

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     | 一関市立千厩中学校  |                                    |            |      |     |      |                    |              |            |      |      |        |                                    |      |          |  |             |
|--|----------|--|------------------------------------|------------|------|-----|------|--------------------|--------------|------------|------|------|--------|------------------------------------|------|----------|--|-------------|
| 2  | 実践名      | 生徒の健康の保持・増進に向け、既存の校内資源を活用した継続可能な取組の推進  |                                    |            |      |     |      |                    |              |            |      |      |        |                                    |      |          |  |             |
| 3  | 実施対象者    | 全校生徒   |                                    |            |      |     |      |                    |              |            |      |      |        |                                    |      |          |  |             |
| 4  | 目 標      | 生徒が、日頃から自身の健康に興味関心をもち、進んで健康の保持・増進に取り組むことができるようにする。   |                                    |            |      |     |      |                    |              |            |      |      |        |                                    |      |          |  |             |
| 5  | 実践内容     | <p>ア<br/>(①・②)</p> <p>①学校経営の特徴【組織的実践】(資料1「まなびフェスト」)<br/>                 ・まなびフェストに、「健やかな心身の育成」を掲げ、教職員全体での共通認識を図った。</p> <p>②推進体制【各担当者の連携を図っていく】<br/>                 ・保健体育科と養護教諭(保健の免許あり)が連携し、保健の授業を行った。<br/>                 ・運動習慣、生活習慣、食習慣を相互に関連付けた一体的な取組となるために現在の活動を以下のように整理した。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th></th> <th>運動習慣</th> <th>生活習慣</th> <th>食習慣</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1 学期</td> <td>一周継走取組<br/>徒歩通学推奨取組</td> <td>いい歯の日(毎月18日)</td> <td>朝食の大切さ(1年)</td> </tr> <tr> <td>2 学期</td> <td>駅伝取組</td> <td>はみがき点検</td> <td>食生活改善推進員による調理実習・大会前のよりよい食事について(2年)</td> </tr> <tr> <td>3 学期</td> <td>授業で運動量確保</td> <td></td> <td>受験期の食生活(3年)</td> </tr> </tbody> </table> |                                    | 運動習慣       | 生活習慣 | 食習慣 | 1 学期 | 一周継走取組<br>徒歩通学推奨取組 | いい歯の日(毎月18日) | 朝食の大切さ(1年) | 2 学期 | 駅伝取組 | はみがき点検 | 食生活改善推進員による調理実習・大会前のよりよい食事について(2年) | 3 学期 | 授業で運動量確保 |  | 受験期の食生活(3年) |
|  |          |  | 運動習慣                               | 生活習慣       | 食習慣  |     |      |                    |              |            |      |      |        |                                    |      |          |  |             |
|  | 1 学期     | 一周継走取組<br>徒歩通学推奨取組   | いい歯の日(毎月18日)                       | 朝食の大切さ(1年) |      |     |      |                    |              |            |      |      |        |                                    |      |          |  |             |
| 2 学期   | 駅伝取組     | はみがき点検   | 食生活改善推進員による調理実習・大会前のよりよい食事について(2年) |            |      |     |      |                    |              |            |      |      |        |                                    |      |          |  |             |
| 3 学期   | 授業で運動量確保 |  | 受験期の食生活(3年)                        |            |      |     |      |                    |              |            |      |      |        |                                    |      |          |  |             |
| <p>イ<br/>(③・④)</p> <p>③特徴的な実践【特色を生かした工夫】(・運動習慣、・生活習慣、□食習慣)<br/>                 ・特設駅伝部を通じた体力向上の取組(資料2「学校だより」)<br/>                 ・学校運営支援協議会を通じた課題共有と小中連携の推進(資料3「協議会資料」)<br/>                 (小中の体力の現状について共有。徒歩通学の推奨)<br/>                 ・運動好きな生徒を育む保健体育科の授業改善(資料4「R6質問紙調査」)<br/>                 (マネジメント時間を短縮し、運動時間の確保を目指したICT活用(単位時間の集合回数の制限等))<br/>                 ・養護教諭との連携による保健授業の推進と保健だよりの発行による健康意識の醸成<br/>                 (資料5-1「保健だより」、資料5-2「いい歯の日」取組)<br/>                 ・自律的にメディアコントロールを行う生徒を育成するためのゲストティーチャーの招へい<br/>                 (資料6「出前授業の様子(写真)」)<br/>                 □学校、地域人材を活用した食育の実践(資料7「授業の様子(写真)」)<br/>                 (1年生…「朝食の大切さ」、2年生…「大会前のよりよい食事について」、食生活改善推進委員による調理実習(地域の方との汁はっとう、がんづきづくり)、3年生…「ふれあい給食」の実施。受験期の食生活等について学習)</p> <p>④継続可能な計画【継続可能な実践】<br/>                 ・ICTを活用した生徒の出欠席連絡の活用、千厩小中学校合同引き渡し訓練での活用<br/>                 (総合型校務支援システムを活用…欠席連絡の共有、小中引き渡し訓練の際の保護者到着メール→担任、全体共有が瞬時にできる、教職員間の各種情報共有)</p> |          |  |                                    |            |      |     |      |                    |              |            |      |      |        |                                    |      |          |  |             |
| <p>ウ<br/>(⑤)</p> <p>⑤よりよい生活の確立への期待【よりよい変容の期待】<br/>                 ・(運動習慣)特設駅伝部の取組や普段の運動量を確保した授業により体力向上が図られた。<br/>                 「新体力テストA・B・C段階の生徒の割合82.0%」(まなびフェスト:80%以上と設定)<br/>                 ・(生活習慣)保健だより、「千中いい歯の日」の取組により、健康への意識が向上した。<br/>                 ・(食習慣)外部関係と連携しながら生徒にとって体験的に学ぶ機会を確保することにより、食生活の意識改善につながった。「日ごろから健康を意識した生活を送る生徒の割合88.0%」<br/>                 (まなびフェスト:90%以上と設定)</p>   |          |  |                                    |            |      |     |      |                    |              |            |      |      |        |                                    |      |          |  |             |
| 6  | 成 果      | <ul style="list-style-type: none"> <li>既存の取組を時期や内容を考慮し、意図的・計画的に整理することで、各取組の理解が深まり、各担当者間の連携を推進していく一助となった。</li> <li>取組の結果を分析し、職員間で共有することにより、生徒の実態や傾向を把握することに役立てることができた。</li> </ul>   |                                    |            |      |     |      |                    |              |            |      |      |        |                                    |      |          |  |             |
| 7  | 課 題      | <ul style="list-style-type: none"> <li>職員全体で課題意識を共有しながら、担当者間の連携を深め、組織的な動きとしていく。</li> <li>学校運営支援協議会の内容等も興味しながら、運動習慣、食習慣、生活習慣の60プラスプロジェクトの取組をもっと発信していく。</li> </ul>   |                                    |            |      |     |      |                    |              |            |      |      |        |                                    |      |          |  |             |
| 8  | 今後の予定    | <ul style="list-style-type: none"> <li>運動習慣や望ましい生活習慣、食習慣の形成に関し、定期的に生徒や保護者に向けて情報を発信していく。</li> <li>体力テスト分析を積極的に活用し、体力向上の取組を推進していく。</li> <li>今年度の成果と課題を学校運営支援協議会で話題に挙げ、地域との連携をより一層推進できるようにしていく。</li> </ul>  |                                    |            |      |     |      |                    |              |            |      |      |        |                                    |      |          |  |             |

【千厩中資料1】まなびフェスト



# 千厩中学校まなびフェスト

＜次代を担う千中生の **生きる力** を育みます＞

## 確かな学力の定着

- 1 学習内容が定着していると思う生徒の割合を75%以上にします。
- 2 目標をもって家庭学習に取り組む生徒の割合を75%以上にします。

## 豊かな人間性の育成

- 1 復興教育を意識した生活を送る生徒の割合を70%以上にします。
- 2 「時を守り 場を清め 礼を正す」ができている生徒の割合を90%以上にします。
- 3 将来の夢やつきたい仕事など具体的な目標を持つ生徒の割合を70%以上にします。

## 健やかな心身の育成

- 1 日ごろから健康を意識した生活を送る生徒の割合を90%にします。
- 2 新体カテストで「A・B・C」の段階の生徒の割合を80%以上にします。

## 家庭や地域から信頼される学校

- 1 子供が学校から満足して帰ってきていると思う保護者の割合を70%以上にします。
- 2 地域行事への参加、地域でのボランティア活動に参加する生徒の割合を90%以上にします。
- 3 学校自己評価及び学校評価結果を公表し、学校経営の改善に努めます。

【千厩中資料2】学校だより



とうざん ゆう  
**東山の雄**

一関市立千厩中学校  
学校だより 第7号  
令和6年5月1日  
文責：菊池

## 千中特設駅伝部 盛岡市内一周継走で激走

**男子20位（96チーム中） 女子26位（80チーム中）**

4月21日（日）に県営運動公園陸上競技場を発着点として、盛岡市内一周継走が開催されました。さわやかに晴れ渡った中、本校の男女の9選手が駆け抜けてきました。一人一人がまずは自己記録の更新を目指し、これまでの練習の成果を発揮し、上記の結果を取ってきました。

さらに練習を継続し、今後の地区通信陸上大会や県駅伝の地方予選へつなげてほしいと思います。出場した選手の皆さん、部員として練習を続けてきた皆さん、お疲れさまでした。

【女子】全区間 3.3km 【男子】全区間 3.3km

|    |           |    |           |
|----|-----------|----|-----------|
| 1区 | (3年) [26] | 1区 | (3年) [11] |
| 2区 | (2年) [18] | 2区 | (3年) [28] |
| 3区 | (2年) [26] | 3区 | (3年) [17] |
| 4区 | (2年) [34] | 4区 | (2年) [27] |
|    |           | 5区 | (2年) [40] |

[ ]は区間順位

＜出場者以外の特設駅伝部員＞

男子 2年  
3年  
女子 2年

【千厩中資料3】学校運営支援協議会資料

様式2-1  
令和6年度 岩手県体力・運動能力調査 集計表(中学校用)

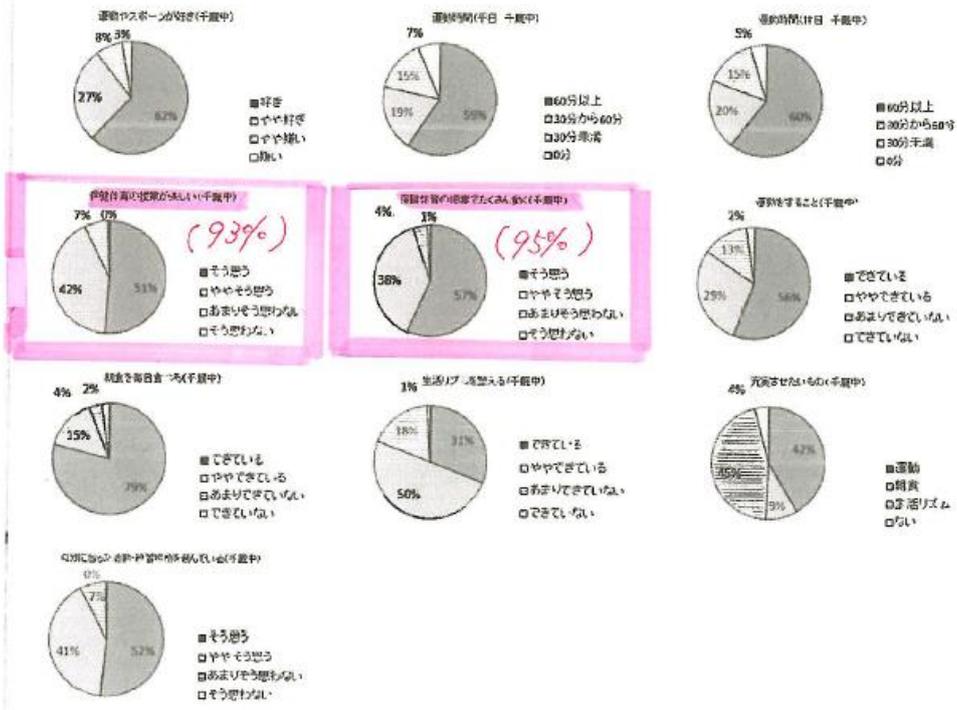
| 学校名                                   |    |    |        |      |          |      |           |      |          |      | 千厩中学校     |      |         |      |           |      |            |      |         |    |   |   |   |   |   |
|---------------------------------------|----|----|--------|------|----------|------|-----------|------|----------|------|-----------|------|---------|------|-----------|------|------------|------|---------|----|---|---|---|---|---|
| ※合計点(平均)、標準数、得点合計は6項目全て実施した児童の値であること。 |    |    |        |      |          |      |           |      |          |      | 総合評価      |      |         |      |           |      |            |      |         |    |   |   |   |   |   |
| 男子                                    | 学年 | 種別 | 体力(kg) |      | 上体起こし(回) |      | 長座体前屈(cm) |      | 反復横とび(点) |      | 20mリレー(回) |      | 50m走(秒) |      | 立ち幅とび(cm) |      | 771m-3投(回) |      | 合計点(平均) | 人数 | A | B | C | D | E |
|                                       |    |    | 記録合計   | 実施者数 | 記録合計     | 実施者数 | 記録合計      | 実施者数 | 記録合計     | 実施者数 | 記録合計      | 実施者数 | 記録合計    | 実施者数 | 記録合計      | 実施者数 | 記録合計       | 実施者数 |         |    |   |   |   |   |   |
| 1 学年                                  |    |    |        |      |          |      |           |      |          |      |           |      |         |      |           |      |            |      |         |    |   |   |   |   |   |
| 2 学年                                  |    |    |        |      |          |      |           |      |          |      |           |      |         |      |           |      |            |      |         |    |   |   |   |   |   |
| 3 学年                                  |    |    |        |      |          |      |           |      |          |      |           |      |         |      |           |      |            |      |         |    |   |   |   |   |   |

| 学校名                                   |    |    |        |      |          |      |           |      |          |      | 千厩中学校     |      |         |      |           |      |            |      |         |    |   |   |   |   |   |
|---------------------------------------|----|----|--------|------|----------|------|-----------|------|----------|------|-----------|------|---------|------|-----------|------|------------|------|---------|----|---|---|---|---|---|
| ※合計点(平均)、標準数、得点合計は6項目全て実施した児童の値であること。 |    |    |        |      |          |      |           |      |          |      | 総合評価      |      |         |      |           |      |            |      |         |    |   |   |   |   |   |
| 女子                                    | 学年 | 種別 | 体力(kg) |      | 上体起こし(回) |      | 長座体前屈(cm) |      | 反復横とび(点) |      | 20mリレー(回) |      | 50m走(秒) |      | 立ち幅とび(cm) |      | 771m-3投(回) |      | 合計点(平均) | 人数 | A | B | C | D | E |
|                                       |    |    | 記録合計   | 実施者数 | 記録合計     | 実施者数 | 記録合計      | 実施者数 | 記録合計     | 実施者数 | 記録合計      | 実施者数 | 記録合計    | 実施者数 | 記録合計      | 実施者数 | 記録合計       | 実施者数 |         |    |   |   |   |   |   |
| 1 学年                                  |    |    |        |      |          |      |           |      |          |      |           |      |         |      |           |      |            |      |         |    |   |   |   |   |   |
| 2 学年                                  |    |    |        |      |          |      |           |      |          |      |           |      |         |      |           |      |            |      |         |    |   |   |   |   |   |
| 3 学年                                  |    |    |        |      |          |      |           |      |          |      |           |      |         |      |           |      |            |      |         |    |   |   |   |   |   |

A・B・Cの割合  
全校 82%

【千厩中資料4】生徒質問紙調査結果

【結果】  
令和6年度岩手県体力・運動能力等調査 児童生徒質問紙  
千厩中学校



保健だより

# スマイル

令和6年11月8日(金)

一岡市立千厩中学校

保健室

各学級の素敵な歌声に感動した紅緋祭。体育祭で得た各学級の団結力を強く感じました。

さて、日中の気温もだいぶ下がり、体調を崩している人が増えてきました。気がつけば今年も12月を残すのみ。体調管理に気を付け、いつもと体調が違うな?と感じたときは無理をせず、早めにからだを休めるようにしましょう。

## 歯と口のケア、できていますか?

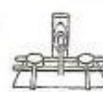
11月8日は「いい歯」の日です。みなさん、給食後の歯磨きは毎日できているでしょうか?

歯磨きの歴史は、最も古いものだと紀元前までさかのぼり、日本には仏教とともに歯磨きの文化が伝わったとされています。歯磨きの文化が伝わった頃は、木の枝をかみ砕いたもので歯の表面をこすって汚れを落としていたそうです。今は歯ブラシを使って歯磨きをするのが当たり前ですが、歯ブラシが使われ始めるようになったのは江戸時代末期。当時は高級品で、一般の人たちが歯ブラシを使うようになったのは明治~大正になってからだったそうです。

「歯を磨く」習慣は、とても昔から大切にされていたことが分かります。人間にとって歯は、食べ物を食べる時はもちろん、会話や表情など相手とコミュニケーションをとるためにも欠かせません。丁寧な歯磨きでむし歯予防をするとともに、むし歯があれば早い段階で治療をすることが、健康な歯と口を保つために重要です。

## 手洗いは1,800年前からの習慣!?

神社にお参りする時、参拝の前に手を洗い、口をすすいだことがある人は多いのではないのでしょうか。実はこれが今の手洗い・うがいの習慣の始まりとされています。



昔、神社にお参りする際は、近くの川で手を洗いながらからお参りしていたと言われています。

そして日本で最初に疫病が流行り、多くの人が命を奪った西暦250年頃。当時の天皇が神社に手水舎を作り、より効果的に疫病を防ぐために手と口を洗い清められるようにしたそうです。それが、次第に食事やトイレ後の手洗いの習慣へと変化してきています。

約1,800年前から、手洗い・うがいは感染症予防の習慣として、大切にされてきたんですね。



それでも上手く歯垢が落ちないときは

江戸時代に歯ブラシとして使われていた「木製の歯ブラシ」

みがき残しの場所別 オススメグッズ

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p>歯と歯の間にガタガタしているところ</p> <p>ワンタフトブラシ</p>  | <p>歯と歯の間</p> <p>歯間ブラシ</p>  | <p>歯肉の痛みが気になる</p> <p>歯ブラシのかたさをチェック</p>  |
|--|---|--|

歯間ブラシはすき残しているところに、デンタルフロスはさらに深いすき残に。

かたさをチェックしている場合は力加減に気をつけないと口の中を傷めることも。



朝も大分寒くなり、なかなか布団から出たくない...という季節になりました。寒い季節は、温かい食べ物・飲み物で体を温めましょうね。ココアはポリフェノールという栄養素が含まれており、血管を広げる作用で冷え症の改善が期待できるそうです。みなさんのオススメの飲み物は何ですか?!

# 毎月18日は「千中 いい歯の日」

- ・給食前に歯ブラシ、コップを自分の机の上に準備しましょう!  
(コップに、一口分の水を入れておきましょう。)
- ・歯ブラシ、コップを忘れずに持ってきましょう!
- ・歯ブラシの毛先が開いている人は、新しいものに交換しましょう!

【千厩中資料6】出前授業の様子

# 「スマホをやめるだけで偏差値が10上がります」

～川島隆太教授 著 「スマホが学力を破壊する」より～

7月1日(月)に1年生、2日(火)に3年生、8日(月)2年生が講師に一関市ICT指導員 奥田昌夫先生をお招きし、各学級ごとに「情報モラル講座」を実施しました。3年生の学習目標は、「インターネットの危険を知ろう」「危険を避けよう」「利用ルールを考えよう」でした。主な内容をお伝えします。

○古い館で無料の古いサービス体験

姓名占い、電話番号占い、星占い、メアド占い、相性占いなど

→すべての情報が管理者に筒抜け＝個人情報をも自分から提供する行動

○危険なページがでたら

例) いかがわしいサイト→あなたは18歳以上ですか？

→はい、いいえ、どちらをクリックしても24,000円の不正請求画面

対応: 「戻るボタン」「ホーム」か、「電源」を押して、接続を切ること。

電源を切って保護者にきちんと報告すること。

不正請求は無視すること。

URL (アドレスを確認すること) → 「.jpじゃない」「アドレスをGoogle」で検索

○アクセスはすべて記録されています (書き込み内容、時刻、利用した回数、アクセスした場所など)

○写真には場所が記録されている→SNSとかにアップすると、現在いる場所が分かってしまう

自宅住所が分かってしまう

○情報をむやみに公開しない=送った情報は消えません (デジタルタトゥー)

例) スシロー迷惑動画事件、就職の際に調査される

○フィルタリング「なし」の危険性→「あり」の9倍危険

○スマホが学力を破壊する (小中学生7万人の追跡調査で判明) ※1時間未満なら許せる範囲



最後に

「道具に使われるな！」

「自分も他人も不幸にするな！」

「ルールを守って安全に！」

【千厩中資料7】授業の様子

|   |                        |   |
|---|------------------------|---|
|  | どうぞん ゆう<br><b>東山の雄</b> | 一関市立千厩中学校<br>学校だより 第34号<br>令和6年12月13日<br>文責: 菊池 |
|---|------------------------|---|

令和3年度岩手県食育標語コンクール最優秀賞作品 テーマ「楽しく食べよう」

## 「かんしゃして 食べるみんなに きんぐぐル」

12月4日(水)～6日(金)の2学年の各学級で、食生活改善推進員さんのべ19名の指導の下、調理実習が行われました。「郷土食の作り方を理解し、適切に調理ができる。」「地域の皆さんと関わる。」ことを目的として、「汁はっとう」と「がんづき」を作りました。

「千厩地区では、各家庭で普段から作ることが多いメニューのためか、手際よく調理する生徒が多かった。」と、食生活改善推進員さんはおっしゃっていました。また、調理をしながらしだいに会話も弾み、「地域の皆さんと関わる。」の目的もほぼ達成されました。

もう、家でも作ってみたいでしょうか？まだの人は、ぜひ作ってみてください。



<お世話になった食生活改善推進員の皆様>

Blank space for listing the names of the food life improvement promoters who were thanked.