

平成30・31年度 「元気アップ高崎」実践推進校事業  
平成31年度実績報告書

高崎市立新町第二小学校

1 目的

子供たちの体力向上や健康増進を図るため、「体育」「食育」「保健」の3つに視点をあて、学校や家庭および地域と連携し、「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」の育成を目指す。

2 「体育」における具体的な取組 「自ら進んで体を動かす子の育成」

# 体 育

**サーキット運動(月・金)**

- ・ラダー運動 ・HIGH スキップ& QUICK スキップ
- ・腕立て懸垂、ぶら下がり ・にぎにぎ運動
- ・タイヤ遊び、タイヤ渡り ・パービー運動

玄関を出たら、すぐラダー開始!

今日は、勢つぽー♪  
1.2.3.4.5.6.7.8.9.10  
じゃんけん、ポン!  
※勝つまで、にぎにぎジャンケン  
は、エンデースに続く!

**にぎにぎジャンケン**

- ・帰りの会に、にぎにぎを10回を行い、担任とジャンケン!
- ・家でもお風呂でにぎにぎ♪

毎週月曜と金曜の20分休みに、上学年コースと下学年コースに分かれて音楽が流れている間は、全学年で取り組む。

**ジャンプ運動(4種類)**

- ・毎回の体育の授業の準備運動後に、全学年が実施!
- ① 抱え込みジャンプ ② 5回転(左、右)
- ③ 前、前、後ろ、後ろ、左、左、右、右
- ④ 連続3回転(左、右)

いち、に、さんからじゆう、に、さんまで続く。  
※次のジャンプまでは、小刻みにジャンプなので、ずつとジャンプ!

**季節ごとの取組**

- ・水泳検定(2回)とイルカ賞、トビウオ賞
- ・風の子マラソン(シルクロード柔軟体操)
- ・短縄(リズム縄遊び)長縄(長縄大会)

夏休みの水泳指導  
夏休みのプール参加回数でイルカ賞、トビウオ賞を授与

シルクロード(柔軟体操)  
体育集会で風の子マラソンを行う前に全校で実施

風の子マラソン(前、20分休み)  
走った距離に応じて賞状授与。  
低学年1周150m  
中学年1周175m  
高学年1周200m

**新体カテスト**

- ・全学年一斉に同日実施(5年は5月末に実施)
- ・各種目1位の児童の記録と歴代記録の掲示、児童玄関の壁に掲示
- 2学期公開日までに着き換え



3 「食育」における具体的な取組 「食の大切さを知り、食事を楽しめる子の育成」

# 食育



給食の残量を少しでも減らしてほしいとの願いを込めて、給食委員で苦手な食べ物アンケートを行いました。結果は、トマト、なす、ピーマン、きのこ、豆類でした。これらの食べ物を食べやすくするメニューを給食委員と栄養士・給食技士とのコラボメニューとして考え、給食に取り入れ、家庭へも啓発する取組を行いました。中央玄関に、「苦手な食べ物にもチャレンジしようメニュー」ポスターを掲示し、各クラスには、「大好き給食新聞」を作成し、PRしました。

大成功だった苦手な食べ物にもチャレンジしようメニュー



- ★いらどりミートローフ★  
苦手なピーマンがたっぷり入っていたけど、たくさん食べてくれました。
- ★野菜たっぷりビギザドッグ★  
苦手な、トマト、なす、きのこが入ったおいしいビザです。
- ★あげ大豆ごはん★  
大豆をあげて、甘辛いタレでからめたあげごはん。

みんな大好き給食新聞

掲示板でもPR作戦！

●栄養士・給食技士の給食時質問いろいろな食べ物となかよくしてね！給食時間に、栄養士による校内放送を通して、食べもの大切さを啓発しました。

みんなのアイデアで作られた給食新聞、給食アンケートの結果とリンクしています。

たくさんアイデアをだしてくれた給食委員さん！

児童による健康食育劇「好き嫌いをなく何でもたべよう！」

いつも、おいしい野菜を納めてくださる校区内の農家さん。農業をできるだけ使わないように育ててくださっています。

4 「保健」における具体的な取組 「自分の体に関心をもち、規則正しい生活ができる子の育成」

# 保健

H29年度から「目に愛(eye)を～目によい習慣を考え、実行しよう～」というテーマを掲げ、学校保健委員会で目を大切に作る4つの約束を決めました。H30年度は、4つの約束を実践できるよう、全校児童が目を大切にしようとする意識を高める取組を行いました。そして今年度は「目からはじまるイキイキ生活習慣」をテーマに、睡眠・食事・運動の大切さについて呼び掛けています。

劇やクイズを通して、目を大切に作る意識を高めています。



腹筋と背筋のトレーニングで良い姿勢を維持するための筋力アップ！

元気チェックシート

元気チェックシートで、早寝・早起き・朝ご飯・外遊び・はみがきの5項目をチェックします。

目を愛するための4つの約束の項目を入れて、確認します。

おいしい①のため②のグー-チョキ-パー

おなかとせなかにかー1つ

チョキで直角

つかえ ほど びくじみ 机の高さ確認

パーを2つで30cm

良い姿勢について、教室に掲示してあります。

夏休み家族チャレンジ「目に愛(eye)を～目を大切に作る4つの約束を実践しよう～」と親子でチャレンジしました。

目に良い献立週間 目の愛護デーのあたりに給食で出してもらいました。「ブルーベリーチキン・エビピラフ・ポトフ・みかん」

## 5 成果と課題

「体育」では、全校で統一した準備運動を行うことにより、脚力・瞬発力を高める運動を継続して取り組んだ。また、投てき力を高めるために、補助具の活用とボールを投げる機会を確保した。その結果、二小独自の体育に関するアンケートでは、「体育の授業は楽しいですか」のA(楽しい)+B(やや楽しい)の割合は、昨年より0.7%増の98.3%で、「運動して体を動かすことが好きですか」のA(好き)+B(やや好き)の割合は、昨年より0.5%増の96%だった。新項目の「自分の体力は、昨年と比べて向上したと思いますか」のA(思う)+B(やや思う)の割合は、昨年より0.4%増の95.2%で、児童自身、体力が向上したと感じている。

「食育」では、年2回の基本的な生活習慣のアンケートの実施と振り返りを行った。アンケートで児童の苦手な野菜を把握し、その調理法や献立を工夫することで、児童が抵抗なく苦手な野菜を食べられるようになり、「食」を広げることができた。また、担任と栄養士によるTT指導や給食集会を行い、食事の大切さや、それに伴う健康について学び、自分の食生活を振り返るようにした。

「保健」では、年3回元気チェックシートを行い、基本的な生活習慣の見直しと目を大切にするための約束を意識させ実践につなげた。また、元気チェックシートに、「目を大切にするための4つの約束」を取り入れることにより、約束を意識し守れる児童が増えた。また、発達段階に合った歯科指導を行ったり、定期的に受診勧告を行ったりすることにより、歯科に関する意識を高め、治癒率は、昨年度を4%上回り84%となった。また、5クラスが100%を達成することができた。

今後「体育」では、握力をつけるために、握力をつけるための運動(帰りの会のにぎにぎ運動、家庭でのにぎにぎ運動)を継続して年間を通して取り組んでいく。ソフトボール投げでは、昨年の校内の実技伝達講習会で行ったことやベースボール型の単元を1学期に移して、「投」の行い方を早い段階で授業で行っていく。また、年間を通して、児童の運動量確保と体力向上につながるサーキット運動や補助運動(ジャンプ運動)や腹筋、背筋運動をさらなる向上を目指し、継続して取り組んでいく。

また、「食育」では、好き嫌いなく給食を食べられるようになってきたが、給食の残量が0ではないので、今後も継続して食育からの働きかけていく。

「保健」では、基本的な生活習慣では、早寝が身に付いていない児童が多いので、元気チェックシートに就寝時間を記入する欄を設けて、自分の生活を振り返れるよう改善する必要がある。また、ハンカチを携帯している児童が少ないため、「衛生検査」についても内容を改善したり、家庭への啓発も行ったりしていく。

最後に、H30、31年度の2カ年の「元気アップ高崎」実践推進校の指定を受けたことで、体育、食育、保健のそれぞれ個々に取り組んでいた取組が、お互いの連携を意識した、組織的、計画的な取組に変化していった成果は大きい。これは、担当教諭の意識の高まりによるものと感じている。次年度以降、この組織的、計画的な取組が継続するよう努力していきたい。