

令和6年度「60（ロクマル）プラス」優良実践校 実践報告書

1	実践校名	紫波町立紫波第二中学校 紫波東小学校
2	実践名	小中連携の体力向上取り組み
3	実施対象者	紫波町立紫波第二中学校生徒94名 紫波町立紫波東小学校児童144名
4	目標	小中が連携して体力向上に努める
5	実践内容	<p>ア ①・②</p> <p>○学校保健計画に60（ロクマル）プラスプロジェクトを関連させた取組の実施【資料1】 ○9年間を見通した全校体育・体力向上計画の作成【資料2】</p>
		<p>イ ③・④</p> <p>○毎週水曜日のTKT（体力向上取り組み）の実施【資料3】 ○生活アンケート調査による生活リズムにかかわる全体指導、及び個人指導【資料4】 ○スポーツフェスタ（小中合同運動会）の実施【資料5】 ○養護教諭と栄養教諭による食育指導【資料6】 ・自己のBMIを計測し、食生活を見直す ○小中一貫校の特色を生かした早期入部活動【資料7】 ○長期休業中の小中合同の体力向上取り組み（継走練習）【資料8】</p>
		<p>ウ ⑤</p> <p>○児童生徒のアンケート【資料9】 ・TKTは生徒児童が楽しく、交流を深めながら元気よく運動を楽しんでいる ・小中の活動を増やすことにより中1ギャップが減少している</p>
6	成果	小中一貫校としてスタートして2年が経過し、上記の取り組みを小学校、中学校で協力し行ってきた。いずれの取り組みも強制的に行わせるものでなく、自分で選択し活動を決めさせる形で行ってきた。その成果として、児童生徒が楽しく活動に取り組むことにより、中学生対象の生活アンケートの調査によると「学校が楽しい」と感じている生徒がとて多くなっている。
7	課題	本校は紫波町内北上川の東側のすべてが学区となっており、5台のスクールバスを使用し登下校している。およそ8割の児童生徒がバス通学となる。自転車、徒歩通学の生徒が少ないために、日常の運動不足が心配されている。保健体育、運動部の活動以外の体力向上の取り組みを継続していくことが今後の課題である。
8	今後の予定	上記の体力向上の取り組みを継続し、小中連携した体力向上に努める。

【資料1】

令和6年度 学校保健年間計画 学校保健目標：自分の心身の健康に関心をもち、健康の大切さを認識するとともに必要な知識と習慣を身に着け、積極的な体力向上と健康を保持増進できる児童生徒の育成。

月	保健目標	学校保健関連行事	保健管理			保健教育(小)		保健教育(中)		組織活動	
			心身・生活	環境	保健学習等	保健指導	教科	保健指導	児童生徒保健委員会	学校保健委員会	
	自分の体を知らう	身体測定① 体力検査 視力測定 内科検診 交差検診 修学旅行(中2) 宿泊研修(中2)	保健調査 定期健康診断の計画と実施 健康観察・健康相談 宿泊学習事前指導と健康管理(中)	環境分母 環境衛生の整備	保健学習等 ★教科★保健体育 ☆生活「がっこうをたんけんしよう」 ☆6年家庭科「期をを考えよう」	保健指導 健康診断の受け方 保護者利用の仕方 トイの使いかた 手洗い・うがいの仕方 清掃の仕方	保健指導 健康診断の結果から自分を知る	保健指導 ・保健室利用について ・清掃の仕方 ・規則正しい生活	児童生徒保健委員会 配膳室当番	学校保健委員会	
4	生活リズムを整えよう	体育祭・運動会 血液検査(2次) (小6・中1・2希望者) 色覚検査(小4希望者) プール清掃	定期健康診断の実施・事後指導 運動会への健康管理 第1回60生生活リズムチェック(小)	教室・運動場の美化 プール清掃	☆5年社会「住みよいくらしと環境」 ☆6年理科「動物のからだのはたらき」 ☆6年理科「動物のからだのはたらき」	健康診断の結果から自分を知る	1年 ①健康な生活と疾病 2年 事故傷害の予防	・心肺蘇生法AED講習会 ・梅雨時の健康 ・心の健康	希望軌立作成(中) カミガミ運動(小)		
5	歯を大切にしよう	歯科検診 眼科検診 原形検査(2次) 色覚検査(2次) 心臓検診(中1希望者) 期生検診(小1・中1) 修学旅行(小6) 林間学校(小5) プール開き	定期健康診断の実施・事後指導 歯の健康体位の把握・指導 プール使用上の指導 宿泊学習事前指導と健康管理 宿泊学習事前健康指導 梅雨時の健康 (食中毒・感染症予防)	プール環境衛生検査 プール水質検査	☆4年理科「動物のからだのつくりと運動」 ★6年「病気の予防」	梅雨時の健康 手洗いうがいの仕方 食中毒の予防 体の清潔さ、プール	3年 健康と環境 生活習慣アンケート実施	・歯周炎の予防 ・熱中症予防 ・年中総体へ向けての健康管理			
6	夏を健康に過ごそう	心肺2次検診 脊柱側弯検診 耳鼻科検診 耳鼻科検診 期生健康相談(生活習慣) 1学期終業式	健康診断結果通知による家庭連絡 夏休みの生活と健康管理 水泳時の暑気体質と健康管理 健康観察 健康相談	1学期期末清掃 照度検査 プールの衛生管理 プール水質検査	◆生活習慣指導5年 「おやつに含まれる脂肪について知ろう」	夏の健康管理 ・夏休みのくらし方 ・夏休みの健康な生活(暑さに負けない工夫)		・治癒報告 ・夏休みの健康な生活 ・思春期講座(全学年)	白衣点検(中) 弁当の日(中)		
7	体をきこえよう	校内水泳記録会 陸上記録会 身体測定②(小・中・全員)	夏休み中の健康調査(健康シート) 疾病の治癒状況調べ 校外学習のための健康管理	タニ・アレルゲン検査 ホルムアルデヒド検査 プールの衛生管理	◆生活習慣指導5年 「睡眠の大切さについて知ろう」	夏休みの健康な生活		・夏休みの生活の反省	生活習慣アンケート (中)		
8	体をきこえよう	校内水泳記録会 陸上記録会 身体測定②(小・中・全員)	陸上記録会の健康管理 心と体の健康観察 第2回60生生活リズムチェック(小)		◆生活習慣指導5年 「運動の大切さについて知ろう」	休業と睡眠 外での運動 けがの防止と処置の仕方 種目を大切にしよう 目を大切にしよう テレビを見るときの姿勢 正しい姿勢	1年 心身の機能の発達と心の健康 2年 健康な生活と疾病 3年 感染症の予防	・新人職へ向けた健康管理 ・心のサポート授業 ・規則正しい生活について ・目の健康	生活習慣アンケート 服装のほどあ(中) 弁当の日(小) 健康的な生活習慣づくり(既ひかほ) 希望軌立作成(小)		
9	規則正しい生活をしよう	校内水泳記録会 陸上記録会 身体測定②(小・中・全員)	陸上記録会の健康管理 心と体の健康観察 第2回60生生活リズムチェック(小)	室内の温度と換気 暖房の管理 (防火対策) 加湿器の整備・設置	◆生活習慣指導5年 「目を大切にしよう」 ◆目を大切にしよう	かぜの予防 冬休みの健康について 疾病の治癒について		・感染症予防対策 ・加湿器の管理 ・加湿器の手紙を 書く(小3・6)	生活習慣アンケート 服装のほどあ(中) 弁当の日(小) 健康的な生活習慣づくり(既ひかほ) 希望軌立作成(小)		
10	正しい姿勢を身につけよう	視力検査 O-U	姿勢指導 乳・椅子の適正 換気・つがい・手洗い 感染防止状況把握	期末清掃 暖房の管理	◆生活習慣指導5年 「目を大切にしよう」 ◆目を大切にしよう	冬休みの健康な生活 冬休みの健康について 疾病の治癒について		・感染症予防対策 ・加湿器の管理 ・加湿器の手紙を 書く(小3・6)	生活習慣アンケート 服装のほどあ(中) 弁当の日(小) 健康的な生活習慣づくり(既ひかほ) 希望軌立作成(小)		
11	冬を健康に過ごそう	期生検診 期生健康相談(生活習慣) 2学期終業式	冬休み中の健康調査(健康シート) 感染防止状況把握 第3回60生生活リズムチェック(小) 新年度の計画	暖房の管理 空気検査 照度検査 年度末清掃	◆生活習慣指導5年 「目を大切にしよう」 ◆目を大切にしよう	冬休みの健康な生活 冬休みの健康について 疾病の治癒について		・冬休みの生活の反省 ・薬物乱用防止教室(2年)	生活習慣アンケート 服装のほどあ(中) 弁当の日(小) 健康的な生活習慣づくり(既ひかほ) 希望軌立作成(小)		
12	心と体の健康について考えよう	3学期始業式 身体測定③(小・中・全員)	冬休み中の健康調査(健康シート) 感染防止状況把握 第3回60生生活リズムチェック(小) 新年度の計画	暖房の管理 空気検査 照度検査 年度末清掃	◆生活習慣指導5年 「目を大切にしよう」 ◆目を大切にしよう	冬休みの健康な生活 冬休みの健康について 疾病の治癒について		・冬休みの生活の反省 ・薬物乱用防止教室(2年)	生活習慣アンケート 服装のほどあ(中) 弁当の日(小) 健康的な生活習慣づくり(既ひかほ) 希望軌立作成(小)		
1	1年間の健康生活をしよう	耳の日 年度末清掃 修学式 卒業式	感染防止状況把握 春休みの健康生活指導と健康管理	暖房の管理 加湿器の撤去・清掃 体育館ワックス 保健室の整備	◆生活習慣指導5年 「目を大切にしよう」 ◆目を大切にしよう	冬休みの健康な生活 冬休みの健康について 疾病の治癒について		・耳の健康 ・1年間の健康生活の反省	給食センターの報告 給食センターの手紙を書く(中3)	第1回	
2	1年間の健康生活をしよう	耳の日 年度末清掃 修学式 卒業式	感染防止状況把握 春休みの健康生活指導と健康管理	暖房の管理 加湿器の撤去・清掃 体育館ワックス 保健室の整備	◆生活習慣指導5年 「目を大切にしよう」 ◆目を大切にしよう	冬休みの健康な生活 冬休みの健康について 疾病の治癒について		・耳の健康 ・1年間の健康生活の反省	給食センターの報告 給食センターの手紙を書く(中3)	第1回	
3	1年間の健康生活をしよう	耳の日 年度末清掃 修学式 卒業式	感染防止状況把握 春休みの健康生活指導と健康管理	暖房の管理 加湿器の撤去・清掃 体育館ワックス 保健室の整備	◆生活習慣指導5年 「目を大切にしよう」 ◆目を大切にしよう	冬休みの健康な生活 冬休みの健康について 疾病の治癒について		・耳の健康 ・1年間の健康生活の反省	給食センターの報告 給食センターの手紙を書く(中3)	第1回	

4 服装、持ち物

- (1) 体験する部にふさわしい服装で参加すること。特に運動部については防寒対策をしっかりとすること。
- (2) 体験期間に入ったら運動部では体験する部活動の道具を持っている人は持参すること。
- (3) 水筒および上履きを準備すること。

5 その他

- (1) 部活動見学、体験期間中の6年生の下校バスは16:50となる。
- (2) 早期入部希望届を提出していない児童で部活動に入部したいと考えた場合、担当から入部届をもらい提出する。
- (3) 入部後に転部・退部をしたい場合、担当から転部・退部届をもらい提出する。
- (4) 入学後の二次募集前にもう一度部活動体験期間を設ける。

6、現在の紫波第二中部活動の状況

資料8 令和6年度 特設継走部活動計画

1 目的

- (1) 活動を通して健康の維持増進、体力の向上を図るとともに、望ましい人格の形成を図る。
- (2) 小学生と中学生が個々の記録の向上を目指して粘り強く取り組む中で、お互いの良さを認め合い、高め合う態度を育てる。

2 活動日時

- (1) 7月9日以降の平日の放課後 16:05～16:40 (35分間)
- (2) 期末面談7月19日(金)～24日(水) 13:30～14:30部活動時間内
- (3) 夏休み期間中 8:15～9:00
- (4) 土日祝日、お盆期間中は自主練習とします。練習メニューは別紙で提示します。

3 活動場所

紫波第二中学校校庭及び周辺道路、花巻市日居城野運動公園

資料9 【児童生徒のアンケートから】

- ・もっと中学生と遊びたい。
- ・中学生と一緒に遊ぶことができてたのしい。
- ・あいさつが盛んな学園になっているし、スポーツフェスタや「4+3+2」のあいさつ運動、委員会活動での交流でまとまりを感じます。小1～中3で助け合いながら、もっと小中での交流が多い学園になって欲しいです。
- ・中学生がいてすぐ先輩の姿を見れてよいと思った。
- ・スポーツフェスタなど小中学生で交流できるイベントはとてもよいと思うので、もう少し機会が増えるとよいと考えています。
- ・中学生と同じ校舎で良い点は中学生との仲が深まったり、スポフェスなどでは協力し合いながらできている所。
- ・交流とかで仲良くできる。スポフェス小中縦割り清掃など。
- ・そうじやスポーツフェスタなどで交流ができるし協力しあえる。
- ・小中学生で交流ができる所。スポーツフェスタ、TKT。
- ・小学校と中学校でいっしょに行事をする機会をもっとたくさん増やせばいいと思う。

資料2

【9年間を見通した全校体育・体力向上計画】

全校体育・体力向上計画				
運営方針	(1) 9年間を見通した自主的・主体的に体力向上に励む態度の育成 (2) 小学校・中学校が連携して指導・交流を図り体力・技能の向上を図る (3) 教えあい活動を通して交流を図り、紫波東学園としての一体感を強める (4) 体育の授業の中で、体力向上を意識した取り組みを行う			
今年度の重点	(1) 9年間を見通した自主的・主体的に体力向上に励む態度の育成をはかり、小学校と中学校で連絡を取り合い、児童生徒の発達状況の交流を図る		評 価 7月 12月 2月	
	(2) 小学校・中学校が連携して指導・交流を図り体力・技能の向上を図る。異学年交流授業を行う			
	(3) 教えあい活動を通して交流を図り、紫波東学園としての一体感を強める			
	(4) 体育の授業の中で、体力向上を意識した取り組みを行う			
	(5) 業間活動や昼休みに運動を行うように促す			
活動計画	4月	・年間を通して体育の授業で取り組む運動についての説明と実施 (中) 全校縄跳び運動 (小) 業間マラソン、縄跳び運動	10月	
	5月	・合同授業 【陸上競技】リレー (小6中3 小5中2 小4中1) ・学園合同運動会 (スポーツフェスタ)	11月	
	6月	・小中合同授業【プール清掃】	12月	・早期入部の取り組み ・特設継走部練習 (冬休み)
	7月	・特設継走部練習 (放課後)	1月	・特設継走部練習 (冬休み)
	8月	・特設継走部練習 (夏休み)	2月	
	9月	・合同授業【水泳】着衣水泳	3月	・特設継走部練習 (春休み)

資料3

【体力向上タイム (TKT)】

- 1 ねらい 生徒児童が自主的に考えて積極的に体を動かす時間を確保し、児童生徒の体力向上を図る。
- 2 方法 水曜日の掃除時間をなくし児童生徒が遊び、運動をする時間を確保する
時間 13:00～13:40
- 3 内容
 - (1) この時間はできる限り教室にはいないで、運動をするしないにかかわらず外または体育館に出て活動するように担任が声掛けを行う。
 - (2) グランド状況が悪く、校庭が使用できないときは中止し、通常の昼休みで清掃を行う。
 - (3) 小学校、中学校とも輪番で校庭および体育館、サブグラウンドの見守りを行う
 - (4) 運動種目や遊び方は指定せず、児童生徒の自主性に任せる。
 - (5) 水曜日にできないとしても代替えの日は設けない

4 取組の様子

小中体力向上取り組みの様子（小中合同でドッジボールをしている様子） ホームページより

8日（水）に、「TKT（体力向上タイム）」が行われました。この取組は、児童生徒が進んで体を動かす時間を確保し、体力向上を図る目的で今年度から始まったものです。休み時間になると、子供たちは校庭に出て、思う存分体を動かしました。

小学生と中学生がいっしょになって運動している姿もあり、小中交流の機会にもなりました。心も体も満たされ、子供たちの笑顔がたくさん見られた「TKT」。これからも交流を深めながら、体力向上を図っていきます。



資料4 【中学生生活アンケート】

「学校が楽しい」と答えた生徒の割合

第1回（5月）	第2回（7月）	第3回（9月）
45人	46人	51人
51%	52%	58%

資料5 【スポーツフェスタ in 紫波東実施計画】

1 ねらい

- (1) 小中一貫校の利点を生かし、体育活動を行うことにより学園としての一体感を高める。小学生と中学生が一つのチームとなり同じ活動を行う
- (2) 中学生が小学生を指導することにより指導力と自治能力を高める

2 期日 令和6年5月17日（水）5、6校時本番

3 対象 中学校1年～3年 小学校4年～6年

4 内容

(1) 応援活動

- ・中学校で行っている応援活動を小学生が真似をする

- ###### (2) 全員リレー
- ①紅白2チームに分かれて4チーム競う 赤組（赤色 黄色） 白組（白色 青色）
 - ②基本的に全員走る③2回走る必要が出てきた場合は選抜リレー選手以外から選ぶ
 - ④できるだけ同じぐらいの速さになるようにチーム分けを行う
 - ⑤走順は小4→小5→小6→中1→中2→中3とする 男女の指定はない
 - ⑥走る距離は100m（アンカーのみ150m）

5 スポーツフェスタの様子（ホームページより）



5月21日（火）に、「第2回スポーツフェスタ in 紫波東」が行われました。今年のスローガンは「一期一笑（いちごいちえ）」です。最後は、赤白の立場を超えて、みんなが笑顔になれるようにという思いが込められています。

今年度の種目は、昨年度に引き続き「応援合戦」と「全員リレー」でした。「応援合戦」では、中学生が小学生に応援を教え、どちらの組も小中がまとまった応援をつくり上げることができました。小学生も、中学生も楽しそうに応援をしている姿が印象的でした。

資料6 【養護教諭と栄養教諭による食育指導】



資料7 紫波第二中学校部活動早期入部実施計画

1 ねらい

- (1) 小学6年生が活動を通して、運動部は体力の向上や健康の増進を図るとともに、自主性、協調性、責任感、連帯感などを育成することを目指す。
- (2) 小学校6年生が中学生と交流をすることで、早い段階から目標を持たせ、進学への意欲を図る。
- (3) 小学校6年生の間に見学・体験することで部活動に慣れ親しみ、入学後の部活動に対する不安感を解消するため。

2 対象 紫波東小学校 6年生

3 内容

- (1) 部活動の見学・体験
 - ・最初に全員見学期間を設ける。案内係は部長会が担当する。
- (2) 各用紙の配布と回収
 - ・1月27日 早期入部希望届配布 3月18日までに回収
 - ・2月3日 部活動体験希望届配布 2月7日までに回収
- (3) その他
 - ・年度末休業は早期入部した6年生は基本的に部活動に参加する。
 - ・父母会には基本的には所属しないが、父母会練習に参加する場合は各家庭での判断と責任となる。