

**体育・食育・保健の三位一体の健康教育を通して、
自ら進んで健康な体をつくる子を育成する**

令和5年度の課題

【新体力テストについて】

- ・A・B判定の割合が増えているが、全体的に「ボール投げ」の記録が低く、瞬発力や巧緻性の力を高める運動を取り入れる必要がある。

【児童の様子について】

- ・休み時間に外で遊ぶ児童は多いが、それらの児童は限られているので、レクリエーションや体育イベントを増やし、他の児童も外へ行く機会が多くなるようにする。

今年度の取組 <体育>

①運動集会での取り組み

体育委員会の児童が主体となって司会進行をし、楽しく「投運動」「走運動」ができ、体力の向上につながるような運動あそびを取り入れた。また、学年やクラス、チームで協力するルールにしたことで、友達を応援したり、勝てるように作戦を考えたりと、真剣に臨んでいた。



リズム運動



ボール取り



ポイントルレー



宝取り鬼



宝入れ



宝取り鬼+宝入れ

運動集会で行ったあそびを、授業で取り入れる学級もあり、集会で実施する度に子どもたちは動きのコツをつかみ、上達していた。どうすればより得点が取れるのかを考えて挑戦することで、思考力の向上にもつながったと考えられる。

②外部講師による専門的指導

専門の講師を招いて、技のコツを細かく指導してもらった。また、多くの教員も参加し、教材や指導方法について学ぶことができた。

1. 器械運動



体操 オリンピアン

相原 信行 さん

感覚づくりや場づくり等
教員の指導向上にもなりました。

2. 水泳



水泳 オリンピアン

内田 翔 さん

速く泳ぐための体の使い方を
細かく教えていただきました。

③体育委員会主催の体育イベント

1. うさぎ跳びチャレンジ

高学年の児童が1～3年生の児童に短縄跳びの技を教えるイベントを開催した。短縄が苦手な子だけでなく、得意な子も様々な技にチャレンジし、ほとんどの児童ができなかった技をできるようになった。高学年の児童も、どうしたら分かりやすく教えられるのかを考えながら取り組んでいた。

2. 時間跳びチャレンジ

全校児童を対象に、時間跳びに挑戦して3分以上・5分以上・7分を跳べた児童にそれぞれ銅賞・銀賞・金賞が貰えるイベントを開催した。イベントがあることで、縄跳びの授業に意欲的になったり、休み時間に練習をしたりと、意欲向上につながっていた。



取組の結果

①新体力テストについて

目標数値としていた、A+B段階の児童が40%以上（昨年+3.5%）となり、D+E段階の児童が30%未満（昨年-6.4%）となった。また、全ての学年が昨年度の合計平均点を大きく上回る結果となった。

②全校への体育アンケートについて

朝の運動集会が「楽しい」と答えた児童が96.7%、体育の授業が「楽しい」と答えた児童が96.7%となり、取り組みの成果が見られた。

今年度の取組 <保健>

「元気な一日朝の5点+うんどう」の実施（年3回）

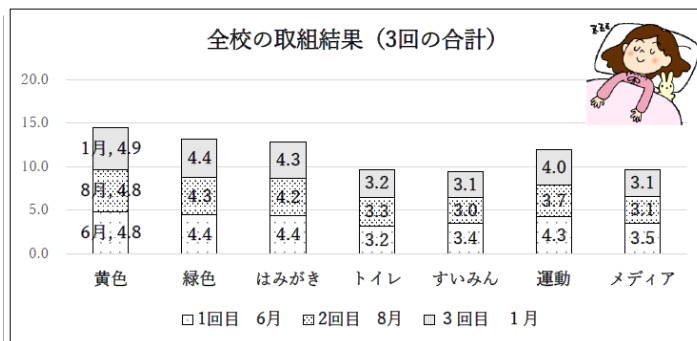
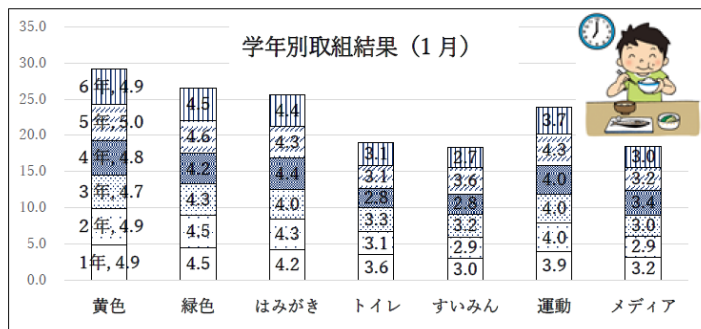
食事や運動、スクリーンタイムについて家庭で振り返り、良い習慣が定着することを目的とした取組。1日の始まりである朝の生活習慣チェックで、朝食（赤黄・緑の食品摂取）・はみがき・排便・睡眠の5項目に運動・メディアの項目を追加して実施した。

元気な一日 朝の5点+うんどう・メディア

目標 体も心も元気な一日を過ごすために、朝のスタートが大切。

5月	朝食～朝ごはんはきちんと食べたかな？ 色いろの食べ物 エネルギーやパワーになる あかの食べ物 からだをつくる くだもの	みどりの食べ物 からだの調子をととのえて、 びょうきをふさぐ やさい	はみがき 朝はみがきをきかなくよい習慣（一生の宝物）	トイレ うんちはした？ 近頃のしるはハナちゃん	すいみん 5～6年は10分まで寝てみよう。 1～2年は5分、3～4年は10分	運動 昨日、うんどう外遊びをしたかな？	メディア iPadの決めたコースを守れたかな？	合計 ばんの点数
月 日	両方が食べられたら 1点	1点	1点	1点	1点	1点	1点	7点
記入例	○	○	○	○	○	○	○	5点
5/27 (月)								

全校の取組結果を集計し、成果と課題を家庭へ知らせた。取組の結果、「睡眠」「メディア」「朝トイレ」の点数が低く、保健だよりで睡眠の重要性を知らせ、改善できるように啓発をした。



すいみんは、成長期の子どもにとっても大切です！

○体のつかれをとります。

○おぼえたことを整理します。

○病気にかかりにくくします。

○体を成長させます。

保護者の感想：○黄色・赤・緑の食べ物はなにか、また、朝ごはんだけでなく夕ご飯の時まで興味を持ち積極的にバランスよく食べようという姿勢がみられ良かったです。メディアに関しては自ら時計を把握したり、すすんで取り組むことができました。

○ノーメディアは難しいですね。時間を決めてゲームなど以外の時間も、メディアなのだと自覚を持ってみましょう。

今年度の取組 <食育 + 保健>

①食事・おやつの摂り方と歯科指導

歯科指導に合わせて、バランスよく食べることの重要性やおやつ摂り方が健康づくりに関係することを知り、毎日の生活に生かせるように指導を行った。

②カミカミキャンペーンの実施

児童がよくかんで食べることができるように、給食で噛み応えのあるメニューを提供した。歯科指導の後に実施したことで、児童が噛む回数を数える等、意識して食べる様子が見られた。



歯科指導



カミカミキャンペーンの献立

こめっこパン・サラダたっぷりの冷やし中華・カムカム揚げ
(カムカム揚げ:アーモンド、小魚、さつまいも、ごまを甘辛く揚げたもの)

③給食委員会による給食集会

給食委員会の児童が主体となって「給食に感謝する集会」を行った。好き嫌いをしていると、インフルエンザ等の病気にかかりやすくなることを劇やクイズで伝えた。感染症が流行しやすい1月に実施したことで、児童はバランスよく食事することの重要性を知り、給食を残さずに食べる意識が高まった。



今年度の課題

- ・外で遊ぶ児童が増えるように、体育イベントを実施したがイベント後は昨年度と同様で決まった児童が外遊びをしていた。現在は遊具、ドッジボール、一輪車、縄跳びと遊ぶ種類があるが、他の遊び道具を準備し、児童が好きな運動から遊べる環境づくりをする必要がある。
- ・体育に関するアンケートの結果は良かったが、その中でも体育の授業や運動集会が「楽しくない」と回答する児童も数名いた。身体能力の低い児童も興味をもち、楽しく活動ができるように授業の構成や運動遊びを考えていきたい。