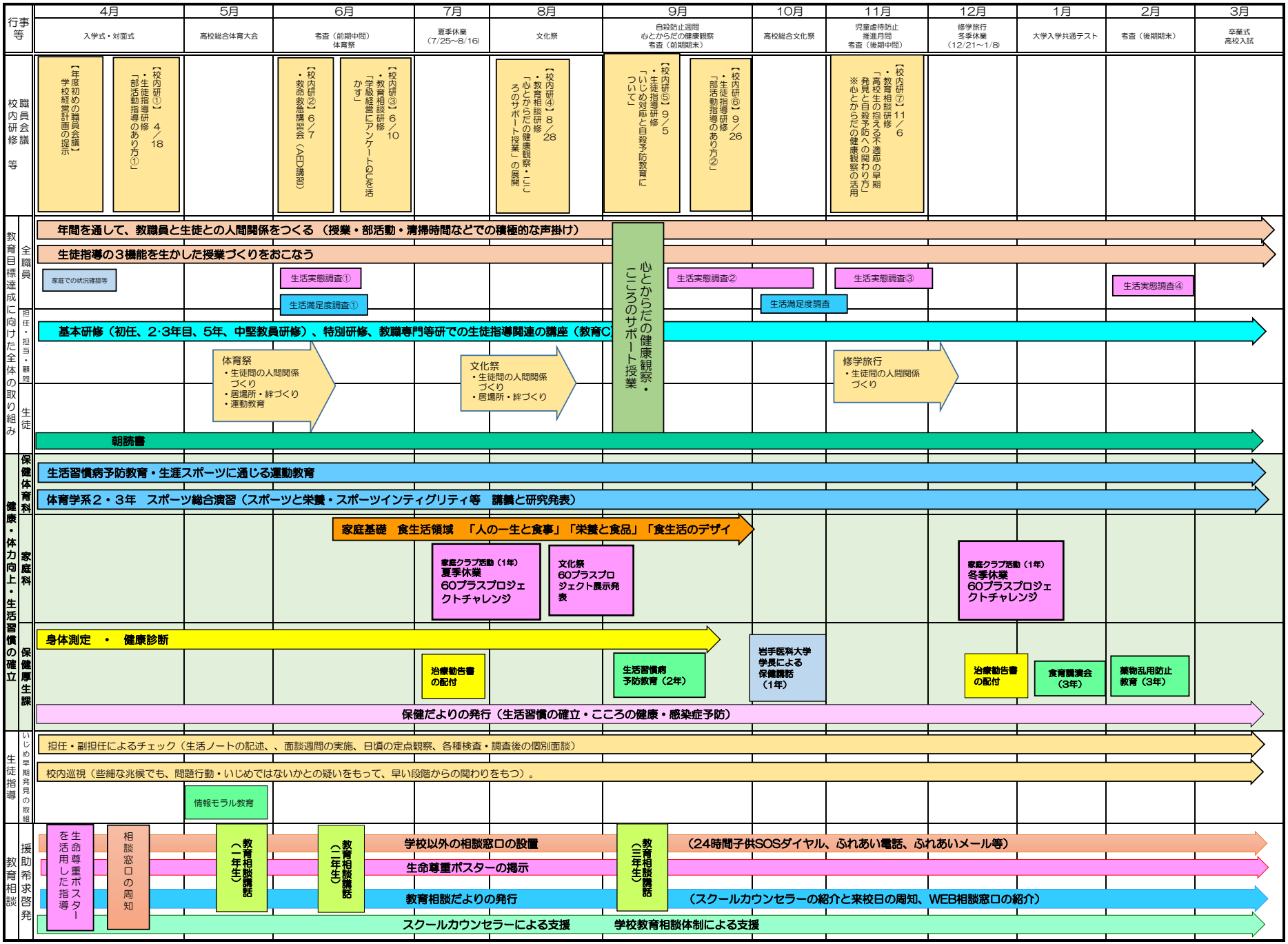
令和６年度「６０（ロクマル）プラス」優良実践校　実践報告書

１　実践校名		岩手県立不来方高等学校
２　実　践　名		みんなで挑戦！６０（ロクマル）プラスプロジェクト
３　実施対象者		不来方高等学校生徒
４　目　　標		・自分の生活習慣や健康課題を見つめ直し、生活を主体的にコントロールする力を身につける。 ・活動を校内や家庭、地域に広め、地域や家族で生活習慣を見直すきっかけにしてもらう。
５　実践内容	ア (①・②)	(1)６０（ロクマル）プラスプロジェクトチャレンジカードの活用と生活習慣病予防教育 家庭科では食生活領域において、不来方高校生徒の身体測定結果や岩手県の子どもの肥満率等から現代の食生活の課題を把握し、長期休業期間に全員で60プラスプロジェクトに取り組み、自らの意思で「運動」「食生活」「睡眠」習慣の改善を行うことを目標にしている。 (2)保健厚生課では、1学年で岩手医科大学学長による保健講話、2学年で生活習慣予防教育、3学年では食育講演会、薬物乱用防止講座をそれぞれ年に1回ずつ継続して開催しており、食を含めた生活習慣確立の重要性について学ぶ機会を設けている。 (3)保健体育科では、生徒が意欲的に取り組める授業内容の工夫が継続して行われており、生徒は毎時間生き生きと授業に取り組んでいる。また自律した生活習慣を確立することの重要性を理解させるための授業が全クラスで展開されている。
	イ (③・④)	(1)健康課題の解決をめざした食事作り（R5お弁当・R6朝食） 家庭科では「６０（ロクマル）プラスプロジェクト」の活動に加え、学校オリジナルの取り組みとして「自分の健康課題の解決に向けた食事づくり」に取り組むことにした。レポートはスライドで作成し、Teamsで提出させた。 令和5年度は、全員の「お弁当」の写真をプリントし文化祭に展示し、来校された地域の方にご覧頂いた。また、家庭クラブ盛岡支部研究発表大会において不来方高校の取り組みを発表し、優秀賞を頂いた。 令和6年度は前年度の取り組みを動画で視聴するところからスタートし、夏季休業期間では引き続きチャレンジカードの活用と「朝食づくり」に取り組んだ。文化祭では家庭クラブ員が作成した生活習慣についてのアンケート結果と「朝食」のレポート（クラス代表２～３名）を展示発表した。チャレンジカードの取り組みは冬季休業も継続して行っている。
	ウ (⑤)	チャレンジ後の変容をアンケートで尋ねたところ、最も多かったのが「よく噛むようになった」、次に「睡眠時間を意識するようになった」というものであった。他の項目にも意識の変容がみられ、運動、食、睡眠に意識を向け自律した生活の重要性を認識出来たと回答する生徒が多かった。
６　成　　果		(1)自分の生活習慣や健康課題を見つめ直し、自分で生活をコントロールすることの大切さが実感できた。 (2)文化祭や研究発表大会をとおして、不来方高校家庭クラブで取り組んだ６０（ロクマル）プラスプロジェクトの活動を校内や家族、地域の方と課題を共有し、取組みの意義を知っていただくことができた。
７　課　　題		アンケートでは睡眠とスマホ使用時間（スクリーンタイム）に関連性が見られた。今年度生徒が自ら作成したアンケート調査では「学校生活の満足度」や「多忙感」について尋ねる項目が設定されており、スマホ使用時間や日常生活のストレス対策について踏み込んだ調査や提案が必要になってくると考えられる。
８　今後の予定		家庭クラブ活動はホームプロジェクトと共に、高校家庭科で指導すべき内容として学習指導要領に記載されている。南昌みらい高等学校でも引き続き、家庭クラブとしての「６０（ロクマル）プラスプロジェクト」の取り組みを継続させていきたい。また体育学系が設置されている学校としての特徴を活かした内容を加えて発展させていきたい。

資料１

令和６年度　「逞しく生き抜く力の育成と知・徳・体の調和のとれた人間形成」を目指した年間指導計画（不来方高校）



令和６年度「６０プラスプロジェクト」実践内容

資料２

みんなで挑戦！60プラスプロジェクト

岩手県立不来方高等学校家庭クラブ

２　実践活動　(2) 健康課題を解決するためのお弁当

～不来方高校オリジナルの取り組み～

自分の健康課題を見つけ、食生活との繋がりを意識する

例えば・・

- 競技力向上のために、筋肉をつけたい。
- 適正体重をかなり上回っている（下回っている）。
- 貧血である。・朝食を食べない。
- 間食が多い。・甘い飲み物を多く摂取している。

BMI値の比較

	やせ傾向	標　準	肥満傾向
全校男子	1．8% ↑	87．8% ↓	10．4% ↑
1学年男子	1．1%	90．4%	8．5%
岩手県男子	3．67%	81．05%	13．2 %
全校女子	3．4%	87．5% ↓	9．1% ↑
1学年女子	3．5%	90．2%	6．3%
岩手県女子	1．67%	86．69%	11．64%

２　実践活動　(2) 健康課題を解決するためのお弁当

１年　３組　Aさん
「競技力向上を目指す」
私をプロデュース

２　実践活動　　不来方高校「60プラスプロジェクト」

(1) 60プラスプロジェクト
　夏休みチャレンジ

(2) 健康課題を解決するための
　お弁当づくり

(3) 広報・普及活動

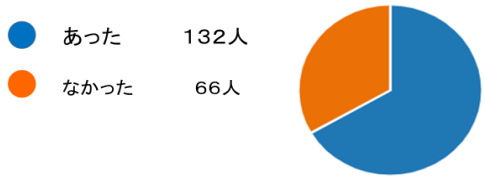
課題解決のための調査内容

競技力向上の食事（運動後の食事）
・タンパク質、炭水化物を運動後にとる。
（100%オレンジジュース、牛乳、ヨーグルト、おにぎり、肉まん、
バナナを食品とあわせて食べると良い）

夏バテ防止
- 栄養バランスの良い食事を摂る
- 睡眠をしっかりとる
- こまめな水分補給
- 入浴時には湯船に浸かる
- 生活のリズムを整える

間食を減らす方法
- 無理をせず少しずつ間食の回数や量を減らす。

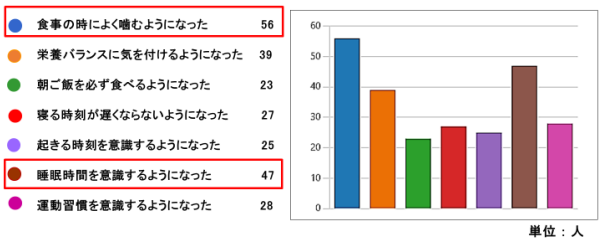
５　チャレンジ後、意識の変化はありましたか？



「　競技力向上と夏バテ防止　」のお弁当

６「あった」と答えた人に聞きます。具体的にはどのような変化ですか？

（複数回答）



生徒の考察・感想①

このチャレンジを夏休み期間中やってみて、改めて自分の生活習慣を見直して、改善することができたと思うのでよかった。

自分で栄養バランスを考えて、それを踏まえて弁当を作るのは初めてで難しかったけれど、お母さんに手伝ってもらいながら頑張って作ることができてよかった。これを機に、料理の面白さがわかったので時間があったら、積極的に料理の手伝いをしていきたいと思った。

賞状

優秀賞
学校家庭クラブの部
みんなでチャレンジ！60 プラスプロジェクト

岩手県立不来方高等学校
学校家庭クラブ　殿

あなたは令和五年度岩手県高等学校家庭クラブ連盟盛岡支部研究発表大会において頭書の成績をおさめたのでこれを賞します

令和五年九月二十九日

岩手県高等学校家庭クラブ連盟
盛岡支部成人会長　嶋　隆

岩手県高等学校家庭クラブ連盟盛岡支部成人会長之印