

第16号

発行日 平成25年10月28日

発行元 みやぎっ子ルルブル

推進会議事務局

(宮城県教育庁教育企画室)

TEL(022)211-3616



ルルブル通信

外遊びで規則正しい生活習慣を身に付けよう！

秋と言えば「スポーツの秋」！子どもが外で元気に遊んだり、運動したりすることは、体力の向上だけでなく、生活習慣の改善にもつながることをご存じでしょうか？今号では、外遊びの大切さについてご紹介します。

子どもの体力・運動能力については、昭和60年頃から年々、低下傾向にあり、小さい頃からの外遊びの不足が要因の一つとも考えられています。実際に宮城県教育委員会が行った「幼児教育にかかわる実態調査(平成24年)」では、**幼児の遊び場が「室外」と答えた保護者が約2割と**、外遊びの機会が少ない状況にあります。

外遊びが子どもの体力の向上につながることはもちろんですが、**外遊びが多い子どもは、テレビを見て過ごす子どもより、就寝時刻が早い傾向にあるほか、起床時刻も早く、毎日朝食をとる傾向が高い**ことも分かっています。外遊びなどで、体を思い切り動かすことでお腹が空き、たくさんご飯を食べ、昼間の疲れから自然と早く寝るようになります。この繰り返しで、規則正しい生活に結びつくのです。

また、**最近の脳科学の研究では運動によって、脳で記憶や学習の動きをする部分(海馬)の成長が活発になる**ことも分かってきました。

お子さんの興味や好奇心を広げるためにも、できるだけ外で元気に遊ばせ、体を動かす習慣を身に付けさせましょう！



遊びの内容と就寝時間



熊本県教育委員会「子どもの遊び実態調査報告書」(平成20年)

川島教授から一言！！ みやぎっ子ルルブル推進会議顧問の川島隆太東北大学教授からのアドバイスを紹介します。

外遊びは、親子一緒に散歩したり、近所のお店に買い物に出かける時にちょっとした距離を歩いたりするなど、日常のひと工夫でできます。日常の中で歩いたり、体を動かしたりすることを習慣化させることが大切です。



平成25年度みやぎっ子ルルブル推進会議総会・講演会を開催します！

子どもの基本的な生活習慣「しっかり寝ル」「きちんと食ベル」「よく遊ブ」で「健やかに伸びル」(ルルブル)の大切さを学び、実践していただくための講演会などを開催します。ぜひご参加ください！

- 日 時：平成25年11月20日(水) 午後2時～4時
- 内 容：ルルブル推進優良活動団体表彰、東北大学川島隆太教授による講演、事例発表
- 定 員：195人(先着順)
- 場 所：パレス宮城野「はぎの間」
- 費 用：無料
- 申込み：11月5日(火)～11月15日(金)にホームページから電子申請、またはEメール、ファクシミリにより下記へ申込みください。

(問) 県教育庁教育企画室

TEL：022(211)3616 / FAX：022(211)3699

Eメール：kyoikupp@pref.miyagi.jp

ホームページ：<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kyou-kikaku/>

ご参加お待ちしております！



平成 24 年度みやぎっ子ルルブル推進優良活動団体 取組紹介④ (全 6 回)

昨年度、みやぎっ子ルルブル推進優良活動団体として12の団体が表彰されました。そのうち今回は、「大崎市立鬼首小学校」と「栗原市立津久毛小学校」の主な取組内容と成果をご紹介します



大崎市立鬼首小学校

～家庭・地域との協働による、心身共に健康で、よく学び実践力のある児童の育成～

取組の内容

- 毎朝の巡回を通じた児童からの生活習慣状況の聴き取りと改善指導
- スナッグゴルフやクロスカントリースキー、アルpensスキーなど、雄大な自然環境を生かした体験活動
- 週2回の業間運動「パワータイム」の実施（持久走、縄跳び、クロスカントリースキー）
- 鬼首産のお米「ゆきむすび」や児童が収穫した野菜などを活用した給食の提供
- 地域の関係機関、住民、保護者、企業との協働による教育活動の実践



校内スナッグゴルフ大会
(保護者・地域の方々と共に)

取組の成果

- 学校評価の結果をみると、ほとんどの児童が早寝・早起きができており、朝ご飯もきちんと食べている。
- 家庭・地域との協働により、児童の基本的な生活習慣に対する意識の高まりが見られ、地域への愛着心も育てられてきている。
- 子どもたちの取組が学校だけでなく、地域の活性化にも繋がっている。

受賞のコメント・今後の抱負

○本校では、これまで家庭・地域との協働による、鬼首ならではの特色ある教育活動を行ってきました。その中で、「早寝・早起き・朝ごはん」と「豊かな遊び」を推奨し、児童に「生きる力」を培わせてきています。その活動が今回認められ、受賞させていただくことに感謝いたします。今後も、心身共に健康な児童を育成すべく、家庭・地域と共に歩んでいきます。

栗原市立津久毛小学校

～笑顔・元気・輝く津久毛っ子の実践～

取組の内容

- 保護者と教職員による、規則正しい生活習慣と家庭学習の習慣化に向けた「家庭学習支援の在り方研修会」の開催
- 業前での体育活動（全校縦割りリレー・長縄跳び等）や表現活動（全校合唱奏、学年朗読・音楽発表等）の実施
- 地域との連携による「全校稲作体験」や「植栽活動」、「清掃活動」の実施
- 保護者との連携による「親子スポーツ教室」や「冬山体験学習」の実施
- 祖父母と昔の遊びなどを通じて交流を深める「祖父母ふれあい祭り」の実施



全校縦割りリレー

取組の成果

- 研修会の開催により、児童の生活習慣や家庭学習に関する保護者の意識の高まりが見られるようになった。
- 休み時間も外で元気に遊ぶ児童が多く、あいさつなどの生活態度も良くなり、規則正しい生活習慣が身に付いてきている。
- 学校・家庭・地域の連携体制がますます深まり、子どもたちを家庭や地域で育てるといった機運が高まった。

受賞のコメント・今後の抱負

○この度の受賞をととてもありがたく思っています。子どもたちや保護者、地域の皆様にとっても大きな励みです。家庭学習支援の在り方研修会を充実させて、規則正しい生活習慣と家庭学習の習慣化のより一層の向上を目指し、学校・家庭・地域が一体となり「笑顔・元気・輝く津久毛っ子の実践」に取り組んでいきたいと思っています。

- みやぎっ子ルルブル推進会議では、会議の趣旨にご賛同いただける登録会員を募集しております。詳しくは、下記HP掲載の会議規約をご確認の上、[登録書様式](#)によりお申し込みください。
- ルルブルに関する取組事例や情報等がありましたら、下記までご連絡ください。



羊のルルブル君

担当：みやぎっ子ルルブル推進会議事務局（宮城県教育庁教育企画室）
TEL：(022)211-3616 Email：kyoikupp@pref.miyagi.jp
URL：<http://www.pref.miyagi.jp/site/ruruburu/>