

令和7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	岩泉町立小川中学校
2	実践名	自分の体や生活習慣と向き合う ～健やかな心身を目指して～
3	実施対象者	全校生徒
4	目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・望ましい生活リズムと、理想的な食生活が定着した生徒を目指す</li> <li>・よりよい運動習慣を形成し、自己の可能性に挑戦する生徒を目指す</li> </ul>
5	実践内容	<p><b>ア</b> (①・②)</p> <p><b>養護教諭と保健体育科が連携した取り組み【資料1】</b>                      養護教諭と保健体育科が連携し、「60（ロクマル）プラスプロジェクト」の推進計画を作成した。                      養護教諭が身体測定と In Body を実施し、測定結果を全職員と共有する。保健体育科は、体力テストを実施した。身体測定と In Body の結果を合わせて、生徒にフィードバックした。                      保健体育の授業では、各自の課題に応じた補強運動を生徒が自ら選択し実施している。また、体力テストで明らかになった、柔軟性と持久力の課題解決に向けて、全校で合同トレーニングを実施している。その後、養護教諭が身体測定と In Body を実施し、生徒に数値の変化を実感させている。                      このように、養護教諭と保健体育科が連携し一連の流れで「60（ロクマル）プラスプロジェクト」を実践している。</p>
		<p><b>イ</b> (③・④)</p> <p><b>校外のリソースを活用【資料2】</b>                      岩泉町健康推進課から、In Body を借用して測定している。(年2回)                      給食センターから毎日配信されている、給食に関わる食育のメッセージを掲示している。                      栄養教諭を招き、食育の授業を実施している。(学年ごと)</p> <p><b>合同トレーニング</b>                      全校で合同トレーニングを実施している。持久力を高める目的で行なったペース走では、体力テストの結果を参考にして、ひとりひとりが自分に合ったペースを選択して取り組んだ。</p>
		<p><b>ウ</b> (⑤)</p> <p><b>自分の生活習慣を見つめる【資料3】</b>                      保健委員会が中心となり、継続した取り組みを行っている。メディア見直し週間の取り組みでは、1週間メディアの使用状況を生徒に記録させた。保健委員会が集計し、結果を全校生徒に周知している。健康週間の取り組みでは、就寝時間・起床時間・睡眠時間・朝食摂取などを、生徒に1週間記録させて結果を掲示した。</p> <p><b>自分の身体を見つめる【資料4】</b>                      体力テストの結果と、In Body の測定結果を生徒が各自のロイロノートに保存している。保健体育の授業をはじめ、合同トレーニングなどの機会に見返して、様々な取り組みに対する意欲の向上につなげている。</p>
6	成果	<ul style="list-style-type: none"> <li>①それぞれの取り組みを定期的に行なったことで、取り組みの目的が生徒に定着してきた。</li> <li>②身体測定や In Body、体力テストの結果をロイロノートに保存したことで見返す機会が増え、数値の変化を実感でき取り組む意欲につながった。</li> <li>③全校で合同トレーニングを実施したことや、自分に合った運動を自ら選択して実践したことで、ほとんどの生徒が意欲的に運動に励むことができた。また、運動やスポーツをすることが好きかという体力テストの質問項目では、5月に比べて10月には「好き」「やや好き」の割合が増えた。</li> </ul>
7	課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>①メディア見直し週間や健康週間の取り組みを実施したが、運動習慣や食習慣に比べて、生活習慣の改善を図ることが難しかった。</li> <li>②体力テストでは、柔軟性と持久力にまだまだ課題が見られた。</li> <li>③熊などの野生動物が頻出したことにより、徒歩や自転車による登下校や、屋外での運動機会が減ったため、工夫が必要である。</li> </ul>
8	今後の予定	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保健体育の授業や合同トレーニングなどでは、自分に合った運動を選択させることを継続し、引き続きさらに意欲を高められるよう取り組んでいく。</li> <li>・生活習慣における課題が大きいため、保健委員会の取り組みは継続しながらも内容については来年度に向けて検討していく。</li> <li>・肥満傾向の改善が困難であったので、生活習慣に加えて食習慣についても少しずつ改善できるような取り組み方を検討していく。</li> </ul>

学校名	岩泉町立小川中学校	校長名	鎌田 崇	記載責任者	久保田 深海
-----	-----------	-----	------	-------	--------

1 目標 (目指す子どもの姿)

本校では60 (ロクマル) プラスプロジェクトを推進することにより、  
 ○よりよい運動習慣を形成し自己の可能性に挑戦する気持ちを持ち、体力向上のために自ら進んで主体的に  
 取り組むとともに、望ましい生活リズムと理想的な食生活が定着した生徒 \_\_\_\_\_ を目指します！

2 各担当者の連携した取組

**健やかな体の育成 (一体的な取組の推進) 校内の各担当及び各取組を一層連携させる**

		体力向上担当【久保田 深海】※体力…「運動する体力」と「健康に生活するための体力」				
各習慣の担当者		運動習慣【リ-久保田 深海】	生活習慣【リ-久保田 深海】	食習慣【リ-西間 夕香】		
課題		<ul style="list-style-type: none"> <li>・スクールバスや家族の送迎による登下校で、恒常的な運動機会の不足。</li> <li>・休日や、家庭での運動機会の確保。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・メディアやゲームの長時間利用による睡眠不足。</li> <li>・就寝時間の遅れによる、生活リズムの乱れ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活リズムの乱れによる朝食の欠食</li> <li>・間食の摂り方の工夫</li> <li>・肥満傾向の生徒の割合が高い</li> </ul>		
改善プラン		<ul style="list-style-type: none"> <li>・体育授業の導入で、体力向上を狙いとした補強運動を通年実施する。</li> <li>・体力テストの結果を参考にし、弱点となっている項目を補強運動に生かす。また、個別に異なる課題を生徒自身が理解し、自分に合った(必要な)補強運動のメニューを組み立てる。</li> <li>・冬期間の運動不足を補うため、秋季以降に合同トレーニングを実施する。</li> <li>・部活動引退後の3年生を対象に、「実生活に生かす運動の計画」の単元を、継続して実践する。</li> <li>・時期を見極めながら、ロイロノートを使用し、家庭での運動記録を宿題とする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活記録ノート、ロイロノートなどを活用し、睡眠時間とメディア利用時間の現状を把握する。</li> <li>・保健分野「健康な生活と疾病の予防」の単元を活用し、実生活と照らし合わせられるよう、断続的に生活の記録を取らせる。</li> <li>・実態に応じた内容で、生活習慣に関する通信を配布し、家庭の協力と啓蒙に取り組む。</li> <li>・保健講座の活用。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養教諭との連携した指導</li> <li>・InBody (体成分分析装置) を活用し、毎学期末の健康相談にて家庭との連携を図る</li> <li>・運動習慣、生活習慣の取り組みと時期やタイミングをリンクさせる。(保健分野の単元の取扱時期)</li> <li>・保健講座の活用。</li> </ul>		
重点 取組	4	P	【体育の授業】	【体育の授業以外】	◆【通年】肥満傾向生徒に対し月1回の体重測定による管理。保健分野とリンク。	
	5	D	◆【4, 5月】1年間の体育授業の導入や、体育祭練習を通して運動の楽しさを感じながら体力向上の意欲を高める。新体力テストを実施し、現状を把握することで運動習慣・生活習慣の大切さを実感させる。			
	6		体力運動能力調査			●【5月】生徒保健委員会による健康週間を活用し、自身の生活習慣とメディア利用の振り返りと改善点への気づき
	7		●【通年】体育の授業で、体力向上のための補強運動を実施する。	◆生活記録ノートやロイロノートを使用し、生活習慣の実態を把握する。	◆●【毎学期末】肥満傾向生徒を対象にした健康相談の実施。InBody の活用と食習慣の振り返りシートの活用。	
	8			★【前半 振り返り】		
	9	C	◆【8, 9月】運動習慣、生活習慣の実態把握を再度行う。(改善具合の確認)			
	10	A	●【8, 9月】保健分野の単元学習を参考に、生活の記録を行う。			
	11		●【10月～】3年生「実生活に生かす運動の計画」実施			
	12		◆【10月】メディア利用による目への影響と適切なメディア利用についての情報発信 (保健日より)			
	1		●【11～2月】合同トレーニング、2回目の体力テストを行い、1回目の結果の数値と比較し成長を実感する。(体力向上の実感)			
	2		WG (12月) 2学期取組振り返り (久保田、西間)【12月 日 ( )】			
	3	P	2学期の課題を踏まえての冬場の取組検討、長期休業明けの生活習慣改善を促す。			
		●【1月】健康週間の取組 望ましい生活習慣と適切なメディア利用の定着 (ロイロなど)				
		WG (2月) 3学期の取組振り返り、次年度への取組検討 (久保田、西間)【2月 日 ( )】				
		【後半 振り返り 次年度の計画検討】				

WG：ワーキンググループ (運動、生活、食習慣リーダーの相談) ★：先生方が相談、検討、共通理解、振り返りの機会  
 ●：児童生徒が活動する取組 ◆：先生方が児童生徒に働きかける取組

### 3 担当者間・職員間の連携

- よりよい運動習慣の形成
  - ・体育祭取り組みを通して、体力向上から運動習慣へつなげる過程について職員共有を図る。
  - ・合同トレーニングに全職員が関わり、全校体制で連携を図る。
- 望ましい食習慣
  - ・養護教諭、保健委員会と連携し、保健分野の単元や保健講座と関連させる。
- 規則正しい生活習慣
  - ・生活記録ノート、ロイロノートを活用し、担任をはじめとした教職員で共有する。

※「3担当者間・職員間の連携について」まで記入後、市町村教委に提出：令和7年4月21日（月）締め切り

### 4 指導主事コメント

生活習慣の改善に向けたICTの活用が計画されており、記録が簡単かつ継続的にできる点から、規則正しい生活習慣の形成に大いに効果が期待されます。また、3つの習慣の取組を関連付けながら進めていく計画も素晴らしいです。実践にあたっては、担当者間での事前の連携を大切にして取り組んでください。今年度もぜひ、歩数計の活用をお願いいたします。

※学校への返却：令和7年5月16日（金）

### 5 前半の振り返り（4月～7月）※子どもの姿で振り返ります

#### <運動習慣>

- ・体カテスト、InBodyの結果を根拠に、柔軟性と持久力をテーマに合同トレーニング（全校）を実施しはじめ、体力・運動習慣（現状は校内）に対する意識が高まりつつある。

#### <生活習慣>

- ・学習ガイダンス（タイムマネジメント）、メディア見直し習慣（委員会定期活動）、健康習慣アンケート（生活習慣見直し）などの取り組みを通して、生徒が正直に自分の生活習慣を見つめる機会を設けた。

#### <食習慣>

- ・食育の授業（栄養教諭）、個別保健指導（養護教諭）で、食習慣について振り返られた。

### 6 【改善アクション】後半の取組について（8月～）

#### 【体力アップ宣言！】

- 自他の課題と向き合い、基礎体力向上を土台に、より良い生活習慣を追求する生徒の姿を目指します！

#### 【具体の取組内容】

- ・1学期に収集した「現状調査」を元に、自分や仲間の課題点を見つける。※定期調査は継続。
- ・帰宅後の生活の仕方を記録し、客観的に生活習慣を見直す。
- ・全校体制の「合同トレーニング」を継続する。運動習慣を個人でも確立できる機会を設定する。  
※全校徒歩登下校。
- ・「現状調査」を活用した保健授業の実践と、学習内容の家庭への啓発。

※小学校は9月の地区別体力向上担当者研修会、中学校は11月の地区別授業改善研修会に「5前半の振り返り（4月～7月）」と「6【改善アクション】後半の取組について（8月～）」を記載し研修会に持参する

### 7 後半（8月～）の振り返りと次年度の計画※子どもの姿で振り返ります

○目標（目指す子どもの姿）を達成することができましたか。（○をつけてください）

1. できた 2. どちらかといえばできた 3. どちらかといえばできなかった 4. できなかった

【振り返りと次年度に向けて】

※「7 後半（8月～）の振り返りと次年度の取組計画」まで記入後、市町村教委に提出：令和8年1月21日（水）締め切り

# 【資料1】 養護教諭と保健体育科の連携した年間計画

## ＜1年間の連携した取り組み＞

	4月	5月	6月	7月	8月	9月
養護教諭	・身体測定	・健康週間 ・メディア 見直し週間 ・In Body	○食育指導		・身体測定	・健康週間 ・メディア 見直し週間
保健体育科		・体カテスト		・全校合同トレーニング		
	10月	11月	12月	1月	2月	3月
養護教諭	・身体測定	・In Body			・健康週間 ・メディア 見直し週間	
保健体育科		・体カテスト	・1、2年合同トレーニング			

※太字は、運動習慣に関わる取り組み

※細時は、生活習慣に関わる取り組み

※○は、外部講師を招き、食習慣に関わる取り組み

## 【連携の流れ】

- ①身体測定→In Body→体カテストの順に実施し、生徒は自分の身体と体力について理解を深める。
- ②各測定の結果を参考に、合同トレーニングを行う。
- ③合同トレーニングと夏季休業を終えて、身体測定を行う。

※①、②の流れを冬期も実施

## 「In Body」



←岩泉町の健康推進課より、年に2回借用しています。測定結果はその場でプリントアウトができます。結果はロイロノートに保存しています。

→給食センターから毎日メッセージが配信されています。

## 「給食センター」

**今日の学校給食**

《メニュー紹介》

- 副菜: レモン風味サラダ
- 主菜: ハロウィンハンバーグ
- 主食: コッペパン
- 汁物: パンフキンポタージュ

牛乳

小学校・中学年のエネルギー量: 607kcal  
今日はデザートにオレンジ(1/6こ)がつきました。

2025年10月31日

《ひとことメッセージ》

【10月31日はハロウィン】

ハロウィンは西洋のお祭りで、秋の収穫を祝い、悪魔や魔物を追い払う外国の伝統行事です。日本でもハロウィンが知られるようになり、仮装をしたりお菓子をもらったり、にぎやかで楽しいイベントとして広がっています。

岩泉町立学校給食共同調理場

## 「栄養教諭」

→栄養教諭の先生から学年ごとに、発達に応じた食事内容の授業をしていただきました。成長の段階に必要な栄養や、運動に適した食事について、実践的に詳しく学ぶことができました。



【メディア時間見直しシート】 名前

時刻 (30分刻)	①これまでの生活を振り返ろう		②目標		③記録(前日の様子でメディアを使用した時間帯に矢印を引く)											
	学校がある日 メディア 利用時間	学校がない日 メディア 利用時間	学校がある日 メディア 利用時間	学校がない日 メディア 利用時間	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	(例)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	(例)
4:00																
4:30																
5:00																
6:00																
7:00																
8:00																
9:00																
10:00																
11:00																
12:00	学校				学校	学校	学校	学校	学校							
13:00																
14:00																
15:00																
16:00																
17:00																
18:00																
19:00																
20:00																
21:00																
22:00																
23:00																
0:00																
1:00																
2:00																
3:00																
メディア 総時間	2時間	3時間	1.5時間	2時間	1.5時間	2時間	2時間	1.5時間	2時間	6.5時間						

目標は何の頑張っている様子があるのか? (Whatを意識して生活しよう!)

【メディア時間見直しシート】 名前

時刻 (30分刻)	①これまでの生活を振り返ろう		②目標		③記録(前日の様子でメディアを使用した時間帯に矢印を引く)											
	学校がある日 メディア 利用時間	学校がない日 メディア 利用時間	学校がある日 メディア 利用時間	学校がない日 メディア 利用時間	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	(例)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	(例)
4:00																
4:30																
5:00																
6:00																
7:00																
8:00																
9:00																
10:00																
11:00																
12:00	学校				学校	学校	学校	学校	学校							
13:00																
14:00																
15:00																
16:00																
17:00																
18:00																
19:00																
20:00																
21:00																
22:00																
23:00																
0:00																
1:00																
2:00																
3:00																
メディア 総時間	6時間	16時間	3時間	10時間	4.5時間	5時間	7時間	6.5時間	6時間	6.5時間						

目標は何の頑張っている様子があるのか? (Whatを意識して生活しよう!)

「メディア見直し週間」を定期的に行っています。利用を制限されたり、禁止されたりするのではなく、自分自身を客観的に見つめることを大切にしています。メディアの利用時間も含め、運動習慣や学習時間などについても、タイムマネジメントができるようになることを目指しています。

**健康週間 10/6(月)~10/10(金) より良い生活習慣を身**

早寝 <1年生>				歯磨き <1年生>				早起き <1年生>				【朝ご飯】1年生				
◎:23時より前	○:23時から23時半まで	△:23時半以降	×	◎:3回磨いた	○:2回磨いた	△:1回磨いた	×	◎:6時半より前	○:6時半から7時まで	△:7時以降	×	食べた割合	ご飯・パン・麺など	魚・肉・大豆類・卵など	野菜・きのこ・海藻など	乳製品・豆類など
10/6(月)	50.0%	0.0%	50.0%	33.3%	66.7%	0.0%	0.0%	33.3%	33.3%	33.3%	33.3%	66.7%	66.7%	33.3%	33.3%	16.7%
10/7(火)	57.1%	28.6%	14.3%	57.1%	42.9%	0.0%	0.0%	14.3%	14.3%	14.3%	14.3%	71.4%	71.4%	57.1%	57.1%	28.6%
10/8(水)	57.1%	14.3%	28.6%	71.4%	28.6%	0.0%	0.0%	42.9%	42.9%	14.3%	14.3%	71.4%	57.1%	57.1%	28.6%	28.6%
10/9(木)	50.0%	33.3%	16.7%	66.7%	33.3%	0.0%	0.0%	16.7%	50.0%	33.3%	33.3%	66.7%	66.7%	50.0%	16.7%	16.7%
10/10(金)	42.9%	42.9%	14.3%	71.4%	28.6%	0.0%	0.0%	42.9%	28.6%	28.6%	28.6%	71.4%	57.1%	57.1%	0.0%	0.0%
5月結果	72.7%	9.1%	18.2%	47.3%	36.4%	16.4%	16.4%	58.2%	36.4%	5.5%	5.5%	73.8%	54.8%	54.8%	26.2%	26.2%

早寝 <2年生>				歯磨き <2年生>				早起き <2年生>				【朝ご飯】2年生				
◎:23時より前	○:23時から23時半まで	△:23時半以降	×	◎:3回磨いた	○:2回磨いた	△:1回磨いた	×	◎:6時半より前	○:6時半から7時まで	△:7時以降	×	食べた割合	ご飯・パン・麺など	魚・肉・大豆類・卵など	野菜・きのこ・海藻など	乳製品・豆類など
10/6(月)	28.6%	28.6%	42.9%	57.1%	28.6%	14.3%	14.3%	42.9%	57.1%	0.0%	0.0%	100.0%	85.7%	71.4%	71.4%	71.4%
10/7(火)	28.6%	28.6%	25.0%	87.5%	12.5%	0.0%	0.0%	50.0%	50.0%	0.0%	0.0%	100.0%	75.0%	37.5%	37.5%	37.5%
10/8(水)	75.0%	0.0%	25.0%	75.0%	25.0%	0.0%	0.0%	37.5%	62.5%	0.0%	0.0%	87.5%	62.5%	37.5%	50.0%	25.0%
10/9(木)	37.5%	37.5%	25.0%	75.0%	25.0%	0.0%	0.0%	37.5%	37.5%	0.0%	0.0%	87.5%	75.0%	37.5%	25.0%	25.0%
10/10(金)	37.5%	12.5%	50.0%	75.0%	25.0%	0.0%	0.0%	37.5%	62.5%	0.0%	0.0%	87.5%	87.5%	37.5%	37.5%	12.5%
5月結果	71.1%	15.6%	13.3%	60.0%	24.4%	15.6%	15.6%	60.0%	40.0%	0.0%	0.0%	100.0%	67.6%	51.4%	13.5%	13.5%

早寝 <3年生>				歯磨き <3年生>				早起き <3年生>				【朝ご飯】3年生				
◎:23時より前	○:23時から23時半まで	△:23時半以降	×	◎:3回磨いた	○:2回磨いた	△:1回磨いた	×	◎:6時半より前	○:6時半から7時まで	△:7時以降	×	食べた割合	ご飯・パン・麺など	魚・肉・大豆類・卵など	野菜・きのこ・海藻など	乳製品・豆類など
10/6(月)	50%	50%	0.0%	78.6%	14.3%	7.1%	7.1%	50%	50%	0.0%	0.0%	85.7%	71.4%	57.1%	28.6%	28.6%
10/7(火)	57.1%	42.9%	0.0%	100%	0.0%	0.0%	0.0%	42.9%	40.0%	7.1%	7.1%	78.6%	71.4%	37.5%	28.6%	28.6%
10/8(水)	50.0%	50.0%	0.0%	92.9%	7.1%	0.0%	0.0%	42.9%	57.1%	0.0%	0.0%	78.6%	71.4%	64.3%	28.6%	28.6%
10/9(木)	57.1%	14.3%	0.0%	92.9%	7.1%	0.0%	0.0%	57.1%	42.9%	0.0%	0.0%	78.6%	71.4%	28.6%	42.9%	42.9%
10/10(金)	38.9%	41.9%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	38.9%	61.5%	0.0%	0.0%	92.3%	78.9%	44.2%	37.5%	37.5%
5月結果	52.0%	42.7%	5.3%	98.7%	1.3%	0.0%	0.0%	65.3%	32.0%	2.7%	2.7%	91.7%	79.2%	70.8%	40.3%	40.3%

「健康週間」の取り組みは、保健委員会が中心になって行っています。早寝早起き、歯磨き、朝食などを1週間ロイロノートで記録します。結果は、保健委員会が数値化して掲示しています。

The image displays two screenshots of health-related data. The left screenshot is an InBody 470 body composition analysis report for a 14-year-old female. It shows a body fat percentage of 29.2%, muscle mass of 37.6 kg, and bone mineral density of 0.122. The right screenshot is a 'New Test Personal Card' for a student, showing a score of 79/100 points in a physical fitness test. It includes a table of test results for various items like 50m, 100m, 200m, 400m, 800m, 1000m, 1500m, 2000m, 3000m, 4000m, 5000m, 6000m, 8000m, 10000m, and 15000m. The card also features a 'Gymnasium Physical Fitness Balance Chart' and a 'Physical Fitness Balance Chart'.

体力テスト、In Bodyの結果は、ロイロノートに各自が保存しています。保健体育の授業で補強運動を選択するときや、合同トレーニングで自分の運動を選択するときにも活用しています。2回目の結果も保存して、変化を実感しています。