

## 令和4年度「60（ロクマル）プラス」優良実践校 実践校報告書

1 実践校名	盛岡市立仁王小学校
2 実践名	健康月間による重点的な生活向上・体力向上の取組
3 実施対象者	仁王小学校全校児童及び保護者
4 目 標	自らの生活を振り返りながら、望ましい生活習慣の形成を図る。 ～学校の組織的な取組を通して～
5 実践内容	<p>(1) 「運動」について (別紙②③④⑤ (⑤はカード))</p> <p style="margin-left: 20px;">ア 体育委員会と連動した体力向上の取組</p> <p style="margin-left: 20px;">イ 体力テストの結果を基にした授業改善と「仁王の子タイム」の工夫</p> <p>(2) 「食」について (別紙⑥)</p> <p style="margin-left: 20px;">ア 「かみかみ給食」の実施</p> <p style="margin-left: 20px;">イ 「先人ゆかり給食」の実施</p> <p style="margin-left: 20px;">ウ 「食事のマナーやよく噛むこと」についての指導</p> <p>(3) 「生活」について (別紙⑦※カード含む)</p> <p style="margin-left: 20px;">ア 「いきいき健康キッズ」を基にした、保健指導と保護者への発信</p> <p style="margin-left: 20px;">イ PTA 厚生部と連携した「歯みがきチェックカード」の取組</p>
6 成 果	<p>(1) 学校教育目標の具現化に向けて、体力・運動能力テストの結果と関連付けながら、体育科の授業と体育的行事や仁王の子タイム、昼休み時間の活用と体育委員会の活動のカリキュラムをマネジメントすることで、全校の運動に対する意識を高めることができ、結果として体力の向上につなげることができた。(詳細は別紙②～④)</p> <p>(2) 噛むことの効果を理解させることができ、意欲・実践につなげるとともに家庭での取組にもつなげられた。また、県産の食材の使用、郷土料理の提供により、生産者への感謝の心を育むとともに、先人給食により、先人への興味関心を喚起することができた。</p> <p>(3) 保護者からは、「いきいき健康キッズ」や「歯みがきチェックカード」の取組に対する意欲的な感想が得られ、朝食や歯磨き等の数値の向上もみられた。また、健康指導では、健康月間の取組を振り返らせながら指導することで自分事としてとらえさせることができた。健康相談では、1学期、2学期と継続して指導することができたため、保護者の協力を得ることができ、成果をフィードバックすることができた。</p>
7 課 題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体力・運動能力テストの結果に基づいた体力向上取組の推進（各学年の運動の紹介や職員の校内研修会）と、全校で取り組む運動時間の確保や場の設定ができなかった。</li> <li>・ 早寝の取組が各家庭によって難しい。(家庭の事情・児童の塾や習い事等)</li> <li>・ 各家庭のメディアルールの徹底と注意喚起ができなかった。</li> <li>・ 肥満傾向の児童について、保護者との面談ができない場合や診断結果を生かした次への受診につなげることができていない。</li> </ul>
8 来年度以降の予定	<p>(1) 諸調査の結果に基づいた体力向上の取組推進と、体育科授業、体育的行事、体育委員会の活動を中心としたカリキュラムマネジメントの推進。</p> <p>(2) 校内の組織及び家庭との密な連携を進めていく。</p> <p>(3) 学級担任と連携し、引き続き生活習慣の形成と体力向上の取組を推進する。</p>

**岩手県教育振興計画基本目標**  
 学びと絆で  
 夢と未来を拓き  
 社会を創造する人づくり

真理探究の熱意を持ち、共に実践する**教職員**  
 子どもに即した具体的指導  
 子どもとの人間的接触  
 働き方を考慮した工夫改善

**授業の改善**

—自律的に学ぶ  
 子どもが育つ授業—

よりよいものを求め、自分の意志で目標を設定したり、調整したりして問題を解決していく子ども

**学年・学級経営の充実**

ヒドゥン・カリキュラムの営み



**めざす人間像**  
 主体的実践人  
 知性的な人 人間性の豊かな人 健康でねばりのある人

**学校教育目標**  
 すすんでやりぬく仁王の子  
 かんがえる子 おもいやりのある子 たくましい子

知識及び技能、思考力・判断力・表現力等、学びに向かう力、人間性等から捉えた力	 理由や経験などを基に考えた り話したりする子ども	 「ありがとう」「どう いたしまして」を互いに 伝えられる子ども	 目標ややるべき ことに集中して取り 組む子ども
問題を解決する知識・技能を身に付ける 自ら問題を見つけ、協働的に学び、よりよい考えを求める	かけがえのない命を大切に した生活を送る	よりよい集団生活に 向けて、他者と協調する	心も体も健康で安全な 生活を送る

**今年度の重点**  
 多面的に、筋道立てて考え、表現する  
 相手の立場に立って判断し、行動する  
 めあてに向かって調整し、ねばり強く最後までやりぬく

<b>取組の方向</b> 自分のアンテナを働かせて	★「わけ」を探る (見つける、考える) アンテナ ○つなげて考え、 伝えるために	 「知行合一」 新渡戸稲造	★「思い」に気付く (つかむ、理解) アンテナ ○協力し合い、 進んで行動するために	 「宝積」 原 敬	★「大切さ」を見抜く (判断する) アンテナ ○命を守り、 力を高めるために	 「鉄志玉情」 金田一京助
------------------------------	--	------------------	--	--------------	--	------------------

※作人館で学んだ先人から

**盛岡市学校教育の目標**  
 子どもたち一人一人に  
 自立して社会で生きていく  
 ための基礎を育む

**経営の基本姿勢**

(自己肯定感を育む日々の営み)

笑顔と希望に満ちた学校

- ・学力の保障
- ・見通しのある学校生活
- ・子ども同士のかかわりの充実

保護者・地域と共育にあたる学校

- ・コミュニティ・スクールの推進
- ・PTA活動
- ・教育振興運動
- 仁王学区応援隊
- ・地域連携活動



時期	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
活動のステージ	根をはる 目標設定	幹を伸ばし葉を茂らす 試す	蕾を膨らます 振り返る	花を咲かす 発揮する	実をつける・成熟する 確かめる・発展させる	種をまく・蓄える つなげる							
学校	学校行事等	始業式 入学式	スポーツフェスタ 修学旅行	林間学校 市内陸上記録会	終業式 校内合宿	始業式 市内球技大会	教育実習 市内球技大会	秋の遠足	全校音楽集会	終業式	始業式	6送会 修了式	
	生徒指導の目標	リズムづくり	人間関係づくり	学年テーマに向かう取組	1学期のまとめ	生徒指導の機能を生かした教科指導	学年テーマに向かう取組	人間関係づくり	2学期のまとめ	リズム見直し	感謝を伝える取組	1年間のまとめ	
	生徒指導		いじめ・情報アンケート					いじめ・情報アンケート				いじめアンケート	
	特別活動	つくる(児童会・委員会・クラブ・異年齢活動のめあて)		やってみる(創意を生かした各活動)		見直す(1学期の反省を2学期へつなげる)		力を発揮する(全校音楽集会・クラブ発表など)		引き継ぐ(児童総会)	まとめる(1年間のまとめ、6年生を送る運動)		
	健康・体力向上		いきいき健康 キッズ・60運動					クリーン作戦	いきいき健康 キッズ・60運動				
	情報・図書館			読書週間 親子情報モラル教室 メディアルールの確認				読書週間 メディアルールの確認					
安全教育	命を守る訓練① 交通安全教室	命を守る訓練②	命を守る訓練③			総合防災訓練 (命を守る訓練④)	命を守る訓練⑤				未来へ語り継ぐ期間 命を守る訓練⑥		
研究			家庭学習強化作戦①				家庭学習強化作戦②						
コミュニティスクール		設立①	参観②	一学期の取組③		実習参観④		参観・二学期の取組⑤			一年間の取組⑥		
PTA	厚生部		菌みがきチェック					菌みがきチェック					
	家庭教育学級運営部			親子情報モラル教室									
	学校との協働活動			家庭学習強化作戦① 親子読書			家庭学習強化作戦② 親子読書						
重点取組の共有		まなびフェストの共有						まなびフェストアンケート		学校評価の共有			
地域	学校との協働活動		健康月間①				絆の集い	健康月間②					
	重点取組の共有		まなびフェストの共有	教振運営委員会① 地域講演会	地区懇談会		民教情報交換会		まなびフェストアンケート	教振運営委員会②	学校評価の共有		

## 体力向上教育運営計画

### 1 今年度の改善案

#### (1) 昨年度の課題

- ▲ 体力テスト等の諸調査の結果に基づいた、授業改善と各学年の仁王の子タイムにおける体力向上の取組の推進を図ることができなかった。

#### (2) 今年度の重点

諸調査結果に基づき、学校体育の改善、学年ごとに体力つくりの取組やSAQトレーニング等でおもしろいのある子「ウ よりよい集団生活に向けて、他者と協調する」たくましい子「ウ めあてに向かって調整し、ねばり強く最後までやりぬく」を重点的に育成していく。運動できる時間、場所の計画、調整と「希望郷いわて元気・体力アップ60運動」の推進により、体力の維持を図っていくようにする。

### 2 体力向上教育の目指す子どもの姿

#### (1) 合言葉

**運動大好き 元気いっぱい 仁王の子**

【体力向上教育の取組を通して目指す子どもの姿】

- 「運動大好きな子」…体育の授業の改善を図りながら、運動の楽しさを味わい、基本的な技能も身に付ける。  
仁王の子タイムで運動を位置づけ継続することで、運動の楽しさを味わう。また、友達や先生とのかかわりの中で、できる喜びを感じ、運動することへの意欲を高める。
- 「元気いっぱい」…毎日の仁王の子タイムや休み時間に体を動かすことで、体力の維持に努める。  
60運動やいきいき健康キッズの取組を通して、自己の体の状態や体力に応じて自律的に判断しながら運動に取り組んだり目標を立てたりして、健康の保持増進に継続して取り組む態度を育成する。

#### (2) 重点計画

活動形態	時期	めざす子どもの姿	方法・内容等														
体育の授業	・年間を通して	<p>運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解するとともに、体を動かす心地よさを味わったり、体力を高めたりすること。【知識及び技能】</p> <p>自己の体の状態や体力に応じて、運動の行い方を工夫するとともに、運動の過程で試行し判断したことを他者に伝えること。【思考力、判断力、表現力等】</p>	<p>◎体育の授業改善</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>学年</th> <th>体育の学習と関連付けられそうな運動（遊び）例</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1年</td> <td>はしって逃げて（11月）⇒すりぬけ鬼、こおり鬼</td> </tr> <tr> <td>2年</td> <td>ゴージャスのりものランド（12月）⇒なつてなつて体操</td> </tr> <tr> <td>3年</td> <td>ヒットをねらえ（5月）⇒投げ入れベースボール</td> </tr> <tr> <td>4年</td> <td>みんなでタッチダウン（11月）⇒ボール運び鬼</td> </tr> <tr> <td>5年</td> <td>みんなで体力アップ（11月）⇒ぶら下がりじゃんけん</td> </tr> <tr> <td>6年</td> <td>リズムカルに高くジャンプ（6月）⇒ハードル足抜き競争</td> </tr> </tbody> </table> <p>運動能力調査の結果と関連付けながら、各学年が運動（遊び）を計画できるよう、内容や行い方を提案する。</p>	学年	体育の学習と関連付けられそうな運動（遊び）例	1年	はしって逃げて（11月）⇒すりぬけ鬼、こおり鬼	2年	ゴージャスのりものランド（12月）⇒なつてなつて体操	3年	ヒットをねらえ（5月）⇒投げ入れベースボール	4年	みんなでタッチダウン（11月）⇒ボール運び鬼	5年	みんなで体力アップ（11月）⇒ぶら下がりじゃんけん	6年	リズムカルに高くジャンプ（6月）⇒ハードル足抜き競争
学年	体育の学習と関連付けられそうな運動（遊び）例																
1年	はしって逃げて（11月）⇒すりぬけ鬼、こおり鬼																
2年	ゴージャスのりものランド（12月）⇒なつてなつて体操																
3年	ヒットをねらえ（5月）⇒投げ入れベースボール																
4年	みんなでタッチダウン（11月）⇒ボール運び鬼																
5年	みんなで体力アップ（11月）⇒ぶら下がりじゃんけん																
6年	リズムカルに高くジャンプ（6月）⇒ハードル足抜き競争																
仁王の子タイム	・年間を通して	<p>各種の運動の行い方や楽しさ、友達とともに体を動かす心地よさについて理解する【知識・理解】</p> <p>各種運動の行い方を工夫するとともに、工夫したことや判断したことを他者へ伝えること。【思考力、判断力、表現力等】</p> <p>自己の体の状態や体力に応じ目標を立て、健康の保持</p>	<p>◎学級運動（遊び）の充実</p> <p>運動能力調査（6月）の結果と関連付けながら、各学年が運動（遊び）を計画できるよう、内容や行い方を提案する。また、安全に活動できるよう校庭や体育館の調整を図る。</p> <p><b>仁王の子タイムの内容計画案</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ずばやさをもとめるための運動（遊び）⇒5・6月 <ul style="list-style-type: none"> <li>・鬼遊び・瞬間移動ゲーム・追って追って</li> <li>・変形スタート</li> </ul> </li> <li>○力強さを高めるための運動（遊び）⇒6・7月 <ul style="list-style-type: none"> <li>・綱引き・三角綱引き</li> </ul> </li> <li>○タイミングのよさを高めるための運動（遊び）</li> </ul>														

		増進と体力の向上に粘り強く継続して取り組む。【学びに向かう力, 人間性】	⇒9・10月 ・縄跳び・タイミングジャンプ・輪を使って ・ケンパー ○体の柔らかさを高めるための運動（遊び） ⇒1・2月 ・ねこちゃん体操 ・板目じゃんけん ○動きを持続する能力を高めるための運動（遊び） ⇒11・12月 ・長縄跳び・動物鬼ごっこ・楽しくクロスカントリー ○SAQトレーニングの継続的な取り組み ○ホールを活用した、表現（ダンス）発表会
全校での取組 <u>（保健部との連携）</u>	健康ウイーク （年2回, 6月, 11月）	自己の体の状態や体力に応じた目標を立て, 健康の維持と体力の向上に粘り強く取り組む。【学びに向かう力, 人間性】 <b>自己の体の状態や体力に応じて, 運動（お手伝い）の行い方を工夫するとともに, 考えたことを他者につたえることができる。【思考力・判断力・表現力】</b>	◎60運動チャレンジカードの取組 『仁王小版元気・体力アップ60運動チャレンジカード』を配布し, 自分に合った運動（お手伝い）を判断させる。 ① 60運動チャレンジカードを配布する（年2回）。 ② これまでの取組を振り返らせるとともに, 継続して取り組む内容を決めさせる。 ③ チャレンジカードを取組期間終了毎に回収する。 ④ 取組の結果をまとめ, 保健だよりや放送を活用して紹介する。

### (3) その他の取組計画

SAQトレーニング	SAQ トレーニングの様子について観察, 情報収集をし, 各学年と話し合いながら進める。
体育委員会の活動	体育委員会から, 運動の行い方やそのコツを紹介させたり, よい取組を紹介させたりする。ホールを活用して表現(ダンス)発表会を行うことで, リズムよく体を動かすことの楽しさを味わわせる。放送やポスターを利用して, 活動の周知を図る。
体力アップの周知	60運動や各学年の取組を全校に周知し, 運動への意欲の向上を図ったり, 運動に親しむ機会を多く設けたりする。

令和4年度「60（ロクマル）プラスプロジェクト」資料③【運動】

体力向上教育反省について —運動の楽しさを味わいながら体力の維持を図る取組—

【今年度の重点】

諸調査結果に基づき、学校体育の改善、学年ごとに体力つくりの取組やSAQトレーニング等でおもしろいのある子「ウ よりよい集団生活に向けて、他者と協調する」たくましい子「ウ めあてに向かって調整し、ねばり強く最後までやりぬく」を重点的に育成していく。運動できる時間、場所の計画、調整と「希望郷いわて元気・体力アップ60運動」の推進により、体力の維持を図っていくようにする。

①成果と課題

目指す子どもの姿	重点項目	成果○ 課題▲ 改善策◎
毎日の仁王の子タイムや休み時間に体を動かすことで、体力の維持を図ることができる。【知識及び技能】	自己の体の状態や体力に応じて、運動の行い方を工夫するとともに、運動の過程で試行し判断したことを他者に伝えること。おもしろいのある子「ウ よりよい集団生活に向けて、他者と協調する」	○ 体育委員会の活動を中心に「かけっこ検定（短距離走）」「マラソン検定（長距離走）」「仁王の子体操（体操）」等の運動に取り組むことで、体を動かすきっかけをつくること ○ 「仁王の子体操」を児童集会の場で紹介することで、全校が一体となって体を動かす機会をつくること ○ 体力テストの結果を先生方に周知することで、各学年、平均よりも低い項目に対して、運動する様子が見られた。 ▲ 体力テストの結果に基づいた体力つくりの取組の推進ができなかった。また、仁王の子タイムでの活動の紹介ができなかった。 ◎ 体育委員会の活動として60運動や外遊びの紹介、室内でもできる運動などについて知らせる取組を行う。 ◎ <u>諸調査の結果に基づいた、授業改善と各学年の体力つくりの取組を行う。</u>
60運動やいきいき健康キッズの取組を通して、健康の保持増進に継続して取り組むことができる。【思考力、判断力、表現力等】	自己の体の状態や体力に応じ目標を立て、健康の保持増進と体力の向上に粘り強く取り組み続ける態度を養う。たくましい子「ウ めあてに向かって調整し、ねばり強く最後までやりぬく」	

② 指導の実際

【体育委員会が中心となった体力向上の取組】

昨年度、「体力向上の取組の推進を図る」という反省が挙げられていた。そこで、体育委員会が中心となり、全校の体力の向上を目指して、年間通して様々な取組を推進することができた。特に、学校行事とかかわらせながら、全校の運動に対する意識を高めていくことができた。

- 5月には、スポーツフェスタの行事に合わせて、徒競走の線を利用して、「かけっこ検定」を行った。異学年が競争できるよう体育委員会が工夫した。
- 7月には、陸上記録会の行事に合わせて、トラックの線を利用して、「マラソン検定」を行った。体育委員会が先導して走ることで、参加した人たちが、自分で走るペースを選ぶことができた。
- 11月には、児童集会での発表として、体育委員会が発案した「仁王の子体操」を全校に紹介した。音楽や動き、順番などすべて子どもたちで考えたり選んだりすることができた。

【子どもの感想】

- ・ 徒競走の練習ができてよかった。
- ・ 上級生の人と一緒に走ったけれど、勝ててよかった。
- ・ 体育委員会の人についていくことができてよかった。
- ・ これからも仁王の子体操をやっていききたい。



【異学年で競争する姿】



【全校で「仁王の子体操」を行う姿】

【60運動を意識した健康の保持増進】

5月と11月に行った60運動の全校の結果を見ると、5月が86%、11月が82%であった。このことから、60運動が全校に浸透してきていることが分かる。5月はスポーツフェスタがあったため、全校の意識として体を動かそうとする意識が高かったように感じる。

一方で、仁王の子タイムの設定の仕方に学年の差が見られた。活動時間の増加や内容の工夫等や60運動の実施、休み時間の運動遊びの奨励などが必要だと考えられる。今後は、先生方へ指導法の伝講や資料の提供などを行っていききたい。

③ 今後の方向性

今年度は、昨年度より取り組んできた体力維持に力を入れた取組の成果が表れた1年であった。来年度は、「仁王の子タイムでの運動の充実を図ること」と「誰もが運動する時間を確保するための工夫」を柱に「希望郷いわて元気・体力アップ60運動」の推進をさらに進め、分析結果を生かしながら体育の授業や仁王の子タイム、昼休み等の体力向上と維持に力を入れていく。

また、体育委員会の活動として60運動や外遊びの紹介、室内でもできる運動などについて知らせる取組を行

っていく。各家庭へは保健部と連携を図りながら情報を発信していく。

令和4年度「60（ロクマル）プラスプロジェクト」資料④【運動】

※ 校内職員に配布した資料

令和4年度 **体力向上通信** NO.1

R4.7.28

体力向上担当

【R4 全国体力・運動能力調査の結果について】

6月と7月に実施しました全国体力・運動能力調査の結果が出ました。各測定項目の学校平均と全国比は以下の通りです。

男子		握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横跳び(点)	シャトルラン(回)	50m走(秒)	立幅跳び(cm)	ボール投げ(m)
1学年	学校平均	9.39	11.85	26.76	28.21	21.94	10.75	128.48	8.76
	全国比	96.55	96.25	98.08	97.99	<b>113.26</b>	<b>104.94</b>	<b>110.69</b>	99.97
2学年	学校平均	10.08	15.71	29.64	31.83	35.26	10.08	135.42	10.42
	全国比	90.68	<b>110.93</b>	<b>102.51</b>	97.95	<b>117.89</b>	<b>105.38</b>	<b>105.08</b>	88.35
3学年	学校平均	12.33	15.13	29.53	32.18	31.35	10.59	141.39	14.79
	全国比	94.44	93.35	98.49	89.10	84.66	93.54	<b>102.02</b>	93.66
4学年	学校平均	13.78	18.16	34.38	38.09	33.33	10.12	145.78	17.03
	全国比	92.55	99.43	<b>106.56</b>	95.69	73.39	94.74	97.94	85.89
5学年	学校平均	15.11	17.36	32.00	44.32	45.28	9.95	149.18	18.96
	全国比	86.43	83.65	93.87	99.82	84.48	91.30	95.10	82.03
6学年	学校平均	17.38	21.64	47.14	47.28	56.90	9.83	167.38	23.46
	全国比	85.10	<b>101.21</b>	<b>130.86</b>	<b>103.07</b>	<b>100.64</b>	89.68	<b>100.32</b>	88.16
女子		握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横跳び(点)	シャトルラン(回)	50m走(秒)	立幅跳び(cm)	ボール投げ(m)
1学年	学校平均	8.64	10.61	29.88	24.58	17.39	11.47	111.06	5.33
	全国比	94.39	84.85	<b>103.93</b>	90.02	<b>101.56</b>	<b>102.30</b>	<b>103.02</b>	92.11
2学年	学校平均	10.50	12.92	32.19	30.08	25.42	10.39	121.19	7.50
	全国比	<b>100.29</b>	94.67	<b>102.46</b>	98.52	<b>110.97</b>	<b>106.04</b>	99.54	97.78
3学年	学校平均	11.55	15.45	34.34	32.39	27.11	11.01	131.63	9.34
	全国比	93.39	98.89	<b>101.15</b>	92.95	87.38	92.94	<b>101.34</b>	94.94
4学年	学校平均	13.45	14.84	34.71	37.55	26.19	10.47	139.03	11.87
	全国比	92.77	82.53	96.07	97.71	71.49	93.70	96.75	95.73
5学年	学校平均	15.68	16.63	41.00	41.11	45.30	10.51	147.71	13.57
	全国比	90.37	86.61	<b>102.81</b>	96.05	<b>108.15</b>	88.98	99.00	95.51
6学年	学校平均	18.23	19.44	48.69	47.92	43.42	9.80	163.04	14.62
	全国比	91.80	98.83	<b>120.08</b>	<b>108.79</b>	93.39	93.09	<b>103.12</b>	88.31

※ 裏面に、分析を載せましたのでご覧ください。

令和4年度、全96の測定項目（男女×8種目×6学年）のうち、全国比を上回ったのは、30項目でした（男子15、女子15）。以下に、経年変化を掲載しました。

【96項目中、全国比を上回った項目】

	令和元年	令和2年度	令和3年度	令和4年度
男子	17	コロナウイルス感染防止のため、実施せず	11	15
女子	20		16	15
合計	37		27	30

コロナウイルス感染症防止のため、運動の制限が設けられつつも、制限の中でできることを模索し、実践を繰り返してきたことにより、令和2年度以降、数値が上がっているように思います。

コロナウイルスが広がる前の数値までいくには、まだまだ時間がかかりそうですが、心の粘り強さと運動時間の確保をすることで、体力の向上が図られると思います。

2学期は、普段の体育の授業を大事にしながら、仁王の子タイムで体力テストの結果から各学年に合った内容（SAQなど）を考えて取り組んでいただきたいと思います。

下の表は、令和3年度の結果です。昨年度の学年と比べて伸びている項目や下がっている項目を見ていただき、今後の学年経営に生かしていただければと思います。

【R3 全国体力・運動能力調査の結果について】

男子		握力(kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横跳び (点)	シャトルラン (回)	50m走 (秒)	立幅跳び (cm)	ボール投げ (m)
1学年	学校平均	7.90	11.67	29.38	26.10	17.90	11.90	116.19	6.10
	全国比	86.68	<b>100.23</b>	<b>110.70</b>	95.73	95.59	96.03	<b>101.26</b>	73.61
2学年	学校平均	10.37	13.37	30.83	31.51	24.03	11.01	122.69	12.74
	全国比	94.29	91.96	<b>111.13</b>	99.79	82.66	96.01	97.70	<b>110.62</b>
3学年	学校平均	11.43	15.75	32.11	33.36	29.11	10.49	144.18	15.29
	全国比	90.06	94.20	<b>108.00</b>	94.28	75.78	95.28	<b>105.39</b>	97.61
4学年	学校平均	13.26	16.58	34.58	41.19	34.31	9.95	141.00	17.58
	全国比	91.76	88.98	<b>111.32</b>	<b>105.06</b>	75.24	96.44	97.56	92.90
5学年	学校平均	16.12	19.30	33.09	41.61	47.09	9.75	154.76	20.73
	全国比	97.76	92.85	98.81	95.40	85.89	94.30	99.60	90.43
6学年	学校平均	18.69	22.17	38.60	48.23	60.54	9.11	171.86	25.58
	全国比	96.17	97.84	<b>108.06</b>	<b>104.23</b>	95.46	97.34	104.75	96.00
女子		握力(kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横跳び (点)	シャトルラン (回)	50m走 (秒)	立幅跳び (cm)	ボール投げ (m)
1学年	学校平均	7.64	10.56	29.52	25.04	15.96	12.48	106.36	4.88
	全国比	89.15	92.71	<b>103.33</b>	94.42	<b>100.00</b>	94.42	99.47	86.83
2学年	学校平均	8.92	13.87	36.08	30.85	20.21	11.32	123.49	7.26
	全国比	87.22	98.17	<b>119.07</b>	<b>100.94</b>	90.73	96.45	<b>104.93</b>	98.33
3学年	学校平均	10.78	13.63	32.78	31.59	21.69	10.67	132.34	9.06
	全国比	91.06	85.96	<b>102.19</b>	94.09	74.37	97.39	<b>103.35</b>	96.41
4学年	学校平均	13.58	16.23	39.69	39.88	35.35	10.37	143.46	12.96
	全国比	97.89	92.01	<b>113.99</b>	<b>105.21</b>	95.30	95.39	<b>104.04</b>	<b>111.45</b>
5学年	学校平均	17.32	17.50	37.59	41.23	38.18	9.71	151.32	14.41
	全国比	<b>108.85</b>	91.19	<b>100.51</b>	99.32	86.50	98.01	<b>102.66</b>	<b>105.95</b>
6学年	学校平均	18.68	18.10	40.16	44.10	42.55	9.53	157.23	15.20
	全国比	97.13	86.84	97.91	99.79	82.52	95.85	<b>100.78</b>	92.80

## 令和4年度の給食教育運営の取り組みについて

### 1 かみかみ給食，食育月間，食育の日給食

#### (1) 取り組み内容

- ・ 毎月第3月曜日を「かみかみ給食」とし，かみごたえのある食材を取り入れた献立を提供。
- ・ 6月を食育月間，毎月19日を「食育の日給食」とし，地場産品，旬の食材，郷土料理等を献立に取り入れ，提供。
- ・ 給食委員会の活動として，「かむことについて」「食べる時の姿勢について」「はしの持ち方」についての動画作成を行った。動画を各学級で視聴するように給食時間の放送で呼びかけ，視聴後に動画に関連するクイズを給食時間の放送で出題する取り組みを行った。

#### (2) 成果

- ・ かむことの効果を理解し，よく噛んで食べようとする意欲づけ，実践に繋げることができた。また，動画作成を通して，委員会の子も達だけでなく，全校が楽しみながら食事のマナー，かむことについて理解を深めることができた。
- ・ 県産の食材の使用，郷土料理を取り入れた給食を提供することにより，生産者への感謝の心を育むことに繋がった。



### 2 行事献立

#### (1) 取り組み内容

##### ①先人ゆかり給食

- ・ 令和4年度「石川啄木ゆかり給食」石川啄木にまつわる食べ物を取り入れた献立として，「ひえめし，牛乳，マスの塩焼き，とり肉のすきやき風煮，じゃがいものみそ汁，まんてん黒豆」を提供。

##### ②リクエスト献立，6年生思い出給食

- ・ 実施回数 6回（各学年1回）
- ・ 給食委員会が中心となり，6年生を送る取組として「思い出給食アンケート」を実施。その集計結果をもとに3月の献立に取り入れる。

##### ③学校給食週間

- ・ 令和4年度は「盛岡市・都南村合併30周年記念」をテーマとして，盛岡にゆかりのある先人達が好んで食べた料理やエピソードにちなんだ食材を盛り込んだ給食を実施します。

#### (2) 成果

- ・ リクエスト献立では，子ども達の好きな献立が出てくるので好評であり，残食も少ない。今後，発達段階に応じてではあるが，学習内容を生かした献立作成に繋がるとよい。
- ・ 学校給食週間では，毎年テーマを変えて実施している。今年度は，盛岡にちなんだ先人の給食を取り入れたが，給食を通じて，先人について興味，関心を持つ機会となった。また，先人に関わる料理や食材を知ることができ，子どもたちも楽しみながら食べている。

### 3 食に関する指導について

朝学習時間に6月から7月，9月から10月に各学級に食に関する指導を行った。今年度は，「食事のマナー（箸の持ち方や姿勢等）とよく噛んで食べること」を重点として取り組んだ。給食時間の様子を見てみると，よく噛んで食べる子どもが多く，定着し始めている様子が伺えた。箸の持ち方については，まだ正しく持つことに苦戦している子どもが見られた。食べる姿勢については，指導した日の給食時間に意識して食べている子どもたちが多く，また指導後数日してからの給食時間であっても意欲的に取組んでいる子ども達の姿が見られた。

今年度は，給食だよりを通じて各家庭での食事のマナーの様子の紹介や食事に関するアンケート結果をお知らせして，家庭での取り組みも繋がった。今後も学校，家庭と連携をして食事のマナーの定着に繋がるように進めていきたい。



## 保健教育運営の取組について

### 1 いきいき健康キッズの取組について

自らの生活を振り返りながら健康な生活を送ることができるよう「60運動」「いきいき健康キッズ」PTA厚生部による「歯みがきチェック」を『健康月間』と称し5月と11月に実施した。

(内容)・生活習慣の6項目『早起き(朝6時30分)ができましたか?』『早寝(夜9時30分)ができましたか?』『朝ごはんはしっかり食べましたか?』『食事はよくかんで食べましたか?』『朝と夜、きちんと歯みがきをしましたか?』『外から帰った後、ごはんの前に、忘れずに手洗い・うがいをしましたか?』について年2回5日間振り返りを行った。

(成果)・「いきいき健康キッズ取組の期間、項目を意識して生活している」「取組の期間が終わっても引き続き頑張りたい」という感想があった。

・『朝ごはんをしっかり食べましたか?』『朝と夜きちんと歯みがきをしましたか?』の2項目が5月より11月の取り組みの結果が良かった。

(課題)・早寝については、家庭の事情や児童の塾や習い事が理由で遅くなってしまうという感想が多かった。

・早寝の取組が難しく、朝の健康観察で「眠いです」と答える児童や眠そうな児童がいる。

(今後の方針)

・各家庭の事情を考慮しながらも、引き続き規則正しい生活、特に睡眠の重要性について働きかけていきたい。

### 2 朝学習時間の健康指導について

(内容)特学団『けがの手当て』 1年『風邪を予防しよう』 2年『歯を大切にしよう』 3年『ウンチのできる健康チェック』 4年『生活リズムを整えよう』 5年『けがの手当て』 6年『不安や悩みとの付き合い方』

(成果)・『健康月間』の取組を振り返りながら指導することで、自分事として捉えることができている児童がいた。

(課題)・指導時間が長引いた日があった。

(今後の方針)

・短い時間で効果的な指導ができるよう改善していく。

・健康月間の前に指導し、取組への意識を高めたい。

・児童保健委員会の活動と連動させたい。

### 3 保健室健康相談について

(内容)・定期健康診断結果を受け、未受診の児童の保護者へ相談を実施した。また、肥満傾向の児童の保護者へは、岩手県で作成している『食』や『運動』の用紙を使用しながら主任栄養士と2人で面談した。

(成果)・運動の苦手な児童の保護者は『おうちの人としょうぶだ』の内容を見て、「取り組みやすくできそうです。」と前向きだった。

・1学期に面談をした後、食生活や運動習慣に気を付け継続し、肥満度が下がった児童がいることを2学期の面談で確認することができた。

(課題)・家庭の都合があり、なかなか受診につなげることができない。

・保健室での面談ができない保護者がいる。

(今後の方針)

・期末面談の際、担任からも受診について話をしてもらい、受診につなげたい。

# いよいよ健康キッズ①

第1回目の提出は6月6日(月)です

さんの▼できたところに色をぬりましょう▼

平日の1週間、自分の生活の様子をチェックしてみましょう！

		16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	よこのマークをかぞえよう！
1	はや早おき <b>朝6時 30分</b> ができましたか？ ( )						こ
	おそくても、6時30分までに、起きるようにしましょう。						
2	はや早ね <b>夜9時 30分</b> ができましたか？ ( )						こ
	10時には熟睡しているよう、できるだけ9時30分までに、布団に入りましょう。						
3	あさ朝ごはんはしっかり食べましたか？						こ
	1日の始まりに朝ごはんをしっかり食べて、からだも心も頭も動かそう。						
4	しよくじ食事は、よくかんで食べましたか？						こ
	一口30回を目標に、かむようにしましょう。						
5	あさよる朝と夜、きちんとはみがきをしましたか？						こ
	時間をかけて前歯もおく歯も全部ていねいにみがきましょう。						
6	そとかえあと外から帰った後、ごはんの前に、わすれずに手洗い・うがいをしましたか？						こ
	手洗い・うがいは病気を予防の基本です。わすれずに手洗い・うがいをしましょう。						
たてマークをかぞえよう！⇒		こ	こ	こ	こ	こ	

表を『たて』と『よこ』で見てマークの数をかぞえましょう。いつもマークがつかないのは何で何曜日か、どのようにすればマークをつけることができるようになるのかを考えましょう。

たてマークが5～6こ	合格！	
たてマークが3～4こ	注意しよう	
たてマークが0～2こ	生活を見直そう	

取り組んだかんそうを書きましょう。

おうちの方からも一言お願いします。



は けつ か き にゆうようし  
**歯みがき結果記入用紙**



ねん がつきゅう なまえ  
**年 学級 名前**

**カラーテスターの使い方**

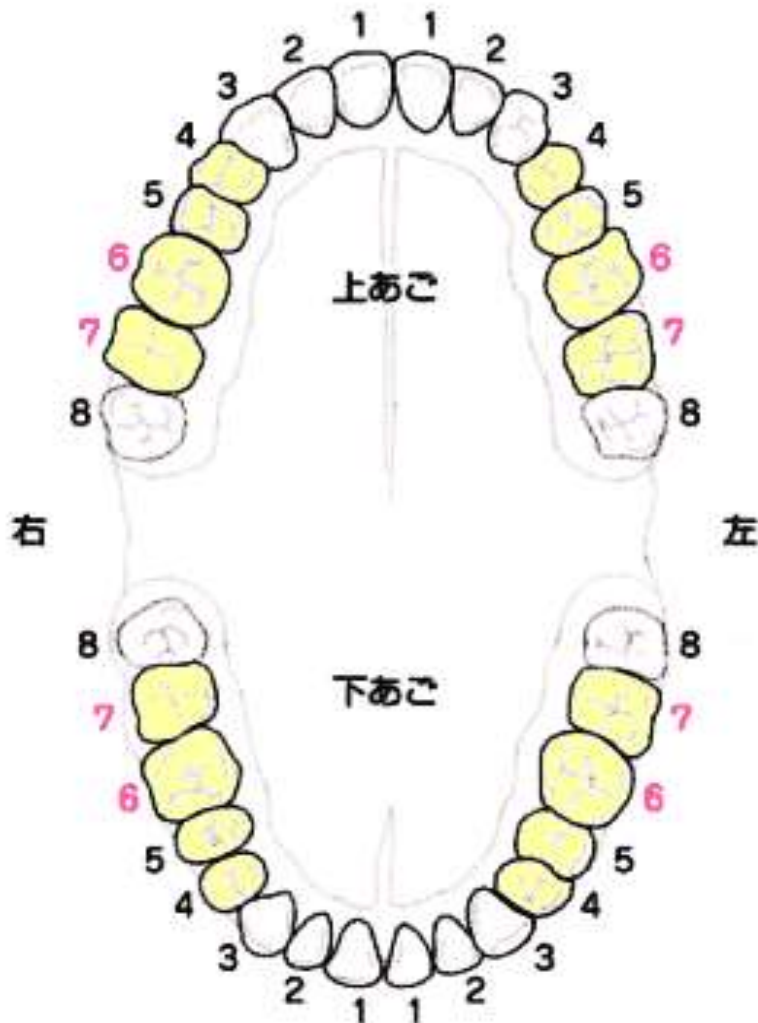
- ① 歯みがき後に、カラーテスターの錠剤を口に含み、よくかみくだく。
- ② 飲み込まないようにして、唾液と混ぜたらカラーテスターを舌で歯にぬりつける。
- ③ 歯全体にぬりつけたら、軽くうがいをする。

あなたは自分の歯を上手にみがいていますか？

みがき残しに色をぬって、合計本数を書いてください。

みがき残しの歯を思い出しながら毎日ていねいにみがきましょう。

第1回目 **5~6月分** はこちらに記入してください。



がつ  
**5~6月**  
 のこ ごうけい  
**みがき残し合計**

