

テーマ	子どもの体力向上への取組
学校名	茨城県東海村立舟石川小学校
Key words	生活習慣・授業、特別活動等・運動習慣・食習慣
学校規模	全校児童数：571名（男子：274名/女子：297名）
実践内容	<p>《実施目的》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学校の主役は児童であることを基本経営理念として、児童一人一人の個性の伸長を図る創意と活力に満ちた学校づくりを推進する。 <p>《実施内容》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体育主任が中心となった体力づくり推進委員会（年間4回実施）が取組の方法を検討し、プランを作成する。 4月：本年の保健体育に関する取組を検討する。 6月：運動会・陸上記録会の計画を立てる。 11月：新体力テスト結果の考察を行い、第3回学校保健安全委員会を実施する。 2月：本年度の反省を行い、次年度の課題確認と実践計画を作成する。 <p>①生活習慣の向上を図る取組：生活習慣の調査を実施し、その結果にもとづいて家庭へ生活習慣改善の情報を発信する。</p> <p>②給食を中心にした「食育」を年間指導計画のもとに展開する。</p> <p>③特別活動や教科との関連における指導を通して食育の推進を図る。</p> <p>④体育の授業での創意ある工夫：学習カードの工夫、保健体育研究部で作成したマスターカードの活用、遊具を使ったスポーツサーキットを実施する。</p> <p>⑤朝の活動、業間、昼休み、放課後等での特色あるスポーツ活動：「元気っ子タイム」「わかば教室」「グレートマラソン、チャレンジタイム」「スポーツランキング、チャレンジタイム」</p> <p>⑥特色ある体育的学校行事の実践：運動会での全校表現、集団行動プログラム、持久走大会、縄跳び大会、スーパー元気っ子タイムを実施する。</p> <p>⑦学校・家庭・地域が一体となった体力向上の推進：スナッグゴルフ大会参加、総合型地域スポーツクラブへの加入、東海村マラソン大会への参加、地域運動会・球技大会・スポーツ少年団活動の協力をする。</p> <p>⑧児童の体力向上への意識の高揚：新体力テスト結果の有効活用、マスターカードの活用</p> <p>⑨新体力テスト総合評価D及びEの児童に対する体力向上策：歩行・フラット着地ジョック・バランス走・ミニハードル・フライングスピリットの実施、縄輪竹馬運動の推進。</p> <p>《評価方法等》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・新体力テストの結果及びスポーツクラブへの参加率を評価する ・生活習慣の調査をもとに学校保健安全委員会で評価し、児童・家庭へのフィードバックを図る。
主な成果	<ul style="list-style-type: none"> ◇朝食の摂食率が、99%に向上した。 ◇新体力テストの結果はおおむね全学年で県目標を達成し、平均値を上回った。 ◇測定項目の平均値の年次推移（過去5年間）では、平成18年度以降の伸びが顕著であった。 ◇総合評価の段階別人数の割合は、A+Bの割合（63.7%）、D+Eの割合（11.9%）であった。 ◇総合型地域スポーツクラブ、等への加入率は、45%であった。
実施上の留意点	<ul style="list-style-type: none"> ◇体力テストの実施については、事前に学年ごとのB評価目標を提示して実施することで、児童の「めあて」の意識化を行う。 ◇地域スポーツ少年団活動参加者が半数を超えていることも体力向上の一翼を担っており、学校体育の充実と地域スポーツ体験の結びつきを重視する。



生活習慣向上のための指導



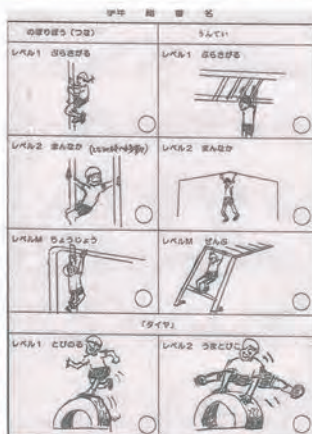
給食を中心とした食育の展開



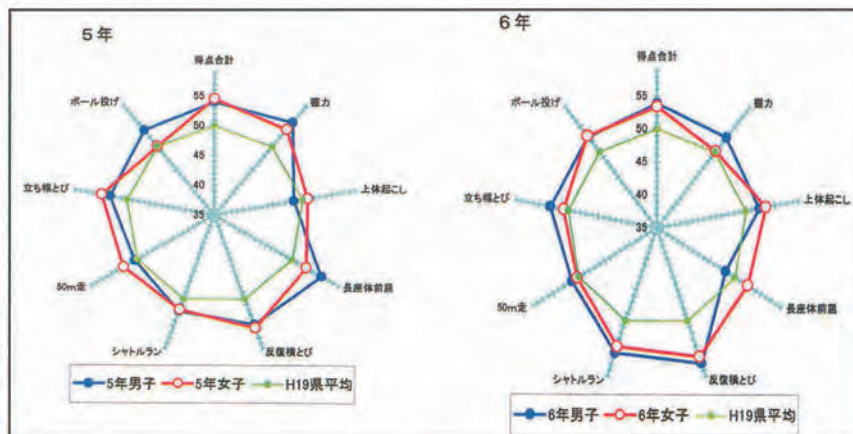
GO-GO ランニング (30mダッシュで瞬発力を養う)



元気っ子ランド (タイヤ跳びでトレーニング)



マスターカード例



体力のレーダーチャート (5・6年生)

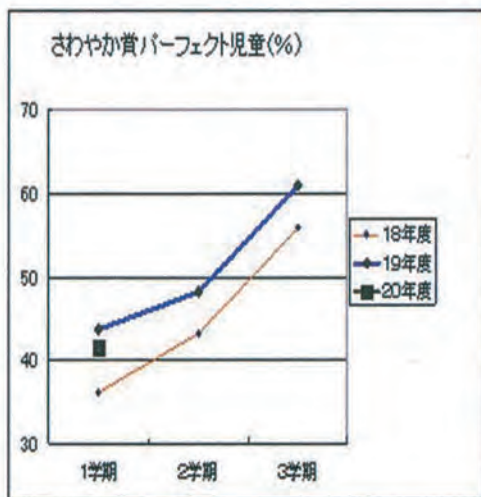
表1 20年度体力テストの結果

	得点合計	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	A+B	D+E	(A+B)-(D+E)
男子												
1年男子	60.2	51.6	56.5	59.5	56.4	59.5	54.4	54.6	54.5	80.4%	1.8%	78.6%
2年男子	52.5	53.4	48.0	57.4	52.0	50.5	51.2	49.6	49.6	43.1%	9.8%	33.3%
3年男子	52.7	64.7	50.5	44.9	50.8	58.4	51.6	53.9	52.3	53.8%	12.8%	41.0%
4年男子	54.8	50.3	56.9	51.7	53.5	53.8	53.7	54.0	49.0	69.8%	9.3%	60.5%
5年男子	54.0	55.3	48.5	55.8	54.6	52.3	50.5	53.0	53.5	57.1%	16.7%	40.5%
6年男子	53.9	52.9	52.2	48.2	56.9	55.2	51.3	53.1	53.0	69.0%	9.5%	59.5%
女子												
1年女子	57.7	49.7	53.9	60.2	54.5	59.0	50.5	53.6	53.8	72.0%	6.5%	66.1%
2年女子	51.6	51.7	48.0	57.7	51.2	50.3	49.5	49.6	50.5	50.0%	14.0%	36.0%
3年女子	51.0	56.0	48.1	44.9	48.2	54.8	49.0	54.2	50.8	55.0%	20.0%	35.0%
4年女子	50.9	47.9	52.5	47.4	50.1	53.0	53.3	54.9	46.7	65.9%	17.1%	48.8%
5年女子	54.6	53.8	50.9	52.8	55.2	52.0	52.7	54.4	50.0	73.7%	13.2%	60.5%
6年女子	53.4	50.1	53.4	52.4	55.8	54.2	50.3	50.8	53.1	73.5%	14.3%	59.2%
H19県平均	50	50	50	50	50	50	50	50	50	42.3%	24.6%	17.7%

Tスコアによる県平均値 (H19年) と本校平均値 (H20) の比較

東海村立舟石川小学校

テーマ	生活習慣の改善「健康目標達成への実践」
学校名	愛知県知多市立新知小学校
Key words	生活習慣・食習慣
学校規模	全校児童数：636名（男子：326名/女子：310名）
実践内容	<p>《実施目的》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・児童個々の具体的な健康目標を設け、その達成を目指すことで望ましい生活の習慣化を図る。 ・諸活動を通して、基本的な生活習慣の定着を目指し、健康な児童の育成を図る。 <p>《実施内容》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. さわやかチェック <ul style="list-style-type: none"> ・毎週水曜日の朝、ハンカチ・ティッシュ・爪・歯ブラシの点検をする。 2. もりもりカード <ul style="list-style-type: none"> ・毎週水曜日の給食後、1日に摂取した栄養をもりもりカードに記入する。 ・家族で栄養や食事について話したことなども記録し、健康ファイルに累積する。 3. あいさつ運動 <ul style="list-style-type: none"> ・年間に3回（各2日間）、登校時刻に合わせて校門で実施する。 ・児童・職員、長寿会、コミュニティー役員、PTA役員、地域の中学生なども一緒に活動する。 4. 一斉歯みがき <ul style="list-style-type: none"> ・給食後5分間、教室内で着席し、校内放送やビデオに合わせて1本ずつ順番に歯みがきをする。 ・毎月第1週はビデオで磨き方を確認する。 5. いきいきすくすくカード <ul style="list-style-type: none"> ・学期に1回、1週間の生活を点検する。 ・個々に健康目標を設定し、その達成状況を「いきいきすくすくカード」により点検する。 6. 新知っ子検定 <ul style="list-style-type: none"> ・竹馬などの9種目の運動の中から毎月学年ごとに種目を決め、30分の大放課に練習をする。 ・各種目に合格ラインを設定して、検定にチャレンジする。 <p>《評価方法》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. さわやかチェックの結果を点数化し、学年の1位を昼の放送で発表する。 また委員会活動として、学期ごとにパーフェクト児童に対して、さわやか賞を発行する。 2. もりもりカードでは、すべての食品が摂取できたらマークに好きな色をぬり、励みにする。 3. あいさつ調べをして、全員があいさつできることを目指す。 4. 一斉歯みがきでは、磨く習慣を点検カードで確認するとともに、磨く技術を歯の染め出し（年1回）で確認する。 5. いきいきすくすくカードを用いて、健康目標の達成状況をレーダーチャートに記入する。 6. 新知っ子検定では、各種目の合格ラインに到達した児童は検定を受け、チャンピオンラインに到達した児童はグランドチャンピオン大会に出場し、練習成果を発表する。
主な成果	<ul style="list-style-type: none"> ◇さわやか賞受賞児童が、18年度1学期の36.1%から、20年度1学期には41.5%に増加した。 ◇家庭から「栄養バランスを注意している」などの意見が多数寄せられるようになった。 ◇健康目標を決めて、いきいきすくすくカードで生活習慣の達成状況を点検することにより、家庭の協力が得やすくなった。また、児童の家庭での様子が把握できるようになり、個別にきめ細かいアドバイスができるようになった。 ◇同じ児童が頻繁に体調不良を訴えて保健室に来室することが少なくなった。 ◇健康賞（学期ごとに1日も欠席をしなかった児童）の該当者が18年度1学期の52.4%から、初年度1学期の61.1%こ向上した。 ◇新知っ子検定を通して、大放課に遊ぶ習慣が定着し、体力の向上に繋がった。
実施上の留意点	<ul style="list-style-type: none"> ◇健康目標の意義や達成への動機付けについて考える場を、計画的に準備することが必要である。 ◇家庭での生活の様子を調査するにあたっては、家庭の理解と協力が得られることが重要である。 ◇活動したことを量的・質的に評価し、変化が捉えられるようにすることが必要である。 ◇調査結果を家庭に報告し、活動の様子が伝わるようにすることが必要である。



さわやか賞受賞児童の推移

もりもりカード

もりもりカード

もりもりカード



あいさつ運動



歯の染め出し

項目	月日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日	〇の合計	1月19日	1月20日	〇の合計
健康もくじょう	9083が達成できた	9083	9083	9083	9083	9083	A	9083	9083	A
ほやね、はやおま	1083ができた	1083	1083	1083	1083	1083	B	1083	1083	B
	できたかった (未だ達成)	△	△	△	△	△		△	△	
バランスのよい給食	ごはんを食べた	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	身の栄養を食べた	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	体の栄養を食べた	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	心の栄養を食べた	●	●	●	●	●	●	●	●	●
食後のほがし	あなごはんのあと	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	ひるごはんのあと	●	●	●	●	●	●	●	●	●
外で元気に遊ぶ	大塚うか外で遊んだ、運動した	大塚うか	大塚うか	大塚うか	大塚うか	大塚うか	60分以上	60分以上	60分以上	60分以上
	大塚うか外で遊んだ、運動した (友達と一緒に)	大塚うか	大塚うか	大塚うか	大塚うか	大塚うか	60分以上	60分以上	60分以上	60分以上
友達とながよく	大きな声であいさつができた	あいさつ	あいさつ	あいさつ	あいさつ	あいさつ	0分	0分	0分	0分
	友達とながよくできた	ながよく	ながよく	ながよく	ながよく	ながよく	0分	0分	0分	0分

いきいきすくすくカード



新知っ子検定

テーマ	生活習慣の改善と体力向上を目指して ～「すこやかチェック」と「1日60分の運動遊び」の取組～
学校名	鹿児島県始良郡始良町立西始良小学校
Key words	生活習慣・運動習慣・食習慣
学校規模	全校児童数：267名（男子160名/女子：107名）
実践内容	<p>《実施目的》</p> <ul style="list-style-type: none"> 子どもたちの体力向上を図るため、生活習慣の改善と運動量の確保の両面から全校的な取組を進める。 <p>《実施内容》</p> <ul style="list-style-type: none"> 以下のような実践を、1年間を通して実施する。 <ol style="list-style-type: none"> 週1回、子どもの生活リズムを点検する「すこやかチェック」を実施する。 学校保健委員会活動のテーマに食育を掲げ、家庭と連携した食生活の改善に取り組む。 「1日60分の運動遊び」を共通実践事項とし、家庭と連携した取組を行う。 業間体育として行っている「スポレクタイム」を充実させる。 「一校一運動」として持久力育成を重点に掲げ、教科体育や始業前、放課後等を活用した取組を実施する。 ※「一校一運動」とは、学校や地域の特色を生かした体力向上の取組として、鹿児島県が全県下の学校で推進しているものである。 <p>《評価方法》</p> <ul style="list-style-type: none"> 「すこやかチェック」 テレビの視聴時間や就寝時刻等を、子どもたちが保護者と話し合いながら目標を設定する。毎週水曜日の帰りの会で子どもたちが自己評価を行う。月ごとに担任が賞賛や励ましのコメントを書き、学期ごとに保護者も見る。 「1日60分の運動遊び」 子ども、家庭、教師が、それぞれ学期ごとに評価を行う。 平成20年度1学期の評価結果は、5点満点の平均値で、子どもが4.3点、家庭が4.3点、教師が3.0点であった。 「一校一運動」 学校評価の中で、子ども、家庭、教師によって、それぞれ学期ごとに評価する。 平成20年度1学期の評価結果は、5点満点の平均値が、子どもが4.2点、家庭が3.8点、教師が4.1点であった。
主な成果	<ul style="list-style-type: none"> ◇朝ご飯をしっかりと食べてくる子どもが多くなった。 ◇子どもの体力づくりに関心をもつ家庭が多くなった。 ◇始業前や昼休みに外で元気よく遊ぶ子どもが多くなった。 ◇一校一運動の取組を継続したことにより、新体力テストの結果が向上した。
実施上の留意点	<ul style="list-style-type: none"> ◇「すこやかチェック」については、自分の生活上の課題に自ら気づき改善していくことで自立心を養うことをねらいとする。そのため、主体的に改善する意欲を持つように、できた項目を積極的に評価する。 ◇食生活習慣の改善については、各学年PTAの活動テーマに設定し、各家庭が実践を通して取組を進めるなど、家庭と連携して進める。 ◇業間体育（スポレクタイム）は月1回（10分）と大変限られているため、日常的な取組の成果を発表したり、評価したりする場とした。 （例えば、学級全員による大縄の八の字連続跳びを課題とし、朝の始業前や昼休みに子どもたちに練習を促し、業間体育で大縄跳び大会を実施する。）

【すこやかチェック】

身体的な生活改善を図るため目標設定は子どもたち自身で行う

家庭からのコメントも反省の機会となっている

記入方法

①～⑭のことについて、自分の生活習慣を見つめてみましょう。守れているら、○を付けてください。うまくできなかったときは、なぜできなかったか、書いてみましょう。


① 1日にテレビを見る時間を決めましょう。昨日は、テレビを見た時間、決めた時間だけ見たら○。
 ② ゲーム・パソコンをする時間を決めましょう。昨日はゲームやパソコンをしなかった・決めた時間だけしたら○。
 ③ 夜更、遅寝をひいたら○。
 ④ 夜、布団に入るか目標時間を見ましょう。昨日の夜、目標時刻までに寝たら○。目標時刻を過ぎていたら、その時刻を書きましょう。
 ⑤ 朝、目覚ましで起きることができたら○。
 ⑥ 朝ご飯を食べてきたら○。
 ⑦ 夕飯、朝をみぎいできたら○。
 ⑧ 朝、おつらで掃除（うんち）ができたら○。
 ⑨ ハンドカチを持ってきたら（夕・オルでもいいよ）○。
 ⑩ ちり紙がケツトテツシヨ）を持ってきたら○。
 ⑪ 歯みがきのげいでいなかったら○。
 ⑫ 動脈が、目にかかっていたいなかったら○。（動脈が狭くてもゴムなどで留めて、目にかかっていたらなかったら○です。）

生活も変わるから、○がいっぱいあるといいね。

保護者から一言

1学期
 ① 運動会が楽しかった
 ② 毎朝早起きして運動会まで頑張りました
 ③ 運動会が終わってからは、毎日運動会気分です
 ④ 運動会が楽しかったから、毎日運動会気分です
 ⑤ 運動会が楽しかったから、毎日運動会気分です
 ⑥ 運動会が楽しかったから、毎日運動会気分です
 ⑦ 運動会が楽しかったから、毎日運動会気分です
 ⑧ 運動会が楽しかったから、毎日運動会気分です
 ⑨ 運動会が楽しかったから、毎日運動会気分です
 ⑩ 運動会が楽しかったから、毎日運動会気分です
 ⑪ 運動会が楽しかったから、毎日運動会気分です
 ⑫ 運動会が楽しかったから、毎日運動会気分です
 ⑬ 運動会が楽しかったから、毎日運動会気分です
 ⑭ 運動会が楽しかったから、毎日運動会気分です

2学期



【1日運動遊び60分】



60分の運動時間を確保しようと朝から自主的に走る子どもたち

【一校一運動】（持久力養成）



普段の教科体育だけでなく運動委員会のはたらきかけで毎週水曜日昼休みのラスト5分はなわとびタイムになっている

【業間体育】（スポレクタイム）



いよいよ大縄跳び大会。練習の成果を発揮しようとみんな一生懸命

【家族と連携した食生活習慣改善の取組】

野菜作りや親子クッキングなど、各学年が工夫を凝らして取り組んだ結果、食への関心が高まった

「我が家の食生活改善・スタミナ料理」
ニンニクぶたみそ


【材料】
 ・みそ（おたま2杯分） ・ニンニク（2つ）
 ・厚切り豚肉（200gくらい）
 ・青しそ（20枚くらい） ・砂糖（お好みで）

【作り方】
 1 材料を切る。
 ○ニンニク・・・皮をむいて一カケを半分切る。
 （小さなニンニクだったらまるまるでも可）
 ○豚肉・・・食べやすい大きさに切る。
 ○青しそ・・・せん切りにする。

豚肉がふやかたて七割りになった。
 ニンニクの皮もむき切った。

2 材料をたっぷりの湯でいためる。
 ○ 全体に2cmぐらいの湯を沸かして入れて煮ます。
 ○ ニンニクを入れて、焦がないようにいためる。
 ○ ニンニクがすすきと煮たら豚肉をいためる。
 ニンニクを入れたとき、湯がはじいて、うでにあたりそうだった。

3 みそと砂糖を入れていためる。
 ○ いためながら、味をみて、「おいしい！」と感うくらい砂糖を入れる。
 ほめておいしい方がおいしいので、さとうを多めに入れた。



小学校 生活習慣改善のための取組事例報告のまとめ

(はじめに)

近年、子どもの生活習慣は悪化傾向を示し、朝食の欠食、遅寝・遅起き、あるいはテレビ視聴時間が長時間にわたる子どもが増加していることが問題となっている。そして、こうした生活習慣が原因となって体調不良となり、集中力の欠如にも繋がり、学校や授業で力を出し切れないために体力や学力の低下を示している例が多いことが指摘されている。こうした事実から生活習慣を立て直し、工夫された体育授業や体育的行事を実施した学校では、子どもたちが健康になり体力向上にも成功することが今回の報告で明らかとなった。学校の取組としては、学校保健委員会や体力づくり委員会による特別活動や各教科と関連させた食育の展開などを中心とした生活習慣の改善が柱となる。こうした改善の取組は共通理解を有した教職員全員の力によって成果を上げることになる。また、より高い成果を上げるためには、学校だけの取組ではなく、家庭や地域との連携を図ることが大切であり、またそうした活動の情報を双方向に流通させ発信することも重要である。

ここでは、生活習慣の改善を基軸に平行して運動遊びを展開して体力の向上を目指した事例、生活上の衛生的な習慣を中心にした指導を基軸にした取組によって健康で活力のある体を育んだ事例、食生活の改善を柱とした生活習慣の改善に加えて体力づくりの運動プログラムを積極的に導入した事例が紹介されている。

(考察)

生活習慣の改善は運動習慣の改善の出発点

いずれの事例も、朝食や栄養のとりかたなどの食事に関する項目、就寝や起床および睡眠時間など睡眠に関する項目、歯磨き・手洗い・排便や入浴などの衛生に関する項目、外遊びやテレビ・ゲームなどの遊びに関する項目、家庭学習や読書などの学習に関する項目、身体活動の量や質に関する項目を中心とし、生活をコントロールすることを目的としたノートやシート(図1)を用いており、こうした日々の生活の振り返りを児童が行うことや、これらを活用して家庭との連携を図ることが有効である。

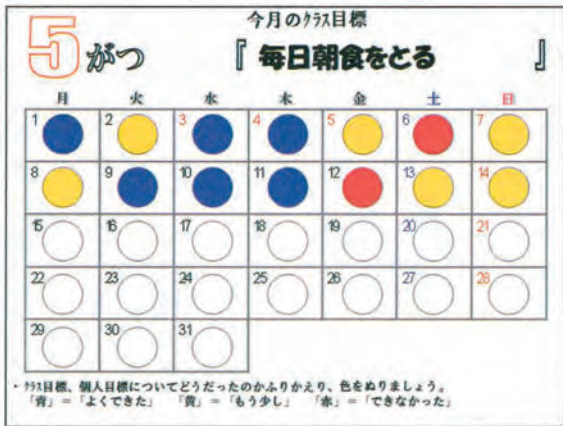


図1. 生活習慣改善のためのシートの例

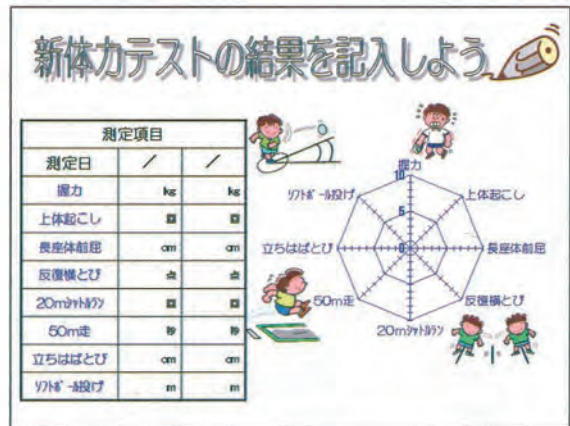


図2. 児童・保護者にわたす体力テストの結果の例

各事例の運動のプログラムとしては、「○○タイム」「○○運動」など、子どもが親しみやすいネーミングの身体運動やスポーツを学校で展開しており、また運動の到達度などを示すシートやチャート(図2)を用い児童だけでなく家庭にもフィードバックし、また地域にもそうした関連情報を提供する工夫がなされており、こうした取組が体力向上に結んでいったものと考えられる。生活習慣の取組を家庭にも認識していただくような仕組みを作り、連携を図る。場合によっては総合型地域スポーツクラブや運動の外部指導者などとの連携も効果的である。

生活習慣の改善に取り組んだ3校の事例報告を整理すると次のようになる。

A. 鹿児島県始良小学校

①取組の内容：

- ・週に1回の「すこやかチェック」により生活リズムの点検を実施した。
- ・食育を生活習慣改善の柱の一つとして実施し、家庭と連携した食生活の改善に取り組んだ。
- ・運動遊びや業間体育「スポレクタイム」、持久力向上を目指した「一校一運動（鹿児島県の全県の取組の一つ）などにより、運動量の確保をめざした。

②成果：

- ・朝食の喫食率が高まった。
- ・体力づくりに家庭の関心が高まった。
- ・外で遊ぶ子どもが多くなった。
- ・新体力テストの結果から体力の向上が確認された。

B. 愛知県新知小学校

①取組の内容。

- ・毎週水曜日に「さわやかチェック」を実施して、ハンカチ・ティッシュなどの点検を行い、また「もりもりカード」に1日に摂取した栄養を記入する取組を行った。
- ・歯磨きの習慣を重点的に指導した。
- ・健康目標を設定して「いきいきすくすくカード」に記入して点検を行った。
- ・「早寝・早起き・朝ごはん」「歯みがき」「運動」「友達と仲良く」を目標とした。

②成果：

- ・体調不良の児童が減少した。
- ・欠席の児童が減少した。
- ・健康的な生活をする児童が増加した。
- ・生活習慣に関する家庭の意識が向上し学校との連携が強まった。

C. 茨城県舟石川小学校

①取組の内容：

- ・生活習慣に関する調査を実施し、その結果に基づいた体力向上への取組のプランを策定し推進した。
- ・特別活動や給食あるいは教科との関連した指導により「食育」を展開し、生活習慣の取組を重点的に行った。

②成果：

- ・朝食の喫食率はほぼ100%となった。
- ・体力テストの結果は全国平均を上回り、総合評価でも「A・B」ランクの児童が約2/3であった。
- ・総合型地域スポーツクラブとの連携が図れた。

(まとめ)

食事・睡眠・衛生・メディアとの関わりなどの生活習慣が適正であることによって体調のよい健康的な体が維持され、結果として「よく体を動かす」ことができ、それが体力の向上に繋がる。今回紹介された事例校は「正しい生活習慣」を軸に、「よく運動する」ことに波及させ、体力の向上を達成したものである。各事例は、適正な生活習慣を身につけることによって自らの体や健康への関心を高め、学校における体育授業や体育的行事に意欲的に取り組むことができることを示している。

体力向上に結びつく生活習慣の改善の具体的方法には、生活をコントロールすることを目的としたノートやシートを用いたり、子どもが親しみやすいネーミングの身体運動やスポーツを学校で展開したりすることに加えて、家庭や地域との連携が欠かせない。