

心とからだいきいきキャンペーン



平成20年度
「優れた草の根実践」
取組事例集

平成20年12月14日

鳥取県教育委員会

心とからだ いきいきキャンペーン

6つの柱

- ① しっかり朝食を食べよう
- ② じっくり本を読もう
- ③ 外で元気に遊ぼう
- ④ たっぷり寝よう
- ⑤ 長時間テレビを見るのはやめよう
- ⑥ 服装を整えよう

P T A、地域団体、N P O、教育関係団体などの団体や学校、市町村教育委員会、各家庭から募集した子どもたちの望ましい生活習慣の定着を図るための実践事例を紹介します。

・ ・ ・ ・ ・ 目次 ・ ・ ・ ・ ・

平成20年度「優れた草の根実践」

優秀実践事例（9事例）

- ・ 心も体もけんこうに！安部っ子すいすい元気な子2008！
10項目に挑戦（八頭町立安部小学校）・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- ・ 子どもたちの健康課題から「すこやか貯金」に取り組んで（智頭町立土師小学校） 1
- ・ 生活リズムの確立に向けて（倉吉市立関金小学校）・・・・・・・・ 2
- ・ 心とからだいきいきキャンペーン
かわさきかぞくかいぎ（米子市立河崎小学校）・・・・・・・・ 2
- ・ あったかい地域・あったかい家庭・あったかい学校づくり
～読書・あいさつ・働くの実践から～（南部町立西伯小学校）・・・・ 3
- ・ ノーテレビデーの取り組みを通じた学習習慣と
生活リズムの改善（気高中学校地区小中学校及びP T A）・・・・ 3
- ・ 親子で一緒にチャレンジ「かがやきライフ」（大山町立名和小学校P T A）・・・・ 4
- ・ 生活リズムを身につけてもっと仲良く！
「フレッシュ中学生通学合宿」「小学生サマーキャンプ」（若桜町教育委員会）・ 4
- ・ 季節感のある食卓を（石谷 妙子）・・・・・・・・・・・・・・・・ 5

実践賞事例（11事例）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6

- ・ 生活ふり返り表「チャレンジ美保」の活用を通じた取り組み（鳥取市立美保小学校）
- ・ 東小バッチリズム推進プラン～スマイルカードの活用～（三朝町立東小学校）
- ・ しあわせ銀行～けんこう貯金～（三朝町立西小学校）
- ・ ノーテレビチャレンジと親子読書（琴浦町立安田小学校）
- ・ 家庭基礎「お弁当の日」～お弁当作りを通して食を考える～（県立米子南高等学校）
- ・ 親がすること 子にさせること（山形小学校父母と先生の会）
- ・ 食育を考える研究会（中部地区の高校P T A）
- ・ いきいき境っ子、親子でチャレンジ＜生きる力！！＞（境小学校父母と先生の会）
- ・ 生活アンケートと親子ふれあい体験（伯耆町立八郷小学校P T A）
- ・ 家族でチャレンジ（P T A厚生部）（大山町立大山西小学校P T A）
- ・ ニコニコみかんの森大作戦（若葉台地区青少年育成協議会）

<参考資料>

平成19年度「優れた草の根実践」

優秀実践事例（8事例）・・・・・・・・・・・・・・・・ 7～8

- ・朝の料理講習会（県立米子白鳳高等学校）
- ・めざせ、やさしく、かしこく、たくましく生きぬくかわこっ子
～基本的生活習慣の定着をめざして～（日野町立黒坂小学校）
- ・羽合小学校の「ファミリー読書」（湯梨浜町立羽合小学校）
- ・中浜いきいきキャンペーン（境港市立中浜小学校）
- ・ノーテレビデー・ノーゲームデー（鳥取市私立幼稚園PTA連合会）
- ・心もからだもいきいき笑顔でラジオ体操（勝見部落ラジオ体操同好会）
- ・親子でがんばる！いきいき境っ子6つのチャレンジ（境小学校父母と先生の会）
- ・家族そろって朝ごはんを家ですべての野菜はおいしいよ（小村 里美）

特別賞事例（2事例）・・・・・・・・・・・・・・・・ 8

実践賞事例（21事例）・・・・・・・・・・・・・・・・ 9～10

平成18年度「優れた草の根実践」

優秀実践事例（5事例）・・・・・・・・・・・・・・・・ 11

- ・元気をつくる生活習慣を身につけよう
～ノーテレビデー・スマイルカードの取り組み～（三朝町立東小学校）
- ・食についての指導、ふるさとたんけん隊 など（伯耆町立岸本小学校）
- ・灘手小学校PTA共通実践の広がり
～大人が変われば子どもも変わる～（倉吉市立灘手小学校PTA）
- ・活力ある子どもたちへの取り組み（若葉台おやじの会（鳥取市））
- ・『朝食を必ず食べよう』キャンペーン（南部町教育振興会）

実践証事例（18事例）・・・・・・・・・・・・・・・・ 12～13

平成17年度「我が家のイチ押し実践」

優秀実践事例（4事例）・・・・・・・・・・・・・・・・ 14～15

- ・「いつも いっしょに」（福光睦子（北栄町））
- ・「感謝の気持ちとあいさつ」（高力晴代（琴浦町））
- ・「時間を決めて」（平出正子（大山町））
- ・「我が家のファミリー読書」（前田里美（若桜町））

実践事例（11事例）・・・・・・・・・・・・・・・・ 15～16

平成20年度「優れた草の根実践」

＜優秀実践事例＞(9事例)

●心も体もけんこうに！安部っ子すいすい元気な子2008！

10項目に挑戦

八頭町立安部小学校

＜取組みの内容＞

「食・読・遊・寝」を基本とした生活習慣に見直し、メディアを中心としない（家族と一緒に読書など）家族とのコミュニケーションを促進するため、昨年度12月から全校児童を対象に取り組んでいる。

今年度は5～7月の毎週水曜日に1日の生活を10項目にわたり、児童の自己評価、保護者のチェック及び感想など、家族と一緒に振り返ってもらっている。

また、水曜日だけの取組みとならないよう、6月末の1週間、8項目について水曜日と同じく1日の生活を振り返ってもらった。

＜主な成果と課題＞

全般的に、水曜日は「すいすいの日」なのでと、テレビを見ないという子どもが増え、ノーテレビ・ノーゲームや家読で家族の会話も増えたと好評である。

反面、水曜日以外の取組みでは、朝ごはんや食後の歯磨きはできているが、テレビ視聴や自主学習など家族の協力が必要なものはなかなか難しい。

今後は、テレビの視聴時間や家での仕事（手伝い）など、具体的な目標を家族で話し合い、挑戦していく方向で取り組みたい。

●子どもたちの健康課題から「すこやか貯金」に取り組んで

智頭町立土師小学校

＜取組みの内容＞

規則正しい生活習慣を積み重ねることが大切であることを意識し、自己管理能力を身につける目的で、平成17年度から毎月1週間を、「起床」「テレビ等視聴時間」「はみがき」「お手伝い」「就寝」を中心に、目標を守れたらポイントが貯まる「すこやか貯金」週間として取り組んでいる。

今年度は、目標が守れず諦めてしまうのではなく、前向きに取り組めるように個人で取り組む「自己目標」と学年全体で取り組む「学年目標」を決め、友だちと一緒に頑張ることができるよう工夫している。

＜主な成果と課題＞

- ・学年全体で目標を定めたことで、学校でも家庭でも同じ気持ちで取り組めた。
- ・また、同じ目標を共有することで、学年の集団の力が高まった。
- ・生活リズムの振り返りができている児童が増えた。
- ・保護者から児童への温かいメッセージが、児童のやる気に繋がっている。

学年目標により、学年全体で取り組む雰囲気になってきたが、まだまだ個人差があり、家庭と学校で意識をさらに高めていくことが必要であると感じている。

●生活リズムの確立に向けて

倉吉市立関金小学校

<取組みの内容>

メディア漬けの生活となっていないかを振り返り、「はやね・はやおき・あさごはん」の生活リズムを確立し、家族とのコミュニケーションの機会を増やすために、2005年から取り組んでおり、本年は2回ノーテレビチャレンジ週間を設定し、家族で話し合ってコースを決定し、チャレンジ週間に成功したかどうかと反省、家族の感想等をカードに書いて提出してもらった。

併せて、生活調査を実施し、ノーテレビチャレンジと合わせて分析し、学級懇談で報告・話し合いを行い、保健だより等で啓発を行っている。

<主な成果と課題>

家族としっかり話し合って取り組む家庭が増えてきた。

家族ぐるみで取り組むことで、チャレンジが成功したり、我慢することを学んだりし、達成感や次への意欲につながっている。

生活調査の結果は、テレビやゲームの時間を決めている児童や1時間までの児童が増えている。また、寝る時刻や起きる時刻も早くなっており、朝食はほとんどの児童が食べている。

今後は、朝食をはじめとする食生活の改善（とくに栄養のバランスがとれた食事）を行っていく必要がある。

●心とからだいきいきキャンペーン かわさきかぞくかいぎ

米子市立河崎小学校

<取組みの内容>

子どもたちの基本的生活習慣の確立を図るため、「かぞくかいぎ」で話し合い、4つの時刻を設定し、自分自身でできる目標や方法を考え、家族の協力のもと実践する取組みを、年6回の「キャンペーン週間」を設定して行っている。

また、保護者を対象に、調理実習を行いながら保護者同士の連携が深まるよう、「簡単にできる朝食づくり」を実施している。

<主な成果と課題>

児童

- ・時間を意識しながら、生活する児童が増えた。
- ・朝食を食べる児童が増え、テレビ・ゲームの時間が減り、睡眠時間が増えた。
- ・短期目標の達成感を味わい、自己肯定感が高まった。
- ・親子が生活習慣の大切さを認識し、意識して生活できるようになった。

保護者

- ・献立の工夫がされ、参加者同士のコミュニケーションの場となり、連携ができた。

家庭環境等により、生活習慣がなかなか身につかない児童も、子ども自身が意識を継続できるようキャンペーンを続けていきたい。

● あったかい地域・あったかい家庭・あったかい学校づくり
～読書・あいさつ・働くの実践から～ 南部町立西伯小学校

＜取組みの内容＞

地域と家庭と学校が協働して心も体も豊かでたくましい子どもを育てていこうと「読書・あいさつ・働く」を中心にコミュニティー・スクールを推進している。

- ・「読書部」… 読み聞かせボランティアによる読み聞かせや本の紹介、図書館支援ボランティアによる本の修理や掲載物の作成などを行っている。
- ・「あいさつ部」… 「さわやかあいさつ広げ隊」のボランティアの方々が、毎朝のぼり持参で学校前に立ち、あいさつ十一言の声かけを行っている。
- ・「はたらく部」… 学校掃除ボランティアと掃除時間に一緒に掃除したり、草取りボランティアと月1回草取りを行っている。

＜主な成果と課題＞

- ・朝読書の読み聞かせを楽しみにする児童が増え昨年度に比べ読書量が増えた。
- ・大きな声であいさつする児童が増え、自分からあいさつする児童も見かけるようになった。
- ・一緒に掃除したボランティアからうれしい感想や手紙をいただき、児童の意欲づけになっている。

● ノーテレビデーの取り組みを通した学習習慣と生活リズムの改善
気高中学校区小中学校及びPTA

＜取組みの内容＞

「学びの習慣」に繋がる「ノーテレビデー」を中心とした取組みを中学校区内の全小中保育園・家庭・地域の三者が協働して実践し、連携・信頼を深め、児童生徒の学力・生活リズムの向上を図っており、活動の盛り上げを図るため、気高町防災無線放送での呼びかけや、子どもたちから募集した図柄を掲載した啓発グッズや啓発用チラシを配布するなどしている。

併せて、生活リズム3か条からなる学力向上「リーフレット」の活用、4年生以上の希望児童による「通学合宿」、全保護者対象の朝のあいさつ運動（「やまびこ運動」）などの取組みを行っている。

＜主な成果と課題＞

全体でのテレビの視聴時間が少しずつ改善され、家庭でのいろいろな活動が見られるようになってきた。

保護者からも肯定的な意見が多い反面、マンネリ化してきたとの意見もあり、今後とも地域一体となって、継続した取組みが必要であるため、更に地域全体への啓発と取組みの定着を図っていきたい。

●親子で一緒にチャレンジ「かがやきライフ」

大山町立名和小学校PTA

＜取組みの内容＞

PTA幹事会が主となり、生活習慣の定着やテレビやゲームなどのメディアと接する時間を意識してもらうため、年5回各1週間、親子で目標を決め、一緒に取り組んでいる。

取組目標の「早寝」「朝ご飯」「親子で読書」等6つの中から一つの目標を決めて取り組む。「食事時間はテレビを消す」等の項目もチェックしている。

＜主な成果・課題＞

「朝食を食べる」、「読書をする」はよく定着している。さらに、メディアと接する時間を意識する保護者が増えてきて、低学年では、テレビやゲームの時間が減ってきている。

また、取組期間中が親子のコミュニケーションの機会となっており、父親と子どものコミュニケーションの時間を意識して取り組んでいる家庭が多くなってきた。

今後も生活習慣の定着の基本は、家庭だということをPTA会員に啓発し続け、取組率を上げていきたい。

●生活リズムを身につけてもっと仲良く！「フレッシュ中学生 通学合宿」「小学生サマーキャンプ」

若桜町教育委員会

＜取組みの内容＞

4月に2泊3日で町内新中学1年生30名が参加し、中学生活の生活リズムを身につけ、仲間意識を強めるため「フレッシュ中学生通学合宿」を行い、共同生活をしながら通学したり、先輩から中学校生活を充実させるための話を聞いたりした。

夏休み中には、2泊3日で「5年生サマーキャンプ」、「6年生サマーキャンプ」を実施。夏休み中に共同生活をするすることで、基本的な生活習慣をさらに身につけ、仲良くなることをねらった。

＜主な成果と課題＞

「フレッシュ中学生通学合宿」

- ・別の小学校を卒業した人とも親しくなれ、大きく生活が変化したこの時期に生活リズムを身につけることができ、中学校生活への意欲を持つことができた。
- ・無駄な時間をなくしたら、学習時間の確保や手伝いも十分に可能であることがわかった。

「小学生サマーキャンプ」

- ・協力して生活することや家庭でお手伝いすることの大切さが分かった。
- 事業を町内の広報誌で知らせ、基本的な生活習慣を身に付けることの大切さを啓発した。

●季節感のある食卓を

石谷 妙子

<取組みの内容>

我が家の実践の一つは、食卓の献立になるべく行事食を取り入れることです。春にはひなまつりにちなんでちらし寿司、秋には十五夜にちなんで月見だんごを食べ物のいわれを話ながら、子どもと一緒に作ります。

また、家庭菜園で子どもと一緒に野菜づくりをしています。苗の植え付けから収穫まで子どもと一緒にいき、献立の食材にします。時には、家庭菜園の野菜だけではなく、つくしや栗、山菜採りに行くこともあります。

<主な成果と課題>

こうしていく中で、子どもの食への関心が高まり、苦手なものが食べられるようになりました。

一緒に収穫し、一緒に料理し、一緒に食べることが季節感のある食卓を作り出し、それが心と体づくりに繋がっていくのではないかと思います。

平成20年度「優れた草の根実践」実践賞事例(11事例)

タイトル	団体名・氏名	取組概要
生活ふり返り表「チャレンジ美保」の活用を通じた取り組み	鳥取市立美保小学校	生活ふり返り表「チャレンジ美保」を作成し、早寝・あいさつ・忘れ物ゼロ・学習・ノーメディアの5項目について取り組む。
東小バッチリズム推進プラン～スマイルカードの活用～	三朝町立東小学校	「たくましい心と体をもつ子」を目指したバッチリズム推進プランで、特に「早寝・早起き・朝ごはんの励行」を行うため、スマイルカードを作成し、実施。
しあわせ銀行～けんこう貯金～	三朝町立西小学校	「よい習慣を積み重ねることによって、将来の健康な体を作っていく」ということを目的に、「健康」と「テレビ、ビデオ、ゲーム、パソコンなど」について具体的な目標を決め、取り組む。
ノーテレビチャレンジと親子読書	琴浦町立安田小学校	ノーテレビチャレンジと親子読書を同じ期間内に行い、メディアに触れない時間に親子で読書を行い親子のふれあいの場とした。
家庭基礎「お弁当の日」～お弁当作りを通して食を考える～	県立米子南高等学校	工夫を凝らした色とりどりのお弁当を持参し、最も優れたお弁当を選んだあと、試食・講評しあった。
親がすること 子にさせること	山形小学校父母と先生の会	「親がすること 子にさせること」というテーマでの話し合いや全保護者を対象としたアンケートを実施し、その結果と考察を広報した。
食育を考える研究会	中部地区の高校PTA	子どもたちが豊かな人間性を育み、生きる力を身につけていくためには、「食」が大切であることから、高校生の食生活の実態を知り、何ができるか考える。
いきいき境っ子、親子でチャレンジく生きる力！！＞	境小学校父母と先生の会	「生きる力」をテーマに各学期ごとに重点項目を掲げ、1ヶ月間の短期集中で意識的に生活習慣の見直し、改善に取り組む。
生活アンケートと親子ふれあい体験	伯耆町立八郷小学校PTA	生活アンケートの実施、参観日に親子での菌みがき教室や食事の栄養指導等を実施した。
家族でチャレンジ(PTA厚生部)	大山町立大山西小学校PTA	県が行っているいきいきキャンペーンの6つの柱を参考に、毎学期子どもたちが「家族」と「自分」との2つの目標をたて実施。
ニコニコみかんの森大作戦	若葉台地区青少年育成協議会	若葉台地区造成前の名前を残す、通称「みかん山」を再生し、食卓に上る食べ物について考えるため、みかんを育てた。

平成19年度「優れた草の根実践」優秀実践事例(8事例)

タイトル	団体名・氏名	取組概要
朝の料理講習会	県立米子白鳳高等学校	食生活への意識の低い生徒が多いことから「朝ごはんをたべよう!」をキャッチフレーズに、始業前1時間を利用して、校内で取れた野菜を活用して朝食づくりに取り組む「朝の料理講習会」を定期的に実施している。 ＜主な成果＞ 生徒が朝食の重要性に気づき、食生活を見直すきっかけになるとともに、調理技術も少しずつ向上してきた。
めざせ、やさしく、かしこく、たくましく生きぬくかわこっ子～基本的生活習慣の定着をめざして～	日野町立黒坂小学校	保育所、小学校、保護者が連携して子育て指標を作成し、同じ視点で子どもたちの基本的生活習慣の定着に取り組む。年3回の「すこやか家族会議」を推奨し、家庭での話し合いの機会を設け、生活習慣の見直しなども行った。 ＜主な成果＞ 朝食摂取率の向上やノーテレビデー以外にも各家庭でテレビの決まりを作って取り組むなど家庭独自の取り組みも広がってきた。
羽合小学校の「ファミリー読書」	湯梨浜町立羽合小学校	「ファミリー読書」として、年間をとおして毎月、親子で読み聞かせや同じ本を読むことに取り組む。 ＜主な成果＞ 親子のふれあいにつながるとともに、家庭での読書習慣の定着、読書の必要性を認識する保護者が増えた。また、1年間の貸出冊数も一人平均150冊を超えるなど効果が見られた。
中浜いきいきキャンペン	境港市立中浜小学校	中浜小の重点生活目標「早寝・早起き・朝ごはん」を中心に、子どもたちが自分の目標を設定し、各家庭のレベルに合わせた取り組みを実施している。 ＜主な成果＞ 子どもたちが、自分の生活を振り返ってチェックすることで、生活習慣の改善をしたり、家庭での生活習慣を見直したりする保護者が増えてきている。
ノーテレビデー・ノーゲームデー	鳥取市私立幼稚園PTA連合会	鳥取市内の私立幼稚園の全家庭で毎週水曜日を「ノーテレビ・ノーゲームデー」として本格的に取り組むとともに、子どもとメディアについての講演会や機関誌での啓発活動を実施。 ＜主な成果＞ アンケート調査より、「家族の会話が增えた」「ゆっくり過ごせた」などの回答が多かったことや、今後の実施についても希望する家庭が75%以上にも及び「ノーテレビ・ノーゲームデー」についての関心の高さが伺えた。
心もからだもいきいき笑顔でラジオ体操	勝見部落ラジオ体操同好会	地域の有志が集まり、年間を通して毎日継続してラジオ体操に取り組む。 ＜主な成果＞ 子どもたちと地域の大人のつながりが深まったことや、早起きすることで子どもたちの生活リズムが確立してきた。

タイトル	団体名・氏名	取組概要
親子でがんばる！いきいき境っ子6つのチャレンジ	境小学校父母と先生の会	生活習慣の基本的な事柄を「6つのチャレンジ」として掲げ、親子で生活習慣の見直し、改善に取り組む。意識的に取り組んだ家庭などへの表彰や、先生と保護者の情報交換を実施するなど、家庭と学校が連携できるよう工夫した。 ＜主な成果＞ 保護者が取り組みの必要性を認識するとともに、親子のコミュニケーションをとる機会が増えた。
家族そろって朝ごはん と家で採れた野菜はおいしいよ	小村 里美	毎日規則正しく三世代家族そろって朝ごはんを食べること、そして、家の畑でとれた野菜を意識して食べることで食べ物のありがたさを伝えている。 ＜主な成果＞ 大人たちが朝食の時間にきちんと合わせ行動することで、子どもたちも毎日早起きして朝ごはんを「おいしい」と言って食べている。

平成19年度「優れた草の根実践」特別賞事例(2事例)

団体名	取組概要
西日本旅客鉄道株式会社米子支社	県教育委員会、県企画部、青少年育成県民会議とともに、「高校生マナーアップさわやか運動」を共催し、県内の主要駅におけるマナーアップ推進ポスターの掲示、駅員による駅構内及び改札口周辺でのあいさつ運動、高校の教員などとともに列車乗車指導等を実施されました。 (参加人数:H19.4 約2,600人、H19.9 約2,750人) 平成19年度は、県立米子工業高等学校の生徒独自のマナーアップ運動に対しても支援していただきました。 また、西日本旅客鉄道(株)が中心となり、鳥取・島根両県合同による「通学生マナーアップキャンペーン」を企画・実施するなど、会社をあげて高校生のマナーアップに意欲的に取り組まれています。
鳥取県更生保護女性連盟	「高校生マナーアップさわやか運動」の趣旨に賛同していただき、県内のJR駅・各学校校門付近において、主催団体関係者とともに、高校生に対して、あいさつ運動やマナーアップの呼びかけを実施されました。 「高校生マナーアップさわやか運動」の協力団体としては、群を抜いて多くの参加をいただきました。 (参加人数:H18.9 約200人、H19.4 約270人、H19.9 約300人) また、連盟独自でもJR駅に立ち、駅を利用する高校生に対して、あいさつ運動やマナーアップの呼びかけを実施されています。

平成19年度「優れた草の根実践」実践賞事例(21事例)

タイトル	団体名・氏名	取組概要
ノーテレビチャレンジ	琴浦町立安田小学校	各家庭で取り組みやすいように5つのコースを設定し、各家庭で好きなコースを選択してノーテレビに取り組む。結果を集計し、児童への指導や保護者への意識づけに活用した。
朝食パワーで元気もりもり大作戦！～朝食にあうおかずを作ろう～	倉吉市立社小 学校	朝食の大切さや朝食作りのポイントを栄養士や家族から学びながら、自分の朝食を振り返り、朝食の献立作り、家族のための朝食作り等に取り組む。
なつやすみ せいかつひょう	琴浦町立八橋幼稚園	夏休みのうちの6日間、基本的生活習慣について親子で約束を決め、できたら表にシールをはる。また、家庭からの感想も記入する。
健康な体・心・頭を育むために～旬のものをおいしく食べよう～	倉吉市立山守 保育園	「健康な体と心と頭そだて！」をねらいとして年間を通してリズム運動と食育に取り組む。
パワーアップ週間	南部町立会見 小学校	学習したこと等について「パワーアップカード」によりチェックすることで、家庭学習の習慣・定着を図る。今年度はカードに生活習慣についての項目も加えて実施。
親子ふれあい読書	南部町立会見 小学校	年に3回、親子で1冊の本を読み感想を書く。現在約9割の参加。感想はPTAの広報誌へも掲載。
児童による手作り弁当の日	智頭町立那岐 小学校	家庭科の学習の中で、栄養職員の指導を受けながら児童が各自でお弁当のメニューを考え、家庭で各自がお弁当を作る。
地域学習～ふるさと探検隊～	伯耆町立岸本 小学校	夏休みを利用して、徒歩で校区の全集落を訪ね、川に遊び、森に親しみ、人々と交わるなど、ふるさとに親しむ体験をした。(平成18年度優秀実践事例)
きずな週間、きずなエッセイ	伯耆町立岸本 小学校	普段より家族のことを意識して過ごす「きずな週間」の設定や、「家族の愛を感じた時」などの「きずなエッセイ」を書くことで家族のきずなを深める。また、家族との時間を作るためノーテレビにもつながる。(平成18年度優秀実践事例)
本に親しむ活動	伯耆町立岸本 小学校	学校全体で読書活動を奨励。朝読書の推進や、多読者の表彰、読み聞かせ等を実施。(平成18年度優秀実践事例)

タイトル	団体名・氏名	取組概要
朝のラジオ体操の取り組み	伯耆町立岸本小学校	夏休み期間中、皆勤賞という目標をもって取り組む。20日以上参加した児童へ表彰を行うことで来年度への意欲につながる。
食についての指導	伯耆町立岸本小学校	養護教諭と学校栄養職員が連携し、朝自習や給食時間を活用して行う食育計画を作成し取り組む。毎月「5」のつく日を「ごはんの日」とし、朝食等についてアンケートを実施し、担任との連携を密にした指導を実施。(平成18年度優秀実践事例)
自己を発揮し、ともに学び「こころ」と「からだ」をたくましくする子どもの育成	米子市立和田小学校	生活リズムの確立をめざし「学習」と「食・読・遊・寝」を24時間サイクルでとらえ、よい子のくらしカードの記入、ノーテレビ運動、生活アンケート、親子読書等に取り組む。
二小いきいき生活リズムづくり	南部町立会見第二小学校	基本的な生活習慣に係るアンケートの実施、起床時刻やテレビ・ゲームの時間等について全校集会等で保健指導の実施、PTAがノーテレビタイムを実施。
末恒ノーテレビ・ノーゲームデー	鳥取市立末恒小学校PTA	毎月10日を「末恒ノーテレビ・ノーゲームデー」に設定し、ノーテレビ等でうまれた時間を家族で過ごすよう取り組む。
テレビやメディアとの接し方を考えよう	伯耆町立八郷小学校PTA	生活アンケートをもとにした学級での話し合いや、テレビ・メディアについての保護者懇談会や地区別懇談会、講演会を実施。
育てて食べよう	NPOトマトの会	地域の生産物を育て収穫し調理して食べることに、食物の大切さ等を学ぶ。
ノーテレビデー・アンケート	山形小学校父母と先生の会	ノーテレビデーアンケートの実施や、PTAの広報誌で啓発活動を実施。また、毎月19日を「1日サインデー」に設定し、ノーテレビに取り組む。
夏休みスイスイ体操日	若桜町教育委員会	夏休み期間中の水曜日を「スイスイ体操日」とし、子どもたちと一緒にラジオ体操をする大人を増やし、年間を通して町全域で運動を進めている「あいさつプラスONE運動」の浸透を図る。
お金とのつきあい第一歩	長尾 佳由里(伯耆町)	おこづかい制にすることで、限られた金額の中で自分たちでやりくりすることを学ぶ。また、文房具等買ったものを大切に使うようになった。
手を合わせて「いただきます」	福田 美幸(鳥取市)	長男(小1)が代表して「いただきます」を言った後に、残りの家族みんなが「いただきます」をする。食物への感謝の気持ちがこもっていることを意識することにより食べ残しが少なくなった。

平成18年度「優れた草の根実践」優秀実践事例(5事例)

タイトル	団体名・氏名	取組概要
元気をつくる生活習慣を身につけよう～ノーテレビデー・スマイルカードの取り組み～	三朝町立東小 学校	毎月1週間、近隣の保育所と一緒に、家族でテレビを見る決まりを作り自己点検するノーテレビデーの実施、「早起き・朝食・親子読書・早寝」を点検する「スマイルカード」を使って生活習慣の改善に取り組む。 ＜主な成果＞ ノーテレビデーを始めてから、多くの家庭で家族の会話が増え、「食事中はテレビを見ない」と決めたり、テレビの視聴時間も減ってきた。
食についての指導、ふるさとたんけん隊など	伯耆町立岸本 小学校	「朝ごはんを食べよう」をテーマに学校栄養職員等が紙芝居や自作教材で指導。 ＜主な成果＞ ・ほとんどの児童が毎日朝食を摂取するようになった。 ・テレビゲームの影響などで屋外での遊びが減少している子どもたちが、夏休みに校区の全集落を訪ね、「ふるさとに親しむ」体験をした。 ＜主な成果＞ 校区の自然や人々の営みを、実感を伴って知ることができた。
灘手小学校PTA共通実践の広がり～大人が変われば子どもも変わる～	倉吉市立灘手 小学校PTA	共通実践の柱(①子どもの話をしっかり聞こう、②「ありがとう」「ごめんなさい」をどんどん言おう、③基本的な生活習慣は親から、④言葉の重みを考えさせよう)を設定して地区全体に呼びかけ、小学校・保育園・地域で生活予定表の配布やノーテレビタイム週間、研修会など様々な取り組みを実施。 ＜主な成果＞ 「大人が子どもに関心を持つこと」「大人が子どもに積極的に関わること」ができるようになった。
活力ある子どもたちへの取り組み	若葉台おやじの 会(鳥取市)	子どもたちの手で凧やゴム動力飛行機などを作り、工夫して遊ぶ「ものづくり」や、男性の視点で読み聞かせを行う「お父さんのお話し会」、遊びの中で理科の基礎を学ぶ「科学おもしろ館」など、「こだわり」をもった行事を実施。 ＜主な成果＞ 子どもたちの本や理科に対する興味・姿勢が変わってきた。
『朝食を必ず食べよう』キャンペーン	南部町教育振 興会	南部町の子どもたちの現状と朝食の関連、朝食の重要性や簡単アイデアなどを記載したリーフレットを作成し、保・小・中の保護者に配布。また、基本的な生活習慣や朝食の大切さについて、啓発活動を行った。 ＜主な成果＞ アンケート調査によると、朝食100パーセント摂取を実現できた学校などもあり、着実に成果が上がっている。

平成18年度「優れた草の根実践」実践証事例(18事例)

タイトル	団体名・氏名	取組概要
自分をマネジメントしよう!!「自分の心や体を上手にコントロールできる人」を目指して	鳥取市立福部中学校	年間を通して「時間管理をしよう」「数えて食べよう 朝ごはん」「朝食を作ろう」「睡眠を大切にしよう」などに取り組み、生活習慣の定着を図る。
「すこやか貯金」の取り組み	智頭町立土師小学校	1ヶ月のうち1週間を「すこやか貯金週間」に設定。睡眠やテレビ等の視聴時間など生活リズムが守れるごとに、貯金に見立てて通帳にポイントを貯める。
おうちの人と作って食べよう 朝ごはん	倉吉市立河北小学校	夏休み中「おうちの人と朝食を作って食べよう」と呼びかけ、すばらしい活動ができた児童のものを掲示し、保健便りで紹介。
心とからだいきいきキャンペーン かわさきかぞくかいぎ	米子市立河崎小学校	いきいきキャンペーンの6項目のうち自分の頑張る目標を一つ家族と相談して決め、朝ごはん、寝る時間の目標とともにチェック表によりチェックし、基本的生活習慣の定着を図る。
自己を発揮し、ともに学び、「こころ」と「からだ」をたくましくする子どもの育成	米子市立和田小学校	生活リズムの確立をめざし「学習」と「食・読・遊・寝」を24時間サイクルでとらえ、よい子のくらしカードの記入、ノーテレビ運動、生活アンケート、親子読書等に取り組む。
家庭でつくろうイキイキ時間	大山町立大山西小学校	ノーテレビに関する4つのコースを設定し、各家庭でこのコースを参考にして自由に取り組む。
二小いきいき生活リズムづくり	南部町立会見第二小学校	基本的生活習慣に関わるアンケートを実施し、その結果により、起床時刻やテレビ・ゲーム等についてPTAと共通理解をもつとともに、学校だより等で保護者へ啓発を実施。
「みちかな食材を使って料理・おやつをつくろう」～地産地消を体験しよう～	三朝町立東小学校PTA	子どもたちと一緒に、家族で食べ物を育てる苦労、収穫の喜び、食べ物の大切さを実感しようと、身近な食材を使った料理やおやつメニューを募集。募集したメニューは栄養士のコメント等を加えレシピ集にして、全家庭に配布。
生活リズムづくり	大山町立中山小学校PTA	長期休業中、「歯磨き・朝ご飯・お手伝い・ラジオ体操」をチェックする元気っ子カレンダーを配布するなど、生活リズムづくりに取り組む。

タイトル	団体名・氏名	取組概要
親子でがんばる！いきいき境っ子6つのチャレンジ	境港市立境小学校父母と先生の会	生活習慣の基本的な事柄を「6つのチャレンジ」として掲げ、親子で生活習慣の見直し、改善に取り組む。
夏休み 親子で友達で朝食レシピづくり	西伯郡小学校PTA連合会母親委員会	朝食の必要性、重要性を再確認する機会を親子間で作ること、一緒に調理することで親子や友達同士の絆を深めることを目的として、郡内小学校PTA保護者への「朝食レシピづくり」を呼びかけた。
食を通じた子育て支援～赤碕地区乳幼児学級を支える～	鳥取県学校栄養士協議会	公民館と一体となって計画運営している赤碕地区乳幼児学級の中で、若いお母さんに手作りの体験を指導する料理講習や、行事の中で本の読み聞かせなどを実施。
メディアとの上手なつきあい (平成17年度の取り組み)	大山の子どもを育てる会 (大山小学校区内の団体)	教育シンポジウムを開催し、子どもたちの生活習慣の現状を知り、大人はどう考え行動を起こすかについて話し合った。これを受け、大山小学校PTAが呼びかけ、テレビを見ない取り組み「家族でチャレンジ」を実施。
お昼ご飯を作ろう！	大山町中山地区放課後児童クラブ	夏期休業中の放課後児童クラブの活動の一つとして、毎週1回の昼食作りを実施。自分たちで調理して、楽しく食べながら、栄養のバランスや好き嫌い、食事のマナーなどについて話をする。
岩美町でブックスタート！すた～と！	岩美町	乳幼児期の子どもがいる家庭に対し、ブックスタートを実施。検診時に読み聞かせ指導を行うなど、親子が絵本の読み聞かせを通して温かくて楽しい時間を作れるよう乳幼児期における本との出会いを支援。
自主的に本を手にして読書の世界を楽しむ子どもたちを育てよう	岩美町教育委員会	幼児期から読書習慣の確立を目指し、あらゆる機会を捉えて本と親しむ環境づくりを行う。子どもたちが自主的に本を手にして読書の世界を楽しみ、言葉や感性、表現力を豊かにするとともに、読書を通して親子のコミュニケーションをいっそう豊かにしていこうとする取り組み。
あいさつ＋ONE運動 (強調月間)	若桜町教育委員会	町内の保育所、幼稚園、小学校、中学校のPTA及び児童会、生徒会、町教委が協力し、あいさつ＋ONE運動(あいさつの後にもう一言添えたり、コミュニケーションの機会を増やしたりして、つながりを深めていこうという取り組み)を実施。
わくわくキッチン	赤碕地区公民館	本の読み聞かせをし、その本に出てくる料理を作って食べることにより、空想の世界が現実になることの醍醐味を味わう等している。また、この取り組みを通して野菜作りやリサイクルなどにもつながる。

平成17年度「我が家のイチ押し実践」優秀実践事例(4事例)

タイトル	団体名・氏名	取組概要
「いつも いっしょに」	福光睦子(北栄町)	私たち家族が大切にしてきたこと、それは「いつもいっしょに」ということです。いっしょにご飯を食べ、いっしょにお風呂に入り、同じ布団で寝る、また、いっしょにテレビを見たり、いっしょに遊ぶなど家族で過ごす時間を大切にしてきました。 食事をしながら、その日の出来事で弾む会話の傍らに、茶碗や箸の正しい持ち方やマナーを教えます。また、「いただきます」、「ごちそうさま」という感謝の気持ちを忘れずに、好き嫌い無く食べることの大切さを伝えます。お風呂では、自分の体を自分できれいに洗うこと、そしてその大切さをいっしょに洗いながら教えます。そんな中で自然とでてるお父さんとお母さんの体の違いや不思議について、どれだけ話をしたことでしょう。 大切なことは、肌の触れ合う近さで、親のぬくもりを感じながら、当り前の生活習慣を伝えていくことだと思います。そしてそれが、良い思い出、良い経験となってくれることだと思います。
「感謝の気持ちとあいさつ」	高力晴代(琴浦町)	家族間の挨拶「おはよう」「おやすみ」「いってきます」「おかえり」を当たり前のこととしてしています。「ありがとう」は朝練で送っていても帰る際に「お母さんありがとう」と言います。塾の迎えに行っても毎回「ありがとう」と言います。朝コーヒーを入れて夫に渡しても「ありがとう」と言って受け取ります。感謝の気持ちを持つことが大切だと思います。 私の家のやり方が一番だとは思いませんが、早寝早起き、三度の食事をとることが子どもたちの生活のリズムを作り学校生活を活力あるものにさせ、感謝の気持ちを養い、善悪のけじめをきちんとつけていくことが、子どもの心の成長を促していると思っています。そして、忍耐力や学習向上につながると思っています。 そして、何より子どもに基本的な生活習慣をつけさせるのは、学校の先生などではない他ならない私たち親の責任だと思います。
「時間を決めて」	平出正子(大山町)	我が家では「夜十時に寝る」という目標を立て実践しています。子どもが学校へ行くのに早起きが出来なかったためです。初めの頃は、十時まで時間は十分あると思い、さほど時間を気にしていませんでした。当然ながら守れない日の連続でした。そこで、子どもと話し合い、宿題や夕食、ゲームの時間を決めました。何度も失敗を繰り返す中で、見たいテレビ番組のある日は早めに宿題を済ませるという約束をしました。勿論、宿題が終わらなければテレビは見られません。ゲームの時間を減らすため、私も手の空いた時には子どもとキャッチボールをして一緒に取り組みました。結果、今では決めた時間よりも早く行動が出来始めました。寝る前には読み聞かせもしています。家族の協力が励みになり、落ち着いて就寝できるようになりました。私も小言を言う機会が減ってきたように感じます。 今でもたまに失敗はあるけど、朝元氣よく登校していく姿に拍手を送りたいです。

「我が家のファミリー読書」	前田里美(若桜町)	わたしが小学校1年の時に親に初めて買ってもらった本は、「青い鳥」という童話でした。毎日寝る前に「チルチルとミチル」はどなるんだらうと思いながら、わくわくしながら少しずつ読んでいたのを覚えています。内容は感動的で今でもとても大切な本の一つです。 今は学校でも図書館でもたくさんの本があり恵まれていると思うのですが、子どもたちは、自分にあった本、感動できる本に出会えているでしょうか。我が子と言え、好きなゲーム、テレビに明け暮れているので、毎晩少しの時間でもと思い、布団の中でファミリー読書をしています。退屈そうに聞いていることもあります、何かを感じてくれていると信じてやっています。わたしは、声を張り上げて読むと気持ちが一変してきます。また、仕事で疲れた日には、わたしの好きな絵本を選んで読み、自分への癒しも兼ねています。親子の絆を深めるファミリー読書は、今だからできることです。親から離れていく日まで、感動的な本と出会うことで、心に優しくたくましい栄養をたくさんつけたいと思います。そして、わたしも子どもと共に一生感動していきたいと思っています。 大人になってから、本を通しての思い出を一生の宝としてくれることを信じて、今夜もファミリー読書を楽しみます。
---------------	-----------	--

平成17年度「我が家のイチ押し実践」実践事例(11事例)

タイトル	団体名・氏名	取組概要
「緊張してもおなかがいなくなる強い(?)腸になりました!!」	坪内 周子 (鳥取市)	毎夕食の前りんご3/4個をデザートとして食べ、残りの1/4を翌朝食べる。 夕食には、レタスのサラダを小皿一皿分欠かさず出している。
「ごほうび作戦」	松下 寿美子 (鳥取市)	子どもが良いことをしたらペットボトルのふたを1個ずつあげて、20個集まったら、おたのしみ券1枚と交換する。おたのしみ券の使い道は子どもたちとあらかじめ相談して決め、子どもたちは自分から進んで行動するようになった。
「ノーテレビデーを通じて」	太田 達男 (八頭町)	子どもたちが学校の取り組みである健康カードの年間目標に、ノーテレビデーを毎月頑張りたいと書いており、親子で頑張ることにした。何度となくじけながらも、みんなで図書館へ出かけたり、キャンプなど自然の中での親子の触れ合いの時間を楽しんだ。ノーテレビデーを通して、時間を上手に使えるようになってきたり、読書時間が増えたりと生活の様子が少しずつ変わってきた。
「寝る子は育つ」	西村 信行 (八頭町)	早寝は体のためにいいと確信し、食べること、寝ること、勉強など、時間にメリハリをつけている。郡家東小の「健康カード」の取り組みを生活リズムに取り入れているが、ノーテレビデーでも子どもがどうしても見たい番組があれば、次の日に家族みんなでノーテレビに取り組む等している。おのずと時間にゆとりが出来て、早寝も早起きも当たり前。

「ノーテレビデーに取り組んで」	林 詠子 (八頭町)	学校から持って帰る健康カードを利用して、ノーテレビデーに取り組む。前日に声かけをし、見たい番組は録画し、後日、見る。子ども自身も、ノーテレビデーの意義を理解すると、抵抗なく取り組み、トランプ等を一緒に楽しんだり、過ごし方を考えるようになった。結果的に、録画した番組は必ず見るわけではなく、リアルタイムではつい見ってしまうテレビの怖さを改めて痛感した。
「テレビを観ない生活習慣」	山本 純加 (八頭町)	日頃からテレビをつけない生活を心掛け、唯一テレビのあるリビングが客間と化している環境に加え、平日は子どもが寝るまでテレビをつけない。そんな中、テレビの視聴を子ども自身がコントロールするようになり、テレビは好きだが、今は週に1〜2日観る程度。この生活リズムが日常となりつつある。
「食卓の時間を大切に」	木原 紀雄 (鳥取市)	子どもが一人で食事をとることの無いよう、また朝食や夕食は原則、家族全員で囲むように話し合い実践。食卓の時間を大切にし、職場や学校での出来事を団欒した。また、おかずは年齢に関係なく、同じ分量で公平に分ける。 子どもとご飯を食べることにより、家族の絆も深まり、子どもの思いや、考えを知ることができる。朝食抜きなど、もつての外。
「早寝早起き」	高力 晴代 (琴浦町)	小学生の子どもはほぼ毎日6時半、中学生の子どもは5時50分起床。朝ご飯を確実に食べられる時間の確保が母親としての第一の目的だが、中学生の息子は目を覚ますために朝から入浴する。 夜は小学生は10時までに布団に入らせ、中学生には勉強してもらいたいとは思いつつも、11時になると布団に入らせている。私(母)自身も、子ども達と一緒に就寝している。
「三度も食事」	高力 晴代 (琴浦町)	通学バスに遅れても食事を優先させ、シブシブ親が学校まで送るようにしている。朝食抜きで学校に行かせる事はない。もちろん私(母)も一緒に食べます。
「善悪のけじめ」	高力 晴代 (琴浦町)	子どもの日々の学校での様子を知るために話をするが、他人に対して傷つける言動があった場合には、まあまあで終わらせることなくキッチリ怒る。 我が子に対しても、よその子に対しても、私自身は「こわいおばさん」でいいと思っているのでパンパン注意もするし、怒りもする。
「家族と一緒に入浴と一緒の布団で就寝」	高力 晴代 (琴浦町)	家事は後回しにし、子ども達が入浴する時間に私が合わせて毎日一緒に入浴。子どもの成長が確認できると、3人の子どもの貴重なふれあいの時間となっている。また、小学生の息子とは同じ布団で寝ている。