

子どもの生活リズム向上に向けた取組
～学校や地域と連携した体験的な活動を通して～

宮崎県串間市立有明小学校 P T A

1 本校の概要

創立118年を迎えた本校は、串間市の南西部、志布志湾を臨む国道沿いに位置し、今町浜や善田川など、周囲を海・山・川・田畑に囲まれた静かな素晴らしい自然環境にある。

また、地域は豊かな自然と温暖な気候、水産業を背景として古くから開けた歴史と伝統があり、地域住民は学校に対して協力的で教育活動を営むには最適な環境にある。

特色ある教育活動として、一昨年度より県の「子どもの生活リズム向上支援推進事業」と国の「学校支援地域本部事業」の委託を受けるとともに、昨年度は文部科学省より「豊かな体験活動推進事業」の委託を受け、子どもの豊かな心の育成と基本的な生活習慣の定着、地域の教育力を活用した教育に取り組んでいる。

2 取組の経緯・目的

宮崎県教育委員会の「子どもの生活リズム向上支援推進事業」（平成20年～22年）のモニター団体となり、「早起き体験型イベント」「学習会・啓発活動」「家庭での継続的な取組」をとおして、子どもの望ましい基本的な生活習慣を育成している。

3 取組の実際

(1) 早起き体験型イベント：「魚魚つとありあけ食ing～！」

(ぎょぎょつとありあけショッキング～！)

- 実施日 平成21年11月7日（土）
- 会場 串間市漁業協同組合
- 参加者 39名（児童17名、保護者13名、中学生2名、教職員2名、地域5名）
- 日程

日程	活動内容
5:30	集合（串間市漁業協同組合）
5:30～6:45	水揚げされた魚の見学・勉強・入札の見学
6:45～6:50	ラジオ体操
6:50～7:30	朝食（おにぎり弁当持参）
7:30～8:30	お魚検定、答え合わせ、表彰式
8:30～12:00	調理、試食、後片付け
12:30	解散

○ 概 要

朝5時半に串間市漁協に集合し、水揚げされた魚の見学や入札の見学を行った後、ラジオ体操を実施。朝食（おにぎり弁当持参）後に漁協の協力を得て、「お魚検定」を実施。60点以上の参加者には「おさかな博士認定証」を授与。その後、昼食に海鮮丼、ハモのお吸い物、アジ子のピリ辛煮、シイラ南蛮、イカと大根の煮物、イカのバター焼きの6品を作った。



・「タコに触ったよ」



・お魚検定の様子



・昼食づくりの様子

(2) 親子料理教室：ヘルシークッキング教室（親子で作る簡単朝ご飯）

- 実施日 平成21年7月8日（水）
- 会場 串間市保健福祉センター
- 参加者 36名（児童17名、保護者16名、教職員3名）
- 概要

管理栄養士から「簡単朝ご飯～子どもの食育は家庭から～」というテーマで講義をしていただき、その後親子で調理実習（朝食づくり）を行った。

講義は、「朝ご飯は、脳や身体を目覚めさせる働きがあり、身体のリズムを整えたり太りにくい身体を作ったりする役割を担っている」という内容だった。

調理実習では、切り干し大根のみそ汁・ほうれん草のチーズスクランブルエッグ・鶏胸肉の中華風マリネサラダ・バナナはちみつヨーグルトの4品を親子で作った。



・講義の様子



・調理の様子



・配膳の様子

(3) 市民一斉環境美化活動への参加

- 実施日 平成21年6月14日（日）
- 会場 各自治会
- 概要

早朝に行われる市民一斉環境美化活動に、親子で参加するよう呼びかけた。

(4) 海の日海岸清掃への参加

- 実施日 平成21年7月18日(土)
- 会場 今町浜 高松海水浴場
- 参加者 150名
- 概要

「海の日」に行われた「海岸清掃」活動に、親子で参加するよう呼びかけた。

(5) 歩こう会

- 実施日 平成22年2月27日(土)
- 会場 夏井→有明小学校
- 参加者 170名
- 概要

早寝、早起き、ラジオ体操と組み合わせて、歩こう会を実施した。

(6) 生活リズムに関するアンケート

子どもの生活リズムに関するアンケートを実施し、児童だけでなく保護者に対する啓発を行った。

(7) 生活リズムに関する教育講演会

- 実施日 平成21年8月21日(金)
- 会場 保健福祉センター
- 参加者 30名
- 概要

保護者を対象に、県教育庁生涯学習課社会教育主事を講師に、生活リズムに関する講演会を実施した。

(8) P T A学力向上部便り及びP T A新聞の発行

P T A学力向上部が発行する広報「絆」(学期ごとに年3回発行)、P T A広報部が発行する「P T A新聞ありあけ」(学期ごとに年3回発行)の紙面で、生活リズム向上の重要性を啓発した。

(9) 家庭での継続的な取組

年間を通して、「早寝早起き朝ごはん」「家を出る1時間前起床」「川の字就寝デイ」「スペシャルあいさつ」「ありあけタイム(親子で毎日10分間読書)」等に取り組んだ。

4 成果と課題

(1) 成果

- 「家を出る1時間前起床」や「早寝早起き朝ごはん」を呼びかけたことにより、登校前の時間にゆとりができた児童が増えた。また、ほぼ全員の児童が朝食をしっかりと食べて登校するようになった。
- 広報紙やPTA新聞等での啓発活動により、生活リズムに対する意識付けができてきた。また、学校からの宿題や健康観察表に、就寝時刻や起床時刻等を記入する欄を設けるなど、教職員と連携した取組を行うことができた。
- 海岸清掃や魚食、餅つき大会等、地域住民と触れ合いながらのイベントを実施することで、地域の理解や協力が得やすくなった。

(2) 課題

- 低・中学年においては、親に起こされる児童が過半数を占めるのが現状である。
- 少数ではあるが、1日3時間以上テレビを見ている児童がいる。
- 各種イベントに、全保護者が参加できない現状がある。一人でも多くの保護者に参加してもらえるよう更なる啓発活動を行う必要がある。

5 問い合わせ先

団体・学校名等	宮崎県串間市立有明小学校PTA
TEL	0987-72-0044
FAX	0987-72-0135