

令和6年度「元気アップ高崎」推進プラン報告書

高崎市立乗附小学校

本校のテーマ

つよい体にきたえる乗附っ子の育成

～体力向上と運動の習慣化、保健・食育と連携した健康教育の推進を通して～

今年度の取組内容と成果・課題

1. 体育

(1) 体育活動でのサーキットトレーニングの導入

低・中・高学年のブロックに分かれ、発達段階に合わせた運動および課題となっている力（体力テスト結果より、反復横跳び（敏捷性）・握力・走力・投力）を高める運動を組み合わせることを通して、児童の体力向上および運動に親しむ態度の育成を図るものである。短時間でも運動量を確保するため、活動場所を3か所（校庭①・校庭②・体育館）に分け、固定施設を使うなど準備に時間をかけずシンプルな運動にした。



<トレーニングメニュー例>

校庭①（北側）

- 助木、鉄棒
- ボール投げ、ラダー、ダッシュトレーニング

校庭②（南側）

- タイヤ、ジャングルジム、雲梯、登り棒
- ラダー、ダッシュトレーニング

体育館

- マット、跳び箱、ボール、フラフープ、助木
- ラダー、ダッシュトレーニング



(2) 新体力テストでの異学年交流

部分的ではあるが、高学年と低学年を組ませて測定を実施した。低学年にとっては、高学年の姿がお手本となってコツをつかむことができたり、やる気が高まったりする様子が見られた。正確な測定ができるだけでなく、上級生のリーダー性の育成にもつながった。



(3) 外遊びの推進

教員が呼びかけるだけでなく、各教室に外遊びを促す掲示をしたり、休み時間に体育委員の児童が放送で外遊びの良さを伝えたりした。今年度は本校に一輪車10台が寄贈され、朝礼で紹介することで、休み時間に一輪車で遊ぶ児童が増えた。また、特活と連携し、「仲よく遊んで楽しんデー」と題して月に1度全校児童で楽しく外遊びができるようにしている。

教室掲示物



寄贈された一輪車



児童放送原稿の一部

月曜日 外遊びをすると、たくさんのいいことがあります。脳への刺激によって、脳が発達し、集中力がアップします。学力アップにもつながります。たとえば、サッカーをすると、いろんな体の動きを学べますね。みなさん、外遊びに行きましょう。

火曜日 外遊びをすると、たくさんのいいことがあります。たくさん動いて汗をかくことで、体力が付き、強い体がつくれます。たとえば、なわとびをしてみるのはいかがでしょうか。一人でも運動できますね。みなさん、外遊びに行きましょう。

水曜日 外遊びをすると、たくさんのいいことがあります。日光をあびると、セロトニンという幸せホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて、幸せを感じやすくなります。また、視力の低下の予防にもつながります。たとえば、外に出て、植物や生き物にふれるだけでも、やってみませんか。みなさん、外遊びに行きましょう。



仲よく遊んで楽しんデー

(4) 外部講師による専門的な指導

中学年では、太陽誘電・ビックカメラ高崎のソフトボールチームから講師をお招きし、ボール投げの指導を行った。児童は技能を習得し、記録が伸びる達成感を味わっていた。また、「これを機にソフトボールの試合を見に行きたい」と競技への興味関心を高めていた。

低学年では、相原豊先生による体操教室（マット・跳び箱）を実施した。児童は、感覚づくりの運動から、マットや跳び箱を使った運動を学んだ。場の設定や運動の行い方など、教師の指導力向上にもつながった。



★来年度への課題

○朝の体育活動の時間、休み時間の活動は限られている

→授業でもサーキットを取り入れ、簡単なことでも継続的に行うことで体力向上を図る。

○運動したくなる環境整備（道具、場所、機会）

→児童が楽しみながら、主体的に運動に取り組むことで体力向上を図る。

○持続可能な取組

→児童も、教員も、負担を感じずに続けていくことのできる取組にしていく。

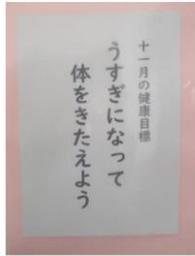
2. 保健

★本校の健康課題 肥満児童（肥満度20%以上が10.3%）が多く、外遊びや早寝早起き朝ごはんの規則正しい生活ができていない児童もいる

(1) 健康目標

健康目標が達成できるように体育・保健・食育で三位一体となり活動

- 4月 自分の体を知ろう
- 5月 体の悪いところを早く治そう
- 6月 歯を大切にしよう
- 7,8月 夏を元気に過ごそう
- 9月 けがや病気から体を守ろう
- 10月 目を大切にしよう
- 11月 うずぎになって体をきたえよう
- 12月 外で元気に遊ぼう
- 1月 風邪を予防しよう
- 2月 丈夫な体を作ろう
- 3月 健康生活を振り返ろう



良い姿勢のすすめ



うち体操



(2) 健康のめあて

毎年、5月の連休中に児童の健康目標を家庭で決め、学校と家庭で掲示



(4) 保健だよりや掲示物での啓発運動

今月の健康目標をテーマにその時季や行事・来室傾向 学校HPにアップ

各クラスでは担任が朝の会で 読み上げ健康指導

保健室周辺から体育館までの掲示



(3) 元気な一日朝の5点（生活リズムチェック）

早寝 早起き 朝ごはん 朝うんち 歯みがきについて（年3回）

一週間の目標を立て、一週間チャレンジ中毎日保健委員によるよびかけ放送→結果は学校保健委員会で課題検討発表

項目	達成率
早寝	85%
早起き	78%
朝ごはん	92%
朝うんち	65%
歯みがき	88%

保健委員の報告です。本年度「元気な一日 朝の5点」チェック課題です。各クラスごとに、朝の5点の達成率を算出しました。その結果を以下に示します。

そのほか、保健委員会の活動として、朝の5点の達成率を算出しました。その結果を以下に示します。



歯磨きカレンダー・校医によるブラッシング指導 親子歯垢染めだし（年2回）

TTによる保健指導



(5) 保健委員会の活動

5・6年が主体的に課題を見つけ 一調査→結果分析→課題を解決→対策を縦一実施→取り組み発表

水質検査・AED ランプチェック・手洗いせっけんの補充・日々の欠席数



レッドリボン運動（世界エイズデーに向けて）



歯みがき（給食後）

保健委員による保健放送

保健委員による手作りDVD

乗附小カミングデー（毎月8日）



(6) 子どもが主体となった学校保健委員会・保健集会

体の健康 ～歯の健康について（6月）～
～薬物乱用防止教室（9月）～ ～元気な一日朝の5点について（1月）～

6/20(木)歯の健康のために ～骨太メニューを考えよう～

元気な一日朝の5点～朝うんちについて（R5）～早寝早起きについて考えよう～R6.1.30予定



地域合同学校保健委員会（片岡中・片岡小・乗附小）
家庭や地域との連携を推進「心の健康」～ピアサポートについて～



★来年度への課題

- 活動の時間、休み時間の活動
→年間、毎月、学期ごとで継続的に行うことで意識づけ、動機づけを回り振り返りができるようにする。
- 環境整備（場所、機会）
→異なる家庭環境にしながら、家庭とも連携し、児童が自己管理をしながら、主体的に健康管理に取り組むことで健康の保持増進を図っていくようになる。
- 持続可能な取組
→児童も、担任も、養護教諭も、継続して楽しみながら続けていけるように取り組む

3. 食育

(1) 授業での食育

2年生に噛むことの大切さと三角食べについての授業をした。給食をイメージしたイラストを用いて、「三角食べ」と「ぼっかり食べ」の例を挙げて説明した。

また、その日の給食で実際に三角食べを実践してもらった。三角食べをすることで、味の変化を楽しんだりよく噛めることを実感してもらえた。

授業の様子



給食の時間に三角食べを実践する児童の様子



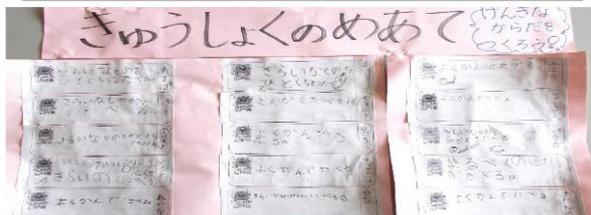
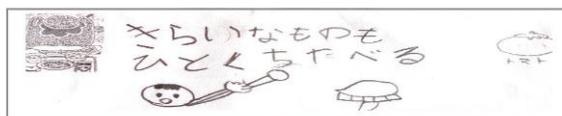
(3) 給食委員会の活動

「しょうぶな体つくりのために給食委員会としてできることは、どんなことだろう。」と児童になげかけ委員会の中で話し合いをもったところ、意見がだされ、実行することにした。

① ポスターを作り教室に掲示してもらうことで、好き嫌いをしないで食べることを意識してもらおう。



② 給食を食べるときのめあてを一人一人に決めてもらい、教室に掲示しておくことや月ごとに振り返りをする中で、意識を高める。



(2) 給食の工夫

カミングデー

毎月8日はカミングデーとしている。噛むことを意識する日として、よく噛める料理や歯に良い栄養素を多く含んだ食材を出している。

～カミングデーの献立例

ソイ丼

カルシウムが多く取れる凍り豆腐、歯茎のもととなるたんぱく質を多く含む大豆を使ったメニュー。

トックスープ

よく噛む必要のあるトックを入れたスープ。



観音ランチ

毎月19日に観音ランチを出している。地場産物の活用と不足しがちなカルシウム・鉄を多く取ることを目的とした献立。地域で取れた野菜を使ったり、カルシウムや鉄が多くとれる食材を多く使ったメニュー。

～観音ランチの献立例～

観音ナポリタン

乗附地域の農家さんが作ったなすを使用したナポリタン。

コッペパン

キャベツスープ

牛乳

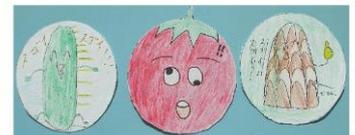


給食のめあて：ワークシート



やる気を持続させるために振り返りを点数化して、クラスごとの合計点をだし、目標の達成率を発表することとし、実施した。

さらに、8割以上達成したクラスには、給食委員が作成した野菜メダルを学級に配付し教室に掲示してもらうことを決定し、配付した。



★来年度への課題

○ポスター掲示や給食のめあてと振り返りは、丈夫な体つくりをしようとする意識を高めることはできたが、短期間で個人個人の好き嫌いをなくすことは難しかった。

→今年度の取り組みを継続した活動にしていくことと、好き嫌いを減らせた経験談等を放送等で知らせるなど新たな試みも必要。