霧島市立（　　）中学校二年　　名前（　　）

霧島市「今週の一問」 中2国語 六月二十一日版
H二十八年鹿児島学習定着度調査問題（中2）から

1　山下さんの学級では、学級活動の時間に『健康な生活』について学習し、班ごとに調べたことを発表することになりました。山下さんの班は、『早寝・早起き・朝ごはん』について発表するために、図書室で次のようなリーフレットを見つけました。次の資料や会話の様子を踏まえて、あとの各問いに答えなさい。

【図書室で見つけたリーフレット】

質問：「朝型の人は，夜型の人より，勉強やスポーツの結果がいい」って本当ですか。

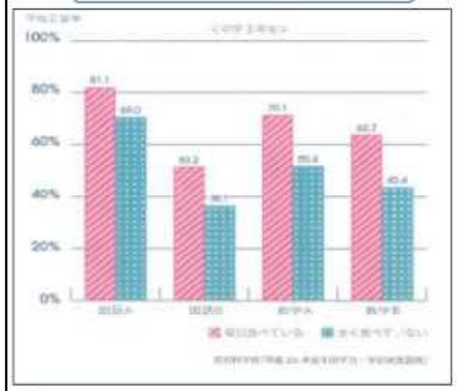
答え：本当です！！

早寝・早起きをしている朝型の人と，遅寝・遅起きをしている夜型の人の勉強や運動の成績を比較したところ，いずれの成績も朝型の人のほうが夜型の人よりもよい傾向にあるという研究報告があります。また，ある調査では，朝食を毎日食べていると回答した子供とそうでない子供とでは，朝食を毎日食べていると回答した子供の平均正答率や体力合計点が高いという結果も出ています（下図参照）。

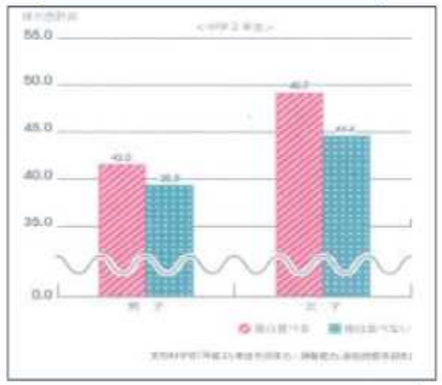
朝食には，体温を上げて脳や体が活発に動くようにしたり，腸の働きをよくして排せつのリズムを作ったりする役割があります。また，睡眠には記憶の整理・定着を行う働きがあります。したがって，新しく学んだ知識や運動の技能などをしっかりと脳に定着させるためにも，早く寝て，十分な睡眠をとることが大事なのです。

そのため，運動の世界では，身体を作り，体力を付けるため，運動，食事，睡眠，休養のバランスが大事であることは常識として知られています。

朝食とテストの得点との関係



朝食と体力テストとの関係



コラム「ちょっと考えて！」

朝食を毎日食べていると答えた中学生の割合は約８割で，２割の中学生が毎日朝ごはんを食べていないと答えました。その理由として最も多いのが「食べる時間がない」という意見でした。他にも「食欲がない」，「朝食が用意されていない」などという理由が挙げられました。

なぜ朝食を食べる時間がないのでしょうか。ぜひ，考えてみましょう。

【会話の様子】

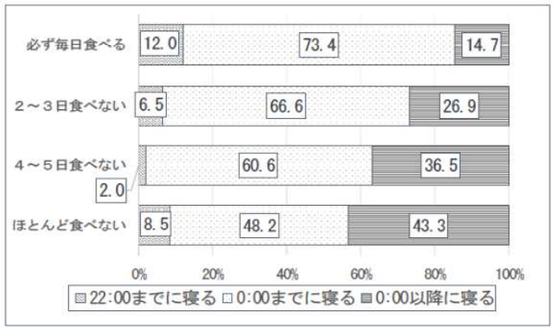
山下「早寝早起きをしている人と、朝ごはんを毎日食べている人が勉強やスポーツの結果がいいと書いてあるけど、早寝・早起きと朝ごはんを食べることにも何か関連があるのかな。」

加賀「そうね。もう少し調べてみたほうがいいかもしれないね。」

（二人はインターネットで情報を検索）

加賀「このグラフ見て。これを見ると、関連があると言ってもよさそうだね。リーフレットの内容も含めて原稿を書こう。」

一　山下さんたちが見つけたグラフは次に示したグラフである。山下さんたちがこのグラフを選んだ理由として、**グラフを見て分かること**を一つ書け。



１週間の朝食の摂取状況と就寝時刻の関係

二　山下さんたちはリーフレットをもとに、次のような構成で原稿を書くことにした。次の条件にしたがって、原稿を完成させるため、［　　］に入る文章を答えよ。

【原稿】

私たちの班は、『早寝・早起き・朝ごはん』がなぜ大切なのかを調べてみることにしました。すると、朝食を毎日食べている人と早寝早起きをしている人は勉強やスポーツの結果がよいということが分かりました。

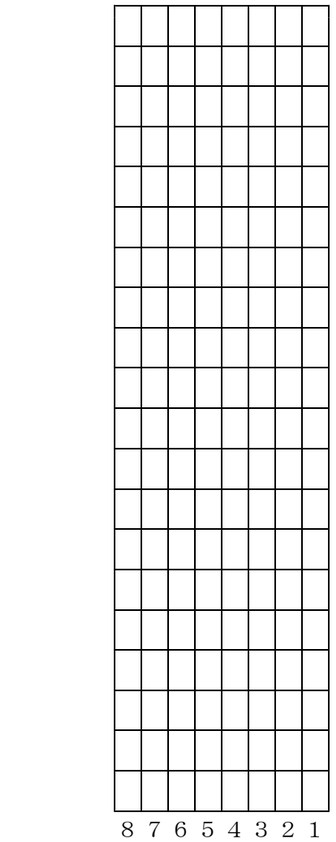
［　　］

このように、調べてみると、いかに「早寝・早起き・朝ごはん」が大切かが分かります。他にも理由はあるはずです。ぜひ皆さんも、調べてみてください。

条件１　リーフレットの内容を踏まえて、一文目には、第一段落で明らかにしている内容の理由を、二文目以降には、「早寝・早起き」と「朝ごはん」の関連に着目して、自分の考えをまとめて書くこと。

条件２　百二十字以上百四十字以内で書くこと。

条件３　原稿用紙の使い方を守って書くこと。



霧島市立（　　）中学校三年　　名前（　　）

霧島市「今週の一問」 中2国語 六月二十一日版
H二十八年鹿児島学習定着度調査問題（中2）から

1　山下さんの学級では、学級活動の時間に『健康な生活』について学習し、班ごとに調べたことを発表することになりました。山下さんの班は、『早寝・早起き・朝ごはん』について発表するために、図書室で次のようなリーフレットを見つけました。次の資料や会話の様子を踏まえて、あとの各問いに答えなさい。

【図書室で見つけたリーフレット】

質問：「朝型の人は，夜型の人より，勉強やスポーツの結果がいい」って本当ですか。

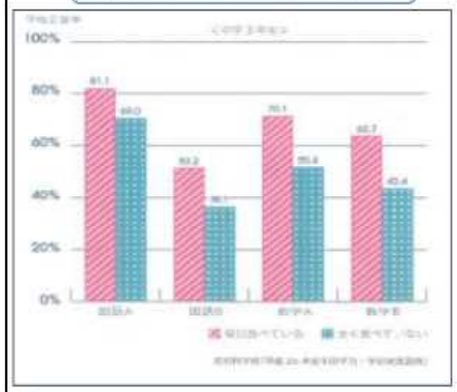
答え：本当です！！

早寝・早起きをしている朝型の人と，遅寝・遅起きをしている夜型の人の勉強や運動の成績を比較したところ，いずれの成績も朝型の人のほうが夜型の人よりもよい傾向にあるという研究報告があります。また，ある調査では，朝食を毎日食べていると回答した子供とそうでない子供とでは，朝食を毎日食べていると回答した子供の平均正答率や体力合計点が高いという結果も出ています（下図参照）。

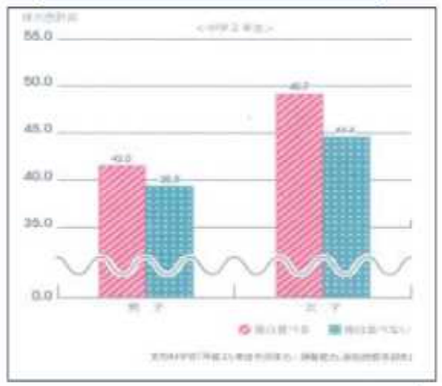
朝食には，体温を上げて脳や体が活発に動くようにしたり，腸の働きをよくして排せつのリズムを作ったりする役割があります。また，睡眠には記憶の整理・定着を行う働きがあります。したがって，新しく学んだ知識や運動の技能などをしっかりと脳に定着させるためにも，早く寝て，十分な睡眠をとることが大事なのです。

そのため，運動の世界では，身体を作り，体力を付けるため，運動，食事，睡眠，休養のバランスが大事であることは常識として知られています。

朝食とテストの得点との関係



朝食と体力テストとの関係



コラム「ちょっと考えて！」

朝食を毎日食べていると答えた中学生の割合は約８割で，２割の中学生が毎日朝ごはんを食べていないと答えました。その理由として最も多いのが「食べる時間がない」という意見でした。他にも「食欲がない」，「朝食が用意されていない」などという理由が挙げられました。

なぜ朝食を食べる時間がないのでしょうか。ぜひ，考えてみましょう。

【会話の様子】

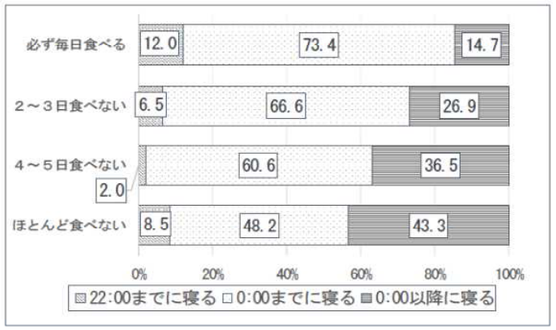
山下「早寝早起きをしている人と、朝ごはんを毎日食べている人が勉強やスポーツの結果がいいと書いてあるけど、早寝・早起きと朝ごはんを食べることにも何か関連があるのかな。」

加賀「そうね。もう少し調べてみたほうがいいかもしれないね。」

（二人はインターネットで情報を検索）

加賀「このグラフ見て。これを見ると、関連があると言ってもよさそうだね。リーフレットの内容も含めて原稿を書こう。」

一　山下さんたちが見つけたグラフは次に示したグラフである。山下さんたちがこのグラフを選んだ理由として、**グラフを見て分かること**を一つ書け。



１週間の朝食の摂取状況と就寝時刻の関係

（例）
・朝ごはんを毎日食べている人ほど早く寝ているということ
・朝ごはんをほとんど食べない人ほど遅くまで起きているということ

二　山下さんたちはリーフレットをもとに、次のような構成で原稿を書くことにした。次の条件にしたがって、原稿を完成させるため、［　　］に入る文章を答えよ。

【原稿】

私たちの班は、『早寝・早起き・朝ごはん』がなぜ大切なのかを調べてみることにしました。すると、朝食を毎日食べている人と早寝早起きをしている人は勉強やスポーツの結果がよいということが分かりました。

［　　］

このように、調べてみると、いかに「早寝・早起き・朝ごはん」が大切かが分かります。他にも理由はあるはずです。ぜひ皆さんも、調べてみてください。

条件１　リーフレットの内容を踏まえて、一文目には、第一段落で明らかにしている内容の理由を、二文目以降には、「早寝・早起き」と「朝ごはん」の関連に着目して、自分の考えをまとめて書くこと。

条件２　百二十字以上百四十字以内で書くこと。

条件３　原稿用紙の使い方を守って書くこと。

それは，朝食には脳や体を活発に動くようにする役割が，睡眠には知識や技能を定着させる役割があるからです。しかし，朝ごはんを食べないという中学生は２割もいます。その理由として「食べる時間がない」という意見が最も多いことから，早寝早起きをして朝食の時間を確保することも大切だと思います。

（一四〇字）

８ ７ ６ ５ ４ ３ ２ １