

令和5年度 元気アップ高崎 実践推進校 ～2年目の取組～

東部小学校 元気アップ高崎 テーマ

高崎市立東部小学校

保健・体育・食育が三位一体となり、体力向上・健康的な生活・食習慣・メディアとの付き合い方など総合的な指導を通して『自分の健康に関心を持ち、自ら進んで健康な体をつくる「元気はつらつ東部っ子」の育成』を目指す。

実践1年目(令和4年度)の課題

■令和4年度元気アップ高崎からの数値的課題

- 令和4年度新体力テストの結果において、A+B群の割合が29%と低く、D+E群の割合が35%を超える結果となり、実施した過去5年間の中で最低の結果であった。
- 学校アンケートの結果から、外遊びや運動時間は減少し（毎日外にでて遊ぶ児童の割合が60%程度）、ICT機器等によるスクリーンタイムが大幅に増加した。
- 発育測定の結果から、軽度肥満以上の児童の割合が11%(年度初め)から14%(2学期)と10%を超えている上に、年度内に増加した。

■普段の児童の様子や健康状態より

- 休み時間において全く外に出て遊ばない児童が増加してきている。その結果、運動能力の二極化もますます大きくなってきている。
- 学習指導要領に準じた技能を習得できていない児童が多い。さらに、体育授業内での運動量が少ない。

今年度の3つ健康課題と組織図

- 1 新体力テストの結果の向上に向けて
- 2 運動時間の増加とICT機器等によるスクリーンタイムの減少に向けて
- 3 軽度肥満以上の児童へのアプローチ

健康課題

体育

- ・体育主任を中心とした体育部
- ・体育委員会の活動

食育

- ・栄養職員、給食主任を中心とした給食部
- ・給食委員会の活動

保健

- ・養護教諭、保健主事を中心とした健康教育部
- ・保健委員会の活動



全校での共有・実践

1-(1) 新体力テストの結果の向上に向けて

体育 週に1回のパワーアップデー(体育集会)の取組



運動遊びに親しみながら、体力向上を目指すとともに、運動の日常化につなげることもねらいとした。新体力テストにつながる種目を設定したことで、新体力テストの結果の向上にも結びついたと考えられる。たてわり班を活用し、異学年で取り組むことで、高学年が低学年の手本となり活動できた。

体育 アスリートや専門家などによる指導



専門家による指導により、子ども達の知識技能の向上や興味関心だけではなく、教員の指導力向上にもつながった。

体育 体育授業等での取組

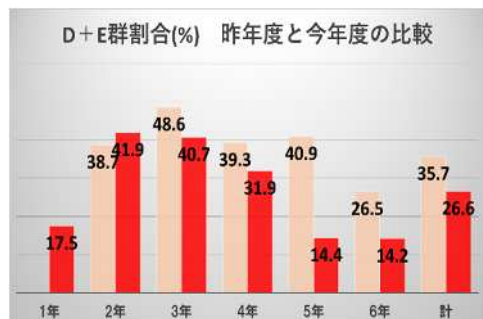


体育の授業では、準備体操の中にサーキットトレーニングを取り入れるなどして運動量を確保しつつ、ICT機器の活用を意識して行った。子ども達がいつでも模範演技を見られるようにタブレット内に動画集を作ったり、動画再生遅延アプリを使用しその場で自分の動きをフィードバックできるような場を作ったりするなど意識して行った。撮影した演技を、振り返りの場面で活用し次の時間につなげられるようにも意識して指導した。

1-(2) 新体力テストの結果

今年度の新体力テストの結果は向上傾向にあり、A+B群の割合が40.6%と昨年度と比較して約10%増加し、D+E群の割合が26.6%と昨年度と比較して約9%減少した。A+B群の割合が増加し、D+E群の割合が減少した理想的な結果となった。

パワーアップデーの取組や体育授業での取組、また休み時間の積極的な外遊び等を通して、体力が向上したと考えられる。



2-1(1) 運動時間の増加とICT 機器等によるスクリーンタイムの減少に向けて

体育

1日1回の外遊びの推奨や休み時間の活用



		月	火	水	木	金
20分休み	外遊び	2・4・6	1・3・5	2・4・6	1・3・5	2・4・6
	サッカーゴール	4・6	3・5	4・6	3・5	4・6
昼休み	外遊び	1・3・5	2・4・6	1・3・5	2・4・6	1・3・5
	サッカーゴール	3・5	4・6	3・5	4・6	3・5



運動時間減少への対策として、1日1回の外遊びの推奨を行ったり、休み時間に季節や行事に沿った短縄跳びや長縄跳び、持久走などのチャレンジタイムを企画したりし、自主的に外遊びを行えるようにした。

保健

生活リズムチェックやノーメディアデー等の取組

東部小 生活リズムチェック表

項目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
起床時間												
朝食の時間												
授業中の集中力												
帰宅後の活動												
就寝時間												

1. できた
2. ほほできた
3. できなかった

※夏休み・冬休み・長期休暇中は、この表を記入しないでください。

毎月の日は・・・

ノーメディアデー

子どもたちのインターネットやスマホゲームなどの電子メディアの過度な利用が心配されています。過度な利用でも過度なゲームやSNS利用など、生活リズムが乱れることがあります。長時間のメディア利用は、集中力の低下、学力の低下などの影響があります。

そこで、夏休み期間中は、毎日1日「ノーメディアデー」を設定し、子どもたちの生活リズムを整え、集中力を高め、学習意欲を高めることを目指します。

【夏休み期間中の「ノーメディアデー」】

① 起床時間
② 朝食の時間
③ 授業中の集中力
④ 帰宅後の活動
⑤ 就寝時間

※「ノーメディアデー」は、毎日1日1日を指定し、その日はテレビ、ゲーム、スマホ、タブレット等から離れた生活をします。

ノーメディアデーチャレンジ

メディアの過度な利用が心配されています。過度な利用でも過度なゲームやSNS利用など、生活リズムが乱れることがあります。長時間のメディア利用は、集中力の低下、学力の低下などの影響があります。

そこで、夏休み期間中は、毎日1日「ノーメディアデー」を設定し、子どもたちの生活リズムを整え、集中力を高め、学習意欲を高めることを目指します。

【夏休み期間中の「ノーメディアデー」】

① 起床時間
② 朝食の時間
③ 授業中の集中力
④ 帰宅後の活動
⑤ 就寝時間

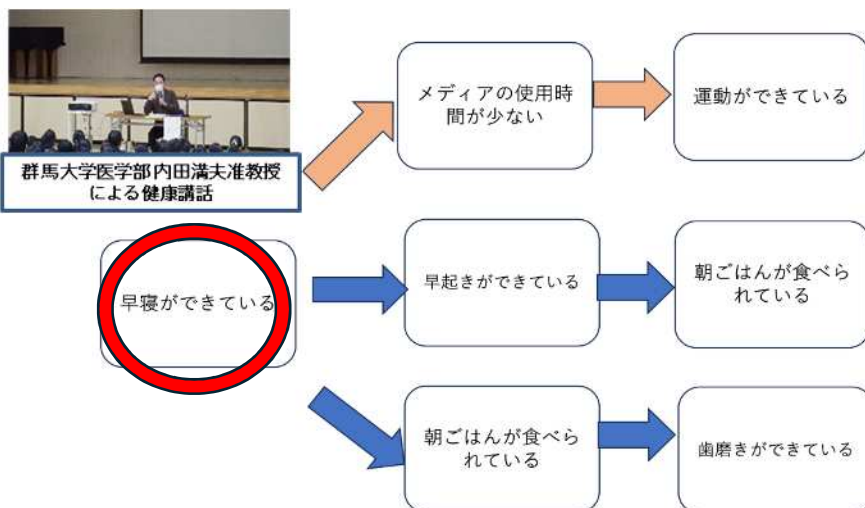
※「ノーメディアデー」は、毎日1日1日を指定し、その日はテレビ、ゲーム、スマホ、タブレット等から離れた生活をします。

夏の時期と冬の時期の2回、自分の生活習慣を見直すことを目的に生活リズムチェックを実施した。そこから本校の健康課題を出し、学校保健委員会や健康教育部会で話し合い、課題を解決できるように取り組んだ。今年度からは、メディアの使用時間に着目し、「ノーメディアデー」という取組を始めた。メディアとの付き合い方を確認し直す良い機会になっている。

2-1(2) 運動時間とICT 機器等によるスクリーンタイムの結果

校内アンケートや生活リズムチェックから考察すると、以前に比べれば外遊びや運動の時間が増えた児童は多くなってきたが、なかなかメディア時間を減らすことは難しかったようである。

群馬大学医学部内田満夫准教授に生活リズムチェックのデータを分析していただいたところ、



早寝ができていない児童は、メディアの使用時間が少ないことに加え、運動も定期的に行えていないことが分かった。

さらに早寝ができていない児童は、早起き・朝ご飯・歯磨きなどの生活習慣がしっかりしていることも分かった。

そこで、来年度は「早寝」に焦点を当て、早寝に取り組むことでメディアの使用時間や運動時間が改善されるのではないかと考えて、取り組んでいく。



3-(1) 軽度肥満以上の児童へのアプローチ

保健

わくわくだより や わくわくチャレンジの取組

肥満度が20%を超えている児童が昨年度は全体の約14%、今年度初めは約12%を占めている状況であった。目標である10%を下回るように、養護教諭から軽度肥満以上の希望者に対して、「わくわくチャレンジ」や「わくわくだより」といった体重管理のアドバイスを行った。



食育

栄養職員や給食委員による食育に関する取組

栄養職員から、毎日の給食豆知識の紹介やかみかみ献立の作成、ITの授業で噛むことの大切さについての授業やおやつ指導を行った。

また、学校給食週間に合わせて給食委員によるクイズや食育指導なども行い、食育から自らの健康と向き合う取組を積極的に行った。



栄養職員による毎日の「給食まめ知識」の放送



噛む大切さやおやつのお方等のIT授業



学校給食週間に合わせて給食委員による食育指導

3-(2) 軽度肥満以上の児童の推移

様々な取組の成果もあり、2学期時点で12.1%だった軽度肥満以上の児童の割合が、3学期時点で10.9%と目標値(10%を下回る)に近づいてきた。軽度肥満以上の児童に対しては、保健・体育・食育の全方面からアプローチをかけて取り組むことができた。例年、2学期初めの発育測定で軽度肥満以上の児童の割合が増えてしまうため、夏休み中の過ごし方にも今後着目して課題改善を行っていく必要があると考えられる。

今年度の成果と課題

■成果

今年度の初めに、保健・体育・食育が三位一体となって取り組めるように、健康部会を開き課題を共有したことで、より成果が出たと考えられる。課題としていた3つに関しても、改善が見られたり、新たな改善方法が分かったりと実りのある実践を行うことができた。

■課題

今後の課題は、次の2点である。

- 今年度の結果をどれだけ保持増進していくことができるか
- 今年度実施した活動を継続可能なものにしていくか

今後も**保健・体育・食育が三位一体**となり、健康課題の改善に向けて取り組んでいきたい。