



かいらん

第62号

2014年4月1日発行

発行者 林 明夫

足利市堀込町 145

Tel 0284-72-5945

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会フォーラム

開倫塾では、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会に賛同し、平成18年9月27日に同協議会より承認を受け、約8年間活動してまいりました。

去る3月8日(土)、国立オリンピック記念青少年総合センターにおいて「早寝早起き朝ごはん」全国協議会フォーラムが開催されましたので、その内容についてご報告申し上げます。

子供たちの健やかな成長には、「早寝早起き朝ごはん」をはじめとした規則正しい生活習慣が大切です。近年、子供たちの生活習慣の乱れが学習意欲、体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。家庭における食事、睡眠などの乱れを個々の家庭や子供の問題として見過ごすことなく、社会全体の問題として、子供たちの基本的な生活習慣を確立させ、生活リズムの向上を図るための取り組みを推進していくことが必要です。

プログラム	
13:00 ↓ 13:10	主催者挨拶・来賓挨拶
13:10 ↓ 14:10	基調講演「当たり前のことを当たり前にする」 日本体育大学陸上競技部駅伝監督 別府 健至 氏
14:10 ↓ 14:30	事例報告 『『しっかり生きる』ための生活習慣向上活動』 さいたま市立柏崎小学校
— 休 憩 —	
14:40 ↓ 16:00	トークセッション 「子供と睡眠～脳の力は眠りで決まる！～」 日本睡眠学会 理事 白川 修一郎 氏 和洋女子大学 教授 鈴木 みゆき 氏 教育再生実行会議 有識者 武田 美保 氏
16:00 ↓ 16:30	子守唄コンサート NPO法人日本子守唄協会

16:30~17:00 「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 総会

◇基調講演「当たり前のことを当たり前にする」

基調講演をされたのは別府健至氏で、別府氏は、2013年に日本体育大学陸上部駅伝監督として、箱根駅伝総合優勝に導いた監督です。優勝した前年の2012年、繰り上げスタートで初めて伝統のタスキを途切れさせ、屈辱の19位に沈みました。2013年の箱根では予選会をトップ通過して出場し、見事総合優勝しました。その勝因は、まさに講演のタイトルである「当たり前のことを当たり前にする」ことが大切である、と選手に徹底させました。

理想は、選手自らが考えて行動することで、1の指導に対して選手が10まで考えるということです。チームの自主性に任せられるときは強い時ですが、現実的には強制的な指示と自主性のバランスをいかにとるかということだと思っています。矯正してばかりだと選手のやる気もなくなるということもあります。監督着任当時は練習などで形にこだわっていたところがありました。いつ、どれだけどのように練習しなければいけない、というように目に見えることを中心に考えてしまっていたところもあったと思います。いまでは、体操やストレッチ、練習準備など目に見えないところを大切にするようになりました。タスキが途切れたとき、本気でまずい、と思いました。見直す機会にな

り、色々な人と相談しました。その上で、やっていることは間違いないという結論になりました。ならば見えないところが原因だ、と思いました。いままでどうしても目をつぶるところがあったのですが、その妥協をなくしてきっちりやるように心がけました。目に見えないこと、基本的生活習慣の見直しでした。

体操一つとっても、毎日同じことを正確にしていれば、些細な体の変化の気付きにつながっていく。それに対応もできる。その効果をきちんと選手達に説明して、なぜやるのかその必要性を認識させました。その成果が総合優勝にもつながったのだと思います。知っているだろうは、知らないこと、基本の徹底がまず最初に手がけたことでした。

◇事例報告 『しっかり生きる』ための生活習慣向上活動

さいたま市柏崎小学校の校長先生、教頭先生からの講演がありました。「ノーテレビ・ノーゲームデー」「早寝早起き朝ごはん」などを通して、生活習慣を向上させるために保護者の方のご協力もいただきながら「スマイルファイル」を作成し、毎月一週間取り組んでいます。この取組は、学力向上につながるものです。これまでの取組が評価され、平成25年3月7日に「文部科学大臣表彰」をいただいた小学校です。教職員は、子どもたちへの愛情、熱意が十分感じ取れ、充実した教育活動ができるよう研究を進めています。保護者は、学校を信じる姿勢を見せてくださり、協力的です。地域の方々も協力的で、その力をお借りすると同時に子どもたちを見守る体制がつけられています。教育目標「しっかり生きる」の具現化を図るよう今年度も「しっかり生きるアクションプロジェクト」を実施してまいります。このプロジェクトは「児童アクション」「教員アクション」「保護者アクション」「全員アクション」の4つのアクションがあります。「しっかり生きる」という教育目標を教員も児童も保護者も皆それぞれの実践行動（アクション）を掲げ、実施します。保護者の方々も協力的で、昨年度の実施状況から児童、教員全てがアクションにおいて一応の成果を上げることができました。「しっかり生きる」は、「生きる（生きぬく）力」を育てるためのもので、日々の生活を常に前向き、自律的積極的に取り組むことであり、これを常態化、日常化することと考えます。

◇トークセッション 「子供の睡眠」について

◇コーディネーター：鈴木みゆき氏【和洋女子大学人文学群心理・社会学類教授】文部科学省家庭教育支援の推進に関する検討委員会子どもの生活習慣づくり支援分科会長、中央教育審議会スポーツ・青少年分科会委員、東京都教育委員会第7期生涯学習審議会委員(幼児・家庭教育専門部会長)、子どもの早起きをすすめる会発起人として、子どもの生活リズムの改善・確立のために、全国各地で保護者向け講演を行うなど活躍中。

◇パネリスト：白川修一郎氏【日本睡眠学会理事/日本睡眠改善協議会常務理事/国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所客員研究員】1977年東京都神経科学総合研究所研究員。1991年から2009年国立精神・神経センター精神保健研究所老人精神保健研究室長・精神保健研修室長・東京都神経科学総合研究所客員研究員。睡眠科学、脳生理学を専門とする睡眠研究の第一人者。著書や監修書に『眠りで育つ子どもの力』（東京書籍）など多数。

◇パネリスト：武田美保氏【教育再生実行会議有識者/スポーツ・教育コメンテーター】5歳から水泳を始め、7歳からシンクロに転向。17歳でナショナルA代表入り。1997年より日本選手権7連覇。2001年世界水泳福岡大会デュエット金メダル。アトランタ、シドニー、アテネの3つのオリンピックで、銀・銅・合わせて5つのメダルを獲得。

(まとめ) 子供の睡眠が心の成長といかに密接であり、学力とも大きく関係するという点について、統計表をみながら説明がありました。また、小さいころの基本的生活習慣をつけることも、成長の上で大きなかわりがあることを裏付ける内容でした。

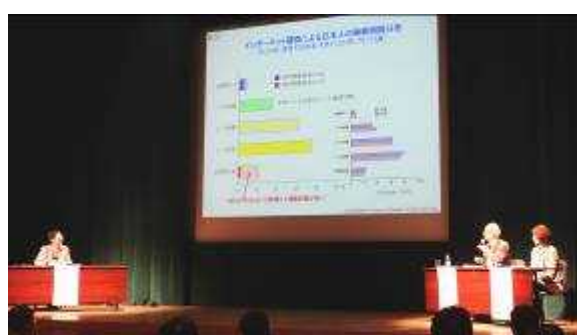
(写真)



基調講演 別府健至氏



さいたま市立柏崎小学校の発表
学校長と教頭先生



トークセッションの様子