

健康でたくましい並木っ子を育成する 学校と家庭の連携

埼玉県

川口市立並木小学校

全校児童数669名

(男子325名 女子344名)

電話番号 048 (252) 5407

実践内容

実施目的

- ①学校における体力や運動能力の向上を目指した取組を各家庭と連携することにより、児童の体力や運動能力の向上を継続的、継続的に推進する。
- ②家庭における運動の機会を増やしていくため、「けんこうデー」を設定し、家族での運動を通じて、運動に親しむとともに、親子、家族の絆を深める機会とする。
- ③運動する楽しさを味わい、家庭でできる健康づくりの意識を高め、児童が運動する習慣づくりのさらなる確立を図る。

実施内容

1 家庭でできる健康づくりの推進

(1) なみきっ子ノートの活用

本校独自に『なみきっ子ノート（健康・体力づくり）』を作成している。健康づくりの運動を中心に家庭や公園等で取り組める運動を紹介し、休日に自分で、親子で積極的に体力づくりができるよう活用している。

(2) 各種大会への参加と家庭との連携

①川口市少年少女ふれあいなわとび大会への参加

年3回の大会に向け目標を決め、学校における練習に加えて、家族の協力により家庭でも年間を通して練習し、多くの児童が個人・団体・親子の種目に参加、挑戦している。

また、PTAの協力により、運動を通して親子のふれあいを目的とした、「親子チャレンジアカデミー」を本校で開催している。なわ跳びのパフォーマンスグループを指導者として迎え、一人でできる技から親子を中心とした技等の指導を受け、家庭で体力づくりや運動をするきっかけづくりとしている。

②川口市スポーツ少年団駅伝競走大会・トライアスロン大会・マラソン大会への参加

夏季・秋季・冬季の各大会に向け、学校と家庭が連携し、児童が目標をもち、学校・家庭・地域において競技条件を考慮した練習を行い、大会に参加している。

2 「けんこうデー」での体力アップ、運動習慣づくり

(1) 「けんこうデー」の実施

「テレビを消して家族のハートにスイッチオン」を合言葉に、テレビやゲームに触れる時間を減らし、家族とふれあう時間を見つめ直すきっかけとした「けんこうデー」を設定し、各家庭がその時間に運動や食事、ふれあい活動等を積極的に行う。

(2) 「けんこうデー」の活用

「ノーテレビ・ノーゲームデー」とし、家族で運動することを積極的に取り入れ、運動することの楽しさを味わい、家族の絆を深める日とする。

実施上で工夫したこと

- ①「なみきっ子ノート」の運動例を本校の体力課題や児童の興味・関心に合わせ、毎年開発し紹介した。高学年では自己課題に合わせた運動を選択して取り組める方法にした。
- ②体力向上日より「パワーアップ」を定期的に発行し、本校の新体力テストの結果や家庭でできる運動の紹介、けんこうデーの取組例、川口市や校内の体育的行事のお知らせ、体力向上の必要性や学校の取組の様子を伝え、家庭の理解と協力による連携を図った。

主な成果

- ①新体力テストでは、全国平均を上回る項目が全学年男女合計で88項目と増えた。
- ②児童の運動や体育授業に関する意識が変容し、「運動が好き」な児童、「体育が好き」な児童が増えた。
- ③家庭との連携が強化された「けんこうデー」では、実施日数や運動に親しむ時間を増やした家庭が多く、98.6%が実施した。
- ④各スポーツ大会では、各大会に参加する児童が増え、優勝、上位入賞者が続出した。



なみきっ子ノート

家庭でできる健康づくりの運動を紹介



家庭でV字バランス

力強い動きを高める運動を実践!

小学校



親子で「投力」UP

課題の投力向上と心のキャッチボールを



なわとび大会への挑戦

「親子跳び」二大会連続入賞に向け特訓中



親子ふれあいなわとび

親子で汗を流し、絆を深めるなわ跳び運動

取り組んだ保護者や児童の声

第1回

自分が自覚することから始める
いつもより、楽しく運動ができました。1年 児童

自分が自覚することこそが大事だと思った。5年 保護者

やってみると無理なくできた。今後も、取り組んでみたい。3年 保護者

第2回

外での遊びをして、お腹がすくと、普段食べない物も食べられた。2年 保護者

テレビを最初から消している話がゆつくりできていい。4年 児童

イベントが終了すると、そこで実践が止まるので続ける方策が必要。6年 保護者

「けんこうデー」から

健康づくりは、運動習慣と絆づくりが大切

パワーアップ

「けんこうデー」から

体力向上のタイムリーな情報を家庭へ提供

この冊子は、児童の体力向上を目的として、家庭でできる簡単な運動を紹介しています。また、児童の健康状態を把握するためのアンケート結果も掲載しています。

○けんこうデーに参加しよう

けんこうデーの参加率

○体力向上のタイムリーな情報を家庭へ提供

この冊子は、児童の体力向上を目的として、家庭でできる簡単な運動を紹介しています。また、児童の健康状態を把握するためのアンケート結果も掲載しています。

体力向上だより「パワーアップ」の発行

体力向上のタイムリーな情報を家庭へ提供