

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	盛岡市立上田中学校																				
2	実践名	みんなでつくる健康習慣 ～エンパワメントの向上を目指して～																				
3	実施対象者	全校生徒、保護者																				
4	目標	(1) 生徒同士が互いに健康行動を促し合うポジティブな雰囲気を醸成 (2) 自分自身の健康課題に気づき、課題解決に向かって努力する生徒の育成																				
5	実践内容	(1) プロジェクトチームの結成（体育・食育・保健指導担当）。 (2) 「上田中学校60（ロクマル）プラスプロジェクト構想図」の作成、教職員の共通理解資料として活用。【資料1】 (3) 「よくねる」パンフレットに、“各担当者から”欄を設け、連携し発行。【資料2】 (4) 委員会活動計画に「ヘルスチェック週間」の明記。																				
		(1) 60（ロクマル）プラスプロジェクトチャレンジカードのチェック項目を踏まえた「ヘルスチェック」による振り返り。結果についてまとめたお便りの発行。 (2) 保健委員による「朝食をとることの大切さ」や「噛むことの大切さ」ミニ保健指導と、家庭科の授業における「噛み噛み献立」立案及び調理を関連させて実施。【資料3】 (3) 保健委員による「睡眠の大切さ」ミニ保健指導と、「よくねる」パンフレットの作成及び発行を関連させて実施。 (4) 学校保健委員会での議題に「60（ロクマル）プラスプロジェクト」に係る内容に触れ、保護者や地域で話し合う機会の設定。																				
		諸調査から見える生徒の姿は、以下のとおりである。 (1) R7良好な回答が得られた項目 ① 1日60分以上運動をする生徒の割合62.5%。（1学期体力テストアンケートより） ② 1日60分以上体を動かす（徒歩通学時間含む）生徒の割合：87. %。（ヘルスチェックより） (2) 昨年度と比較して良好な回答が得られた項目 ① 朝食を摂取する生徒の割合が増加。 <table border="1"> <tr> <th></th><th>R6 2学期</th><th>R7 2学期</th></tr> <tr> <td>朝食接種率</td><td>90.0%</td><td>95.6%</td></tr> </table> ② 平日の就寝時間0時前、起床時間7時前と答える生徒の割合が増加。 <table border="1"> <tr> <th></th><th>0時前就寝</th><th>7時前起床</th></tr> <tr> <td>R6 2学期</td><td>86.5%</td><td>83.9%</td></tr> <tr> <td>R7 2学期</td><td>87.5%</td><td>85.4%</td></tr> </table> ③ 身長と体重のバランスが“肥満傾向”の生徒割合が減少。 <table border="1"> <tr> <th></th><th>R6</th><th>R7</th></tr> <tr> <td>肥満傾向と判定</td><td>10.4%</td><td>9.5%</td></tr> </table>		R6 2学期	R7 2学期	朝食接種率	90.0%	95.6%		0時前就寝	7時前起床	R6 2学期	86.5%	83.9%	R7 2学期	87.5%	85.4%		R6	R7	肥満傾向と判定	10.4%
	R6 2学期	R7 2学期																				
朝食接種率	90.0%	95.6%																				
	0時前就寝	7時前起床																				
R6 2学期	86.5%	83.9%																				
R7 2学期	87.5%	85.4%																				
	R6	R7																				
肥満傾向と判定	10.4%	9.5%																				
6	成果	(1) 「よくねる」パンフレットの作成 ① 三つ折りパンフレットにすることで生徒の興味を引くことができた。 ② ピア教育の観点を大切にすることで教師の一方的な指導に留まらない教材となった。 ③ 60（ロクマル）プラスプロジェクトメンバーの欄からのアドバイス欄も設け、各担当が協働し発行することができた。 (2) 「噛み噛み献立」立案及び調理 ① ミニ保健指導と授業を関連づけたことで、生徒は、学びの実生活への活用を体感することができた。 ② 実施計画をもとに、各担当が連携して取組を実施することができた。 ③ 生徒が考えた「噛み噛み献立」をお便りに載せ、保護者へも啓発を行う。学校だけでとどまらない活動を展開することで、より良い健康習慣の確立を促すことができる（3学期発行予定）。 上記成果より、生徒は、相互学習によって健康習慣に対する理解が深まり、「自分の行動で自分の健康は変えられる」というエンパワメントの向上につながったと考える。また各担当がそれぞれの専門知識を駆使し有機的な連携を図ることができたと考える。																				
7	課題	(1) 1学期中の60（ロクマル）プラスプロジェクトに係る取組の充実。 (2) 運動をする習慣がある生徒とない生徒の二極化への対応。																				
8	今後の予定	(1) 3学期にヘルスチェック（今年度最終）を行い、総括と次年度に向けて計画の立案。 (2) 「噛み噛み献立」の調理実習及びお便り配布。																				

上田中学校60(ロクマル)プラスプロジェクト構想・計画図

自分たちの手で、より良い生活習慣の確立を目指す

委員会や授業で触れた60(ロクマル)プラスプロジェクト関連内容を、お便り等で共有する。

家庭科や体育科の授業で、委員会で触れた健康習慣について関連させた内容を展開する。
EX) 保健委員会が噛むことの大切さについて校内放送→家庭科で噛み噛み献立を調理する。

委員会の取組で触れる

生活整美委員会

保健委員会

放送委員会

資料2

三つ折りパンフレットについて

60（ロクマル）プラスプロジェクト

規則正しい生活＝タイムマネジメント

人間には約24時間周期の体内時計があり、「いつ眠くなるか」などを調整しています。朝日を浴びると体内時計がリセットされ、そこから16時間後に眠気くる仕組みです。ここで大切になってくるのが生活リズムです。1日24時間しかありません。1日をマネジメントしていくかが重要です。規則正しい生活リズムが、早寝へと導きます。



分かっていても
改善は難しい…
そんな人のために

上田中学校の先生に聞いてみました！ 規則正しい生活を送るためには

運動習慣：
田口先生



岩手県出身のクライマー伊藤ふたば選手は休日でも「体を動かす・整える時間」を大切にしているそうです。特別な運動でなくてもOK。朝に軽い散歩をして、午後にストレッチやバランス遊びをするなど「遊び＋体を整える」をセットにすると、自然に60分動けます！動くことが体も心も整える習慣になります！

朝、時間がなくて朝食がとれないという人は、手軽に食べられるものを考えてみましょう。バナナなどの果物やおにぎりなどがおすすめです。食欲がなくて食べられないという人は、起きたら、まず水を飲んでみましょう。目が覚め、胃も刺激されて食欲が出てくるそうですよ。

食習慣：
村尾先生



生活習慣：
山根先生



元NHKアナウンサーの神田さんは、毎日2時間睡眠で過ごしていたら10日間目で倒れ入院したそうです。中学生の理想睡眠時間は8～10時間とされていますが、難しいですね。せめて、0時前に就寝し、朝7時までには起きましょう！



【右上：作成した保健委員の生徒】



【右下：保健委員が書いたページ】

【左上：パンフレット

60(ロクマル)プラスプロジェクトに係る内容のページ】

資料3

60（ロクマル）プラスプロジェクト

R 7「噛むことの大切さ」指導 実施計画

食育・保健担当

1. 現状（2学期ヘルスチェック結果より）

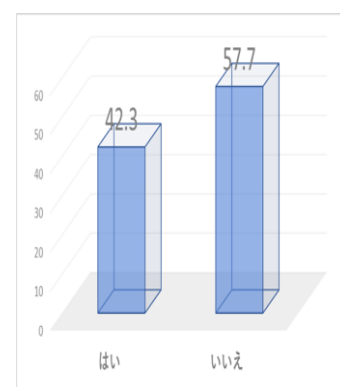
食事の際、1口20回噛むと答えた生徒の割合が、42.3%である。

2. 短期目標（3学期ヘルスチェック結果）

食事の際、1口20回噛むと答えた生徒の割合を、50.0%にする。

3. 具体的指導内容

- （1）保健委員によるミニ保健指導（昼の放送）
- （2）家庭科の授業で噛み噛み献立の立案及び調理（2年生）
- （3）生徒が立案した献立を「保健委員だより」で周知



【グラフ】食事の際1口20回噛むと答えた生徒

4. 指導の流れ

11月28日(金)	保健委員によるミニ保健指導（昼の放送）
12月中	家庭科の授業で噛み噛み献立の立案（2年生）
1月中	家庭科の授業で噛み噛み献立を調理（2年生）
1月下旬	生徒が立案した献立を「保健委員だより」で周知

5. 達成状況の確認

2月に実施するヘルスチェックで、短期目標の達成状況を確認する。