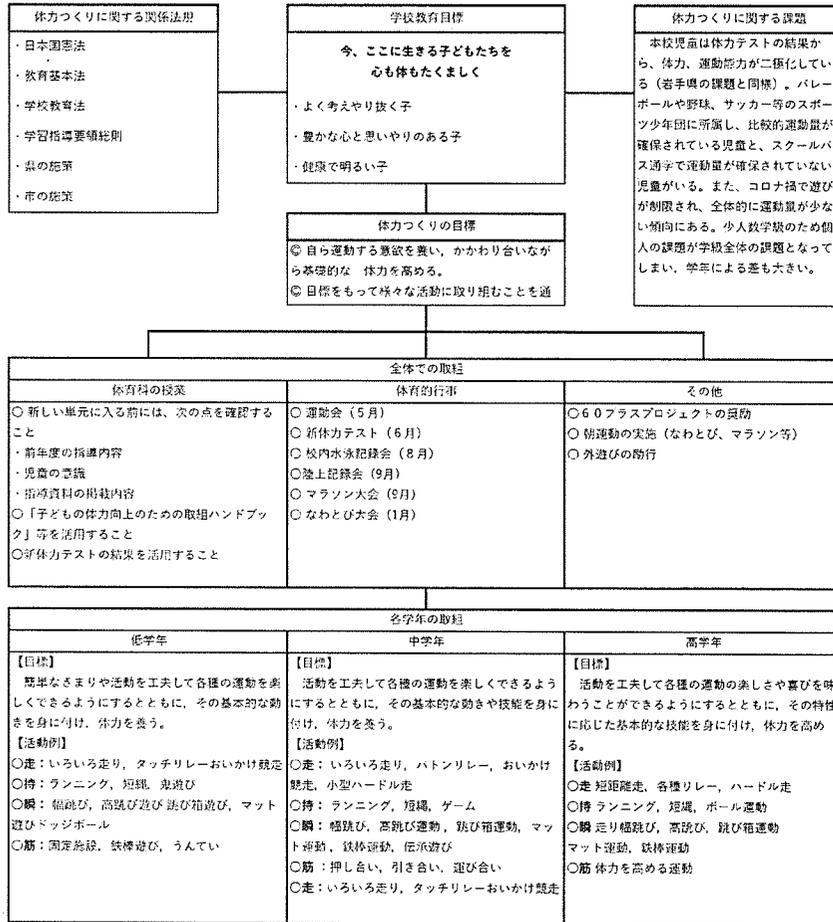


## 令和5年度「60（ロクマル）プラス」優良実践校 実践報告書

1 実践校名	釜石市立栗林小学校	
2 実践名	学校経営に基づいた60プラスプロジェクトの実践	
3 実施対象者	栗林小学校 全校児童	
4 目標	<p>◎自らの体力や健康に関心を持ち、運動に親しむ資質や能力を身に付けることにより、健康の保持増進と体力の向上を図る。</p> <p>◎家庭や地域と連携し、健全な食生活や生活習慣について考える機会を通し、基本的な生活習慣を身に付けさせる。</p>	
5 実践内容	実践内容	該当する推薦基準
	<p>(1) 体力テストやインボディ測定の結果と連動させた朝運動の取り組み</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・朝運動の年間計画（資料1）（資料7）</li> <li>・体力テスト後の振り返り→キャリアパスポートへ（資料2）</li> <li>・インボディ測定の記録（資料3）</li> </ul>	ア
	<p>(2) 学びフェストプラスの進捗状況を確認しながらの取り組み（体育部）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学びフェスト（資料4）</li> </ul>	イ
	<p>(3) ノーメディアデイに合わせて行う運動習慣や生活習慣の見直し</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ノーメディア取り組みカード（資料5）（資料7）</li> </ul>	イ・ウ
	<p>(4) 栄養教諭による食の指導、肥満児の保護者への食育指導</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食育計画・食の指導年間計画（資料6）（資料8）</li> </ul>	ウ
6 成果	<p>○自らの課題を把握した上で、体育科の授業や朝運動で体力向上に取り組んできたことで、持久力等の体力向上が図られつつあることや、晴れの日には外で遊ぶ習慣が身に付いてきた。</p> <p>○家庭への啓発を行うことで、休日や長期休暇中であっても、児童が体を動かすことの効果を理解し、運動を日常化させることができた。</p> <p>○児童自身が各自の成果・課題を理解し、課題の克服に継続した運動が必要であることを実感できた。</p> <p>○食の指導を系統的に行うことにより食に対する関心や意識が高まってきた。</p>	
7 課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>●取り組み期間以外にも、運動や食事、睡眠時間等の自ら生活改善について意識させること。</li> <li>●家庭でのメディアルールを確立させることにより、メディア視聴以外の様々な活動に目を向けさせること。</li> <li>●親子で食生活について見直す機会を設けることにより家庭での食生活の改善を図ること。</li> </ul>	
8 今後の予定	<p>◇ 長時間のメディア視聴による身体への悪影響について、睡眠の質の向上や望ましい睡眠時間と絡ませながら保健指導を実施する。</p> <p>◇ 食育指導として、学校全体での給食会（栗っ子ワクワ給食）を開催し、学級の垣根を超えた交流や他教職員との交流により、食育計画の指導重点である「望ましい人間関係の育成」を図る。</p>	

令和5年度 体力づくり全体計画

栗林小学校



【留意事項】

- ・ 児童の発達段階や実態に応じて、内容の変更を行っていく。
- ・ 児童の自己肯定感を高めるような評価の工夫を行う。（目標の設定、振り返り、発表・相互評価の場の設定）
- ・ 児童の運動に対する意欲を高め、共にかかわり合いながら活動ができるための工夫を行う。（各係カード、体力アップコーナー、意図的なグループ遊び等）
- ・ C評価児童への体力向上を特に推進していく。（行きたい力を明確にした指導等）

朝活動実施計画（体力向上）

1 ねらい  
体力の向上を図るとともに、自ら体力づくりに取り組む態度や習慣を育てる。体力の保持・向上を目指し、具体的な動きづくりに楽しみながら取り組ませる。落ち込みが見られる運動能力の維持・向上を目指す。

2 日時  
水・金 8：15～8：30

3 内容  
(1) 秋季（10月～11月）

**10月～11月（マラソン大会後）**

A 校庭：マラソン（5分間走・ダッシュ）  
※目標周回数を設定して取り組ませる。

雨天時 B 体育館：サーキットトレーニング

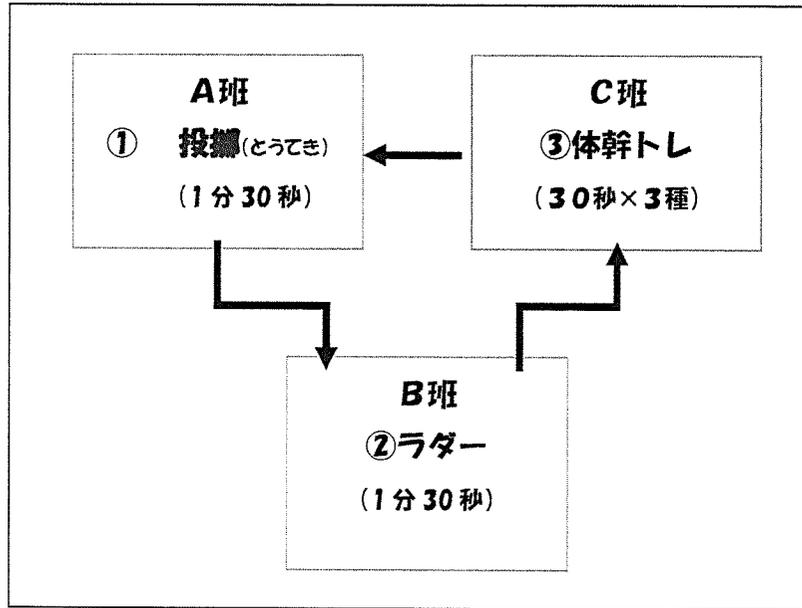
(2) 冬季（12月～3月）  
B 体育館のみ：3分間持久跳び→チャレンジ3分タイム(前まわし以外の種目) →縦割り班ごとに長縄跳び  
※タイマーをセットし、全校一斉に取り組む。  
※なわとびカード（別紙）を使用し、自分のめあてをもって取り組ませる。

4 体育館における業間運動のサーキットトレーニング

- (1) 種目
- ① ラダー … 1分30秒
  - ② 投擲（とうてき） … ロケット投げ
  - ③ 体幹トレーニング … 30秒×3種

- (2) 方法
- ・ 縦割り班の **A班（1・2班）**、**B班（3・4班）**、**C班（5・6班）** 毎に活動する。
  - ・ 1分30秒で次の場所へ移動し、次の種目を行う。（反時計回りに移動する。）

ステージ



5、留意点

- ・校庭でのマラソンについては、走った周数分マラソンカードに色をぬる。
- ・「楽しく体を動かす」ことを基本とし、楽しみながら汗をいっぱいかく時間になるようにする。
- ・一人一人に具体的な目標をもたせ、自主的な記録の向上にむかって努力していくようにする。
- ・安全に十分配慮して活動させる。
- ・状況に応じて、リズムダンスや曜日別の取り組みを実施する。

総合評価	C	得点合計	55点/80点
------	---	------	---------

■ 先生からのコメント

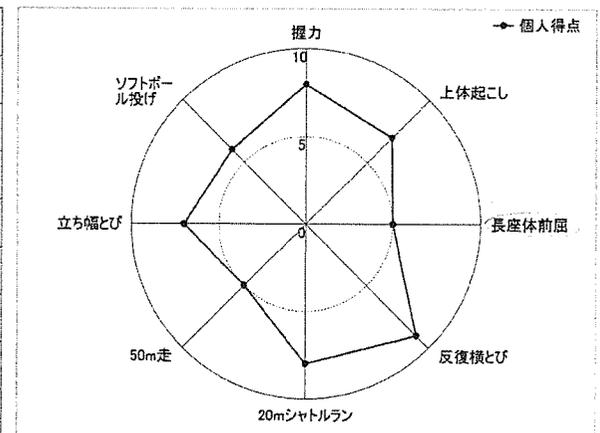
あなたは文部科学省新体カテストにおいて上記の記録をおさめました。これからも一層の体力向上に努めましょう。



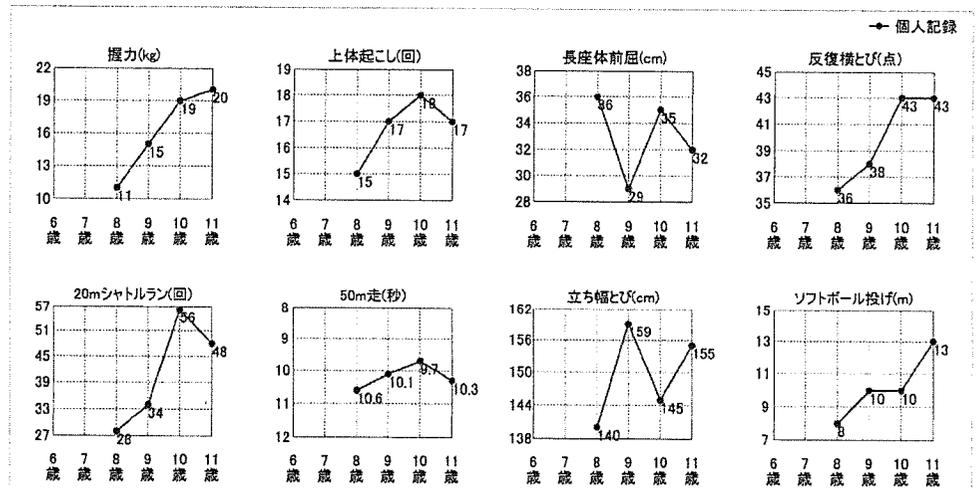
■ 今回の記録

種目	記録	得点 (10点満点)
握力	20kg	8点
上体起こし	17回	7点
長座体前屈	32cm	5点
反復横とび	43点	9点
20mシャトルラン	48回	8点
50m走	10.3秒	5点
立ち幅とび	155cm	7点
ソフトボール投げ	13m	6点

■ レーダーチャート



■ これまでの推移



① 柔軟性

- ◆ 縦軸エクササイズ 1: 前屈と後屈 ◆ 横軸エクササイズ 2: 側屈 ◆ 回旋エクササイズ 3: ひねり
- ◆ 肩甲骨エクササイズ 4: バンサイ上げ下げ 5: 肩ひねり 6: 手組みおじぎ 7: 背中で握拳 8: くねくねバンサイ 9: バタバタ体操 10: 肩甲骨回し 11: フツカのポーズ
- ◆ もも裏エクササイズ 12: ひざ下・足首に指差タッチ 13: 床に指差タッチ 14: 床に手のひらペタッ 15: 足首屈伸 16: クロス前屈 17: 後ろ回りのストレッチ 18: 前ももストレッチ (立って・寝て)
- ◆ 股関節エクササイズ 19: 上向き開脚 20: おでこタッチ開脚 21: 胸タッチ開脚 22: バカバカ体操 23: 開脚ストレッチ 24: 股関節回し ※25:( )

② 走る力

- ◆ 上半身のエクササイズ 1: 片手/両手でふり 2: フングソウひひふり
- ◆ 下半身のエクササイズ 3: 手足左右入れかえ 4: シザーズジャンプ ※5:( )
- ◆ ③ 投げる力
- ◆ 上半身のエクササイズ 1: 空手のひあがり 2: やり投げ肩入れかえ 3: 全身肩甲骨回し
- ◆ 下半身のエクササイズ 4: ふり上げ足タッチ 5: けり上げ横回し 6: 前後しこぶみ ※7:( )

エクササイズ一覧

※ 自分でやおうちの人と考えるもいね



これからの自分の目標



年 名前( )

体力テスト結果個人票に○をつけたのは ⇒

長座体前屈	例 上体起こし
-------	------------

だから

体と心と呼吸がよくなるようにしたい

文末…をがんばる。をめざす。など

そのために

家で手組みおじぎや背中で肩甲骨をトレーニングして体をやわらかくする。

例 : 家で毎日 10 分間ずつ、体幹トレーニングをする。



文末…をする。に取り組む。など

※ 裏のエクササイズ表も参考にしてみてください。

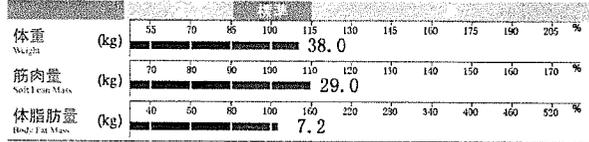
※ このカードはキャリアパスポートに入れて保管しましょう。

Table with personal information: ID, 身長 (cm), 年齢, 性別, 測定日時

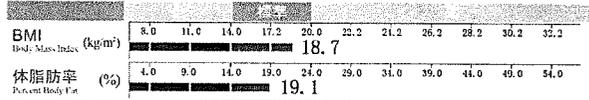
体成分分析 Body Composition Analysis

Table of body composition analysis: 体水分量 (L), タンパク質量 (kg), ミネラル量 (kg), 体脂肪量 (kg)

筋肉・脂肪 Soft Lean-Fat Analysis



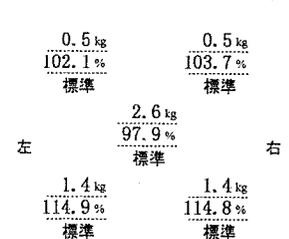
肥満指標 Obesity Index Analysis



部位別筋肉量 Segmental Lean Analysis



部位別体脂肪量 Segmental Fat Analysis



体成分履歴 Body Composition History

Table showing body composition history for weight, muscle mass, and fat percentage over time.

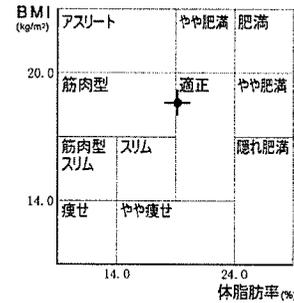
資料3

InBody点数 InBody Score

83/100点

※体成分の評価に基づいた点数です。筋肉量が多すぎると100点を越えることもあります。

体型評価 Body Type



体重調節 Weight Control

Table for weight regulation: 適正体重 (38.0 kg), 体重調節 (0.0 kg), 脂肪調節 (0.0 kg), 筋肉調節 (0.0 kg)

栄養評価 Nutrition Evaluation

Table for nutrition evaluation: タンパク質量 (良好), ミネラル量 (良好), 体脂肪量 (良好)

筋肉均衡 Lean Balance

Table for lean balance: 上半身均衡 (均衡), 下半身均衡 (均衡), 上下均衡 (均衡)

内臓脂肪レベル Visceral Fat Level

Table for visceral fat level: 2 (Low)

研究項目 Research Parameters

Table of research parameters: 骨格筋量 (16.2 kg), 基礎代謝量 (1034 kcal), 腹圍 (61.2 cm), 骨ミネラル量 (1.76 kg), SMI (5.5 kg/m²)

インピーダンス Impedance

Table of impedance measurements: Z(n) 5kHz, 50kHz, 250kHz for right and left arms and legs.

Main table with 5 columns: 学年 (Grade), 担当 (Instructor), 科目 (Subject), 単元 (Unit), 評価 (Evaluation). Contains detailed course content and learning objectives.

資料4-1

# ノーメディア通信

鶴住居地区実践協議会（栗林小学校）  
 文責：ノーメディア担当  
 栗林小学校副校長 橋場和江

## ノーメディアの取り組みの様子

9月19日(火)から9月22日(金)までの4日間のうち3日間選択しての取り組みでした。それぞれ工夫して過ごしたようですので一部紹介します。

<お子さんの自己評価より>

- みんなでご飯を食べ、アイロンビーズをしたり段ボールで工作をしたりして過ごしました。
- 寝るまでノーメディアを続けました。本を読んだりして過ごし3日間守りました。
- みんなでなかよくトランプをしたりドッジボールをしたりしました。
- お母さんと本を読みました。勉強もしました。
- トランプのマジックをしたりなわ跳びをしたりしました。妹のお世話もしました。
- 3日間とも妹のお世話をしました。
- 自分で作ったスパイダーマンで遊びました。トランプもしました。
- 風船バレーが楽しかったです。
- 本を読んだりトランプをしたりして過ごせたので良かったです。
- ノーメディアを守ることができたので次のノーメディアも全部できるようにしたいです。
- 皿洗いを手伝いました。きれいになりました。
- 読書などをして過ごしました。これからもノーメディアを続けたいです。
- 本を読んだり折り紙をしたりして過ごしました。
- 早く寝ることができました。



<保護者の方の感想より>

- 兄弟で声をかけ合って進んで取り組んでいました。折り紙の折り方を教えている姿を見て頼もしく思いました。
- 郷土芸能の練習や風呂掃除の手伝いをして宿題以外の時間を有効に使えたと思います。
- 妹のお世話を一生懸命やり、テレビやゲームをする時間がないくらい頑張っていました。
- ノーメディアについて理解し、取り組めていました。
- いつもは兄妹で遊ぶことが少なく個々で好きな遊びをしています。ノーメディアの期間は兄妹と一緒に遊ぶ姿が見られうれしく思いました。
- 3日間きちんと守ったようです。家でも自主的にノーメディアの日を作ろうと思いました。

普段なかなか読書の時間をとれないお子さんも、読書に取り組みましたようです。また、お手伝いをしている人も多かったです。家族の一員として大切なことですね。「家庭独自にノーメディアデイを作ろう」というアイデアも素晴らしいです。「できた」の割合を昨年度と比較してみました。励みになればと思います。

	R4.10月	R5.9月
1,2年生	83%	92%
3,4年生	81%	76%
5,6年生	57%	75%

令和5年度 学びフェスティバルプログラム進捗状況(体育部)

重点	進捗状況		1学期末	成果と課題	今後の
	0%	100%			
よりよい運動習慣、楽しい学習環境、風向きよい生活習慣の形成を、有効に捉え、「6プログラム」を推進することにより、一人一人のよりよい生活の実現を目指す。					
〇月間を通して「6プログラム」を推進できるような取組を行う。					
③質の良い時間をとることができるよう、1日1時間の確保を司掛できるようにする。					
④管理と連携し、「システムルール」を推進と保護者、家庭と学校が共有する。					
⑤目標に向かって進捗することができるよう、1日1時間の確保を司掛できるようにする。					
⑥生活までたたく「目標達成」を推進し、児童が自ら進んで、積極的に安全な生活を営むことができるようにする。					
⑦運動場や運動場、遊具場の整備、遊具の安全確認等について、推進と評価を、実践と共有する。					
⑧1日1時間の確保(50分)を確保し、児童が自ら進んで、積極的に安全な生活を営むことができるようにする。					
⑨1日1時間の確保(50分)を確保し、児童が自ら進んで、積極的に安全な生活を営むことができるようにする。					
⑩1日1時間の確保(50分)を確保し、児童が自ら進んで、積極的に安全な生活を営むことができるようにする。					
⑪1日1時間の確保(50分)を確保し、児童が自ら進んで、積極的に安全な生活を営むことができるようにする。					
⑫1日1時間の確保(50分)を確保し、児童が自ら進んで、積極的に安全な生活を営むことができるようにする。					
⑬1日1時間の確保(50分)を確保し、児童が自ら進んで、積極的に安全な生活を営むことができるようにする。					
⑭1日1時間の確保(50分)を確保し、児童が自ら進んで、積極的に安全な生活を営むことができるようにする。					
⑮1日1時間の確保(50分)を確保し、児童が自ら進んで、積極的に安全な生活を営むことができるようにする。					
⑯1日1時間の確保(50分)を確保し、児童が自ら進んで、積極的に安全な生活を営むことができるようにする。					
⑰1日1時間の確保(50分)を確保し、児童が自ら進んで、積極的に安全な生活を営むことができるようにする。					
⑱1日1時間の確保(50分)を確保し、児童が自ら進んで、積極的に安全な生活を営むことができるようにする。					
⑲1日1時間の確保(50分)を確保し、児童が自ら進んで、積極的に安全な生活を営むことができるようにする。					
⑳1日1時間の確保(50分)を確保し、児童が自ら進んで、積極的に安全な生活を営むことができるようにする。					
㉑1日1時間の確保(50分)を確保し、児童が自ら進んで、積極的に安全な生活を営むことができるようにする。					
㉒1日1時間の確保(50分)を確保し、児童が自ら進んで、積極的に安全な生活を営むことができるようにする。					
㉓1日1時間の確保(50分)を確保し、児童が自ら進んで、積極的に安全な生活を営むことができるようにする。					
㉔1日1時間の確保(50分)を確保し、児童が自ら進んで、積極的に安全な生活を営むことができるようにする。					
㉕1日1時間の確保(50分)を確保し、児童が自ら進んで、積極的に安全な生活を営むことができるようにする。					
㉖1日1時間の確保(50分)を確保し、児童が自ら進んで、積極的に安全な生活を営むことができるようにする。					
㉗1日1時間の確保(50分)を確保し、児童が自ら進んで、積極的に安全な生活を営むことができるようにする。					
㉘1日1時間の確保(50分)を確保し、児童が自ら進んで、積極的に安全な生活を営むことができるようにする。					
㉙1日1時間の確保(50分)を確保し、児童が自ら進んで、積極的に安全な生活を営むことができるようにする。					
㉚1日1時間の確保(50分)を確保し、児童が自ら進んで、積極的に安全な生活を営むことができるようにする。					
㉛1日1時間の確保(50分)を確保し、児童が自ら進んで、積極的に安全な生活を営むことができるようにする。					
㉜1日1時間の確保(50分)を確保し、児童が自ら進んで、積極的に安全な生活を営むことができるようにする。					
㉝1日1時間の確保(50分)を確保し、児童が自ら進んで、積極的に安全な生活を営むことができるようにする。					
㉞1日1時間の確保(50分)を確保し、児童が自ら進んで、積極的に安全な生活を営むことができるようにする。					
㉟1日1時間の確保(50分)を確保し、児童が自ら進んで、積極的に安全な生活を営むことができるようにする。					
㊱1日1時間の確保(50分)を確保し、児童が自ら進んで、積極的に安全な生活を営むことができるようにする。					
㊲1日1時間の確保(50分)を確保し、児童が自ら進んで、積極的に安全な生活を営むことができるようにする。					
㊳1日1時間の確保(50分)を確保し、児童が自ら進んで、積極的に安全な生活を営むことができるようにする。					
㊴1日1時間の確保(50分)を確保し、児童が自ら進んで、積極的に安全な生活を営むことができるようにする。					
㊵1日1時間の確保(50分)を確保し、児童が自ら進んで、積極的に安全な生活を営むことができるようにする。					
㊶1日1時間の確保(50分)を確保し、児童が自ら進んで、積極的に安全な生活を営むことができるようにする。					
㊷1日1時間の確保(50分)を確保し、児童が自ら進んで、積極的に安全な生活を営むことができるようにする。					
㊸1日1時間の確保(50分)を確保し、児童が自ら進んで、積極的に安全な生活を営むことができるようにする。					
㊹1日1時間の確保(50分)を確保し、児童が自ら進んで、積極的に安全な生活を営むことができるようにする。					
㊺1日1時間の確保(50分)を確保し、児童が自ら進んで、積極的に安全な生活を営むことができるようにする。					
㊻1日1時間の確保(50分)を確保し、児童が自ら進んで、積極的に安全な生活を営むことができるようにする。					
㊼1日1時間の確保(50分)を確保し、児童が自ら進んで、積極的に安全な生活を営むことができるようにする。					
㊽1日1時間の確保(50分)を確保し、児童が自ら進んで、積極的に安全な生活を営むことができるようにする。					
㊾1日1時間の確保(50分)を確保し、児童が自ら進んで、積極的に安全な生活を営むことができるようにする。					
㊿1日1時間の確保(50分)を確保し、児童が自ら進んで、積極的に安全な生活を営むことができるようにする。					

# ノーメディア がんばりカード

9月19日(火)～22日(金)のうち3日えらぼう。

ねん 年      なまえ 名前

めあて：じぶんできめた2じかんは、テレビ、スマホ、ゲームなどをつかわない

9月25日(月)に ていしゆつ

月/日	とりの組みの反省		おうちの方のコメント
	ひとこと一言コメント	あてはまるマークを○でかこみましょう	
れい	みんなで〇〇をすすごしました。とてもたのしかったです。		声をかけなくても自分から進んで取り組んでいました。
9/19	...		3日間を振り返って... いつもは、兄妹で遊ぶことが"いつも"。個々で好きな遊びをしています。ノーメディアデーの期間中は兄妹と一緒に、遊ぶ姿が見られ嬉しく思いました。
9/20	...		
9/21	...		

ひとことコメントは1ねんせいはいかけたらかいてね。おうちのひとにかいてもらってもよいです。

# ノーメディアデーの記録

釜石市立栗林小学校

年 名前

めあて：自分で決めた2時間は、テレビ、スマホ、ゲームなどを使わず、別々過ごし方を見つけ実行する。

月/日	とりの組みの反省		おうちの方の「感想」や「サイン」																	
	過ごし方の記録	一言コメント																		
例	<table border="1"> <tr><td>3時</td><td>4時</td><td>5時</td><td>6時</td><td>7時</td><td>8時</td><td>9時</td><td>10時</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>勉強</td><td>犬の散歩</td><td></td><td>スズ少</td><td>ごはん</td><td>ねる</td></tr> </table>	3時	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時			勉強	犬の散歩		スズ少	ごはん	ねる	ノーメディアを意識して過ごすことができました。明日もがんばります。		声をかけなくても自分から進んで取り組んでいました。
3時	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時													
		勉強	犬の散歩		スズ少	ごはん	ねる													
6/26 (月)	<table border="1"> <tr><td>3時</td><td>4時</td><td>5時</td><td>6時</td><td>7時</td><td>8時</td><td>9時</td><td>10時</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>勉強</td><td>ゲーム</td><td>読書</td><td>読書</td><td>読書</td><td>ねる</td></tr> </table>	3時	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時			勉強	ゲーム	読書	読書	読書	ねる	UNOやごみ箱をいとして楽しかったです。		3日間を振り返って... 勉強もダンスの練習も暑くなか頑張っていました!!
3時	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時													
		勉強	ゲーム	読書	読書	読書	ねる													
6/27 (火)	<table border="1"> <tr><td>3時</td><td>4時</td><td>5時</td><td>6時</td><td>7時</td><td>8時</td><td>9時</td><td>10時</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>勉強</td><td>読書</td><td>読書</td><td>読書</td><td>読書</td><td>ねる</td></tr> </table>	3時	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時			勉強	読書	読書	読書	読書	ねる	オセロやごみ箱をいとして楽しかったです。		今夜は UNO やオセロのルールをちゃんと決めて楽しもうね!!
3時	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時													
		勉強	読書	読書	読書	読書	ねる													
6/28 (水)	<table border="1"> <tr><td>3時</td><td>4時</td><td>5時</td><td>6時</td><td>7時</td><td>8時</td><td>9時</td><td>10時</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>勉強</td><td>読書</td><td>読書</td><td>読書</td><td>読書</td><td>ねる</td></tr> </table>	3時	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時			勉強	読書	読書	読書	読書	ねる	ダンスを上手にできてよかった。		7月3日までに提出(29日に提出してもよいです。)
3時	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時													
		勉強	読書	読書	読書	読書	ねる													

### 食育計画

#### 1 目標

- (1) 食べ物の働きや栄養についての理解を深める。(体の健康)
- (2) 楽しい食事を通して、望ましい人間関係や豊かな心を育てる。(心の育成)
- (3) 準備、会食、後片付けなどを通して、協調性や社会性を養う。(社会性の涵養)
- (4) 児童が自らの健康の大切さを知り、望ましい食事の習慣を身に付ける。(自己管理能力の育成)

#### 2 基本方針

- (1) 以下5項目の「食育の視点」を生かし、児童の興味から目指す姿をイメージする。
  - ア 食事の重要性 ……食事の重要性、喜び、楽しさを理解する。
  - イ 心身の健康 ……心身の成長や健康の保持増進の上で、望ましい栄養や食事の取り方を理解し、自ら管理していく能力を身につける。
  - ウ 食品を選択する能力 ……正しい知識や情報に基づいて、食物の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身につける。
  - エ 感謝の心 ……食べ物を大事にし、食物の生産等に関わる人々に感謝する心をもつ。
  - オ 社会性 ……食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身につける。
  - カ 食文化 ……地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。
- (2) 給食の時間における年間指導計画を全編に画に反映させ、給食時間の指導と各教科等との関連を図りながら指導を描き出す。

#### 3 指導の重点

- (1) 健康な体づくりのための栄養指導
  - ア 栄養に関する基礎知識、バランスの取れた食事
  - イ 好き嫌いのない食事
- (2) 望ましい人間関係の育成
  - ア 食事の雰囲気づくり、学級間の交流
  - イ 食に関わる人への感謝の気持ち
- (3) 食生活の習慣形成を図るしつけ
  - ア 食事環境の衛生面の配慮、手洗いやうがいの徹底
  - イ 正しい食事作法の体得
  - ウ 準備・後片付けの仕方

#### 4 指導にあたっての留意点

- (1) 管理職のリーダーシップのもと、食育推進の方向性について共通理解を図りながら全職員で進める。
- (2) 食育担当者、教職員間、家庭や地域社会との連携・調整の要としての役割を果たす。
- (3) 栄養職員との連携(日常的な栄養指導、ミニ講義、TT授業、PTA行事など)を図る。
- (4) 児童の発達段階を考慮して指導をこたえる。
- (5) 家庭や地域、学校で取り組んでいる食育の様子を通信等で知らせ、理解していただく。
- (6) 家庭・地域との連携は、理解を得ること、協力を得ることの2本柱で進める。PTA行事や家庭での課題等などで協力を得る際は、それぞれの家庭の実態に注意し、配慮する。
- (7) 地域の特産(地場産物の利用、農業体験、伝統食や郷土食の継承)を生かしたり、人的資源(PTA・地域の先達)を活用したりする。

#### (4) 給食指導

##### ア 目標

- ・ 食べ物の働きや栄養についての理解を深める。(体の健康)
- ・ 楽しい食事を通して、望ましい人間関係や豊かな心を育てる。(心の育成)
- ・ 準備、会食、後片付けなどを通して、協調性や社会性を養う。(社会性の涵養)
- ・ 児童が自らの健康の大切さを知り、望ましい食事の習慣を身に付ける。(自己管理能力の育成)

##### イ 学年別指導目標

低 学 年	中 学 年	高 学 年
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食べ物に関心をもち、いろいろな食品の種類や名前がわかる。</li> <li>・ 給食に親しみを持ち、仲良く楽しく食事をすることができる。</li> <li>・ 給食に関わっている人たちに感謝の気持ちを持つ。</li> <li>・ 自分の役割を理解し、準備や後片付けをすることができる。</li> <li>・ 好き嫌いせずの何でも食べることの大切さを知る。</li> <li>・ 食事のマナーを身につける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 三大栄養素とその働きについて理解する。</li> <li>・ 正しい食事作法を身につけ、和やかに食事ができる。</li> <li>・ 給食ができるまでを知り、感謝の気持ちを持つ。</li> <li>・ 積極的に当番活動に参加し、協力して仕事をすることができる。</li> <li>・ バランスの取れた食事をとることの大切さを理解する。</li> <li>・ 食事のマナーを身につける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 6つの食品群とその働きについて理解する。</li> <li>・ 食事作法を身につけ、楽しい食事の場を工夫することができる。</li> <li>・ 食に関わる人たちの苦労や願いを知り、感謝の気持ちを持つ。</li> <li>・ 準備から後片付けまでを能率的、衛生的に行うことができる。</li> <li>・ バランスの取れた食事をとることの必要性を理解する。</li> <li>・ 食事のマナーを身につける。</li> </ul>

##### ウ 具体的計画

##### (ア) 日常指導

- ①給食開始にあたって
  - ・ 持ち物・・・給食袋・マスク
  - ・ 学級に配布する物・・・配膳台、バケツ、ふきん、白衣と帽子
  - ・ 給食当番の服装・・・白衣、帽子、マスク

白衣のクリーニングは、隔週金曜日に行う(昼休み保健室に出す。)

- ・ 給食当番の役割と人数・・・運搬、盛りつけ、返却・・・約4～7人(学級の実態による)

- ②給食準備 ※資料「給食時間の配分と児童の行動」参照・・・資料給食1
- ③後始末 ※給食センター「後かたづけ」のプリントによる 挿入
- ④個に対する配慮 過食、少食、偏食、アレルギーなどの児童に対する個別の対応
- ⑤残食を減らす取り組み・・・食育指導の計画に基づき、家庭の理解と協力を得ながら実施。
- ⑥給食後の歯みがき指導・・・電子黒板を観ながら行う。

##### (イ) 食育指導の展開

- ①給食センター栄養教諭による訪問指導・・・各学年 年1回
- ②献立表、給食日より、掲示物の活用
- ② その他の栄養指導

##### (オ) 食物アレルギーの対応

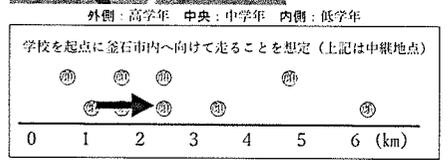
- ①12月に、食物アレルギー調査(市内統一様式)を実施
- ②給食除去対応要する児童について
  - ・ 保護者との面談、生活管理指導書の提出により状態を把握する
  - ・ アレルギー緊急時個別対応カードを作成する
- ③アレルギー検討委員会を開催する
  - ・ 全職員で情報共有し、緊急時の対応を確認する
  - ・ エピペン使用の講習会を実施する
  - ・ 個別支援プランを作成する
- ④給食配膳時には、担任を含む複数の職員で除去対応を確認する。
  - ※「学校におけるアレルギー疾患対応指針」(釜石市教育委員会)



### 学校経営に基づいた 60 プラスプロジェクトの取り組み

本校は、体力向上に向けた取り組みと 60 プラスプロジェクトの取り組みを次のように行っている。

- 1 朝運動の実施 (毎週水・金曜 8:15~8:30)
- 4月~5月の運動会まで ⇒ 運動会種目
- 運動会終了後~10月 ⇒ マラソン
- 校内マラソン大会後~冬季間 ⇒ なわとび



マラソンは、令和元年度から感染症拡大予防のため、3コース(低・中・高)に分けて実施している。児童の運動意欲を向上させるため、以前まで使用していた個人のマラソンカードではなく、実際の距離を示して校庭を周回することで目標地点まで進んでいることを掲示して実感させてきた。

雨天時、猛暑時、感染症拡大予防時は体育館や教室内でサーキットトレーニング・5種目走・リズムダンスを行っている。

#### 2 家庭と連携した 60+プロジェクトの取り組み

本校を含む中学校区で実施している「ノーメディアデー」と 60 プラス週間の時期を合わせ、メディア利用による睡眠の質の低下を防止するねらいを持って、家族と連携し取り組んでいる。保護者からは、メディア使用に代わる遊びや家族との関わりなど、時間の使い方の工夫ができて、これからも実施したいという前向きな振り返りがみられた。

釜石東中学校区のノーメディアデーの時期		
1学期 (6月)	2学期① (9月)	② (11月)
3学期 (2月)		
↑ 60 プロジェクト取り組み時期		

#### 3 体カテストの結果をもとに個人目標を設定

令和5年度の体カテストの男子の結果は、概ねどの学年も全国に比べて大きな差は出なかった。プラス結果が大きかったのは、1学年・3学年の「立ち幅跳び」であった。下肢筋力や瞬発力の向上が見られた。課題と見られるのが4学年・6学年の「20mシャトル・ラン」だが、改善のためには、主に肥満解消が考えられた。また、女子は、概ねどの学年も全国比で差がなく、特に6学年の伸びが大きい。また、数年来の課題だったボール投げ(投擲)が向上した。

この結果を受けて右のような個人カードを用意して目標を設定し、体育の授業や朝運動、他学年合同体育の際に取り組みをしている。



#### 4 視力測定時における視力低下予防指導

2学期に行った視力測定時に、メディア視聴の注意点について指導した。内容は、一定時間視聴した後は目を休める必要があることや読書の際の望ましい目と本の距離を理解させることであった。児童は、日常の自分の生活を振り返り、今後に留意すべき点を具体的に知ることができた。

3学期には、児童と保護者が参加して学ぶ「メディアから受ける影響」の授業を計画している。

#### 5 成果と課題

今年度は、感染症拡大防止策に加えて、例年にない猛暑に見舞われたため、活動の時間・場所等が制限されたが、その状況下でも最大限の効果が上がるように活動を工夫してきたことで成果がみられた。

##### <成果>

- 体力向上に向けて朝運動に取り組んできたことで、徐々に全体的な体力向上が図られてきた。
- 家庭への啓発を行うことで、休日や長期休暇中であっても、児童が体を動かすことの効果を理解し、運動を日常化させることができた。
- 児童自身が各自の成果・課題を理解し、課題の克服に継続した運動が必要であることを実感できた。

##### <課題>

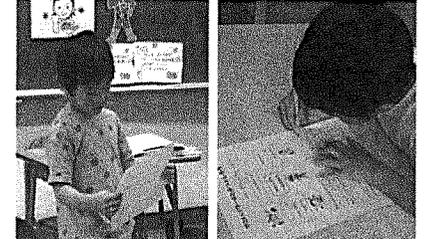
- 取り組み期間以外にも、常に食事や睡眠時間等の自ら生活改善を図ろうと意識させること。
- 家庭でのメディアルールを確立させること。

#### 食育計画をもとにした取り組み

本校では、給食指導計画や学年別食育年間計画により、食育を計画的・系統的に行っている。そして、食育推進に向けて指導の重点として3つ掲げている。それは「健康な体づくりのための栄養指導」「望ましい人間関係の育成」「食生活の習慣形成を図るしつけ」である。以下それぞれの重点に分けて実践したことを述べていく。(「望ましい人間関係の育成」については今後全校給食会を予定しているため、割愛とする。)

##### 1 健康な体づくりのための栄養指導

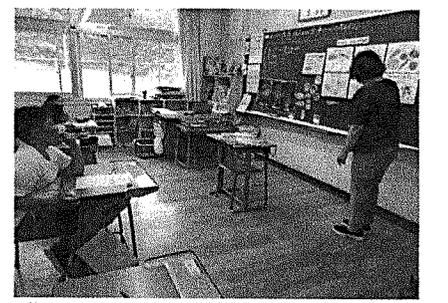
全学級に対して、栄養教諭と担任によるTT授業を実施した。第1学年は「やさしいひみつ」について授業を展開し、様々な働きをもつ野菜を好き嫌いをなく食べることの大切さを学んだ。



第1学年 食に関する指導 授業の様子

第2学年では、給食で選り好みして食べる実態があることから「すききらいしないで食べよう」を題材名に、指導を行った。3つの色を用いて野菜の働きを区分けし、子どもたちはどの野菜も満遍なく食べることで元気な体をつくることを学んだ。

第3・4学年複式学級では、「よりよく成長するための食事」について考え、3大栄養素である「たんぱく質・カルシウム・ビタミン」が体にどのように働くかについて学んだ。



第3・4学年複式学級 食に関する指導 授業の様子

第5・6学年複式学級では「生活習慣病を予防するためにはどうしたらよいか」を考えた。様々なお菓子に含まれている糖分・塩分・脂質について理解し、自身の生活を振り返りながら、今後生活習慣病にならないような食生活の見直しをすることができた。

##### 2 食生活の習慣形成を図る しつけ

年間計画の指導目標をもとに、学校内の共通理解を図り、給食指導を行っている。特に本校では、食事のマナーを身に付けるために、「食器を持って食べる」「背筋を伸ばして食べる」「三角食べ」を重点的に指導している。児童同士では、食事のマナーを気にする様子が見られ「正しい箸の持ち方」についてお手本となる児童が進んで教えている姿があった。

##### 3 その他 ※肥満児の保護者へ個別保健指導

学期末の個人面談に合わせて、軽度肥満以上の児童の保護者へ、養護教諭が個別保健指導を実施した。これまでは、運動により消費量を上げて長期休業中に毎日体重を測定し、体重減少を図る方法であった。どの対象児童も運動に対して苦意識を持っていたため、本年は、よく噛んでゆっくり食べる(咀嚼率を上げて満腹中枢を刺激することでの肥満改善をねらった。その際、「岩手型肥満解消べっこアプローチ 軽度肥満対象個別相談指導資料(岩手県教育委員会)」の資料に加えて、60 プラスプロジェクトの「カミカミチャレンジ」をキーワードに「もうべっこ噛みましょ！みんなで取り組むカミカミ運動(岩手県教育委員会)」の資料を用いて食生活に重きを置いて指導した。また、『「子どもの肥満』はなぜいけないの？(福島県教育委員会)』も配布し、保護者へわかりやすく小児肥満が成人での生活習慣病につながりやすいことを伝えた。保護者からは「うちの子は料理を良く手伝ってくれるので、よく噛む料理と一緒に作ってみたい」等前向きな姿勢が見られた。