうか？
- \*適切なメディア利用とは？

→パワーアップウィークの説明（取り組みの価値を知り自発的に取り組む）

**目 的**

**素のパワーを発見する**

自分自身の中にまだまだ眠っている力を発揮するため

に**生活を改善**する。

**パワーアップのための自己目標（具体的時刻）を決める**

①就寝時刻	時 分	
②起床時刻	時 分	
③家庭学習時間	月～金	土日祝日
	時 分～時 分 (合計 時間 分)	時 分～時 分 (合計 時間 分)
④メディア合計時間	月～金	土日祝日
	時間 分まで	時間 分まで

**6月23日(木)～7月1日(金)**  
**朝の会でチェックする**  
**土日の分は月曜日にチェックする**

	6/24 (金)	6/25 (土)	6/26 (日)	6/27 (月)	6/28 (火)	6/29 (水)	6/30 (木)	7/1 (金)
①早寝								
②早起								
③家庭学習開始時刻								
④メディア時間								
⑤朝ごはん								

<講演会後の生徒の感想>

- ・メディアを使いすぎると子どもから笑顔が消えてしまうことに驚いた。体だけでなく心にも影響を与えるメディアとの付き合い方を考えていきたいと思う。
- ・「慢性疲労」を治すには「睡眠」が大事とのことだったので、生活を見直し睡眠時間を確保していきたいと思う。
- ・睡眠が学力や運動能力に影響することが分かった。今日から課題に取り組む時刻や就寝時刻などを決め、メリハリを持った生活をしていこうと決意した。

(2) パワーアップ講演会②「親子学習会」

期 日：平成28年7月21日（木）5校時 楯岡中学校保護者会・通知表配付

講 師：東北大学医学部教授 加齢医学研究所所長 川島 隆太 氏

演 題：「脳の不思議と生活リズムについて学ぶ」親子学習会

「脳を育て 夢をかなえる」

内 容：・脳の発育や働きと生活習慣の関係について学ぶ。

・親子で学習することで、家庭生活の実際の場面で学びを生かしていけるようにする。

対 象： 全校  
生・保護者  
(村山市民  
大学と兼  
ねて開催  
一般市民の  
聴講あり)

13:30~13:40	(1) 学習会のねらいを説明 「家庭での生活あるあるVTR」視聴・講師紹介含む)	進行 生徒会議長 生徒会副会長
13:40~14:30	(2) 開始のあいさつ (3) 講演	副保健委員長
14:30~14:50	(4) 川島先生と語るパネルディスカッション (5) 終了のあいさつ	生徒代表6名と川島先生 副保健委員長
14:50~15:00	(6) P T A 母親委員会からの提案 (ファミリーミーティングの例 V T R 視聴)	



講演に先立ち生徒会からの提案



**みなさんもありますか？  
こんなこと…**

スライドの制作にあたり、PTA母親委員 原田晃子さん、PTA母親委員 森本福子さん、楯岡中学校1年生 原田壮一郎くん、2年生 原田裕菜さん、阿部公紀先生に協力してもらいました。

このストーリーはフィクションです。実際のものとは異なりますので、ご了承ください。

**あっと今に時間は過ぎてしまいます…。**

**早寝早起き・メディア制限が…**

**なかなか徹底できない  
私たちの悩みの事情**

↕

**心配してくれる  
家族の思い**

**今日の学習会のめあて**

- (1) 脳の働きと生活習慣の関係について学ぶ。
- (2) 未知なる自分の可能性を知り、生活に生かしていく方法を学び、具体的な行動を考える。
- (3) 親子で同じ講演を聞き、家に帰ってからの生活に生かせるようにする。

**<講師紹介>**

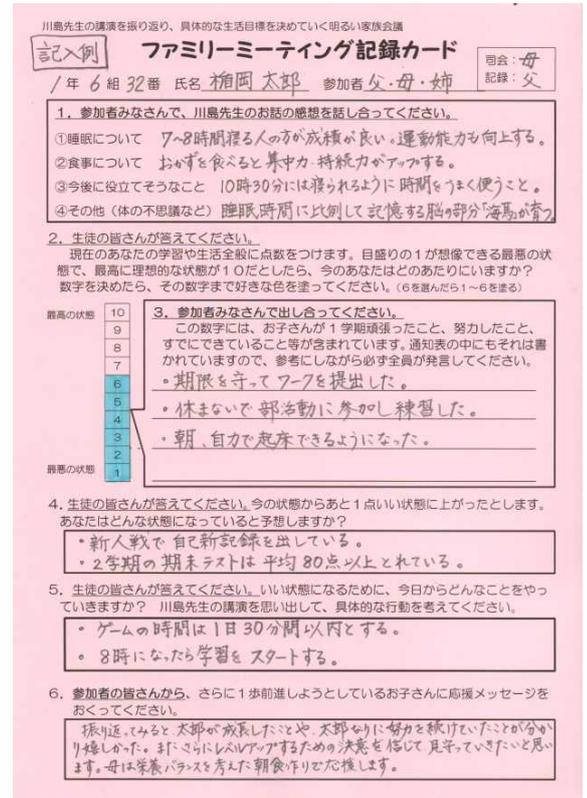
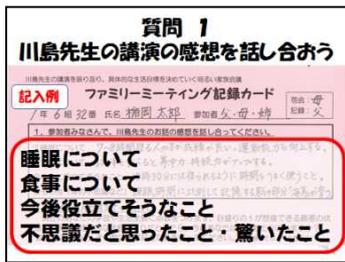
東北大学医学部教授  
加齢医学研究所所長

**川島 隆太 先生**

親子学習会の内容を家庭の

話題にし、日々の生活に生かすためにPTA母親委員会

と協働し、ファミリーミーティング記録用紙とデモンストレーションビデオを作り、講演会后に全校生と保護者に向けて提案した。



ファミリーミーティング実施率 1年生 85%  
 2年生 82% 3年生 76% 高い意識を持ち実施し  
 2学期にパワーアップするイメージが持てたようだ。  
 <保護者の感想>

- 子どもと一緒に同じ講演を聞いたので自然に講演会の話題になった。寝る前のメディア利用は昼間学習したことを消してしまうという事に衝撃を受けた。確かにメディアは私たちから多くの時間を奪っている。だからこそ自分で決めて実行していくことが大事だということに気が付いたようだ。話し合っ、学習開始時刻と就寝時刻を決めた。生活を振り返るととてもいい機会だった。

<生徒>

- 睡眠時間に比例して記憶する脳の「海馬」が育っていることが印象に残った。運動能力も向上するので10時には寝るようにしたいと強く思った。
- 集中力と持続力を高めるためには朝食におかずを2品以上食べることが大事なので、親に頼るだけでなく自分でも工夫しておかずを準備していきたい。
- テレビのスイッチを入れっぱなしにしてダラダラ見続けることがどれだけ無駄なことかが分かった。LINEのしすぎは成績低下につながることも分かった。
- 自分は朝が苦手だ。何とか自力で起床してさわやかにスタートできるよう頑張りたい。

(3) 睡眠習慣改善プログラム

対象：楯岡中学校1年生

事業計画と内容

期	日	内	容
---	---	---	---

8月25日(木) 3校時	(1) 学年集会 事前学習会 睡眠の大切さについて正しい知識を確認し、睡眠リズムの記録方法を説明する。
8月25日(水) ～9月7日(水)	(2) 睡眠リズムの記録 Weeks (2週間) 2週間自分の睡眠リズムを記録する。(朝読書前に取り組む)
※ 大学生来校日 9月8日(木) 5校時	(3) 本気のパワーアップミーティング①「新人戦編」 自分の睡眠リズムの実態を踏まえ、できていること・できていないことを分類し、健康行動を実践するための工夫や方法について話し合い、より具体的目標を模索し設定する。これを大学生にファシリテートしてもらうことで、自己コントロールすることの難しさに共感し合いながらも、チャレンジする意欲付けを行い、希望と見通しを持って次の2週間に向かおうとする姿を目指す。
9月8日(木)～ 9月22日(木)	(4) 本気チャレンジ Weeks (2週間) 9月24～25日の新人戦で大活躍を目指す。 (朝読書前に2週間 自分の睡眠リズムを記録) 自分で決めた目標の達成を目指し本気で生活習慣改善に取り組めるように支援していく。
※ 大学生来校日 9月28日(水) 4校時	(5) 本気のパワーアップミーティング②「未来編」 2週間のチャレンジを通して、心身の変化の気付き・考えたこと等を交流しながら、生活リズムが活動や成果に深く結び付いていることを理解できるようにする。

※ 大学生の派遣に関して、山形大学と東北文教大学にご理解いただき、両日共に20名の学生から協力してもらった。

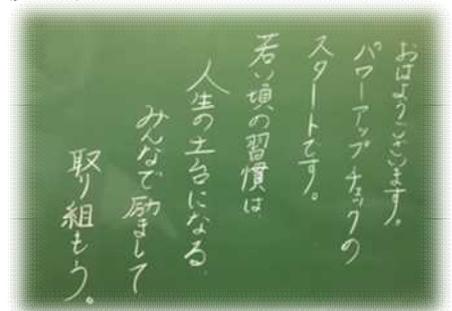
睡眠リズムを記録している様子

<睡眠リズムチェックシート>

時間の帯に睡眠時間を塗ると睡眠リズムが分かる。



3組の黒板メッセージ

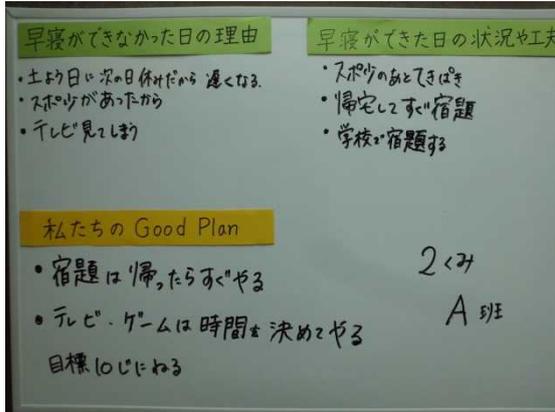


### ① 本気のパワーアップミーティング①の様子



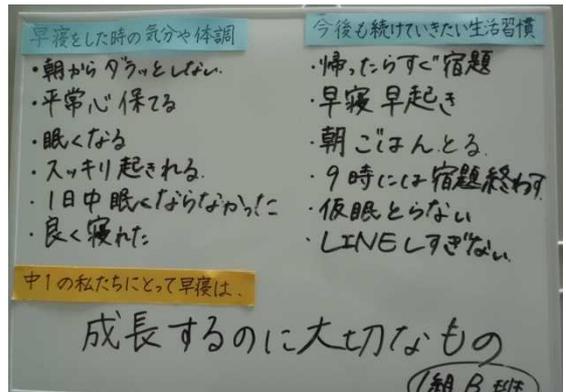
部活動が終わり、中学生の帰宅時間は午後6時30分～7時頃である。生徒によってはその後も、塾やスポ少等の活動が続く。帰宅してから就寝するまでの限られた時間の使い方を工夫することが求められる。そこで話題になるのがメディア時間であった。「どうしても見たい」「使いたい」「リラックスのためのゲームの時間がほしい」等の意見が出され、生徒は葛藤しながら活発に意見を交換し合っていた。

早寝をするために生活班で考えた Good Plan →クラスで意見を交流し合った。



## ② 本気のパワーアップミーティング②の様子

1回目のパワーアップミーティングから生徒はそれぞれの Good Plan を生かし、さらに2週間、睡眠時間をチェックした。学級の枠を越えて意見を交流する目的を実現するために体育館で実施…生徒は大学生と会うことを楽しみにして参加した。



生徒は自分たちが体験して感じた早寝した時の気分や体調と、今後も継続したい生活習慣をテーマに語り合い、中学生にとっての早寝の価値を一言で表現した。学級を越えた交流タイムでは、テーブルホストとなった大学生から他の班の成果を紹介してもらい、さらに考えを深めていた。最後は班の代表者が堂々と成果を報告し合った。



## <生徒の感想>

- ・班で話し合った時、自分と同じことで友達も苦労していたことが分かって通じ合え

たような気持ちになった。私も頑張って睡眠時間を確保しようと思えた。

・実際に体験してみて早寝の大切さが実感でき、それをみんなと確認できて良かった。

#### (4) 早寝早起き朝ごはんパワーアップ Week

目的：早寝早起き朝ごはんという健康行動を、生徒一人ひとりが毎日の自然な生活リズムとして身につけられるようになる。

楯岡中学校と校区内の小学校3校で、同時期に一斉に1週間実施する。このことで家族ぐるみで実施することを目指していく。

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？

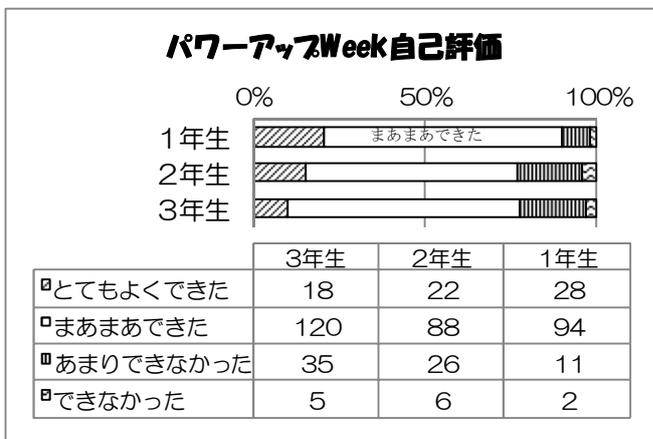
朝ごはんを摂取しているか？

メディア時間が適切か？

それぞれ目標時刻を設定し実践していく。

時期： 第1回 平成28年6月23日～7月1日 1学期期末テスト前  
第2回 平成28年11月17日～11月24日 2学期期末テスト前  
第3回 平成29年2月13日～2月20日 3学期期末テスト前

本校では、生徒会執行部及び保健委員会が自分たちの健康課題として認識しているメディアとの付き合い方や生活リズムの夜型化等の解決に向け、自発的な活動として取り組めるよう指導した。パワーアップウイーク中は保健委員会が広報し、学級内ではその成果を交流させながら展開した。



1年生は20%がよくできたと評価している。まあまあできた回答も含めると、90%が真剣に取り組んでいる。

2～3年生も、よくできた・まあまあできた人が約80%である。

意識して毎日を過ごしていた様子が伝わる。一方、あまりできなかったと答えた20%の生徒には、プチチャレンジを勧めた。

生徒の感想

保護者の感想

- ・パワーアップ Week をして、寝る・起きる・勉強する・メディア時間・・・4 点を生活リズムの中でしっかり意識して行えていたと思う。しかし、まだまだ時間を有効に使えとも感じたので、今後も継続したい。(3 年生)
- ・寝る時間が遅い時もあったけど、ゲームを含むメディアの制限時間を守れた上に、全くふれない 0 分の日もあったので良かった。テスト前日はゲームもせずテレビも見ずに勉強したら、『6 時間』も勉強できたので、これからも続けていきたい。(1 年生)

- ・自分で決めたことをやり通すのは思っているより大変なことだと思いますが、テレビの誘惑に負けずに頑張りましたね。パワーアップ Week が終わっても、県大会まで忙しい日が続くので、規則正しい生活で体調を管理しながら、勉強も頑張ってください！(2 年生保護者)
- ・テスト期間中、自分の意志できちんとメディアを制限できていると感じた。これから勉強にウエイトをおいていく中、メディアと上手に付き合っていると学力向上につながると思う。今回はその一歩を考えることが出来たと思う。(3 年生保護者)

(5) パワーアップカレンダーの配布

村山市養護部会で作成し、村山市内の児童生徒の全家庭に配布した。本校では各学級でカレンダーの活用について説明し、就寝時刻・起床時刻・学習開始時刻・10月現在の達成度を記入してから持ち帰らせた。

文部科学省委託事業 中高生のための生活習慣マネジメント・サポート事業 「むらやまこパワーアッププロジェクト」

# はやね・はやあき・朝ごはん・アウトメディアでパワーアップ!

平成 28 年度後期 パワーアップポイント

- ① 就寝時刻を早くしよう! (下の学年ごとのめやすを参考にしてください)
- ② 朝ごはんのおかずを今より1品増やそう!
- ③ メディアからはなれて、家族との会話や読書を増やそう!

就寝時刻・起床時刻・学習開始時刻の目標を決め、緑枠の中に書き込む。

内具体的に生活に役立て

ぼく・私の寝る時刻 平日も休日も

ぼく・私の起きる時刻 平日も休日も

就寝時刻のめやす(目標にしましょう)

小学校 低学年	小学校 中学年	小学校 高学年	中学生
8時30分	9時	9時30分	10時

睡眠の大切な役割

- ・身体や心(脳)の疲れをとって、病気を予防する
- ・夜10時から午前2時までが成長ホルモンが多く分泌されるゴールデンタイム → 体が成長します
- ・浅い眠り(レム睡眠) → 日中学習したことを整理して記憶する。

早く寝るために、頭をさだえるために

## アウトメディア

メディアを減らして時間の使い方を工夫しよう! 勉強の開始時刻を決めよう!

メディア利用時間とテスト成績

成績は比較していません

宿題・勉強を始める時刻 平日 休日

テレビ・ゲーム・パソコン・ケータイ等の我が家のルール (※村山市の4つの約束を参考にしてください)

メディアのルールは家族と話し合って決める。

元気にいきいき活動できるむらやまっこを目指して

小学生で84%・中学生で55%がいつも元気に活動できているという自覚をもって過ごしています。私たちはすべての子どもがそんな気持ちになれることを願っています。生活リズムは心身の健康・やる気・集中力と深くつながっています。規則正しい生活を継続して、さらにパワーアップしていきましょう!

脳活動の様子をサーモグラフィーで比較すると...

脳を育て、賢くなる。川島洋太郎 くらん出版 から引用 シューティングゲームをする

脳内を動かす命令を出す場所(運動野) 左側の脳(観察野) 右側の脳(運動野) 物の場所や位置を調べる場所(頭頂連合野) 運動野

もの形や名前、漢字の知識がしまわっている場所(視覚野) 物を見るための場所(視覚野) 下側頭野

新聞を音読しているとき

ことばの意味がしまわっている場所(言語野) 聴覚野

いろいろな音をかき分けられる場所(聴覚野) 左側の脳(聴覚野) 右側の脳(聴覚野) 聴覚野

話しことばを理解する場所(ウェルニッケ野) 物の中でもっとも程度の高い働きをする場所(前頭前野)

※赤の丸で囲んだ部分は前頭葉の司令塔です。考える・がまんする・判断する・やる気などをコントロールしています。赤くなっている部分は活発に働いている状態を示します。

上の図：ゲームをしている時 前頭葉はほとんど働いていません。

下の図：新聞を音読している時 前頭葉も含め、脳が全体的に活発に働いています。特に声に出して本を読むことは脳を活性化します。

理想の朝ごはんメニュー 赤・黄・緑の食品をバランスよく

朝ごはんを食べると 体があたたまる・集中力がアップする・胃や腸が動き出す → 午前中から元気に活動できる

朝ごはんを食べよう! 朝の光をあびて体スイッチをオンにしよう!

朝の光で体内時計を調整しています。休日でも決まった時刻に起きて、家族に「おはよう」とあいさつしよう!

朝ごはんを食べよう! 朝の光をあびて体スイッチをオンにしよう!

朝ごはんを食べると 体があたたまる・集中力がアップする・胃や腸が動き出す → 午前中から元気に活動できる

## パワーアップカレンダー 平成28年度 後期

村山市学校保健会・村山市教育委員会・村山市養護部会 作成発行

10月 2016 平成28年	11月 2016 平成28年	12月 2016 平成28年
日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土
16 17 18 19 20 21 22	1 2 3 4 5	1 2 3
23 24 25 26 27 28 29	6 7 8 9 10 11 12	4 5 6 7 8 9 10
30 31	13 14 15 16 17 18 19	11 12 13 14 15 16 17
	20 21 22 23 24 25 26	18 19 20 21 22 23 24
	27 28 29 30	25 26 27 28 29 30 31
1月 2017 平成29年	2月 2017 平成29年	3月 2017 平成29年
日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土

パワーアップ Week をカレンダーに明示する。

橘岡中学校区 パワーアップウィーク②

10月の状態をスケールリングし、3月に再評価する。1点でも向上することを目指

7. 成果  
課題  
(1)  
果(生徒  
変容)

睡眠リズムの課題	9月8日 課題あり	9月28日 課題あり
帰宅後つい仮眠してしまう	14.7%	10.3%
平日、睡眠不足なので土日は遅起きになる	25.0%	9.5%
就寝時刻・起床時刻にバラつきがある	33.1%	13.8%
就寝時刻が遅い	29.4%	13.2%

と  
成  
の

- ・学級指導やパワーアップ講演会での学び、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した。
  - ・睡眠チェックシートで自分の睡眠時間を振り返り、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た。
- 以下に示す「表 1年生睡眠習慣改善プログラム睡眠リズム課題の比較」の通り、全ての項目で改善が見られた。

表 1年生睡眠習慣改善プログラム睡眠リズム課題の比較

- ・「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、体調が良くなり学習に集中できている自分に気付いたため、早寝を意識する生徒が増加した。睡眠不足が原因で保健室を利用する生徒は減少している。
- ・睡眠時間確保につなげるために、起床時刻や就寝時刻・学習開始時刻などの生活時間を固定化している生徒が増えている。
- ・3年生の福祉体験学習で、幼稚園・保育園を訪問する生徒たちが、園児にもメディアの害や規則正しい生活リズムの大切さを伝えたいと、元気アップレンジャーに扮し寸劇を創作し、村山市内の保育園・幼稚園5カ所で上演してきた。自分たちの学びを広げたいという主体的な意欲が育まれている。



練習中

(2) 課題

- ・メディアの問題は今後もさらに大きな課題となってくると思われる。PTAや子ども会育成会等との連携を図り、組織の力を生かした事業を企画していきたい。
- ・小中連携のパワーアップWeekを継続し、早寝早起き朝ごはんの規則正しい生活を地域の子どもの生活の中にしっかりと根付かせる。

村山市市報「市民の友」11月1日号で本校の取り組みが紹介されました。



↑ 親子講演会で脳科学者の川島隆太先生と代表生徒が話し合ったパネルディスカッション



↑ パワーアップミーティングで学んだことを発表



↑ 地元大学生と一緒に生活リズムについて語り合ったパワーアップミーティング



→ 学んだことを市内の園児に劇で伝えた「元気アップレンジャー」

みんなの学校  
ウオッチング

楯岡中学校

早寝・早起き・朝ごはん、  
メディア離れでパワーアップ

楯岡 ププロ 進める その 催した ビヤゲ ぼす影 ました いて考 実施。 実施。 での取 また 録を大 プミー し、睡 この 「体の 「一な す。さ も伝え で劇や 実施し 楽し 生活習 からも 取る