

美原区「早ね・早おき・朝ごはん」プロジェクト

モデル事業

早おきリズム遊びで脳を育てる 実践プログラム

美原区では、子どもの規則正しい生活習慣の定着に向けた取組を進めています。子どもの脳と心の発育には、食事・運動・睡眠、この3つのバランスが欠かせません。

今回は、美原区「早ね・早おき・朝ごはん」プロジェクトの効果検証を行うモデル事業として、美原にしこども園の5歳児さんを対象に、「早ね・早おき・朝ごはん」カレンダーの取組や、小児科専門医で発達脳科学者の成田奈緒子先生講演会、カムジー先生の早おきリズム遊びなど、親子で楽しく生活リズムを整える実践プログラムを実施します。ぜひご参加ください。

内容

1か月目

- ◆成田奈緒子先生講演会とカムジー先生による早おきリズム遊び
6/9（土）午前10:45～10:50 趣旨説明
午前10:50～11:05 カムジー先生による早おきリズム遊び
午前11:05～11:45 成田奈緒子先生講演会【保護者向け】
「早起きリズムで脳を育てるー生活リズムと子どもの発育・発達ー」
- ◆事前アンケート
- ◆早ね・早おき・朝ごはんカレンダーの取組（1週間）
カレンダーには、「メラトニン」シールを貼ってお返します

2か月目

- ◆カムジー先生による 早おきリズム遊び【3・4歳児も参加します】
7/2（月）午前9:50～11:10
- ◆早ね・早おき・朝ごはんカレンダーの取組（1週間）
カレンダーには、「セロトニン」シールを貼ってお返します



セイチョーホルモン

3か月目

- ◆カムジー先生による 早おきリズム遊び【3・4歳児も参加します】
8/28（火）午前9:50～11:00
- ◆早ね・早おき・朝ごはんカレンダーの取組（1週間）
カレンダーには、「セイチョーホルモン」シールを貼ってお返します
- ◆事後アンケート

終了後

- ◆3人の戦士メダルの授与
3か月間、早ね・早おき・朝ごはんカレンダーに取り組んだ園児には、「3人の戦士シール」をプレゼントします



講師紹介



メラトニン



成田奈緒子先生

●成田奈緒子先生 文教大学教育学部 教授
小児科専門医、発達脳科学者、子育て科学ア
クシス代表。

たくさん子どもやその保護者と関わる中で、子どもたちの生活リズムの乱れからくる疾患に似た症状が気になり始め、「早寝早起き朝ごはん」を柱として、子どもの脳を元気に育てるための研究や社会活動を行うようになる。2014年からは、医学・心理・教育・福祉を包括した専門家集団による新たな親支援事業「子育て科学アクシス」を開設、代表に就任。また、文部科学省や東京都教育委員会などで子どもの生活習慣を科学的に考える育児、教育への提言・社会活動を行っている。



カムジー先生

●カムジー先生（かむらまさはる） リズム音
楽研究所主宰
東京都港区出身、ジャズベーシスト歴46年、
作詞作曲家。

子どもたちのアイドル！リズム遊びの名人「カムジー先生」として、子どもの心を引き出すリズム表現を通して、正しい生活リズムの大切さを幼児にも楽しく理解させることができるオリジナルプログラム「早起きリズムコンサート」を展開するかたわら、保護者、保育者を対象に講演、講座、執筆、NHKのEテレに出演するなど幅広く活躍中。小学校での公演は全国延べ600校に及び。

3人の戦士と一緒に、
早ね・早おき・朝ごはんに
挑戦してみよう！



セロトニン

問合せ：美原にしこども園

(TEL:072-363-4150 FAX:072-363-4152)

美原区役所企画総務課

(TEL:072-363-9311 FAX:072-362-7532)