

# 岩手型

## 肥満解消ぺっこアプローチ

～軽度肥満対象個別相談指導資料～

### ハンドブック





# 目 次

運動習慣	p. 1
おうちの人としょうぶだ！	p. 6
ポイントカード（例）	p. 8
食習慣	p. 9
かめばかむほどおいしい おすすめのおやつ	p.15
肥満予防につながるもうぺっこのコツ	p.16
生活習慣	p.17
生活とからだのきろく	p.22
指導者用手引	p.23



「ぺっこ」とは、岩手の方言で「少し」を意味します。

簡単にできる少しの取組で、児童やその保護者が、楽しく良い習慣を続けられるよう、本資料では、完璧に行うことを勧めるのではなく、まずはできることから行ってみることを提案しています。

「運動習慣」「食習慣」「生活習慣」の3つの分野から取組のヒントを掲載しておりますので、御活用ください。

# 運動習慣



うんどう からだ うご  
運動したり、体を動かしたりしていますか？

はい



いいえ、  
わからない



たいいく じ かん い がい うんどう  
体育の時間以外にも学校や家で運動  
したり、体を動かして遊んだりして  
いますか？



いえ なか あそ べん ごと より も そと あそ べん  
家の中で遊ぶことよりも、外で遊ぶ  
ことの方が好きですか？



はい



いいえ、  
わからない



はい



いいえ、  
わからない



うんどうしゅうかん  
けんこうてきな運動習慣

**ぺっこ**ふやそう  
ステージへ

うんどうしゅうかん  
けんこうてきな運動習慣

**ぺっこ**つづけよう  
ステージへ

うんどうしゅうかん  
けんこうてきな運動習慣

**ぺっこ**はじめよう  
ステージへ
















うんどうしゅうかん  
ふだんの生活で困っていることはありますか？

Blank box for writing answers.



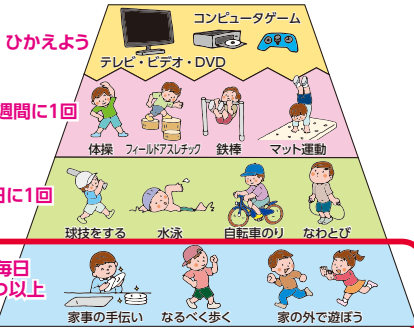
おてつだいに外あそび…<sup>そと</sup>どんなことができそうかな？

- できそうなところに○をつけてね。
- 3日間できたら、べつなものもやってみよう。

まどふき  <input type="checkbox"/>	ぞうきんがけ  <input type="checkbox"/>	おふろ そうじ  <input type="checkbox"/>	しょくぶつの おせわ  <input type="checkbox"/>
ゴミだし  <input type="checkbox"/>	そうじき がけ  <input type="checkbox"/>	しんぶん・ ゆうびん とり  <input type="checkbox"/>	しょっき はこび  <input type="checkbox"/>
せんたくもの たたみ  <input type="checkbox"/>	げんかん そうじ  <input type="checkbox"/>	おつかい  <input type="checkbox"/>	なわとび  <input type="checkbox"/>
ラジオ たいそう  <input type="checkbox"/>	おさんぽ  <input type="checkbox"/>	ボール あそび  <input type="checkbox"/>	( ) <input type="checkbox"/>

保護者用

子どものための運動の目安



家庭での励みが、  
何よりの原動力になります。



習慣づくり 「お手伝い」は社会性を育て  
体を動かすチャンス!

お風呂掃除やテーブル拭き、食器運びなどのお手伝いをまかせましょう。お手伝いは子供  
の社会性を育てます。また、ほんの小さな動作で  
も、毎日こまめにちょこちょこ動くことが大切  
で、運動習慣にもつながります。

環境づくり 好きなスポーツ・好きな選手  
の話で盛り上がりよう!

お子さんが興味のあるスポーツの話題を積極  
的に行ってみてはいかがでしょうか。テレビ観  
戦でも構いません。お子さんが運動への興味・  
関心を高めるきっかけを作ってあげましょう。

おうちの人も一緒に「ぺっこ」の心がけを!

お子さんと、普段の生活に「ぺっこ」体を動  
かす機会を取り入れてみませんか。  
・車は建物の入り口より遠い駐車場に止める  
・エレベーターよりも階段を使う 等

めざせ1日60分！～元気・体力アップ60運動にチャレンジ～

はじめから60分にならなくてもだいじょうぶ。

こまめに体をうごかすことが大切だよ！

歩いて登校、おてつだい、外あそび。ひとりのできる

あそびもいいね！つづけることが大事だよ。



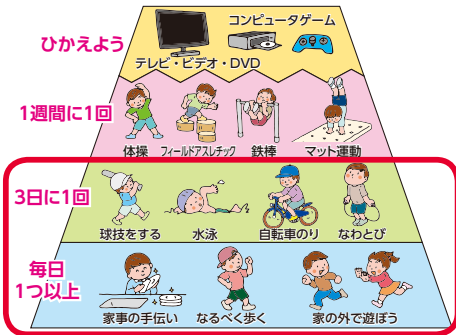
とりくむこと (ぺっことはじめようステージを さんこうにしてね)	日	日	日	いいぞーこのちゅうしー！	日	日	日	おまけでもう一日！	やったね！できたね！

保護者用

「60運動」とは

岩手県教育会では、児童生徒が1日に合わせて60分以上、運動(遊び)やスポーツに親しみ、運動習慣を身に付けることができるように、「希望郷いわて 元気・体力アップ60運動」をキャッチフレーズに、学校・家庭・地域が連携した環境づくりに取り組んでいます。

子どものための運動の目安



毎日の生活の中に体を動かす機会を「ぺっこ」だけ取り入れて継続しましょう！



習慣づくり 歩くことで健康UP！  
ガンリン代DOWN！

- ・車の送迎で登下校している場合は、学校から少し離れた場所で乗降させるなど安全に考慮して、少しでも歩く機会を増やしましょう。
- ・近所に出かける場合にも、なるべく車を使わず、お子さんと一緒に歩くよう心がけましょう。

環境づくり 「遊ぶ・体を動かす」環境を

公園やアスレチックなど思い切り体を動かすことができる場所に積極的に連れて行ってあげることが大切です。低学年の時期だからこそ、体を動かす楽しさを存分に感じさせたいものです。また、公園以外でも児童センター・公共プールなどの施設もあります。有効活用してはいかがでしょうか。

おうちの人も一緒に スキマ・ストレッチ！

ラジオ体操やストレッチなど室内でできる簡単な運動を継続的に行うのもよいでしょう。家庭学習が一段落した際や、テレビ番組のコマercial、お風呂上りの時間などを上手に活用して、みんなで一緒に取り組んでみてはいかがでしょうか。お子さんだけでなく、おうちの方の日頃の運動不足解消にもつながり一石二鳥ですよ。

プラス1の運動をみつけて、おうちの人といっしょにチャレンジ！

プラス1の運動

おうちの人といっしょに「これならできそうだ！」とおもう運動やあそびを下に書いてみよう！

(例) バドミントン・ドッジビー・キャッチボール・サイクリング・ウォーキング・スケート など



ちょうせん！

【歩数計バトル】

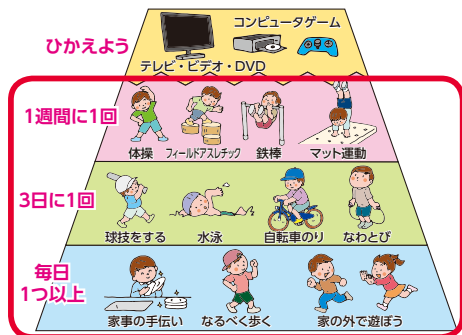
歩数計をつけて競います。家族のどれかとバトルする？

それとも、歩数をためてポイント制で勝負する？

につう なまえ	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	合計	順位
	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	
	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	
	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	

保護者用

子どものための運動の目安



継続のために

ポイントカードを作ってみませんか

- ①約束事を決めます。(例：1日に〇歩歩く、風呂掃除をする等)
- ②達成できたら、シールや〇印をつけます。
- ③決めた数があったら、その子にとって価値のあるご褒美(好きな音楽を10分聞かせることができる等)をプレゼント!



習慣づくり 「すごい!」「やったね!」でやる気UP!

お子さんが進んで体を動かしていたら、褒めてあげましょう。何よりおうちの方の励ましが、お子さんのやる気や自信へとつながります。

環境づくり 家族みんなで運動を!!

お子さんに一番身近な家族の方が積極的に体を動かしたり、運動する姿を見せたりすることが、お子さんが継続的に体を動かすことにつながります。お子さんと一緒に体を動かして健康アップ!

おうちの人と一緒に さあ、勝負!

「歩数計バトル」のように、無理なく手軽に楽しくできるオリジナルの「〇〇チャレンジ」をお子さんと一緒にやってみましょう。

次ページの「おうちの人としようぶだ!」もぜひ参考にしてみてください。

# おうちの人と しょうぶだ！



## 〇〇<sup>しき</sup>式じゃんけん



〇〇にはじぶんの<sup>な</sup>名まえやニックネームをいれて、じぶんの<sup>うち</sup>家だけの「じゃんけん」をつくってみよう。からだ<sup>ぜんたい</sup>全体をつかったじゃんけんだとおもしろいね。  
まい<sup>にち</sup>日、家<sup>か</sup>ぞくとやっ、<sup>ひとり</sup>一人につき5回は<sup>か</sup>勝ちたいね。

## おしりにタッチ



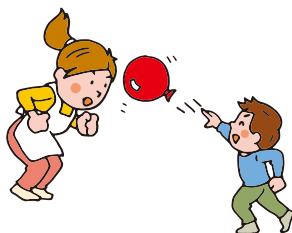
あくしゅしながら、あいてのうしろにまわりこんで、おしりにタッチ！  
(おしりじゃなくて、ひざにタッチでもいいよ)  
<sup>ま</sup>先に3回<sup>か</sup>タッチできるのはどっちかな？

## フー フー Fu- Fu- ティッシュ



ティッシュを<sup>くち</sup>口でふいて、ゆかに<sup>お</sup>落とさないようにしてみよう。なんびょうつづくかな。おうち<sup>ひと</sup>の人にパスしてみてもおもしろいね。

## ふうせんバレー



ふうせんをつかってバレーをやってみよう。手<sup>て</sup>だけじゃなく、<sup>あし</sup>足やあたまやおしりをつかってもいいよ。何<sup>なんかい</sup>回つづくかな。

## タオルずもう



りょう<sup>あし</sup>足をそろえて、おうちの人とむかいあいましょう。タオル2本を絵<sup>ほん</sup>のよ<sup>え</sup>うに交差<sup>こうさ</sup>させてもち、タオルをひっぱったり、ゆるめたり…。あいての足<sup>あし</sup>のいちがずれたら、勝<sup>か</sup>ちだよ。

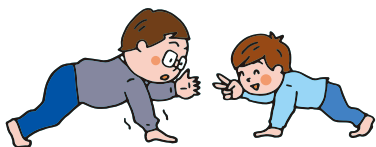
## クイズ「おしり」



おしりで「ひらがな」の1もじをかいて、なんてかいたか、あてっこしよう。大きくダイナミックにうごかすとおももしろいよ。

クイズ「ひざ」、クイズ「ひじ」もやってみてね。

## うでたてじゃんけん



おうちの人<sup>ひと</sup>とむかいあって、「うでたてふせ」のしせいになりましょう。

1回目<sup>かいめ</sup>は右手<sup>みぎて</sup>で、2回目<sup>かいめ</sup>は左手<sup>ひだりて</sup>で。3回<sup>かい</sup>つづけて勝<sup>か</sup>つのはどっちかな。

- 「おうちの人<sup>ひと</sup>としょうぶだ！」をやるときは、けがをしないように、へやをかたづけてやってね。
- あそびのしかたやルールはおうちの人<sup>ひと</sup>とはなしあって、じゆうにきめていいよ。バージョンアップのあそびもかんがえてみてね。



### 保護者用

「おうちの人としょうぶだ！」はちょっとした時間を利用して、家族みんなで楽しく遊べる運動例です。それぞれ筋力、柔軟性、バランス能力を高めるものとなっておりますので、いろんな遊びに取り組んでみてください。

ポイントカード(例) ※紙に印刷をし、水色の線に沿って切り取り、半分に折って使用します。

まいにち

します。



ポイントがたまったら、じぶんへのごほうび。  
なにがいいか、おうちの人と<sup>ひと</sup>そうだんしてきめましょう。



7ポイントたまったら

のごほうび!

14ポイントたまったら

のごほうび!

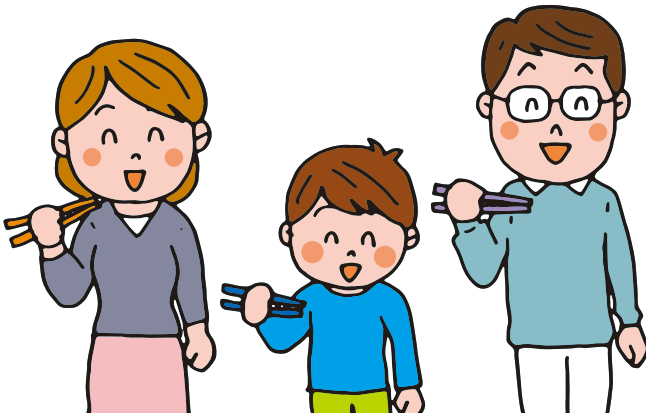
21ポイントたまったら

のごほうび!



						7ポイント たっせい
						14ポイント たっせい
						21ポイント たっせい

# 食習慣



たべることでき気をつけていることはありますか？

たとえば、よくかんでたべる、なんでもたべる、朝ごはんあさをたべる、おやつおやつのじかんとりょうをきめているなどのことです。

はい



いいえ、  
わからない



これからも、体からだによいたべかたを  
したいとおもいますか？



はい



いいえ、  
わからない



よくかんで、たべていますか？



はい



いいえ、  
わからない



けんこうてきな食習慣しょくじゅうかん

**ぺっこ**ふやそう

ステージへ

けんこうてきな食習慣しょくじゅうかん

**ぺっこ**つづけよう

ステージへ

けんこうてきな食習慣しょくじゅうかん

**ぺっこ**はじめよう

ステージへ

ふだんのせいかつで、こまっていることを、せんせいとおはなししてみましょう



## あなたはお子さんにとって「健康的な食生活」が 大切だと感じていますか？



※ 「健康的な食生活」とは、よくかむことや毎日朝食を食べること、  
間食や食事内容に気を配ることを指します。

はい



いいえ、  
わからない



お子さんの食生活で  
心がけていることはありますか？

これから、お子さんに対して  
「健康的な食生活」を心がけてみたい  
と思いますか？

はい



いいえ、  
わからない



はい



いいえ、  
わからない



健康的な食習慣  
**ぺっこ増やそう**  
ステージへ

健康的な食習慣  
**ぺっこ続けよう**  
ステージへ

健康的な食習慣  
**ぺっこ始めよう**  
ステージへ

ふだんの生活で困っていることはありますか？

3つの中から、ぺっこやってみたいことをえらぼう！ やってみたいことは  ばん！

1. よくかんで、たべすぎをふせよう！

★よくかむコツ

みず  
水やしるもので  
ながしこまない。



ひとくち30回めざし、  
カミカミ対決！

かいすう	くち	くち	くち	ごうけい
なまえ	1□め	2□め	3□め	合計

ルール

- ①おなじたべものを、どうじに□にいれる。
- ②かんだかずをかく。
- ③3回おこない、合計する。
- ④かんだかずがいちばん多かった人が金メダル！

2. 朝ごはんをおいしくたべよう！

★おいしくたべるコツ

からだうご  
すこし体を動かしてからたべる。



ストレッチしてから



お手伝いしてから

3. おやつじかんの時間をきめよう！

★時間じかんをきめるコツ

しょくじ じかんまえ  
食事の2時間前までに  
すませる。



○ 曜日ようびは、おやつを



にたべる！

まいにち  
毎日まいにちじゃなくてもいいよ！ はじめは、曜日ようびを限  
定ていして！ たべる時間じかんがきまったら、時計とけいのはり  
をかいてね。

保護者用

1. カミカミ度アップ↑作戦

野菜や果物などを、皮付きのまま使う。食材を大きめに切る。



2. ステップアップ朝ごはん

- ・朝ごはんを食べる習慣が全くない人は・・・「ちょっぴり朝ごはん」  
簡単に準備できるものから始める。  
(例) パン・ヨーグルト・ミニトマト・バナナなど
- ・時間がなく、時々食べないことがある人は・・・「とりあえず朝ごはん」  
主食（ごはんやパンなど）と具だくさん汁がおすすめ！



3. おやつじかんの時間を決める

食事の妨げにならないよう、食事の2時間前を目安に、おやつじかんの時間を決める。

3つの中から、ぺっこやってみたいことをえらぼう！ やってみたいことは  ばん！

1. よくかんで、  
のう 脳のはたらきをよくしよう！



★よくかむコツ

- ・かんだかずをかぞえてみる。
- ・かんでいるあいだは、はしをおく。



2. 朝ごはんをおいしくたべよう！

★おいしくたべるコツ

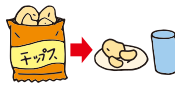
- ・朝ごはんの30分まえにはおきる。
- ・ゆうごはんのあと、  
くち 口にするのは、みず 水やおちゃにする。



3. おやつはお皿にとりわけよう！

★お皿にとりわけるコツ

- ・手のひらサイズの、  
お気に入りのお皿やコップを準備する。



保護者用

1. カミカミ度アップ↑作戦

- ①根菜類・きのこ類・豆類・海そう類など、食物せんいが多く含まれる食べ物を取り入れる。
- ②小魚・ナッツ類・ドライフルーツ・フランスパンなど、かみごたえのある食べ物を取り入れる。



2. ステップアップ朝ごはん

簡単に栄養バランスを整えよう・・「ぺっこアップ朝ごはん」

主食と具だくさん汁に主菜（肉や魚や卵などのおかず）をプラス！

簡単！朝ごはんの工夫

- ・そのまま食べられる納豆・卵・さば缶などを主菜にする。・トマトやきゅうりなどの生野菜をとり入れる。
- ・冷凍食品を利用する。（電子レンジの活用）・前日の夕飯のおかずを温めなおす。（夜のうちに朝食の準備）

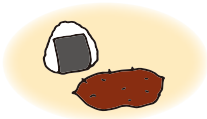


3. おすすめおやつ（お気に入りのお皿やコップに取り分けて）

おやつは楽しい時間ですが、甘いお菓子やスナック菓子ばかり食べていると、砂糖や油の取りすぎにつながります。



食事の一部になるもの  
◎野菜・果物



◎おにぎり、芋



糖分ひかえめのもの  
◎麦茶、無糖ヨーグルト



噛みごたえのあるもの  
◎すもも、せんべい

3つの中から、ぺっこやってみたいことをえらぼう！ やってみたいことは  ばん！

1. よくかんで、

体からだにいいことをふやそう！



むしばをふせぐ



おなかにやさしい

★よくかむコツ

- ・すこしずつ口くちにいれる。  
(一口ひとくちのりょうをすくなくする。)
- ・ゆっくりあじわってたべる。

2. 朝ごはんをおいしくたべよう！

★おいしくたべるコツ

- ・ねる2時間じかんまえまでにゆうごはんをすませる。
- ・おそくても、よる9時じまでにはねる。

3. おやつは量りょうをきめよう！

★量をきめるコツ

手のひらにのる  
量にする。



保護者用

1. カミカミ度アップ↑作戦

野菜はせんいに沿って切る。



(例) 大根をせんいに沿って切る。



2. ステップアップ朝ごはん

・グレードアップを目指して！

・「お手本の朝ごはん」

主食・汁物・主菜のほかに、

★副菜（野菜のおかず：サラダ、おひたしなど）

★果物や乳製品を時々プラス



3. 1日のおやつの適量がわかる「手ばかり」\*目安です。

食事の妨げにならないよう、食事の2時間前を目安に、おやつの時間を決める。

お子さんの  
片手のひらに  
平らに  
のせた量です。



手のひらの大きさ

図形のもの  
チョコレート・  
キャンデーなど



片手の大きさ

かさのあるもの  
スナック・  
ビスケット類など

# かめばかむほどおいしい おすすめのおやつ

## みんなと、ひとあじちがう「おやつ」のしょうかい

チョコレートやポテトチップスもおいしいけれど、いっぱいかんでたべるおやつもたべてみよう。

いっぱいかむと、むしばになりにくかったり、あたまのかいてんがよくなるよ。  
どんなおやつがおいしかったかな？おうちの人やお友だちにもおしえてあげてね。



くろまめ



するめ



かみかみこんぶ&ごぞかな



やさいスティック

(きゅうりやトマトを丸ごとでもいいね！)



なま  
玉こんにゃく



アーモンドやピーナッツ



ふかしいも

(電子レンジでチン！  
じゃがいもでもおいしいよ！)



ミニおにぎり

(写真は、みそとごま。  
のりや塩でも！)

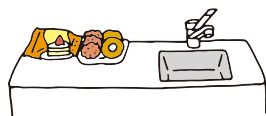
## おいしく食べながら、肥満予防につながるもうぺっこのコツ



★エネルギー量の低いこんにゃく・きのこ類・海そうなどを上手に取り入れましょう。



★野菜料理を食事の最初にいただきます。



★目につくところや手の届くところに食べ物を置かないようにしましょう。

### 野菜スティック&ねり梅添え

<材 料>きゅうり 大根 にんじん 梅 いりごま

<作り方>①野菜を食べやすい長さのスティック状に切る。

②梅の果肉をねり、ごまをふりかける。



### 簡単さつまいもチップス

<材 料>さつまいも

<作り方>①さつまいもを、薄い輪切りに切り、さっと水にさらす。

②電子レンジで1分程度、加熱する。

③オーブントースターで1分程度、焼く。

\*じゃがいもでも、OKです！

\*電子レンジやオーブントースターのワット数により、加熱時間は加減してください。



## よく噛んで食べる「カミカミ運動」のススメ

【カ】**過食防止** 時間をかけてよく噛んで食べると、満腹中枢が刺激されやすくなり、**食べ過ぎを防ぎます。**

【ミ】**味覚の発達** 食べ物の本来の味がわかり、**味覚が発達します。**

【カ】**活発な脳の働き** よく噛むことで顎関節（あごの関節）周囲の血流がよくなり、**記憶力が向上します。**

【ミ】**未来の健康** よく噛むと唾液がたくさん出るので、口の中がきれいになり、**むし歯や歯肉炎の予防**になるほか、唾液に含まれる酵素により**胃腸の働きが促進される**など、丈夫な体づくりにつながります。

【運動】う〜んと元気に!!



# 生活習慣



はや 早ね  
はや お 早起きができていますか？



はい



いいえ、  
わからない



あさ 朝、ひとりで起きていますか？



あさ 朝、おうちの人から「起きて！」と言われるとすぐに起きますか？



はい



いいえ、  
わからない



はい



いいえ、  
わからない



けんこうてきな生活習慣

**ぺっこ**ふやそう  
ステージへ

けんこうてきな生活習慣

**ぺっこ**つづけよう  
ステージへ

けんこうてきな生活習慣

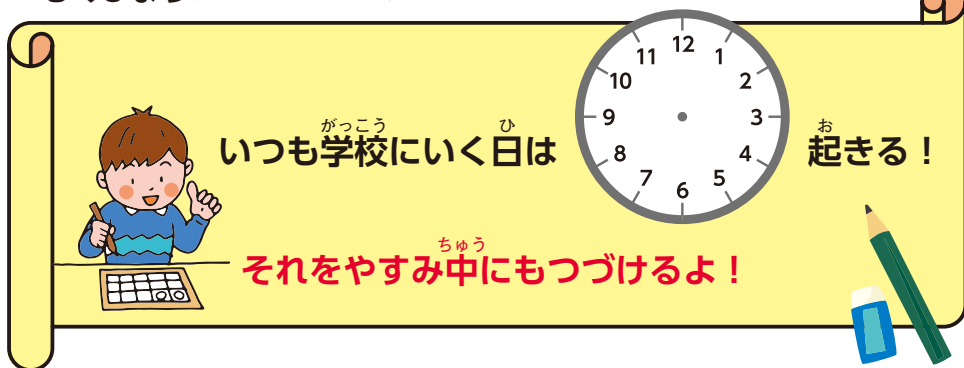
**ぺっこ**はじめよう  
ステージへ

ふだんの生活で困っていることはありますか？



## いつもとおなじじこくおに起きてみよう！

<もくひょう> おきるじこくをかいてね



もくひょうがまもれたら、「生活せいかつとからだのきろく表ひょう」に「まる」をつけよう。  
「まる」が3つつづいたら、おうちの人ひとから大きな花まるおおはなをもらおう！

### 保護者用

カーテンを開けて朝の光を浴びさせましょう。  
学校に行く日と同じ時間帯に起こしましょう。

朝の光によって交感神経が動き始め、体温が上昇し、目覚めやすくなります。

起こすときは楽しくじゃれあい、五感を刺激してみましょう。

<例>お子さんの体をさすったり、くすぐったりする。抱っこ。体操。音楽を聞かせる。



いつも同じ時刻に声をかけてあげてください。  
すぐ起きなくても叱らないことです。

決まった時刻になれば、必ず起きることを体が覚えていくようになります。北風より太陽です。



家族に協力者を見つけましょう（1人で変化を起こすのは大変ですよ）。



ひとりお  
一人で起きてみよう！

はやおきは「○<sup>もん</sup>文のとく！」

「はやおきには三文<sup>さんもん</sup>のとく」ということわざがありますが、あなたには何文<sup>なんもん</sup>のとくがあるかな？

はやおきするとよいこと、たのしいことをみつけて○にかずをかいてみよう。

たとえば…



ほめられた。



じぶんのすきなことが  
できた。(どくしょなど)



あさ  
朝ごはんが  
おいしい。



そのほかには？



みつけたことを  
かいてみよう。

•
•
•

あさにたのしいことがあれば、自分<sup>じぶん</sup>でおきるようになるはず。  
いつもおうちの人<sup>ひと</sup>におこしてもらっている人は、この休み中<sup>ひと</sup>にひとりでおきるれんしゅうを  
して、みんなをびっくりさせよう。ひとりでおきられるなんて、『カッコいい!!』よね！

保護者用

子どもにとって「一人でできたこと」は、保護者が一緒に喜ぶことで「価値」が生まれてきます。

**STEP 1** 早く起きて、得すると思えることを  
一緒に見つけてあげましょう

<例えば>

じゃんけん 散歩 かけっこ  
ぬりえ おりがみ オセロ

※負担にならない程度に



**STEP 2** 1回でも一人で起きたら「褒める！」



## スッキリ・パッチリー<sup>ひとりお</sup>一人で起きるコツ！

●そのうらわざは、いろいろあるけれど・・・



あそびやうんどうを  
する。



ねるまえにテレビや  
ゲームはやらない。



よるにおやつは  
たべない。



はやめにねる

このなかのこともいいし、このほかのこともいいので、自分がためしめて<sup>じぶん</sup>成功<sup>せいこう</sup>したことがあったらかいてみよう。

それは（ ）です。

<sup>やす</sup>休みあけに、<sup>せんせい</sup>先生におしえてね

### 保護者用

#### ～寝る前に子供とコミュニケーション こころも体もぐっすり～

脳に強い刺激を与えて眠気を妨げるものは、お子さんが寝付きにくい状態をつくりまます。お子さんがスムーズに寝付けるよう工夫しましょう。

##### <眠りを妨げるもの>

- 画面から出る強い光（ブルーライト）  
テレビ、パソコン、スマートフォン、ゲーム機等
- 大きな音（耳障りな音）
- 嫌な出来事
- 寒さや疲れ

##### <眠りを誘うもの>

- 本の読み聞かせ
- 軽い運動（ストレッチ等）
- 静かな環境
- 静かなメロディー（オルゴール等）
- 楽しい出来事



寝る前は部屋を少し暗くして、「今日楽しかったこと」「がんばったこと」を親子で報告し合い、褒め合う時間にするのもいいですね。

# 生活とからだのきろく

できた・・・◎ やろうと思ったが、ようじのためできなかった・・・○ できなかった・・・△ ◎のかわず

わたし	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	◎のかわず
おのほろ	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	◎のかわず

なにしろう 体重の記録 (たんい: kg)

<かきかた>  
 ①今の体重を□にかきます。  
 ②点線の上に、その日の体重のしるし(●)をつけます。  
 ③線をつまみます。

\*体重は、毎日 ( ) のととに、はかります。

<かきかたのれい>  
 + □ -

よくがんばりました😊

わたしのかんそう

おうちのかたから

せんせいから

## 指導者用手引

本指導資料は、軽度肥満傾向児童（低学年）とその保護者への個別相談指導時に、小学校担任及び保健指導担当者（養護教諭、栄養教諭等）が活用するために作成したものです。

「ぺっこ」とは、岩手の方言で「少し」を意味します。

簡単にできる少しの取組で、児童やその保護者が、楽しく良い習慣を続けられるよう、本資料では、完璧に行うことを勧めるのではなく、まずはできることから行ってみることを提案しています。

「運動習慣」「食習慣」「生活習慣」の3つの分野から取組のヒントを掲載しました。児童、保護者、それぞれの行動変容ステージに合わせて、おすすめの取組内容を設けています。

それぞれの実態や要望等に合わせながら、ご活用ください。

# 岩手型 肥満解消ぺっこアプローチ～軽度肥満対象個別相談指導資料～の概要

## 【現状と課題】

- ・思春期の肥満は約8割が成人肥満に移行し、生活習慣病発症のリスクが高くなる
- ・生活習慣の形成は年少期からの積み重ねである
- ・小学校期に肥満傾向児童の体重増加を制することで、身長伸びとともに肥満が改善されることが期待できる

### 小学校低学年

- ・肥満児童の半数以上は軽度肥満である
- ・軽度肥満のうちに生活習慣等の見直しを行うことで、標準体重に戻りやすい（指導効果が現れやすい）

### 軽度肥満

- ・長期休業中に生活習慣が乱れ、体重が増加する傾向がある
- ・家庭にいる時間が多いため、時間をかけて、じっくりと運動等に取り組むことができる
- ・長期休業前は個別面談が行われるため、保護者も含めて保健指導を行うことができる

### 長期休業中

- ・保護者の意識・関わりは児童の生活習慣の形成に大きく影響する
- ・肥満改善の取組を親子で行うことで、保護者の意識変容を図ることができるとともに、親子でその達成感を味わうことができる

### 保護者

## 長期休業前に行う小学校低学年の軽度肥満児童とその保護者を対象とした肥満保健指導資料 岩手型 肥満解消ぺっこアプローチ ～軽度肥満対象個別相談指導資料～

- **運動習慣** **食習慣** **生活習慣** の3分野で構成
- 各構成において、行動変容ステージ（無関心期・関心期・準備期）を把握するためのチェック調査 + 児童・保護者の困り感 → 児童・保護者に寄り添う保健指導



- 軽度肥満の解消
- 望ましい生活習慣の形成
- 肥満改善及び目標達成により自己効力感を醸成



- 保護者との連携強化

# 個別相談指導のすすめ方

## Step 1 困り感を把握する

- ① 児童・保護者の困り感を把握することで、より寄り添った指導ができます。
- ② 「肥満」や「健康」についての認識や考え方、家庭で困っていること、知りたい内容等を聞き取ります。

## Step 2 取り組む分野を選定する

日常生活の様子や面談等を通し、課題がある分野、興味関心がある分野を把握します。  
〔運動習慣〕〔食習慣〕〔生活習慣〕の中から一つ又は複数)

## Step 3 行動変容ステージを確認する

各分野にあるステージチェックで、児童及び保護者それぞれの行動変容ステージを確認します。

ステージ	本人の意識の段階	本資料での扱い
①無関心期	意識が低く、やる必要がないと思っている。	【 <b>べっこ</b> 始めようステージ】 普段の生活を見直して、できるところから、少し始めてみることを提案します。
②関心期	やってみたいと思っているが、やっていない。	【 <b>べっこ</b> 続けようステージ】 少しやって、うまくいっているところを誉めて、続けてみるよう提案します。
③準備期	意識は高めで、やる気はある。	【 <b>べっこ</b> 増やそうステージ】 続けていることはそのままキープ。 やってみたいこと（やらせてみたいこと）を、少し増やすことを提案します。

## Step 4 取り組む内容を決める

それぞれのステージの資料を活用しながら、取り組む内容を本人に決めてもらいます。  
できるだけ、シンプルで具体的な内容にします。取組期間や目標も確認します。

	ぺっこ始めようステージ	ぺっこ続けようステージ	ぺっこ増やそうステージ
運動習慣	<p>①今の生活の中で、体を動かしてやっていること（歩いて登校、お手伝い等）は何か、思い出させます。</p> <p>②上記のことも「運動」であるという気付きを促します。</p> <p>③生活の中で、無意識に「運動」ができていることを誉めて、体を動かすことへの意識付けを図り、やる気へと導きます。</p>	<p>①今やっていること、若しくはできそうなことを、毎日続けて取り組んでみるよう、一緒に決めていきます。</p> <p>②遊びの要素やワクワク感がある内容を取り入れてあげるとやる気がアップします。</p>	<p>①今やっていることの数回を増やしたり、時間をちょっと長くしたり、激しくやってみたり、「プラス1」のできる何かを一緒に考えます。</p> <p>②少し飽きてきたり、意欲が失せてきたら、別な内容に切り替えたり、短期的な目標を改めて設定したりしてみます。</p> <p>③家族で楽しく取り組めることを一緒に考えます。</p>
食習慣	①「よく噛む」、「朝食」、「おやつ」の3つの中から、やってみたい項目を選ばせます。		
	<p>②「よく噛む」→1口30回が理想ですが、最初はプラス5回噛むこと、また、夕食から始めてみることを提案してみます。</p> <p>「朝食」→毎日の朝食の様子を聞き取り、朝食を食べる習慣がある場合はさらに内容を聞き取ります。食べる習慣がない場合は、食べるための工夫を一緒に考えます。</p> <p>「おやつ」→初めは、毎日ではなく、毎週〇曜日は何時から何時というように、決めます。</p>	<p>②「よく噛む」→よく噛むことが、脳に良い刺激を与えることを、こめかみを触る等させながら理解させ、噛む回数を増やすことを意識させます。</p> <p>「朝食」→朝や夜の生活の様子を聞き取り、できそうなことを一緒に考えます。</p> <p>「おやつ」→普段食べているおやつの内容、量を確認し、お気に入りの皿やコップに取り分けて食べることを提案してみます。</p>	<p>②「よく噛む」→よく噛むことの良さやコツを伝え、取り組むことを決めます。</p> <p>「朝食」→前日の夜の過ごし方の大切さを理解させ、子供だけでも手軽に準備できる朝食（食品）を紹介します。</p> <p>「おやつ」→普段食べているおやつの内容を聞き取り、手のひらで望ましい量を確認させます。おやつも食事の一部ということを意識させ、おにぎりや果物、野菜、乳製品を勧めます。</p>
生活習慣	<p>①長期休業中も学校に行く日と同じ時間に起きることを目標とします。</p> <p>②「普段の日はできていることなので、それを続けることが大切」という気付きを促します。</p> <p>③生活リズムの確立は家族の協力が必要なのですが、毎朝起こすのが大変な場合は解決のためのヒントを提案してみます。</p>	<p>①自分一人で起きることを目標とします。</p> <p>②「朝起きてやる楽しいこと」「早く起きて良かったと思えること」を一緒に考えます。</p> <p>③一度でも一人で起きることができたならば、保護者が褒め、一緒に喜んであげることで、継続して実践する力をアップさせることができます。</p>	<p>①日中の活動を充実させることで、質の良い眠りを誘うことができます。その具体的方法について、一緒に考えます。</p> <p>②そのヒントとして、眠りを誘うもの、妨げるものについて紹介します。</p>



## Step 5 記録表の取組

- ① 記録表（生活とからだのきろく）に Step 4 で決めた取組内容（ぺっこやってみることを本人に記入させます）。
- ② 取り組むことが決まったら、関係者全員でその内容を把握し、励ましたりしながら取組を支援していきます。
- ③ 取組が「できた場合は◎印」、「やる気持ちはあったが、用事等でできなかった場合は○印」、「できなかった場合は△印」を記入させます。
- ④ 取組期間は、毎日体重を記録させます。保護者の協力が必要ですので、事前に保護者にも体重の測り方及び記録の仕方を説明しておきます。

**体重の測り方**・・・朝起きてトイレに行った後、お風呂に入る直前等、毎日同じタイミングで測るように測るタイミングを事前に決めます。

**記録の仕方**・・・取組開始時点の体重を基準とし、□の中に記入します。基準体重との差を記録していきます。

\* 記録表は、県の公式HPにデータで掲載しています。必要に応じ変更し、ご活用下さい。  
「岩手県公式HP」→「教育・文化」→「スポーツ・健康」→「学校保健」→「岩手型肥満解消ぺっこアプローチ」

<https://www.pref.iwate.jp/sports/hoken/053680.html>

- ⑤ 取組期間が終わったら、できた◎印の数を親子で一緒に確認しながら記入してもらい、取組を振り返ります。取組（ぺっこやってみる）の結果と体重の記録から、気付いたことや感想を記述してもらいます。
- ⑥ 学校では取組表を確認し、子供に話を聞きながら、頑張った部分を褒めます。次へのやる気につながるよう、先生からの欄に記述し、記録表を返却します。（記録表は、必要に応じてご活用ください。）

## Step 6 取組後の評価

記録や面談における聞き取り等から総合的に取組に対する評価をします。

楽しく取り組めたのか、無理な面があったのか等を聞き取り、次の取組を考えます。ステージが進むことを焦らず、良い習慣が身につくよう支援しましょう。

## 指導のポイント

### ● 子供の取組を褒めましょう・認めましょう

- ・もし、実行に移せなかったとしても、「やろうと思った」という意識の変化が確認できたら、そこを褒めましょう・認めましょう。

### ● うまくいかない時は…

- ・「なぜできなかったのか」を聞くのではなく、「できた日はどうしてそれができたのか」を聞き、できたことに焦点を当てましょう。
- ・できなかったことに固執せず、新しいことに取り組んでみましょう。
- ・以前うまくいったことがある場合は、もう一度やってみましょう。

## 実践紹介 紫波町立日詰小学校

### カード表



日詰小学校では、運動習慣定着のため、「歩数計バトルチャレンジ通行手形」を作成しました。

学校を出発し、途中観光地（中尊寺、うみの杜水族館、猪苗代湖、サファリパークなど）を経由し、最終到着地を東京ディズニーランドとしました。

ちなみに、子供の歩幅は50cmで計算しています。

歩数が達成するたびに、この「通行手形」をプレゼントし、運動の継続を促しました。

### カード裏



**[指導資料作成協力者]** ※職名は平成 29 年 3 月現在

工藤 里香子 盛岡市立高松小学校指導養護教諭  
齊藤 智彦 盛岡市立仁王小学校教諭  
佐藤 浩子 県立盛岡視覚支援学校栄養教諭  
中村 誠子 盛岡市立永井小学校指導養護教諭  
根澤 倫子 盛岡市立緑が丘小学校栄養教諭

**[指導資料改訂に係る協力者]** ※職名は平成 30 年 3 月現在

菅原 佐智世 花巻市立若葉小学校指導養護教諭  
菊池 久美 奥州市立佐倉小学校指導養護教諭  
横田 さつき 陸前高田市立米崎小学校指導養護教諭  
和井田 るみ子 宮古市立宮古小学校指導養護教諭  
永井 悦子 二戸市立福岡小学校指導養護教諭  
和賀 裕美 盛岡市立仙北小学校栄養教諭  
小笠原 美和 紫波町立日詰小学校栄養教諭

**[親子で取り組む運動（「うちのひととしょうぶだ！」）開発協力者]**

菅 義行 一般社団法人岩手県医師会常任理事（H28～29）  
志村 雄太 菅整形外科医院 理学療法士（H28）  
小野寺 育男 社会福祉法人北上済生会病院理学療法士（H28～29）  
佐藤 晋樹 社会福祉法人北上済生会病院理学療法士（H29）  
高橋 研介 公益財団法人総合花巻病院理学療法士（H29）  
高橋 一男 岩手県教育委員会事務局スポーツ健康課上席スポーツ医・科学専門員（H28）  
岩手県文化スポーツ部スポーツ振興課上席スポーツ医・科学専門員（H29）

**[監修者]**（五十音順、敬称略）

金濱 誠己 一般社団法人岩手県医師会常任理事  
前川 洋 一般社団法人岩手県歯科医師会常務理事  
八重樫由美 岩手医科大学非常勤講師

岩手県教育委員会事務局では、次の者が作成・編集に当たった。

村田 浩隆 スポーツ健康課主任指導主事兼主任保健体育主事（H28）  
高橋 雅恵 保健体育課指導主事（H28～29）  
村山 枝利 保健体育課指導主事（H28～29）  
細田 多聞 保健体育課指導主事（H29）

データの掲載場所は**こちら**

**岩手県教育委員会** **ぺっこアプローチ**

**検索**

<https://www.pref.iwate.jp/sports/hoken/053680.html>

**岩手型 肥満解消ぺっこアプローチ**

～軽度肥満対象個別相談指導資料～

平成 30 年 3 月

岩手県教育委員会事務局 保健体育課

〒020-8570 岩手県盛岡市内丸 10-1

電話 019-629-6188 FAX 019-629-6199

データの掲載場所はこちら

岩手県教育委員会 ペっこアプローチ

検索

<https://www.pref.iwate.jp/sports/hoken/053680.html>