


早寝 早起き 朝ごはん

写真の拡大 

朝の始業前、校庭で元気に遊ぶ子供たち（東京都品川区の源氏前小学校で）

早寝早起きをして、朝食もきちんと食べる——。子供たちに規則正しい生活を送らせ、学習の効果をあげようという取り組みが、学校現場で広がっている。東京都品川区の区立源氏前小学校では、テストの平均点がアップするなど、目に見える効果も表れている。

朝の運動で成績もアップ

午前8時過ぎ、登校してきた源氏前小児童が最初に向かうのは、教室ではなく校庭だ。ランドセルをげた箱のそばの棚に置くと、ボールを手に遊び始める。サッカーにドッジボール、鬼ごっこ。200人余りの全校児童が校庭を駆け回る。

同校は2005年4月、朝の自習時間にあてていた午前8時15分～8時半までの時間を、校庭で遊ぶ「いきいきタイム」にした。1限目から勉強に集中できない児童が多かったため、朝の運動で寝ぼけていた頭をスッキリさせるとともに、運動に備えて朝ご飯をしっかりと食べてきてもらおうという狙いがあった。

いきいきタイムの導入により、03年には9・2%いた朝食を食べて来ない児童が、06年にはゼロに。体を動かすことでおなかがすくようになったためか、1日平均の給食の残菜量も03年の12キロから、05年は2・8キロまで大きく減少した。

00369

07.2.26

また、2～6年生の国語の学力テストの平均点は04年には72・2点だったが、06年は82・8点に伸びた。

浅木麻人校長は「食生活が整い、運動で脳をしっかりと目覚めさせたことで、子供たちの行動が落ち着き、授業をしっかりと聞けるようになった」と手応えを語る。同校では、保護者や地域住民を集めて健康をテーマに話し合う「いきいきサミット」も開催。規則正しい生活の大切さに理解を求めている。

文部科学省も06年度、子供たちの生活習慣を改善する取り組みを推進するため、「『早寝早起き朝ごはん』国民運動」として、源氏前小など45の学校や地域を指定した。年度末に、それぞれの活動報告をまとめる予定で、「成果があつた取り組みを全国的に広げたい」としている。

また、東京都教委では昨年12月、PTAや企業などで作る「子どもの生活習慣確立都協議会」を設立。3か年事業で、小学校や幼稚園、保育園の保護者向けに規則的な生活習慣の大切さを説明したチラシを配布するなど、啓発活動を行う。

こうした取り組みについて、東京北社会保険病院副院長で「子どもの早起きをすすめる会」発起人の神山潤さんは、「早起きして朝の光を浴びることが、生物学的にも大事。子供だけでなく大人も考えて欲しい問題だ」と指摘している。（大垣裕）

(2007年2月23日 読売新聞)