

## 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	宮古市立高浜小学校	
2 実践名	一人一人のよりよい生活の確立をめざして ～学校における一体的な取り組みを通して～	
3 実施対象者	宮古市立高浜小学校全校児童及び保護者	
4 目 標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動に親しみ、1日60分以上運動する児童の育成</li> <li>・自らの健康に興味・関心をもち、健康課題解決に向かって努力する児童の育成</li> </ul>	
5 実践内容	<b>実践内容</b>	<b>該当する 推薦基準</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○授業以外での運動促進と外遊びの奨励（60プラスチャレンジカードの活用、児童会の企画による全校遊び）【資料①】</li> <li>○全校体育（サーキットトレーニング・マラソン・縄跳び）の取り組み【資料⑥、⑦】</li> <li>○体力テストの結果を基にした授業改善【資料②】</li> </ul>	アイウ
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○年3回（6・9・1月）のすっきり週間の取り組み【資料③】</li> <li>○定期的な保健指導（肥満傾向児童とその保護者対象のえがお教室）【資料④—1, ④—2, ④—3】</li> <li>○年1回の全校児童を対象とした健康相談</li> </ul>	アイウ
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○栄養教諭や養護教諭による食育・給食指導（保健だよりによる家庭への啓発）【資料⑤】</li> </ul>	アウ
6 成 果	<ul style="list-style-type: none"> <li>・60（ロクマル）プラスプロジェクト推進の理解や計画を全職員で共有し、スタートすることができた。</li> <li>・全校体育のサーキットトレーニングやマラソン、縄跳びに児童は積極的に取り組むことができた。</li> <li>・栄養教諭や養護教諭による食育・給食指導を行ったことで、児童の食への関心が高まった。</li> <li>・夏季休業中に60（ロクマル）プラスチャレンジカードを活用したことは、一定の期間ではあるが休業中の生活リズムを整えることにつながった。</li> <li>・体力テストの結果を職員全員で確認したことで、児童の現状把握につながり、2学期以降の取り組みを共有することができた。</li> <li>・すっきり週間で自分の生活習慣を振り返ることにより、自分が健康的な生活を送ることができているか確認したり、改善のためにはどのようにしたらよいかを考えたりすることができるようになってきた。また、継続的な取り組みにより、1回目よりも2回目の方が、早寝・早起きを意識して取り組める児童が多かった。</li> <li>・えがお教室で肥満傾向の児童とその保護者に個別指導をすることにより、食習慣や運動習慣を見直す家庭がみられた。特に、学校でマラソンに取り組んだ時期には、肥満度が低下した児童が多かった。</li> </ul>	
7 課 題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体力テストの結果で劣っている体力要素を授業の導入段階で取り上げるなどの授業改善を今後も継続して進めていく。</li> <li>・全校体育のサーキットトレーニングは、運動がマンネリ化しないように、児童の実態を考慮しながら、様々な運動を工夫していく。</li> <li>・現状では、メディアの利用や家庭の事情等により、生活リズムに乱れが生じている児童が少なからずいるため、生活リズムの乱れとなる要因をひも解き、児童の実態にあわせた保健指導を継続的に行うことで、よりよい生活習慣への行動変容に結びつけられるようにする。</li> </ul>	
8 今後の予定	<ul style="list-style-type: none"> <li>・現在の取り組みを確実に実践し、次年度以降の取り組みを検討していく。</li> <li>・楽しみながら取り組める児童の自発的な活動を中心に考え、いつでも、どこでも、誰でも運動に親しむ活動を推進する。</li> <li>・すっきり週間を継続し、生活リズムの乱れの改善を図る。</li> </ul>	

令和5年度 新体力・運動能力の結果と考察

○・・・良い結果 △・・・改善が必要な種目

保護者 各位

令和5年7月19日

宮古市立高浜小学校  
校長 松浦 直樹

60（ロクマル）プラスプロジェクトへの取り組みについて（お願い）

酷暑の候、皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。日頃より、本校の教育活動につきまして、ご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

さて、岩手県教育委員会では、児童生徒の体力の向上や健康の保持増進を図るため、60（ロクマル）プラスプロジェクトを推進しており、本校では、夏休みの期間に60（ロクマル）プラスプロジェクトチャレンジカードに取り組むこといたしました。

つきましては、何かとお忙しいとは存じますが、何卒ご理解いただき、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

記

1. 取り組み期間 以下の①～③の中から、お子さんと話し合っ取り組み期間を決めてください。

- ① 7月24日（月）から7月30日（日）まで
- ② 7月31日（月）から8月6日（日）まで
- ③ ①と②以外で、1週間取り組める期間

※ 1週間の途中からでも構いません。

（例）7月27日（木）から8月2日（水）

2. 取り組み方法 【表面】

- ア. いきいきチャレンジ→1日の目標時間（60分以上）を決めます。
- イ. かみかみチャレンジ→3つの項目から取り組むことを1つ選びます。
- ウ. すやすやチャレンジ→4つの項目から取り組むことを1つ選びます。

【裏面】

ア. 取り組み期間中は、毎日それぞれの取り組みができたかどうかを1学期のところに◎、○、△で記入します。

3. その他

- ・夏休み明けに担任に提出してください。
- ・チャレンジカードは、3学期まで使用しますので、紛失等のないようにご注意ください。

【1年生】

- 男子は、どの種目も県平均、全国平均を上回っている。
- 女子は、ソフトボール投げを除いた種目で、県平均、全国平均を上回っている。
- △女子のソフトボール投げは、全国平均より24%劣っている。

【2年生】

- 男女とも、どの種目も県平均、全国平均を上回っている。
- △女子の長座体前屈は、全国平均より6%劣っている。

【3年生】

- 男子は、長座体前屈・20mシャトルランを除いた種目で県平均、全国平均を上回っている。
- 女子は、上体起こしを除く種目で県平均、全国平均を上回っている。
- △男子は20mシャトルランが全国平均より20%、女子は上体起こしが全国平均より21%劣っている。

【4年生】

- 男子は、握力・長座体前屈・反復よことび・立ち幅とびで、県平均、全国平均を上回っている。
- 女子は、握力・上体起こし・反復よことび・立ち幅とび・ソフトボール投げで、県平均、全国平均を上回っている。
- △男子は、上体起こしが全国平均より10%、20mシャトルランと50m走は全国平均より5%、ソフトボール投げは全国平均より15%劣っている。
- △女子は、長座体前屈が全国平均より10%、20mシャトルランが全国平均より8%劣っている。

【5年生】

- 男子は、握力が県平均、全国平均を上回っており、反復よことびは県・全国平均とほぼ同じである。
- 女子は、握力が県平均、全国平均を上回っている。
- △男子は全国平均と比較して、上体起こしは20%、長座体前屈は10%、20mシャトルランは40%、50m走は12%、ソフトボール投げは24%劣っている。
- △女子は全国平均と比較して、上体起こしは16%、長座体前屈は40%、20mシャトルランは45%、立ち幅とびは9%、ソフトボール投げは33%劣っている。

【6年生】

- 男子は、握力・上体起こし・長座体前屈・反復よことびが、県平均、全国平均を上回っている。
- 女子は、反復よことび・20mシャトルランが県平均、全国平均を上回っている。
- △男子は、全国平均と比較して、20mシャトルランは29%、50m走は6%、立ち幅とびは4%、ソフトボール投げは2%劣っている。
- △女子は、全国平均と比較して、握力は16%、上体起こしは6%、長座体前屈は15%、50m走と立ち幅とびは4%、ソフトボール投げは3%劣っている。

【考察】

- ・令和4年度新体力テストの結果と比べ、全国平均よりも5%以上劣る種目が増えている。この傾向は、学年が上がるにつれ、顕著になっている。
- ・体力向上をねらいとして、回数は少ないが諸活動時に、年間を通して様々な運動に取り組んでいるが、今後は落ち込んでいる種目に関する運動を体育の学習の導入時に行うなど、1単位時間の学習も工夫していきたい。

裏面あり



# すっきり週間

9月4日(月)~9月10日(日) 年 名前

**目標** 早ね ねる時刻 時 分 早起き 起きる時刻 時 分 朝ご飯 毎日食べよう

☆ねる時間のめやす...4年生 9時半 5・6年生 10時 ☆おきる時間のめやす...4~6年生 6時半 ☆すいみん時間のめやす...4年生 9~10時間 5・6年生 8~9時間

書きかたの例		9月4日(月)		9月5日(火)		9月6日(水)		9月7日(木)	
ね た 時こく	9:00	起きたときのようす	ね た 時こく	起きたときのようす	ね た 時こく	起きたときのようす	ね た 時こく	起きたときのようす	ね た 時こく
起きた 時こく	6:00	すっきり ふつう	起きた 時こく	すっきり ふつう	起きた 時こく	すっきり ふつう	起きた 時こく	すっきり ふつう	起きた 時こく
すいみん 時間	9時間00分	ねむい イライラ	すいみん 時間	時間 分	すいみん 時間	時間 分	すいみん 時間	時間 分	すいみん 時間
朝ごはん	食べた 食べなかった	黄・赤・緑 目標たっせい	朝ごはん	食べた 食べなかった	朝ごはん	食べた 食べなかった	朝ごはん	食べた 食べなかった	朝ごはん
1時間前 ノーメディア	できた できなかった	1時間前 ノーメディア	1時間前 ノーメディア	できた できなかった	1時間前 ノーメディア	できた できなかった	1時間前 ノーメディア	できた できなかった	1時間前 ノーメディア
一日の 感想	はやねができてよかった	一日の 感想	一日の 感想	一日の 感想	一日の 感想	一日の 感想	一日の 感想	一日の 感想	一日の 感想
9月8日(金)		9月9日(土)		9月10日(日)		9月10日(日)		9月10日(日)	
ね た 時こく	起きたときのようす	ね た 時こく	起きたときのようす	ね た 時こく	起きたときのようす	ね た 時こく	起きたときのようす	ね た 時こく	起きたときのようす
起きた 時こく	すっきり ふつう	起きた 時こく	すっきり ふつう	起きた 時こく	すっきり ふつう	起きた 時こく	すっきり ふつう	起きた 時こく	すっきり ふつう
すいみん 時間	時間 分	すいみん 時間	時間 分	すいみん 時間	時間 分	すいみん 時間	時間 分	すいみん 時間	時間 分
朝ごはん	食べた 食べなかった	朝ごはん	食べた 食べなかった	朝ごはん	食べた 食べなかった	朝ごはん	食べた 食べなかった	朝ごはん	食べた 食べなかった
1時間前 ノーメディア	できた できなかった	1時間前 ノーメディア	できた できなかった	1時間前 ノーメディア	できた できなかった	1時間前 ノーメディア	できた できなかった	1時間前 ノーメディア	できた できなかった
一日の 感想		一日の 感想		一日の 感想		一日の 感想		一日の 感想	

※1じかんまえノーメディア...ねる1時間前からはテレビやゲームなどのメディアをみないで過ごすようにする取り組みです。

**黄色のたべもの**  
・ごはん・パン  
・めん・いも  
・マヨネーズ



**赤のたべもの**  
・肉(ベーコン・ハム)  
・魚・たまご  
・牛にゅう  
・海そう  
・チーズ

**緑のたべもの**  
・やさい  
・くだもの

お家の人から

ふりかえり・感想



# すっきりしゅうかん

9月4日(月)~9月10日(日) 年 なまえ

**もくひょう** はやね ねる時こく 時 分 はやおき おきる時こく 時 分 あさごはん まいにちたべよう

☆ねる時間のめやす...1・2年生 9時、3年生 9時半 ☆おきる時間のめやす...1~3年生 6時半 ☆すいみん時間のめやす...1~3年生 9~10時

かきかたのれい		9月4日(月)		9月5日(火)		9月6日(水)		9月7日(木)	
ね た じこく	9:00	おきたときのようす	ね た じこく						
おきた じこく	6:00	すっきり ふつう	おきた じこく						
あさごはん	食べた 食べなかった	あさごはん							
1じかんまえ ノーメディア	できた できなかった	1じかんまえ ノーメディア							
9月8日(金)		9月9日(土)		9月10日(日)		9月10日(日)		9月10日(日)	
ね た じこく	おきたときのようす								
おきた じこく	すっきり ふつう								
あさごはん	食べた 食べなかった								
1じかんまえ ノーメディア	できた できなかった								

※1じかんまえノーメディア...ねる1時間前からはテレビやゲームなどのメディアをみないで過ごすようにする取り組みです。



☆うちのひとといっしょに、きいろ・あか・みどりのたべものを、チェックしてみましょう。

☆3つそろっていたら、それは、バランスのよいあさごはん!!

うちのりから

ふりかえり・かんそう

令和5年6月12日

保護者様  
( 年 さん)

宮古市立高浜小学校  
校長 松浦 直樹

発育測定結果及び個別指導の実施について (ご案内)

4月に実施しました発育測定について、以下のような結果でしたのでお知らせいたします。  
つきましては、別紙をお読みいただき、個別指導への参加をご検討くださるようお願いいたします。  
個別指導では、月ごとの身長・体重測定を中心に、食生活や運動習慣の見直しについて、お子様が自発的に取り組めるよう支援して参ります。保護者様のご理解をいただきながら実施したいと考えておりますので、参加の可否を記入し、ご提出をよろしくお願いいたします。

記

1 発育測定結果

測定月	身長 (cm)	体重 (kg)	身長別標準体重 (kg)	肥満度 (%)	肥満度判定
4月					

2 肥満度について

標準体重と比べて何%重い(軽い)かを示しており、下の式より求められます。標準体重は、性別・年齢・身長から算出されます。  
 $(\text{実測体重} - \text{身長別標準体重}) \div \text{身長別標準体重} \times 100$

肥満度判定基準	50%以上	高度肥満
	30%以上50%未満	中等度肥満
	20%以上30%未満	軽度肥満
	-20%以上20%未満	ふつう
	-20%以下	やせ
-30%以下	高度やせ	

年齢	男子		女子	
	係数 a	係数 b	係数 a	係数 b
6歳	0.461	32.382	0.458	32.079
7歳	0.513	38.878	0.508	38.367
8歳	0.592	48.804	0.561	45.006
9歳	0.687	61.390	0.652	56.992
10歳	0.752	70.461	0.730	68.091
11歳	0.782	75.106	0.803	78.846

身長別標準体重の計算

$\text{身長別標準体重} = \text{係数 a} \times \text{身長 (cm)} - \text{係数 b}$

3 個別指導について (※ 別紙参照)

【担当】  
養護教諭 小志戸前 里菜  
TEL 0193-62-5567

やせ・肥満傾向児童にかかわる個別指導 (えがお教室) について

宮古市立高浜小学校 保健室

1 ねらい

生活習慣病予防を念頭におき、食事と運動のバランスがとれた生活の大切さを子ども自身が理解し、活動的に生活を送れるように支援する。

肥満度が高いと、①大人になっても肥満になりやすい ②子どもでも生活習慣病にかかるなどの問題点があります。たとえ軽度肥満でも、中等度肥満へと移行する可能性が高く、**早期発見・早期対応**により、生活を見直すことが大切です。

2 対象

発育測定の結果 肥満度 +20%以上、-20%以下の児童

3 内容 ※裏面 年間計画もご覧ください。

- ① 毎月の発育測定 (身長・体重) と記録 (肥満度の算出)
  - ② 食習慣、運動習慣にかかわる保健指導
  - ③ 長期休業前後の保健指導
- など

4 留意点

- ① 毎月の発育測定は、休み時間や放課後を使い、一人ひとりのプライバシーを確保しながら行います。基本的に養護教諭との1対1ですめます。
- ② 結果は、個人ファイルでお知らせします。
- ③ 成長期にある子ども達ですので、**体重を減らすというよりも、現状を維持しながら、身長の伸びで肥満度を解消すること**を原則として、指導を行います。

5 同意書の提出について

上記事項を読み、個別指導の希望の有無をご記入されて、**6月23日(金)**までにお願いたします。

----- 切り取り線 -----  
個別指導の希望の有無について

年 児童氏名 \_\_\_\_\_ どちらかに○をつけてください。

( ) 個別指導を希望します ( ) 個別指導を希望しません

希望しない場合、今後の健康教育の参考にさせていただきたいと思っておりますので、よろしければ、理由をお聞かせください。

理由 \_\_\_\_\_

# 令和5年度 えがお教室年間計画

月	指導内容	ひにち
7月	1年間の目標設定 夏休みの過ごし方について（体重測定等の簡単な宿題を渡します） 健康相談①（期末面談時、保護者の方と保健室にて行います）	
8月	夏休みの宿題の確認・身体測定	
9月	保健指導おやつとり方について	
10月	身体測定	
11月	保健指導噛むことの大切さについて	
12月	身体測定・冬休みの過ごし方について 健康相談②	
1月	冬休みの宿題の確認	
2月	身体測定・1年間の振り返り	

☆7月・9月・11月・1月は、全校で身体測定があるので、個別指導では実施しません。



えがお教室は、肥満度が改善された状態が3か月持続されたら、卒業となります。

### 参加を希望する児童保護者さまへ

生活習慣の改善には、ご家庭のご理解とご協力が必要不可欠となります。個別指導では、保護者の皆さまへ生活習慣改善に向けた情報提供を行っていきたくと考えております。そこで、ご家庭で困っていることや、知りたいこと等ありましたら、ぜひ教えていただきたいです。どんなことでも結構ですので、よろしければ下にお書きください。

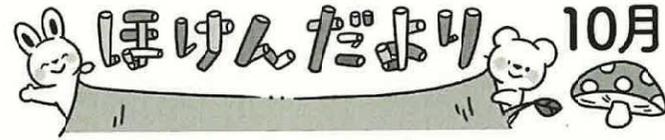
---



---



---

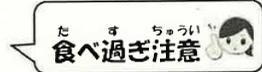


令和5年10月4日  
第13号  
高浜小学校  
小志戸前里葉

ほげんだよりは、おうちのひとといっしょによみましょう。

やっと秋らしい気温になってきました。まだまだ感染症にも注意が必要です。体調管理に気をつけながら、食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋などいろいろな秋をたのしみましょう。

## 食欲の秋！よくかんで食べよう。



新米・さんま・くり・きのこ・さつまいもなど、秋の恵を楽しむ季節になりました。どれもおいしいものばかりで、ついつい手が止まらなくなりますが、食べ過ぎには要注意です！食べ過ぎると、胃腸の不調がおこり、肌トラブルや便秘、下痢の原因になります。食べ過ぎを防止するために、よくかむことを意識してみましょう。よくかめば満腹中枢が刺激され、満腹感を感じやすくなるので、結果的に食欲をおさえることができます。かむ目安は一口20回です。給食を食べるとき、おうちでご飯を食べるとき、意識してみてください。



## スポーツの秋も楽しみましょう！

スポーツといわれると苦手に感じ、嫌だと思う人もいるかもしれません。

その気持ちとてもよく分かります。でも、みなさんが休み時間にドッチビーや鉄棒で遊んだり、全校体育でサーキットトレーニングをしたりしているのも立派なスポーツ（運動）です。10月からはマラソンの練習も始まります。自分が楽しいと思えるスポーツ（運動）から始めてみませんか。



## がんばっています！60プラスプロジェクト！！

60プラスプロジェクトとは、運動習慣、食習慣及び生活習慣の形成を一体的に捉え、学校、家庭、地域が一体となって一人ひとりのよりよい生活の確立を目指すものです。1日に60分以上スポーツや運動（遊び）に親しみ、運動習慣をつけることを目的としています。10月からマラソンに取り組むため、運動する時間が増えます。お子さんの運動習慣について、ご家庭でも話題にしていだければと思います。

# ほげんだより 10月

令和5年10月25日  
第15号  
高浜小学校  
小志戸前里菜

ほげんだよりは、おうちのひとつといっしょによみましょう。

## がんばれ！マラソン大会

全校で心を一につけ組んだ学習発表会からあつという間に時が経ち、マラソン大会が近づいてきました。全校体育や休み時間に頑張って練習した成果を発揮できるように応援しています。みなさんがけがなく元気にゴールできるように！



けが予防のために準備体操は念入りに！！

### 運動するよさを紹介します！

かぜをひきにくい体になる

集中力があがる

骨や筋肉が強くなる



気持ちをリフレッシュすることができる

楽しい気分を感じやすくなる

57



どうせぼくは、運動神経悪いからな。がんばってもむだだよな



運動神経は、遠伝だけでは決まりません。運動を繰り返す行うことでよりよくなっていくので、あきらめずチャレンジしてみましょう。

### 脊柱側弯健診

★ 脊柱側弯とは、本来まっすぐなはずの背骨が何らかの理由で曲がったりねじれたりする疾患です。学童期～思春期が多く、早期発見が重要です。

対象：5年生

場所：津軽石小学校（スクールバスで移動）

日時：11月2日（木）10時25分 高浜小 発  
11時 高浜小 着

持ち物

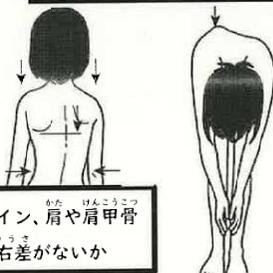
・高小の運動着：撮影は上半身裸で行います。下着等を脱いだ後、上に長袖のジャージを着て更衣室から移動します（男女別）。下は短パンでも長ズボンでも良いですが、2枚重ねて着ないようして下さい。

・プールタオル：会場に移動してから、撮影の直前まではタオルを羽織って待機します

・髪の長い子は後ろにひとつ結びをしてください。

早期発見のポイント

前屈した時、肋骨や腰部に盛り上がっているところがないか



ウエストライン、肩や肩甲骨の高さに左右差がないか

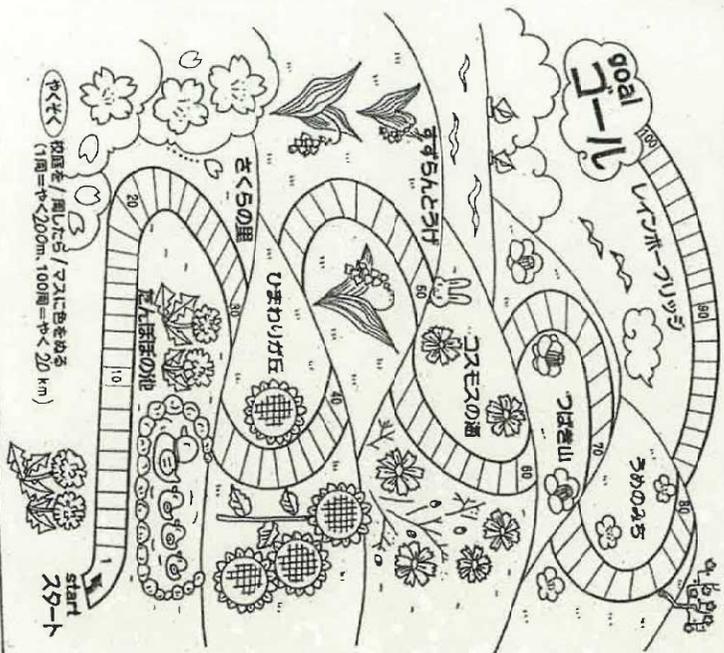
★ 検査のやり方の詳細について、5年生には別紙を配付しました。ご確認ください。

(4.5-6年用)

マラソン健診がんばりカード

年 組

お花畑の中を駆けぬける レインボーランニング



めあて

なわとびカード 低学年 (1～3年生)

( ) 年 名前 ( )

だれかに見てもらって、とれた回数を○でかきこみましょう。

ちようせんするとび

とれた回数

1 前回しとび	5	10	30	50	80	100
2 後ろ回しとび	5	10	20	30	50	80
3 前交差とび	3	5	10	30	50	60
4 後ろ交差とび	1	5	10	20	30	40
5 前あやとび	3	5	10	20	30	40
6 後ろあやとび	1	3	5	10	20	30
7 前二重とび	1	3	7	10	15	20

10級...1~3個  
9級...4~5個  
8級...6~7個  
7級...8~10個  
6級...11~13個

5級...14~17個  
4級...18~23個  
3級...24~29個  
2級...30~35個  
1級...36~41個

小名人...42個



10級 9級 8級 7級 6級 5級 4級 3級 2級 1級 小名人