

笑顔で生き生き元気もりもり久留馬っ子～よりよい生活習慣定着のための取り組みを通して～

高崎市立久留馬小学校

今年度の取組内容・成果

1 体育

①「投運動」に重点を置いた外部講師による専門的な指導とソフトボール投げ練習会

今年度も本校の課題である「投運動」に重点をおいた。ビックカメラ女子ソフトボール高崎・太陽誘電女子ソフトボール部から講師を招き、児童に投げ方を教えていただいた。教わった後には記録が10m近く伸びた児童もいた。また、体力テストのソフトボール投げを行う前にソフトボール投げ練習会を行った。そうすることで投げ方を覚えたり、投げる経験を多くさせたりすることができた。



講師の先生による指導の様子

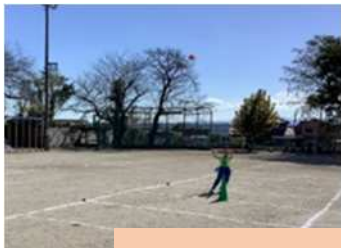


ソフトボール投げ練習会の様子



②「フラッグフットボール」の教材開発と長なわ大会への参加

高学年の児童は身体を動かすことに対して苦手意識を感じている児童が多い。そこで、楽しみながら投能力を高めるために、高学年で「フラッグフットボール」の学習を取り入れた。ボールを投げる力はもちろん、仲間と協力しながら作戦を考えて積極的に取り組む姿が見られた。また、3学期の体育集会では全校で「長縄」に力を入れた。加えて、5・6年生の希望者ではあるが群馬県なわとび競技大会に参加し、ベストの結果を残すことができた



フラッグフットボールの授業



群馬県なわとび競技会への参加

③長期休業中にもできる動画の作成と元気もりもり通信の発行

昨年度の学校評価アンケートの結果から「日常的に運動している」という項目が児童と保護者との間で大きな差があった。そこで長期休業中に児童と保護者で取り組めるようなストレッチや筋力トレーニングの動画を作成し、タブレットで確認できるようにした。また、学期末に「元気もりもり通信」を発行し児童がどんな運動に取り組んでいるのかを紹介したことで保護者からの学校評価アンケートの結果が約88%に上がった。



保護者と一緒にできるストレッチ動画

1学期末の元気もりもり通信の様子



2 保健

久留馬小の児童は毎日元気に学校生活を送っている。

ほとんどの児童が、しっかり睡眠時間を確保し、バランスのよい食事をとり、適度な運動をしているからだといえる。しかし、中にはメディアに接する時間が多くて睡眠時間が短くなってしまったり、食べ物の好き嫌いをしていたりして、「睡眠時間が足りない」「頭が痛くなる」「何もしたくなくなる」「お腹の調子がよくない」などの不調を訴える児童もいる。

全員が元気いっぱいの久留馬っ子を目指すために、生活習慣、運動、栄養の面から、さまざまな取組をしている。

① 元気もりもり週間

月	時季	重点目標
5	連休明け	早寝・早起き・朝ごはん+歩いて登校・進んであいさつ
9	運動会前	早寝・早起き・朝ごはん+元気に学校生活を送ろう
11	持久走記録会前	早寝・早起き・朝ごはん+歩いて登校で病気に負けない生活習慣を身につけよう
1	一番寒い時季	朝ごはん・手洗い・マスクの着用で感染症を予防しよう

② 健康生活のめあて

基本
早ね、早起き
朝ごはん
歩いて登校

+ 目標達成のためのめあてを加える

③ 元気もりもりカード

5・6年生用
2023年
9月 4日(月)～
9月 9日(土)

元気もりもりカード②

年 組 番 名 前

自分のめあて
高崎ルールをきちんと守る。

5・6年生用 2023年 9月 4日(月)～ 9月 9日(土)	4	5	6	7	8	9
① 朝はスッキリと目覚め、時刻によゆうをもって登校できた。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
② 学校の準備をして、忘れ物のないようにした。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
③ 朝ごはんをしっかり食べ、歩いて登校できた。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
④ 自分から進んで、家族や友だち、地域の人にあいさつがけをした。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑤ 夕食の後、ていねいに歯をみがいた。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑥ 高崎ルールを守って10時までにはねた。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

合計 29

自分のめあてが達成できましたか。
できました。
○前日と比べて、がんばったことはなんですか。
なるべく早めに寝て、朝はできるだけ早く起きることです。
○次回、がんばりたいことはなんですか。
⑥が又か難しいので次回は、しりぞき配分に力をつけていきたいと思っております。

○おうちの人の感想
子供ははじまりファイトで夜は早く寝られるように頑張っています。

9月11日(月)までに、出してください。

5・6年生用
2023年
9月 4日(月)～
9月 9日(土)

元気もりもりカード②

年 組 番 名 前

自分のめあて
9時30分くらいにはねる。なので9時にはねられるようにする。

5・6年生用 2023年 9月 4日(月)～ 9月 9日(土)	4	5	6	7	8	9
① 朝はスッキリと目覚め、時刻によゆうをもって登校できた。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
② 学校の準備をして、忘れ物のないようにした。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
③ 朝ごはんをしっかり食べ、歩いて登校できた。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
④ 自分から進んで、家族や友だち、地域の人にあいさつがけをした。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑤ 夕食の後、ていねいに歯をみがいた。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑥ 高崎ルールを守って10時までにはねた。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

合計 32

自分のめあてが達成できましたか。
できました。
○前日と比べて、がんばったことはなんですか。
あいつ(しりぞき)早く寝られるようにしたことです。
○次回、がんばりたいことはなんですか。
このまま定めて早く寝られるようにしてあげたいです。

○おうちの人の感想
毎日寝る時間を自分で決めて、学校の準備ができていました。これからは継続してね！

9月11日(月)までに、出してください。

元気もりもりカードは、前回をふり返って各自でめあてをたて、取り組んだ。

学校保健委員会

拡大学院保健委員会は、5・6年児童と保護者が参加して、情報モラル講演会が行われた。第2回学校保健委員会では、メディアと健康～メディアとの上手なつきあい方を考えよう～をテーマに取り組んだ。



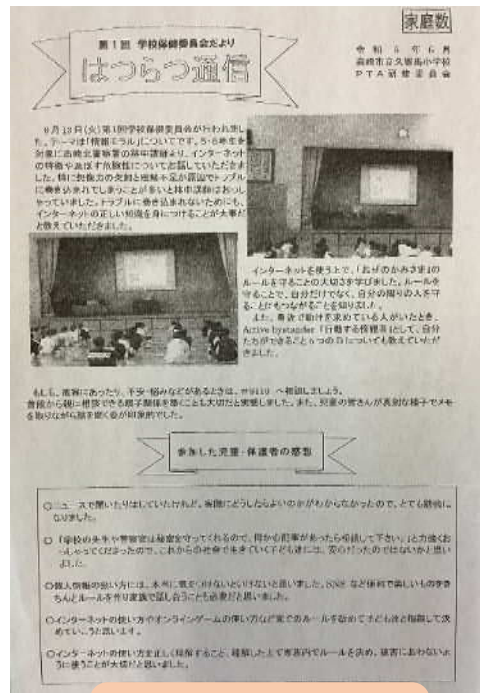
拡大学院保健委員会



第2回学校保健委員会

④ 保護者の活動

- 学校保健委員会便り
「はつらつ通信」の作成
- 元気もりもり週間での支援 など



はつらつ通信

3 食育

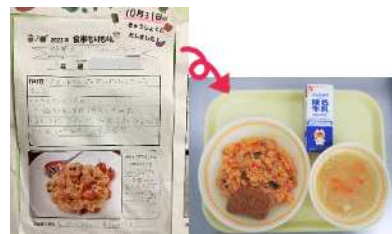
① 食事もりもりメニュー

5・6年生がおうちの人の協力の下、苦手な食べ物をおいしく食べることができるメニューを夏休みに考えて作った。提出されたメニューは職員室前に掲示し、いくつかは実際に給食に出した。

また、給食委員会の発表でも紹介し、さまざまな機会でも食事もりもりメニューを活用することができた。



食事もりもりメニュー



→ おうちの人と一緒に取り組み、作った料理を家族で食べることによって、家族の温かいコミュニケーションの場となっている様子が見られた。学校でも、いつもより興味を持って食べていた。

② 食育授業・給食時間の指導

学活や教科、給食の時間などに、食に関する指導を担当や栄養教諭が行っている。望ましい食習慣を身につけられるよう、授業や給食の時間を通して指導した。今年度は外部講師による出前授業も行った。



講師の先生による出前授



食に関する指導の様子

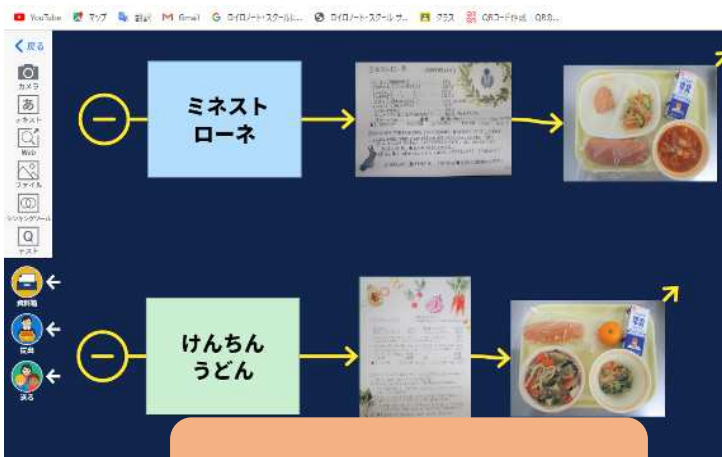
→ 学活や教科等で給食を「生きた教材」として活用し、児童が食の大切さに気づき、望ましい食習慣をめざす姿勢が見られた。

③ 家庭との連携

給食だよりやホームページで給食や食についての情報を発信した。またタブレットに動画や給食のレシピ、授業の様子等を掲載して、家でも実践できるよう啓発した。

→ タブレットを活用することにより、これまで共有しにくかった画像や動画も簡単に共有することができ、家庭との連携につながった。

「子どもが給食のメニューを家で作ってくれています。おかげで料理が上達しました」という保護者の声も聞かれ、家庭で実践している様子もみられた。



紹介している給食のメニュー

体育主任 若月 慧
養護教諭 吉田 留美
栄養教諭 長岡亜佐美