

令和7年度 「元気アップ高崎」 推進プラン報告書

高崎市立中川小学校

元気アップ
テーマ

体育・保健・食育の三位一体の健康教育を継続して
自主的に運動に親しむ児童の育成と体力の向上を図る

今年度の取組 <体育>

① 体育授業の充実・向上

教員の指導力向上のため、工夫された練習方法や教材を教員間で共有・活用する組織的な体制を整えた。授業では、水泳・器械体操のオリンピックやプロのソフトボール・サッカーチームを講師に招聘し、専門的な直接指導を実施した。講師が指導した授業後のアンケートでは、約6割の児童が「できるようになったことが増えた」と回答し、即時的な上達が見られた。プロの技術に触れたことで、技能向上や、運動が苦手な児童の意欲喚起に大きな効果があった。教員はこれらの専門的な指導法を共有・活用することで、今後も質の高い授業の実践を継続していく。



体操 オリンピアン
相原 豊 さん

高学年のマット運動・跳び箱
指導法、補助の方法

水泳 オリンピアン
内田 翔 さん

全学年の水泳指導
水慣れ～泳ぎ方の指導

ビックカメラ・太陽誘電
プロソフトボール選手

4年生 ポール投げ
遠くに投げるコツ

ザスパ

プロサッカー選手

6年生 サッカーボール
体ほぐし・ボール操作

② 運動集会の実施

【運動集会】

体育委員の児童が主体となり、全校児童が協力して瞬発力等を高められる運動集会を実施した。これらの種目を体育の授業に積極的に取り入れる学級が増え、教員間でも効果的な教材として広く共有された。事後アンケートでは約97%の児童が「運動集会が楽しい」と回答しており、全校児童が友達と協力しながら楽しく体を動かすことができた。活動を通じ、互いに応援し合う姿が見られ、体力の向上とともに集団としての連帯感も深まった。



ボール取り



十字おに



リズム運動



短縄じゃんけん

③ 体力向上イベントの実施

うさぎチャレンジ（縄跳び）：異学年交流

高学年の児童が低学年の児童に技を教える「うさぎチャレンジ」を継続して実施した。低学年の児童は、前跳びからハヤブサなどの難易度の高い技まで、高学年の丁寧な助言を受けて多様な種類に挑戦し、着実に新しい技を習得した。この交流により、技能の向上だけでなく、教える側の高学年にとっても自身の知識をアウトプットし、自己有用感を高める場となった。



時間跳びチャレンジ（縄跳び）：目標への挑戦

日頃の練習の成果を発揮する場として「時間跳びチャレンジ」を2回開催した。3分・5分・7分の目標時間を設定し、達成者に賞状シールを授与することで、一人一人が自己ベスト更新に向けて意欲的に取り組む姿が見られた。最後まで諦めずに跳び続ける児童が数多く見られ、全校で互いの頑張りを称え合う場となった。



④ 休み時間の外遊びの充実

外遊びを充実させ体力向上を図るため、新たにドッチビーやサッカーボールを導入した。遊具の選択肢が増えたことで、その日の気分や興味に合わせて遊びを自由に選ぶ姿が見られ、校庭での運動遊びが多様化した。アンケートの結果からも、一人で3～4種類の遊びを日ごとに選んで楽しんでいる実態が示されており、活動の幅が大きく広がった。友達と関わりながら様々な種目に進んで挑戦する姿が日常的に見られ、楽しみながら体を動かす習慣が定着した。



来年度はフラフープや簡易サッカーゴール等を導入して遊びの選択肢をさらに広げ、自発的に体を動かしたくなる環境づくりを一層推進していきたい。

今年度の取組 <保健>

1 基本的な生活習慣の定着に向けて「元気な一日朝の5点+運動・メディア」の実施（年3回）

一日の始まりに、はみがき、トイレ、睡眠、朝食（「黄・赤」の栄養と「緑」の栄養をそれぞれ確認）の計5項目に、メディア利用と運動の状況を加えた生活習慣チェックを実施した。自身の生活リズムを客観的に振り返ることで、児童一人一人が健康への意識を自身の問題として捉える姿が見られた。この取組により、規則正しい生活習慣の定着を目指すとともに、健康な体づくりのために自ら生活をコントロールしようとする意識の向上が見られた。

R7年度 6月・8月・1月の取組結果について

項目	はみがき	トイレ	睡眠	運動	メディア	合計
1月	4.8	4.4	4.3	3.5	3.1	4.0
8月	4.8	4.3	4.3	3.5	3.2	3.2
6月	4.8	4.3	4.3	3.3	3.2	3.6



**** 児童の感想紹介 ****

☆苦手な食べ物を少しずつ食べられるようになったよ。(1年) ☆今回も寝る時間が遅くなってしまったので、てきぱき準備をして、今度こそは早く寝られるようにがんばります。(2年) ☆すべてを満点にできるようにして習慣をつけたいです。(3年) ☆睡眠が前よりできるようになりました。でも、まだOが4つなので5つになって、すべてパーフェクトになるようにしたいです。そのためには、朝の5点じゃない時も寝る時間を早くすることを心がけたいです。(4年) ☆朝の5点をしていない時も、運動や睡眠や食事に気を付けて、健康な生活を送れるようにがんばります。(5年) ☆平日はノーメディアを守れたけど休日はだめだった。これから中学になるので、しっかりメディアをまもられるようにしたい。(6年)

**** 保護者の感想紹介（6年生） ****

○メディアの時間を守って、早く寝て、朝の支度をする時間に余裕が持てるように気を付けてほしい。○かめさんコース（食事中はテレビを消す）にしてみました。普段はテレビを見ながら、その話題の会話ですが学校のこと、食事の内容など、様々な会話ができて良かったです。○この1年間中々10時にまでに寝ることは難しかったです。もう少し生活にメリハリをつけてリズムを整えて欲しいと思います。○夜型になりがちな生活リズムを夏から徐々に朝を充実させてきました。体調・勉強・生活、全て自分で管理することの大切さが分かってきました。今だけでなく、ぜひ継続を！ ○メディア中心の生活になってしまっている。何をしてもメディアの時間を確保することが前提になっているのが残念。サッカーが大切なのであれば、食事・睡眠をしっかりと考え、何か残る人生にしてほしいと切に願うばかりです。○連休中もみんなで協力してよく頑張りました！寒いけど外遊びもして体力をつけようね！ ○寝る時間が「10時まで」となってからは守れるようになったと思います。ノーメディアについては親も一緒に取り組んでいこうと思います。

2 学校三師の先生方との連携した健康教育

○学校医 重田 誠先生を講師に「がん教育」を年間計画に位置付け6年生を対象に実施。また、校内食物アレルギー対策委員会では2月に食物アレルギー個別取組プランについて、事前検討会を設け指導・助言を頂き、4月の全体研修に繋げている。

○薬物乱用防止教室では、学校薬剤師 齋藤 雅高先生を講師に「薬について」正しい知識を学習する機会を設けている。

○学校歯科医 加納 雅貴先生には、6月に歯科保健通信を作成頂き歯科検診の結果の考察や様々な情報を発信している。

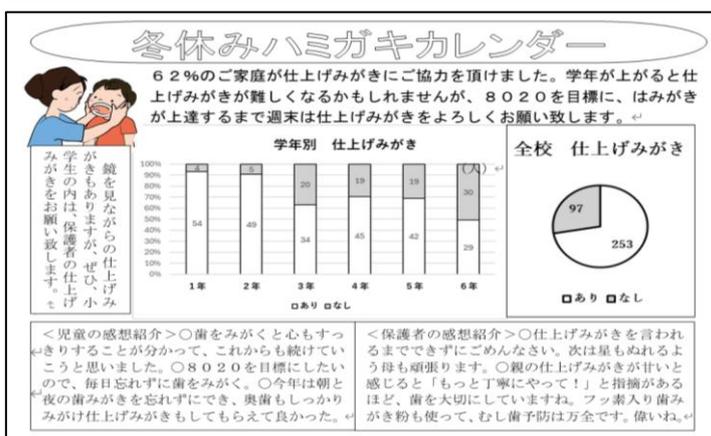
3 家庭と連携した歯科保健指導

○年3回の歯みがきカレンダーでは、保護者の仕上げみがきの項目を設け、6年生まで仕上げみがきをお願いしている。その結果、本年度のう歯保有率は370人中31人(8.6%)と口腔衛生が年々向上してきている。他にも、年3回の歯科受診勧告、栄養士と連携した歯科保健指導、学級では昼食後の歯みがきタイムに順番みがきの実施等の取組も継続している。

4 中尾中校区地域合同学校保健員会の開催

○「元気な1日朝の5点」を小・中学校で継続して実践している。また、健康課題について話し合いあい、課題解決に向けて、小中連携子どもたちの健やかな成長に向け取り組んでいる。

<考察>結果を数値化して知らせるだけでなく、保健便りを通じて「望ましい生活のポイント」を継続して発信している。保護者へも具体的な手立てを伝えることで、学校と家庭が連携して児童の健康を支える体制を整え、各家庭においても健康への意識を高めたり、親子で生活習慣をより良くしようと努めたりするきっかけとなるよう取り組んでいる。学校評価アンケートの結果、基本的な生活習慣の定着の項目では、保護者91%、児童82%と回答有。



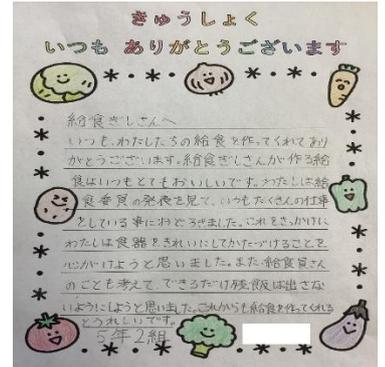
<児童の感想紹介> ○歯をみがくと心もすっきりすることが分かって、これからも続けていこうと思います。○8020を目標にしたいので、毎日忘れずに歯をみがく。○今年は朝と夜の歯みがきを忘れずにでき、奥歯もしっかりみがけて仕上げみがきもしてもらえて良かった。

<保護者の感想紹介> ○仕上げみがきを言われるまでで済ませずにごめんなさい。次は星もぬれるよう母も頑張ります。○親の仕上げみがきが甘いと感じると「もっと丁寧にやって!」と指摘があるほど、歯を大切にしていますね。フッ素入り歯みがき粉も使って、むし歯予防は万全です。偉いね。

今年度の取組 <食育>

給食委員会による給食集会

給食集会において、給食室で調理員が実際に給食を作る様子の動画を視聴し、あわせて調理員からのメッセージを伝える機会を設けた。動画を通じて、大きな釜で調理する姿や衛生管理の徹底を目の当たりにし、児童からは「感謝して食べたい」「残さず食べようと思った」といった振り返りが見られた。給食が作られる背景を知ることによって食への関心が一層高まり、出されたものを大切にいただくなど、日々の食事をより大切にする意欲を高める場となった。



よく噛んで食べる（食育）＋ 歯科指導（保健）

食育と保健を関連付け、歯科指導と咀嚼の授業を実施した。歯科指導では染め出しを行い、児童は「赤い薬で磨き残しがわかった」と自身の課題を実感していた。あわせて、よく噛んで食べることの利点を学び、振り返りには「よくかんで食べると良いことがたくさんあると分かった」等の記述が多く見られた。歯の健康維持と食事の仕方を主体的に見直す姿につながった。



同じ時期に「かむかむキャンペーン」を実施！

よく噛む献立を給食に取り入れ、学校で実践できるようにしています。

今年度の課題と次年度の方針

・日常的な運動を通じた基礎体力の向上と目標達成

新体力テストの A 判定増加や中上位層への移行を目指し、目標達成に必要な動きを日常的に練習する機会を設ける。授業冒頭のサーキットトレーニングや運動集会、体育イベント等を活用し、楽しみながら継続して体を動かすことで、基礎体力の底上げを図る。

・外部講師の知見を活かした技能指導の充実

今年度得られた外部講師のアドバイスを来年度の学習計画に反映させ、専門的な視点を取り入れた質の高い技能指導を展開する。記録の可視化とあわせて、児童が自分の成長を実感しながら個々の能力を伸ばせるよう支援を強化していく。