

# 学校、保護者とともに取り組む 子どもの体力向上と基本的生活習慣の確立

高知県

高知市立横浜よこはま小学校

全校児童数452名  
(男子239名 女子213名)

電話番号 088 (842) 2858

実践内容

実施目的

- ①基本的生活習慣の確立と生活改善に向けての取組を保護者と連携して実施し、啓発を図る。
- ②専門的知識を持つ外部指導者（元保護者）を招聘して体育授業を実施し、児童の運動への関心を高める。
- ③保護者と連携し、児童が運動に親しむ機会を増やす。

実施内容

## 1 保護者と連携しての基本的生活習慣の確立と生活改善

### (1)「生命の集会（保健参観日）」への取組

毎年10月実施。保健学習の成果を発表する場を通して、自らの健康の保持増進や生活改善への取組を保護者と協力して行う。

### (2)学校だより、保健だよりの活用

定期的に便りを発行して、基本的生活習慣の確立と生活の改善を啓発する。

### (3)講演会（平成21年度）

高知県教育委員会生涯学習課長を迎え「早ね早おき朝ごはん」と生活リズム向上についての講演会を実施。

### (4)生活リズムチェックシートの取組

高知県教育委員会が推進する事業「自ら学ぶ力は生活リズムの向上から」に参加し、1週間、家族で毎日の生活を振り返る。

### (5)わくわくローテーション遊び

6年生をリーダーとして、昔遊び、鬼遊び等を約30人のグループで活動する。

## 2 外部指導者（元保護者）を招聘しての体育授業への取組

### (1)5・6年生のクロールと平泳ぎの泳法指導

### (2)4・5・6年生の全員が25mを泳ぐことを目指した水泳教室

地域に在住の元保護者を招聘し、水泳指導の専門性を生かし、担任とチームティーチングを行い、児童の泳力向上を図る。

## 3 保護者と連携し、児童が運動に親しむ機会を図る取組

- ①高知くろしおキッズ（高知県ジュニア選手育成事業）への参加
- ②外部講師を招聘し、学年行事等での体力づくりの取組
- ③校区の保育園児とその保護者を対象に体力向上を図る場の提供（親子ふれあい運動）

実施上で工夫したこと

- ①「生命の集会（保健参観日）」で、基本的生活習慣の確立と生活改善の啓発のために、保護者と連携し、児童、保護者への講演を実施した。
- ②水泳の外部指導者を招き、平泳ぎの手足の動きや息つき、コンビネーション等、専門的な指導を通して、児童への意欲付けを図った。

主な成果



- ①新体力テストの結果から、男女とも各種目で全国平均を上回ることができた。特に、男女の長座体前屈と反復横とびは、全国平均を大きく上回る結果となった。
- ②保護者と連携して取り組んだ「生命の集会」では、「早ね早おき朝ごはん」と適度な運動が大事だという意識付けが児童にできた。また生活改善を考えるよい機会となった。
- ③外部講師の専門的な水泳指導により、児童の泳力向上とともに教員が児童への指導技術を学ぶことができた。
- ④高知くろしおキッズ（高知県ジュニア選手育成事業）への参加も多数あり、児童が運動に親しむ機会を得ることができた。



生命の集會

学習の成果を全校に発表



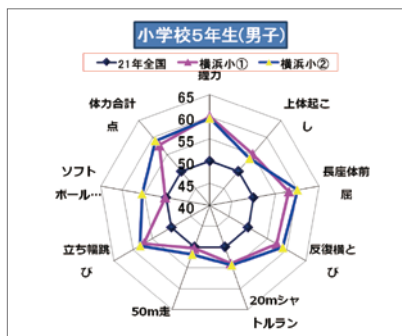
親子ふれあい運動

校区の保育園児と保護者が一緒に体づくり



地域の方(元保護者)を招聘しての体育授業

専門性を生かして担任とチームティーチング



新体力テスト結果(平成21年度5年男子)

全国平均と比較(1学期①, 2学期②)

No.12 平成21(2009)年9月15日(火)

**学校だより** 横浜小学校  
YOKOHAMA ELEMENTARY SCHOOL

Tel (083) 842-2688  
Fax (083) 842-2264

**地域ぐるみで体力向上**

本年度、横浜中学校区は神奈川県教育委員会の形をとり、校区内の3つの小・中学校が中心となり、子どもたちの体力の向上を地味ぐるみで進めようとする「子どもの体力向上実践事業」に取り組みしております。

体力・運動能力向上のためには、運動をすることはもちろん大切ですが、基本的な生活習慣の確立を促した取り組みも重要です。「朝食をきちんと食べる」「早寝早起きで睡眠をきちんととる」といった、親近しい生活リズムを身につけるためには、学校の取り組みだけでなく家庭の協力が必要不可欠です。お子さまの生活リズムについて、家庭でも親子で考えてみませんか。

◎体力向上、まずは朝ごはんから

朝ごはんの摂取状況と体力合計点の関連

朝食の摂取状況と体力合計点の関連

上のグラフは、昨年度実施された「平成20年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果において、「朝食の摂取状況と体力合計点の関連」を表したグラフです。朝食を毎日食べる子どもの方が、体力合計点が高くなる傾向があります。

**朝ごはんの効果**

- 知識を上げて、体が勝手に働きはじめる
- 体が勝手に働きはじめる、意識に頼らずできたり、やる気が増す。

朝ごはんは、仕事場の大切なエネルギー源です。毎日しっかり食べるようにしましょう。「時間が無い」という時には、「バナナ」や「りんご」を食べるだけでも効果があります。また、朝はトーストだけという子どもも多いと思いますが、それだけでは十分な栄養がとれません。トーストといっしょに、牛乳やヨーグルト等の乳製品と果物を食べるようにするといえます。

朝ごはんもしっかり食べて体づくり

浜くん (実年齢5さい)

体力測定でも、朝食を食べる子どもの方が平均が高くなる傾向があります。

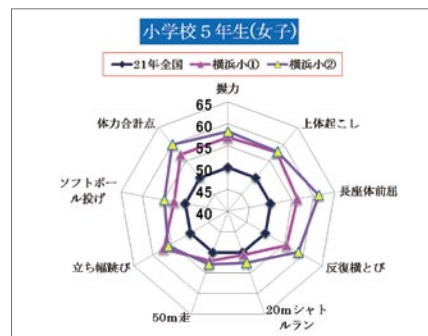
学校だより

定期的に発行し保護者への啓発を図る



遊びを通して体力向上

縦割り班活動「わくわくローテーション遊び」



新体力テスト結果(平成21年度5年女子)

全国平均と比較(1学期①, 2学期②)