

「健やかな体」の育成を目指して!

地区別小学校体育実技講習会

第1日目 講義・研究協議・実技研修

期日：7月3日(水) 会場：ユードーム

講義Ⅰ これからの岩手っ子体力アップ運動の在り方

- ◆ 体力テストの記録は伸びてきているが、全国平均値を上回っている項目の数は減っている。
- ◆ 幼児期からの運動の二極化も見られるようになってきたため、幼・保・小の接続を意識した指導も大切である。

講義Ⅱ 体力向上のための取り組みについて

- ◆ 体力向上は、「体育」「体育的行事」「休み時間」「家庭・地域」などを通して取り組んでいく。
- ◆ 授業や体力向上のヒントとして文科省や県教委から出されている資料を積極的に活用する。
「小学校体育まるわかりハンドブック」・DVD(文部科学省)
「小学校体育指導資料ハンドブック」(県教委) など

実技Ⅰ 体づくり運動

- ◆ 運動のベースとなるものを総合的に育てながら、運動好きな子どもたちを増やし、その結果として体力向上が図られるようにしていく。

実技Ⅱ 陸上運動系

- ◆ 楽しみながら動きを身に付けることができるように、スモールステップで授業を展開し、さらに「場」や「用具」を工夫する。

第2日目 実技研修

期日：8月8日(木) 会場：奥州市立姉体小学校

実技Ⅲ 器械運動系

- ◆ どの児童も「できる」喜びを実感できるようにスモールステップで授業を展開していく。また、個人種目であるが集団で学ぶ楽しさを味わえるように学習形態などを工夫する。

実技Ⅳ ボール運動系

- ◆ 運動が苦手な児童も、その運動の持つ楽しさや特性を味わうことができるように、場やルールを工夫する。



管内養護教諭研修会

講義「管内児童生徒の心身の状況について」

岩手県一関保健所 上席栄養士 互野 裕子氏

期日：9月10日(火) 会場：東山地区交流センター

◆ 健康についての考え方

- ・ 「健康度」は年齢とともに徐々に低下していく。この低下の加減をなるべく緩やかにし、自分で身の回りのことができなくなる時期を、なるべく遅く、そして、なるべく短くすることが大切。
- ・ 毎日の生活の中で、「**健康づくりのための7つの生活習慣**」を実行するよう心掛ける。

- ① 朝食を必ず食べる
- ② 睡眠は7～8時間
- ③ 定期的にかなり激しい運動をする
- ④ 禁煙
- ⑤ 酒は適量または全く飲まない
- ⑥ 不必要な間食をしない
- ⑦ 適正な体重を保つ (ブレスローの7つの生活習慣)

◆ 肥満出現率について

- ・ 岩手県は、**小1から高3まで**、どの年代においても**全国の値を上回っている**。
- ・ 出現率は、小学校では学年が進むにつれ増加し、中学校では一旦減少するが、高校生になると再び増加する傾向がある(全国も同様)。
- ・ 小学校低学年のうちに、いかに肥満対策をするかがポイントとなる。

◆ 肥満防止と学校給食

- ・ 栄養教諭と連携を図り、子ども達の「身体の状況」、「栄養状況」、「生活習慣」等を定期的に把握し、「適当な熱量」及び「栄養素の量」を満たす食事を提供する工夫も必要。

◆ 体重の変化の見取りについて

- ・ 「成長曲線」を活用して、「身長伸び」に対する「体重伸び」を比較することで、調査結果に表れない肥満傾向の子どもを見つけることが可能。