

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	盛岡市立羽場小学校
2	実践名	羽場っ子60プラスプロジェクト
3	実施対象者	児童 保護者 教職員
4	目標	「運動習慣」「食習慣」「生活習慣」の3つの視点を関連付けながら取り組むことにより、児童が自らの健康に関心を持ち、心身の健康を保持促進しようとする能力と態度を育成する。
5	実践内容	ア (①・②) ○教職員全体での共通理解 ・学校運営計画保健安全部の重点項目に60プラスプロジェクトを掲載 ・職員会議や朝会等の場で取組内容と方法の確認、実施 ・体育の時間にSAQトレーニングを実施【資料1】 ○担当者間および他機関との連携 ・校内の体力向上担当、食育担当、保健担当の連携および給食センターとの連携 ○保護者への周知 ・ほけんだよりを通じて保護者にも取組内容を周知し、60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。
		イ (③・④) ○PTAとしてのメディア視聴のきまり、ぐんぐんチャレンジの取組【資料2】 ・児童を対象とした年2回（6月・11月）の規則正しい生活習慣に関する振り返り、保護者への啓発 ○児童会活動や委員会活動の継続的な取組【資料3】 ・児童会による「運動スゴロク」、保健体育委員会と給食委員会による「健康まつり」 ○徒歩登校週間の取組 ・児童を対象とした年3回の取組。健康的な生活習慣形成、体力向上 ○ハッピータイムでの外遊びの励行 ・通常より長い時間、昼休み時間を確保することにより、友達と楽しみながら運動し、積極的に体力づくりをすることができる ○望ましい食習慣および食育に関わる指導【資料4】 ・栄養教諭による食に関する指導 ・もぐもぐウィークの取組（偶数月に実施） ・1年生保護者による給食試食会
		ウ (⑤) ○ぐんぐんチャレンジの取組結果（令和7年6月実施）【資料5】 ・「朝ご飯を食べる」90.1%、「徒歩登校」84.7%、「歯みがき」79.3%が高い割合となった。 ○児童会活動や委員会活動、ハッピータイム等の活用 ・業間や昼休み時間に屋外や体育館で積極的に体を動かす児童の増加につながった。
6	成果	・規則正しい生活習慣の確立の取組については、保護者にほけんだよりを通じて知らせることにより、家庭と連携しながら取組を強化することができている。 ・児童会が主体となった取組「運動スゴロク」や、保健体育委員会・給食委員会の取組「健康祭り」を実施することにより、児童が楽しみながら「運動」「食」「生活習慣」に関する理解を深めることに効果的であった。 ・食育の学習を通じて、正しい食事の在り方や望ましい食習慣を身に付けることができた。また、保護者対象の給食試食会を実施することにより、望ましい食習慣と健康保持、肥満防止につながる意識の向上を図ることができた。
7	課題	・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取り組んでいくことができるよう家庭への啓発が必要である。特に、「メディア視聴」「起きる時刻」「寝る時刻」の割合が低いので、今後も家庭との連携が重要である。 ・継続した運動習慣が図れるよう、体育の授業改善や家庭での休日の過ごし方について、引き続き働きかけが必要である。
8	今後の予定	・上記実践内容に関する3学期の継続取組（チャレンジ縄跳び、ブラッシング指導等） ・スクールプランアンケート結果の公表及び啓発（2月） ・次年度の学校運営計画作成にあたり、60プラスプロジェクトの推進の見直し

運動大好き体力つくり運営計画

保健・安全部 全校体育

I ねらい

- (1) 運動や外遊びを奨励することにより、児童に運動の楽しさと味わわせ、進んで体力作りに取り組もうとする態度を育てる。
- (2) 日常体育に関する学習指導や課外体育指導（陸上指導）の支援を行い、児童全体の運動能力の向上や、各大会への積極的参加体制の確立と技能向上を目指す。
- (3) 徒歩登校を奨励し、体力の向上を図る。

II 全校体育指導

1 体育の授業における重点

- (1) 運動能力及び体力向上に向けての意識を持たせる。
- (2) 継続的なトレーニングにより、運動能力向上・体力向上を図る。

走る運動 3分程度	準備運動 3分程度	各学年年間指導計画の運動 3 4 分程度	まとめ等 5分程度
--------------	--------------	-------------------------	--------------

2 業間運動の重点

(1) 業間マラソン（チャレンジマラソン）

- ① 4月～10月の毎週水曜日にチャレンジマラソン期間として、業間マラソンに取り組む。
ただし、7・8月は、実施しない。9月は、暑さ指数を確認しながら実施する。
雨天順延とし、必ず実施とする。（学習発表会の体育館割り当て期間は実施しない。）
- ② 校庭にマラソンコースを設置する。1・2・3年生は、内側約120m、4・5・6年生は外側約150mのトラックコースで実施。
- ③ 移動、準備、実施の音楽に合わせて行う。放送は、教務がかける。
- ④ チャレンジマラソン取り組み開始と同時に、マラソンカードを配付し、業間時間以外に取り組める時間を決め、マラソンに取り組ませる。
- ⑤ マラソンカードの取り組みは、保健体育委員会でカードの状況を調べ、上位を紹介する。
- ⑥ 開始日にオリエンテーションを行い、体力向上への意欲を持たせる。
- ⑦ 業間マラソンは全校児童が個人目標を設定し、10月末日までに達成できるように取り組む。

(2) 業間縄跳び（チャレンジ縄跳び）

- ① 11月～2月までをチャレンジ縄跳び期間として、業間縄跳びに取り組む。
- ② 取り組み期間中は、各学年の体育館使用割り当てを作成し、縄跳び用の音楽等を活用して取り組む。
- ③ 各学年のレベルに応じた縄跳びカードを提案し、冬季の体力つくりを生かす。また、縄跳びカードの取り組みは、保健体育委員会でカードの状況を調べ、上位を紹介する。

(3) SAQ トレーニングへの取り組み

- ① 基本的体力・走力向上のため、どの学年でもSAQトレーニングを組み込む（準備運動に取り入れる）。
- ② 春季と秋季に50mの測定を行い、記録の向上をねらう。

3 校内マラソン大会

- (1) 大会に全校で取り組むことで、日常における練習を行い、全校児童の体力向上を図る。
- (2) 自主的な練習を啓発することで、児童一人一人の体力向上における意欲づけを図る。
- (3) 実施等については、教務部と検討のうえ、10月会議等で詳細を提案する。
- (4) 大会前に強化週間を持ち、意欲づけと体力向上を図る。

4 環境整備

- (1) 全校児童の運動能力向上が効果的に達成されるために、体育用具や運動環境を整備し、児童の体力向上を図る。
- (2) 運動環境整備における今年度の重点
 - ① ドッジボールやドッジビーなどの遊びができる環境を整備する。
 - ② アスファルトぐんぐんのペイントを、日常的に活用させる。
 - ③ 体育館壁面に、体力向上に関する掲示を行い、授業における活用を図る。
 - ④ 体力テストの結果等を参照し、下回った運動能力の向上を図るための器具や遊具等を配置する計画を立てる。

(3) 体育用具類の保管、整備に関する今年度の状況

- ① 体育館内の用具室
 - ボール、跳び箱、マット、セーフティーマット、得点板、体育用輪、ミニハードル 等

②体育館内

○バレーネット・ポール，バトミントンネット・ポール，走り高跳び用マット・ポール・バー 等

③1F教材室

○ビブス，鉄棒補助具，バトン・リングバトン，ディスクコーン 等

④外倉庫

○ハードル，スターティングブロック，ライン引き，石灰，ボール，巻き尺，ポイント用器具，逆上がり補助器，ベース，バット，ミット，綱引きの綱，ソリ 等

⑤3F教材室

○球技大会ユニフォーム，陸上記録会ユニフォーム，陸上スパイク，サッカースパイク，等

⑥3F倉庫

・ 運動会で使う物（カラー帽子，はちまき，大玉，） 等

⑦職員室

・ スポーツテストの用具
・ ストップウォッチ，空気入れ 等

* 各用具とも全校体育担当及び保健体育委員会担当者が整理する。

5 教科外の運動（休み時間の運動）

（1）自由遊び

ア 朝・業間・昼休みは，自由に遊ばせる。
イ 出来るだけ外で遊ぶよう奨励する。
ウ 学年の発達段階に応じ，場所と内容を工夫して遊ぶ。（※使用割り当ては別紙）
エ 用具等の片付けは学年毎に責任を持って行う。
オ アスファルトぐんぐんのコースを設定し，2回でマラソン1周分に加算する。

（2）対外行事における自主練習（5・6年生）

ア 陸上記録会に向けて，自主的に練習を行う。（朝・業間・昼など）
イ 取り組み内容は高学年で決定し，期間中は校庭や体育館の使用を優先する。

（3）休み時間等の校庭・体育館使用割り当て

・ 保健体育委員会で割り当てを決め，ハッピータイム等時には放送で連絡し，約束を守って遊ばせる。

（4）その他

・ 体育用具や運動遊具の活用，校庭等の積極的な活用を図るための啓発活動を行う。
（保健体育委員会による呼びかけ，ポスター等の掲示）

6 スポーツテスト（体力テスト）実施計画

（1）ねらい

・ 新体力テストを実施することにより，児童の体力・運動能力の実態を明らかにし，日常の体育指導の基礎資料とする。

（2）実施期間 ・ 5月下旬～6月下旬

（3）対象学年 ・ 全学年

（4）実施内容及び留意点 ※5月職員会議で提案する。

（5）準備

ア 基本的に該当学年担任が準備するが，担任外や体育担当も協力，援助する。
イ ライン引き等は担任外や体育担当，及び保健体育委員会の連携で行う。

（6）実施後の処理

ア 該当学年担任

- ① 個人毎の記録を カード等に記録する。
- ② 学年全員の記録 一覧表を作成する。
- ③ 実態（種目毎の 特徴や落ち込み）をつかみ，その後の体育指導に生かす。

イ 体育担当者

- ① 該当学年の記録一覧表を集計ソフト等に入力する。
- ② 該当機関（教育委員会等）へ結果を報告する。
- ③ 学校としての児童の傾向をつかみ，その後の体育指導を計画する。

（7）マラソン大会終了後に50m走を再計測する。

Ⅲ 課外体育指導（陸上指導）

- (1) 陸上記録会における対外行事に向け、各競技における技能指導の支援を行う。
- (2) 指導に当たっては、高学年担任、教務部と相談し、高学年の担当者が実施計画を作成し提案して行う。
- (3) 大会が近づいたら担当者は持ち物、当日の日程、選手名簿等の詳細を提案する。
期間中の自主練習時には、校庭や体育館を高学年が優先的に使用できるよう協力を呼びかける。
- (4) 対外行事における要項や結果記録の報告・保管等を行い、次年度の計画に生かす。

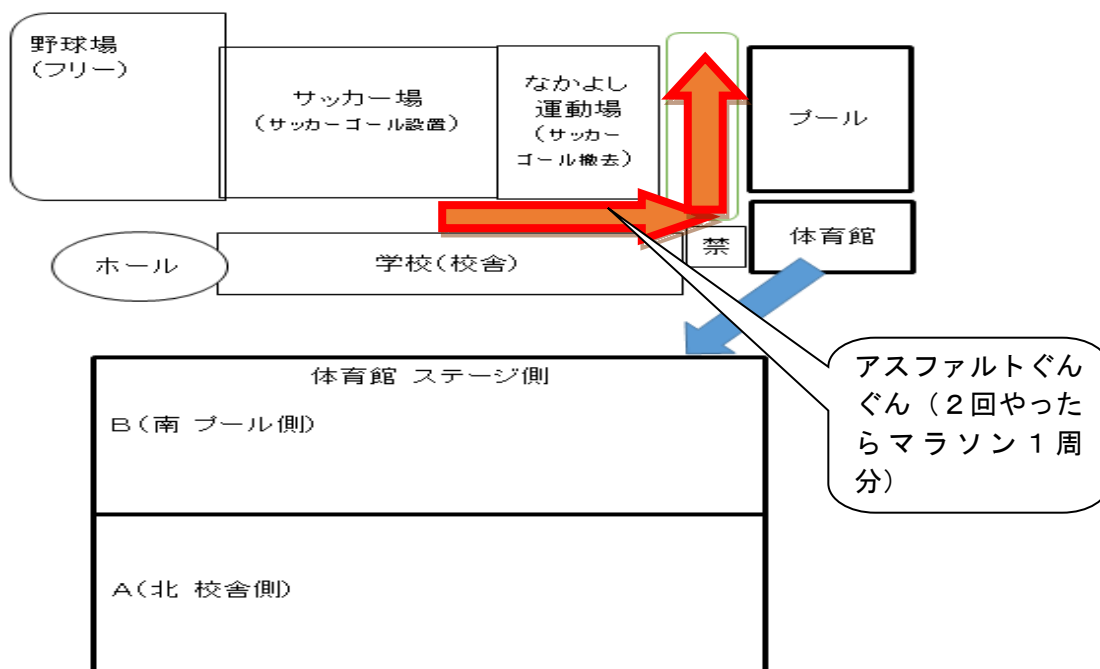
Ⅳ 徒歩登校

- (1) アンケート等で、徒歩登校の全校の現状を把握する。
- (2) 児童の意識を高め、徒歩登校の習慣化を図る。
- (3) 懇談会やPTAなどで呼びかけ、啓発していく。

Ⅴ 60 プラスプロジェクトの実施

- (1) 基本的生活習慣の定着とともに運動の習慣の定着も図る。
- (2) 学校全体で取り組むことができるようチェック週間（ぐんぐんチャレンジ）で現状を把握し、体力向上を図る。
- (3) 懇談会等で保護者にも呼びかけ、啓発していく。

遊び・運動場所略図



令和7年度 食に関する指導の全体計画（羽場小学校）



《令和7年度 学 校 保 健 年 間 計 画》

月 目 標		保健関連行事	保 健 管 理		保 健 指 導	組織活動
			対人管理	対物管理		
4月	自分の体を知ろう	身長体重測定・視力・聴力 色覚検査（4年希望者） 内科検診 耳鼻科検診	健康診断事前調査票 結核健診問診票 健康診断事前事後指導 要観察管理児童の把握 健康診断票の整理	校舎内外の安全点検 トイレ・水飲み場の点検 手洗い・せっけんの補充 机・椅子の適正	健康診断の意義と諸検査の受け方 保健室利用のきまり 給食後の歯のみがき方 (特に1年生)	児童保健体育委員会活動
5月	生活リズムを整えよう	眼科検診 尿検査 心臓検診（1年） 災害共済加入	運動会に向けての健康管理 日本スポーツ振興センター・安全互助会・PTA連合会加入	環境衛生検査	健康診断の意義と諸検査の受け方 生活リズムを整えるために	
6月	歯を大切にしよう 梅雨時の衛生に気をつけよう	歯科検診 歯の衛生週間 プール開き	健康診断事後措置 水泳時健康管理 医療券発行	プール清掃 プール水質管理 プール施設設備の管理	水泳時の保健安全 各学年歯科指導 ぐんぐんチャレンジ (歯みがき・メディア・生活リズム・運動)	
7月	夏を元気にすごそう		けんこうのきろく配布 疾病治療勧告 治療状況調査 歯の染め出カード配布	期末清掃 プール水質検査 プール水質管理 プール施設設備の管理	夏休みの健康なくらし 熱中症予防 夏休み歯の染め出し調べ 4年女子初経指導	
8・9月	けがを予防しよう	身長体重測定 プール納め 着衣水泳 野外活動	夏季休業中の健康調査 けんこうのきろく回収 野外活動事前調査 修学旅行の事前調査 ケガ防止	環境衛生検査 プールの片づけ 教室のワックス清掃 教室の空気検査・照度検査・アレルギー検査	発育測定・ミニ保健指導 けがの防止と応急手当 野外活動事前指導	
10月	目を大切にしよう	修学旅行 就学時健康診断 視力検査（2回目）	視力検査		目の健康 修学旅行事前指導	
11月	姿勢をよくしよう	いのちの授業（5年生）	歯科保健指導 マラソン大会事前調査、事前指導	暖房・加湿器の使用 教室の換気 廊下のワックス清掃	正しい姿勢 かぜ予防 手洗いうがい指導・換気 ぐんぐんチャレンジ	健康まつり
12月	寒さにまけない体を作ろう		かぜ調査 けんこうのきろく配布 疾病治療勧告 治療状況調査 冬季休業中の健康調査	期末清掃 教室の換気 加湿器の管理	かぜ予防 冬休みの健康なくらし 冬に多い病気の予防	
1・2月	かぜ・インフルエンザを予防しよう	身長体重測定 心の授業（6年生） 薬物乱用防止教室（6年生）	冬期休業中の健康調査 けんこうのきろく配布	教室の温度・湿度の管理 加湿器の管理 期末清掃 環境衛生検査	かぜ・インフルエンザ予防 発育測定・ミニ保健指導	
3月	1年間の健康生活の反省しよう		1年のまとめ 健康診断票の整理 次年度の計画立案	加湿器管理・片付け 諸帳簿整理	1年間の健康生活の反省	

【資料2】 S A Qトレーニングの実施

【S A Qトレーニングメニュー】



体育館にS A Qトレーニングのメニューを掲示し、準備運動時に活用できるようにしています。

基本的な体力の維持、走力向上のため、各学年で取り組んでいます。



【準備運動の様子】



校内マラソン大会取組の様子です。準備運動時にS A Qトレーニングの動きを取り入れています。正しい体の使い方を習得することで、けがの予防にもつながっています。

【資料3】 メディア視聴のきまり めぐるんチャレンジの取組

【メディア視聴のきまり】

PTAとしてのメディア視聴のきまり

平成28年11月2日 PTA運営委員会で決定

- 1 メディアは、就寝時刻の30分前になったら使いません。また登校前も使いません。
- 2 メディアは、みんなのいる場所で使います。
- 3 メディアは、平日2時間以内を守って使います。
- 4 友だちの悪口や秘密を、ネットに書きこみません。
- 5 使い方で困ったことがあったら、必ず家の人にお知らせします。
- 6 ルールを守れない場合には、ある期間、家の人が機器を預かります。

【めぐるんチャレンジ取組シート】

めぐるんチャレンジ<生活リズム>

せいけつ
ねん ばん なまえ
年 番 名前

裏面の自分の生活をふりかえって、チャレンジしましょう。土日もチャレンジします！

チャレンジの内容	6/17 (火)	6/18 (水)	6/19 (木)	6/20 (金)	6/21 (土)	6/22 (日)	色をぬった数
7時～9時までに起きる (きのうのよる)							
7時～9時までに起きる (きょうのあさ)							
あさごはんをしっかり食べる							
はみがきをする(きのうのよる・きょうのあさ)							
メディアは、平日2時間以内に する(テレビ、ゲーム、パソコン、 スマホなど)							
歩いて登校する(車で送られる 人は、あすなろから歩く)							

感想・反省をかきましょう。(よかったこと・できなかったこと など)

保護者の方から

すいみん時間は、9時
間以上(低学年は10時
間)が理想です。

メディア視聴時間は、PTA
のきまりで、平日は2時間
以内となっています。上ロ
は、実際のメディア視聴時
間を書きます。

6月23日(月)提出です

平成28年度に、羽場小学校PTA運営委員会にて、メディア視聴のきまりが決定しました。羽場小学校では、これに則って、家庭への啓発を行いながら、継続的にメディア視聴の取組を実施しています。

めぐるんチャレンジ<生活リズム>の取組は、1年間に2回実施(6月・11月)しています。これは、早寝・早起・朝ごはんなどの規則正しい生活習慣や、60プラスプロジェクトの取組について振り返りを行うことで、よりよい生活習慣や体力向上の意識化を図っています。

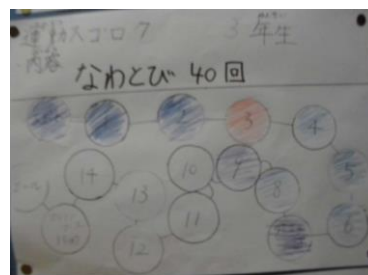
令和7年6月実施の調査結果では、「メディア視聴」について、平日は2時間以内でも、休日は数時間視聴したという児童が多かった、「起きる時刻」「寝る時刻」をあまり守れなかったという児童が多かった、という結果になりました。これらの結果は、ほけんだよりにて家庭へ周知し、規則正しい生活習慣につながるよう、家庭への啓発、連携を強化しています。

【資料4】 児童会活動や委員会活動の継続的な取組

【「健康まつり」の様子】



【「運動スゴロク」の取組】



毎年2月に保健体育委員会と給食委員会が「健康まつり」の取組を行っています。トランポリン運動や握力測定、健康おみくじなどを企画し、児童が楽しみながら、運動や生活習慣について学んだり体験したりすることができるお祭りです。

また、児童会が企画する「運動スゴロク」は、11月に行われる校内マラソン大会に向けて、進んで体力づくりをしようというねらいで取り組んでいます。各学級で体力づくりの取組内容を決め、業間や昼休みの時間を利用して積極的に取り組んでいます。スゴロク形式なので、学級で協力しながらゴールを目指す楽しみも味わっています。このように継続的な取組を奨励することにより、児童の心身の健康促進を図っています。

【資料5】 望ましい食習慣および食育に関わる指導

【栄養教諭による食に関する指導】



学年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発達段階に応じた授業を実施しました。食の働きや栄養のバランスのとれた食事について学び、食事やおやつとり方など自分の食生活を振り返る機会となりました。授業後には、苦手であった給食の食材について、栄養を意識しながら積極的に食べようとする児童が増えました。



もぐもぐウィークの取組期間中に、給食を残さず食べた学級に賞状を渡しています。教室に掲示し、給食時間の励みにしています。

【1年生保護者による給食試食会】



毎年、1年生保護者を対象に、給食試食会を実施しています。実際に給食を試食することで、バランスのとれた食事に関心をもったり、味付けの仕方に興味を示したりと、給食について学ぶよい機会となっています。また、保護者との会話から、児童の好き嫌いや食べる量などを把握したり、家庭での食事の様子を聞いたりすることで、学校としても給食指導の参考にすることができました。この会では、給食に従事する方々の思いも知ることができたので、感謝の気持ちを表しながら、親子でおいしく給食をいただくことができました。

本校では、残食はほとんどありませんが、フードロスに対する取組についても話題となり、様々な視点で給食を試食することができました。

【資料5】



羽場小学校 保健室
令和7年7月18日
No. 7

お家の人と一緒に読みましょう

ぐんぐんチャレンジの結果から

6月17日（火）～6月22日（日）までのぐんぐんチャレンジ（生活リズム）の結果をお知らせします。

【6日間できた人の数（徒歩登校は4日間）】

	1年生 (7人)	2年生 (22人)	3年生 (14人)	4年生 (22人)	5年生 (22人)	6年生 (24人)	合計 (111人)
寝る時刻が守れたか	4人 (57.1%)	14人 (63.6%)	7人 (50.0%)	11人 (50.0%)	8人 (36.4%)	11人 (45.8%)	55人 (49.5%)
起きる時刻が守れたか	5人 (71.4%)	14人 (63.6%)	11人 (78.6%)	13人 (59.1%)	14人 (63.6%)	9人 (37.5%)	66人 (59.5%)
朝ご飯を食べたか	6人 (85.7%)	18人 (81.8%)	12人 (85.7%)	19人 (86.4%)	22人 (100.0%)	23人 (95.8%)	100人 (90.1%)
歯みがき（夜と朝）	6人 (85.7%)	17人 (77.3%)	13人 (92.9%)	16人 (72.7%)	16人 (72.7%)	20人 (83.3%)	88人 (79.3%)
メディア視聴（平日4日守れたか）	5人 (71.4%)	16人 (72.7%)	12人 (85.7%)	15人 (68.2%)	17人 (77.3%)	9人 (37.5%)	74人 (66.7%)
徒歩登校できたか	6人 (85.7%)	19人 (86.4%)	11人 (78.6%)	20人 (90.9%)	22人 (100.0%)	16人 (66.7%)	94人 (84.7%)

全校で一番守れたのが、「朝ご飯を食べる」で90.1%、続いて「徒歩登校」の84.7%、「歯みがき」の79.3%でした。「メディア視聴」に関しては、平日4日守れた人をカウントしました。平日は2時間以内でも、休日は数時間視聴したという人も多くみられました。「起きる時刻」「寝る時刻」もなかなか難しい結果でした。これから夏休みに入ります。生活リズムが崩れないように、引き続き規則正しい生活を心がけていきましょう。

お家の方も、お忙しいところ声掛けやコメントを記入していただき、ありがとうございました。

【お家の方へ】

1 「けんこうのきろく」をお渡しします

1学期に行った健康診断の結果や身体測定の結果を、健康手帳「けんこうのきろく」に記載していますので、親子で確認してください。治療の必要な人には、各検診後に「検診の結果のお知らせ」を配付しています。長期休みを利用し、病気の治療をお願いします。特に、歯科検診の結果、むし歯があった人は早めに受診することをお勧めします。「けんこうのきろく」は、表紙の保護者欄に押印し、2学期の始業式に提出してください。また、お子さんの体や健康について学校にお知らせ等がございましたら、連絡欄に記入をお願いします。

2 お子さんの歯みがき状態の確認をお願いします

夏休み中、カラーテスターを使用して歯みがきが上手にできているかの確認をお願いします。

カードとカラーテスター（綿棒タイプ）を配付します。特に、低学年は一人で行うことが難しいと思いますので、是非夏休み中にお子さんと一緒に試してみてください。お忙しいところとは思いますが、ご協力をお願いします。