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		盛岡市立仙北小学校
２　実　践　名		仙北６０プラスチャレンジ
３　実施対象者		仙北小学校全校児童
４　目　　標		各担当が連携して、児童のよりよい食習慣、運動習慣、生活習慣の形成を図る。
５　実践内容	ア (①・②)	○各担当者を同一の分掌に配置し、分掌部会（月１回）で検討を重ねる。 ○給食と教科学習の連携を図るため、年間計画を月単位で整理し、分掌部会での検討を経て職員会議で教職員全体に周知。担任は、各教科で食育の視点を意識した授業を展開する。【資料１】【資料２】 ○年間を通じて学校全体で取り組むチャレンジカードにより啓発活動を行う。
	イ (③・④)	○ＰＤＣＡサイクルを意識した継続的な給食指導の実施【資料４】 ○食習慣、運動習慣、生活習慣の担当者が所属する各委員会で「６０（ロクマル）プラスプロジェクト」に関わる取組を主体的に考え、実施する。【資料３】 （１）給食委員会による先人ゆかり給食の指導資料作成、ポスター作成、盛岡市食材を使った加工品の開発 （２）体育委員会による仙小チャレンジタイムの「走」「鉄棒」「縄跳び」に関する運動の継続的な推進 （３）保健委員会による６０（ロクマル）プラスプロジェクトについて、児童全体への説明と取り組みへのアドバイス 学校歯科医による歯科指導 ○学校保健委員会の場で、保護者や学校医に実践を報告し、学校医から助言をいただく。
	ウ (⑤)	○盛岡市食材の認知度向上 （アロニア認知度指導前０％→指導後 49.0％、りんご認知度 36.5％→指導後 70.9％） ○給食残菜の低下（R7.５月平均 16.1kg（5.04％）→R7.10 月平均 12.1kg（2.83％） ○休み時間等の運動習慣の実施についての肯定的回答が８割以上 ○肥満度は昨年度に比べて 0.７ポイント減少 ○歯磨きの効果と正しい磨き方の理解と意識の向上【資料５】
６　成　　果		・食習慣、運動習慣、生活習慣について、各担当が情報を共有しながら取組をすすめることができた。栄養教諭が全学級に１単位時間食育の指導に入ることや給食時間に複数回食の話をすることで、盛岡市の食材を使った給食について理解を深めたり、食べることの大切さや楽しみを改めて実感したりすることができた。さらに、給食委員会の児童も先人給食について主体的に調べ、資料にまとめ、先人ゆかり給食で招いた来賓に説明するなど食に対する関心が高まった。 ・仙小チャレンジタイムを年間３期計画・実施することで、意欲的に運動に取り組むことができた。日常的に外遊びをする児童は多いが、ラダーや鉄棒、縄跳びなど様々な動きを経験させることで、運動することの楽しさも同時に味わうことができた。 ・歯科指導は、自分の歯磨きの傾向を知るとともに、正しい歯磨きの仕方を知識として獲得したり、歯磨きの大切さに気づいたりすることができた。 ・６０プラスチャレンジカードを使用して家庭の協力を仰ぎながら、３つの習慣が連携して心身の健康が保持することを啓発することができた。 ・今後も、知識を増やして自分自身の体に目を向け、主体的に食習慣、運動習慣、生活習慣を改善していく児童の姿が増えていくことが期待できる。
７　課　　題		・食についての知識を高め、食べることの大切さに気付いた児童が、自分の体格や体力に応じた食事量についてさらに意識を高めていきたい。そのことにより、児童自身の健康増進につながり、残菜を減らすことにもなる。 ・児童数に対する校庭の面積が大きくないことから、児童の運動習慣を保障するための割当や運動の種目の工夫など今後検討していきたい。 ・生活習慣は、取り組む範囲が大きいので、数年の計画を立てながら、生活習慣病予防につながる取組を考えていきたい。
８　今後の予定		・６０プラスチャレンジカードを長期休業前に各家庭に配付をして実践する。（３回目） ・冬季休業中の歯ッピー大作戦

【資料１】

〈保健部全体の計画〉

令和７年度　保健部運営計画

１　保健部運営の目標

　健やかな体の育成

２　運営の重点

（１）保健指導の充実

○心身の調和的発達のため、基本的な生活習慣の定着を図る。

・基本的生活習慣の定着を図る。(「早寝・早起き、朝ごはん」の取組（教育振興運動との連携)、「６０プラスプロジェクト」の取組)
・健康診断を円滑に実施する。
・日常の健康観察から、健康問題の早期発見に努め、予防措置をとる。
・健康教育の充実を図る。

○食育、清掃、環境管理について、組織的、計画的な取組を推進する。

〔食育〕
・学級活動における食育指導と給食時間における食育指導の実施、家庭・地域との連携を図る。(食育だよりの配付、給食運営委員会の開催)
・肥満傾向や食物アレルギー対象の児童の個別相談を実施し、共通理解を図る。また、定期的・組織的に対応の見直しを図る。
〔清掃〕
・学期始めに清掃の手順や用具の使い方の指導をし、徹底を図る。
・「せ・ん・ぼ・く」を意識し、無言で清掃できるようにし、学習環境の美化に努める。
〔環境管理〕
・定期的に環境衛生検査を実施する。
・定期的に点検を実施し、危険個所の早期発見・早期修繕に務める。

・感染症拡大防止対策の徹底を図る。

・校内対応マニュアルの共通理解を図り、予防対策を確実に実施する。

・子どもの命を守るため、学校事故等発生時の緊急時対応体制を共通理解する。

・急病人、事故発生時の救急連絡体制についての確認と対応のしかたの演習を実施する。

（２）体力の育成

○体力の向上を図るため、運動量豊富な体育科授業を行う。

・運動学習時間を充分確保し、楽しく基礎感覚を育成する。

・体力向上、様々な動きの習得を図るため、仙小チャレンジや準備運動の充実を図る。

・授業の指導内容に合った準備運動を計画的に実施する。
・「仙小チャレンジ」(年間３期）の取組を通して、発達段階に応じて子ども達の体力や様々な運動調整力をバランスよく育成する。

〈学校保健年間計画に位置付け〉

学校保健年間計画

月	保健目標	保健関連行事	保健管理		保健教育
			対人管理	対物管理	保健指導
4	自分のからだについて知ろう	給食開始 定期健康診断	健康診断事前調査 救急体制の確認 ｱﾚﾙｷﾞｰの把握	机イスの整備 清掃区域方法確認 施設設備の整備	健康診断の意義 健康診断の受け方 治療勧告 給食準備片付け
5	ケガの予防をしよう	家庭訪問 運動会	定期健康診断実施 健康診断事後措置	校庭の整備	清掃手順の確認 ケガの予防 体や衣服の清潔 治療勧告
6	むし歯の予防をしよう	プール開き	定期健康診断実施 健康診断事後措置	プール施設の整備 プール水質検査 給食室衛生点検	歯科保健指導 治療勧告 手洗いの励行 ６０プラスプロジェクト①
7・8	夏を元気に過ごそう	期末清掃 期末面談 身長体重測定	健康診断事後措置 健康診断統計 健康カード配付	期末清掃 ダニ検査 プール水質検査	感染症の予防 熱中症の予防 治療勧告
9	生活リズムを整えよう	グリーンキャンプ 学校保健委員会	受診状況まとめ	校庭の整備	休養の取り方 ケガの予防 ６０プラスプロジェクト②
10	目を大切にしよう	学習旅行 就学時健康診断 音楽祭	視力測定	照度検査 空気検査 給食室衛生点検	目の健康 正しい姿勢
11	感染症を予防しよう		感染症罹患集計	校庭の整備	感染症予防 歯科保健指導
12・1	寒さに負けず元気に過ごそう	期末清掃 期末面談 身長体重測定	健康カード配付 感染症罹患集計 次年度食物ｱﾚﾙｷﾞｰの把握・面談	期末清掃	感染症予防 薬物乱用防止教室 ６０プラスプロジェクト③
2	心の健康について考えよう	新入生説明会 学校保健委員会	感染症罹患集計 新入生食物ｱﾚﾙｷﾞｰの把握	照度検査 空気検査 給食室衛生点検	感染症予防 性指導
3	一年間の生活を振り返ってみよう	小中引継ぎ	感染症罹患集計 健康診断票の整理 引き継ぎ資料作成 新入生食物ｱﾚﾙｷﾞｰ面談	期末清掃	感染症予防 一年間のまとめ

〈体力向上計画〉

体力向上計画

Ⅰ　ねらい

１　日々の運動や諸活動・業間遊び等を通して，日常的な体力作りの充実を図るとともに，あきらめずに最後まで努力する態度を育成し，自己肯定感の向上を図る。

２　各領域・発達段階に応じた準備運動を通して，様々な動きに対応できる体づくりを目指す。

Ⅱ　指導の重点

１　系統性のある指導計画・単元配列，使用教具，器械・器具の効率化のための単元配列，学校行事との関連を図った単元配列により指導の充実を図る。

２　「６０プラスプロジェクト」と「仙小チャレンジタイム」を同時期に行い，この取り組みを通して，発達段階に応じて児童の体力や様々な運動調整力をバランスよく育成していく。また，さまざまな種目に期間や達成目標を設定して全校でチャレンジすることで，達成感を味わわせるとともに，目標をもち運動に取り組む姿勢や自己肯定感を育む。

３　授業の指導内容に合った準備運動を実施する

４　体力テストの測定を，実施日の割り当てをして集中的に行う。

Ⅲ　実施計画

１　「６０プラスプロジェクト」「仙小チャレンジタイム」

（１）年間　種目や期間を決めて全校で取り組む。

【第１期】
・４種目走・肋木・ステージへの飛び乗りと飛び降り・・１年・２年体育館
・ラダー・・・３年わかくさＨ　４年ＷＳ　５年すずかけＨ　６年ＷＳ

【第２期】
・鉄棒運動（発達段階に応じて、取り組む技を設定する）

【第３期】
・縄跳び運動（○分間跳び続ける・期間内に○回跳ぶなど）

＊雨天などで活動できない場合は，仙北体操・エア縄跳び・体全体でじゃんけん・ダンスなどを各学級で行う。

（２）指導部(体育委員会が主催)と連携して企画する。
体育委員会は，取り組み方を考えたり，モデルを示したりし，全校児童が目標を持って取り組めるようにする。

〈体力向上年間計画に位置付け〉

体力向上年間計画

	目標	指導の重点	取り組み
４・５月	運動のしかたを覚え，進んで取り組もう。	・指導内容にあった準備運動を行う。 ・運動会に向けて，体力・走力の向上を図る。	・運動会の取り組み
６・７月	自分の体力を知り，進んで取り組もう。	・新体力テストに向けて，運動のしかたを知り，練習をする。 ・「仙小チャレンジタイム①」に全校で取り組む。 ・水泳学習のめあてを決め，安全に水泳学習をする。	・新体力テストの取り組み ・６０プラスプロジェクト ・仙小チャレンジタイム【第１期】 ・水泳学習
夏休み	自分で目標を決め，進んで取り組もう。	・夏休みの運動例を紹介し，継続して取り組み，体力の向上を図る。	・ラジオ体操 ・水泳 ・縄跳び ・柔軟体操 ・腕立て・腹筋・背筋運動　等
９・１０月	自分の記録に挑戦し，進んで運動しよう。	・「仙小チャレンジタイム②」に全校で取り組む	・６０プラスプロジェクト ・仙小チャレンジタイム【第２期】
１１・１２月	寒さに負けず，進んで運動しよう。	・「仙小チャレンジタイム③」に向けて縄跳びのわざを紹介する。(体育委員会)	
冬休み	自分で目標を決め，進んで取り組もう。	・冬休みの運動例を紹介し，継続して取り組み，体力の向上を図る。	・６０プラスプロジェクト ・縄跳び ・柔軟体操 ・腕立て・腹筋・背筋運動　等
１・２・３月	一年間の運動をふりかえり，進んで運動しよう。	・室内での過ごし方を考え，体力が落ちない運度をする。 ・「仙小チャレンジタイム③」に全校で取り組む ・一年間の運動をふりかえり，できるようになったことを確かめる。	・仙小チャレンジタイム【第３期】

【資料2】

・食育一覧表

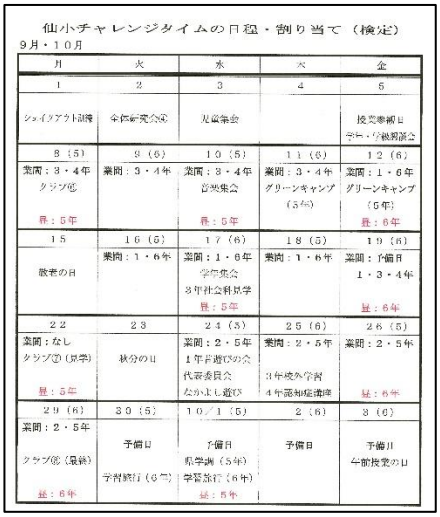
4.5 月食育一覧表

学年		4月	5月
1年	給食とつながる教科		
	栄養教諭 給食指導		①給食室のひみつを紹介します。 生活「学校探検」で入れない給食室の様子や調理員の仕事内容を紹介します。
	関連性あり教科	道徳 明るいあいさつ 道徳 かぼちゃのつる 給食では盛岡産のかぼちゃを使っています。畑の様子の写真あります！	道徳 ぼくは給食当番
2年	給食とつながる教科	国語 春がいっぱい 春の花にちなんで「はちみつ」が登場します。給食で使用する「はちみつ」は盛岡産のものです。給食指導でそのことについて触れます	
	栄養教諭 給食指導		① 盛岡産はちみつのひみつ
	関連性あり教科	道徳 わたしの学校 農家さんの大変さがわかるかな？今年はどんな野菜を子ども達が育てるのか楽しみです。	生活 ぐんぐん育てわたしの野菜
3年	給食とつながる教科		国語 春のくらし 春の食材（キャベツ、玉ねぎ、山菜）の紹介、その他の教科で学習する内容を紹介します。
	栄養教諭 給食指導		① 3年生は食の勉強がたくさん
	関連性あり教科	理科 種をまこう 理科 植物を育てよう 昨年の生活で学習したことを振り返りながら、植物の性質を学習します。盛岡市の農家さんとつなぐこともできます	
4年	給食とつながる教科	国語 白いぼうし 給食では「夏みかん」が登場します。本当にレモンと似ているのでしょうか？	国語 春の楽しみ 「かしわもち」は5月2日の給食で登場します。
	栄養教諭 給食指導		① 盛岡食材 米 2回目の給食指導では「全国の郷土料理について」取り扱う予定です
	関連性あり教科	社会 わたしたちの岩手県 「学校からでるごみ」給食室からでるごみについて資料提供可能です	国語 都道府県の旅 国語 聞き取りメモの工夫 社会 ごみはどこへ 昨年は「あげパン」「給食の秘密」を子ども達に話し、メモを取る練習をしました
5年	給食とつながる教科		道徳 もったいない 給食の残業と紐づけたいです。
	栄養教諭 給食指導	①どのくらい食べることが大事なの？	
	関連性あり教科	国語 春の空 社会 世界の中の日本の国土	家庭科 クッキング はじめの一歩 「家庭科 食分野」ぜひお声がけください。準備等行います
6年	給食とつながる教科		
	栄養教諭 給食指導	①6年生で学習する食育紹介	
	関連性あり教科	国語 春のいぶき 「二十四節季と食」1年間通じて扱う予定です 国語 伝わるかな 好きなたべもの 給食メニューを書いた児童がいたらぜひ読ませてください	消化吸収 理科 食べ物のゆくえ 社会 災害から私たちを守る政治 家庭科 サラダ 防災給食や復興を食から応援する観点で給食とつながります
ひまわり	給食とつながる教科	各学年に応じる 自立活動 「食」を通した活動等お手伝いします	各学年に応じる
	栄養教諭 給食指導		①運動会をがんばるために食べよう
	関連性あり教科	各学年に応じる	各学年に応じる

・栄養教諭が作成プリントを参考に「給食時間」や「授業時間」に「食」の話題を広げていく。

【資料3】児童会活動

体育委員会:「仙小チャレンジタイム」と称して休み時間に「走」「鉄棒」「縄跳び」に関する運動活動の運営


仙小チャレンジタイムの日程・割り当て（検定）

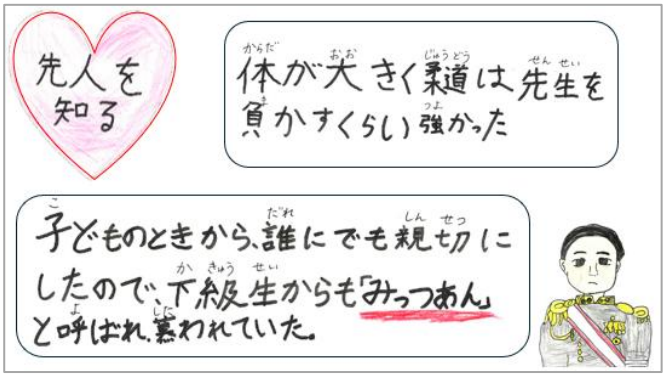
9月・10月

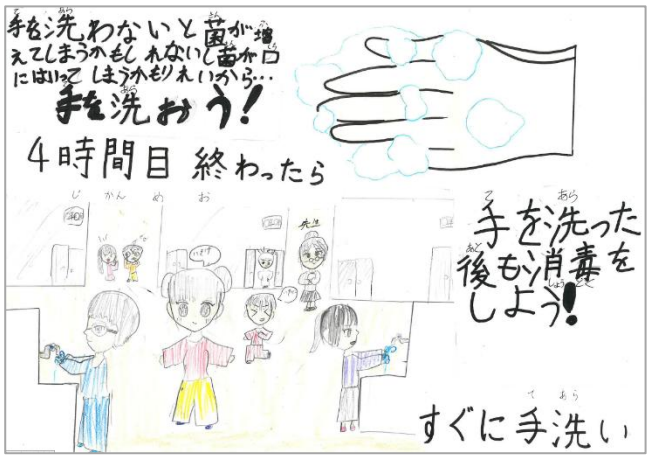
月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
シェイクアウト訓練	全体朝会④	児童集会		授業参観Ⅱ PTA・父親関係会
8（5） 業間：3・4年 クラブ⑥ 昼：5年	9（6） 業間：3・4年	10（5） 業間：3・4年 音楽集会 昼：5年	11（6） 業間：3・4年 グリーンキャンプ （5年）	12（6） 業間：1・6年 グリーンキャンプ （5年） 昼：6年
15 敬老の日	16（5） 業間：1・6年	17（6） 業間：1・6年 学年集会 3年社会科見学 昼：5年	18（5） 業間：1・6年	19（6） 業間：予備日 1・3・4年 昼：6年
22 業間：なし クラブ⑦（最終） 昼：5年	23 秋分の日	24（5） 業間：2・5年 1年昔遊びの会 代表委員会 なかよし遊び	25（6） 業間：2・5年 3年成人学習 4年認知症講座	26（5） 業間：2・5年 昼：6年
29（6） 業間：2・5年 クラブ⑧（最終） 昼：6年	30（5） 予備日 学習旅行（6年）	10／1（5） 予備日 帰学児（5年） 学習旅行（6年） 昼：5年	2（6） 予備日	3（6） 予備日 仙前授業の日

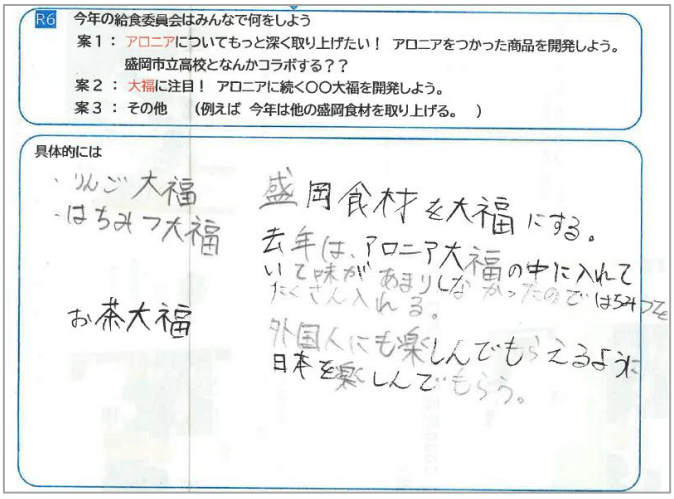
縄跳びの場合は、体育委員会や教職員が技を確認する。学年に応じた技をクリアーすることを目指してチャレンジする。

保健委員会:60プラスプロジェクトについて児童集会で説明、アドバイスを行う。

給食委員会 ： 先人ゆかり給食の指導資料作成、ポスターの作成、盛岡市食材をつかった加工品の開発







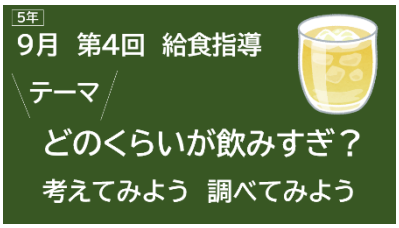
【資料4】

Plan

・食に関する指導計画を作成 （学習内容にあわせテーマを設定）
・学年別に指導目標、内容、評価方法を明確化
・全職員で情報共有を行う （分掌部会、職員会議で提案）

Do

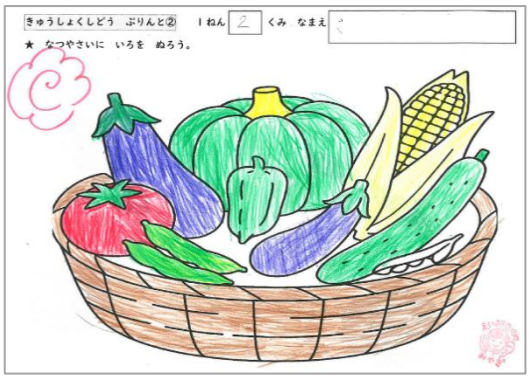
・給食時間に7～10分程度の給食指導を実施する。（紙媒体もしくはパワーポイント）



Check

・事後指導プリントにより、児童の理解度を把握する。

低学年・中学年はプリントで実施

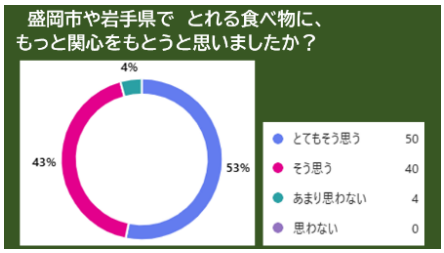


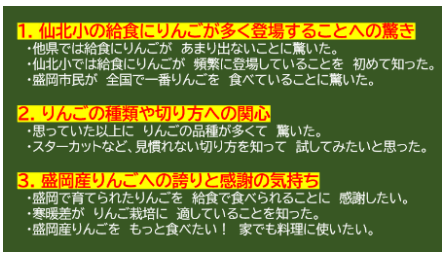
高学年はロイロ、Forms を活用

・学級担任と給食時間の観察記録（児童の反応、発言、食事の様子）を共有する。

Act

・アンケート結果を分析し、時間の給食指導の導入部分に反映する。





・児童の理解度を踏まえ、次の給食指導内容に反映する。

【資料5】

４年生と１年生の学校歯科医による歯科保健指導の感想（一部抜粋）

４年生・歯科保健指導　７月１日（火）岡田歯科医院の中野先生に歯科指導をしていただきました。

【児童の感想より】

・教わった歯のみがき方を夜にやってみました。力を入れすぎない方が歯の汚れが落ちていることに気づきました。

・きれいに歯を磨くコツや歯ブラシを買い替えるのにいい時などを知ることができました。また、健康な歯や歯ぐきとそうではないものの違いが分かりました。

・汚れがたまりやすい所は歯と歯の間だと分かりました。

１年生・歯科保健指導１１月１４日（木）松嶋歯科医院の先生方に歯科指導をしていただきました。

【児童の感想より】

・今日は歯みがきの仕方を教えてくれてありがとうございます。歯のすきまもちゃんとていねいにみがきます。

・歯みがきを教えてくれてありがとうございます。優しくみがくことがわかりました。また来てください。

・今日の歯のお勉強で、歯みがきをすることが大切だと思いました。ピンクの薬を使ってみてよかったです。

・ピンクの薬を使ってみて、六さいきゅうしのところが赤くなっていました。これからも歯みがきを続けたいと思いました。

・歯ブラシはえんぴつの持ち方で持つことがわかりました。ピンクの薬を使ってみて赤いところがなかったので、これからもていねいにみがきたいです。

・お家でみがき方がまちがっていたけど、教えてもらってみがき方がよくわかってよかったです。

・ちゃんと歯みがきをしたのにまだ落ちてなかったです。びっくりしました。もっと上手くなりたいです。大人よりも上手くなりたいです。