

【研究主題】 「早寝早起き朝ごはん」の推進

【副題】 ～ねむるん・おきりん・あさごん・きらりとひかるトリプR★Y★U～

【学校名】

竜王町立竜王中学校

1 本校の概要

竜王中学校は、生徒数339名、学級数15学級（含特別支援学級5学級）、県費教職員28名（令和7年1月1日現在）の中規模校である。教職員集団は、他校の例に漏れなく若返り化（平均37.0歳）が進展するが、若手教員の活躍の場を設け、教育活動を活性化している。

生徒は穏やかな環境で育ったせいもあり、温厚で親和的な子どもが多く、目立った非行行為等も少ない。一方、全国学力学習状況調査の生徒質問紙からは、地域への参加やルールへの遵守度合いは高いが、いわゆる自己肯定感が低いという結果が課題となっている。

そこで、昨年度よりコロナ禍で中止となっていた体育祭の伝統ロックソーランを復活させ、校内研究においては「主体性」「自己肯定感」をキーワードに授業改善や特別活動の活性化等に取り組み、町自主公開アピール事業として公開研究会を毎年実施している。

また、竜王町は平成20年度よりこども園からの英語教育に力を入れる一方、平成30年度からは「徹底反復学習」を主とした基礎基本の定着、さらに令和3年度より文科省「早寝早起き朝ごはん推進校事業」に取り組むなど、児童生徒の健康推進と学ぶ力の向上を図るべく教育委員会をあげて取り組んでいる。

2 取り組んだ内容

（1）朝食・スクリーンタイムチェックシートの記入

自分の力でバランスのよい朝食を摂れるように、毎日の朝食の内容を記録し、今日のプラス一品の欄を設けたチェックシートの取組を行った。

また、一日のスクリーンタイムの合計時間も記入し、自身の生活を振り返らせた。月末には、各月の合計をしたデータを元に啓発ポスターの作成を生徒保健員会で行い全校生徒に啓発した。

（2）マスコットキャラクターの作成

「早寝」「早起き」「朝ごはん」に関するマスコットキャラクターのイラストを竜王町全児童・生徒から募集した。その後、決定したキャラクターのネーミングを再度募集した。選考委員会を経て決定したキャラクターをデータ化した。



また、毎年開催している町の教育フォーラムで、選ばれた児童・生徒を紹介し、表彰していただいたり、全参加者と町内全児童・生徒にマスコットキャラクター入りのクリアファイルを配布したりすることで、保護者や地域の方々に周知する機会を設けた。

（3）紙芝居の作成

作成したマスコットキャラクターを登場させた紙芝居を作成し、職場体験においては中学生から園児へ、小学校の委員会活動においては高学年児童から低学年児童へ紙芝居を実施した。



（4）テーマソングの作成

作成したマスコットキャラクターを歌詞に含めた「早寝」「早起き」「朝ごはん」に関するイメージワードを全児童・生徒から募集し、それに曲をつけて、児童が歌ったものを録音した。完成した曲を昼の校内放送で毎日流している。

（5）ネクストラップの作成

日本教育公務員弘済会の学校教育活動支援事業の助成を受け、マスコットキャラクターをあしらった生徒会役員など関係者用のネクストラップを作成した。学校生活で常に目にする啓発物として活用している。



3 活動の成果

「早寝」「早起き」「朝ごはん」をセットにしてマスコットキャラクターを作成したり啓発したりすることで、生活習慣全般に意識を向けることができた。また、生徒等が統一したストラップを着用するなど様々な機会を捉えて啓発することで意識付けを図ることができた。自分たちが作成に携わったマスコットキャラクターであることで親しみが持て、生徒自らこのキャラクターを活用した制作物を作る程に定着した。

望ましい生活習慣を確立するためには、幼少期からの継続した指導を積み重ねる必要がある。今後も生涯にわたり実践できる力を育んでいきたい。