教育のひろば

子どもの体力低下を考える「早寝早起き朝ごはん」と都市化社会

教育ジャーナリスト
池田知隆

子どもたちの全国体力テスト調査が今年1月に公表された。学力に続き、体力テストの成績も低迷した大阪府の橋下徹知事は「普通は勉強ができなかったら体育はできるもの。両方悪かったら後、何が残るんだ」と声を荒げたが、大阪だけでなく東京など都市圏では〝もやしっ子〟傾向が強まっている。

一方、学力、体力のいずれも好成績を収めた福井や秋田の関係者は「文武両道が立証された」と誇らしげに語る。学力、体力、気力アップには「早寝早起き朝ごはん」という掛け声も高まっているが、そんな生活改善運動は都市化が進む社会でどこまで可能なのだろうか。

文部科学省が小学5年生と中学2年生を対象に初めて実施した平成20年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」。これまでも抽出形式の体力テストを実施してきたが、「子どもの体力が低下しており、現状をきめ細かく把握、分析して改善に生かす必要がある」として全員が対象のテストを導入。初回とあって、国公私立のほぼ7割に当たる約2万3000校が参加、約155万人の体力測定を集計した。

調査項目は、50メートル走、ボール投げなど8種目の実技記録と、質問紙で生活や運動の習慣、体格などを盛り込んだ。各種目を1～10点で評価した合計点（80点満点）の平均値（公立）は、小学校男子54・18、小学校女子54・84、中学校男子は41・50、中学校女子は48・38だった。1985年の調査で実施方法が同じ種目に着目して比較すると、小学校のソフトボール投げでは男子は4・6メートル、女子は2・8メートル短く、小学校の反復横跳び以外は全種目で劣っている。

都道府県の差

これらのデータを都道府県別に比較してみると、実に興味深い。＝表1参照

小5男子では最高の福井と最低の高知との点差が男子で6・2点、女子で6・8点。中学校では、男子は最高の千葉と最低の奈良で7・2点、女子は最高の千葉と最低の北海道で9・5点に差が広がった。

上位には福井、秋田、新潟、茨城、千葉が並ぶ。その顔ぶれを見ると、日本海側の県の健闘が顕著で、10位鳥取、11位石川、13位富山、14位山形、16位島根という具合になっている。そのほか千葉、茨城のほか6位の埼玉と、北関東中心の東京隣接県と7位静岡などが同じ種目に着目して比較すると、小学校のソフトボール投げでは男子は4・6メートル、女子は2・8メートル短く、小学校の反復横跳び以外は全種目で劣っている。

海の恵み にがりを残した

はかた 伯方の塩®

※伯方の塩®は、自然の風と太陽熱で蒸発結晶させたメキシコの天日塩田塩を日本の海水で溶かして原料とし、CO_2の排出を少なくしています。

伯方塩業株式会社

〒790-0813 愛媛県松山市萱町4丁目-4-9
TEL089-911-4140(代) FAX089-923-9671
ホームページ http://www.hakatanoshio.co.jp/

総合順位			小5男子		小5女子		中2男子		中2女子	
01	福井	214.06	1	57.76	1	59.03	2	44.83	2	52.44
02	秋田	211.89	2	57.09	2	59.01	3	44.65	6	51.14
03	千葉	211.1	5	56.07	5	57.19	1	44.94	1	52.9
04	茨城	210.87	4	56.28	4	57.93	4	44.54	3	52.12
05	新潟	208.89	3	56.57	3	57.95	5	44.13	10	50.24
06	埼玉	206.96	12	55.38	8	56.59	9	43.41	4	51.58
07	静岡	206.01	15	54.97	7	56.66	10	43.26	7	51.12
08	岩手	206	16	54.83	9	56.51	8	43.47	5	51.19
09	宮崎	205.56	6	56.02	13	56.41	6	43.56	14	49.57
10	鳥取	205.47	10	55.6	12	56.44	7	43.5	12	49.83
11	石川	204.74	7	56	14	56.38	17	42.49	13	49.87
12	岡山	203.96	8	55.95	6	56.71	18	42.45	20	48.85
13	富山	203.79	14	55.19	11	56.45	13	42.83	17	49.32
14	山形	203.65	20	54.5	16	56.22	15	42.66	9	50.27
15	岐阜	203.45	17	54.59	22	55.24	12	42.99	8	50.63
16	島根	201.87	8	55.95	10	56.46	24	41.64	29	47.82
17	長崎	201.72	13	55.21	17	56.12	26	41.58	21	48.81
18	香川	201.56	21	54.44	21	55.45	19	42.04	15	49.53
19	熊本	201.41	11	55.51	15	56.27	29	41.22	23	48.41
20	栃木	200.79	28	54.14	20	55.82	21	41.72	18	49.11
21	群馬	200.21	37	53.28	34	53.96	14	42.77	11	50.2
22	佐賀	199.94	27	54.15	31	54.32	15	42.66	19	48.81
23	福島	199.64	25	54.26	19	55.86	27	41.42	27	48.1
	全国平均	198.9		54.18		54.84		41.5		48.38
24	京都	198.88	22	54.39	29	54.45	20	41.89	26	48.15
25	青森	198.73	26	54.16	18	55.94	25	41.63	36	47
26	広島	198.61	18	54.55	24	55.11	30	41.14	30	47.81
27	滋賀	198.52	35	53.37	45	52.61	11	43.18	16	49.36
28	長野	198.16	19	54.53	26	54.8	22	41.69	34	47.14
29	山梨	197.87	29	53.99	27	54.69	28	41.29	28	47.9
30	愛媛	197.66	23	54.34	23	55.18	32	41.01	35	47.13
31	宮城	197.63	36	53.31	31	54.32	22	41.69	24	48.31
32	山口	197.35	24	54.3	25	54.93	35	40.33	31	47.79
33	愛知	196.06	42	52.85	35	53.46	31	41.05	22	48.7
34	鹿児島	195.63	34	53.43	30	54.34	34	40.67	33	47.19
35	沖縄	194.92	31	53.76	33	53.99	33	40.76	38	46.41
36	兵庫	194.85	33	53.49	38	53.15	37	40	25	48.21
37	三重	193.57	44	52.66	42	52.95	35	40.33	32	47.63
38	徳島	191.85	46	52.04	36	53.37	38	39.95	37	46.49
39	和歌	191.6	30	53.9	28	54.59	46	38.17	44	44.94
40	大分	191.46	32	53.64	40	53	39	39.69	43	45.13
41	福岡	191.25	38	53.22	41	52.98	40	39.59	41	45.46
42	大阪	190.77	42	52.85	43	52.75	42	39.36	39	45.81
43	神奈川	190.62	39	53.01	46	52.4	41	39.47	40	45.74
44	東京	190.05	40	52.97	37	53.29	44	38.59	42	45.21
45	奈良	187.64	41	52.95	43	52.75	47	37.7	45	44.24
46	北海道	187.49	45	52.45	39	53.03	43	38.61	47	43.4
47	高知	185.93	47	51.61	47	52.19	45	38.18	46	43.95

表1＝全国体力テスト調査結果（順位、数値）

Jリーグの盛んな地区が並び、地域のサッカー熱と子どもの体力に相関もうかがわせる。

最下位の集団をみると、大阪は42位だが、東京は44位とさらに低い。大都市圏は33位愛知がせいぜいで、あとは、36位兵庫、41位福岡、43位神奈川などと、そろってふるわず、都会の子の〝もやしっ子〟傾向が見られる。

さらに全国学力テストの調査結果＝表2＝と比較してみると、上位、下位とも似た傾向が出ている。

福井はなぜ高いのか

福井県は小5の運動能力が1位、中2が2位。昨夏公表された学力調査でも福井の小中学生は全教科で3位以上だった。

小5男女は、だんだん短くなっていく音楽が鳴っている間に20㍍の距離を何回走り切れるかを測る「20㍍シャトルラン」、直立の状態から何㌢前に跳べるかを測る「立ち幅とび」、「50㍍走」が全国平均を大きく上回った。中2では、持久走1500㍍（男子）と1000㍍（女子）が全国平均を20秒ほど上回っている。

福井県はこの調査結果から県平均データをつくって各校に配り、それぞれ独自の体力向上計画や報告書の提出を義務づけた。各校で子どもたちが不足している力を分析し、持久力ならマラソン、瞬発力ならリレーなどと体育での時間を増やして補強に努めている。その中には、調査各種目の結果を図表化してそれぞれ生徒に配っている学校もあり、先生同士で話し合いながら、子どもの弱い部分を伸ばしていく工夫をしているという。

学力調査の際にも指摘されていたが、福井県では全国平均と比べ朝食を食べている子どもが多く、睡眠時間は長く、テレビをみる時間は短いなどのデータもでている。3世代同居の家庭が多く、地域で子どもを見守る大人が比較的多いうえ、大都市圏よりも外で遊べる環境があることが影響しているという。

秋田でも、雪国の割に屋外スポーツが盛んだといわれる。運動する機会が多いほどエネルギー消費量が増え、体力は向上し、さらに運動が脳を刺激し、勉強にもいい影響を与えている可能性もある。

このほか「都道府県別の離婚率」（2005年）などを重ねてみると、いろいろと考えさせられる。離婚率が最も高いのは沖縄で、大阪、北海道がこれに続いている。逆に、離婚率の最も低い県は、新潟で、島根がこれに次いでいる。この他、富山、石川、秋田など、北

想いの数だけ、
「おいしい」がある。
料理って、
「おいしいね」といってくれる人がいると、
もっとおいしくなる。
たべてくれる人のことを想って、
いろんな味つけをする。
いろんな料理をつくる。
つくってくれる人の想いの数だけ、
料理がある。
おいしさがある。
ミツカンはいつも、
その想いを
大切にしたいと思っています。
mizkan
やがて、いのちに変わるもの。

小中学校（公立）学力テストの結果

小学校						中学校					
国語	順位	算数	順位	合計	順位		国語	順位	数学	順位	合計	順位
106.9	46(45)	114.1	46(46)	221.0	46(46)	北海道	131.7	43(41)	106.2	43(44)	237.9	44(44)
125.8	3(4)	131.0	4(4)	256.8	3(4)	青森	137.0	11(9)	115.2	17(19)	252.2	12(14)
121.1	8(5)	125.7	11(14)	246.8	10(10)	岩手	134.9	24(19)	103.9	45(43)	238.8	43(39)
113.4	33(34)	121.7	36(40)	235.1	34(36)	宮城	135.6	19(40)	110.5	36(40)	246.1	29(41)
137.3	1(1)	139.6	1(1)	276.9	1(1)	秋田	145.4	2(2)	124.8	3(3)	270.2	2(3)
120.1	11(12)	124.8	16(18)	244.9	12(15)	山形	141.3	4(4)	117.4	12(7)	258.7	8(6)
116.8	22(21)	123.1	24(27)	239.9	24(25)	福島	135.2	21(22)	109.7	37(32)	244.9	34(28)
115.7	28(32)	122.6	27(36)	238.3	27(33)	茨城	136.4	16(24)	111.9	30(38)	248.3	22(31)
113.8	31(29)	122.1	31(33)	235.9	32(31)	栃木	134.5	28(10)	110.9	33(27)	245.4	31(21)
116.2	24(21)	123.5	21(25)	239.7	25(24)	群馬	139.2	8(8)	117.5	11(12)	256.7	9(11)
118.0	15(15)	124.8	16(23)	242.8	15(20)	埼玉	134.3	31(29)	108.9	41(37)	243.2	36(33)
118.1	14(16)	126.0	10(11)	244.1	13(12)	千葉	134.4	30(29)	110.8	34(38)	245.2	32(35)
122.6	6(7)	129.9	5(8)	252.5	5(7)	東京	134.9	24(29)	111.5	31(31)	246.4	28(30)
115.8	26(25)	124.7	18(30)	240.5	22(27)	神奈川	134.3	31(34)	111.2	32(35)	245.5	30(34)
117.7	16(14)	123.0	26(23)	240.7	20(17)	新潟	134.9	24(17)	112.1	29(26)	247.0	26(22)
123.1	4(5)	131.1	3(4)	254.2	4(5)	富山	145.1	3(1)	125.0	2(2)	270.1	3(2)
122.8	5(12)	129.5	6(10)	252.3	6(11)	石川	140.2	6(5)	119.5	8(4)	259.7	5(4)
126.0	2(2)	134.8	2(2)	262.8	2(2)	福井	145.7	1(3)	130.6	1(1)	276.3	1(1)
113.6	32(26)	122.4	29(31)	236.0	31(29)	山梨	136.8	13(16)	112.3	28(25)	249.1	19(20)
117.7	16(18)	123.3	23(12)	241.0	19(16)	長野	135.6	19(14)	113.5	20(20)	249.1	19(15)
118.2	13(10)	122.5	28(22)	240.7	20(13)	岐阜	141.0	5(6)	119.8	6(5)	260.8	4(5)
117.7	16(11)	123.4	22(18)	241.1	18(14)	静岡	139.5	7(7)	119.7	7(8)	259.2	6(7)
114.3	30(30)	123.8	20(13)	238.1	28(22)	愛知	136.6	15(21)	120.0	5(6)	256.6	10(9)
110.0	44(36)	120.6	40(40)	230.6	43(42)	三重	132.0	40(35)	113.0	23(24)	245.0	33(29)
110.1	42(36)	120.7	39(37)	230.8	41(39)	滋賀	132.1	39(43)	112.7	25(33)	244.8	35(42)
122.1	7(14)	128.6	7(6)	250.7	7(6)	京都	134.5	28(32)	113.6	19(22)	248.1	24(26)
109.7	45(45)	121.1	38(45)	230.8	41(45)	大阪	125.7	45(45)	105.7	44(45)	231.4	45(45)
116.9	21(26)	125.2	14(18)	242.1	17(23)	兵庫	132.9	37(38)	115.5	14(17)	248.4	21(27)
117.7	16(18)	125.4	13(17)	243.1	14(18)	奈良	136.9	12(17)	117.8	10(13)	254.7	11(13)
111.7	38(40)	121.6	37(25)	233.3	36(32)	和歌山	128.9	44(44)	113.1	22(34)	242.0	40(43)
119.7	12(8)	125.5	12(9)	245.2	11(9)	鳥取	136.8	13(28)	115.3	15(21)	252.1	13(24)
111.8	37(28)	120.5	41(29)	232.3	38(28)	島根	138.3	10(15)	112.7	25(28)	251.0	16(23)
112.4	36(36)	118.8	44(37)	231.2	40(39)	岡山	132.0	40(38)	109.4	39(36)	241.4	41(38)
121.1	8(9)	127.9	9(7)	249.0	9(8)	広島	135.0	22(26)	112.8	24(23)	247.8	25(25)
110.9	40(36)	117.9	45(37)	228.8	45(39)	山口	134.9	24(19)	113.3	21(15)	248.2	23(15)
115.9	25(44)	124.6	19(34)	240.5	22(43)	徳島	133.1	36(33)	117.9	9(10)	251.0	16(15)
121.0	10(3)	128.4	8(3)	249.4	8(3)	香川	138.4	9(10)	120.6	4(9)	259.0	7(8)
115.0	29(21)	121.9	33(18)	236.9	30(21)	愛媛	135.0	22(25)	116.4	13(17)	251.4	15(19)
112.7	35(33)	121.9	33(43)	234.6	35(37)	高知	124.7	46(46)	96.0	46(46)	220.7	46(46)
111.3	39(35)	120.3	43(40)	231.6	39(38)	福岡	133.6	34(37)	109.3	40(41)	242.9	37(40)
113.2	*34(40)*	*122.2*	*30(31)*	*235.4*	*33(35)*	佐賀	*131.9*	*42(41)*	*110.7*	*35(39)*	*242.6*	*39(37)*
110.1	42(42)	120.4	42(27)	230.5	44(34)	長崎	134.2	33(22)	112.5	27(14)	246.7	27(18)
117.0	20(20)	125.2	14(14)	242.2	16(18)	熊本	136.2	18(10)	114.1	18(15)	250.3	18(12)
110.5	41(43)	122.0	32(43)	232.5	37(44)	大分	133.4	35(35)	109.5	38(30)	242.9	37(32)
115.8	26(31)	123.1	24(14)	238.9	26(25)	宮崎	136.3	17(10)	115.3	15(11)	251.6	14(10)
116.3	23(21)	121.8	35(34)	238.1	28(30)	鹿児島	132.5	38(26)	108.7	42(42)	241.2	42(36)
102.6	47(47)	111.8	47(47)	214.4	47(47)	沖縄	121.8	47(47)	87.6	47(47)	209.4	47(47)
115.9	—(—)	123.8	—(—)	239.7	—(—)	全国平均	134.4	—(—)	112.3	—(—)	246.7	—(—)

※順位のカッコ内の数字は昨年度の結果。表は産経新聞で独自に作成。各教科の数字はA問題とB問題の正答率を足し、「合計」は2教科の数字を合算した。文部科学省ではA問題、B問題の正答率をそれぞれ教科ごとに公表しているが、教科全体、2教科の合計のデータは集計していない。

表２＝産経新聞2008年８月30日から

陸から東北の日本海側にかけてで離婚率が低い。北陸は男性の生涯未婚率（20歳時点の未婚率）が際立って低く、沖縄・高知・大阪はこれも高い。離婚率が高い沖縄や北海道が下位だったり、持ち家率が高い福井が上位だったりするのを見ると、家庭生活や生活習慣が体力や学力の基礎になっているという気がする。

体力低下はどこまで

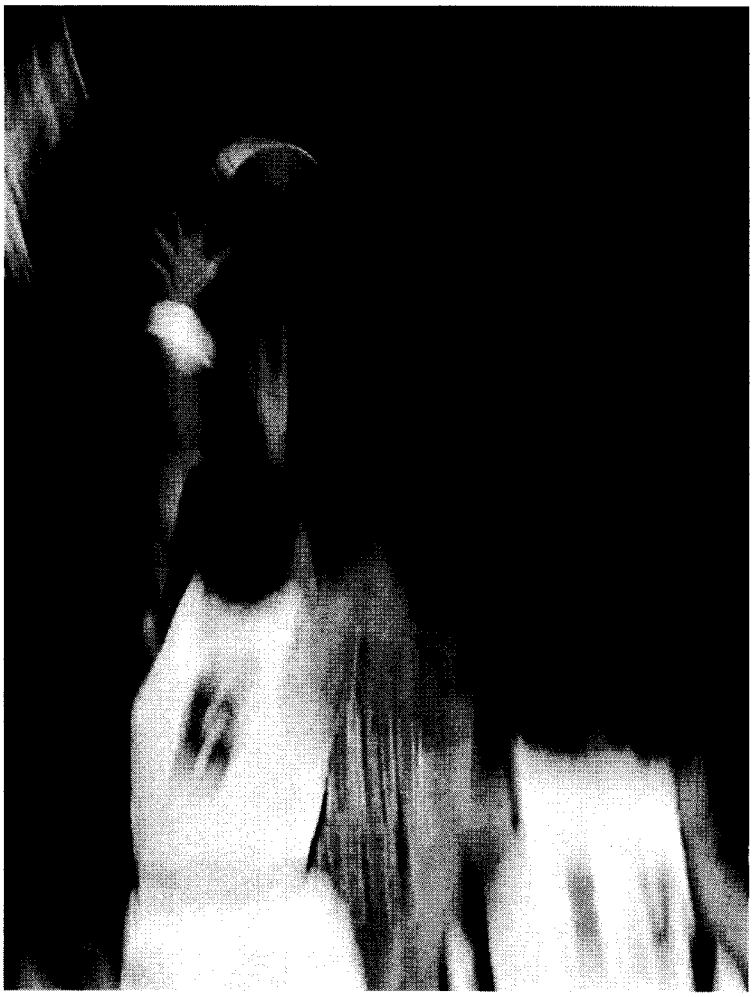
よく身体を動かし、よく食べ、よく眠る。最近の子どもたちをみると、成長期の子どもたちにとってそんな当たり前で、必要不可欠な基本的生活習慣が大きく乱れているのは確かだ。朝食や睡眠をしっかりとり、規則正しい生活や運動を習慣づけた子どもは体力・運動能力が高いという結果ははっきり表れている。

朝食の摂取状況と体力合計点との相関をみると、毎日食べる子どもは、それ以外の子どもより体力合計点が高い。朝食を毎日食べる子は、食べない子よ

り小5で男子3・6点、女子3・4点、中2で男子2・9点、女子4・1点それぞれ高かった。

ゲームをする時間を含めた「テレビ視聴時間」や「朝食の摂取状況」「睡眠時間」との関連を見ると、「毎日朝食を食べて睡眠は8時間以上、テレビ視聴は1時間未満」の子どもが全校の15%以上になると、合計点の平均が特に高い。

明確に表れたのは「運動しない子は全くしない」という現状だ。1週間の総運動時間（体育の授業を除く）が1時間に満たない子どもの割合は、中2女子で30・7%、小5女子で22・8%に達した。男子も小5で11・0%、中2でも9・3%を占めている。テレビやテレビゲームの視聴時間が長い子ほど、体力合計点が低い。



朝食を毎日食べ、睡眠を十分にとり、テレビやテレビゲームに時間を費やさず、1日2時間以上、週3日以上は運動する子どもの方が体力・運動能力は高いという調査結果は予想通りで、ごく当たり前ともいえる。

現在の子どもの結果をその親の世代である30年前と比較すると、ほとんどのテスト項目において、子どもの世代が親の世代を下回っている。その一方で、身長、体重などの体格について比較すると、逆に親の世代を上回っている。

このように、体格が向上しているにもかかわらず、体力・運動能力が低下していることは深刻だ。最近の子どもたちは、靴のひもを結べない、スキップができないなど、自分の身体を操作する能力の低下も指摘されている。

子どもの体力の低下は、将来的に国民全体の体力低下につながり、生活習慣病の増加やストレスに対する抵抗力の低下などを引き起こす。ひいては社会全体の活力が失われるという事態に発展しかねない。

では、どのように対応していけばいいのだろうか。

校庭芝生化など環境整備を

これまでも子どもたちの体力低下が指摘されるたびに、各学校でマラソン大会を始めたり、朝のランニングや乾布摩擦を導入したりしている。だが、トレーニング的なことばかりでは子どもはおもしろいと思わないし、体力づくりが大切という精神論を掲げても長続きはしない。そう考えたときに浮かんでくるキーワードはやはり「遊び」だ。そのための「器」づくり、生活環境の整備こそが必要なのではないか。

かつては日本の子どもたちも放課後に野球やサッカーをやったり、鬼ごっこをしたり、多様な体の動かし方を経験した。しかし、今の子どもたち、特に都市圏の子どもたちにとって遊ぶことが難しくなっている。遊ぶ場所がないし、遊ぶ時間がない。遊び相手がいないし、遊び方も知らない、ともいわれている。

テレビゲームではなく、外遊びだったらいい、といっても、「不審者情報」が飛び交うなかで、地域の大人があわないと安心して子どもたちを遊ばせることができない。オーストラリアなどでは放課後に地域の住民が学校を訪れ、運動嫌いの子に遊びを教えるプログラムがあるそうだが、学校だけでなく地域社会として取り組んでいくことが必要だろう。

その点、「校庭芝生化」の試みは注目したい。部活動などに励む子どもたちにとっては、たとえ校庭が土でも、砂でも、アンツーカーでもあまり関係がないかもしれない。しかし、〝そうでない子ども〟を「外で遊べ」と導くのに、校庭芝生化が大きな助けになり、テレビゲームから子どもを取り戻すきっかけになる。学校が地域に開かれた「緑の広場」になれば、子どもたちがのびやかに体を動かす機会をもち、その場をとおして地域の人たちも子どもたちの発育を考えることができる。

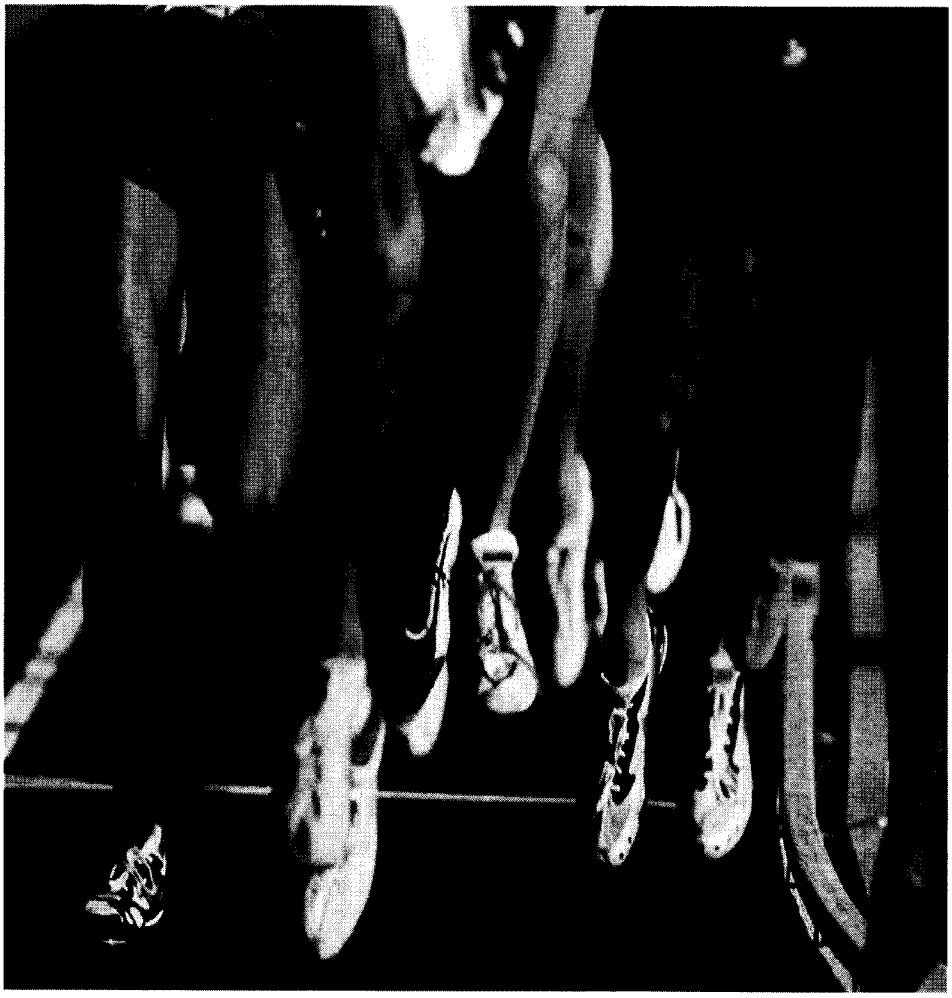
精神運動よりも生活支援を

「早寝早起き朝ごはん」を実現している子どもたちは、学力も体力も気力もある。規則正しい生活のリズムを整えれば、毎朝、スッキリ起きられる。朝の1時間は夜の3時間に匹敵し、学力の向上につながるといわれ、生活にメリハリができる。だから、「早寝早起き朝ごはん」を実施しようという生活改善運動は原則論、総論としては非のうちどころがない。だが、それが善意の押し付けになってしまうと、息苦しい社会になる。

世の中には、夜起きて働いている人がたくさんいるし、「早寝早起き朝ごはん」ができない家庭はたくさんある。教科書に「生活時間を調べ、家族みんなで団欒ができるようにしましょう」と書かれてあるから、教師が児童にそう呼びかけても、「お父さんが会社をやめて、お姉ちゃんが予備校をやめないと、ダメ。ぼくんちはとっても無理」と叫ぶ子が必ずいる。それはそうだろうな、と思わざるをえない。

子どもが起きるよりも早く出勤する親がいるし、夜中の仕事で朝早く起きられないような親や、心身ともに弱っている親もいる。そんな家庭への理解もなく親子関係にずけずけと入って、「早寝早起き朝ごはん」を呼びかけても、逆に反発を招きかねない。

家庭団欒のために、まして塾通いはしないほうがいい、となると、それこ



そまさに「絵に描いた餅」と受け止められかねない。「早寝早起き朝ごはん」ができない親はダメだと、いつしか親の力量を試し、非難するだけで終わりかねない恐れもある。子どもたちの生活に気を配ろうという善意があっても、その願いが届いてほしい人にはなかなか届かず、逆に追い込むことになるとすれば、むなしくなる。

生活への見直しを呼びかけることは大切なことだが、それにもまして父親や母親を深夜まで働かせたり、過労死や過労自殺に追い込むことをいとわない民間企業、都市の生活の問題にもって目を注いでいかなくてはならない。朝ごはんを食べたいのに経済的に食べることができない子どもたちが増えているなら、そのような困難を社会的に援助していく方法を考えていきたい。

都市化とともに社会全体が夜型になっているが、父親や母親をできるだけ早く帰宅させることができ、健康的な生活を送れるような社会、制度にしなくてはならない。「健全な生活」という一定の枠にはまった生活スタイルを求める時代は、やはりとてもおそろしい時代だ。

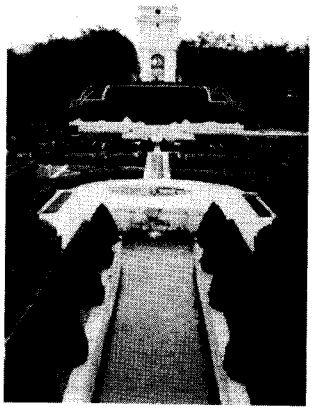
子どもの心身を整える環境に専心する家庭をつくることに、親が強い意欲を持てば、子どもの学力や体力が向上するのは確かだし、そのための生活の見直しは必要だ。だが、それと同時に子育てをおおらかにしながら、外遊びを楽しめる包容力のある社会をつくりあげることが求められている。

NL

2009

4

CONTENTS



教育の広場

●子どもの体力低下を考える
「早寝早起き朝ごはん」と都市化社会 4

NEWS ROTARY

●裁判員制度で変わる報道のあり方 12
大阪市立自然史博物館便り 20
スキンケアに活用したいビタミンCを皮膚に押し込む水素水 22
患者にやさしい質の高い乳がん治療と保険適用の検査システム 26
普及が望まれる難聴防止型イヤホン 30
若々しく健康的な肌の保護にすぐれた理想の保湿液 34

REGULARS

女性ホルモンの神秘と効用 19
医療事情のウラオモテ 38
獣医師は、なぜ、動物の言葉がわかるの？ 46
あのときこんなこと 47
回虫博士の世界漫遊紀行 54
たかが　われらが日々？ 56
なまずのひとりごと 60
どれみの鼻歌 62
どこで憩うか―温泉―日本の島の湯宿巡り 65
食と健康―内臓脂肪　つきやすいメニューつきにくいメニュー② 68
リビング特集　癒しの「和グッズ」で生活に潤いを 71
ＬＩＢＲＡＲＹ 74
４月の運勢 77
編集後記 78

表紙写真　森村　進