

# 令和7年度「元気アップ高崎」実践推進校 事業報告

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

### 1. 体育

#### (1) 体育行事・体育的活動の見直し

より安全に、効果的に、持続可能な活動にしていけるよう、今年度は運動会と持久走の時期や内容を見直した。昨年度までの持久走は、指導要領の内容に沿った形式の「時間走」へ変更した。これによって、児童・教員ともに負担が大きく減り、運動が苦手な児童でも目標をもって取り組みやすくなった。

行事	昨年度 (R6)	今年度 (R7)
運動会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 9月末実施</li> <li>・ 練習、本番ともに暑さ対策が必須 → 予定通りにいかない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 10月末実施</li> <li>・ 暑さ対策がそれほど必要ない → 計画的に進められる。</li> </ul>
持久走	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 低学年約 800m、中学年約 1000m、高学年約 1200m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 低学年3分、中学年4分、高学年5分の「時間走」に</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 校外も使用したコース → 道路使用許可の申請 PTA による見守り 職員総出の係分担</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 校庭のトラックを周回、自分が時間内でどこまで走れたかを記録</li> <li>・ 準備はマーカーを置き音楽を流すだけ→ 担任のみでも対応可能</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ タイム測定、順位付け、記録証・賞状の配付 → 速さを相手と競う側面がある。 苦手な児童の心理的負担</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ タイム測定、順位付け、記録証・賞状無し → 自分の目標を設定し、努力していくことで体力向上を図る。 自分と競う。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 試走と本番で時数の確保が必要</li> <li>・ 休み時間は週2回程度全校で練習</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 授業で週1回程度、計5～6回の実施。</li> <li>・ 休み時間は自主練習</li> </ul>
効果	健康・安全面への不安 職員の業務上の負担感 運動が苦手な児童への負担	安全面の向上 持続可能な取組 運動が苦手な児童への負担軽減

#### 【児童の声】

「涼しくて運動しやすかった」「準備期間が長くなった」



#### 【児童の声】

「長い距離を走らなくてよい」「自分のペースで走れる」⇔「人と競う方が達成感につながる」という意見もあり、今後の課題としたい。

## (2) 朝の体育活動でのサーキットトレーニングの継続・強化

昨年度から実施している低・中・高学年ごとのサーキットトレーニングを、今年度も継続して実施した。朝活動だけだと回数が限られるので、授業の中でも取り入れるようにした。昨年度からの積み重ねにより、よりスムーズで充実した活動になった。運動会後は、先に述べた時間走もサーキットに組み合わせた。



## (3) 環境整備

体力向上につながる備品を購入し、活用した。跳び箱の古い上布を張り替えて安全面をケアし、指導しやすいよう色付きのものを導入した。また、跳び箱の運搬台を校務員が自作し、運搬と収納を容易にすることで、怪我防止および児童の運動量確保にもつなげた。

まずは児童が思い切り体を動かしたいと思える場所やものがあることが大切であり、その環境をつくることの重要性を感じた。授業や休み時間の児童の怪我を防ぐためにも、今後、簡易で安全な器具を活用していく必要がある。



大谷グローブ（貸出制）も依然人気。毎日のように児童が借りに来ている。



投力アップ、走力（敏捷性）アップのための器具



キャスター付き、四隅のストッパーで安全！



運搬・収納が容易に！



手を着くのは何色？  
→意識しやすくなる

## (4) 外部講師による専門的な指導



【4年生】相原豊先生による体操教室  
スモールステップで、マット・跳び箱運動の技につながるご指導をいただいた。補助の仕方など、教師の指導においても参考になった。



【高学年】「ザスバ群馬」サッカー教室（スマイルキッズキャラバン）  
楽しく活動するなかで自然と息が上がり、サッカーの基礎につながる運動ができた。

## 2. 保健

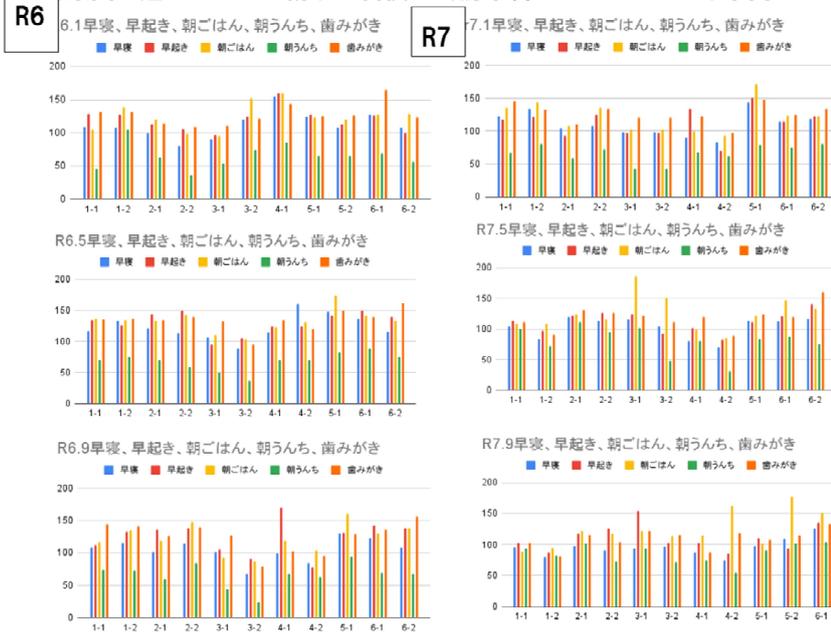
### 本校の健康課題

肥満児童（肥満度 20%以上が R7 12.9%）と前年度からの増加傾向にあり生活リズムが整っている家庭とない家庭があり、特に排便の習慣がついていない児童が多い。

### (1) 元気な一日朝の5点（生活リズムチェック）

### (2) キッズチャレンジに挑戦（12/7～1/7 まで）

母集団が違うものの、排便の習慣が（前年度比 118%となり）出来つつある



### (3) 掲示物での啓発運動



### (4) 保健委員会の活動

昨年度元気アップ高崎の一環で  
購入した絵本の読み聞かせ



～3年児童の感想～  
私は、うんちの本を読んでもらいました。うんちは、体のごみを出すことがわかりました。まず、うんちをがまんすると、かちごちうんちになります。次に、おなかがいたいのがまんと、べんぴになるかもしれないから、がまんしないで出すことがわかりました。

### (5) 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  
～薬物乱用防止教室（9月）



～元気な一日朝の5点～  
早寝早起きについて考えよう～

乗附小 早寝早起き  
スローガン5点作成



ゲームなどを長時間  
続けたいのの対策  
・見守り機能で親に  
設定してもらい  
決められた時間  
に終わりにする  
・布題などのやること  
が終わるまでは  
ゲームなどは親に  
あずかってもらって  
目の病気の怖さを知り  
使う時間を守る  
・ゲーム以外の遊びを

人権集会や1年教室での  
レッドリボンの推進活動

休み時間に手洗いの  
うがいの呼びかけ



病気の来室19% ↓ R6 276名 → R7 224名  
けがの来室13% ↓ R6 489名 → R7 426名  
自分自身で健康な生活を心がけている成果が出ている

次回のテーマ～朝ご飯を食べようについて考えよう～R8.1.30 予定

心の健康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～講師を招いて体験教室  
テーマ R6 アサーティブな自己表現を身につけよう  
R7 怒りについて考えよう

### 3. 食育

#### (1) 給食時間の食育指導

給食時間中、定期的に教室へ行き、栄養士が食育指導を行った。旬の食材について・栄養素について・食事のマナー・料理の歴史などその日の給食を使った食育を行った。

・6年生の教室に訪問した様子



さつまいもの特徴について話した。

・1年生の教室に訪問した様子

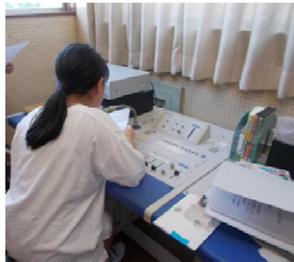


夏野菜のきゅうりとズッキーニについて話した。実際にきゅうりとズッキーニを児童に見せたり触ったりしてもらい、2つの特徴や違いを知ってもらえた。



#### (2) 給食時間の放送

行事食等あるときには、給食時間に放送による説明を行っている。放送の中にはクイズを取り入れて関心をもって聞けるように工夫した。6月に行った給食の目当て週間では、給食委員会の児童が放送を行い、自分が立てた目当てを意識しながら給食が食べられるようにした。



#### (3) 献立黒板

玄関前の献立黒板にはその日の献立名、栄養価、使う食材を三色食品群別に分けたものが掲示されている。前日に給食委員会の児童が書きかえている。



#### (4) 給食委員会の活動

「しょうぶな体づくりのため」に給食委員会として、前年度取り組んだ「給食のめあて(ワークシート)」に改善を加え、実行することにした。

①給食を食べるときのめあてを一人一人に決めてもらい、1週間という期間の中で毎日振り返りをすることで、集中して取り組んだ。

給食のめあてカード

給食のめあて期間：6月16日(月)～6月20日(金)

給食を食べるときのめあてを記入しよう

16日	17日	18日	19日	20日	合計

めあてを達成したら、このカードを貼ろう

★めあて達成の様子★  
毎日おかわりしたものが朝食、夜食、おやつを無駄にしないように頑張りました。

★めあて達成の様子★  
おかわりをまいりてきた。おかわりからものをこぼさず、マナー良く食べたいです。

★めあて達成の様子★  
いしやすくておかわり食がおいしくかみじたり、たくさん食べられるようになった。

★めあて達成の様子★  
めあてをしっかりと達成したので、これからおかわりや食べ残しを減らして、健康的な体づくりをしたいです。

・全校で給食への意識を高める事ができたため、同月の主食の残量を減らす事にも繋がった。

★主食の残量(食育月間の6月比較)  
令和6年度 1.86キロ/日 → 令和7年度 1.27キロ/日

②給食について考える機会を設けるため、全校に「給食ランキング」として、好きな給食や出て欲しい献立のアンケート調査を行った。



#### ★今後への課題

○給食のめあてと振り返りは、同月の残量の減量や個人の給食への意識付けをする事ができた。しかし、丈夫な体づくりをしようとする意識はあまり高まる事はできなかった。  
→献立に使われている食材と、体づくりへの結びつきを考えさせる機会が必要だと考えられる。

・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布した。

