

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	九戸村立長興寺小学校
2	実践名	長小っ子の60（ロクマル）プラスプロジェクト FINAL
3	実施対象者	全校児童30名、その保護者
4	目 標	児童が自らの健康に関心を持ち、自分の「運動」・「食」・「生活」習慣の形成に取り組み、振り返ることで、健康的な生活習慣を身に付けられるようにする。
5	実践内容	<p>ア ①・②</p> <p>○教職員全体での共通理解</p> <ul style="list-style-type: none"> ・60（ロクマル）プラスプロジェクトを学校経営の重点のひとつとして掲載【資料1】 ・職員会議や朝会等の場で取組内容と方法の確認 ・担任と保健担当（養護教諭）による体育（保健領域）の授業の実施（3年生） <p>○担当者間および他機関との連携</p> <ul style="list-style-type: none"> ・校内の体育・食育・保健担当者の連携および給食センター、県北教育事務所との連携 <p>○保護者への周知</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ほけんだよりや学校保健委員会等を通じて保護者にも取組内容を周知し、60（ロクマル）プラスプロジェクトの取組に対する保護者の意識を高めるようにした。【資料2】
		<p>イ ③・④</p> <p>○歩数計を活用した「歩数計チャレンジ」【資料3】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・日常の運動の様子を可視化するために歩数計を用いて記録 <p>○多様なスポーツ体験の推奨【資料4】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・すもう遊び、パラスポーツ、スキー、カーリング、ツリークライミング、カヌー、つなひき <p>○取組カードを活用した運動・生活習慣の形成</p> <ul style="list-style-type: none"> ・業間運動（マラソン、なわとび）の継続 ・「60（ロクマル）プラスプロジェクト チャレンジカード」の活用と生活習慣の振り返り【資料3】 ・長期休業中の「すこやかカード」「はみがきカレンダー」「親子はみがきバトル」の活用 <p>○望ましい食習慣および食育に関わる指導【資料5】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・栄養教諭による食に関する指導 ・1年生保護者を対象とした給食試食会 ・全校カレーライスづくり <p>○生活習慣に関する講演会【資料6】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・児童および保護者を対象とした睡眠やメディアコントロールに関する講演会の実施
		<p>ウ ⑤</p> <p>○「60（ロクマル）プラスプロジェクト チャレンジカード」の運動（いきいきチャレンジ）が『よくできた』児童の増加</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1学期より2学期のほうが『よくできた』児童の割合 80% ・業間や昼休み時間に外や体育館で体を動かす児童の増加
6	成 果	<ul style="list-style-type: none"> ・「歩数計チャレンジ」や取組カードを活用した業間運動は運動量の可視化につながり、児童が意欲的に取り組むことにつながった。 ・休み時間に校庭でサッカーやおにごっこをして体を動かす児童が増えた。これに伴い、児童に誘われて教職員も一緒に体を動かす機会が多くなった。 ・「60（ロクマル）プラスプロジェクト チャレンジカード」に保護者からの励ましを記入したことで、保護者も児童の生活習慣を振り返ることができ、児童が健康的な生活習慣を身につけることへの意識づけとなった。 ・「運動」・「食」・「生活」習慣の形成について体育（保健領域）の授業でも取り扱ったことで、児童が健康的な生活習慣を身につけることの大切さを学ぶことができた。
7	課 題	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣の振り返りは、取組期間中だけでなく、それ以外の期間も継続していけるような啓発や保護者の協力が必要である。 ・望ましい食習慣および食育に関わる指導は、限られた時期に単発での実施となった。毎月19日の食育の日や歯・口の健康などに関連させるなど、継続的な指導が必要である。
8	今後の予定	<ul style="list-style-type: none"> ・3学期に今年度3回目の「60（ロクマル）プラスプロジェクト チャレンジカード」を活用した取り組みおよび「歩数計チャレンジ」を実施する。 ・1月の第2回学校保健委員会では、今年度の取組について報告し、保護者と意見交換をする予定である。

令和6年度 長興寺小学校 学校経営グランドデザイン



【校訓】

自立
勤勉 感謝



【学校教育目標】

- よく考え 学び続ける子
- 健康で明るく 元気な子

- 思いやりをもち 助け合う子
- ねばり強く やりぬく子

従来の日本型学校教育を発展させ

「令和の日本型学校教育」を実現



心に種をまき 芽吹かせる教育

～きっかけを生み、ひらめきを伸ばし、
感動を分かち合う教育の実践～



【経営の重点】

I 郷土を愛し、地域に貢献する人の育成

- 1 「いわての復興教育」の推進
＜まごころ花くらぶ、安全の日・感謝の日、復興副読本の活用、3.11を忘れない全校集会＞
- 2 キャリア教育の充実
＜体験的な学習等の充実、キャリアパスポートの活用、自己評価の機会確保＞
- 3 郷土に学び、地域を考える学習の充実
＜生活科・総合的な学習の時間の充実、探究的な学びの実践、閉校・統合への児童参画＞

II 確かな学力の育成

- 1 社会で活躍するために必要な資質・能力の育成
＜主体的・対話的で深い学び、自由進度学習＞
- 2 九戸村授業改善プランに沿った授業改善
＜学び方の定着、児童の活動の保障、読解力、NIE＞
- 3 家庭学習の充実と習慣化
＜授業との連動、自主・自発的な学習の推奨、日記＞

III 豊かな心の育成

- 1 「特別の教科道徳」の充実
＜組織的取組、魅力ある道徳に向けた授業改善＞
- 2 多様な本に親しみ、読書を楽しむ活動の推進
＜多読、本の紹介、感想文＞
- 3 親和的な人間関係をつくる集団活動の重視
＜交流・合同学習の実践、縦割り班活動、花育・栽培教育の実践、閉校の思い出＞

IV 健康な心身の育成

- 共通
- 60プラスプロジェクトの推進
 - 家庭との連携指導
- 1 よりよい運動習慣の形成
＜体力向上、多様な運動(スポーツ)体験の推奨＞
 - 2 望ましい食習慣の形成
＜食育指導実践、食育の日＞
 - 3 規則正しい生活習慣の形成
＜メディアコントロール、休みの取り方指導＞

V コミュニティ・スクールと地域学校協働活動の一体的な推進

- 1 学校からの地域への積極的な情報発信 ＜校報、通信、マチコミメール、懇談会、諸会議等＞
- 2 PTA、地域、行政等と連携した安全・安心な学校づくりと各種行事の効果的な運営
＜協働的な学校運営、地域人材の確保、閉校・統合記念事業＞
- 3 コミュニティ・スクールの機能(①知る(情報共有)②考える(熟議)③実行する(協働)④振り返る(評価))を生かす ＜学校運営協議会、生涯学習(親子教育学級)の充実＞



多様性と包摂性のある学校文化の醸成

「子どもを主語にした学び」の実現
ICTの効果的な活用

<教職員の姿>

- 使命と責任の自覚
- 情熱と誇りと高い倫理観の保持
- 協調性と柔軟性とあたたかさ
- ワーク・ライフ・バランスの実現

<学校の姿>

- 協働による目標達成型の学校
- 児童・教職員が力を発揮し成長する場
- 児童・教職員が心休まる居場所
- 保護者・地域の方が集う場

<地域・保護者の姿>

- 児童・教職員にとっての学びの場
- 共に児童の成長を手助けする朋友
- 教育的資源の宝庫
- 学校の一番の応援団

ほけんだより

おうちの人と
読みましょう

令和6年6月28日(金)

長興寺小学校 保健室

「60 プラスプロジェクト チャレンジカード」の記入例 きにゅうれい

「60 プラスプロジェクト」にチャレンジ!

「60 プラスプロジェクト」は、若手県教育委員会が推進している事業です。大人になっても健康的な生活を送るために、運動・食事・睡眠といった基本的な生活習慣を小学生の段階から積み重ねていくことが大切です。

本日、「60 プラスプロジェクト チャレンジカード」を配付しております。毎日を元気に過ごせるように、お家の人と話し合って運動・食事・睡眠について目標を決めて取り組みましょう。

取り組み期間：7月1日(月)～5日(金)の5日間

チャレンジカードの提出日：7月8日(月)

この期間中、学校では全校児童に歩数計を貸し出し、「歩数計チャレンジ5DAYS!」にも取り組みます。学校でもみんなで体を動かすことを意識して過ごしていきます。



業間運動として、天候や曇さを確認しながらマラソンをする日があります。みんなで一斉に走ります!

水分補給のコツは

のどが渇く前に少しずつ

のどが渇いている時は、必要な水分が不足している状態です。のどが渇いていなくても、体を動かす前から少しずつ水分をとりましょう。

*引き続き水またはお茶を入れた水筒を持ってくるようお願いします。



… チャレンジカードの記入例は裏をご覧ください …

60 プラスプロジェクト チャレンジカード

年 番 名前

1 目標を立てよう

毎日元気に過ごすために、運動(いきいきチャレンジ)、食事(かみかみチャレンジ)、睡眠(すやすやチャレンジ)について、目標を決めてがんばります。お家の人と話し合って、それぞれ目標を立てましょう。

いきいきチャレンジ

体を動かそう!

1日の目標… **90分**

*1日60分をめざしましょう!

*歩いての登校・下校、そうじ、体育、休み時間の遊び、家でのお手伝いなども入ります。

かみかみチャレンジ

しっかり食べよう!

- ①よくかんで食べる (めやすは一口20回)
- ②朝ごはんを毎日食べる
- ③すききらいをしないで食べる

*1つ選んで挑戦しよう!

選んだ番号は… **③番**

すやすやチャレンジ

ぐっすり眠ろう!

- ①寝るじこく **9時00分**
- ②起きるじこく 時 分
- ③よくねむれて、目覚めスッキリ!

*1つ選んで挑戦しよう!

選んだ番号は… **①番**

目標は、お家の人と話し合って決めます。

「かみかみチャレンジ」「すやすやチャレンジ」は、1つ選んで取り組みます。

2 取り組んだ結果を書こう

毎日、取り組んだ結果を書きましょう。【書き方: よくてきた→◎ できた→○ できなかった→△】

こうもく	7月1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	◎の数
いきいきチャレンジ	○	◎	◎	◎	◎	4
かみかみチャレンジ	◎	◎	○	◎	○	3
すやすやチャレンジ	◎	○	○	△	△	1

取り組んだ結果は毎日書きます。

最後にふり返って、◎の数を書きます。

3 ふり返りをしよう

がんばったこと・さんねんだったこと

おうちの方から (がんばったこと、励まし など)

*お家の方からも、お子さんががんばったことや励ましのコメントをお願いします。

提出日:7月8日(月)

*担任の先生に提出してください

【資料4】

多様なスポーツ体験の奨励

【すもう遊び】



昔遊びを楽しみながら地域の伝統継承をねらいに、全校児童がたてわり班で対戦しました。礼法指導後に取組を行い、授業参観日に千秋楽！保護者の熱い声援が子どもたちを後押ししました。

【パラスポーツ】



昨年度贈呈されたパラスポーツ体験キットを活用して「ボッチャ」「ゴールボール」を体験しました。誰でも楽しめるスポーツで、休み時間も体験キットを借りて遊ぶ子どもたちの姿がありました。

【カーリング】



地域の特徴的なスポーツとして、3・4年生が挑戦！氷上の寒さに負けず、みんなで楽しみました。体験を通して、カーリングの面白さや難しさを感じとることができました。

【ツリークライミング】



宿泊研修で5年生が体験しました。最初のうちはこわがっていた児童もいましたが、コツをつかむとグングン登り、自然の中で普段見ることができない景色を満喫しました。

【カヌー】



夏まんきつPTAレクの活動で全校児童及び保護者で洋野町の海に出かけ、カヌーに乗りました。バナナボートや水上トランポリンも体験！親子で楽しんだ夏の思い出のひとつとなりました。

【つなひき】



PTA 活動の一環で九戸村ちびっ子綱引き大会に参加しました。当日だけでなく、大会前の放課後練習には保護者の皆さんも集まって一緒に作戦を練り、親子で力を合わせて競技に臨みました。

体育の授業や休み時間だけでなく、学校行事や PTA 活動にも体を動かす内容を積極的に取り入れました。初めてのスポーツにも「まずやってみよう！」と挑戦する子どもたちの姿があり、友達と一緒に体を動かすことの楽しさや達成感も味わうことができたと思います。また、保護者や地域の方々のサポートもあり、子どもたちが安全に楽しみながら体を動かすことができました。

【資料5】

望ましい食習慣及び食育に関わる指導

【栄養教諭による食の指導】



学級ごとにテーマを決め、担任と給食センターの栄養教諭による T・T 授業を行いました。食べ物の働きや栄養について学び、食事やおやつとり方など自分の食習慣を振り返る機会となりました。

【全校カレーライスづくり】



PTA レク活動として実施しました。親や友達と一緒に作って食べたカレーライスは最高でした！食事を作る人への感謝の気持ちを育みながら、みんなで食事をする楽しさを味わいました。

食の指導を通して食べ物の働きや栄養、給食を作る人の思いを知り、学校では給食の残食量が減ってきています。家でも食事やおやつ食べ方に気をつけていきたいという前向きな声が聞かれました。また、子どもたちからの要望で実現した「全校カレーライスづくり」は親子のふれあいの場にもなりました。

【資料6】

生活習慣に関する講演会

【睡眠で変わる子供の成長】



睡眠の効果やメディア利用との関係などについて家庭教育学級として睡眠アドバイザーからお話を聞きました。学力向上や健康のために、睡眠が大切であることを改めて学ぶことができました。

【情報モラル教室】



ネットにひそむ危険やネットのマナー、情報発信のしかたなどについてお話を聞きました。安全に利用するためには家族でルールを決め、困った時には家族や先生に相談することを親子で確認しました。

生活習慣に関する講演会は、親子で一緒に聞くことができるように、いずれも授業参観日に設定しました。うなずきながら聞いていた保護者も多く、関心が高い内容だったと感じています。子どもの睡眠やメディア利用に関わる取組は家庭の協力が必須であり、保護者が関心をもつことで家庭での生活にも取り入れてもらうことができ、子どものよりよい生活習慣の確立につながると考えます。