

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	矢巾町立矢巾東小学校
2 実践名	よりよい生活習慣の確立に向けた一体的な取組
3 実施対象者	矢巾東小学校全校児童及び保護者
4 目 標	望ましい生活習慣の形成
5 実践内容	<p>1 長期休業中（夏休み・冬休み）の取組</p> <p>(1) 「60プラスプロジェクト チャレンジカード」の活用 各家庭で取組日を7日間決めて、3つのチャレンジに取り組む。（夏・冬）</p> <p>(2) 健康観察表による、家庭での生活習慣のチェック 毎日の健康観察とともに、「起床・就寝の時刻」「朝ご飯」「歯磨き」の生活習慣を記録する。</p> <p>2 体育の授業改善</p> <p>(1) ICTの活用の推奨 運動量の確保をするための工夫 (動画ソフトを使った動きの確認・振り返り・動画の提出による評価)</p> <p>(2) 体力向上便りの配付 ※【資料1】 毎月の職員会議で、その時期の体育や運動に関わる資料を配付し、授業改善や、教員の運動にかかわる知識を深める。</p> <p>3 その他</p> <p>(1) 元気もりもりカードの取組（学校保健委員会・PTA厚生部） ※【資料2】 長期休業明けの生活リズムを整えるために、「早寝」「早起き」「朝ご飯」「徒歩通学」の4点について、各家庭でチェックをし、実践する。</p> <p>(2) 徒歩通学推進ポスターの配布（体力向上担当） ※【資料3】 学校オリジナルのポスターを作成し、全家庭に配布し、徒歩通学を推奨した。</p> <p>(3) 持久走大会に向けての取組 持久走大会に向けて、約3週間、全校で業間マラソンに取り組む。</p> <p>(4) 給食委員会による「給食ビンゴカード」の取組 給食委員会作成の「給食ビンゴカード」を活用し、各学級で残食が減るように取り組んだ。</p>
6 成 果	<ul style="list-style-type: none"> ・元気もりもりカードの取組から、普段から生活リズムを整えている家庭が多いことが分かった。また、取組を通して、夏と冬を比較し、目標を立てて規則正しい生活リズムを意識する児童・保護者が増えた。 ・体力向上便りの配付により、授業改善を意識し運動量の確保に努めようとする担任の意識が高まった。
7 課 題	<ul style="list-style-type: none"> ・給食便り「すこやか」（毎月発行・配付）の活用 ・家庭との連携
8 来年度以降の予定	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭との連携（元気もりもりカード等の取組）や担当者（保健担当・食育担当・体力向上担当等）の連携を通して、児童の規則正しい生活習慣の形成に向けて、更に取り組んでいく。 ・職員会議における体力向上便りの配付及び説明を継続し、授業改善を更に図っていく。

今月の体力向上便り

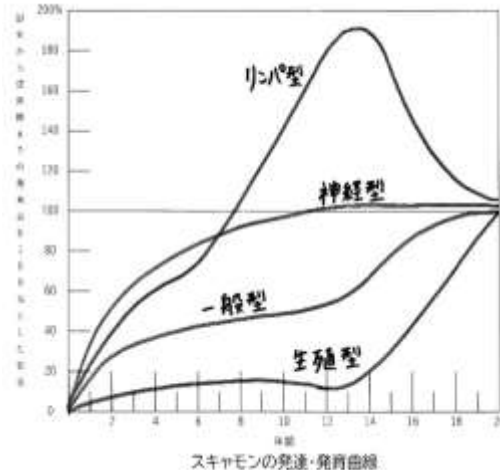
『体づくりの運動』～発育発達段階に合わせた運動・トレーニングについて～

5月26(木)発行 体力向上担当

人間、特にジュニア期の子どもたちは、発達段階において、伸びる運動能力が違います。そこで、今回は、どのような時期に、どのような力が伸びやすいのか考えてみたいと思います。

あまり聞いたことがないかも知れませんが、運動に取り組んだり、スポーツ活動を行っていく上で重要になるのが、右のグラフ「スキヤモンの発育曲線」と呼ばれるものです。

子どもは年齢を重ねて成長していくなかで、「一般型」「リンパ型」「神経型」「生殖器型」と4つのカテゴリに分かれて発育していくと考えられています。



☆一般型

一般型は身長・体重や肝臓、腎臓などの胸腹部臓器の発育を示します。新生児期に一番発育し、次に思春期に発育します。心肺機能が発達し、大人に近づいていきます。

☆神経系型

神経系は、器用さやリズム感などの微細な動作を獲得していきます。出生直後から急激に発達し、12歳頃には、ほぼ100%に達します。

☆リンパ系型

リンパ系型は免疫力を向上させ扁桃、リンパ節などのリンパ組織の発達です。生後から12～13歳までにかけて急激に成長し、大人のレベルを超えますが、思春期過ぎから大人のレベルに戻ります。

☆生殖器系型

思春期になるまでほとんど発育がみられず、思春期になると第二性徴が出現します。女子は9歳、男子は11歳ごろから始まります。女性は女性らしい、男性は男性らしい体型になっていきます。

つまり…

小学校…神経系(器用さ・リズム感・バランス・調整力)を高める運動

中学校…持久力系の運動(呼吸・循環器系の発育が盛んに)☒

高校…筋力・持久力を向上させるトレーニング(生殖器系の発育が盛んに)

子どもの成長過程において、何歳頃に、どんな機能が発達するか理解し、その発達段階に合わせて運動を行うことが、子ども達の力を効果的に高めることにつながります。(※ただし、発育発達には個人差があります。)

たまに、小学校のとき持久走がそんなに速いわけではなかった子が、中学校で持久力が急激に伸びるといった例があります。これは、発達段階に合ったトレーニングを行ったためです。

小学校の時期に、様々な運動を経験し、神経系を高めることが、子ども達の将来につながります。

「イメージ通りに体を動かせる」＝「一流の動きのまねができる」

小学校時期は、いっぱいいろいろな遊びをすることが実は大切です。しかし、遊ぶ場所・時間が限られている昨今、その経験を補うために体育の時間がとても重要だと考えます。『様々な運動経験をさせること』『運動量の確保』『遊びの要素を取り入れ運動に親しむ』ことなどを、是非意識して授業を展開してみたいでしょうか。

参考文献

国立スポーツ科学センター「成長期女性アスリート 指導者のためのハンドブック」

☆最近話題の体育座りについて…調べてみました！

①体育座り・体育座り崩れ×背筋の条件で研究

- ・背筋を伸ばした体育座りにおいては、快適で、生き生きとした気分が誘発されやすい。
- ・体育座り崩れのような、俗にいう「だらしない姿勢」においては、背筋の条件とは無関係に、不快な気分やけだるい気分が生じやすくなる。
- ・姿勢条件は注意集中のパフォーマンスにあまり影響を及ぼさない。

〈参考文献〉

「体育授業で見られる座位姿勢が児童の気分と注意の集中に及ぼす影響」 岡崎 淳・伊藤政展

②専門家(理学療法士・整体の先生)の話によると…

〈座り方によるメリット・デメリット〉

- ・あぐら…骨盤が後傾してしまい猫背になりやすい
- ・正座…膝関節に負担がかかる。骨盤が立ち、背筋が伸びやすい。
- ・体育座り…過度に腰椎の屈曲をつくり、腰痛の原因となる。



まとめ

- 長時間同じ姿勢でいることが、体に最も負担をかけてしまうことにつながる
- できれば長時間座らせない
- 長時間座らせるときは、座り方を頻繁に変えさせる

学校で座らせ方を統一しようとか、強制的にこうしてくださいということではありません。座り方によって、心の面・体の面に及ぼす影響は様々です、座らせての指導場面で、この資料が少しでもお役に立てばと思います。

【資料2】

矢中町立矢中東小学校 学校保健委員会・PTA厚生部 5・6年生用

元気もりもりカード

_____年 _____組 _____番

名前 _____

早寝・早起き・朝ごはん+歩いて登校でもっと元気もりもり！目標をクリアしたら、○を書きましょう。

早起き：余裕をもった朝生活。起きた時間も書きましょう。 6時半前に起きた「○」 起きれなかった「△」

朝ごはん：朝ごはんは1日の元気のもと！ 食べた「○」 食べなかった「△」

歩いて登校：朝の光をしっかりと浴びてメラトニンをしっかりと作ろう！ 歩いた「○」 送ってもらった「△」

夜のはみがき：寝る前の歯みがきがむし歯予防に効果大！ みがいた「○」 みがかない「△」

早寝：たっぷり睡眠で記憶力アップ！寝た時間も書きましょう。 10時より前に寝た「○」 できなかった「△」

	早起き	朝ごはん	歩いて登校	夜のはみがき	早寝
8/24水	時 分				時 分
8/25木	時 分				時 分
8/26金	時 分				時 分
8/29月	時 分				時 分
8/30火	時 分				時 分
結果	○ こ △ こ	○ こ △ こ	○ こ △ こ	○ こ △ こ	○ こ △ こ

反省・感想

お家の人から

	早起き	朝ごはん	歩いて登校	夜のはみがき	早寝
1/18水	時 分				時 分
1/19木	時 分				時 分
1/20金	時 分				時 分
1/23月	時 分				時 分
1/24火	時 分				時 分
結果	○ こ △ こ	○ こ △ こ	○ こ △ こ	○ こ △ こ	○ こ △ こ

反省・感想

お家の人から

