

## 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	西和賀町立湯田中学校	
2 実践名	生活習慣の改善を中心に据えた健康課題解決の取組	
3 実施対象者	全校生徒・保護者	
4 目標	自分自身の健康課題を見付け、自らの健康を保持増進する力を育成する。	
5 実践内容	<b>実践内容</b>	該当する 推薦基準
	保健体育の授業改善を図るとともに、新体力テストの効果的活用に努めている。また、望ましい食習慣を育むために、全職員で共通理解を図りながら食育の取組を進めている。【資料①】	<b>ア</b>
	生活習慣の改善について、継続した取組の成果を数値化し、変容を確認できるようにしている。【資料②】	<b>イ</b>
	西和賀町で研究している生活習慣改善（セルフチェックを活用したメディア依存の予防）の取組を教職員で共有しながら、全校体制で取組を推進している。【資料③】	<b>ウ</b>
6 成果	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 保健体育科の授業改善を図ることで、分かってできることが喜びにつながり、運動好きの生徒を育てることができた。令和5年度岩手県体力・運動能力等調査 生徒質問紙調査において、「保健体育の授業が楽しい」に肯定的回答をした生徒は全校の97.7%、「保健体育の授業では、十分に体を動かしている」に肯定的回答をした生徒は、全校の100%であった。</li> <li>・ 春の新体力テスト結果分析を基に、週に一度の全校トレーニングのメニューを考えて実施できた。全校トレーニングは夏季休業中も実施し、秋の新体力テストで成果と課題を把握することができた。</li> <li>・ 養護教諭による年6回の食育に関するお便りの配付や、栄養教諭による各学年年1回の食育授業により、望ましい食習慣の必要性を自覚させることができた。</li> <li>・ 健康に関する生活習慣アンケートを実施し、その結果を数値化して提示することで、生徒、保護者、教職員が実態を共有し、改善に向けた意識を高揚させることができた。</li> <li>・ ゲーム、インターネットと上手に付き合える子どもの育成に関して、何をどのように取り組んでいるのかを周知し、結果を数値化して生徒や保護者並びに教職員に提示したことで、実態を共有することができた。</li> <li>・ セルフチェックによって気付いた個々の課題を生徒自身に還元し、自己の健康に対する関心を高めるとともに、改善に向けた行動に移すことができた。</li> <li>・ 適切な情報発信により、生徒や保護者、教職員から理解を得られていること。</li> </ul>	
7 課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 新年度に担当が変わっても取組が継承されるよう、引継ぎや教職員間の更なる連携に努めていくこと。</li> <li>・ 年度当初の計画を推進しながら、実態に応じた対応を臨機応変に進めていくこと。</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する。</li> <li>・ 今年度の反省を基に、次年度の取組に向けて一層の周知を図る。</li> <li>・ 秋の新体力テスト結果分析において課題の部分は、冬季の全校トレーニングのメニューに入れていく。</li> </ul>	

# 新体カテストの活用例

資料①

西和賀町立湯田中学校



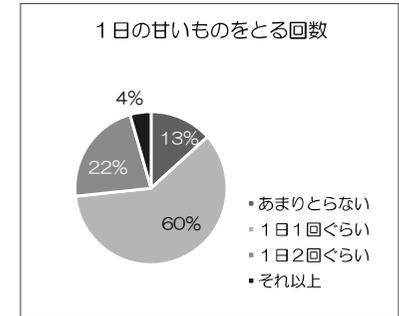
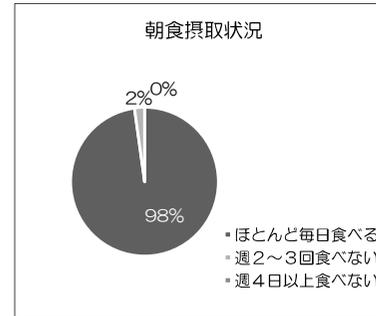
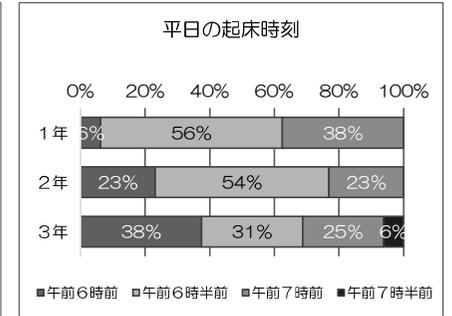
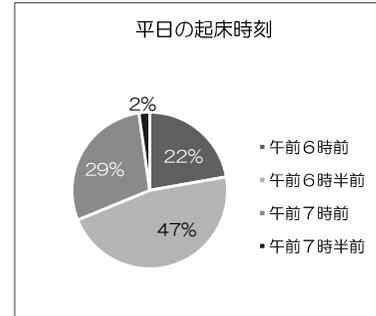
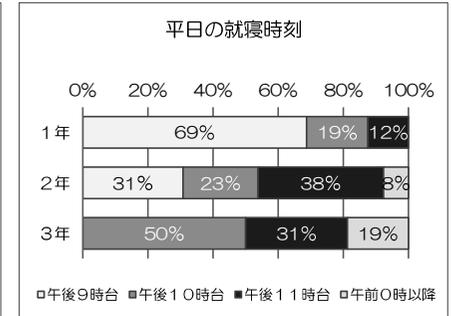
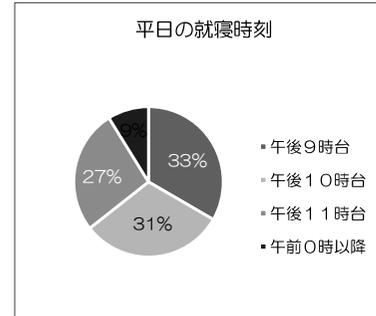
# 保健体育授業での記録会結果揭示例

西和賀町立湯田中学校



# 健康に関する生活習慣アンケート結果

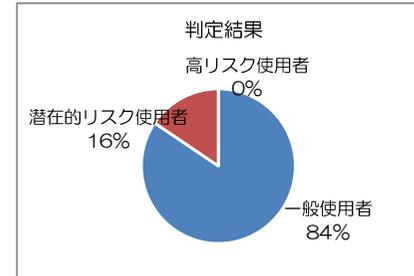
資料 2



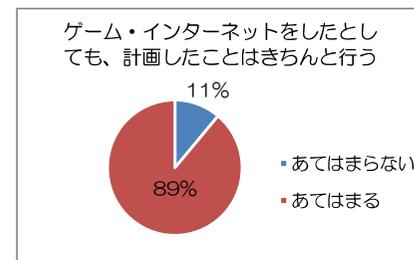
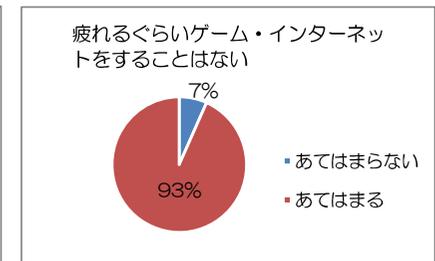
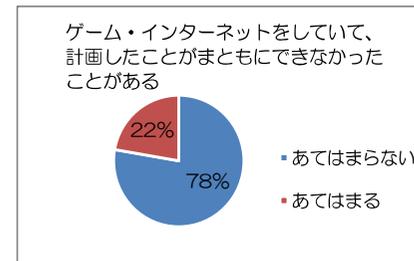
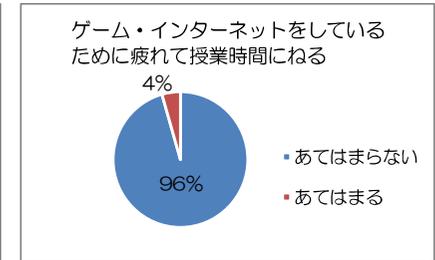
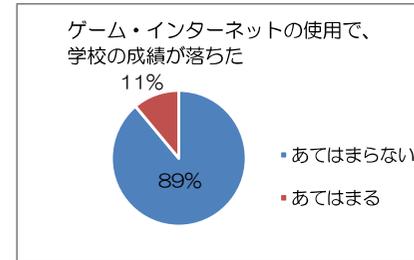
令和5年度 ゲーム・インターネット依存セルフチェックの結果

対象：全生徒  
実施：9月中旬

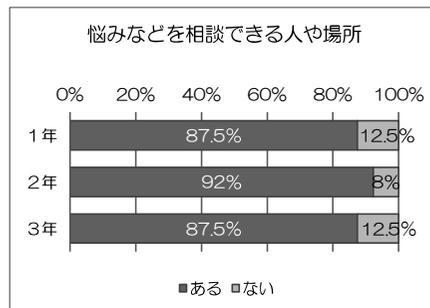
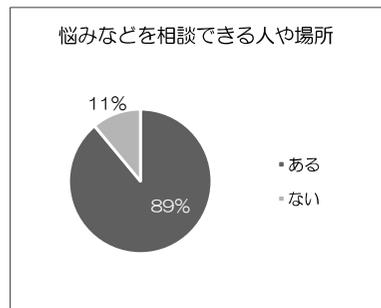
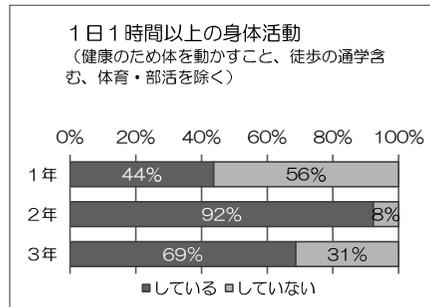
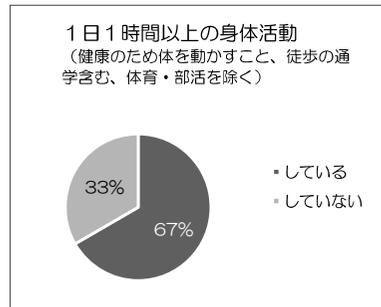
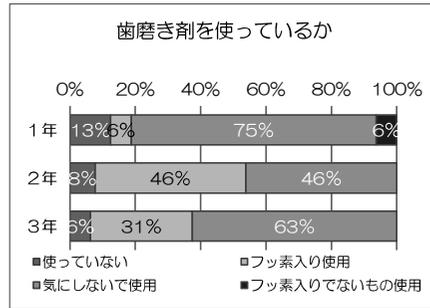
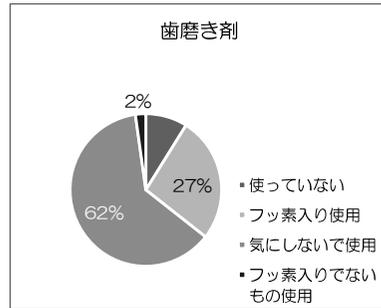
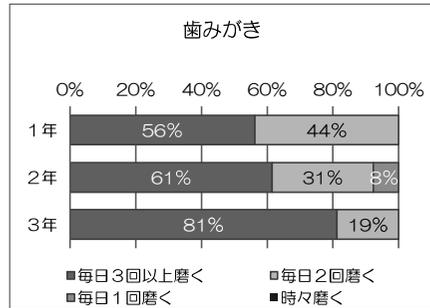
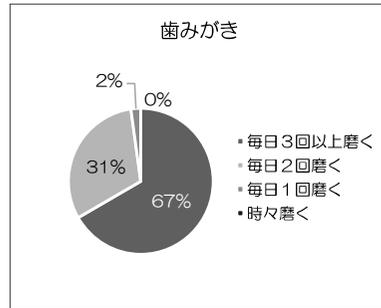
一般使用者が84%だった。



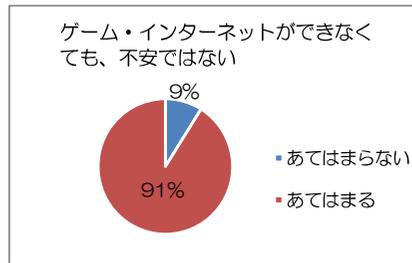
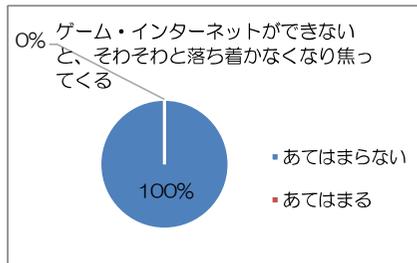
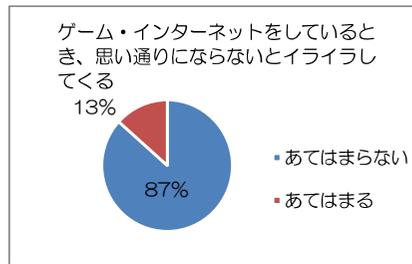
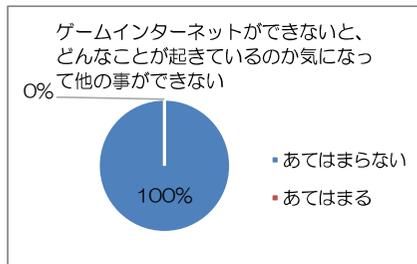
A 要因 日常生活への支障



A 日常生活への支障  
22%が、ゲーム・インターネットをしていて、計画したことがまともにできなかったことがあるが、89%は、それをしたとしても計画したことはきちんと行うと答えている。  
11%が、成績が落ちた原因をゲーム・インターネットの使用であると考えている。



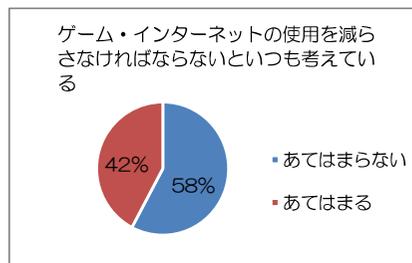
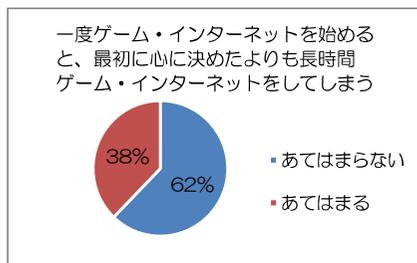
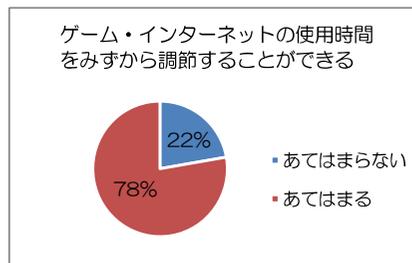
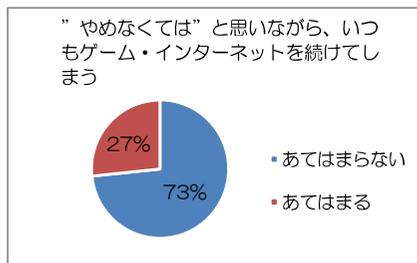
B 要因 使用せずにはいられない状態



B 使用せずにはいられない状態

13%がゲーム・インターネットをしているとき、思い通りにならないとイライラしてくると答えているが、使用せずにはいられない状態に陥っている訳ではない。

C 要因 使用のエスカレート化



C 使用のエスカレート化

78%が、ゲーム・インターネットの使用時間を調節することができると答えている。しかし、38%は始めてしまうと決めた時間よりも長くなってしまふ。

使用時間を意識しているからこそ、これまでの使用時間を見直し減らさなければと考えているようだ。

その他

