

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	陸前高田市立気仙小学校																
2	実践名	他者と関わりながら自分の健康の大切さを理解し、健康的な生活習慣を身に付けられる児童の育成を目指して																
3	実施対象者	全校児童																
4	目標	心身の健康に関心をもたせ、一人ひとりの自己管理能力を高める。																
5	実践内容	<p>ア (①・②)</p> <p>①学校経営の特徴【組織的实践】 資料A ○ 学校、家庭、地域が一体となって目指す「運動」・「食」・「生活」習慣の形成 「まなびフェスト」「そだてフェスト」を設定し、家庭と協力して健やかな心身の育成を目指している。また、地域の方々の集団登校やマラソン大会の見守り等の協力体制によっても体力向上の推進が図られている。</p> <p>②推進体制【各担当者の連携】 ○ 小規模校のよさを生かした全職員参加型の推進体制、担当者間の連携による協力・分担 ・体育担当：運動、体力づくり等に関する取組 ・保健担当：健康推進、食育等に関する取組 ・生徒指導担当：メディアコントロール、生活習慣等に関する取組 ・児童会担当：児童会の「運動」「食」「生活」に関する指導 ・研究担当：体育の授業に関わる情報の発信 ・教務担当：全校の取組に関する連絡・調整・集約等 ・総務担当：学校内外の連携・調整、ライン引き等の環境整備 ・事務局：準備物の購入計画</p>																
		<p>イ (③・④)</p> <p>③特徴的な実践【特色を生かした工夫】 資料A I 「気小すくすくタイム」「気小三陸マラソン」の取組 資料B 水曜日の中休み前半時間に「すくすくタイム」を実施している。全校で「気小っ子体操」、縄跳び、2分間走、8秒間走等に取り組んでいる。マラソン運動は、全校共通のカードを使い年間を通じて取り組んでいる。 II 集団登校（登校班）による徒歩通学 資料B 地域ボランティアや保護者の協力を得ながら、安全に集団での徒歩登校を行うことができている。日々の徒歩の積み重ねで、低学年も体力がついてきている。 III 縦割り班活動による清掃活動 資料B 高学年が手本を示し、体を動かしながら活動的な清掃に取り組むことを目指している。清掃活動についても、学期ごとに学びフェストの振り返りを行っている。 IV 養護教諭による各学年への歯みがき指導 資料C 養護教諭が積極的に各学年の授業に入り、歯みがきの習慣化、正しい歯みがきの習得、噛むことの効果への理解を目指し指導を行っている。長期休業には、歯みがきカードを作成し意識化を図っている。 V 給食センターと連携した食に関する指導（栄養教諭による授業） 資料C 栄養教諭を招き、食に関する指導を学年ごとに実態に応じながら指導している。専門的な知見からの指導は、児童が集中して学習する姿につながっている。</p> <p>④継続可能な計画【継続可能な実践】 資料A I 「気小っ子60運動カード」の活用 資料D 運動習慣、食習慣、生活習慣の確立、更にそれら3つのつながりの意識付けを図っている。 II 「リ九高ルール」（メディアに関する市の啓発ルール）の活用 資料B 市の啓発ルールを活用し、児童や家庭に対し「メディアコントロール」の啓発を行っている。</p>																
	<p>ウ (⑤)</p> <p>⑤よりよい生活の確立への期待【よりよい変容の期待】 I 「まなびフェスト」の振り返り 資料E</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 60%;"></td> <td style="text-align: center;">R 7</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">体力テストABC段階に属する児童の割合</td> <td style="text-align: center;">75.5%</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">清掃活動の取組に関するアンケートの肯定的回答率</td> <td style="text-align: center;">97.8%</td> <td style="text-align: right;">※1学期集計分</td> </tr> </table> <p>II むし歯罹患率、肥満傾向児出現率の減少</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 40%;"></td> <td style="text-align: center;">R 6</td> <td style="text-align: center;">R 7</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">むし歯罹患率</td> <td style="text-align: center;">47.3%</td> <td style="text-align: center;">34.6%</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">肥満傾向児出現率</td> <td style="text-align: center;">12.5%</td> <td style="text-align: center;">9.6%</td> </tr> </table>		R 7		体力テストABC段階に属する児童の割合	75.5%		清掃活動の取組に関するアンケートの肯定的回答率	97.8%	※1学期集計分		R 6	R 7	むし歯罹患率	47.3%	34.6%	肥満傾向児出現率	12.5%
	R 7																	
体力テストABC段階に属する児童の割合	75.5%																	
清掃活動の取組に関するアンケートの肯定的回答率	97.8%	※1学期集計分																
	R 6	R 7																
むし歯罹患率	47.3%	34.6%																
肥満傾向児出現率	12.5%	9.6%																
6	成果	<ul style="list-style-type: none"> 児童は、自他の頑張りへの称賛や他者との切磋琢磨等を通して、自己の健康について考えることができた。各実践は、学校の一体感の醸成や相互理解の高まりにもつながった。 家庭、地域、学校が一体となり、児童の健やかな心身の育成に向かって連携や協力を進めることができた。今後の育成にもつながるものとなった。 																
7	課題	<ul style="list-style-type: none"> 実践のそれぞれを結び付け、一体的でつながりをもった取組になるようにしていきたい。 健康的な生活習慣を十分に身につけるには、短期間の取組では難しいと感じている。進退を繰り返しながら、少しずつ前に向かっていく状態である。取組の振り返りや取組結果の分析を更に充実させ、今後も継続的に展開できるようにしていきたい。 体力テストの「長座体前屈」が、学校全体での課題である。柔軟性の向上を目指したい。 																
8	今後の予定	<ul style="list-style-type: none"> 年間の結果を受け、児童、家庭、地域へ周知し、共有、及び啓発を行う。 次年度の取組の重点について協議を行う。 																

健康教育 年間計画

陸前高田市立気仙小学校

		気小っ子60運動	通年重点運動	すくすくタイム (全校一斉活動)	縦割り活動 (異学年活動)	児童会・ 生活委員会	保健指導	保護者連携	地域連携 外部機関連携			
1 学期	4月	・早寝、早起きでぐっすり睡眠 ・ラジオ体そうやストレッチ	・三陸マラソン (全校共通カード)	・ラジオ体操	・縦割り班清掃 ・集団登校	・栄養放送、石鹸補充、 ボールの空気入れ、 すくすくタイム進行	・身体測定	・早寝、早起き、 朝ごはん ・生活リズム ・家事、手伝い	・登下校見守り			
	5月	・散歩、ウォーキング ・かけっこ、マラソン		・気小っ子体操 ・8秒間走 ・柔軟運動		・班会議、班長会議 でめあての確認や 振り返り	・校庭整備作業 (全校活動)		・学級歯科指導 ・全国歯みがき 大会 ・食の学習(栄養 教諭との授業)	リ九高ルール 強化週間(6月)	・見守り隊会議や学 校評議会等で情報 共有	
	6月	・しっかりはみがき ・よくかんでバランス よく食べる		気小運動レクの日 (6月)			・歯ブラシ点検				・熱中症予防啓 発運動 ・予防啓発ポス ター作製	・給食センターと の連携(6月)
	7月	・早寝、早起きでぐっすり睡眠 ・プールで遊ぶ、泳ぐ		・カード更新時に昼 の放送や掲示板で 対象児童を紹介 ・学校の「目標周」 に達した児童への 表彰			夏休み地区朝活動 (7, 8月)					
2 学期	8月	気小っ子60運動 カード取組	・気小っ子体操 ・2分間走	冬休み地区朝活動 (12, 1月)	・校庭整備作業 (全校活動)		・長期休み歯み がきカード	気仙七夕太鼓 指導(9月)				
	9月	・やくそく守ろうリ九 高ルール	気小運動レクの日 (10月)		・メディアに関 する啓発ポス ター作製	・リ九高ルール 強化週間(11月)	・学校保健委員会(11月)	長部乗付唄 指導(10月)				
	10月	・なわとび			・歯に関する啓 発ポスター作 製	・食の学習(栄養 教諭との授業)	PTA 家庭教育 学級(11月)	マラソン大会 見守り(11月)				
	11月	・しっかりはみがき			マラソン大会 (11月)	・給食センター への感謝の手 紙(全校活動)	・身体測定 ・肥満傾向児 面談	市保健課による地区 親子思春期教室(12月)	給食センターと の連携(11月)			
	12月	・しっかりお手伝い			・なわとび (全校共通カード)	・なわとび	・身体測定 ・歯科面談	リ九高ルール 強化週間(2月)	地区保護司 会、他による 薬物乱用防止 教室(2月)			
1月	気小っ子60運動 カード取組	冬休み地区朝活動 (12, 1月)		・なわとび		・長期休み歯み がきカード						
3 学期	2月		・ボール遊び			気小運動レクの日 (2月)	・身体測定					
	3月		・なわとび									
	3月		・ぴかぴかそうじ							なわとび 発表会(1月)		

「気小 すくすくタイム」 「気小 三陸マラソン」



夢のかけはし 三陸マラソン

北アス編

100	99	98	97	96	95	94	93	92	91	90
丸森	陸前高田									

南アス編

100	99	98	97	96	95	94	93	92	91	90
陸前高田										

スタート

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
陸前高田									



運動の習慣化を目指して

教職員も一体となって取り組む

縦割り活動



体をいっぱい使った
清掃活動

縦割り班そうじ

どうして縦割り清掃をするの？

協力して、学校をきれいにするため

- 増長が
できること
- 増長が
できること

上学年をお手本にする
縦割りの活動



地域の協力による
集団徒歩登校

「リ九高ルール」

小・中学生の保護者の皆様へ
スマートフォン・ゲーム機等の使用について

リクタルール

リ九高ルール

ピング 時には 質の い睡眠を

共通（児童生徒・保護者）の約束

スマートフォン・タブレット・ゲーム等の通信機器を
夜9時には居間（リビング）の決められた場所に置き、使用しません。
ただし、学習で利用の場合は除きます。
保護者は、それを確認します。

児童生徒の約束

- 名前やメールアドレス及び個人が特定される内容や写真等は、書き込みません。
- 無料通信アプリ等を利用するときは、他人の悪口や自分が言われて嫌だと思えることは書き込みません。
- 怪しいことやわからないことがあったら、必ず親や先生に相談します。

保護者の約束

- 子どものスマートフォン等の通信内容や通信履歴等をいつでも確認できるようにします。
- 子どもがSNSやサイトから守るため、フィルタリングを付けます。
子どもがスマートフォン等を使用する場合は、保護者の適切な管理や見守りが重要です。

私の約束

実は怖い！ スマホ等の長時間使用

健康被害
学力低下、睡眠障害となったり、生活リズムが乱れます。
疲労定着したり、イライラすることが多くなったり等の症状が出てきます。

学習能力の低下
学習意欲が減少し、集中力が低下し、成績が下がります。
データ上も睡眠時間の使用は、テストの正答率を下げる事が報告されています。

コミュニケーション能力の低下
親子関係の悪化は、社会生活にもつながります。対面での人間関係やコミュニケーション能力が弱まったり、孤立化を招いたりする恐れがあります。

トラブルの発生
SNSやメールによるいじめや、個人情報の流出、詐欺被害、犯罪被害、個人情報漏洩などトラブルが増えています。

陸前高田市全体の メディア啓発ルール

リ九高ルール（スマートフォン・タブレット・ゲーム機）の普及状況

半数以上の児童生徒が、家の人との約束を守れている状態ではあるものの、学年が上がるにつれて、約束を守れない割合が増える傾向が見られます。

子どもと一緒にルールづくり - 家や学校生活での約束を守ることが大切。ルールを守ることが大切。子どもとしっかり話し合うことが大切。『あなたを守るために必要なこと』という保護者の思いをしっかりと伝え、子どもが納得して守ることができるよう、しっかりと話し合っておくルールを決めよう。

陸前高田市教育委員会
〒029-2292 岩手県陸前高田市高田町下町100 TEL 0192-54-2111
各種ご依頼は、学校教育課（内線523・524）まで。

養護教諭による各学年への歯みがき指導



日常生活の振り返りを意識させる掲示物（保健室前）

給食センターと連携した食に関する指導



噛むことの効果を示した掲示物（配膳室前）

「気小っ子60運動カード」の活用

～まなびフェスト「気小っ子元気体カアップ」に向けて～

令和7年度 ～希望郷 いわて 元気・体カアップ60運動～

気小っ子60運動カード

筆 名 前 ()

1	早寝、早起きでぐっすり睡眠	ブラジル	
2	よくかんでバランスよく食べる	ベルギー	
3	ラジオ体操やストレッチ	スペイン	
4	ボール遊び	アメリカ	
5	なわとび	セネガル	
6	散歩・ウォーキング	クロアチア	
7	かけっこ・マラソン	日本	
8	道具で遊ぶ	アルゼンチン	
9	プールで遊ぶ・泳ぐ	オーストラリア	
10	びかびかぞうじ	コロンビア	
11	しっかりはみがき	フランス	
12	しっかりお手洗い	ポーランド	
13	やくそくを守ろう！九宮ルール	ジャマイカ	

めあて

☆やった運動の番号を○でかこみ、たくさんのお国を旅しよう！



日にち	曜日	今日のグアP												国の数	
例		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	4 か国
/	月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	か国
/	火	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	か国
/	水	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	か国
/	木	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	か国
/	金	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	か国
/	土	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	か国
/	日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	か国

ふいかえり

おうちの方から一言



これからも たくさん取り組もう！

～60運動に取り組めます～

先日、PTA総会で気仙小学校の学びフェストについてお話がありました。その中の元気「気小っ子元気体カアップ」の1つとして、1年間60運動に取り組めます。くわしい内容は裏面をご覧ください。

体カアップとは、運動だけでなく健康に生活するための体カもふくまれています。これから1年間学校でも取り組んでいきますので、ご家庭でもご協力をお願いします。

運動だけじゃないよ！

よりよい運動習慣

きそくただ せいかつしゅうかん
規則正しい生活習慣

のぞ しょくしゅうかん
望ましい食習慣

よりよい運動習慣

ぜんぶつながっているよ！



ほけんだより

No. 7



今月の60 (60運動で特に7月がんばること)

☆早寝、早起きでぐっすり睡眠 ☆プールであそぶ・おおよ

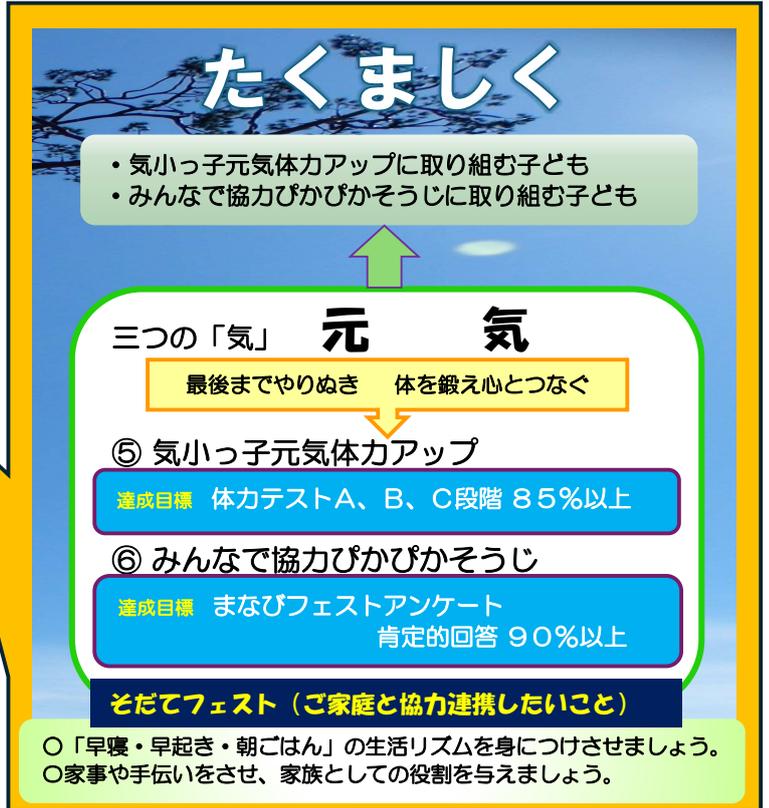
まわります。気仙小では、生日の身体測定の時に

保健室前掲示



「気小っ子60運動」の目的と効果をほけんだよりや掲示物を通して啓発

まなびフェスト アンケート（児童）結果より



1日の中で、体力づくりを行うことができましたか。

「脳」も「心」も「体」も、生き生きとなるくらい朝ごはんを食べてから登校していますか。

びかびか清掃時間に、縦割り班で協力して、体を使って校舎をきれいにすることができましたか。

とてもそう思う

そう思う

思わない

