

令和4年度「60（ロクマル）プラス」優良実践校 実践校報告

1 実践校名	久慈市立長内中学校
2 実践名	肥満予防と改善へのアプローチ ～60 プラスプロジェクトの活用を通して～
3 実施対象者	長内中学校1年生生徒
4 目標	自己の健康に関心を持ち実践できる子の育成
5 実践内容	<p>体育科の教諭と栄養教諭、養護教諭が連携し、健康教育に資する取組を行った（体育科教諭と栄養教諭は久慈市教育研究所の健康教育委員会の研究委員）。</p> <p>「肥満予防と改善へのアプローチ ～60 プラスプロジェクトの活用を通して～」を主題、副題とする教育研究所健康教育委員会の実践を中心に、「運動」・「食」・「生活」の習慣形成に関わる実践を行った。</p> <p>「運動」分野では保健体育の授業において、「体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体の動きを高める方法を学ぶこと」をねらいとし、体ほぐしの運動や体の動きを高める運動を行った。</p> <p>「食」分野では食習慣の授業を栄養教諭が担当し、「噛むことの働きを理解し、自分の食習慣の見直しを図ること」をねらいとし、「咀嚼チェックガム（ロッチェ）」を用いた体験的な学習を行った。</p> <p>「生活」分野では生活習慣（睡眠）の授業を養護教諭が担当し、「睡眠の大切さを理解し、自分の生活に合った睡眠の改善方法を考えること」をねらいとし、自分の生活を振り返る活動を中心とした学習を行った。</p> <p>これらの一体的な取組を推進することを通し、肥満防止を目標とした活動を行った。</p> <p>また、新チャレンジカードの活用による生徒への意識付けを行った。</p>
6 成果	<ul style="list-style-type: none"> ○体育科の教諭、栄養教諭、養護教諭が各自の専門性を活かした授業を行ったことで、生徒への健康への意識を高めることができた。 ○運動・食・生活習慣（睡眠）への関連について、意図的に授業を取り入れたことで、生徒が健康のために、「運動・食・睡眠」が大切だと理解を深めることができた。 ○2回にわたる60 プラスプロジェクトを活用し、生徒への健康への意識付けを図ることができた。
7 課題	<ul style="list-style-type: none"> ●健康に対して高めた意識を生活習慣の改善につなげるための手立てを講じること。 ●60 プラスプロジェクトをより組織的な取組にするために、教師間の連携を強化することや、学校と家庭との連携を図ること。
8 来年度以降の予定	<ul style="list-style-type: none"> ・60 プラスプロジェクト入力システムの開発 ・60 プラスプロジェクトに関わる年間計画等の提案 ・家庭と連携した取組

令和4年度
久慈市研究所研究発表会

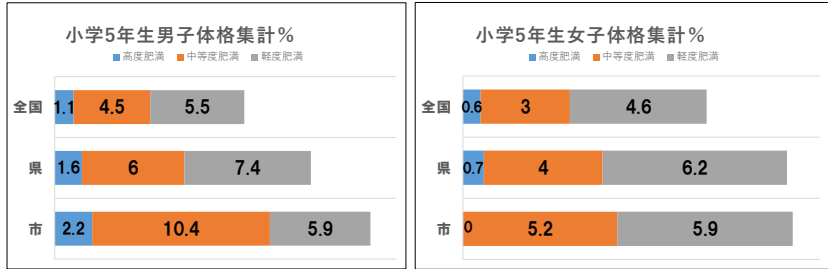
会場:久慈市文化会館(アンバーホール)
期日:令和5年1月6日(金)

肥満予防と改善へのアプローチ
～60プラスプロジェクトの活用を通して～

久慈市教育研究所 健康教育委員会
 運営委員 夏井小学校 副校長 所 慎一郎
 研究委員長 久慈小学校 教諭 坂本 憲久
 研究副委員長 長内中学校 栄養教諭 後藤 優和
 研究委員 長内中学校 教諭 小山 敦子
 研究委員 侍浜小学校 養護教諭 田中 佐季

1-1 はじめに テーマ設定の理由

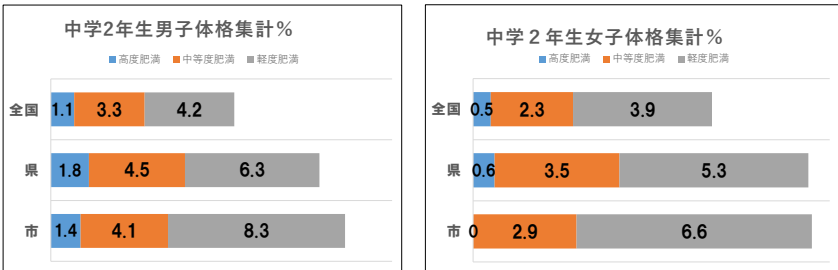
久慈市小学生の体格(全国・県と比較して)



男女ともに肥満の出現率が全国よりも高い傾向にある。

令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査から

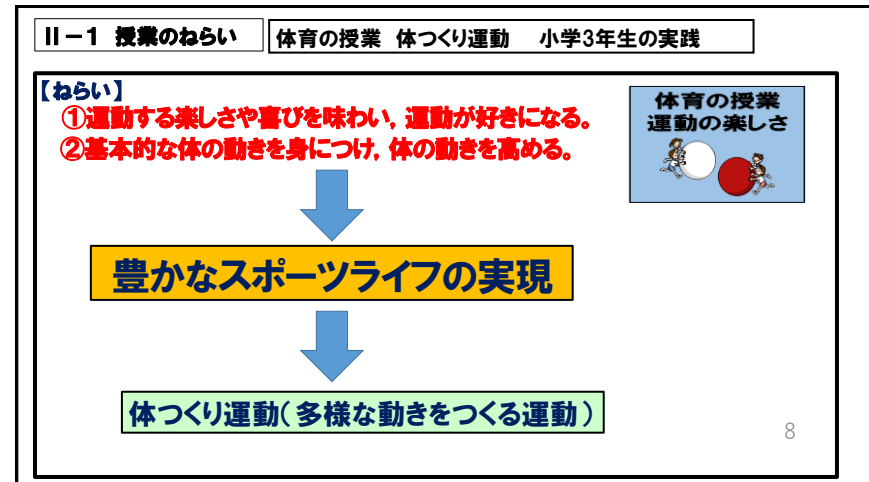
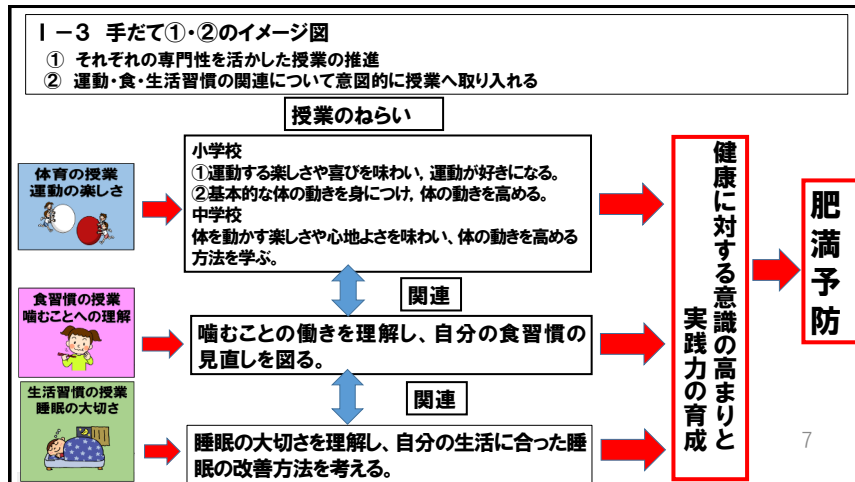
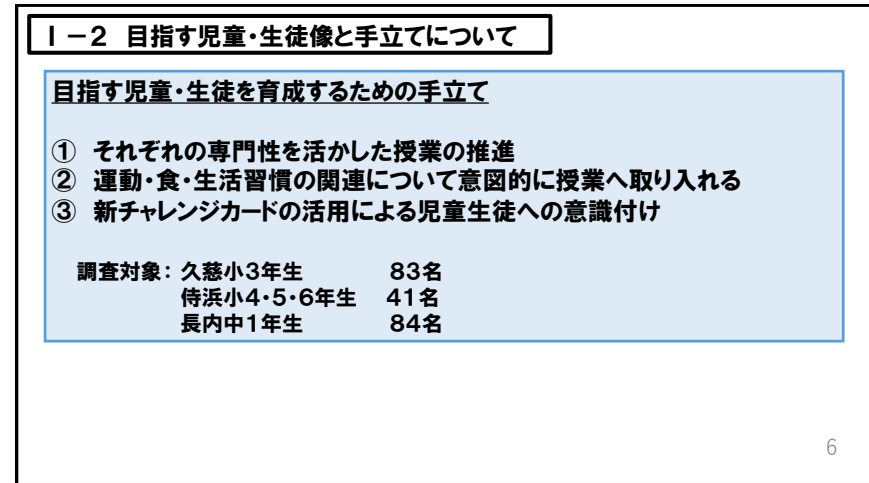
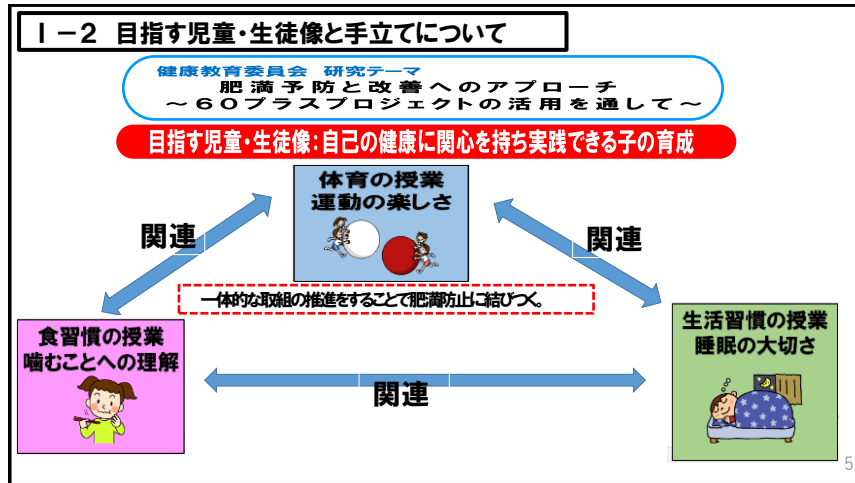
久慈市中学生の体格(全国・県と比較して)



男女ともに肥満の出現率が全国よりも高い傾向にある。

令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査から

60プラスプロジェクトの推進



II-2 授業のねらいと様子から

体づくり運動 小学3年生の実践

①運動する楽しさや喜びを味わい、運動が好きになる。

- 基本的な動きを工夫し変化させる。
- 基本的な動きを組み合わせた運動を考える。

②基本的な体の動きを身につけ、体の動きを高める。

- 体のどこをどのように動かすかを考える。
- できるようになるための「コツ」を聞きだし、様々な動きの基をつくる。



姿勢
人数
体の向き

方向
リズム



「OOLしてから(しながら)△△する」



バランスをとるときは、「へその下のあたりに力を入れる。」



「パン→右」

9

II-3 児童の感想から

体育の授業 運動の楽しさ

【授業の振り返り・事後のアンケートから】

- 友達の「コツ」をまねしたらできるようになってうれしかった。
- いろいろな動きを自分で考えることが楽しかった。
- はじめ、動きを組み合わせることが難しかったけど、やり方がわかり、工夫することが楽しかった。
- 自分が考えた動きをみんなに見てもらいたい。
- 友達と一緒に考えた動きもあって楽しかったので、またやりたい。
- 健康のために、運動をたくさんしたい。

10

II-4① 分析 事前事後アンケートの比較から

◆運動に関するアンケートの肯定的な意見の割合の比較

	事前	事後
①運動は健康のために必要。	96%	97%

健康のために運動は必要

	とても思う	やや思う	あまり思わない
事後	84%	13%	3%
事前	78%	18%	2%

◆「とても思う」児童が増えた → 運動への理解が高まった

11

II-4② 分析 事前事後アンケートの比較から

◆運動に関するアンケートの肯定的な意見の割合の比較

	事前	事後
②大人になっても運動に取り組みたい。	94%	97%

1日に60分以上運動している(60プラスプロジェクト)

	よく守れた	守れた	守れなかった
事後	81%	16%	3%
事前	75%	15%	10%

◆日々運動に親しむ児童が増えた。

12

II-4③ 分析 事前事後アンケートの比較から

◆運動に関するアンケートの肯定的な意見の割合の比較

	事前	事後
③運動が好き。	92%	92%

【A児】 ◆運動に関するアンケートの比較(個別)

体育で「できる」ことが増えた。
親と一緒に運動したら楽しかった。

13

II-4④ 分析 事前事後アンケートの比較から

◆運動に関するアンケートの肯定的な意見の割合の比較

	事前	事後
③運動が好き。	92%	92%

【B児】 ◆運動に関するアンケートの比較(個別)

絵やゲームが好き。
運動は疲れる。

14

III-1 授業のねらいと様子から

体づくり運動 中学1年生の実践

体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体の動きを高める方法を学ぶ。

- ・体ほくしの運動では、心身の状態に気付くこと、調整すること、積極的に男女で交流する。
遊び⇒運動
- ・体の動きを高める運動では、体の柔らかさを高める運動・巧みな動きを高める運動・力強い動きを高める運動・動きを持続する能力を高める運動を行い、調和のとれた体力を高める。
自分の目的に応じた運動

男女での関わり合いが授業から学級につながる！

・帯活動で体ほくし運動を入れ、雰囲気も温かく★

合理的に解決するためには・・・？

15

III-2 分析 事前事後アンケートの比較から

◆運動に関するアンケートの肯定的な意見の割合の比較

	事前	事後
①運動は健康のために必要。	100%	99%

【生徒の感想から】

- 健康は、食事・運動・睡眠が必要でどれか一つでも欠けると健康ではないと思ったから。
- 運動をすると、生活習慣病になりにくいことが分かったから。
- 健康には必要だと思うが運動をしなくても生きていけると思ったから。

↓

【健康】のために、運動が必要だと理解していることがわかる。

16

III-3 分析 事前事後アンケートの比較から

◆運動に関するアンケートの肯定的な意見の割合の比較

	事前	事後
②運動が好き。	84%	89%

【生徒の感想から】
 ○体育の授業を通して、仲間と声をかけあうことで運動の良さやできる喜びを感じたから。
 ○以前は運動は上手くできず楽しくないと感じていた。中学生になり授業を通し、仲間との関わりから、上手くできなかったこともできたことも楽しく学ぶことができたから。
 ●心の状態により、運動に対する気持ちが変わる。

仲間との関わり → できる喜び → 学びのつながり (小中・学習の積み重ね)

17

III-4 分析 事前事後アンケートの比較から

◆運動に関するアンケートの肯定的な意見の割合の比較

	事前	事後
③大人になってからも運動に取り組みたい。	93%	99%

【生徒の感想から】
 ○運動前はやりたくなくて逃げていたところもあったが、授業を通して健康には、運動・睡眠・食事が大事だと学んだから。
 ○体づくり運動は簡単にできる運動だったので、継続してできると思ったから。
 ○運動をすることにより、代謝が良くなるから。

【健康】 ⇒ 【日常的に取り組める運動】 ⇒ 豊かなスポーツライフの実現

体づくり運動が一助になる

18

IV-1 授業のねらい

食習慣(かみかみ)の授業
小学校3～6年、中学1年生の実践

●ねらい：噛むことの働きを理解し、自分の食習慣の見直しを図る

●株式会社ロッテ 咀嚼チェックガム使用
 ●1分間噛むと色が変わり、噛み方が見える！
 ●ロッテに申し込みれば資料とガムの提供あり！

19

IV-2 授業の様子

食習慣(かみかみ)の授業
小学校3～6年、中学1年生の実践

よく噛むことの効果

- ①肥満予防
- ②味覚の発達
- ③脳の発達
- ④運動で力を出せる

ガムの噛み方を説明

20

IV-3 児童・生徒の感想から

食習慣の授業
噛むことへの理解



【授業の振り返り・事後のアンケートから】

- 噛むことで、肥満予防など健康な体をつくることがわかった
- 今までただ口を動かして、ただ噛むだけだと思ったけど、噛むことはいろいろな効果があったのでこれからも続けたい
- おやつには、するめなどかたいものを食べてみたい

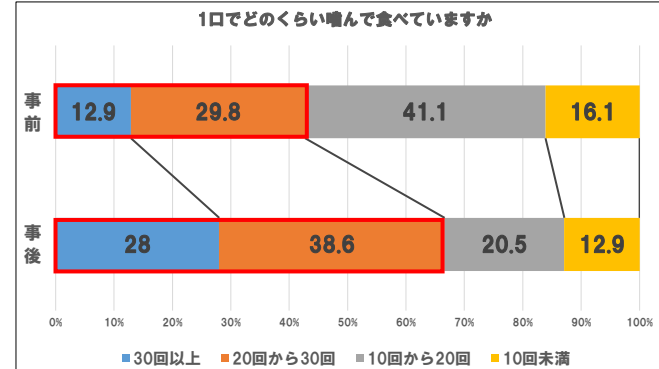
- ▲やわらかいものをたくさん噛みたい
- ▲100回以上たくさん噛みたい

21

IV-4 分析 事前事後アンケートの比較から

食習慣の授業
噛むことへの理解

1(小) 【食事】(1口でどのくらい噛んで食べていますか)

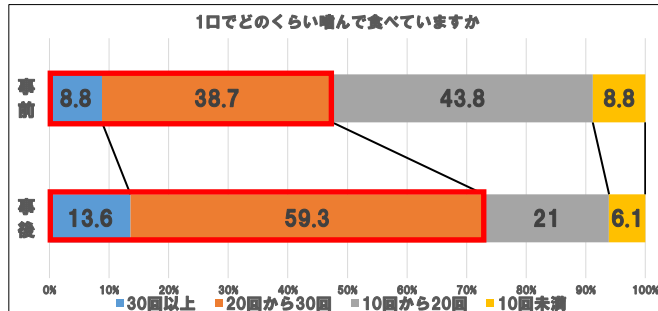


22

IV-5 分析 事前事後アンケートの比較から

食習慣の授業
噛むことへの理解

2(中) 【食事】(1口でどのくらい噛んで食べていますか)



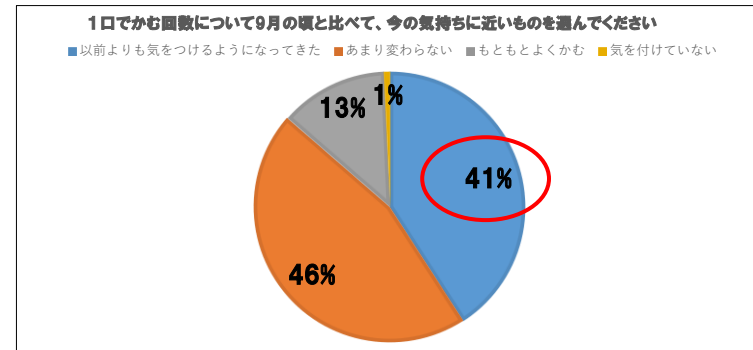
◆噛むことの大切さを実感できた。

23

IV-6 分析 事後アンケートから

食習慣の授業
噛むことへの理解

3(小) 【食事】(1口でかむ回数について9月の頃と比べて、今の気持ちに近いものを選んでください)



24

IV-7 分析 事後アンケートから

3(中) 【食事】(1口でかむ回数について9月の頃と比べて、今の気持ちに近いものを選んでください)

1口でかむ回数について9月の頃と比べて、今の気持ちに近いものを選んでください

- 以前よりも気をつけるようになってきた
- あまり変わらない
- もともとよくかむ
- 気を付けていない

◆ 噛む回数を意識するようになった。

25

V-1 授業のねらい

生活習慣(睡眠)の授業
小学4~6年生、中学1年生の実践

【ねらい】
睡眠の大切さを理解し、自分の生活に合った睡眠の改善方法を考える。

◆ 生活習慣ふりかえりチェックリスト

毎日できていることには◎、がんばれば毎日できそうなことには○、毎日するのは難しいようなことには△をつけましょう。

1 毎朝ほぼ決まった時間に起きる	◎	6 夕食後に夜食をとらない	○
2 朝起きたら太陽の光を浴びる	◎	7 ねる直前にはデジタル機器(スマホ、ゲームなど)を利用しない	△
3 朝食を毎日食べる	◎	8 毎晩ほぼ決まった時間に寝る	◎
4 日中に適度な運動をする	○	9 必要な睡眠時間を確保する	◎
5 帰宅後、夕方以降に居眠り(仮眠)をしない	◎	10 休日も、平日と同じくらいの時刻に起きる。	◎

①よりよい睡眠のために改善したい生活習慣
(例: 毎晩ほぼ決まった時間にねるようにする。)

夕飯後に夜食もとらないようにする

②①で考えた生活習慣ができていない理由
(例: 寝前は22時におていりけど、スマホで雑音が20時になる日は、雑音をしていると、ねるのが23時をすぎてしまう。)

お腹がすく
また寝みがきをしていない

③①の改善のために取り組む、具体的な方法や工夫を決めよう。
(できそうなことを具体的に！)
(例: 22時前にアラームをセットして、アラームがなったら布団に入る。朝に30分早く起きて掃除をする時間をとる。)

夕飯後すぐ寝かきをする
夕飯をしっかりと食べる

実現可能で具体的な改善案

26

V-2 授業の様子

生活習慣(睡眠)の授業
小学4~6年生、中学1年生の実践

生活習慣の授業
睡眠の大切さ

運動・食事と睡眠の関連性

運動や食習慣の改善→睡眠改善に繋がる

よりよい睡眠のコツ

朝 朝ごはんをしっかりと食べる
朝日をあびる
アラームの設定

昼 外に出る
体を動かす

夜 ゲームをやめる
(時間設定)

朝 朝休みのために夕方に走りがきつくなる
朝ごはんをしっかりと食べる
夜 ねる前にはスマホをいかに使わないように、読書などをやる。

27

V-3 分析 事後アンケートから①

就寝時刻と意識の変容について(小学生)

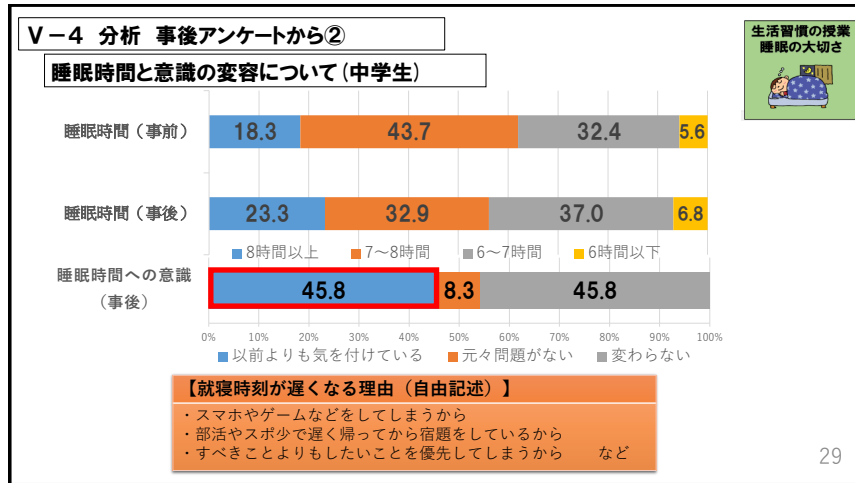
就寝時刻 (事前)	17.5	47.4	25.4	9.6
就寝時刻 (事後)	20.3	39.8	22.7	17.2
就寝時刻への意識 (事後)	31.3	15.6	52.3	0.7

■ 以前よりも気を付けている ■ 元々問題がない ■ 変わらない ■ その他

【就寝時刻が遅くなる理由】

- ・ テレビを見てしまうから (53.2%)
- ・ 宿題をするのが遅いから (33.9%)
- ・ ゲームをしてしまうから・スポ小や習い事があるから (32.3%)

28



V-5 児童・生徒の感想から

【実践後のアンケートの自由記述から】

- ・睡眠に気をつけていきたい。そのために、宿題を早く終わらせて寝られるよう意識していきたい。
- ・寝る前にメディアを使わずに眠るようにしたい。
- ・遅く寝ると朝ごはんも食べられなくなるから、ゲームの時間をきちんと守って、寝る前にゲームをしない。
- ・睡眠をとってごはんをもりもり食べて運動をすれば、健康になることが分かったから、いっぱい寝て元気な体を作れるようにする。

【課題】

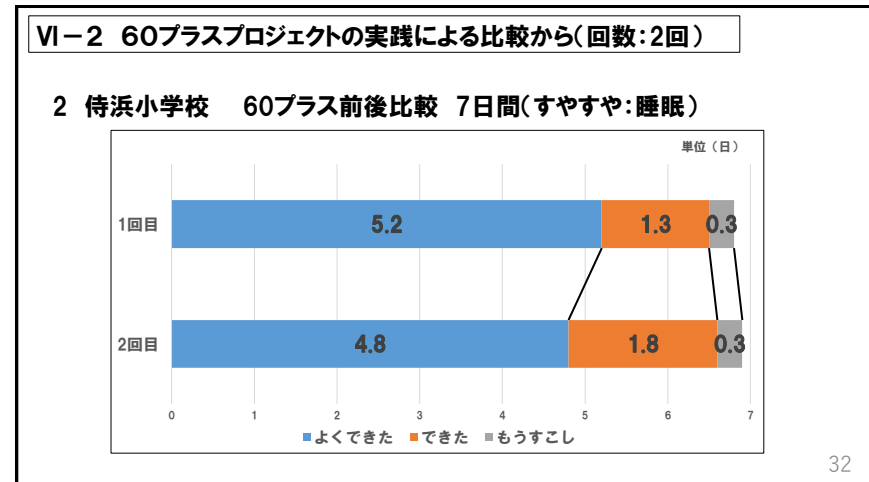
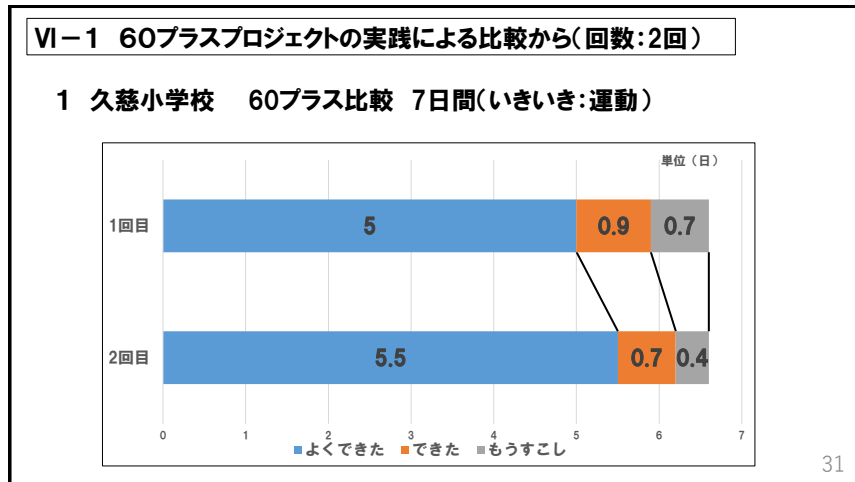
時間の管理をできる
児童生徒の育成

➔

- ・個々の実態把握
- ・継続的な指導
- ・家庭や地域との連携

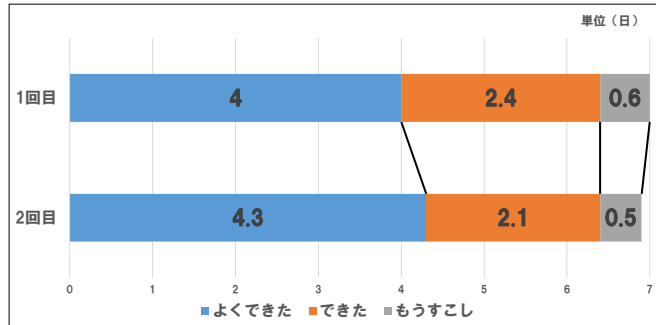
生活習慣の授業 睡眠の大切さ

30



VI-3 60プラスプロジェクトの実践による比較から(回数:2回)

3 長内中学校 60プラス前後比較 7日間(かみかみ:食習慣)



33

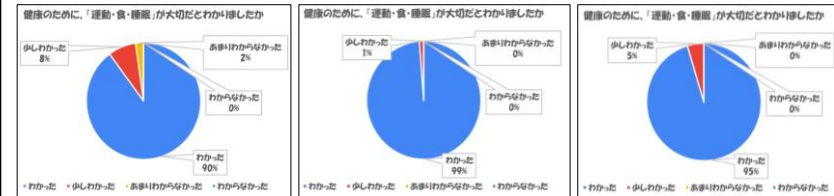
VII-1 その他のアンケート結果から

1 健康のために、「運動・食・睡眠」が大切だとわかりましたか

久慈小3年生

長内中1年生

侍浜小4年生～6年生



34

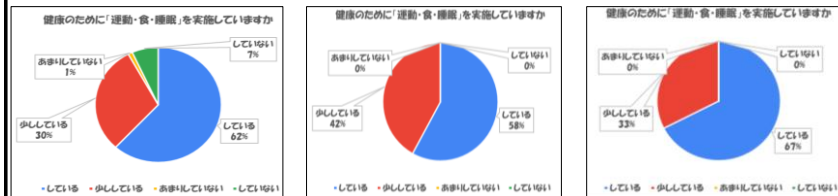
VII-2 その他のアンケート結果から

2 健康のために「運動・食・睡眠」を実施していますか

久慈小3年生

長内中1年生

侍浜小4年生～6年生



35

VIII おわりに

成果

- ①各自の**専門性を活かした授業**を行ったことで、**児童・生徒への健康へ意識を高める**ことができた。
- ②**運動・食・生活習慣(睡眠)の関連**について、**意図的に授業に取り入れた**ことで、**児童・生徒が健康のために、「運動・食・睡眠」が大切だと理解を深める**ことができた。
- ③2回にわたる60プロジェクトを活用し、**児童・生徒への健康への意識付け**を図ることができた。

36

課題

- ①健康に対して高めた意識を生活習慣の改善につなげるための手立てを講じること
- ②60プラスプロジェクトが組織的な取組になるための工夫（教師間の連携・強化、学校・家庭との連携）

37

ご清聴ありがとうございました。

38