

令和4年度「元気アップ高崎」推進プラン報告書

体育・食育・保健が三位一体となり、体力向上・健康的な生活・食習慣・メディアとの付き合い方など総合的な指導を通して、『自分の健康に関心をもち、自ら進んで健康な体をつくる「元気はつらつ東部っ子」の育成』を目指す

高崎市立東部小学校

『元気に登校 笑顔に下校』をキャッチフレーズに、児童数739名、教職員68名が在籍している。(R4.4時点)本校の健康課題として、①体力の低下・運動量の低下 ②肥満児童の増加 ③メディア使用量の増加 が挙げられる。これらの健康課題を解決するために、以下のように全校体制で計画的・組織的に取り組んでいる。

体育

・体育主任を中心とした体育部
・体育委員会の活動

食育

・栄養職員、給食主任を中心とした給食部
・給食委員会の活動

保健

・養護教諭、保健主事を中心とした健康教育部
・保健委員会の活動

体育

三位一体の健康教育

食育

保健



全校での共有・実践

体 育

① 休み時間を利用した運動機会の確保



20分休みを利用し、持久走練習、短縄時間跳び練習、長縄跳び練習など、季節や体育の授業に沿った内容を実施。中には自主参加のものがあつたが、7割以上の児童が自主的に参加していた。

② 体育授業での体力向上の取り組み



■ICT教材の効率的な使用

模範演技&ポイント集を作成し、ロイロノートの資料箱に入れ、全校で使用できるようにした。また動画遅延再生アプリを使用し、演技後すぐに自分の動きをフィードバックできるような場を設定した授業を実施した。

■ウォーミングアップでサーキットトレーニング

高学年を中心として、新体カテスト種目につながる運動を毎授業のウォーミングアップに取り入れた。

■教員同士での学びの場

教員同士で、指導が難しい器械運動系の指導ポイントを確認して、指導力向上につなげた。

③ プロ選手による特別授業



県内初のスイムスマイルプロジェクトで、オリンピックを招聘しての特別授業をはじめ、内田翔さんによる水泳指導や、太陽誘電さん・ビックカメラ高崎さん・群馬ダイヤモンドペガサスさんによるボール投げ指導を行った。子どもたちの興味関心・体力向上だけではなく、教師の指導力向上にもつながった。

食育

① 栄養職員・ALT による給食メニュー紹介



栄養職員と ALT による給食の紹介を毎日欠かさずに行っている。また『給食豆知識』として、食文化や栄養、健康についての知識も伝え、食に関する興味関心を高めている。併せて学校HPにも情報を掲載している。

★ 1月26日の給食



今日の給食は、黒パン、牛乳、ボルシチ、はくさいとりんごのサラダでした。給食週間3日目は、ボルシチにチャレンジしました。ボルシチというロシア料理として紹介されることが多いですが、実はウクライナやポーランドなどの郷土料理なんだそうです。同じ料理を食べて、おいしいねと笑い合える平和な時が再びおとずれますように・・・

② 栄養職員と担任の TT 授業



「食育カルタの様子」
「食に関する指導の全体計画」に沿って家庭科や学活等で、担任との TT 授業を行っている。

③ 給食委員による給食放送

給食室の中の特殊な機械は何ですか？



答え
③のガバオライスです。
解説
ガバオライスとは炒めご飯です。野菜などにバジルを加えて炒めたものをご飯にかけ、トッピングに目玉焼きがのっています。

「全国学校給食週間」の取組として、給食委員が主体となり、食に関するクイズや給食技士へのインタビュー動画を作成した。それらを全校で視聴することで、食への興味や理解を深めている。

保健

東部小体操の実施



学校保健委員会で学校医さんにアドバイスをいただき、手軽に短時間で継続できる全校体操を保健委員が考案し、毎週月曜日の朝に実施している。

「メディアと運動」をテーマにした保健集会



メディア時間を少しでも減らし、その時間に運動や対面によるコミュニケーション、家族団欒等に充てるよう推進している。保健委員による「東部小メディアルール」を保健集会で全校に周知をした。

養護教諭による歯磨き指導&毎日の歯みがき DVD



東部小オリジナルの歯みがき DVD を活用し、校時表に組み入れている。「歯みがきタイム」では各教室で着席にて実施している。1年生は1学期に全児童に DVD を貸し出し、家庭でも歯みがきの仕方を身につけられるようにしている。

学校医・保護者も参加しての学校保健委員会



話し合い活動を復活させて、児童・教職員・保護者のそれぞれの立場にあった健康課題解決のための具体的な手立てについて意見を出し合っている。