

～「早寝早起き朝ごはん」で元気もりもり さぬkids～

# 子どもの 生活リズム向上 全国フォーラム inかがわ



来 て 見 て 体 験しよう！



文部科学省委託事業

子どもの生活リズム向上全国フォーラムinかがわ

事業報告書

平成20年

11月29日(土) 9:00-16:30

会場

アルファあなぶきホール(香川県県民ホール)  
香川県立ミュージアム

主催/文部科学省、子どもの生活リズム向上全国フォーラム香川県実行委員会

共催/香川県教育委員会



最近の子どもたちは、「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乱れていると言われています。

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、また、朝食の摂取と学力には相関関係があるということも報じられています。

基調講演では、和洋女子大学の鈴木先生から、なぜ「早寝早起き朝ごはん」が大切なのか、私たち大人は何をしないといけないのかななどを、子どもたちを取り巻く環境の変化の具体例や科学的な根拠等をあげながら、分かりやすく、楽しくお話いただきました。

- 大人がどこかで線を引かないと子どもは寝ません。キーワードは、「寝かしつける」です。
- ここ十数年で劇的に増えたものは、ファミコン、コンビニエンスストアです。夜は、明るくて楽しいものになってしまいました。日本の子どもたちは、諸外国と比べてすごく遅寝です。
- 昼間にしっかり脳が活動するためには、夜に脳と体を休ませること、睡眠が大切です。
- 成長ホルモンがたくさん分泌される時間帯に、一番深い睡眠であることが望ましいです。
- 思春期が来るまで第二性徴を抑えるメラトニン。メラトニンがたくさん出る幼児期にしっかりと寝ることが大切です。
- 朝ごはんを食べないと、体温

# シンポジウム

テーマ

「家庭で 学校で 地域社会で 取り組みを広げよう  
～ さあ！ 大人も子どもも『早寝早起き朝ごはん』～」

【コーディネーター】

【シンポジスト】



香川大学生涯学習教育  
研究センター教授  
清國 祐二氏



和洋女子大学人文学群教授  
鈴木 みゆき氏



東海大学体育学部教授  
小澤 治夫氏



(独)国立青少年教育  
振興機構理事長  
田中 壮一郎氏



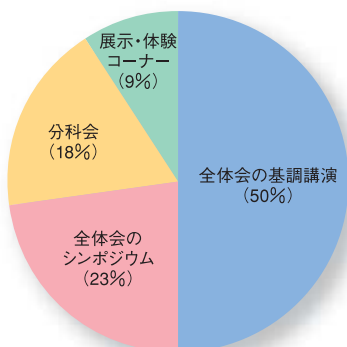
香川大学医学部准教授  
鈴江 毅氏



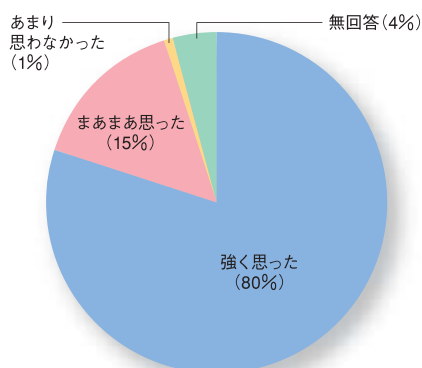
「早寝早起き朝ごはん」の大切さや、その取り組みを広げていくために、わたしたち大人が何をしなければならぬのかを、シンポジストの先生方にわかりやすくお話しいただきました。

- 子どもたちの体力の低下を何とかしないといけないと思ったのが、「早寝早起き朝ごはん」運動のきっかけでした。
- まずは、「食えること」と「寝ること」の大切さを知ること、そして、取り組むことです。
- 朝、カーテンを開けるなど、「できることからやってみよう」が合言葉です。
- 子どもは大人のまねをしているのです。
- 大人が子どもにもモデルを示すこと、企業も含めて大人がよい社会をつくる必要があります。
- それぞれの家庭でどう工夫するか。工夫するための知恵や経験がテレビなどのメディアにもっと出てくる必要があります。いでしょうか。  
(シンポジウムの一部)

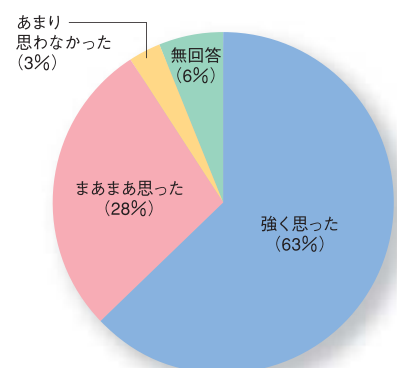
フォーラムで印象に残ったものは(複数回答)



リーフレット「大人になった みんなへ」を見て、基本的な生活習慣が重要であると思いましたか



リーフレット「大人になった みんなへ」を見て、何か実践しようと思いましたか



# 分科会

## 分科会1「学校やPTAによる取り組み」

アルファあなぶきホール 大ホール

発表：坂田市立川津小学校栄養教諭 山本克枝 氏  
「『心ゆたかな川津の子』をめざして  
～学校全体で取り組む健康教育～」  
三豊市立比地大小学校養護教諭 佐藤咲子 氏  
「健康的なライフスタイルの確立にむけて」

ミニ講演（60分）

講師：東海大学体育学部教授 小澤治夫 氏  
演題：「早寝、早起き、朝ごはん、  
テレビを止めて外遊び」

## 分科会2「地域における取り組み」

香川県立ミュージアム 講堂

発表：北浦っ子の生活リズム向上実行委員会事務局  
出水一明 氏  
「北浦っ子の生活リズム向上のための取り組み」  
栗林校区家庭教育支援チーム代表 早谷川悟 氏  
「地域で協力 栗っ子の活動」

ミニ講演（60分）

講師：独立行政法人国立青少年教育振興機構理事長  
田中壮一郎 氏  
演題：「地域で育てよう地域子ども」

朝の自主マラソンや生活リズムのチェックなど、学校での工夫した取り組み、夏休みのラジオ体操の復活をはじめとした地域での取り組み、また、学校と地域が連携した取り組みなどの実践発表がありました。

講師の先生方には、「早寝早起き朝ごはん」運動が始まった経緯や中学・高校生の実態、「早寝早起き朝ごはん」運動の大切さ等についてお話していただきました。



# 展示・体験コーナー

各種団体や行政機関、企業等の協力を得て、「食育」「活動・遊び」「絵本ライブ・フリートーク」などの展示・体験コーナーを設けました。大人も子どもも楽しみながら「早寝早起き朝ごはん」と外遊びや読書などの生活リズムの大切さを学ぶことができたようです。



スケジュール		9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00
分科会 全体会	アルファあなぶきホール	大ホール	「早寝早起朝ごはん」ポスターコンクール作品展示						
		分科会1 ○学校やPTAによる取り組み発表 ○ミニ講演 小澤治夫氏	受付	開会 行事	基調講演 鈴木みゆき氏	シンポジウム	閉会		
展示・体験	アルファあなぶきホール	多目的 大会議室 「玉藻」	<b>来て・見て・体験しよう!</b> 大人も子どもも楽しみながら「早寝早起朝ごはん」や「活動・遊び」の大切さを学ぶコーナーがいっぱい! 各種団体、行政機関、企業等による展示・体験コーナー						
		大会議室	<b>「活動・遊び」ブース</b> 手づくり工作、ダンボール工作、マジックショー、バルーンアート、親子体操など						
		第1・第2 会議室	<b>「絵本ライブ&amp;フリートーク」</b> 《パパ's絵本プロジェクト》による絵本のおはなし会、フリートーク						
分科会	香川県立ミュージアム	研修室	<b>映像コーナー</b> 「早寝早起朝ごはん」の大切さを考えるビデオ放映						
		講堂	<b>分科会2</b> ○地域における取り組み発表 ○ミニ講演 田中社一郎氏						
託児	アルファあなぶきホール	託児室等				受付	託	児	

※内容は一部変更になることがあります。

### 「早寝早起朝ごはん」ポスターコンクール作品展示

「早寝早起朝ごはん」ポスターコンクールに応募のあった作品の中から約100点を大ホール前に展示しました。

#### 香川県教育委員会教育長賞



社会福祉法人 敬愛保育園  
植村芽衣さん



高松市立栗林小学校  
大井健太郎さん

#### 子どもの生活リズム向上全国フォーラム 香川県実行委員会委員長賞



高松市立川東小学校  
高嶋佑季さん



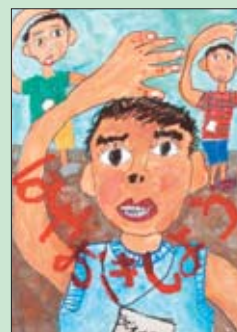
高松市立安原小学校  
松下昂平さん



高松市立協和中学校  
中川未亜さん



丸亀市立西幼稚園  
成行紗英さん



三木町立氷上小学校  
川田凜太郎さん



観音寺市立中部中学校  
矢野愛子さん

### 後援

香川県、香川県内各市町教育委員会、香川県PTA連絡協議会、香川県高等学校PTA連合会、香川県国公立幼稚園PTA連絡協議会、香川県私立幼稚園PTA連合会、香川県高等学校長協会、香川県中学校長会、香川県小学校長会、香川県国公立幼稚園長会、香川県私立幼稚園連盟、香川県保育所管理者協議会、香川県社会教育委員の会、香川県家庭教育推進協議会、香川県公民館連絡協議会、香川県老人クラブ連合会、香川県婦人団体連絡協議会、香川県連合青年会、香川県子ども会育成連絡協議会、香川県放課後子どもプラン推進委員会、青少年育成香川県民会議、香川大学、朝日新聞高松総局、NHK高松放送局、FM香川、FM81.5、OHK岡山放送、産経新聞高松支局、山陽新聞社、RSK山陽放送、四国新聞社、KSB瀬戸内海放送、TSCテレビせとうち、RNC西日本放送、日本経済新聞高松支局、毎日新聞高松支局、読売新聞大阪本社

### 実行委員会事務局

〒760-8582 香川県高松市天神前6番1号 香川県教育委員会事務局生涯学習・文化財課内  
TEL:087-832-3774 FAX:087-831-1912 E-mail:shogaigakushu@pref.kagawa.lg.jp