

輝け市場っ子 ～保護者との連携で体力アップ～

徳島県
阿波市立市場いちば小学校

全校児童数290名
(男子148名 女子142名)

電話番号 088 (36) 2019

実践内容

実施目的

- ①保護者の協力を得ながら市場っ子の体力の向上と生活習慣の改善を図る。
- ②保護者参加型の授業参観により、児童と保護者の健康や保健、食育への関心を高める。
- ③集会活動を利用して仲間づくりや異学年交流の中で児童の体力アップを図る。

実施内容

1 親子で考える市場小学校健康スローガンの作成

基本的な生活習慣である「睡眠」「食事」「排便」「歯と口の健康」「運動」についてのスローガンを親子で考えてもらい作成した。「いちばっこ」を頭文字としてスローガンを作成し、キャラクターについても3年生以上から募集し、全校児童の投票で決定した。「市場っこ」健康スローガンとして各教室に掲示し、意識付けを図っている。

長期休業日中も保護者に協力を呼びかけスローガンに沿った生活をするように指導している。

2 家庭で行う体力アップ 100 日作戦

徳島県教育委員会が小学校低学年のうちから運動習慣や望ましい食生活、基本的な生活習慣の育成を図ることを目的として実施している。本年度は1～4年生までを対象として行っている。100日の目標が達成できた日に学校へ提出し、児童のがんばりを認めている。

本校では家庭の協力を得て、保護者が子どもとともに「体力アップ100日作戦」に取り組んでいる。取り組んだ内容は、親子でのジョギングやウォーキング、なわ跳び、食後の歯磨きや徒歩通学等親子で目標を考え実施している。

保護者と一緒に取り組むことで児童の意識も長続きし、親子のふれあいが深まる。

3 保護者参加型の保健学習・食育の学習

年に数回実施する参観日の授業の中で、外部から講師を招いたり、学校医に協力をいただいたりして、歯磨きや手洗い、赤ちゃん誕生、AEDを利用した救助法等で保護者参加型の親子授業を実施している。また、食育の授業では栄養教諭を講師に招き親子で料理教室を開催したり、親子で地元の食材を使った弁当づくりや親子でスイーツづくりをしたりしている。地域の特産品や食材を知る機会となるとともに親子のふれあいの時間となっている。

4 学校行事で家庭と連携した取組

(1) 親子球技大会

毎年、夏休みに4～6年生の児童とその保護者が4地区に別れて親子でドッジボール大会を実施している。子ども会単位で実施しているので体力アップとともに地域の交流が図れる。

(2) 3世代交流グラウンドゴルフ大会

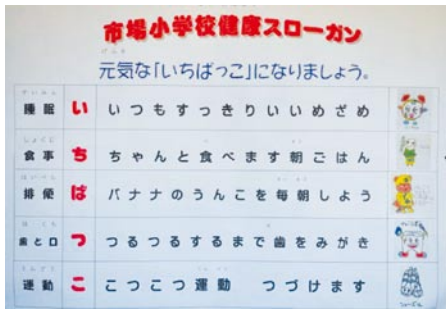
10月に地域や家庭の高齢者と保護者と児童が1つのグループになってグラウンドゴルフを実施している。普段ふれあうことが少ないお年寄りの方と一緒にグラウンドゴルフをして交流を図っている。運動が苦手な児童や保護者にも好評である。

実施上で工夫したこと

- ①情報の発信…ホームページで紹介・学校便り・保健便りの発行
- ②家庭で子どもともに行う「体力アップ100日作戦」の紹介
…前年度の取組内容を学級便り等で紹介
- ③保護者参加型の授業参観…健康・食育にポイントをあてた授業・講師の招聘

主な成果

- ①保護者の協力による生活習慣の改善
 - ・早寝・早起きの児童の割合が2.5ポイント増加。
 - ・朝食を食べる児童が1.5ポイント増加。
- ②外で元気に遊ぶ児童の増加
 - ・朝の時間・休み時間・放課後に運動場で遊ぶ児童が増えた。
- ③新体力テストで反復横とび・シャトルラン・立ち幅とびの記録が上昇。



市場っこ健康スローガン

親子で考えた健康スローガン



体力アップ100日作戦①

親子でウォーキング

小学校



体力アップ100日作戦②

100日目指してカードに記入



親子授業参観

校医さんの歯磨き指導



食育の授業①

地域の食材を使った弁当づくり



食育の授業②

親子で特産の野菜を使ったスイーツづくり



さわやか集会①

縦割り班でいろいろな運動に挑戦



さわやか集会②

班対抗綱引き大会