令和７年度「６０（ロクマル）プラス」優良実践校　実践報告書

<table>
<tr><td colspan="2">１　実践校名</td><td>盛岡市立巻堀小学校</td></tr>
<tr><td colspan="2">２　実　践　名</td><td>健康づくりは楽しく毎日コツコツと　～みんなで育む巻小っ子～</td></tr>
<tr><td colspan="2">３　実施対象者</td><td>全校児童４名（３年男子２名、４年男子１名、６年女子１名）</td></tr>
<tr><td colspan="2">４　目　　標</td><td>現在及び将来の目標や夢の実現に向けて、心身ともに健康に過ごせるよう、自分の生活リズムや生活習慣に目を向け、よりよい生活習慣づくりに進んで取り組む子どもを育てる。</td></tr>
<tr><td rowspan="3">５
実
践
内
容</td><td>ア
（①・②）</td><td>①学校経営の特徴【組織的実践】資料１
・健康づくり、体力づくりを学校経営の重点とし、まなびフェストや年間計画に位置付け、保護者の理解のもと、全校で一丸となって取組を進めている。
②推進体制【各担当者の連携】資料２
・よい生活習慣の合言葉「早寝・早起き・朝ごはん」のように、健康は、質の良い睡眠とバランスのとれた食事、適度な運動などが相互に影響し、毎日のよい習慣の積み重ねで作り上げられるものである。そのため、学校においても、主担当が推進するだけでなく、担当間で協力して取り組む必要がある。本校では、「健康ポイント貯金」を中心とした健康づくりを行っているが、「健康祭り」を企画するにあたり、もともと体育で行っていた「縄跳び大会」に組み入れることを養護教諭から体育担当に提案し、指導の効果について双方の意見が一致したことから、「縄跳び大会」（体育担当）、「健康カルタ」（保健担当）、健康に関するゲーム「健康フルーツバスケット」（児童会）を協力して企画運営し、楽しく健康や運動に親しめる行事を作り上げることができた。
・健康ポイント貯金結果やまなびフェストで、就寝時間が遅い・メディアの長時間使用が課題に挙げられことから、健康課題の解決、啓発、指導の充実のため、外部講師にも積極的に働きかけて活用している。学校保健委員会や家庭教育学級で、学校医や精神科医から睡眠やネット依存予防の資料や講話、収穫祭では地域の食生活改善推進員からご指導をいただいている。</td></tr>
<tr><td>イ
（③・④）</td><td>③特徴的な実践【特色を生かした工夫】資料３　ア～エは補助資料にも掲載
ア「健康ポイント貯金」令和５年度から実施。生活習慣（５・８・１月）、歯の健康（６・11月）、目の健康（10 月）、１年間の健康生活の反省（３月）を行っている。
イ「健康まつり」健康ポイント貯金関連行事として令和５年度から体育の時間に実施。３学期２月頃、健康ポイント貯金のまとめ＆ご褒美として、担当が協力して企画・運営して、健康、食育、体力向上にちなんだ取組を実施している。
ウ「すずらんラン」令和６年度から実施。体力向上の取組の一環として、「すずらんラン」を木曜日朝の生活時程（8:15～8:25）に位置付けた。マラソン、ストレッチ、スキップドリルやSAQ トレーニングを取り入れている。
エ「おかずを作ってみよう」長年継続。食への興味・関心を高める目的で、夏休み中に、親子で旬の食材やバランスを考え、おかず作りに挑戦する。
オ「60 プラスプロジェクトチャレンジカードの活用」令和７年度から実施。健康ポイント貯金の取組で、児童が苦手またはさらに伸ばしたい項目については、チャレンジカードを活用し長期休業中に一人一人が目標を設定し主体的に取り組む。
カ「ランチルーム給食を活用した食育指導」「ランチタイムショー」長年継続。小規模校・ランチルーム給食という特色を生かし、毎月の行事食に合わせて養護教諭が一斉指導を実施。また、毎給食時、児童会の企画で、児童が献立と栄養教諭のメッセージを紹介し、食材や栄養素への興味・関心を高めるのに役立っている。
④継続可能な計画（作成状況、評価）【継続可能な実践】資料２</td></tr>
<tr><td>ウ
（⑤）</td><td>⑤よりよい生活の確立への期待【よりよい変容の期待】資料４
取組を通じて、よりよい生活習慣の形成、教職員の取組への理解と意識向上、健康管理、心の安定、児童の主体的な取組と保護者の協力などにつなげることができた。</td></tr>
<tr><td colspan="2">６　成　　果</td><td>健康ポイント貯金　生活習慣の振り返りと定着・よりよい習慣形成を目指した主体的な取組・家庭への啓発につながった。学校保健委員会で結果報告・共有し学校医からの指導・助言を指導に活用できた。
健康まつり　楽しみながら健康への関心を高められた。縄跳び大会の取組で冬場の運動不足か解消・技術と体力向上・自己目標の達成感が得られた。健康カルタで健康への知識や実践をアウトプットすることで知識が定着・主体的に行動につながった。
体力向上の取組　体幹が鍛えられ転倒・けが予防につながった。運動好きな児童が増えた。休み時間は積極的に運動に親しんでいる。啄木マラソン大会にチャレンジする児童も出てきた。
60ﾌﾟﾗｽﾌﾟﾛｼﾞｪｸﾄﾁｬﾚﾝｼﾞｶｰﾄﾞ　生活習慣の定着・苦手項目に主体的に取り組めた。長期休業中に運動を心掛けた。
おかずを作ってみよう・ランチルーム食育指導　食材や栄養素への知識関心が高められた。家庭へ啓発できた。</td></tr>
<tr><td colspan="2">７　課　　題</td><td>・児童全員、通学距離が長いため、特に冬場は徒歩登校が難しい。学校、家庭で協力し、運動量を増やす取組の工夫が必要である。
・家庭でのメディア利用時間は、家庭環境やSNS・動画サイトの普及など社会の変化から、どうしても長くなる傾向がある。ネット依存や視力・視機能低下の心配があるため、今後も引き続き指導と啓発していきたい。</td></tr>
<tr><td colspan="2">８　今後の予定</td><td>学校保健委員会（12 月）、３学期の健康ポイント貯金（１月）、健康まつり（２月）、健康ポイント貯金健康生活年間反省（３月）</td></tr>
</table>

資料１　①学校経営の特徴【組織的実践】

令和７年度

巻堀小学校　まなびフェスト

「まなびフェスト」は、「知・徳・体」を兼ね備えた「豊かな人間形成」のために、学校・児童・家庭がそれぞれの立場で「努力」「協力」して行う取組です。

学校教育目標・重点	学校の取組	子どもの取組	家庭の取組
夢や希望をもって、学び合い、支え合い、たくましく生きる子 基礎的・基本的な知識・技能の習得及び学習習慣の確立	①「わかる楽しさ・できる喜びを感じる授業」をつくる ②基礎・基本の確実な定着を図る（単元テスト・すずらんテスト８０点以上） ③積極的に思いや考えを表現できる機会と場をつくる ④授業と連動した家庭学習を計画する	①学習の大切さを意識し、進んで学習に取り組む ②しっかり覚えるまで復習する（単元テスト・すずらんテスト８０点以上） ③授業中、話をよく聞き、自分の考えをまとめ、発表する ④毎日、家庭学習を目標時間（低 30 分・中 60 分・高 90 分）取り組む	①忘れ物をしないよう連絡帳の確認や声がけをする ②家庭学習ノートを見たり、音読を聞いたりして意欲付けをする ③家庭学習に集中できる環境を作ったり、励ましたりする（ノーテレビ・ゲーム・タブレットデー）
心の教育の充実	⑤地域や先人の学習などにより郷土を愛する心を育てる ⑥巻小四大自慢「挨拶・掃除・仲良し協力・言葉づかい」の定着について定期的に評価と指導を行う ⑦読み聞かせ等により、読書の楽しさを実感させ、読書目標冊数を達成させる ⑧季節感や潤いのある教室や校舎環境をつくる	⑤地域や先人について進んで学習し、郷土を大切にする ⑥巻小四大自慢「あいさつ・そうじ・仲良し協力・言葉づかい」をがんばる ⑦読書目標冊数（様々な分野の本・自分の目標冊数（最低 20 冊以上））を達成する ⑧「巻小っ子７つの約束」を守る	④家庭・地域でも進んであいさつするよう声がけをする ⑤長期休業中や読書月間には、親子読書に取り組む ⑥家での仕事（手伝い）を決めて、取り組ませる
健康・安全教育の充実	⑨体育や外遊びの工夫により、児童の体力向上を図る ⑩約束やきまりを守ることの大切さや健康意識を育てる ⑪いじめの早期発見に努め、安心して学校生活が送れるようにする	⑨進んで、マラソン、なわとび、体力づくり、外遊びをする ⑩ネット等に関する「わが家のルール」を守る ⑪「早寝・早起き・朝ごはん、徒歩登校」をする	⑦いじめに気付いたら、速やかに学校に相談する ⑧ネット等に関する「わが家のルール」を守らせる ⑨基本的生活習慣（歯磨き・洗顔・早寝・早起き・朝ご飯等）を身に付けさせる ⑩悪天候や病気等のとき以外は徒歩登校を促す（４月～11 月）
＜推進方策＞	学校・学級経営計画への位置付け	毎学期の個人や学級のめあて 児童会の取組	ＰＴＡ・教振の取組、校報、懇談会等での発信
＜評価方法＞	教職員の自己評価（１・２学期） 学校関係者評価（９月・２月）	児童アンケート（１・２学期）	保護者アンケート（１・２学期）

学校経営の重点

健康・安全教育の充実に努め、健康で安全な生活についての理解を図る。

１　継続的な健康づくり、体力づくりを推進する。
- 木曜日朝のすずらんランタイムを活用した運動
- 体づくり運動を取り入れた運動量の保証のある体育授業の展開
- 年間を通した業間運動（マラソン、縄跳び、SAQ）
- 対外行事を生かした体力づくり（陸上記録会）

２　家庭と連携した基本的な生活習慣の確立に努める。
- 「早寝・早起き・朝ごはん、徒歩登校」の推奨
  （徒歩登校は４月から１１月まで、１２月から３月は家庭の判断で）
- 基本的な生活習慣の定着の取組の推進
- 養護教諭による健康に関する指導（健康ポイント貯金の取組による意識の向上）

生活習慣

保健指導〈主：☆養護教諭〉

基本的な健康習慣を身に付けさせるとともに、自ら健康課題を見つけ進んで対処していく力、豊かでたくましい心と体を備えた子どもの育成を図る。

運動習慣

体力つくり〈主：〇体育担当〉

児童の実態を把握し、日常生活において適切な体育に関する活動の実践を促し、生涯を通じて健康で活力のある生活を送るための基礎を培う。

食習慣

食育〈主：□養護教諭〉

生涯にわたって健康で生き生きとした生活を送ることをめざし、児童一人一人が望ましい食生活の基礎・基本と食習慣を身に付け、食事を通じて、豊かな心を育成し社会性を養う。

資料２　②推進体制【担当者間の連携】④継続可能な計画（作成状況、評価）【継続可能な実践】

年間計画

〈　〉内は主な行事や活動

4　自分の体を知ろう
〈定期健康診断〉

通年指導
- ランチルーム給食食育指導□
- ランチタイムショー♧□
- すずらんラン（毎週木曜日朝活動）○◆
- 全校で朝の健康観察・朝食衛生調べ◆
- 保健だより発行・保健室前掲示☆

5　規則正しい生活をしよう
〈定期健康診断・稲作体験学習〉

- 健康ポイント貯金（生活習慣）☆◆◎
- 稲作体験学習（田植え）◆♤

6　体や身のまわりを清潔にしよう
〈地区民合同運動会・新体力テスト・陸上記録会・プール学習〉

- 健康ポイント貯金（歯の健康）☆◆◎
- 食育指導①（栄養教諭）□■
- 学校環境衛生検査（学校薬剤師）☆■

7・8　夏を元気に過ごそう
〈ﾌﾟｰﾙ学習・発育測定・環境衛生検査〉

- 夏休み前歯科保健指導①☆■◆
- 夏休みの取組（60 プラスプロジェクトチャレンジカード・親子染め出しチェック・歯みがきカレンダー）☆◎
- おかずを作ってみよう□◎
- 健康ポイント貯金（生活習慣）☆◆◎

9　けがに気を付けよう　進んで運動しよう
〈球技交流学習・修学旅行・全校遠足〉

- 学校環境衛生検査（学校薬剤師）☆■

10　目を大切にしよう
〈視力検査②・学習発表会・稲作体験活動・校外学習〉

- 健康ポイント貯金（歯の健康）☆◆◎
- 視力検査☆
- 食育指導②（栄養教諭）□■

11　姿勢を正しくしよう　歯を大切にしよう
〈マラソン大会・稲作体験学習・収穫祭〉

- 健康ポイント貯金（歯の健康）☆◆◎
- 稲作体験学習（稲刈り）・収穫祭◆♤
- 家庭教育学級◎◇※講師は内容による
- 給食センター感謝のお手紙□◆

12・1　かぜに負けない体をつくろう
〈学校保健委員会・発育測定〉

- 学校保健委員会☆○□◆◎■
- 思春期保健講演会☆◇◆
- 冬休み前歯科保健指導②☆◎
- 冬休みの取組（60 プラスプロジェクトチャレンジカード・親子染め出しチェック・歯みがきカレンダー）☆■◆
- 健康ポイント貯金（生活習慣）☆◆◎
- 薬物乱用防止教室（学校薬剤師）☆◆■

2　心の健康について考えよう
〈スキー教室・新年度計画〉

- 健康まつり☆○♧◆

3　１年間の健康生活を反省しよう　〈新年度準備〉

- 健康ポイント貯金（年間反省）☆◆◎
- 卒業修了成長お祝いカード☆
- １年間（６年生は６年間）の成長を実感しよう（重さ・長さ）☆
- 春休み 60 プラスプロジェクトチャレンジカード☆◎

【実施者・連携者】　☆養護教諭　○体育担当　□食育担当　◆担任　◎保護者　♧児童
■学校保健関係者（学校医・学校歯科医・学校薬剤師・栄養教諭）
♤地域協力者　◇外部講師

評　価

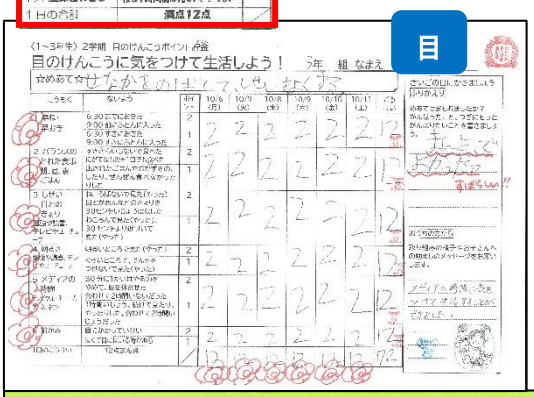
1　学びフェスト反省（年２回）
- 健康・安全教育の充実体育や外遊びの工夫により、体力の向上に努めている。【目標：学校 90%、児童 90%】
- 児童には、基本的な生活習慣、早寝・早起き・朝ごはんが定着している。【目標：学校 90%、児童 90%、家庭 80%】

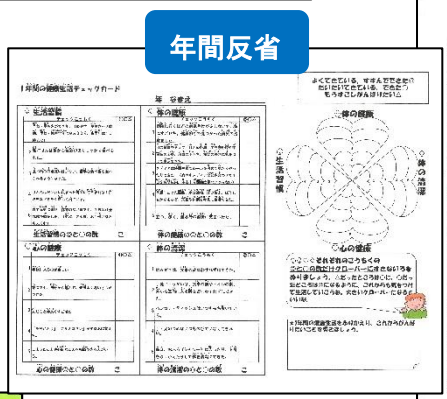
2　カードの取組状況・保護者コメント
3　健康ポイント貯金結果の学期比較
4　学校保健委員会資料への感想・意見・要望
5　児童の変容から

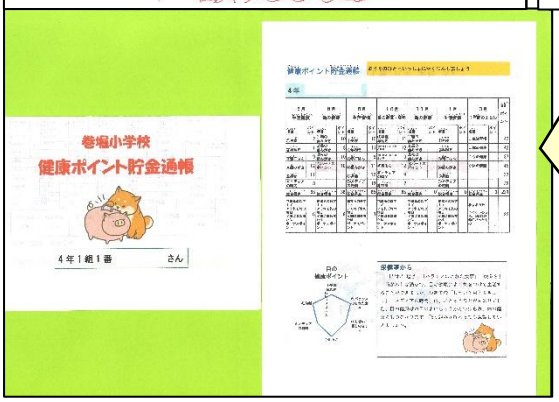
資料３　③特徴的な実践【特色を生かした工夫】

ア　健康ポイント貯金の取組（養護教諭、担任、保護者）

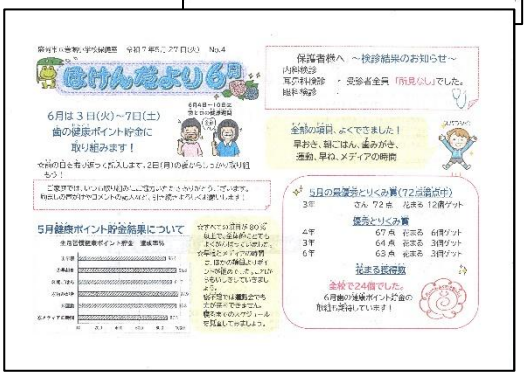
・ カードによる取組。個人通帳を発行し、年間を通じてポイントと花まる（満点項目、満点日、ボーナスポイントで花まる獲得）を貯めていき、花まるは学校全体でも貯めていく。
・ 通帳には、がんばりや励ましのコメントを記入し、意欲付けを図る。
・ 集計結果は、掲示、保健だより、学校保健委員会で紹介して啓発を図り、個別指導や全体指導に活用していく。







通帳を開くと、健康の見える化。中にポイント（取組時・累積）レーダーチャート、養護教諭からのコメントあり。



イ　健康まつり　①縄跳び大会（体育）②健康カルタ（保健、児童会）③健康ﾌﾙｰﾂﾊﾞｽｹｯﾄ（児童会）

個人種目：持久タイム・技
団体種目：長縄

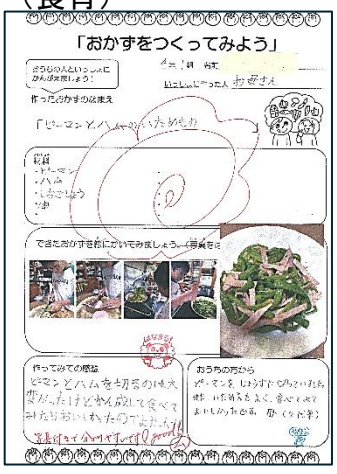
カルタは児童会で呼びかけ、冬休み中に親子で取り組んだもの

ゲームの内容は児童会が企画する

ウ　すずらんラン：毎週木曜日の朝活動（体育、担任）

巻堀神楽の鈴をポケットに入れて、鈴の音を響かせて走る。体育担当のアイデア。

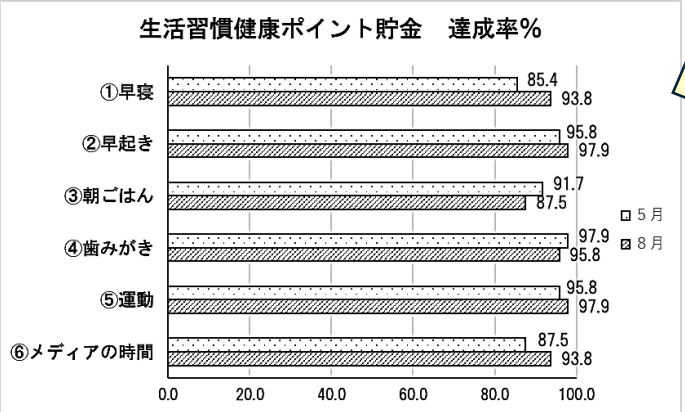
エ　おかずを作ってみよう（食育）



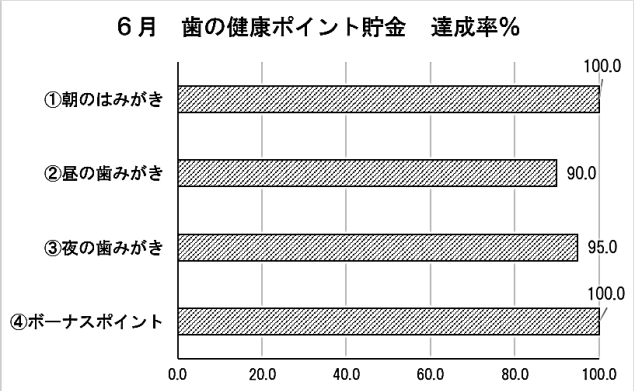
資料４　⑤よりよい生活の確立への期待【よりよい変容の期待】

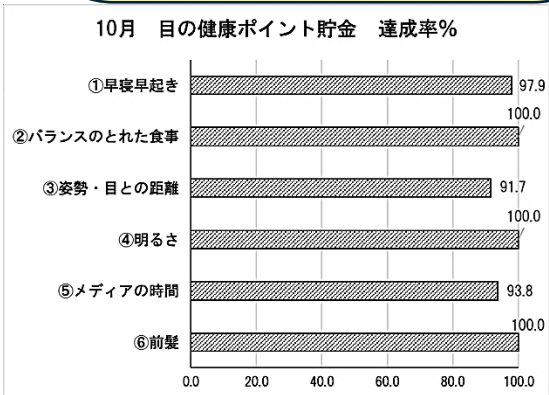
１　よりよい習慣形成へつながる

生活習慣健康ポイント貯金〈１、２学期結果比較〉



・生活習慣全体では、１、２学期とも、達成目標 80%を上回る結果であり、ふだんの生活の様子からも、よい生活習慣が身に付いている。
・２学期は１学期よりポイントを伸ばそうと１学期の反省を生かし、目標を高くもって取り組む様子がみられる。
その結果、①早寝②早起き⑤運動⑥メディアの時間については、ポイントを伸ばすことができた。
・６月 歯の健康ポイント貯金結果、10 月 目の健康ポイント貯金結果にも意欲的に取り組み、達成率も良好である。





２　取組への理解と意識向上につながる

(1) １学期学びフェスト反省　**４点満点中**

教職員　3.7（体育やすずらんラン、外遊びを奨励し、児童の体力向上に努めている）
保護者　3.7（生活習慣）**2.7**(徒歩登校)
児童　　2.7（生活習慣と徒歩登校）

生活習慣、運動は高得点だが、車登校の児童２名（学区外、４キロ以上）の徒歩登校（昨年は通学路途中から歩いていた）が難しく得点が低くなった。

(2) １学期分掌反省（基本的生活習慣確立の指導）
①早寝・早起き・朝ご飯、徒歩登校
②保健指導
③食育指導
④体力つくり指導（すずらんラン・SAQ）

すべての項目において、
Ｂ（どちらかといえばできている）と評価

３　健康管理面、心の安定にプラスに働く

欠席（病欠）・出席停止・保健室利用状況から
調査期間:R7/4/7～11/17 ※のべ人数

(1) 欠席（病欠）**９名**（頭痛２、せき２、疲れ１、かぜ症状３、熱１）
(2) 出席停止　　**０名**
(3) 保健室利用（体調不良）　**頭痛７名　発熱による早退１名**
(4) 未治療歯保有児童　**０名**（うちむし歯なし２名/４名中）

朝から体調が良く、落ち着いて生活できている。学校を休まないのが当たり前。
６、８、９月は無欠席！

４　児童の主体的な取組と保護者の協力が得られやすくなる

・朝ご飯の内容が主食に偏っていた児童は、健康ポイント貯金の朝食の項目に食事内容を入れたことにより、保護者のご協力が得られ、食事内容が充実できた。
・家の近くに友達がいないためメディア利用時間が長くなる傾向があったが、健康ポイント貯金の取組や外部講師によるネット依存講演会、健康障害の講話（令和５年度実施）をきっかけに、健康ポイント貯金結果のポイントが高くなり、児童、保護者の意識の高まりを感じた。
・児童会「みんなの会議」（月１回、全児童参加）で、健康にまつわる児童会行事の企画（健康ウォークラリーや手洗い指導）を、主体的に提案して取り組んでいる。