

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	西和賀町立湯田小学校
2 実践名	児童が前向きに健康増進を持続する「60プラス運動」の取組
3 実施対象者	西和賀町立湯田小学校全校児童
4 目 標	運動並びに食を含めた生活習慣について、健康な体づくりを目指して、自己管理意識を高める児童を育てる。
5 実践内容	<p>1 運動について</p> <p>(1) 校内研究で体育科授業を全職員で研究（一人一授業）</p> <p>(2) 目的を明確にした業間運動の取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動内容：短縄跳び、持久走、長縄跳び、ダンス・ゆるジャンプ <p>(3) 始業前・業間時間・昼休み・放課後の遊び時間へ促す取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ・働き方を考え昇降口前に「ケンケンパ」をペイント（①別紙写真1） <p>(4) 教育課程に準じた学校行事（マラソン大会）の見直しと工夫・改善</p> <ul style="list-style-type: none"> ・従来の一定距離のマラソン大会を「希望制」。個人目標を立て易い一定時間にどのくらいの距離を走れるかを目指すランニングフェスティバルを「全員取組」とした。（②別紙資料）（③別紙写真1～2） <p>2 食・生活習慣について</p> <p>(1) 個々が健康の目当てに向け、1年間取り組む。→学期毎に振り返り。</p> <p>(2) 健康オリンピック：基本的な生活習慣に関する取組にポイント付与・メダル授与。</p> <p>内容：生活リズム、歯の健康、良い姿勢、風邪予防、健康ウォークラリー、冬休みメディア日記等（④別紙資料1～5）</p> <p>(3) 特別活動における健康教育の充実</p> <p>(4) 個別の健康課題解決に向けた面談の実施</p>
6 成 果	<p>1 学校教育目標の「健康でたくましい子ども」の育成の具現化に向けて、第一に、体育授業改善に重点を置いて取り組み、児童が体力・健康づくりに主体的に関わる意識化を図ることができた。</p> <p>2 生活習慣の見直しと目標設定を児童各自が行うことで、学校生活のみならず家庭生活においても「健康づくり」について取り組むことができた。</p> <p>3 学校通信や保健だより等により、保護者や地域へ情報を発信することで、体力・健康づくりへの理解を得ながら、特色ある学校づくりやカリキュラムマネジメントに取り組むことができた。</p> <p>4 児童の主体的な遊びを促す取組により、教職員の多忙感や負担感の解消につなげることができた。</p>
7 課 題	<p>1 体力・運動能力テストの結果に基づいて、体育授業改善の視点に反映させたり、業間運動の重点に取り入れたりしながら、その数値を上げることだけに捕らわれず、運動能力全体を高め、児童の意欲や主体性を育成したい。</p> <p>2 健康づくりの課題として、「メディアとの付き合い方」がある。保護者との連携を学校単独だけでなく、中学校区や西和賀町全体で取り組むことができないか、町PTA連合会などで話題にしながら方法を模索していきたい。</p>
8 来年度以降の予定	<p>1 校内研究の重点に、体育科授業研究を継続し、更なる授業改善を目指していく。</p> <p>2 保護者・地域と連携し、健康づくりをより一層推進していく。</p> <p>3 学校運営協議会の力を借り、地域人材の活用や情報発信をしていく。</p>



ランニングフェスティバル実施計画書

1 目標

- (1) ランニングに親しみをもち、楽しく取り組もうとする意欲を育てる。
- (2) 一定のペースでランニングを続けることができるようにする。
- (3) 日常の練習の成果を発表し合い、仲間と関わり、仲間と共に運動するよさを味わう。

2 日時

9月22日(木) 8:35～9:25
10:50～12:00

3 日程

- 開会式 8:45～9:00
- 競技 ロードレースの部(希望者) 9:00～9:25
校庭の部 10:50～11:45
- ※2校時は普通授業
- 閉会式 11:50～12:00

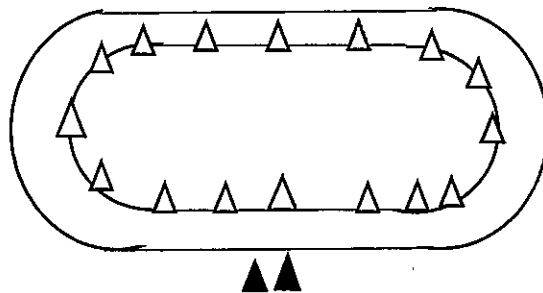
4 内容

(1) ロードレースの部

- ・競技は希望者で行い、希望しない児童は応援する。
- ・コースは、昨年度までのコースとする。
(1, 2年コース、3, 4年コース、5, 6年コース:コースは、別紙)
- ・職員がコースに立ち、誘導する。

(2) 校庭の部

- ・校庭のトラックに10mごとにマークを置いて記録を測定する。△



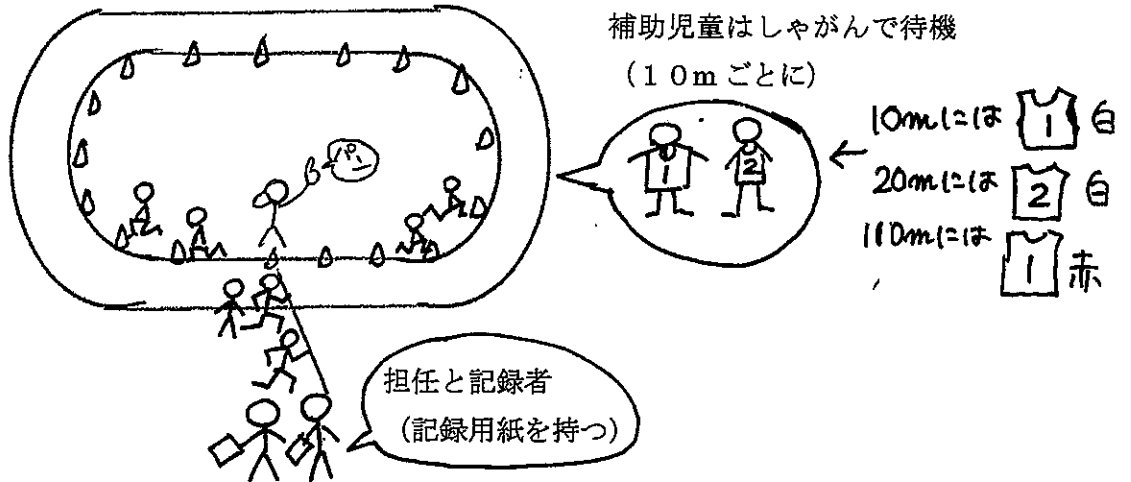
△ 審判・記録補助
▲ 記録者

5 その他

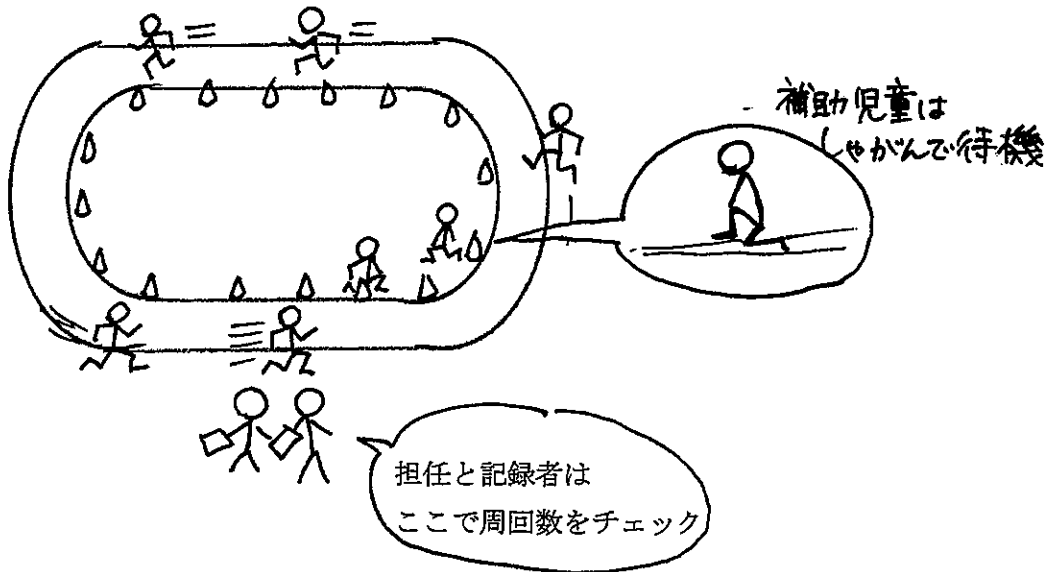
- ・8月の業間マラソンで練習をする。
- ・10mごとのマーキングは、体育担当で行う。
- ・開催案内と希望調査を文書で保護者に知らせる。

校庭の部の流れ

①



②



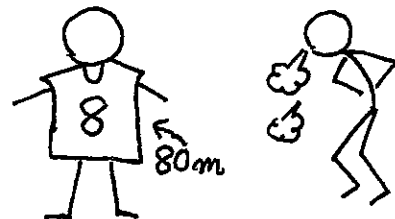
③

補助児童は10秒前で立ち上がり
終わりの合図で走っている児童を
止める。



④

0~100m は担任が記録
100~200m は記録担当が記録する。補助児童
は記録者にビブスの番号が見えるように立つ
ランナーは記録が終わるまで立っている。



⑤

「次は～年生です」で応援席へ移動する。
次の学年はスタートラインに整列。



令和4年5月6日

保護者 様

西和賀町立湯田小学校

校長 有馬 賢

5月以降の保健活動について(お知らせとお願い)

新学期がスタートしてから、生活のリズムを整えはつらつとすごしている様子がうかがえます。5月の連休明けからは、運動会に向けた取り組みが始まりますし、学級や学校全体で様々な体験活動も次々と行なわれる予定です。これからの学習や様々な活動に向き合い、すこやかに成長する為に、毎日の健康習慣の積み重ねを大切にしてほしいです。

そこで、今年度も保健活動を通して子どもたちが自分の体の健康に関心をもち、健康の保持増進に積極的に取り組めるように、「健康オリンピック」を実施していきたいと思えます。ご理解とご協力をお願いいたします。

担当:養護教諭 有馬美保子

令和4年度 湯田小っ子健康オリンピック ～ポイントを集めてメダルをもらおう～

主な内容 5月から2月まで行う保健活動(生活リズム、歯の健康、身の回りの衛生など)の取り組みにポイントをつける。獲得ポイントによりメダルを授与する。
全ポイント数16 金:14ポイント以上 銀:11・12・13ポイント
銅:8・9・10ポイント

ポイントの付く取り組み

1	5月	けんこうしゅうかん(生活リズム) ○が()こ以上
2	6月	けんこうしゅうかん(歯みがき) ○が()こ以上
3	1学期	清潔点検 はんかち・ちりがみ忘れ 3日以内
4	夏休み	ノージュースデー()日以上
5	夏休み	夜の歯みがき()日以上
6	9月	背中シャキーン週間 ○が()こ以上
7	9月	健康ウォークラリーに参加
8	10月	けんこうしゅうかん(歯みがき) ○が()こ以上
9	11月	けんこうしゅうかん(生活リズム) ○が()こ以上
10	12月	かぜ予防週間の取り組み ○が()こ以上
11	2月期	清潔点検 はんかち・ちりがみ忘れ 3日以内
12	冬休み	テレビ・ゲーム日記に取り組む
13	冬休み	夜の歯みがき ○が()こ以上
14	冬休み	早起き6:30まで ○が()こ以上
15	2月	背中シャキーン週間 ○が()こ以上
16	3学期	清潔点検 はんかち・ちりがみ忘れ 3日以内

- ・()は未定ですが、取り組み全項目のおよそ8割をめどとします。
- ・メダルは児童保健委員会で作り、3月の児童朝会で表彰します。
- ・取り組みの状況は保健室前に掲示します。

11月 けんこうしゅうかん

テーマ：
朝ごはんパワーで生
活リズムを整える！

年 番 なまえ



こうもく		11/10 (木)	11/11 (金)	11/12 (土)	11/13 (日)	11/14 (月)	11/15 (火)	11/16 (水)
1	☆朝は、6:30までにおきる 起きた ○ 起きられない×							
	起きたじこく 何時何分	:	:	:	:	:	:	:
2	朝ごはん 食べたら○							
※	朝ごはん+「 」 <input type="checkbox"/> +汁物 (みそ汁など) <input type="checkbox"/> +たんぱく質 <input type="checkbox"/> +時間3分早く							
※	うち どこかに○	朝でた	😊	😊	😊	😊	😊	😊
		朝以外にでた	😞	😞	😞	😞	😞	😞
		今日は出ない	😞	😞	😞	😞	😞	😞
3	☆夜は、 : にねる 守れた○ 守れない×							
	ねた時刻(何時何分)	:	:	:	:	:	:	:
4	9時すぎは「デジタルオフ」 守れた○ 守れない×							
5	食事の前、帰宅時の手洗い (石けんをつけて) ○ ×							
おうちの人のチェック								

項目1・2・3・4・5の○の合計 /35

ふりかえりをかきましょう

<p>児童(取り組みで心がけたこと・これからどうしたいか)</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>おうちのかたから</p>
---	-----------------

せなかシャキーン♪♪カード



9月12日、13日、14日、15日は「せなかシャキーン週間」です。

かえりの会で、1日のふりかえりをして、あてはまるところに、○をつけてください。

		ねん 年	ばん 番	12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)
じゅぎょうちゅう ☆書いたり見たりする ☆せすじをのばす。 ☆ゆかに足をつける		シャキーン できた！					
		シャーン 少しできた					
		グニヤーン できなかった					
きゅうしょくじかん ☆ちゃわんをもつ ☆イスによりかからない ☆ゆかに足をつける		シャキーン できた！					
		シャーン 少しできた					
		グニヤーン できなかった					
しせいを良くするストレッチ ①手を上に上げて前後ろにパタパタ10回 ②手を上に上げてぐるぐる回転10回 ①②やったら「シャキーン」 どちらかなら「シャーン」です		シャキーン できた！					
		シャーン 少しできた					
		グニヤーン できなかった					

シャキーンの数(かず)を数えてみよう(8こで「けんこうオリンピック」1ポイント)






とりくみをふりかえって

かぜブロック1. 2. 3

ゆげ しょうがっこう
湯田小学校

12月12日、13日、14日は「かぜブロック1. 2. 3」に取り組めます。
かぜやインフルエンザ、しんがた新型コロナウイルスのウイルスをブロックできるよう下の3つの項目について取り組
みましょう！ かえ帰りの会かいで、1日のふりかえりをして、◎○×をつけてください。

年 番 _____

		
1. 手あらい <small>やす じかん</small> ①休み時間 <small>まけうしょく</small> ②給食の前 <small>トイレ</small> ③トイレのあと せっけんをつけて30秒以上 じゅんばんをまもって	12日 (月)	
	13日 (火)	
	14日 (水)	
2. 一日5回以上 <small>たの うれ</small> 楽しく笑う たりないときは、その分を、マ スクしたまま にっこりします	12日 (月)	
	13日 (火)	
	14日 (水)	
3. ゆるジャンプ <small>ぶんかん</small> 1分間を1日2回 <small>なかやす ひるやす</small> 中休みと昼休みに音楽をかけ ます	12日 (月)	
	13日 (火)	
	14日 (水)	

☆「◎」が6こ以上は、「けんこうオリンピック」で、1ポイントをゲットできます！

ふりかえり

12月24日にチャレンジ ふゆやす 冬休みメディア日記 にっき

年 番

電子メディアをどのくらい使ったか、表に色をぬりながら自分の生活を知り、冬休みの生活に生かしましょう。うら面の記入例を参考に色をぬったり書いたりしてくださいね。



	テレビ、DVD、 動画・ユーチュー ブ など	電子ゲーム スイッチ、3DS など	その他の 電子メディア (タブレットなど)	その他のこと
<small>ごぜん</small> 午前6:00				
7:00				
8:00				
9:00				
10:00				
11:00				
12:00				
<small>ごご</small> 午後1:00				
2:00				
3:00				
4:00				
5:00				
6:00				
7:00				
8:00				
9:00				
10:00				
合計時間	時間 分	時間 分	時間 分	

と 取り組んで、おも 思ったことをかき 書きましょう

おうちのかたから