

令和5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	遠野市立綾織小学校	
2 実践名	自分の生活を見直して、体力アップを目指そう！ ～業間運動・生活リズムチェックを通して～	
3 実施対象者	全校児童49名	
4 目標	<ul style="list-style-type: none"> ・運動好きを育てるとともに、業間運動等を通して、児童が自ら体力向上を図ることができるようにする。 ・生活リズムチェックから自分の生活を見直し、長期休業に向けて生活習慣の改善に取り組むことができるようにする。 	
5 実践内容	実践内容	該当する 推薦基準
	○体育指導担当と養護助教諭での打合せと職員間での共通理解&日常実践を用いた体力向上、生活習慣改善の取組【資料①】	ア
	○綾織1周マラソン（4月～10月）、なわとびチャレンジ（11月～2月）を通じた運動習慣の形成【資料②、③】	イ ウ
	○生活リズムチェック（7月、12月）を通じた児童と保護者への生活習慣改善への働きかけ【資料④、⑤】	ウ
6 成果	<p>成果として2つ挙げられる。</p> <p>1つ目は「運動習慣の形成」である。毎週火曜日は全校マラソン（4月～10月）、全校なわとび（11月～2月）の日とし、運動習慣の形成を図った。子どもたちは火曜日以外にも自主的に校庭を走ったり、なわとび運動を行ったりする様子が見られるようになった。マラソンでは「綾織1周カード」、なわとびでは「なわとびチャレンジカード」を配付し、自分の頑張りを可視化できるようにした。マラソンカード綾織1周達成で表彰を行ったり、なわとびでは自分が進んだ「級」ごとに認定書を渡したりするなど、ゴールを設定することで、意欲を継続させることができた。また、令和5年度岩手県体力・運動能力等調査 児童質問紙調査において、「体育の授業が楽しい」「体育の授業では十分体を動かしている」の質問に肯定的な回答をしている児童が全校で100%であった。これらのことから、運動習慣の形成については、取組の成果を見ることができる。</p> <p>運動習慣が身についたことにより、今年度の体力テストにおいて、男子ソフトボール投げでは全学年が全国比を上回ることができた。さらに女子反復横跳び、立ち幅跳びの記録も5つの学年で全国比を上回ることができた。</p> <p>成果の2つ目は、「生活習慣の見直し」である。長期休業に入る前に生活リズムチェックを行うことで、長期休業中の規則正しい生活を意識する機会を作ることができた。子どもたちだけでなく、家庭への啓発も兼ねて行っているため、親子で生活習慣を見直す機会になっていると感じている。冬休みの取組はこれから実施のため、夏休みよりも良い生活習慣になるよう、呼びかけを丁寧に行っていきたい。</p> <p>業間運動、生活リズムチェック共に、学校独自のカードを用いて取組を行っているため、新たな準備をすることなく、継続的に行うことができていることから、今後、さらなる効果が期待できる。</p>	
7 課題	<p>運動面では、個に応じた課題設定を行っていきたい。マラソンでは1日の目標を設定して走ったり、なわとびでは「何分以上」と目標を決めて跳んだりするなど、運動の楽しさと共に、達成感を感じながら取り組みができるよう、児童に適したゴールを決めるなど、柔軟に対応していくことが必要である。</p> <p>生活リズムチェックの結果から、ゲーム・ネットを夜遅くまでしてしまい、早寝早起きができず、その結果朝食をしっかりと食べることができない児童が一定数いることが分かった。生活習慣が乱れている児童が肥満傾向である割合も高いため、運動面だけでなく、「食生活」「生活習慣」の両面からのアプローチも必要であると考え、今後も継続的に保健指導や保健便りを用いて児童だけでなく、家庭にも声を掛けていきたい。</p>	
8 今後の予定	令和5年12月4日（月）～8日（金）までの1週間、2回目の生活リズムチェックを行う。併せて60プラスチャレンジカードを用いた「いきいきチャレンジ」の取組、運動習慣の見直しに取り組む。	

資料1

II 健康・体力づくり

1 目標

- (1) 自分の体力を見つめ、体力づくりをしようとする態度を育てる。
- (2) 健康で安全な生活を送るための習慣や態度を養い、心身の調和的な発達をはかる。
- (3) 本校教育目標の第3項「たくましく生きる子ども」の具現化を図る。

2 本年度の重点

- (1) さまざまな運動経験を通して運動感覚の基礎を養う。
- (2) 縦割り班における良好な人間関係の構築を図る。

3 具体的活動内容

- ・毎週火曜日の業間時間に全校マラソンを行う。
- ・雨天などで実施できない場合は、教務主任と相談し、できるだけその週に実施できるように調整する。

(1) 全校マラソン

- ① 6月から（予定）ロードレース大会開催日まで行う。
- ② 2校時終了のチャイムが鳴ってから移動する。
- ③ 全学年がそろっていなくても、10時15分にスタートする。

(2) 綾織1周マラソンの取り組み

- ① 4月から継続的に校庭を走り、周回数をカードに記録する。
- ② 学校教育活動における全ての取り組み（陸上記録会に向けての取り組みは除外）を対象とする。
- ③ 1周以上達成で達成賞を授与する。
- ④ 運動会終了までは、全学年運動会用トラックを周回する。

(3) 全校なわとび運動

- ① 冬期間の体力づくりとしてロードレース大会終了翌週から2月まで取り組む。
- ② 毎週火曜日の業間時間（10：15～10：25）に体育館で取り組む。
- ③ 5級以上の児童には認定証を授与する。ただし、取り組みが終わった際に到達した最高の級の認定証を授与する。

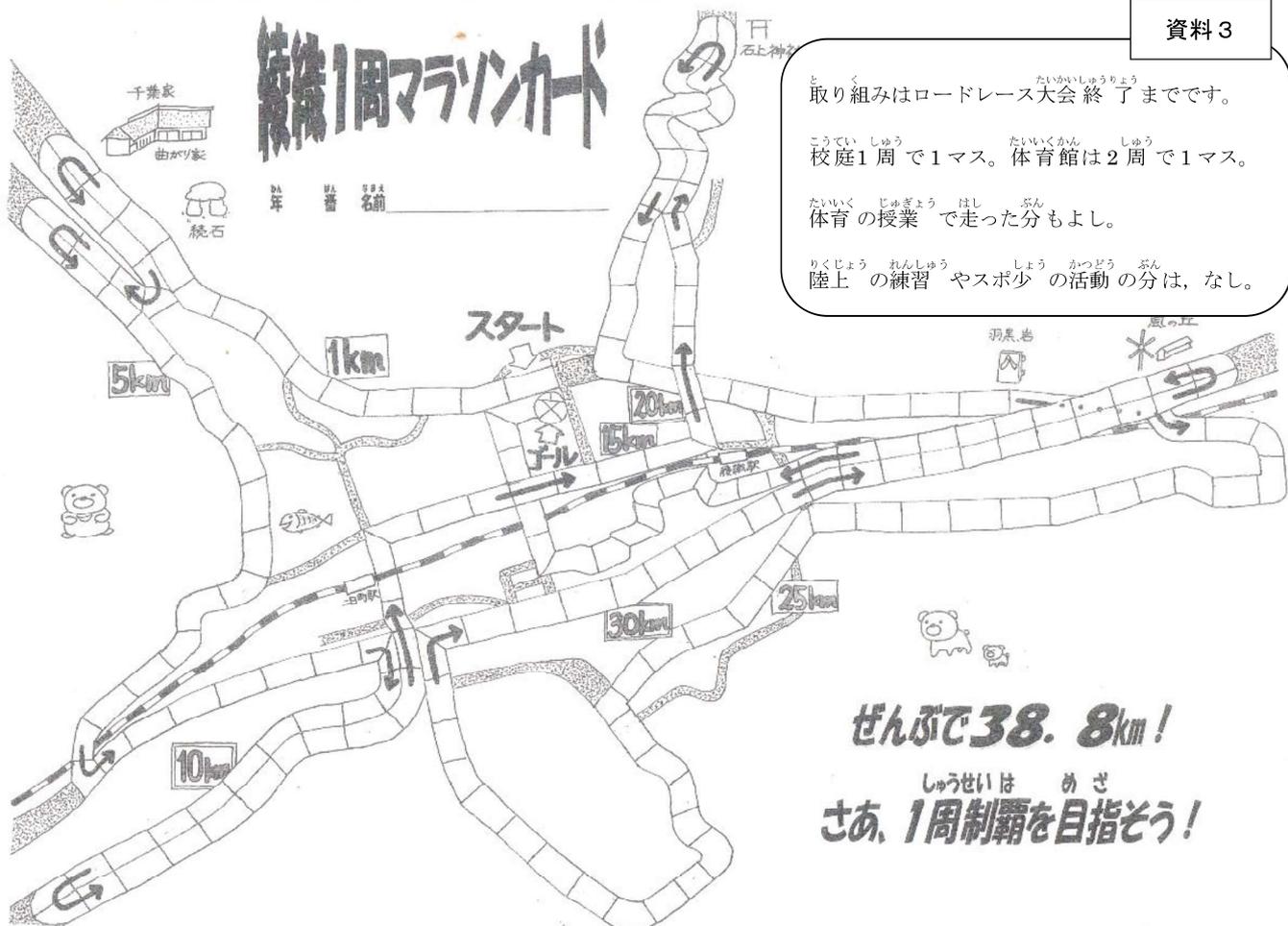
(4) 新体力テストの情報提供

- ① 担任は結果を確認し、授業改善に役立てる。
- ② 結果（個票）を各家庭に配布し、学校以外の運動時間の確保を図る。
※体力テスト前に練習する際には、学団で練習を行ってもよい

	20級	19級	18級	17級	16級	15級	14級	13級	12級	11級	10級	9級	8級	7級	6級	5級	4級	3級	2級	1級	特級
りょうあしとび前	3	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
りょうあしとび後		1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27	30	33	36	39	42	45
グーパーとび			1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27	30	33	36	39	42
グーチョッキとび				1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27	30	33	36	39
けんけんとび					1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	22	25	30	35	40	45	50
かけあしとび						1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	22	25	30	35	40	45
あやとび前								1	2	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25
こうさとび前									1	2	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23
あやとび後										1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	21
こうさとび後												1	3	5	7	9	11	13	15	15	15
二じゅうとび前															1	2	4	6	8	10	10
二じゅうとび後																	1	2	3	4	4
かたあし二じゅうとび																		1	2	3	3
はやぶさ前																				1	2
はやぶさ後																					1
こうき二じゅうとび																					1
三じゅうとび																					1

ひとつでもおおく
ぬりつぶそう





資料3

取り組みはロードレース大会終了までです。
 校庭1周で1マス。体育館は2周で1マス。
 体育の授業で走った分もよし。
 陸上の練習 やスポ少の活動の分は、なし。

ぜひで38.8km!
 さあ、1周制覇を目指そう!

めあての時刻までに起きることができましたか	できた		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
	3点	0点	点	点	点	点	点	
今日、朝ごはんをたべましたか。	3点	1点	点	点	点	点	点	
今日ハミガキの回数は何回ですか。	3点	0点	点	点	点	点	点	
学校へ歩いて(自転車)きましたか。(遠くの場合は集団登校する地点から)	3点	2点	点	点	点	点	点	
夜8時過ぎは、ゲーム・パソコン・インターネットなどはしなかったか。	3点	0点	点	点	点	点	点	
めあての時刻までに寝ることができましたか	3点	0点	点	点	点	点	点	
1日の合計(20欄中)		点	点	点	点	点	点	
1週間以上は1週間を振り返って感想を書きましょう		1週間の合計 100点中						点
		お家の人からひとこと						

生活リズムチェック

年 番 名前

資料 5

月曜日から金曜日の生活リズムをお家の人と一緒にチェックしてみましょう。(提出日 12月11日)

～めあてをきめよう～

○起きる時刻と寝る時刻を決めよう。

時 分までに起きて、時 分までに寝る。

小学生の睡眠時間は、9～10時間は必要です。1,2,3年生は9時、4,5,6年生は9時半までにねるようにしましょう。

○毎日のお手伝いを決めよう。() をする。

			がつ 4日	がつ 5日	がつ 6日	がつ 7日	がつ 8日
			げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日
めあての時刻までに起きることができましたか	できた	3点					
	できなかった	0点	てん点	てん点	てん点	てん点	てん点
今日、朝ごはんを食べましたか。	全部食べた	3点					
	すこしたべた	1点					
	たべなかった	0点	てん点	てん点	てん点	てん点	てん点
今日ハミガキの回数は何回ですか。	3回以上した	5点					
	2回した	3点					
	1回した	1点					
	はみがきをしていない	0点	てん点	てん点	てん点	てん点	てん点
毎日のお手伝いをしましたか。	お手伝いをした	3点					
	しなかった	0点	てん点	てん点	てん点	てん点	てん点
夜8時過ぎは、ゲーム・パソコン・インターネットなどはしなかった。	できた	3点					
	できなかった	0点	てん点	てん点	てん点	てん点	てん点
めあての時刻までに寝ることができましたか	できた	3点					
	できなかった	0点	てん点	てん点	てん点	てん点	てん点
1日の合計(20満点中)			てん点	てん点	てん点	てん点	てん点
<2年生以上は1週間を振り返って感想を書きましょう>			1週間の合計 100点中 点				
			<お家の人からひとこと>				