

からだ力の向上を目指して—健康教育の取組—

杉並区立桃井第一小学校

Plan…取組時の課題と目的

1 取組時の課題

本校では平成23年度より、健康教育の研究に取り組み、児童の健康的な生活に対する意識が高まっている。また、運動の日常化や、持久力の向上、うがい・手洗いの習慣化等においてはある一定の成果がみられる。一方で、運動技能に関する二極化傾向とともに、児童の意識調査では、運動遊びの偏りや、早寝の習慣が確立していない傾向、朝食の内容が乏しい傾向など、生活習慣や食習慣に関する課題が見受けられた。

2 取組の目的

- 全ての児童が意欲的に運動に取り組むことができるように、運動の特性を意識した授業、誰もが楽しめる教材づくり、仲間を意識した取組等により、日常的に運動に親しむ児童を育てる。
- 自分の心や体のことを知り、健康を意識した指導と支援を行っていくことで、自分の心や体を主体的に大切にしていける児童を育てる。
- 各教科や毎日の給食指導においての食についての正しい知識や体験を通して、自己の食生活について、興味・関心を高め、望ましい食生活を送ろうとする児童を育てる。

Do…取組の内容

1 授業を通して高める

運動 —体育授業のシステム化—

桃一体操、リズム水泳などの全校共通のリズムに合わせて体を動かす準備運動（水慣れ）を作り、児童にとっても教員にとってもわかりやすく、楽しく授業を行えるようにした。また、中学年までの体づくり運動（遊び）の授業では、楽しみながら必要な動きを身に付けられるように、MOMO リズムというリズムダンスを開発した。



生活習慣 ー意識化から習慣化へー

児童にとって身近な内容を、各学年の発達段階に応じて配列し、全クラスで授業を行っている。内容に合わせて体験的な活動を取り入れたり、養護教諭と連携して行ったりしている。授業後も「からだ力ブック」(後述)を活用して、習慣化できるように工夫している。(図1)



食 ー食への興味から食生活へー

望ましい食生活の形成を図る上での正しいマナーや知識を、体験的な活動を通して理解できるような授業を行っている。また、国語の説明文「すがたをかえる大豆」(3年生)の学習と関連させたり、学校栄養職員による授業を行うことで、食の大切さを認識させたり、実際に給食メニューを考えたりする(6年生)活動により、自分の食生活をしっかりと考えられるようにしている。(図1)

(図1) 全クラス校内公開授業内容

	生活	食
1年	正しく洗ってきれいな手	おはし名人になろう
2年	排便の大切さ知ろう	食べ物のひみつを探ろう
3年	睡眠について考えよう	大豆はかせになろう
4年	寒さに負けない体づくり	旬の食べ物
5年	心と体のつながり	かむことの大切さを知ろう
6年	病気の予防	桃ーランチを作ろう

2 日常化実践を通して高める

児童が授業で学んだことから価値を見出したり、さらに定着させたりしていくために、次のような実践を行っている。

長なわタイム

朝8時25分になると、自然と校庭に集まり、練習を始める子供たち。毎週2回、全校で5分間の8の字跳びに取り組んでいる。クラスごとに跳び方の工夫も見られ、毎回のように新記録が生まれている。休み時間にも友達と一緒に練習する姿も見られるようになってきた。

長なわ跳びは、巧みな動きが高まるだけでなくクラスの凝集性を高めることにも効果的である。杉並区の長なわグランプリにも4年生以上の学年代表チームが出場し、毎年記録を伸ばしている。



マラソンタイム

5分間自分のペースで走り続けて長く運動できる健康な心と体をつくるために、2学期の後半から3学期かけて始業前の時間にマラソンを行っている。寒い季節もなるべく薄着を心がけ、寒さに負けず頑張っている。子供たちは同じペースで5分間走り続けることを意識し、持久力アップを目指して意欲的に取り組んでいる。



早朝スポーツ

「早朝スポーツ」朝7時45分から、4年生以上の希望者がバドミントン・サッカー・卓球・野球・バレーボール・バスケットボールの中から1種目選び、活動している。

得意なスポーツを選んで活動する子や、経験したことのないスポーツにチャレンジする子など、どの子もみんな意欲的に参加している。自分からすすんで運動に親しもうとする子供たちの姿勢を大切にして、今後も取り組んでいきたい。



シャキッとサイン

「シャキッとサイン」の号令に合わせて姿勢を正す活動である。気持ちを落ち着け、授業や学級活動に集中できることをねらいとしている。



歩数調査

自分の歩数を知り、少しでも多く運動しようとする意欲を高め、歩いていくことをねらいとして、歩数調査を行っている。

歯みがきタイム

給食後に5分間歯みがきの時間を設定している。



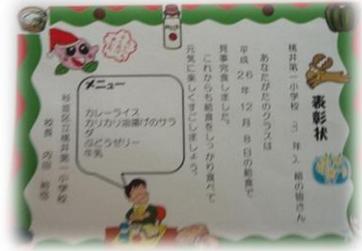
親子料理教室

毎年、夏休みに親子料理教室を行っています。料理をする楽しさを味わったり、朝食やおやつにも使えるようなメニューを知って食生活を振り返ったりする機会を作っている。

給食通信・完食賞

毎日の給食では、栄養のことや食材のことについて書かれた「ぱくぱく」を発行しています。また、完食賞は給食を残さず食べたクラスに渡している。食べ物を作ってくれる人たちに感謝の気持ちをもつことや、好き嫌いをせずに、バランスよく食べることを願って、作成している。

また、親の意識の向上と、児童への定着を目指して、毎日の歩数と生活習慣チェック表や、親子でできる運動例等を掲載した「からだカブック」を作成し全校児童に配布している。



からだカブック

手軽にできる、親子でできる運動例集

からだ力向上週間等での
毎日の生活習慣チェックと歩数調査

運動・生活・食チェックシート

年 組 番 名 前		【 回目】		
項 目	運 動	生 活	食	歩 数 調 査
	朝の運動(10分)	起床時間(時)	朝食(種類)	
日	()	()	()	歩
	()	()	()	の
	()	()	()	あ
	()	()	()	ち
	()	()	()	も
	()	()	()	こ
	()	()	()	え
○:できた △:できなかつた 歩数合計				
ふりかえって				1日平均

工夫したこと

それぞれの取組の前には必ず、「その活動をすることで自分の体（心）にとってどんな良いことがあるのか」を分かりやすく伝え、児童が目的意識と必要感をもって活動できるようにした。活動が意味あるものとなっていくためには、児童がそれぞれの活動について目的意識や必要感をもって臨むための工夫が重要である。

週2回、朝の時間に行っている「長なわ」や「5分間マラソン」については、年度当初に「オリエンテーション」を行っている。「その活動をすることで自分の体にとってどんな良いことがあるのか」をわかりやすく伝え、活動の意味をしっかりと児童が理解した上で行うようにしている。そして、その成果発表の場として、大会を開き、活動に対する意欲づけと意味づけを行っている。長なわに関しては毎回記録をとり、定期的な記録会を行っている。

歩数調査に関しては、毎月行い、歩くことの意識付けとともに、からだ力ブックで生活習慣や運動習慣のチェックを行い、児童や保護者が意識できるようにしている。歩数調査の結果は、研究部だよりとして発信し、情報を共有してきた。姿勢指導に関しては、「シャキッとサイン」という合言葉を作り、授業の初めと終わりの挨拶で必ず行うようにして、常に姿勢を意識できるようにしている。

食べることへの意識付けは給食通信「ぱくぱく」と完食賞である。栄養に関する知識や、食べ物の大切さ、好き嫌いせず食べることの重要性等を考えられるようにしている。また、かむかむデーを実施し、よくかむことの意識付けも行っている。

「からだ力」への意識をもたせるには、日常的に目に触れる機会を増やすことや、「遊び」の中で取り入れていくと効果的である。例えば、本校では校庭に「サーキットコース」を設置している。サーキットは体育のウォーミングアップで活用するが、休み時間にもできるように常時設置している。

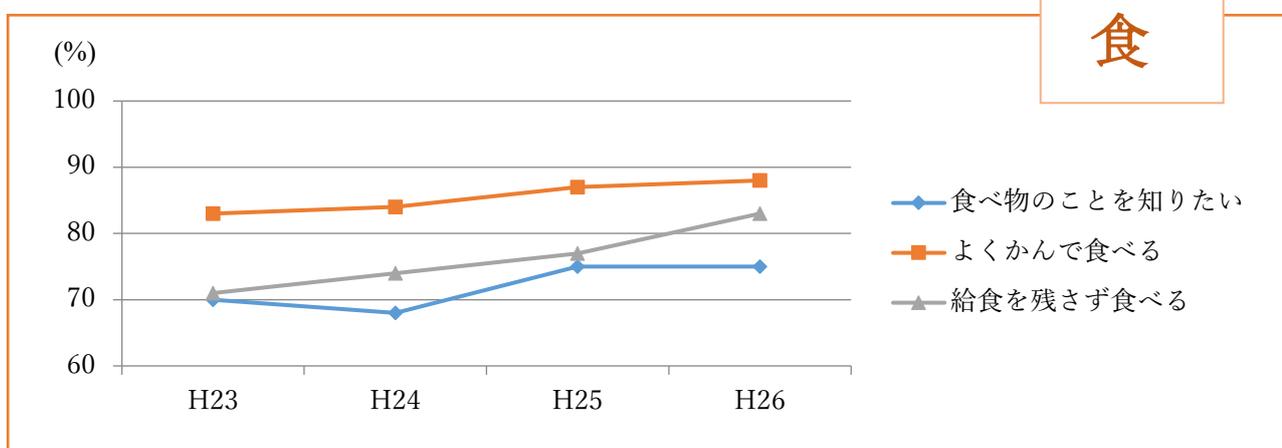
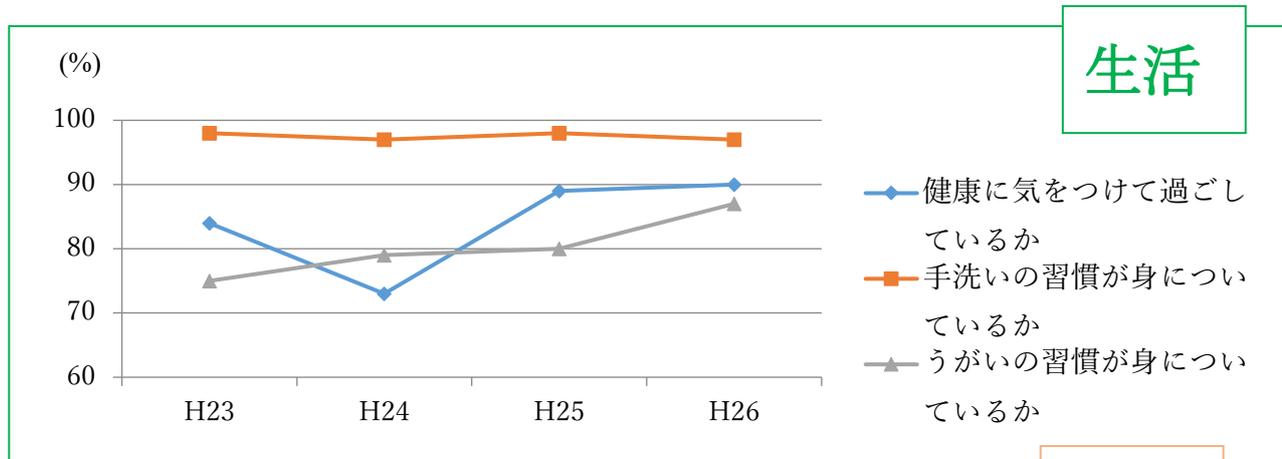
また、常に目に触れることができるように、本校では掲示板を利用して、長なわの記録や、運動・生活・食に関する取組の様子、完食賞のランキングなどを掲示している。

長なわチャレンジ								
1年組		3年組		5年組				
はじめの記録	最高記録	はじめの記録	最高記録	はじめの記録	最高記録			
1年1組	119	226	3年1組	191	332	5年1組	370	404
1年2組	50	188	3年2組	184	247	5年2組	364	484
1年3組	28	173	3年3組	213	418	5年3組	273	373
1年4組	60	231	3年4組	236	382	5年4組	238	462
2年1組	210	365	4年1組	233	315	6年1組	421	672
2年2組	228	455	4年2組	365	382	6年2組	350	648
2年3組	310	465	4年3組	276	484	6年3組	497	679
2年4組	144	306	4年4組	262	354	6年4組	484	716



Check…取組成果の評価

長なわの記録の向上や、体力テストのC判定児童の増加等、数値的な成果はもちろんのこと、意識調査では、意欲・関心面が高まり、より自分の体や心について考えられる児童が多くなってきている。



Action…今後の課題

からだ力が、仲間づくりや心の育ちにもたらす影響について追究していくことや、今後は教員や児童が変わっても、しっかりと位置づいた実践が価値あるものと認識され、継続して行われていくように、環境を整えていくことである。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

学校全体が、一つの目標を共有し実践していくことで、教員も児童にも一体感が生まれている。

例えば長なわでは、クラス単位で行うため、みんなで協力して記録を伸ばそうとするので、クラスの結束力も高まり、それは他の教育活動にもよい影響を与えている。

教員の側にもある。「からだ力」に関する実践や授業をいつも見合っているので、普段の授業や取組についても互いに情報交換をしたり、アドバイスしたりする姿もみられるなど、校内組織の活性化と、授業力の向上にもつながっているといえる。