

元気アップ高崎

目指す子ども像

『自分の健康に関心を持ち、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



乳児期 幼児期 学齢期 成人期

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

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

『食の楽しさや大切さを知り、健全な食生活を送れる子』

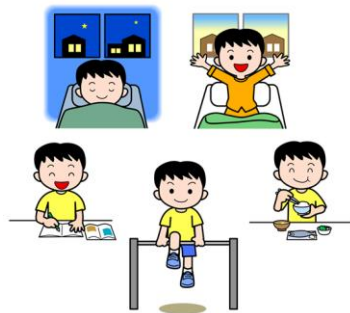
食育

『自分の体に関心を持ち規則正しい生活ができる子』

保健

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】
- 内臓等の働きの上向
 - 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・学習を楽しんでいる

- 【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』は健康な体づくりの基礎

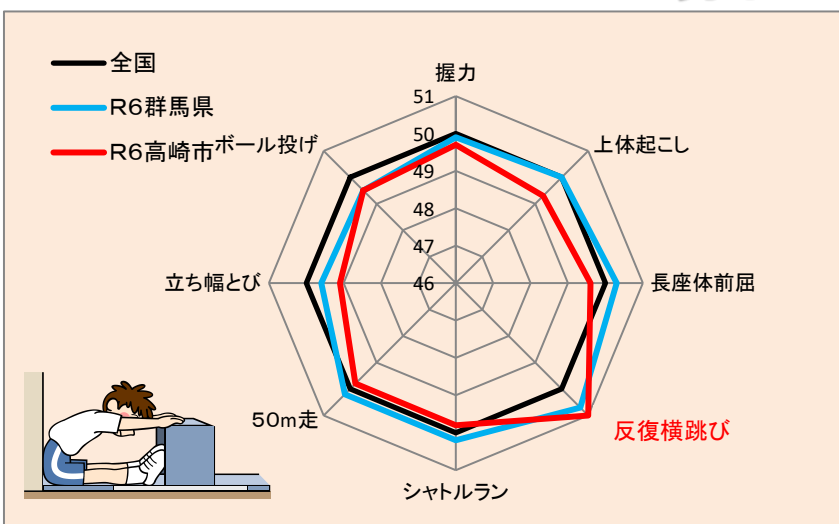
高崎市新体力テストの現状

令和6年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査より

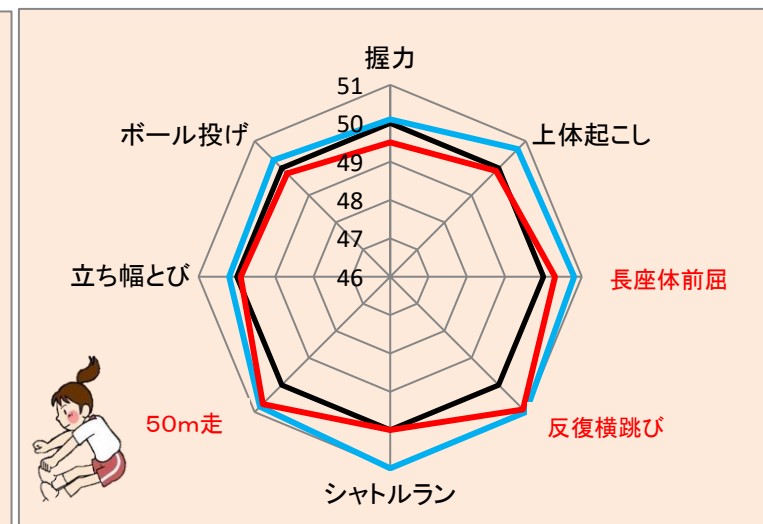
赤色は、全国平均を上回っている種目

小学校5年生

男子

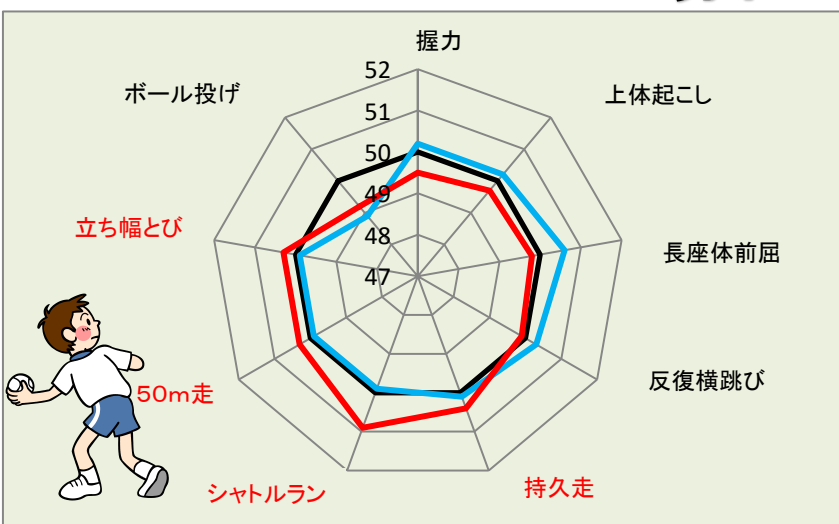


女子

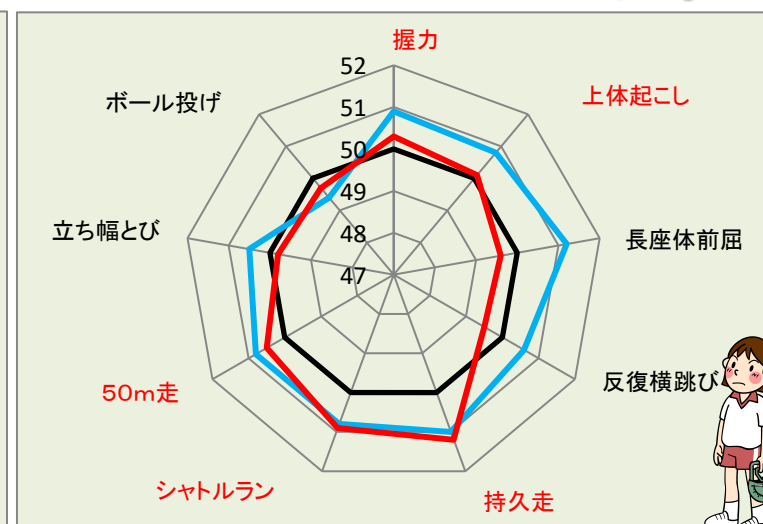


中学校2年生

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、全員が活動する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。

運動量を確保しつつ、効果的に1人1台端末も活用しましょう



質問紙調査の回答と

体力合計点との関連(高崎市)

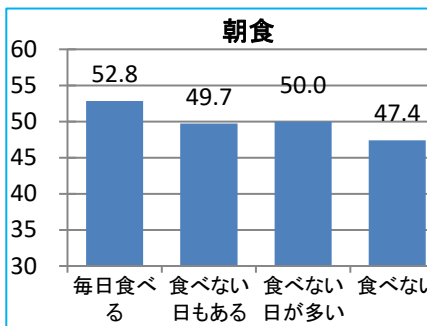
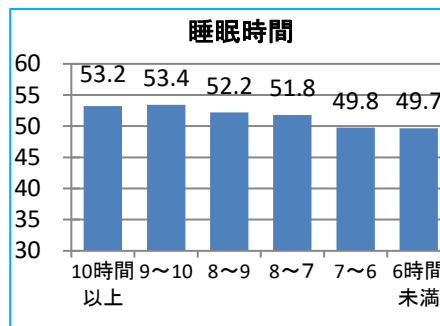
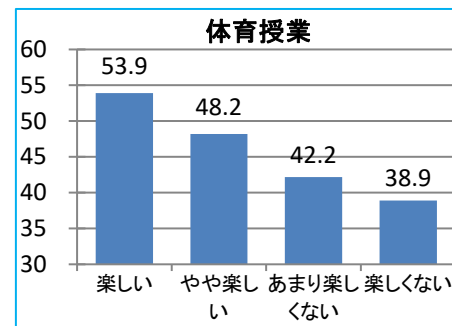


小学校5年生男子

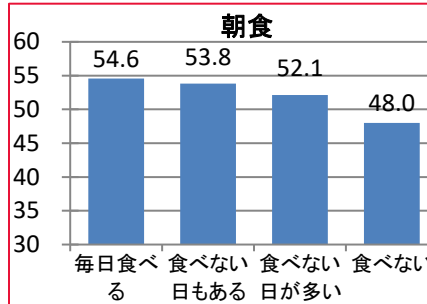
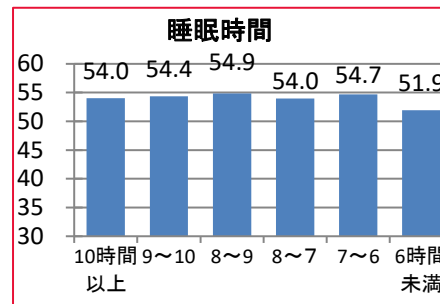
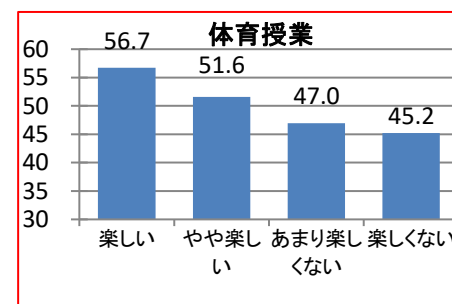
体育授業が楽しいと感じる子ほど体力合計点が高い傾向がある。

適切な睡眠時間をとっている子ほど体力合計点が高くなる傾向がある。

毎日朝食を食べている子ほど体力合計点が高くなる傾向がある。



小学校5年生女子

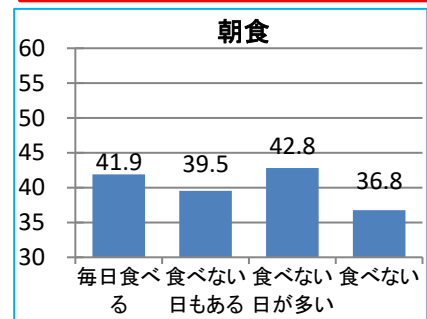
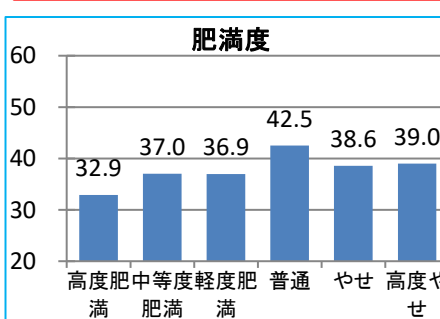
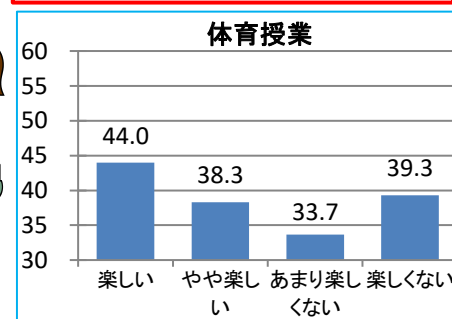


中学校2年生男子

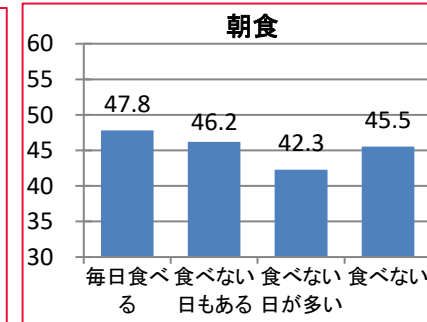
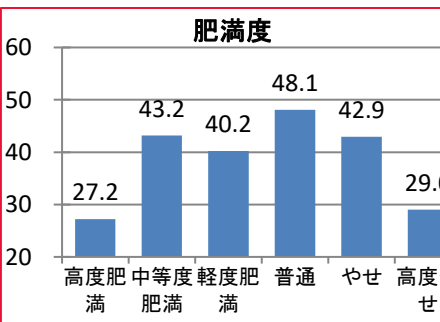
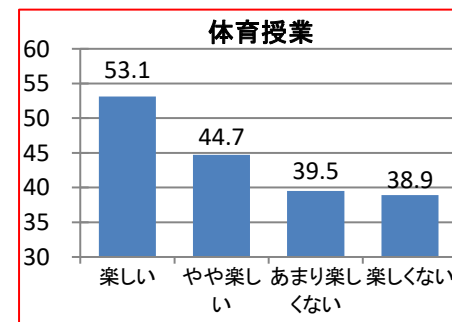
体育授業が楽しいと感じる子ほど体力合計点が高い傾向がある。

普通体形に近い傾向がある子ほど体力合計点が高い傾向がある。

毎日朝食を食べている子ほど体力合計点が高くなる傾向がある。



中学校2年生女子



三位一体の健康教育で体力アップ!