

元気アップ高崎 2023

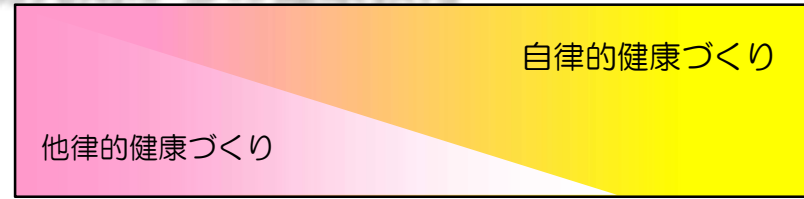
目指す子ども像

「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



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

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、健全な食生活が送れる子』

『自分の体に関心を持ち規則正しい生活ができる子』

食育

保健

- 【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4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

質問紙調査の回答と

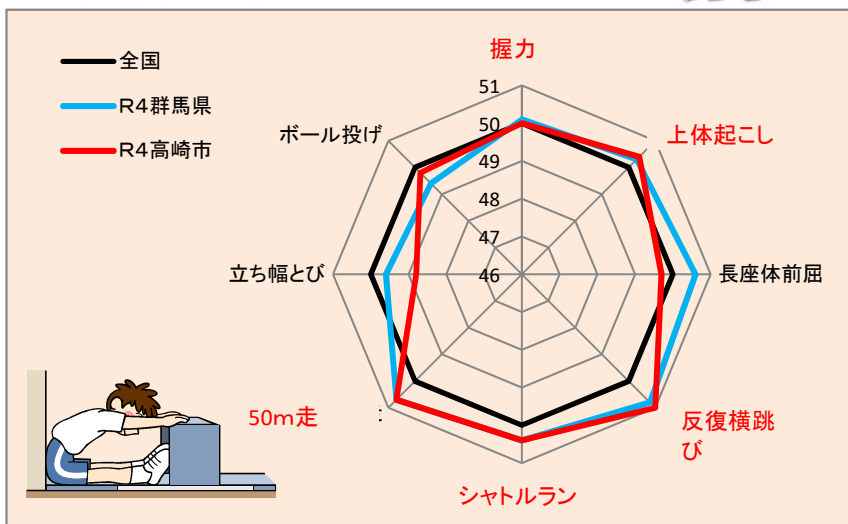
体力合計点との関連(高崎市)



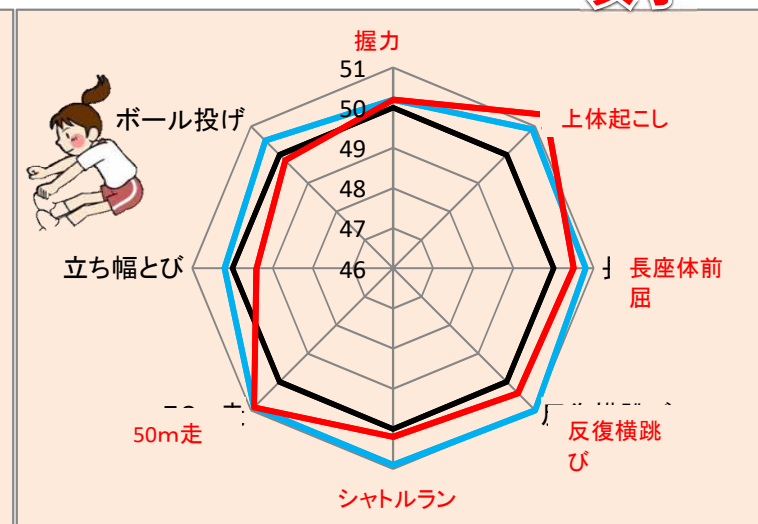
「体育の授業が楽しい」「睡眠時間が適切」「朝食を毎日食べる」と答えた児童・生徒の体力合計点は高くなっていま

小学校5年生

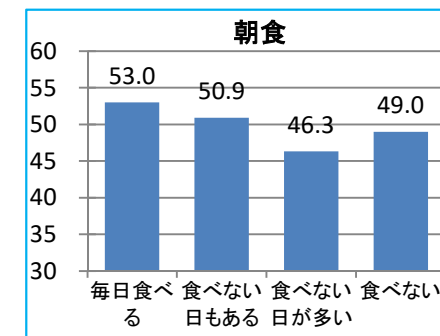
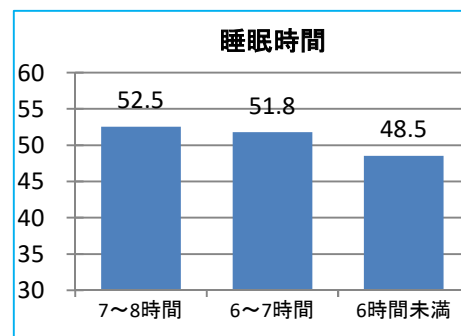
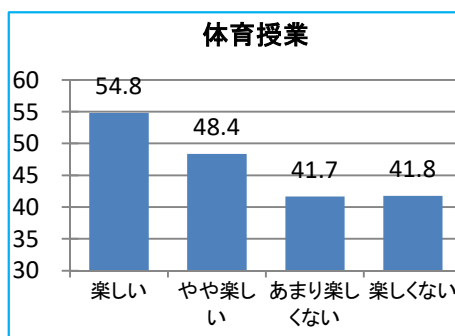
男子



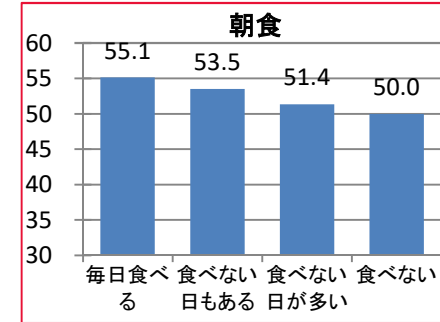
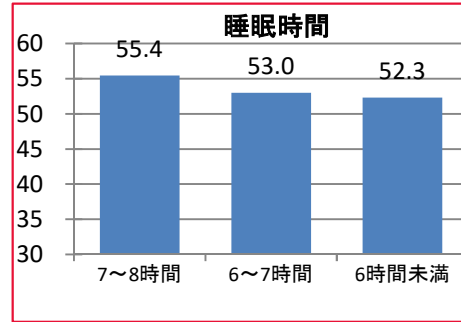
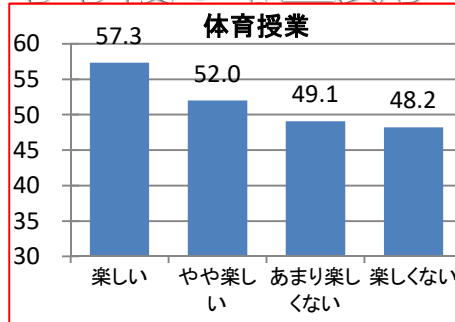
女子



小学校5年生男子

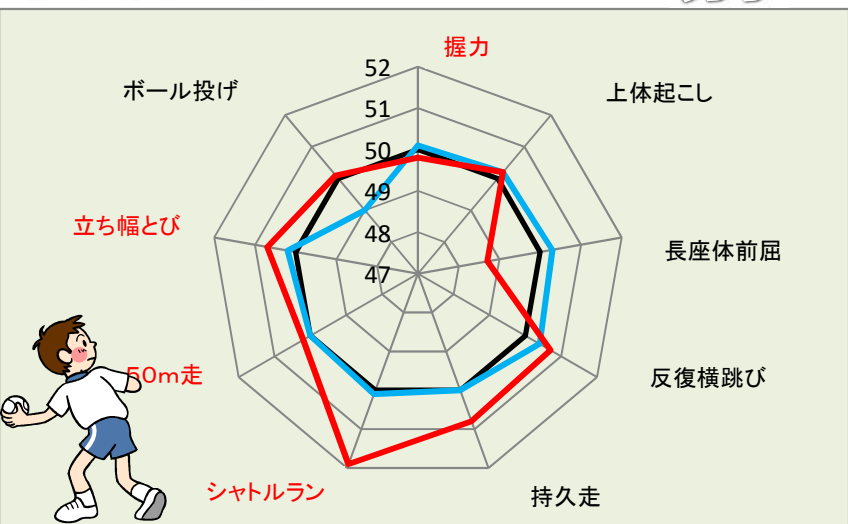


小学校5年生女子

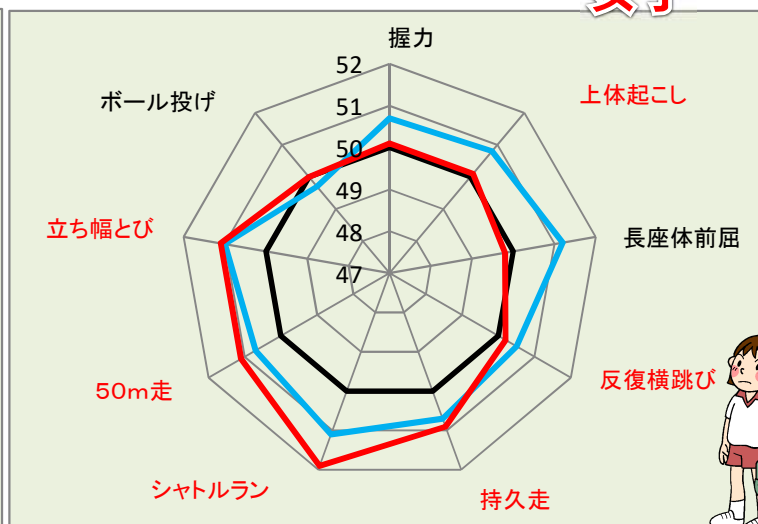


中学校2年生

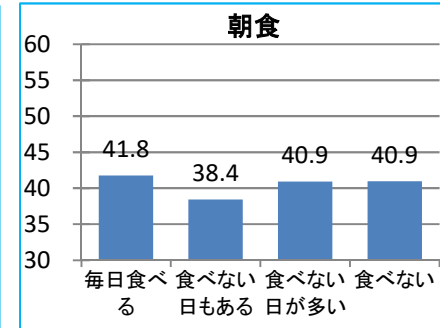
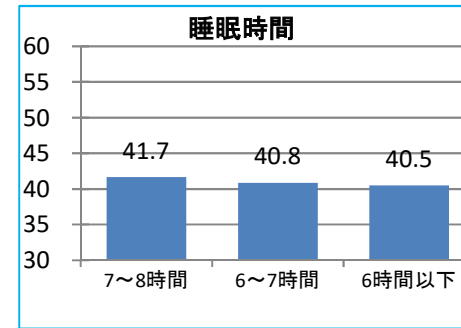
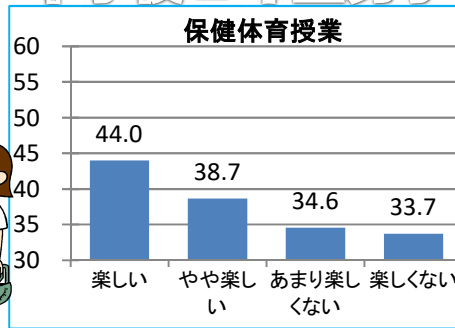
男子



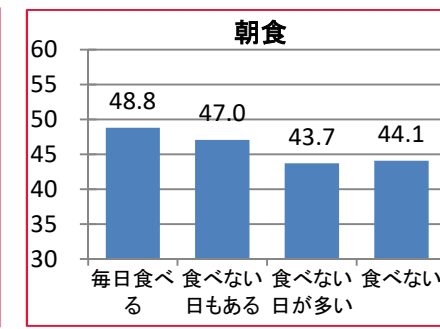
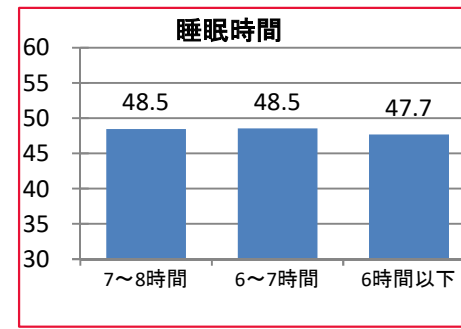
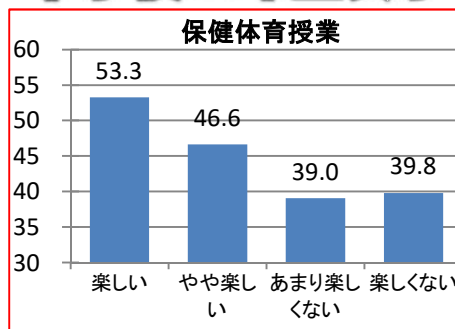
女子



中学校2年生男子



中学校2年生女子



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、全員が共通して一斉に学ぶ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。
- ③身に付いた力や分かったことを、めあてに沿って子どもの言葉でまとめ、活動の振り返りをしましょう。

運動量を確保しつつ、効果的にタブレットを活用しましょ



三位一体の健康教育で体カアップ!