

## 第7章：子どもの生活リズム向上のための実践活動

### 第1節 子どもの朝の時間帯に着目した実践活動

#### 7-1-1：「ふれあいラジオ体操」の実践

地域ぐるみでの生活リズムの向上をめざす事業として、地域の大人も一緒になって行う「ふれあいラジオ体操」の取組が県内全域で展開されるよう、啓発・促進を行った。

本県内には、昨年度までに地域の大人用にラジオ体操カードを作成・配布し、大人も参加するよう呼びかけた市町があり、その手法を各PTAや子ども会等に紹介するとともに、創意工夫を生かした取組が、多くの地域で展開されるよう支援した。

**『ふれあいラジオ体操』に取り組みましょう**  
“顔と名前が一致する地域づくり”

地域の大人が子どもたちの活動を支援することで、大人同士の学びやネットワーク化が促進され、地域の教育力の向上につながります。



今日、少子高齢化や地域の連帯感の希薄化など、子どもを取り巻く環境の変化とともに、モラルや学ぶ意欲の低下、家庭や地域社会の教育力の低下が指摘されています。県では『しが子どもの世紀推進事業』を展開し、身近な地域で子どもたちの「生きる力」を培う体験活動の充実や家庭の教育力の向上のための施策を推進しています。また、昨年度から「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動を展開しています。この運動は、子どもたちの望ましい生活習慣を育成し、生活リズムを向上させ、学習や読書、外遊び・スポーツなど様々な活動にいそいそと取り組めるよう、地域全体で家庭の教育を支える社会的気運を醸成することがねらいです。この県民運動の一つとして、『ふれあいラジオ体操』があります。

**「ふれあいラジオ体操」とは何ですか。**

ふれあいラジオ体操は、不規則になりがちな夏休み中の子どもたち生活にメリハリを持たせるとともに、大人と一緒にラジオ体操に参加することにより、挨拶や地域での声かけを広め、地域住民相互の交流を図ることをめざしています。

**県内の取組報告より**

- オリジナルラジオ体操カードを作成し、地域住民に対して全戸配布することで、親や高齢者の参加が多くなりました。
- 地域でのラジオ体操のあとに、高齢者と子どもたちがグラウンドゴルフなどをして楽しむ機会を設けることができ、地域のふれあいの場になりました。
- 「ふれあいラジオ体操」を実施し、学区全体での盛り上がりが見られました。



【滋賀県教育委員会】

**取組事例**

**地域で**  
高月町では、青少年育成町民会議・青少年育成連絡会議・教育委員会が共催で、町民にも出席カードを配布し、「ふれあいラジオ体操」を開催されています。



大津市の長等青少年育成学区民会議では、「ラジオ体操の会」を昭和52年から続けてこられています。昨年度には、30周年を祝う記念の体操会が長等小学校で開催されました。



↑「教育しが」に掲載された記事

←啓発用リーフレット

具体的には、県教委生涯学習課に所属する地域支援担当の社会教育主事から、実践活動を展開しようとしているPTA、子ども会、地域教育協議会等に対して、下記のようなレジメを配布し、実施に向け助言した。

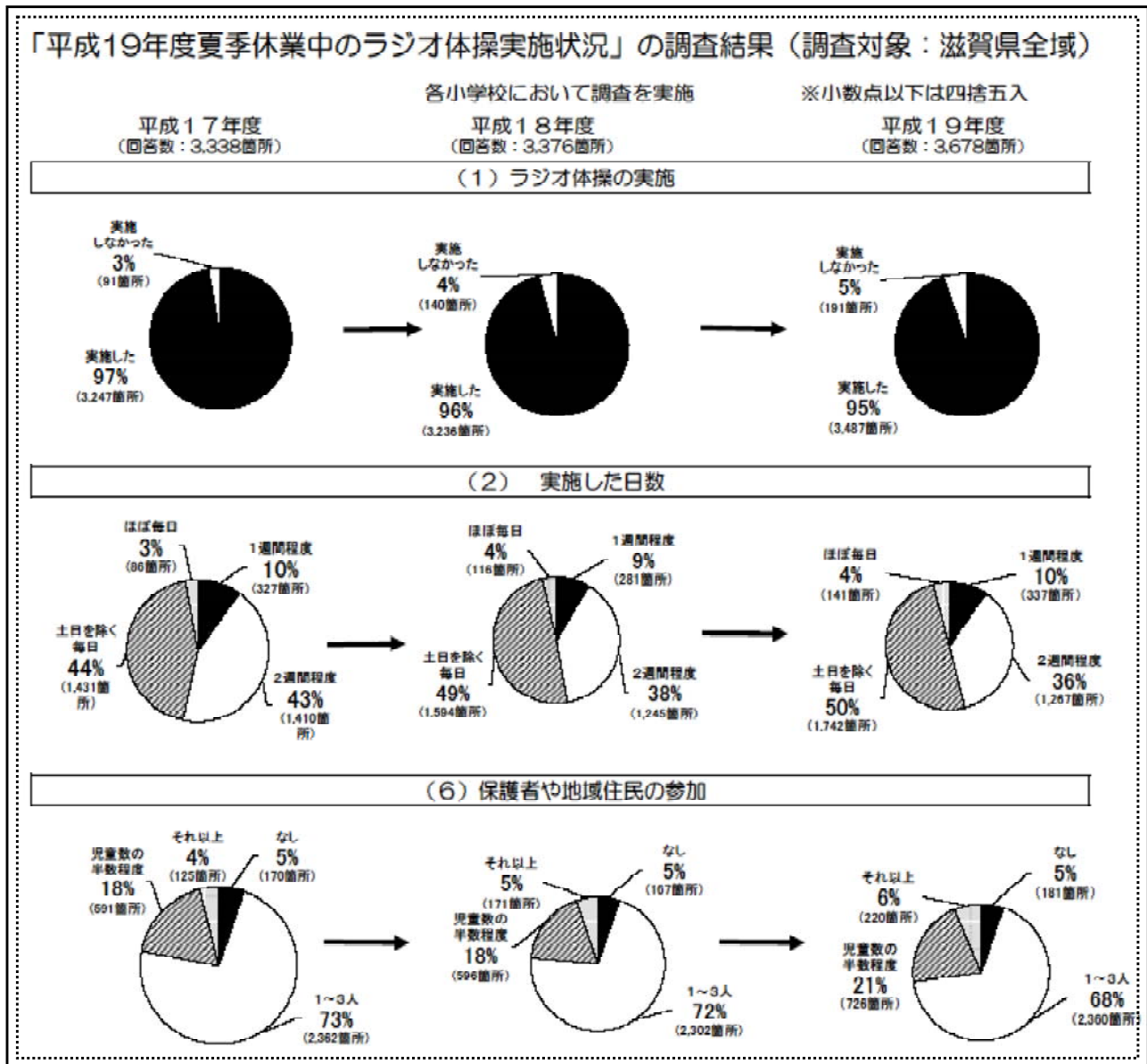
また、先進地域での実施の様子を滋賀県教育委員会発行の保護者向け広報誌「教育しが」の紙面に『『早寝・早起き・朝ごはん』あなたの取組大募集！』と題した特集記事を掲載し、県内各地での取組の拡大に向けた働きかけを行った。

さらに、9月下旬から10月初旬に実施した「生活リズム向上のための後期調査」の設問に、ラジオ体操への参加の度合いと2学期になってからの生活リズムの定着状況との相関を問う設問を組み入れ実態把握に努めた。

7-1-2：ラジオ体操実施状況調査結果

子どもの基本的な生活習慣の定着に向け「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動を展開し、その一環として、夏季休業中のラジオ体操への参加促進を図るとともに、状況把握のために、①実施箇所数、②実施日数、③実施方法、④開始時刻、⑤参加児童数、⑥保護者や地域住民の参加、⑦呼びかけ、⑧出席カードの配布の有無等を問う実態調査を、夏休みあけの9月に市町教育委員会を經由して全小学校に実施した。

この結果は下記のように取りまとめ、生涯学習課のホームページ「におねっと」を通じて公開した。



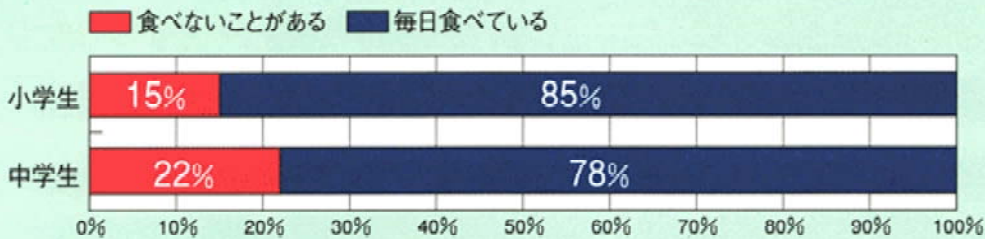
「ふれあいラジオ体操」の調査結果によると、「土日を除くほぼ毎日実施した所」が増加している。また、参加児童の半数以上の地域住民の参加がある所が、5ポイント（230箇所）増えている。これらのことから、地域住民の関わりが広がる中でラジオ体操が活発になってきていることが伺える。これは、次にあるような「ラジオ体操カード」を地域で独自に作成して配ったり、地域住民に参加を呼びかけたりする等、地域教育協議会をはじめとする様々な団体が、積極的な働きかけをしている成果であると言える。今後も、身近にできることを通して、地域全体で子どもの育ちを支える環境づくりに努めることが大切である。



# 生活リズムを整えよう

## 朝ごはん

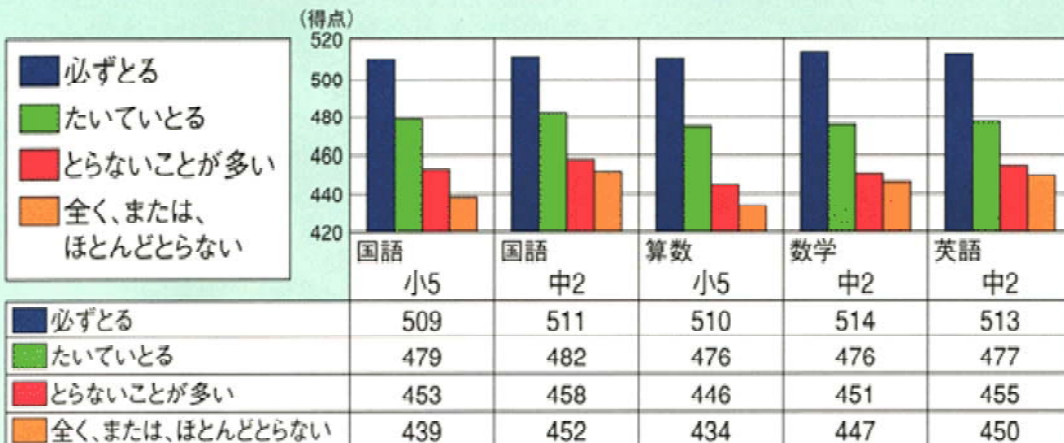
朝ごはんを食べないことがある小・中学生



出典：  
平成17年度文部科学省委嘱調査「義務教育に関する意識調査」より  
調査対象：  
全国の小中学生・保護者 36,000名

## 朝食とペーパーテスト

毎日朝食をとる子どもほど、ペーパーテストの得点が高い傾向



出典：  
国立教育政策研究所「平成15年度小・中学校教育課程実施状況調査」より  
調査対象：  
小学生 約21万1千人(小学5・6年生各約10万人)

↑ラジオ体操カードの裏面を使い生活リズムの重要性を啓発（高月町）



↑12月1日に本県で開催した「『早寝・早起き・朝ごはん』全国フォーラム in しが」では、滋賀県ラジオ体操連盟による展示・体験コーナーへのブース出展をいただき、生活リズム向上に向けラジオ体操の重要性を啓発する活動が展開された。



## 第7章：子どもの生活リズム向上のための実践活動

### 第2節 子どもの生活リズムを整える地域ぐるみの実践活動

#### 7-2-1：「おうみ通学合宿」の実践

##### (1) 通学合宿とは

「通学合宿」というプログラムは、子どもたちが地域の自治会館や公民館などで、一定期間寝泊まりしながら学校に通う取組である。食事や洗濯など、自分たちの身の回りの日常生活に関わることを子どもたち自らが行い、この活動を地域の青年や大人が支えることにより、子どもを中心にすえた地域づくりのきっかけにもなる。

##### (2) 通学合宿のねらい

通学合宿のねらいは、物質的な豊かさの中で、親に依存して暮らす子どもたちに共同生活の機会を与え、自らの手による衣・食・住の生活体験を通して生活技能を体得するとともに、お互いの立場や役割を理解し、協力し合ってよりよく生活することができる能力を高めようとするところにある。

- ①長期間、共同生活を送ることを通して、生活する技能や自立心を高める。
- ②家族に頼りきりになりがちな食事作りや、掃除・洗濯といった基本的な生活に関わることを、子どもたちが自分ですることによって、家庭や家族の大切さに気づく機会となる。
- ③地域の様々な方に関わっていただくことにより、子どもたちと地域の方との結びつきを強め地域の方々の青少年健全育成への関心を高める。

##### (3) 研修会による啓発

研修会を開催し、通学合宿の事例発表と情報交換、コーディネーターによる助言を行った。

##### ① 6月17日（日）

- ・地域で支える通学合宿『みくも宿』（湖南省）について事例発表

##### ② 6月24日（日）

- ・千田区通学合宿の取組（木之本町）について事例発表

##### ③ 7月15日（日）

- ・通学合宿「水茎塾」～地域で育てる「岡山っ子」～（近江八幡市）について事例発表

##### (4) 今後に向けて

通学合宿は、子どもの生活力の向上に主眼をおいた取組であるが、地域の大人のコミュニティ形成の面でも大きな意味を持っている。つまり、子どもと接しながら、学びを身に付け、地域の教育力を高める取組であり、「親も関わりながら、地域全体で子どもを育てる」ことが大切であり地域の大人と子どもが顔を覚える意味でも評価できる取組と考えている。

また、通学合宿は、日常生活の延長線上にある取組と言える。林間学校や臨海学校も宿泊研修であるが、これらは、日常の生活から切り離された体験であり、経験の質に違いがある。

通学合宿を経験し、「終わった後に当たり前のように日常生活に生かされるか」が重要であり、経験の中身が大切である。「楽しかった」「おもしろかった」だけでは心に残らず、「達成感」ある経験、「満足感」が得られる経験は、5年後、10年後まで残り、日常生活へと根付かせられるような通学合宿へと仕向けていきたい。

通学合宿「水茎塾」の実践→

#### 保護者の皆様へ

##### 水茎塾のねらい

- ①共同生活を送ることを通して、生活する技能や自立心を高める。
- ②異年齢での共同生活により、自分を見つめなおしたり、人とのよりよいかかわりあい方、あるいは家庭や家族の大切さに気づいたりする機会とする。またそのことにより協調性を育む。
- ③多くの方に関わっていただくことにより、子どもたちと地域の方々との結びつきを強める。また、地域の方々への青少年育成への関心を高める。

##### ねらいを達成するための約束

- ・家庭からお子さんへの直接の電話は緊急の場合以外はご遠慮ください。
- ・期間中はゲーム、テレビ、塾、習い事はなしとします。

##### 通学（学校生活）も普段どおりにできてこそ…

「通学合宿に参加しているから、宿題をしていない。」「…、授業中に居眠りをしてしまった。」などといったことがあるようでは、本当に「生活」ができたとは言えません。

特に学習の時間を各自が確保すること、消灯時間後はきちんと寝ること（部屋の友達を寝かせてあげる）は確実に守らせたいと考えています。



7-2-2 : 通学合宿の実施状況

通学合宿のねらいは、物質的な豊かさの中で、親に依存して暮らす子どもたちに、共同生活の機会を与え、自らの手による衣・食・住の生活体験を通して生活技能を体得するとともに、お互いの立場や役割を理解し、協力し合ってよりよく生活することができる能力を高めようとするところにある。

本年度の実施箇所数は、全26市町の内14市町で34箇所を数え、年々増加傾向にあるが、生活リズムの向上を図るためにも、長期間の共同生活を通して生活する技能や自立心を高めるためにも、また、家族に頼りがちな食事づくりや掃除・洗濯といった基本的な生活に関わることを子どもたち自らがすることによって、家庭や家族の大切さに気づく機会とするためにも、今後も拡充を図りたいと考えている。

今月の  
トピック

### 地域のみなさんに支えられて！ 地域サポーターの紹介

**地域の方のご協力  
「もらい湯」体験をしました。**

受け入れ先のご家庭では、温かく子どもたちと接していただきありがとうございました。

長谷川隆明さん・北川昌敏さん  
横田早苗さん・富永重雄さん  
横田謙一さん・一谷清明さん  
堀尾治朗さん・富永豊さん  
池野浩文さん

**虎っ子そば打ち体験**

地元中野区で取れたそばを体験していただきありがとうございました。

**やらい湯先のご家庭から**

何も不自由のない子どもたちが色々な経験が出来るとは大変良いことだと思います。子どもたちもしっかりしていて、これからの日本をこころえくれる子どもたちだと頼もしく思いました。我が家の孫も日常と違うとふれあい、又孫と頂いて嬉しくはしゃぐ姿を見て、とても嬉しく思いました。

### 「早寝・早起き・朝ごはん」の正しい生活リズム 生活体験 虎っ子通学合宿

9月18日から22日まで

**朝飯サポーター**

朝5時30分から健康推進員さんを中心とした5名の方が和食センターの朝ごはんをつくってくださいました。

参加者：スタッフ一同「美味しいね」と大好評でした。

横田三三子さん・杉原美洋子さん  
貴嶋敏子さん・西川光江さん  
横田麗子さん  
ありがとうございました。

**そば打ち体験の講師に、  
地域の方が大活躍！！**

一谷清明さん・村上門さん  
富永豊さん

**買い物サポーター**

健康推進員5名の方が毎日午後1時から食材の買い出しと仕分けをしてくださいました。

牧元和美さん・松岡孝子さん  
河島文子さん・東堀ひとみさん  
貴嶋敏子さん  
ありがとうございました。

**登下校サポーター**

朝日日出男さんは、毎日、子どもたちと一緒に歩いて見守りをしてくださりました。ありがとうございました。

**子どもたち**

ごはんの用意など、いつもお母さんがしてくれていたもので、これからはお母さんを真似させてあげたいです。

参加者：虎郷小学校 4年～6年 20名  
虎郷中学校 1年～2年 6名

**保護者から**

少したたくようになって帰ってきたように思いました。今までより皆さんの手伝いをしてくれるようになりました。孫たちにもやさしくなりたらないかな方ばかりになりました。

↑ 通学合宿の様子を全戸配布の町の広報誌に掲載

睡眠・覚醒リズム表												氏名 遊習 太郎	
2005年 9月												特記事項	
午前						午後						覚醒回数	
0	2	4	6	8	10	12	2	4	6	8	10		
1日	[睡眠]											1	寝るため眠りが深くなる
2日	[睡眠]											2	起床後、起床
3日	[睡眠]											2	トイレに2回
4日	[睡眠]											2	心配事があり、寝れなかった そのため、翌日早く寝れた
5日	[睡眠]												
日	ベッドに横になり本を読んでいたため、失印のみ記入												
日													
日													
日													

↑ 睡眠・覚醒リズム表

今年度、県内で実施された通学合宿の内、県内の医科大学の睡眠学講座と連携して、通学合宿をきっかけに子どもたちの生活リズムがどのように変化したかを把握するために睡眠・覚醒リズムの記帳を試みた事例が見られた。今後、このような取組を県内に紹介していきたいと考える。