

外遊びや豊かな体験が、やる気を育む。

# よく遊ブ

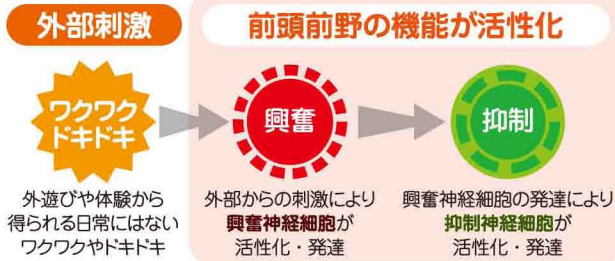
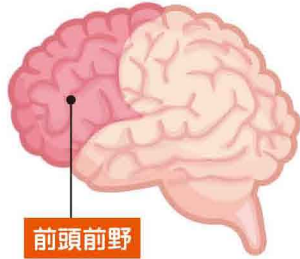
- 実践 POINT**
- 外でみんなと遊ぶ
  - 子どもと一緒に 様々な体験をする

子どもの頃に元気に体を動かし、人や自然と触れ合い、様々な体験をすることで、個々の資質や能力は飛躍的に伸びます。五感に様々な刺激を与える「外遊び」や、興味・関心を広げる「体験」を通して、健やかな成長を促しましょう。また、大人も仕事や家事以外の時間を作り、運動や趣味などで「よく遊ブ」ことで、心身のリフレッシュが図れます。



## 外遊び・体験と子どもの脳の発達

「脳の司令塔」とも呼ばれる脳の前部にある「**前頭前野**」は、思考・学習・推論・注意・意欲・抑制・感情・創造・言語中枢などに深い関係がある重要な領域です。外遊びや様々な体験を通して得られる刺激によって、前頭前野が活性化します。



## 子どもの頃の経験と成長してからの意識

大人に成長してからの意欲・関心や意識に、「**子どもの頃の経験**」が大きく影響しています。子どもの頃の経験が豊富なほど、大人になってからの意欲・関心、意識が高い傾向にあることが、大人を対象にした調査で分かっています。

子どもの頃の体験と経験の数	大人になってからの 意欲・関心		
	高い	低い	低い
	多	40.0 (%)	42.8 (%)
中	29.2	42.9	27.9
少	18.3	41.0	40.7
友達との遊び	大人になってからの 規範意識		
	高い	低い	低い
	多	38.3	33.9
中	30.7	33.0	36.3
少	18.1	31.4	50.4
地域活動	大人になってからの 職業意識		
	高い	低い	低い
	多	44.7	29.7
中	35.8	34.0	30.2
少	24.2	34.0	41.7

独立行政法人国立青少年教育振興機構 「子どもの体験活動の実態に関する調査研究」報告書(平成22年10月)より作成



### 「自然体験」をしましょう!

人の五感を刺激する「自然」は、好奇心、探究心をかき立て、リラックスもできる最高の遊び場。自然の中に飛び込んでみましょう。

### 「社会体験」をしましょう!

地域のお祭りや町内会など、幅広い年齢の方が集まる行事に参加してみましょう。人との触れ合いから得られることがたくさんあります。

### 「生活体験」をしましょう!

家の中にも「体験」はあります。炊事や掃除、洗濯などの家事を子どもに手伝わせたり、新たな工夫を取り入れたりしてみましょう。



監修 **川島 隆太 教授** 東北大学加齢医学研究所 所長・みやぎっ子ルルブル推進会議 顧問

「ルルブル」が、子どもはもちろん、大人にとっても大切であることがお分かりいただけたでしょうか。子どもは家庭や社会の生活リズムに大きく影響を受けることから、子どものより良い生活習慣づくりのためには、まず大人自身の生活習慣を見直すことが大切です。家庭や学校任せにせず、地域、企業、団体など、社会全体で「ルルブル」に取り組んでいきましょう。

■お問い合わせ… 宮城県教育庁教育企画室 〒980-8423 仙台市青葉区本町 3-8-1

電話… 022-211-3616(平日 9:00~17:00) Eメール… kyoikupp@pref.miyagi.jp ホームページ… <http://www.pref.miyagi.jp/site/ruruburu/>

# RURUBURU

# ルルブル

## 実践GUIDE

わたしたち大人から **ルルブル**を 実践しましょう!



アニメむすび丸 ©宮城県・旭プロダクション

# GUIDE BOOK

規則正しい生活習慣が、子どもたちの未来を育みます。

## みやぎっ子ルルブル推進会議

みやぎっ子ルルブル推進会議とは

子どもの規則正しい生活リズムの定着を社会全体で進めるため、「ルルブル」の趣旨に賛同する学校や企業、NPOなどの関係団体によって構成されている団体です。

早寝・早起きで、心も体も健康に。

# しっかり寝ル

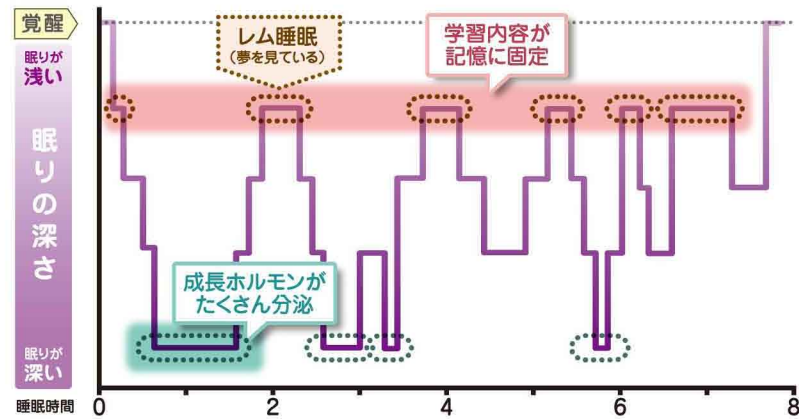
実践 POINT

- 寝る時刻を決める
- 十分な睡眠時間をとる

「睡眠」は心身を休ませるだけでなく、特に成長過程にある子どもにとって、体を作り、脳を発達させる大切な役割をもっています。夜更かしなどで睡眠をおろそかにすると、子どもの成長に大きく影響するだけでなく、大人にとっても翌日の生活に影響し、慢性的になると睡眠障害を引き起こしかねません。規則正しい生活リズムを守り、「しっかり寝ル」を実践しましょう。

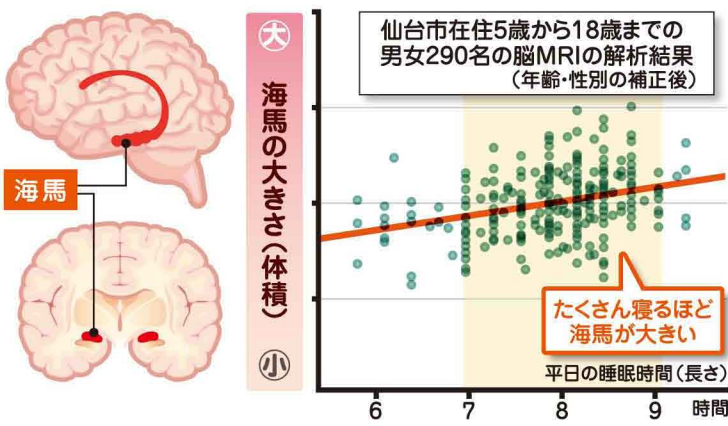
## 睡眠のリズムと心身に与える影響

睡眠中の脳内では、骨や筋肉を作り、免疫力を高めるために必要な「成長ホルモン」が分泌されます。その活動が活発なのは夜10時頃からの僅かな時間とされています。それも深い眠りに入っていないと分泌されません。特に10歳までは、健やかな成長のためにも夜9時までに就寝する「早寝の習慣」がとても大切です。また、睡眠中に定期的に訪れる「レム睡眠」時に、その日に学んだことを脳が復習し「記憶」にとどめます。睡眠時間が短いと復習回数も減るため、頑張って勉強しても努力の跡が脳に残りません。

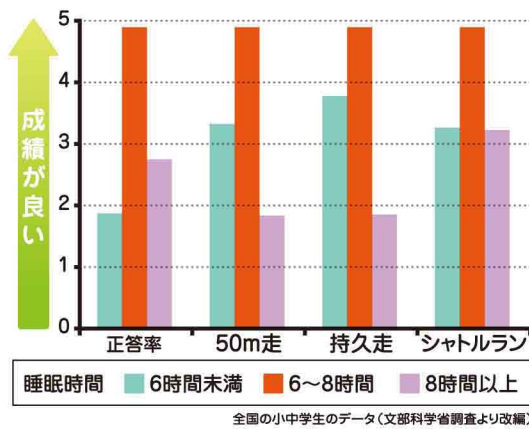


## 睡眠時間と子どもの脳と心身の発達

脳の両側の側頭葉の内側にある「海馬」は「記憶を司る領域」といわれ、勉強や何かを覚えたりするとき、脳に入ってきた情報を「記憶」として固定する働きがあります。睡眠時間が7~9時間の生活を継続し習慣とすることで、海馬の体積は大きく発達します。



睡眠時間は学力や運動能力に大きく影響します。睡眠時間は不足しても多過ぎても良くありません。適度な睡眠時間を確保し、規則正しい「生活のリズム」を保つことが大切です。



TRY!!  
しっかり寝る  
実践する  
ために

### 「体内時計」を整えましょう!

目覚めが悪い、夜なかなか眠れないという方は、「体内時計」のリズムがずれて睡眠のサイクルが乱れているのかも。起床したら、まずカーテンを開けて「朝日」を浴びましょう。視神経を通して刺激が脳に伝わり、体内時計がリセットされます。

### 休日の寝過ぎに注意しましょう!

休日はどうしてもたっぷり寝たいと思いがち。でも、あまり寝過ぎてしまうと体内時計がずれて、睡眠のサイクルに乱れが生じてしまいます。生活のリズムをできるだけ変えないように心がけましょう。

朝食は、脳と体のエネルギー源。

# きちんと食ベル

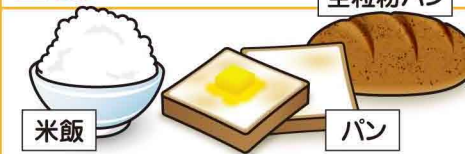
実践 POINT

- 毎日朝食を食べる
- 「主食」と「おかず」でバランスの良い食事

一日の始まりに食べる「朝食」は、大人も子どもも、午前中から活発に過ごすための重要なエネルギー源です。特に体の小さい子どもにとっては身体の発育、脳の活動に大きく影響します。元気に一日を過ごすため、栄養バランスの良い朝食を食べる習慣をつけましょう。

## 理想的な朝食(食事)

主食



脳の唯一のエネルギー源は「ブドウ糖」。そのブドウ糖を作り出すのが「炭水化物」です。朝食で炭水化物を摂取すると、脳の働きが活性化され、集中力が高まり、午前中の学習や仕事・家事の効率が上がります。朝は「米飯」や「パン」などを食べて、炭水化物を摂取することが大切です。また、白いパンよりも全粒粉のパン、パンよりも米飯のほうが脳の神経細胞層「灰白質」を大きく発達させることが分かっています。

+

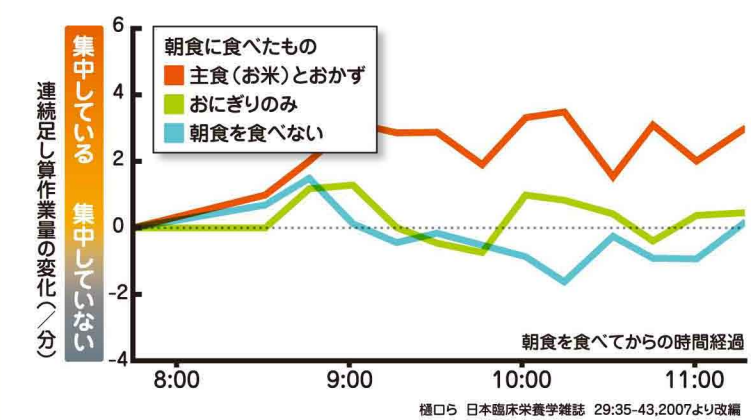
おかず(主菜・副菜)



脳がブドウ糖をエネルギー源として使うには、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルなど、各種の栄養素が必要です。また、各種の栄養素が不足すると、体が疲れやすくなったり、イライラしたり、ときには病気につながる場合もあります。朝食には炭水化物だけでなく、各種の栄養素を含む「おかず」を一緒に食べることが大切です。

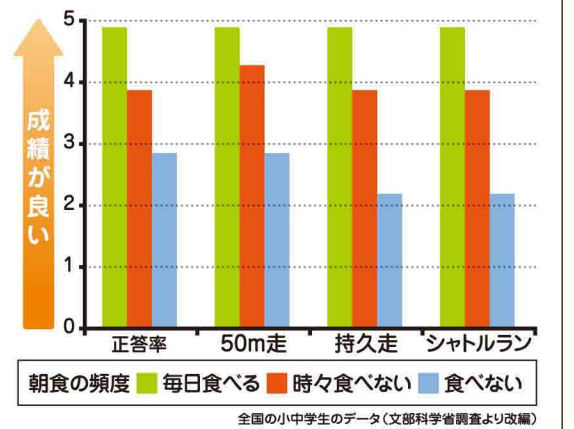
## 朝食の質と認知機能

朝食は「主食」だけでなく、「おかず」も一緒に食べることが重要です。主食のみでは栄養バランスが悪く、脳にとっては朝食を食べていないのと変わりません。また、おかずの品数が多ければ多いほど認知機能テストの点数が伸びることや、家族全員で朝食を食べる回数が多いほどテストの点数が伸びるという調査結果もあります。



## 朝食の頻度と心身の発達

朝食は学力や運動能力に大きく影響します。毎日朝食を食べる子どもは学力や運動能力が高い傾向にあり、朝食を食べない子どもは学力や運動能力が低くなる事が分かっています。



TRY!!  
きちんと食ベル  
実践する  
ために

### 「おかずを一品増やす」から始めましょう!

毎日の忙しい朝に朝食の献立を考えるのはなかなか大変です。前日の夕飯のおかずや、休みの日に作りおきしておいたものを電子レンジで温めるだけでも構いません。無理のない範囲で、朝食内容の充実を図っていきましょう。

### 毎朝決まった時刻に食べましょう!

朝はあまりお腹がすいていないという人は、毎朝同じ時刻に食べることを心がけましょう。「お腹がすくリズム」が生まれ、自然と食欲がわいてくるようになります。