

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	北上市立鬼柳小学校
2	実践名	「運動習慣」「生活習慣」「食習慣」を相互に関連付けた取組の推進
3	実施対象者	児童・保護者
4	目標	児童一人一人が発達段階に応じて自分の「運動習慣」「生活習慣」「食習慣」を振り返り、目標を立てて意識的に取り組むことを通して、自分の心と体の健康についてよりよくしようとする。
5	実践内容	<p>ア (①・②)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○「60（ロクマル）プラスプロジェクト実施計画」を作成し、学校全体で共有しながら取組を進めた。【資料1】 <ul style="list-style-type: none"> ・以下の各取組を有機的に関連付けて実践できるようにするため、教職員で共有した上でそれぞれの取組を進めた。 ○チャレンジカードの活用による自己の生活に対する意識の醸成 <ul style="list-style-type: none"> ・「60（ロクマル）プラスプロジェクトチャレンジカード」をもとにした学期毎の取組 ・「60（ロクマル）プラスプロジェクトチャレンジカード」夏及び冬バージョンによる長期休業の取組 <ul style="list-style-type: none"> ・業間運動 ○体育授業改善の視点の共有 <ul style="list-style-type: none"> ・運動領域では、運動好きを育てる授業を展開できるよう取り組んだ。 ・保健領域の授業改善についても学び、自他の健康に対する関心を高められるような授業の在り方について考えた。 ○「運動習慣」「生活習慣」「食習慣」形成に係る担当者の連携 <ul style="list-style-type: none"> ・校内での取組…「運動習慣」は体力向上担当、「生活習慣」は保健主事及び養護教諭、「食習慣」は給食担当とし、保健主事をキャップに「60（ロクマル）プラス実施計画」をもとに担当間の連携推進を図る。 ・長期休業の取組…PTA 厚生委員会を主管とし、依頼文書はPTA 会長名で配付。
		<p>イ (③・④)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○児童一人一人が発達段階に応じた目標を立てるための工夫 <ul style="list-style-type: none"> ・達成感を味わえる目標を立てるために、担任が取組の内容や期間を児童に説明し、各個人に合わせた支援をする。 ・それぞれの取組に合わせたカードを準備する。 ・夏期休業には、親子で「夏の健康標語」に取り組む。【資料2】及び【資料3】 ○取組内容と期間の工夫 <ul style="list-style-type: none"> 「60（ロクマル）プラスプロジェクトチャレンジカード」 ・「いきいきチャレンジ」…1学期5日間・2学期4日間「1日60分目指して体を動かそう」に全学年が取り組む。 ・「すやすやチャレンジ」…2学期に4日間「寝る時刻」「起きる時刻」「睡眠時間」から1つ選んで取り組む。 ・「かみかみチャレンジ」…2学期に4日間「よくかんで食べる」「朝ご飯を毎日食べる」「好き嫌いしないで食べる」から1つ選んで取り組む。
		<p>ウ (⑤)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○1日60分目指して体を動かしている児童の増加 (1学期学びフェスト振り返り 82.9%→1学期の60（ロクマル）プラスプロジェクト「いきいきチャレンジ」取り組み後の振り返り 93%) ・持続可能な取組を構築することで、短期的・中長期的な改善が見込まれる。
6	成果	<ul style="list-style-type: none"> ・「60（ロクマル）プラスプロジェクト実施計画」を設定することで、校内で共通理解を図りながら組織的に取組を進めることができた。内容もシンプルな構成にすることで、各取組の関連を把握しやすいものとなった。 ・保健部内での話し合いをもとに計画し、児童を直接指導する担任と連携して進めたことで、児童一人一人が自分に合わせた目標をもち、取り組むことができた。 ・取組を行うことを保護者に発信したり、親子で長期休業の取組をしたりすることで、保護者を巻き込んで行うことができた。
7	課題	<ul style="list-style-type: none"> ・「運動習慣」の取組については、天候や気温などに左右されることが多かった。今後、どのような取組が妥当かを検討していく必要がある。 ・一過性の取組としないために、成果をどう見取り、次にどう生かしていくかという評価サイクルを検討する必要がある。
8	今後の予定	<ul style="list-style-type: none"> ・冬期休業の「60（ロクマル）プラスプロジェクトチャレンジカード」（今年の健康目標含む） ・3学期の「60（ロクマル）プラスプロジェクトチャレンジカード」 ・体育の授業を中心とした「なわとびチャレンジ」

令和6年度 60(ロクマル)プラスプロジェクト実施計画

(1)本校児童の実態

- 令和5年度体力・運動能力調査より「握力」・「上体起こし」・「50m走」が全国比よりポイントが低い。
- 肥満度出現率は、各学年男女全12のうち、全国と比較して上回っているのは5つ。

(2)めざす児童の姿

- 児童一人ひとりが発達段階に応じて自分の「運動習慣」「生活習慣」「食習慣」を振り返り、目標を立てて意識的に取り組むことを通して、自分の心と体の健康についてよりよくしようとする。

(3)取組方法

チャレンジカードを活用し、個々に目標を立て達成を目指す。

	取組み期間	運動習慣 (いきいきチャレンジ)	生活習慣 (すやすやチャレンジ)	食習慣 (かみかみチャレンジ)	その他
1学期	7月第2週	◎1日60分目指して体を動かそう。	・寝る時刻・起きる時刻・睡眠時間の3つから選ぶ。	・よくかんで食べる・朝ご飯を毎日・好き嫌いの3つから選ぶ。	
夏休み	夏休み中の任意の4日間	◎1日の運動時間を決める。	◎項目を選んで挑戦 ①寝る時刻 ②起きる時刻 ③メディアを消す時刻	◎歯みがき ①朝昼夜に ②夜、鏡を見ながら ③おうちの人の仕上げ	親子で作成「夏の健康標語」
2学期	11月第2週	◎1日60分目指して体を動かそう。	・寝る時刻・起きる時刻・睡眠時間の3つから選ぶ。	◎よくかんで食べる・朝ご飯を毎日・好き嫌いの3つから選ぶ。	
冬休み	冬休み中の任意の4日間	◎1日の運動時間を決める。	◎項目を選んで挑戦 ①寝る時刻 ②起きる時刻 ③メディアを消す時刻	◎歯みがき ①朝昼夜に ②夜、鏡を見ながら ③おうちの人の仕上げ	今年の健康目標
3学期	2月第2週	◎1日60分目指して体を動かそう。	◎寝る時刻・起きる時刻・睡眠時間の3つから選ぶ。	・よくかんで食べる・朝ご飯を毎日・好き嫌いの3つから選ぶ。	

※ 各期間で太字・太枠の内容に取り組む。

(4)その他

- 取り組みカードは、保健部で準備し、都度集める。年度末に3枚閉じて児童に返却する。

<各習慣について意識の醸成を図りつつ、家庭との連携や教科横断的な視点も取り入れた取組を行った。取組についてだけでなく、親子の会話の機会も創出する、持続可能な実践となった。>

補助資料

③特徴的な実践【特色を生かした工夫】

「60（ロクマル）プラスプロジェクトチャレンジカード」夏バージョンによる長期休業の健康標語の取組



60 (ロクマル) プラスプロジェクト チャレンジカード
夏バージョン

なつやす けんこうひょうご さくひん しょうかい
夏休み健康標語からすてきな作品を紹介します。



すやすや
大賞

すやすや
銀賞

すやすや
銅賞

せいかつ へん
生活リズム編

よくねて よく食べ ぐんぐん成長 _____さん

はやねして たっぷりすいみん しっかり充電 _____さん

おやこも こころがげよう 早ね 早おき _____さん



いきいき
大賞

うんどう へん
運動編

からだを動かし いきいきすごそう 鬼小っこ _____さん



ピカピカ
大賞

へん
はみがき編

歯ブラシと フロスをつかって ニ刀流 _____さん



かみかみ
大賞

しょくじ へん
食事編

あさごはん しっかり食べて っています _____さん



スマホ・パソコン・ゲームは
遊ぶ時間を決めよう

生活リズムを整えて
元気に過ごそう

昨年度に引き続き、今年も夏休み中に「60プラスプロジェクト チャレンジカード」に取り組んでいただきました。ご協力ありがとうございます。

この取り組みは PTA 厚生委員会の活動として子どもたちの健康増進を目指して行っています。ご家庭での健康づくりに少しでも役立つことができればと思います。

なお、カードの最後に親子で標語作りをしていただきました。その中から、PTA 厚生委員と教職員、児童保健委員が投票し、素晴らしい作品を選びました。

どれもすてきな言葉が並んでいます。ぜひ、親子でご覧ください。

「60（ロクマル）プラスプロジェクトチャレンジカード」2学期の取組
保護者へのお知らせ

2学期60（ロクマル）プラスプロジェクトの取組みについて(お願い)

深秋の候、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。

さて、本校では今年度も、子どもたちの生涯の健康づくりのため、運動・睡眠・はみがきの基本的な生活習慣の確立を目指し、学校や各家庭で「60（ロクマル）プラスプロジェクト」に取り組んでいただくこととしました。

お忙しいところとは存じますが、取組みのねらい等ご理解いただき、ご協力いただきますようお願いいたします。



取組みについて

- 学校で、何に取り組むか決めます。
- 学校や家庭で、11/5(火)～11/8(金)の4日間、取り組みます。
- 学校でチェックシートに記入します。
※カードは学校に置き、家には持ち帰りません。

☆60プラスプロジェクトチャレンジの取組内容☆

- (1)「いきいきチャレンジ」の運動時間60分以上です。

体育の時間、休み時間、掃除時間、歩いての登下校、お手伝い、スポ少などを含みます。

- (2)「すやすやチャレンジ」①～③のどれかにチャレンジ(選んだものに○をしています。)

	① 寝る時刻 (時 分)
	② 起きる時刻 (時 分)
	③ 睡眠時間 (時間 分)

- (3)「かみかみチャレンジ」①～③のどれかにチャレンジ(選んだものに○をしています。)

	① よくかんで食べる
	② 朝ご飯を毎日食べる
	③ 栄養のバランスを考えて食べる

※これは、取組内容のお知らせです。各家庭での声掛けをお願いいたします。