元気アップ高崎2024

目指す子ども像

「自分の健康に関心をもち、自らすすんで健康な体をつくる子」

『元気アップ高崎』の推進

「保健・体育・食育が三位一体となって、自校の健康課題解決に向け、全校体制で計画的・組織的に取り組みましょう」

幼児期からの健康教育

幼児期までの健康づくりは、保護者や大人が主体（他律的健康づくり）となります。学齢期からは、発達段階に応じた健康教育を行い、自己管理できる（自律的健康づくり）児童・生徒を育てましょう。

体育

『運動の楽しさや大切さを知り、自らすすんで体を動かす子』

幼稚園　幼児期運動指針の普及・促進

幼児は多様な動きが経験できるように、様々な遊びを中心に、毎日合計６０分以上楽しく体を動かすことが大切です。

小・中学校　元気アップ推進プランの全校体制での取組

新体力テストによる実態把握と、各校の元気アップ推進プランに基づき、学校課題の解決に向けて全職員共通理解のもと計画的・組織的に体力向上に取り組むことが重要です。

保健・体育・食育 三位一体の健康教育

食育

『食の楽しさや大切さを知り、健全な食生活が送れる子』

全校体制での食育活動の推進

- 給食時間における食に関する指導の充実
- 体によい食事、マナー、衛生等、食習慣の形成に向けた家庭への啓発

保健

『自分の体に関心をもち規則正しい生活ができる子』

全校体制での健康教育活動の推進

- 子どもが主体となった学校保健委員会の実施
- 家庭や地域と連携した地域合同学校保健委員会の推進
- 各教科等を関連付けた保健教育の授業実践
- 家庭と連携した「早寝、早起き、朝ごはん＋適度な運動」の習慣化

【健康】
- ○内臓等の働きの向上
- ○肩こり・腰痛を防ぐ
- ○健康な視力を保つ
- ○体が疲れにくくなる

【成長・発達】
- ○土踏まずの形成
- ○消化がよく基礎代謝向上

よい姿勢の児童生徒は・・・

意欲・集中力・記憶力・思考力を向上させます
机とイスの高さを調整し「よい姿勢」で学習を！

小学生・・自己抑制が高くなる
中学生・・学習に積極的・学習を楽しいと感じる

【体力】
- ○毎日行う適度な運動
- ○腹筋・背筋力の向上
- ○柔軟性の向上
- ○運動特性に応じた正しい姿勢の維持

『よい姿勢』は健康な体つくりの基礎

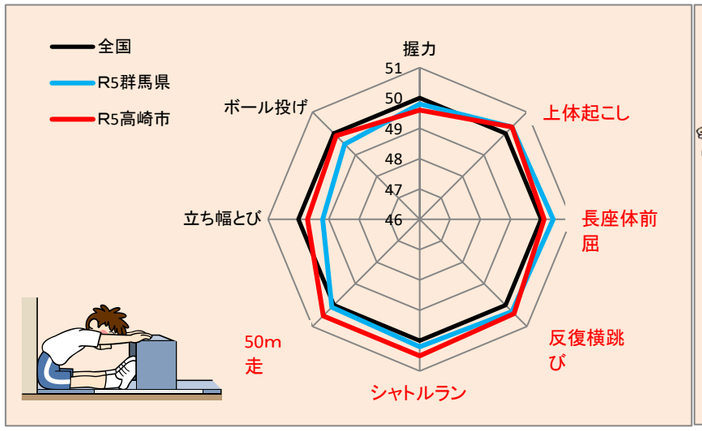
高崎市新体力テストの現状

令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査より

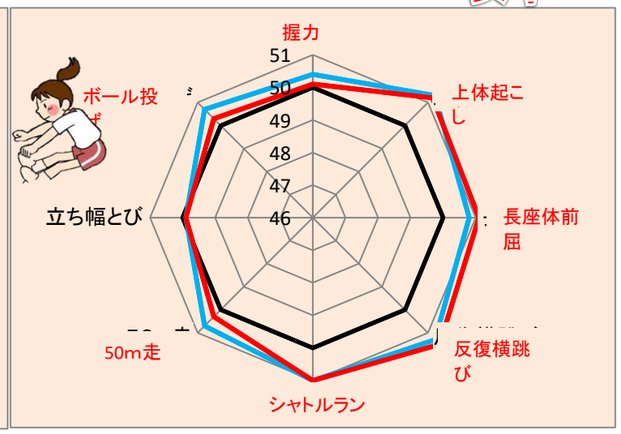
赤色は、全国平均を上回っている種目

小学校５年生

男子

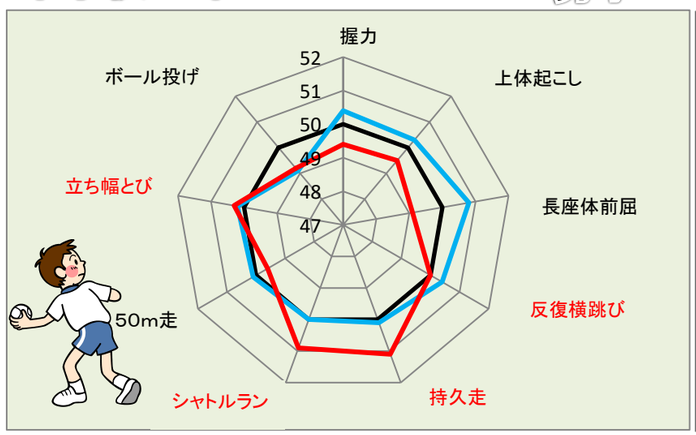


女子

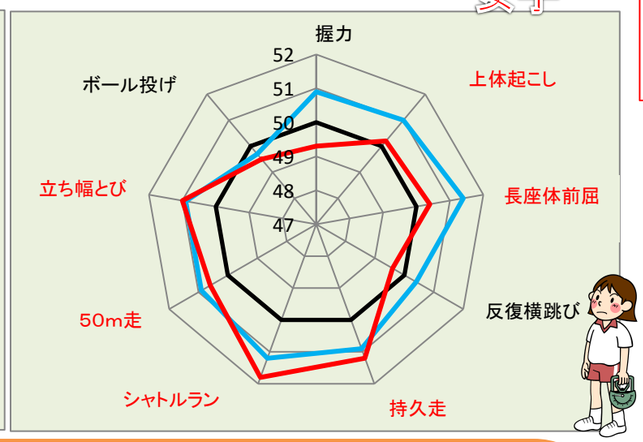


中学校２年生

男子



女子



各学校において、「運動の楽しさや喜びを味わわせ、運動好きな子どもを育てること」と「運動の習慣化」を通して、生涯にわたって自らすすんで運動に親しむ児童・生徒を育成しましょう。

運動好きな児童・生徒の育成は、できる・できた喜びを味わえる体育の授業づくりから

授業構想では・・・

①各領域の実態把握に基づき、身に付けさせたい力を明確にして授業を構想しましょう。

②基礎感覚づくりやドリル練習を1時間の最初に毎時間設定しましょう。

③基礎・基本の技能の習得に向け、全員が共通して一斉に学ぶ時間を設定しましょう。

④子どもが主体的・協働的に学習する時間を設定しましょう。

授業では・・・

①本時の見通しが持てる「めあて」を提示しましょう。

②十分な運動量を確保するようにしましょう。

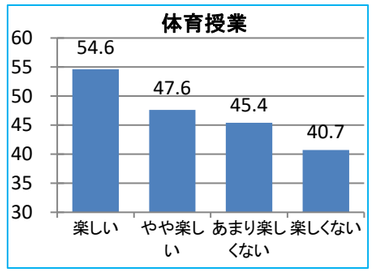
③身に付いた力や分かったことを、めあてに沿って子どもの言葉でまとめ、活動の振り返りをしましょう。

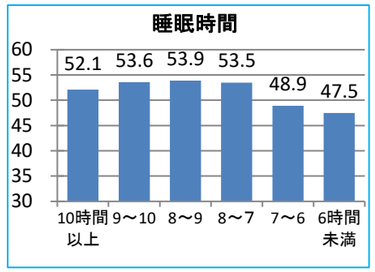
運動量を確保しつつ、効果的に タブレットを活用しましょう！

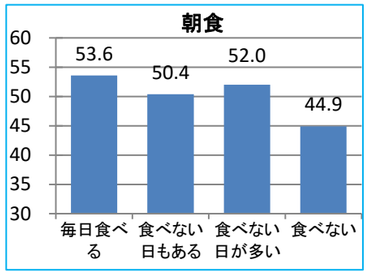
質問紙調査の回答と体力合計点との関連（高崎市）

「体育の授業が楽しい」「睡眠時間が適切」「朝食を毎日食べる」と答えた児童・生徒の体力合計点は高くなっています。

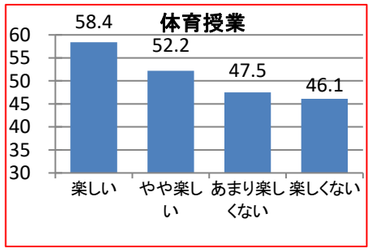
小学校５年生男子

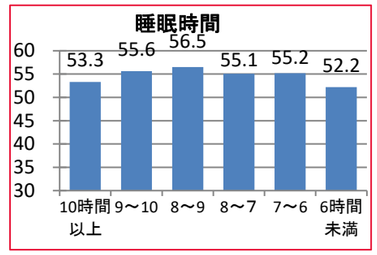


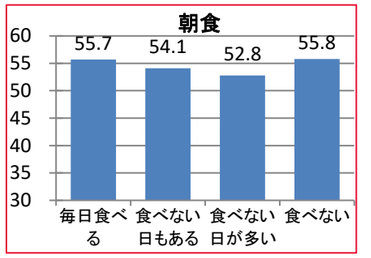




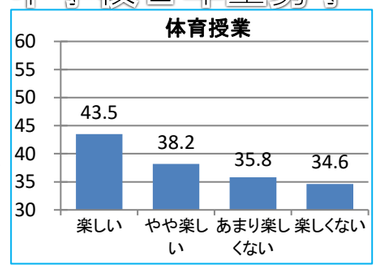
小学校５年生女子

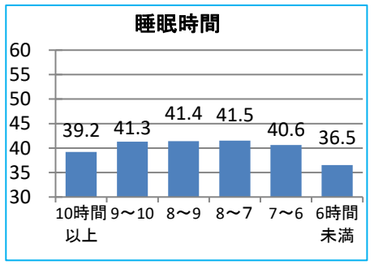


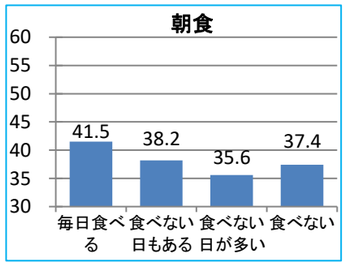




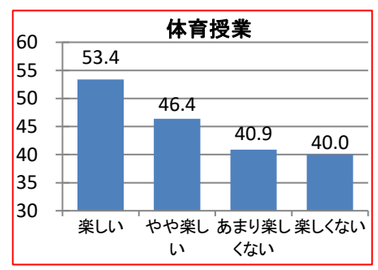
中学校２年生男子

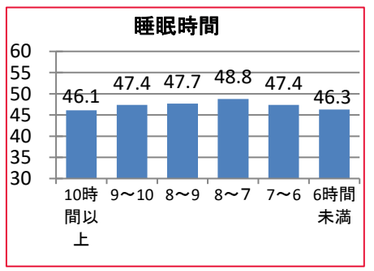


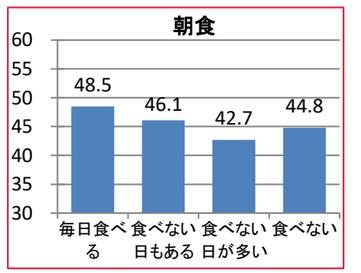




中学校２年生女子







三位一体の健康教育で体力アップ！