

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	宮古市立鍬ヶ崎小学校
2	実践名	みんなでチャレンジ！鍬小60（ロクマル）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	自身の健康状態に気を付け、体力づくりや生活リズムの改善（特にメディア利用の時間管理）ができる児童の育成
5	実践内容	<p>ア ①・②</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体力テストやチャレンジマラソン、メディアチャレンジ（メディア利用時間管理の取り組み）などに関連付けて実施している60（ロクマル）プラスチャレンジカードの取り組み ・学期末や職員会議で体力テストの結果やメディアチャレンジの結果を共有 <p>【関係資料1・2】</p>
		<p>イ ③・④</p> <ul style="list-style-type: none"> ・校内に体力アップコーナーを設置する。 ・PTA企画「歩いて登校キャンペーン」の実施（今年度はクマ出沒のため延期） ・栄養教諭による食育指導や健康委員会を中心とした啓発活動を実施 ・体力・運動能力調査結果から個々に自分の状況を把握し、伸ばしたい力に関する運動例を紹介して取り組ませ、秋に再度計測する取り組み ・学区の中学校と合同でのメディアチャレンジを年4回と児童と保護者対象のメディアコントロールについての講演会を年2回の実施 <p>【関係資料3・4】</p>
		<p>ウ ⑤</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康の保持増進や体力向上への関心の高まり ・運動意欲の向上 ・メディア利用への関心の高まりや生活リズムの改善 ・食に関する理解の深まりや食生活の改善
6	成果	<ol style="list-style-type: none"> 1. 60（ロクマル）プラスチャレンジカードを軸としながら、各担当の取り組みを関連付け合いながら取り組むことができた。 2. 保護者や学区の中学校と連携することで、生活習慣の改善に関する啓発を家庭全体にすることができた。 3. それぞれの取り組みを単発ではなく、複数回または継続して実施することで、健康の保持増進や体力向上への意欲の高まりが見られた
7	課題	<ol style="list-style-type: none"> 1. 自家用車で登校する児童が多いこと。 2. メディア依存傾向のある児童の生活改善に資する指導の在り方について。 3. 食への興味・関心が薄い児童が多いこと。
8	今後の予定	<ul style="list-style-type: none"> ・PTA主催の家庭教育学級での障がい者スポーツ体験（ボッチャ）の実施 ・次年度に向けた各担当での構想及び打ち合わせ

関係資料 1

① 学校経営の特徴【組織的実践】・・・チャレンジカードを軸とした取り組みの関連付け
(様式) 令和7年度 60 (ロクマル) プラスプロジェクト推進計画

学校名	宮古市立鎌ヶ崎小学校	校長名	宇部 智康	記載責任者	村上 貴史
-----	------------	-----	-------	-------	-------

目標 (目指す子どもの姿)

本校では60 (ロクマル) プラスプロジェクトを推進することにより、
○自身の健康状態に気を付け、体力づくりや生活リズムの改善(特にメディア利用の時間管理)ができる児童を目指します！

各担当者の連携した取組

健やかな体の育成 (一体的な取組の推進) 校内の各担当及び各取組を一層連携させる

各習慣の担当者		体力向上担当【村上貴史】 ※体力...「運動する体力」と「健康に生活するための体力」				
課題	運動習慣【リーダー体力向上担当】	生活習慣【リーダー保健主事】	食習慣【リーダー養護教諭】			
課題	①授業及び休み時間の運動量が不足している。 ②自家用車で登校する児童が多い。	①長時間のメディア使用によって生活リズムを崩している。 ②歯磨きをする習慣づけの児童が少ない。	①朝食欠食が多い。 ②食への興味・関心が薄い。			
改善プラン	★体育科の校内研究会を実施する。 ★毎月の職員会議において、運動領域の指導法について確認する。 ●校内に体力アップコーナーを設置する。 ◆PTA企画「歩いて登校キャンペーンを実施する」	◆小中連携のメディアチャレンジを実施する。(年4回)→集計結果を保護者に配付する。 ★小中合同学校保健委員会メディアチャレの結果等について全体周知する。 ●健康委員会が歯ブラシ点検を実施する。(年2回) また、委員会発表の場面で正しいメディア使用について確認する。	◆栄養教諭による食育指導の実施 ◆軽度肥満児童を対象とした肥満指導の実施 (希望者のみ) ●健康委員会で残食調べを実施する。(年3回)			
4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3	P D C A P	【体育の授業】 【体育の授業以外】				
		★WG (4月) 職員会議で前年度の課題と今年度の改善プランの提案 (提案：体力向上) 【4月17日】				
		★【通年】 授業での運動量の確保及び質向上。運動時間50%以上を目指す。	●【通年】 校内に体力アップコーナーを設置する。※ケンケンパ、パトンスローなど	◆メディアコントロールについて講演会 (5月)	◆栄養教諭との連携した食育指導 (全学年)	
		●体力運動能力調査		●歯ブラシ点検の実施 (6月)	●希望者に対して肥満指導の実施 (7月)	
				●メディアチャレ (6月)	●残食調べの実施 (8月)	
		●チャレンジカードの取組 (体力テスト期間中の取組) 【6月3日～6月9日】 【毎日60分の運動】 【メディア利用の時間の管理】 【朝食】				
		★WG (7月) 令和7年度体力テスト結果共有及び1学期の取り組み振り返り (提案：体力向上) 【7月28日】				
		【前半 振り返り】				
		●運動領域の研究授業 (運動量の確保) (場の設定や教材の工夫)	●チャレンジランニング (9月24日～10月10日)	●歯ブラシ点検の実施 (9月) ●メディアチャレ (9月) ◆メディアコントロールについて講演会 (10月)	●残食調べの実施 (11月)	
		●チャレンジカードの取組 (チャレンジランニング期間中の取組) 【9月24日～9月30日】 【毎日60分の運動】 【メディア利用の時間の管理】 【朝食】				
				●健康委員会による発表 (11月)		
				●メディアチャレ (12月)		
		★WG (12月) 2学期の取り組み振り返り (提案：体力向上) 【12月25日】				
		★小中合同学校保健委員会で全体周知 (1月)	●残食調べの実施 (1月)			
		●メディアチャレ (2月)				
●チャレンジカードの取組 (冬休み明けの生活リズム確立) 【1月19日～1月25日】 【毎日60分の運動】 【メディア利用の時間の管理】 【朝食】						
★WG (2月) 3学期の取り組み振り返りと次年度検討 (提案：体力向上) 【2月19日】						
【後半 振り返り 次年度の計画検討】						

WG：ワーキンググループ (運動、生活、食習慣リーダーの相談) ★：先生方が相談、検討、共通理解、振り返りの機会
●：児童生徒が活動する取組 ◆：先生方が児童生徒に働きかける取組

3 担当者間・職員間の連携

- ・担当者間で体力テストや学びフェストの結果を共有し、児童の課題を確認して改善策プランを立てる。立てたものを職員会議で提案し、全職員で共有する。
- ・チャレンジカードの取り組み中に保護者向けの広報(保健だより等)を作成し、取り組みの周知や家庭での取り組み例の紹介を行う。
- ・担当者間で、保健領域及び食育指導の在り方について検討し、計画的に全校で授業実践を行っていく。

※「3担当者間・職員間の連携について」まで記入後、市町村教委に提出：令和7年4月21日(月)締め切り

4 指導主事コメント

チャレンジカードの取り組み期間が、体力テストやチャレンジランニングの期間と重なって計画されている点は、3つの習慣を意識した一体的な実践を推進する上で、大きな効果が期待されます。さらに、PTAによる企画も行われており、家庭を巻き込んだ取り組みとしての広がりも非常に意義深いものです。メディア利用に関しては、実施して終わりにするのではなく、振り返りを行い、次の指導や生活改善へとつなげていくというサイクルを大切に、継続的な指導をお願いしたいと思います。

※学校への返却：令和7年5月16日(金)

5 前半の振り返り(4月～7月) ※子どもの姿で振り返ります

- ・体力アップコーナーの設置により、日常的に運動遊びに親しむ児童が増えた。その一方で、自ら運動遊びをしようとする児童もいるので、児童会活動等で児童全員が運動遊びを行う機会づくりが必要である。
- ・メディアコントロールに関する講演会及び取り組みを行ったことに、メディア利用の時間を守ったり、不適切な利用を避けようとする意識が高まった。しかし、メディアチャレンジの取り組みが形骸化している面もあり、保護者への啓発等改善が必要である。
- ・肥満傾向の児童の中で希望者を対象に計画的な指導を行い、対象児童及び保護者の食生活や運動習慣に関する関心が高まっている。

6 【改善アクション】後半の取組について(8月～)

【体力アップ宣言！】
○子ども達が自己の健康や体力向上に関心をもって行動する姿を目指します！

【具体的な取組内容】

- ・体力テスト集計アプリ ALPHA を活用し、前回の結果と比較しながら運動を選んで実践する機会をつくる。
- ・メディアに関わる取り組みの中で、自己の課題について振り返る機会をつくり、切実感をもって取り組めるようにする。
- ・健康委員会の発表でメディア利用に加えて、食に関する内容も発表を行い、食生活について振り返る機会をつくる。

※小学校は9月の地区別体力向上担当者研修会、中学校は11月の地区別授業改善研修会に「5前半の振り返り(4月～7月)」と「6【改善アクション】後半の取組について(8月～)」を記載し研修会に持参する

7 後半(8月～)の振り返りと次年度の計画 ※子どもの姿で振り返ります

○目標(目指す子どもの姿)を達成することができましたか。(○をつけてください)

1. できた 2. どちらかといえばできた 3. どちらかといえばできなかった 4. できなかった

【振り返りと次年度に向けて】

※「7 後半(8月～)の振り返りと次年度の取組計画」まで記入後、市町村教委に提出：令和8年1月21日(水)締め切り

体力向上計画

R7.7.31 体力向上担当

1 9月の重点 「新体力テストの結果分析の活用」

新体力テストの結果から、落ち込んでいた種目に関連した運動特性に着目し、体育の授業づくりでその体力が高まるような運動を実施する。特に、体力テストアプリALPHAを活用すると体づくり運動等のできる運動が紹介されているので、9月～10月に確実な活用をお願いしたい(試験運用に関わって調査をしたいです)。

例 握力△→力強さに課題→タオルで綱引きや鉄棒・登り棒・雲梯でのぶら下がり競争など

資料1：《全国運動能力調査結果から》令和7年6月実施

男子

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトル	50m走	立ち幅とび	ボール投げ
1年生	○		◎		▲	△	△	
2年生	△		○	○				
3年生			○	▲	▲	△		▲
4年生	▲	◎		△			○	
5年生					◎			○
6年生		◎			◎	△		○

女子

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトル	50m走	立ち幅とび	ボール投げ
1年生	◎	○	△		◎			◎
2年生		▲	▲	△	▲	▲	▲	△
3年生			○	○	◎			◎
4年生	▲	○		△	◎		△	
5年生			▲		◎			
6年生	△	△	△	△	△		△	▲

※ 2年女子は2名のみの結果から算出

◎は全国比を大きく上回っている項目 (全国比プラス1.0ポイント以上)
 ○は全国比を上回っている項目 (全国比プラス0.5ポイント以上)
 △は全国比を下回っている項目 (全国比マイナス0.5ポイント以下)
 ▲は全国比を大きく下回っている項目 (全国比マイナス1.0ポイント以下)

資料2：運動特性毎の関連種目

運動特性	関連する種目
すばやさ	反復横跳び・50m走
動きを継続する能力	上体起こし、20mシャトルラン
タイミングの良さ	反復横跳び・立ち幅跳び・ボール投げ
体の柔らかさ	長座体前屈
力強さ	握力・上体起こし・ボール投げ・50m走・立ち幅跳び

※職員会議資料を用いた体力テストの結果の共有

通年で利用
時間に見よ
つよ

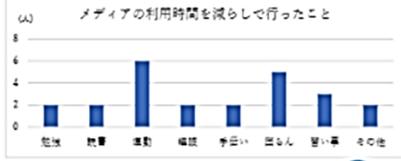


すこやか

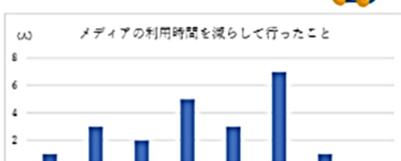
10月17日第14号
 鎌ヶ崎小学校 保健室
 文責：阿部 初葉

9月に実施した2日目のメディアチャレンジの結果についてお知らせします。6月の実施時より、メディアの使用時間が長かった児童が多く、また、家庭での使用時間のルールを守れなかったとの声が多く挙がっていました。

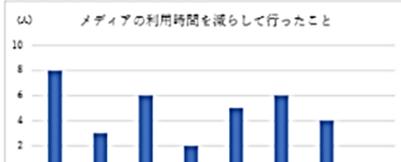
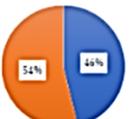
1年生 達成率



2年生 達成率



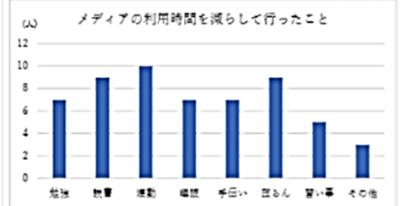
3年生 達成率



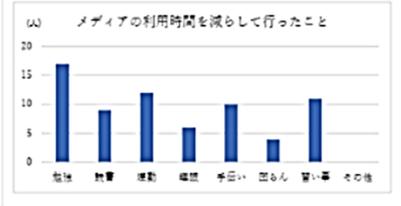
先日のPTA講演会では、盛岡のせいわ病院より鈴木ほ先生を講師に招いて、ゲーム依存にならないために上手に付き合っていく方法について学びました。歳小の約9割の子がスマホや携帯(キッズ携帯を含む)を持っている事がわかりました。携帯やタブレット等の電子機器を持つことが「悪」ではなく、どうしたら上手に付き合っていくことができるのか、レクリエーション活動も交えながら大変充実した時間となりました。

裏面

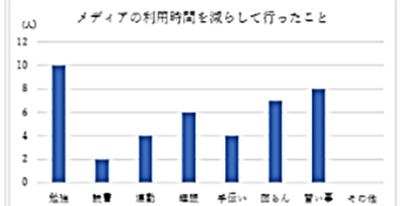
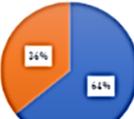
4年生 達成率



5年生 達成率



6年生 達成率



本日、視力検査の結果を全員に配付しました。春に比べて、視力が下がった子もあり黒板の文字が見えづらいと訴える児童もいました。検査結果が日以下のお子様は、詳しい検査をお勧めしております。お手数おかけしますがお時間ある時に通院していただくと幸いです。また、学校で実施している視力検査は、スクリーニング検査(簡易的な検査)となっております。ご理解の程よろしくお願いたします。



関係資料3 ③ 特徴的な実践【特色を生かした工夫】

ア 体カアップコーナーの設置

			
<p>あの鈴を鳴らすのはあなた</p> <p>校庭の登り棒の一番上に鈴を設置し、登ることができた人が鳴らせるようにしている。また、登り棒に20cm感覚でテープをつけ、どこまで自分が登れたのかを可視化できるようにしている。鈴を鳴らせた児童は、写真を撮り、校内に掲示することで挑戦への意欲向上を図っている。</p>	<p>ケンケンパ</p> <p>昇降口前のアスファルトにラッカーズプレーでケンケンパの円を描いている。前半は円の間隔が狭いもの、後半には円の間隔が広いものをつくり、どの児童でも楽しめるようにしている。円は赤・青・黄色の三色で作っていて、色を選んで跳ぶことも可能である。また、昇降口前に設置することで、登校時や下校時に遊ぶ児童も多い。</p>	<p>ジャンプでタッチ</p> <p>靴箱前に170cm～260cmの手形を吊るしている。様々な高さの手形を設置することで、どの児童でも目標をもってジャンプができるようにしている。また、靴箱の前に設置することで、登下校時や隣接する体育館への移動時など、通りかかったついでにジャンプをする機会が多い。</p>	<p>ジグザグ・ダッシュ</p> <p>校庭に折れ線や曲線を描く。線からはみ出ないように走ったり、線に沿って競争したり、ドンジャンケンをしたりすることを通して、走能力の向上を図る。休み時間のみならず、低学年の走る運動遊びにおいても活用されている。</p>

イ 栄養教諭による食育指導や健康委員会を中心とした啓発活動を実施

	
<p>今年度1学年ではPTA親子レクとして実施した給食試食会において、給食を作る過程について栄養教諭から指導を受けた。養護教諭が中心となり、全学年が食育全体計画に基づいて栄養教諭と発達段階に応じた内容になるよう打ち合わせを行い、実施している。</p>	<p>健康委員会が児童集会での発表において、歯の健康維持や食べ物への感謝、メディア利用についてのクイズを実施した。クイズは、健康委員会の児童が作成して校舎内に掲示されたポスターから出題され、参観した児童の食への興味・関心の高まりがみられた。</p>

ウ 体力・運動能力調査結果から個々に自分の状況を把握し、伸ばしたい力に関する運動例を紹介して取り組ませ、秋に再度計測する取り組み



今年度、体力テスト集計アプリ ALPHA (Pestalozzi Technology 株式会社) を活用し、教員及び児童個人のタブレットから体力テストの結果や課題に応じた運動例の紹介動画を参照した。また、11月に2回目の新体力テストを実施し、体力の伸びを実感させることができた。

関係資料4 ④ 継続的な可能な計画（作成状況、評価）【継続可能な実践】

学区の中学校と合同でのメディアチャレンジを年4回と、児童と保護者対象のメディアコントロールについての講演会を年2回の実施

11-3年報

緑小 メディチャレ
～メディア使用1日2時間まで宣言～

氏名 _____

★「メディア」はテレビ・動画配信・ゲーム・タブレット・パソコン・スマホ・スマートフォンのことを指します。
★本日の宣言「ながら」ゲーム・ながら「ながら」学習はやめましょう。
★1日を通してメディアの合計使用時間が2時間以内となるように心がけて生活していきましょう！

開始	11月24日(月)	11月25日(火)
開始時間	メディアの合計使用時間が2時間以内!!	メディアの合計使用時間が2時間以内!!
評価	達成率 <input type="checkbox"/>	達成率 <input type="checkbox"/>

※その他記入
(1) メディア使用開始から終了までの時間を記録し、1日に何回か記録してください。
① 学習 ② 娯楽 ③ 動画(学習) ④ 動画(娯楽) ⑤ 動画(学習) ⑥ 動画(娯楽) ⑦ その他()

(2) その他

提出日 11月26日(水)

11-3年報

緑小 メディチャレ
～メディア使用1日2時間まで宣言～

氏名 _____

★「メディア」はテレビ・動画配信・ゲーム・タブレット・パソコン・スマホ・スマートフォンのことを指します。
★本日の宣言「ながら」ゲーム・ながら「ながら」学習はやめましょう。
★1日を通してメディアの合計使用時間が2時間以内となるように心がけて生活していきましょう！

開始	11月24日(月)	11月25日(火)
開始時間	メディアの合計使用時間が2時間以内!!	メディアの合計使用時間が2時間以内!!
評価	達成率 <input type="checkbox"/>	達成率 <input type="checkbox"/>

※その他記入
(1) メディア使用開始から終了までの時間を記録し、1日に何回か記録してください。
① 学習 ② 娯楽 ③ 動画(学習) ④ 動画(娯楽) ⑤ 動画(学習) ⑥ 動画(娯楽) ⑦ その他()

(2) その他

提出日 11月26日(水)



学区の中学校の定期テスト等の時期と合わせて、1日のメディア利用時間の抑制や測定を目的としたメディアチャレンジを年4回行っている。中学校も行っているため、児童生徒は9年間毎年メディアチャレンジ取り組んでいる。また、毎年1月には、小中合同での学校保健委員会でも結果の共有や取組の反省が行われている。

今年度は、E-net キャラバン(情報モラル)として仙台応用情報学研究振興財団の小田桐俊治先生、PTA 講演会として未来の風せいわ病院の鈴木りほ先生をお招きして講演会を実施した。メディアを生活から切り離すのではなく、メディアと上手に付き合っていくことについて、保護者や児童とともに学ぶことができた。