

『くりちゃん元気いっぱい運動』  
「栗東の子どもを“心も体も元気いっぱい・かしこく”育てましょう！」

子どもの生活・学習習慣を  
見直しましょう！  
～「早ね・早おき・朝ごはん」&  
「きらりフルチャレンジ」～

「ふだんの生活習慣  
アンケート調査」から

現在、市内の小中学校では、くりちゃん元気いっぱい運動の一環で、「きらりフルチャレンジ」に取り組んでいます。子どもたちは年間3回の「漢字・計算検定」に一生懸命に取り組む、「やる気・自信・達成感」を向上させています。

また、市内の小中学生を対象に、毎年6月「ふだんの生活習慣アンケート調査」を実施しています。これは、起床・就寝時刻、朝食の有無、家庭での学習時間、テレビ視聴・ゲーム時間、読書時間といった項目について調査をしています。

文部科学省による調査の結果では、子どもの能力を充分発揮させるためには、家庭での生活習慣が重要であることが改めて明らかになりました。

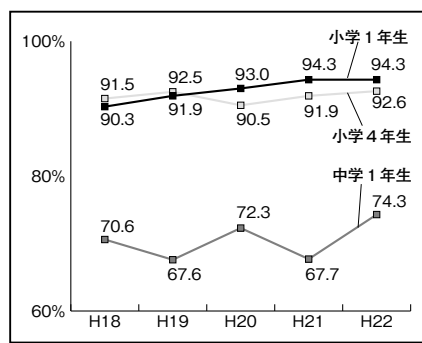
そこで今回、「ふだんの生活習慣アンケート調査」において、子どもの学力や体力に特に大きな影響を与えたと考えられる項目について紹介します。さらに、本市教育顧問である川島隆太教授（東北大学）からもアドバイスをいただきました。

きました。

栗東の子どもを心豊かにたくましく生きぬく人材に育てるために、子どもの生活・学習習慣を今一度見直し、家庭・地域・学校が協働で「くりちゃん元気いっぱい運動」を推進しましょう。

起床時間「早起きして  
すつきりスタート！」

「あなたは、ふだん朝何時ごろ起きていますか？」の質問に「朝7時まで」と回答した子どもの割合の変化



今年6月に実施した調査では、「朝7時まで」に起床すると回答した子どもの割合は、小1で94.3%、小4で92.6%、中1で74.3%でした。いずれの学年もわずかながら上昇傾向にあります。早起きの重要性についての認識が徐々に広がっているようです。

文部科学省の調査によると、毎

日規則正しい生活をしている児童生徒ほど、学力調査の平均正答率が高い傾向であることが分かりました。脳の働きを高め、気持ちのよい一日を過ごすためには、早ね・早おきをするのが大切です。

《川島教授から3つのアドバイス》

①生活習慣と脳の発達には密接な関係があります。特に、夜ふかしは「百害あって一利なし」です。

②寝てすぐの深い眠りの時、成長ホルモンが出ています。夜の10時にはぐっすり寝ていないと記憶が脳に定着しません。また、日中せっかくな努力したことが頭に残りません。

③小学校に入る前に生活リズムを整えることが重要です。早く寝て、早く起きることは、子どもの健やかな成長に大きな意味があるのです。

朝食の有無

「朝ごはんは元気の源」

市内の児童生徒の朝食摂取率は、小2では横ばいですが、小5・中2では最近3年間は年々上昇しています。「朝ごはん」の重要性が各家庭へ浸透していると考えら

栗東の子どもを「心も体も元気いっぱい・かしこく」育てましょう！

栗東市教育委員会  
教育長 森本 明

日ごろは家庭、地域で、子どもたちの健やかな成長のために、ご支援・ご協力をいただき、誠にありがとうございます。今回紹介しましたように、過去5年間の「ふだんの生活習慣アンケート調査」から、子どもたちの生活習慣に改善が見られ、家庭や地域の皆さんのお力添えのおかげと、たいへんうれしく思っています。

一方で「テレビやゲームの時間」が長く、「読書時間」が短いことが依然課題となっています。子どもたちの生活習慣は、学力や体力にも影響を及ぼしていることが明らかになっています。保護者の皆さんには、「早ね・早おき・朝ごはん」と併せて、引き続き次のことをお願いします。

- 1、テレビやゲームの時間を決めること
- 2、家族との会話や読書の時間を増やすこと

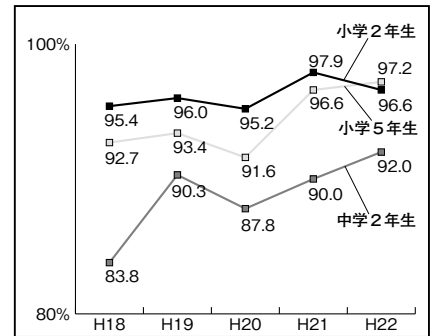
こういった習慣が定着すれば、家族の愛情と相まって、心と体の成長につながると確信しています。

学校で展開している「きらりフルチャレンジ～くりちゃん検定～」によって、子どもたちは認定証を手にし、「やる気・自信・達成感」を向上させています。子どもたちのがんばりを支え、さらに推し進めるためにも、こういった生活習慣・学習習慣の定着について、まず、できることから始めてください。



①朝ごはんを食べないと、午前中がんばりたくても8割の力しか  
《川島教授から3つのアドバイス》  
も高いことが分かりました。

「あなたは、ふだん毎日朝ごはんを食べていますか？」の質問に「よくあてはまる」「あてはまる」と回答した子どもの割合の変化



②朝ごはんが「おにぎりだけ、パンだけ」の人は、実は、食べていない人と同じなのです。脳の働きを高めるブドウ糖を使うには、ビタミンB1、リジン（アミノ酸）が必要です。ですから、おかずもきちんと食べなければいけません。

③朝ごはんをきちんと食べることが幼児期・学童期に習慣づけられるかどうか、子育ての分かれ道です。

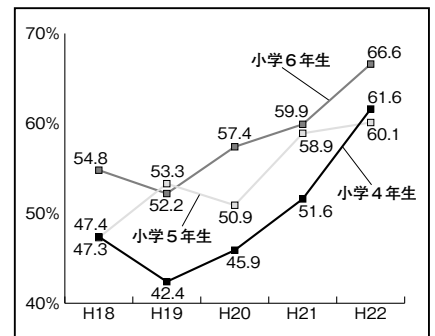
家庭学習時間  
「予習・復習・きらりフル」

市内の小学生の家庭学習時間は、調査を開始してから毎年上昇傾向にあります。「くりちゃん検定」や、宿題をきちんとやり遂げる習慣など、家庭での励ましの成果であると考えられます。

①子どもにやる気を持ち続けさせるのは難しいことですが、学校で何度も「くりちゃん検定」を受け、何度も認定される子どもたちであれば、学ぶ意味が分かってくると思います。

②なぜ「くりちゃん検定」のように、「読み書き計算」だけを決定するのか…中1の国語の教科書に載っている『脳のはたらきを目で見てみよう』という私が書き下ろした説明文にあるように、「脳を鍛えて夢を持つて努力すれば、将来が広がるんだ。」

「あなたは、ふだん一日何時間ぐらい家庭学習をしていますか？」の質問に「1時間以上」と回答した子どもの割合の変化



③特に中学生には、「なぜ『読み書き計算』なんだ？」という疑問について、科学的データを元に周知することが、やる気を持たせるポイントになります。

くりちゃん元気いっぱい運動  
 くりちゃん元気いっぱい運動  
 くりちゃん元気いっぱい運動



できるところから始めよう！  
**くりちゃん元気いっぱい**  
**「007大作戦2010」！！**

- 作戦001 今までより「30分」早く寝よう！  
 一日の疲れをしっかりとって翌朝すっきり目覚めよう！
- 作戦002 今までより「30分」早く起きよう！  
 早起きして一日をすっきりスタート！！
- 作戦003 朝ごはんをエンジンで始動しよう！  
 朝ごはんは元気のみなもと！ おかずもしっかり食べよう！
- 作戦004 テレビとゲームの時間を「2時間以内」にしよう！  
 「ノーテレビ&ノーゲーム」デーを決めよう！
- 作戦005 食事中はテレビを消そう！  
 食事中はテレビを消して家族のコミュニケーションの場にしよう！
- 作戦006 いろいろな本を読もう！  
 「読書の時間」をつくって、読書の習慣をつけよう！
- 作戦007 「予習・復習・きりりフル」に取り組もう！  
 「学年×10分」の時間は机に向かって集中しよう！

『栗東 教育きらりの日』

記念講演 参加者募集

「いつまでも若々しい脳を保つ生活習慣」



今回アドバイスいただいた本市教育顧問である川島隆太教授（東北大学）には、今年度も『栗東 教育きらりの日』で記念講演をしていただきます。今回は、子どもから大人まで、簡単にできる脳を鍛えるトレーニング方法から、いつまでも若々しい脳を保つ生活習慣まで、具体的に紹介していただきます。

日時…11月13日(土) 14:00～15:45  
 (開場 13:30)

場所…栗東芸術文化会館さくら 大ホール

入場料…前売り 500円、当日 600円

定員…800人 (全席自由席)

前売り券は、さくらなどで販売中です。

問合せ…生涯学習課

☎ 551-0145 ☎ 552-5544

きらりフルチャレンジ 平成22年度第2回  
**くりちゃん市民検定**

脳の「前頭前野」を鍛えることによる認知症の予防や改善、記憶力のアップや、いつまでも若々しい脳を保つ生活習慣への第一歩として家族みんなでチャレンジしませんか？

●日時：11月27日(土)

漢字検定 10時～

計算検定 10時40分～

(漢字・計算とも制限時間20分)

●場所：

中央公民館2階 会議室

●検定料：

500円(漢字・計算両方でも、

一方でも同額)

●申込み：

生涯学習課(中央公民館内)へ、

検定料を添えてお申し込みくだ

さい。

●締め切り：11月25日(木)17時15分

まで

※認定結果と認定証(合格者のみ)を後日送付します。なお、答案用紙は返却しません。

問合せ：生涯学習課

☎ 551-0145 ☎ 552-5544

出題レベル・合格基準

【10級～27級まで、それぞれの級で受検できます。】

種類	級	問題数	合格基準
漢字検定	27級	ひらがな(20問) 合計20問	80点
	26級	カタカナ(5問)・漢字(読み5問・書き15問) 合計25問	80点
	25級	読み(10問)・書き(筆順含む15問) 合計25問	80点
	24級以上	読み(20問)・書き(筆順等含む30問) 合計50問	80点
計算検定	全級	計算(20問) 合計20問	80点