

<早寝・朝チャレンジ・朝ごはん～いきいき三中 ちょうしの子>

活動の名称

「銚子三中 早寝・早起き・朝ごはん」運動

団体等の名称

銚子市立第三中学校

活動に含まれる（連携している）団体等

- 幼稚園 保育所 小学校 中学校 高等学校 中等教育学校 特別支援学校
 児童館 公民館 図書館 PTA 子育て・教育支援団体、NPO 企業・事業所
 病院・保健所 早寝早起き朝ごはん運動・家庭教育支援に関する実行委員会・協議会
 行政（教育委員会） 行政（保健・福祉部局） 行政（その他の部局）
その他（ ）

活動の概要

◆ 活動の目的・趣旨

中学生は、行動の多様化により、就寝時刻の遅れや朝食の不摂取等々、生活リズムが乱れやすい環境にある。この現状を踏まえ、本校では適切な運動を行い、調和のとれた食事を摂り、十分な睡眠を確保することで、子どもの生活習慣を整えることを目的に、学校・家庭・地域が連携・協力して「早寝早起き朝ごはん運動」を推進する。

◆ 主な活動内容

① 年5回の料理教室の開催

将来、生徒が親元を離れ一人暮らしをするなどの状況を想定し、生徒自身が自炊できるようになることを目的に行った。

② 講演会の開催

平成29年7月13日に銚子市青少年文化会館大ホールにて、バルセロナ・アトランタオリンピック女子マラソンで銀メダル・銅メダルを獲得した有森裕子氏を招いて、講演会を行った。「生活を自分で管理しながら、強い意志を持ってあきらめずに努力を続けることが良い結果を生む」という講話により、生徒の生活改善や「早寝早起き朝ごはん」運動の必要性につなげていただいた。

③ 生活改善週間の設定・朝チャレンジの実施による運動量の増加

生活改善週間として、毎月始め1週間の昼休みに全校で集まって運動を行った。また、朝という一番心身がリフレッシュされた時間に、自分に挑戦するというを目的に全校での15分間走を行った。

④ 毎日の記録

毎朝、寝た時間、起きた時間の記録を行った。担任がチェックし、必要に応じて個別指導を実施した。また、本校の課題ともなっているスマートフォン、ゲーム機器の使用時間も記録するようにした。

◆ 活動の成果と今後の展望

成果

- ・運動・食事・休養のバランスの大切さ、それぞれが持つ意味について理解できた生徒が増えてきた。
- ・学校外部の方々と接する機会が増えたことは、生徒にとって大きな経験となった。

今後の展望

- ・生徒にとって本当の生活改善のために、今後どのように形を変えて継続して取り組んでいくことが必要なのかを検討していきたい。

