



館長だより

山形県産業科学館

令和 7 年 8 月 2 8 日 (木)

発行 館長 加 藤 智 一

リラックススタート

近年、全国の小学校で「リラックススタート」と呼ばれる新しい朝の取り組みが注目を集めています。これは、登校直後の時間を子どもたちが心身ともに落ち着いて過ごすことで、学習への集中力や生活リズムを整えることを目的とした教育実践です。例えば、朝の始業前や朝会の前後に、静かな音楽を流したり、軽いストレッチや呼吸法、読書、瞑想などを取り入れることで、子どもたちの緊張をほぐし、穏やかな気持ちで一日を始められるようにする取り組みです。従来の「朝の会」や「朝学習」とは異なり、学習の前に“心の準備”を重視する点が特徴です。

具体的な実践事例を 2～3 紹介しましょう。

①「いきいきタイム」(東京都・公立小学校)

東京都内のある小学校では、毎朝 8 時 15 分から 15 分間を「いきいきタイム」として、校庭で自由に遊ぶ時間を設けています。ボール遊びや縄跳び、先生とのふれあい遊びなどを通じて、子どもたちは身体を動かしながら自然と笑顔になり、教室に戻る頃には落ち着いた表情で学習に向かうようになったと報告されています。

②「朝のさわやかチェック」(大阪府・支援学級)

大阪府の支援学級では、タブレットを活用した「朝のさわやかチェック」を導入。子どもたちは自分の気分や体調をアイコンで選び、先生と共有することで、自己理解とコミュニケーション力を育てています。これにより、授業中の不安や緊張が減り、学習への意欲が高まったという成果が見られました。

③「通学合宿」(島根県・唐子小学校)

島根県の唐子小学校では、希望者による「通学合宿」を実施。児童は地域の公民館に宿泊し、早寝早起き・朝食・掃除・入浴などの生活習慣を整えながら学校に通います。この取り組みは、生活リズムの改善だけでなく、集団生活を通じた社会性の育成にもつながっており、保護者からも高い評価を得ているそうです。

それでは、「リラックススタート」の効果とは、どのようなものなのでしょうか。これも、具体的に検証していきたいと思います。

① 心身の安定と学習意欲の向上

多くの学校で報告されているのが、児童の「落ち着き」と「集中力」の向上です。朝の活動を通じて心

が整うことで、授業への入り方がスムーズになり、学習への意欲が高まる傾向があります。特に、ストレスや不安を抱えやすい低学年や支援学級の児童にとっては、安心感を得られる貴重な時間となっています。

② 不登校・遅刻の減少

大阪府の取り組みでは、「リラックススタート」を導入したことで遅刻や不登校が減少したという報告があります。朝の時間に外で遊ぶことで、登校への抵抗感が薄れ、学校生活へのポジティブな印象が強まったと考えられています。

③ 生活習慣の改善

「早寝・早起き・朝ごはん」の定着にもつながっており、朝食を食べて登校する児童の割合が増加し、結果として、午前中の活動量が増え、給食の残菜が減るなど、健康面でも好影響が見られています。

「リラックススタート」は、単なる朝の活動にとどまらず、子どもたちの「自己調整力」や「感情のコントロール力」を育む教育的意義を持っています。一方で、実施には教員の理解と協力、時間の確保、活動内容の工夫などが求められます。特に、学力向上との関連性をどう評価するか、継続的な検証が今後の課題と言えるのではないのでしょうか。その他、「リラックススタート」と言えるのかどうか分かりませんが、夏休み明けの一定期間、午前中だけの短縮授業で始める小学校の取り組みなどもあるようです。余裕ができた時間に、先生が子どもたちの様子を丁寧に見守ったり、遊びや対話を取り入れたりしているなら、「リラックススタート」の実践といえるのではないのでしょうか。

