

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	宮古市立千徳小学校
2	実践名	ランラン・パワーアップ プロジェクト ～より良い生活習慣の確立を目指して～
3	実施対象者	全校児童、保護者、教職員
4	目標	<ul style="list-style-type: none"> ・進んで運動に親しむ児童の育成 ・自分の健康に関心を持ち、よりよい生活習慣を身に付ける児童の育成
5	実践内容	<p>ア (①・②)</p> <p>①学校経営の特徴（学校教育目標） 【資料①】 「思いやりのある子（ゆたかに）」「進んで学ぶ子（かしこく）」「健康な子（たくましく）」</p> <p>②保健部を中心とした実践 【資料②】</p> <p>ア) 体力や運動能力を身に付ける取組の推進</p> <ul style="list-style-type: none"> ・千小ミニマムを重視した授業の実施 ・徒歩通学の推進 ・RUNRUNタイム ・特設クラブの取組 <p>イ) 基本的な生活習慣を身に付けた子どもの育成</p> <ul style="list-style-type: none"> ・早寝、早起き、朝ごはん、朝うんちの取り組み推進 ・1年生児童を対象とした排便に関する講話 ・栄養教諭と連携した食に関する指導 ・給食委員会による「かみかみタイム」の呼びかけ ・養護教諭と連携した生活習慣に関する授業 <p>ウ) 進んで働き、勤労を尊ぶ子の育成</p>
		<p>イ (③・④)</p> <p>③本校の特徴的な実践 【資料③】</p> <p>ア) 早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち</p> <p>イ) 徒歩通学の推奨</p> <p>ウ) メディアコントロールデー</p> <p>④「60（ロクマル）プラスプロジェクト推進計画書」の作成、実施及び振り返り</p>
		<p>ウ (⑤)</p> <p>⑤各習慣の連携した取組と成果 【資料⑤】</p> <p>60（ロクマル）プラスプロジェクトの実施と、養護教諭と担任が連携した授業実践</p>
6	成果	<ul style="list-style-type: none"> ・徒歩通学の推奨や体育委員会によるRUNRUNタイムの取組を通して、運動機会を意図的に設定するとともに、運動量の確保につなげることができた。 ・通信を発行し、保護者へ取組に関する情報提供を行い、保護者の理解や協力を得ることで、よりよい取り組みができた。 ・養護教諭と担任が連携した授業を実施することで、児童が自身の生活習慣を見直すきっかけづくりとすることができた。
7	課題	<ul style="list-style-type: none"> ・運動を苦手とする児童が運動習慣を身に付けるには時間を要するため、子どもの実態に合わせて粘り強く工夫した取り組みを継続する必要がある。 ・長時間のゲームやメディア視聴により、十分な睡眠時間を確保できていない児童もいるので、今後も月2回の「メディアコントロールデー」を継続して実施する。また、よりよい生活習慣の獲得には、保護者の理解や協力が不可欠なので、継続して情報提供を行っていく。
8	今後の予定	<ul style="list-style-type: none"> ・児童の委員会活動による運動や食事、健康に関する取り組みを継続して実施する。 ・学校保健委員会を開催し、学校医等、保護者との情報共有及び連携を図る。 ・保健部を中心に今年度の振り返りを行い、来年度の計画について検討する。

【資料①】 学校経営の特徴(組織的実践)

令和7年度 宮古市立千徳小学校 学校教育計画「千徳プラン」

宮古市教育振興基本計画
 ◎基本目標
 「郷土を誇り次世代につなぐひとづくり」
 【基本的方策】
 ・確かな学力を育む教育の推進
 ・豊かな心を育む教育の推進
 ・健康な体を育む教育の推進
 ・特別支援教育の推進

基本理念 ～千の徳を重ねよう～
ふるさとを大切に、夢に向かって自分を磨く子どもの育成
 本校の目指す子ども像を上記のように定め、その子ども像に近づくために、学校教育目標を「思いやりのある子(ゆたかに) 進んで学ぶ子(かしこく) 健康な子(たくましく)」と設定し、これらの目標が地域と家庭との連携によって育まれていくよう教育活動を推進していきます。

岩手県教育振興基本計画
 ◎基本目標
 「学びと絆で夢と未来を切り拓き社会を創造する人づくり」
 【目指す姿】
 岩手の子どもたちが、自分らしくいきいきと学び夢を育み、希望あるいわてを創造する「生きる力」を身に付けている

【千徳プライド】

○安心・安全できれいな学校
 ○さわやかな挨拶、笑顔、優しい言葉にあふれる学校
 ○互いのよさや違いを認め合い、自分の居場所がある学校

○目標に向かって共に学び、共に磨き合う教職員
 ○子どもの安全を守り、地域・保護者・子どもに信頼される温かな教職員
 ○子どもの立場に立ち、良さに目を向け共に成長を喜び合える教職員

思いやりのある子(ゆたか)

【具体目標】
 自他を思いやる心もち、他者の考えや行動を尊重し、協調しながらよりよい生活を築いていこうとする子どもの育成
 【重点取組：「思いやる言葉遣い」】
 1 自分から気持ちの良い挨拶ができる子どもの育成
 ・あいさつの大切さの指導とあいさつ運動の推進
 2 自己肯定感、居場所や絆を実感させる指導(魅力ある学校づくり)
 ・諸調査(Q-Uやいじめアンケート)による集団及び個人分析をもとにした指導・教育相談の実施
 ・高め合い、認め合い、助け合いができる学級・学年づくりの推進
 ・いじめの未然防止、いじめが起きにくい、許さない環境づくり
 ・称賛・励まし・承認を中心とした支援、成功体験を積ませる機会の充実
 3 情報モラル教育を充実させる取組の推進
 ・タブレットの活用と家庭でのルール作り

進んで学ぶ子(かしこく)

【具体目標】
 基礎・基本を身に付け、自分の考えを表現するとともに、学んだことを生かそうとする子どもの育成
 【重点取組：「みんなで朝読書」】
 1 「確かな学力育成プラン」に即した取組の積極的な活用
 ・単元や題材など内容や時間のまとまりで身に付けさせたい資質・能力を明確にした授業づくり、互見授業の設定
 ・諸調査結果を生かした課題の明確化及び授業改善
 ・指導のねらいを明確にした言語活動の位置づけ
 2 家庭学習の内容の充実と習慣化
 ・授業内容と連動した家庭学習の推進
 ・ICTの積極的な活用
 3 読解力や表現力を身に付けるための読書の推進
 ・全校朝読書・家庭読書の推進

健康な子(たくましく)

【具体目標】
 進んで働き、遊びや運動をし、自分の健康(保健衛生・食生活)に関心をもって実践する子どもの育成
 【重点取組：「元気に徒歩通学」】
 1 体力や運動能力を身に付ける取組の推進
 ・千小ミニマムを重視した授業、外遊び、徒歩通学の推進
 ・特設クラブの取組(スナッグゴルフ等)
 2 基本的な生活習慣を身に付けた子どもの育成
 ・「早寝、早起き、朝ごはん、朝うんち」の取組の推進、家庭との連携
 3 進んで働き、勤労を尊ぶ子の育成
 ・時間いっぱい無言清掃の取組の推進

特別支援教育の考えを根底に据えた教育の推進
 「共に学び、共に育つ教育」の視点に立った適時性・継続性を大切にした段階的な支援の充実
 ○家庭・関係機関と連携した支援体制や就学指導の実施
 ○PASS(「個別の支援計画」「個別の指導計画」)の作成と活用、指導の充実
 ○個のニーズに応じた指導・支援、研修の充実

小中9年間の成長を目指した、地域・家庭・宮古西中学校(学校運営協議会)との連携

資料② 保健部を中心とした取組

(1) 体力や運動能力を身に付ける取組の推進

① 千小ミニマムを重視した授業の実施

各領域について、学団毎に身に付けるべき技能を示し、6年間を見通した指導を実施している。

(例)

種目/年	1・2年生	3・4年生	5・6年生
跳走の運動 跳の運動 陸上運動 走	短・長距離・ハードル・リレー(遊び)	短・長距離・ハードル・リレー(運動)	短・長距離・ハードル・リレー(陸上)
	<input type="checkbox"/> スキップができる。 <input type="checkbox"/> 全力で30m走ることができる。 <input type="checkbox"/> 蛇行した線上を走ることができる。 <input type="checkbox"/> 低い障害を走り越えることができる。 <input type="checkbox"/> 800mを歩かずに走り切ることができる。	<input type="checkbox"/> 高く跳ぶスキップができる。 <input type="checkbox"/> 全力で50m走ることができる。 <input type="checkbox"/> 直線上を真っ直ぐに走ることができる。 <input type="checkbox"/> 同じリズムでハードル走ができる。 <input type="checkbox"/> 1200mを歩かずに走り切ることができる。	<input type="checkbox"/> いろいろなスキップができる。 <input type="checkbox"/> 全力で80m走ることができる。 <input type="checkbox"/> スピードに乗ってカーブを走ることができる。 <input type="checkbox"/> スピードに乗って、同じリズムでハードル走ができる。 <input type="checkbox"/> 1500mを歩かずに走り切ることができる。

② RUNRUN タイム

意図的な運動機会を設定するため、毎週木曜日の業間時間を「RUNRUN タイム」とした。この時間は、音楽に合わせて、スキップやギャロップ、サイドステップなどの動きを取り入れた運動を実施することで、多様な動きの獲得も目指している。

③ 特設クラブの取組

様々なスポーツに興味をもっている子ども達のニーズに応えるため、各種大会へ参加することで多様な運動を経験する機会を保障している。

ア) ドッジボール

宮古市ドッジボール大会への参加(6月)

イ) スナッグゴルフ

宮古市長杯スナッグゴルフ大会への参加(6月)

3年連続全国大会出場(7月)

ウ) 陸上競技

小学生陸上競技交流大会への参加

(宮古地区大会:5月、岩手県大会:7月)

岩手県選抜陸上競技大会への参加(11月)



(2) 基本的な生活習慣を身に付けた子どもの育成

① 1年生児童を対象とした排便に関する講話

1年生の児童を対象に朝の排便習慣の意識づくりを目的として、宮古ヤクルト販売株式会社のご協力をいただき「おなか元気教室」を開催した。授業を通して、児童が自身の排便習慣について振り返り、朝排便への意識を芽生えさせることができた。

また、長期休業中に実施する「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち」の取組への意欲付けにもつながった。

② 栄養教諭と連携した食に関する指導

学年	内容
1	食事のマナーを知ろう
2	野菜を知ろう
3	食べ物の働きを知ろう
4	野菜を食べよう
5	郷土食の食べ物を知ろう
6	あぶらのとり方について考えよう



③ 給食委員会による「かみかみタイム」の呼びかけ

毎月第2水曜日を「かみかみ給食の日」と定め、給食委員会が給食時の放送を利用して、よく噛んで食べる意識を高められるように、全校児童へ呼びかけを行っている。

(3) 進んで働き、勤労を尊ぶ子どもの育成

ボランティア委員会の取組として「無言清掃がんばり週間」を実施したり、学期末には「期末清掃週間」を設定したりしている。時間いっぱい無言で清掃に取り組むことを通して、進んで働く心情を育てている。

資料③ 本校の特徴的な実践

(1) 早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち

長期休業を利用し、「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち」の生活リズムを確立することを目指して「生活習慣チェックカレンダー」を実施した。就寝時刻や起床時刻を自己決定することで、自分事として取り組めるようにした。

朝排便に対する意識の向上や十分な睡眠時間の確保などの課題が残るが、今後も根気強く取組を続けることや、保護者への情報提供を行うことで、よりよい生活習慣の確立へとつなげていきたい。

生活習慣チェックカレンダー

学年 1年生 月 5月

起床時刻 就寝時刻 排便時刻

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
起床時刻	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	
就寝時刻	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00
排便時刻	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00



1年生対象の「おなか元気教室」より
宮古ヤクルト株式会社に依頼し、食事から消化、排泄の仕組みについて説明をしていただいた。児童は、小腸や大腸の模型を使って実際の長さを実感することで体の仕組みや排便の大切さについて、学ぶことができた。

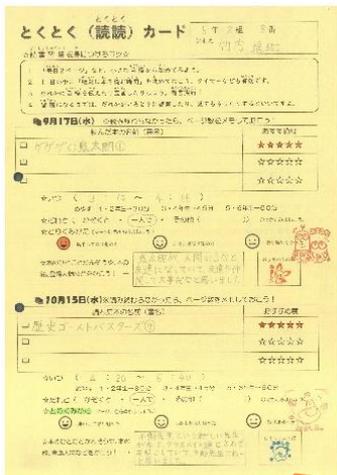
(2) 歩いて登校がんばり週間

毎月第2週を「歩いて登校がんばり週間」と設定し、徒歩通学を推奨。徒歩通学をした児童は、マルチホールでシールを貼ることができるようにし、取組への意欲付けとした。

60(ロクマル)プラスプロジェクトの取組期間と合わせて実施することで、徒歩通学に対する児童の意識向上を目指すとともに、1日60分以上の運動時間を確保することにもつながっている。また、通年で実施することにより、少しずつではあるが、徒歩通学をする児童が増えてきている。さらに、今後も継続して取り組むことで、保護者の意識改善を目指している。



(3) メディアコントロールデー



幼い頃から、スマホやタブレット、ゲーム機に親しんでいる児童が多く、メディアとの関わり方に課題が見られる。特に、長時間にわたってゲームをしたり、動画を視聴したりすることで就寝時刻が遅くなり、寝不足のまま登校して保健室を利用する児童も少なくない。

そこで、毎月第1水曜日と第3水曜日を「メディアコントロールデー」とし、メディアとの付き合い方を見直す機会と設定している。特に、第3水曜日は「メディアコントロールデー」と合わせて「家庭読書の日」とし、じっくり読書に親しむ機会を意図的に設定することで、メディアの視聴時間をコントロールできるように工夫している。読書の楽しさを感じることで、ゲームや動画視聴の時間をいつもより減らせると考える。

また、この取組は小中連携の取組の一つでもあり、小中9年間を見通した子どもの育成につながるものである。

今まで、あまり読書をしていなかったけど、読書をしてみたら楽しかった。
(6年男児)

【資料4】60(ロクマル)プラスプロジェクト推進計画と実施、振り返り

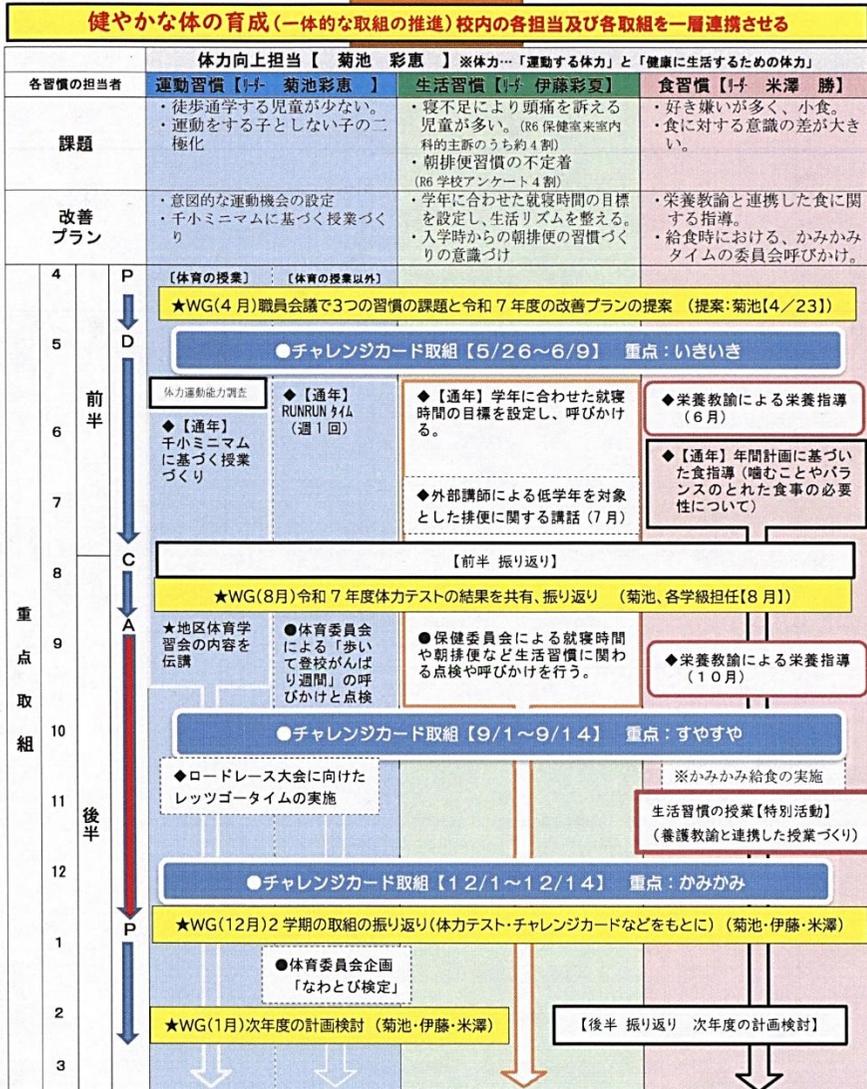
(様式) 令和7年度 60(ロクマル)プラスプロジェクト推進計画

学校名	宮古市立千徳小学校	校長名	熊谷 純	記載責任者	菊池 彩恵
-----	-----------	-----	------	-------	-------

1 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、
 進んで運動に親しむ児童の育成 を目指します！
 自分の健康に関心をもち、よりよい生活習慣を身に付ける児童の育成 を目指します！

2 各担当者の連携した取組



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

- ・担当者で、運動習慣、生活習慣、食習慣の課題について確め(児童会活動の点検結果等)、改善プランを立てる。計画を職員会議で提案し、全職員で共有する。
- ・体力・運動能力調査の結果、保健室利用状況、チャレンジカードの取組状況などを担当者間で共有する時間をとる。
- ・特別活動の授業において、健康課題の解決に向けて、担任と各習慣担当者とで連携し、授業を計画的に実施する。

※「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

「RUNRUN タイム」や「レッツゴータイム」など、子どもが思わず取り組みたくなるような工夫されたネーミングがとても素晴らしいと感じます。また、昨年度からスタートした「歩いて登校がんだり週間」も引き続き計画されており、運動習慣の課題解決に向けた意図的な取り組みがしっかりと構築されていることがうかがえます。年間3回のチャレンジカードの取り組みに重点が置かれており、子どもたちだけでなく、教職員や家庭にとっても取り組みやすい形で推進されることが期待されます。

※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

①運動習慣

- ・1回「歩いて登校がんだり週間」では、毎朝、マルチホールでシールを貼ることを楽しみに、徒歩通学に励む姿があり、徒歩通学の習慣が少しずつ定着してきている。
- ・「歩いて登校がんだり習慣」と「60プラスプロジェクト」の取組期間を同じにすることで、「いきいき」「すやすや」「かみかみ」の3つのチャレンジに対する取組率が高くなっている。一方で、徒歩通学の児童が固定化してきている印象がある。特に、雨の日は、依然として自家用車での送迎が多く、引き続き意識改善が課題である。
- ・今年度から新たに始めた「RUNRUN タイム」では、様々な動きを取り入れることで、低学年を中心に、楽しみながら体を動かしている児童が多い。年間を通じて実施することで、体力の向上を図ってきたい。

②生活習慣

- ・1年生対象の「おなか元気教室」の実施により、朝排便の大切さを理解することができた。
- ・学年に合わせた就寝時刻の目標を設定することで、昨年度より、寝不足による頭痛を訴える児童が減った。しかし、一部ではあるが、ゲームや動画視聴による生活リズムの乱れが気になる児童もいる。
- ・6年生担任と養護教諭が連携を図り、60プラスプロジェクトに関する授業を実施することで、児童が、自分の生活習慣を見直したり、改善プランを立てて実践したりするなど、よりよい生活習慣への意識が高まってきた。

〈各習慣の連携した取組〉

ア) いきいきチャレンジ

「健康な体をつくる運動習慣について考えよう～いきいきチャレンジの巻～」として、1学期、特別活動の時間に授業を行った。普段の運動習慣について振り返り、自分の運動傾向についてつかむことで、運動習慣について考えるきっかけとなった。普段から60分以上の運動を行っている児童については、けが予防としてストレッチの仕方を紹介することで、けがなく競技を続けられることや、60分以上の運動が難しい児童には、散歩や掃除も運動に含まれることを伝えることで、少しの工夫で60分の目標をクリアできることに気付かせることができた。

イ) すやすやチャレンジ

「健康な体をつくる睡眠習慣について考えよう～すやすやチャレンジの巻～」として、2学期、特別活動の時間に授業を行った。普段の睡眠習慣について振り返り、児童自身が「ゲームやYouTube、TVの視聴時間が長いこと、睡眠時間が短くなっている」という課題を見つけることができた。児童の気付きを受け、養護教諭からブルーライトによる睡眠の質の低下や脳の発達への影響について指導を行うこと、スマホ依存やゲーム依存についても紹介することで、睡眠時間の確保、睡眠の質の向上の大切さについて理解させることができた。

③食習慣

- ・栄養教諭と連携を図り、各学年の発達段階に合わせた栄養指導を行うことで、バランスのとれた食事をとることの大切さを理解し、実践意欲へとつながった。
- ・委員会による「かみかみタイム」の呼びかけが不十分だったため、噛むことの大切さに対する意識の向上を図ることができなかった。

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!】

- 自分の健康に関心をもち、よりよい生活習慣を身に付ける児童 の姿を目指します!

【具体的取組内容】

- ・意図的な運動機会の設定として、「歩いて登校がんだり週間」やRUNRUN タイムを継続して実施
- ・千小ミニマムに基づく体育科授業づくりによる運動量の確保
- ・よりよい生活習慣づくりに向けた養護教諭と担任の連携による授業の実施(かみかみチャレンジの巻)
- ・噛むことの大切さに対する意識向上のための「かみかみ給食」の実施(委員会による呼びかけ)

資料⑤ 各習慣の連携した取組と成果

6年生児童が、「運動習慣」「睡眠習慣」「食習慣」について自分事として捉え、課題や目的意識をもって「60(ロクマル)プラスプロジェクト」に取り組めるよう、担任と養護教諭が連携を図り、次の授業を行った。

(1) いきいきチャレンジ(運動習慣)

「健康な体をつくる運動習慣について考えよう～いきいきチャレンジの巻～」

運動習慣について振り返り、自分の運動傾向をつかむことで、運動習慣について考えるきっかけとなった。運動を1日60分以上実施することが難しい児童には、散歩や掃除なども運動に含まれることを教えた。普段の生活の中で、ほんの少し工夫することによって1日60分の目標運動時間をクリアできることに気付かせることができた。



(2) すやすやチャレンジ(睡眠習慣)

「健康な体をつくる睡眠習慣について考えよう～すやすやチャレンジの巻～」

自分の睡眠習慣について振り返り、児童自身が「ゲームや YouTube、TV の視聴時間が長いことで、睡眠時間が短くなっていく」という課題を見つけることができた。児童の気付きを受け、養護教諭からブルーライトによる睡眠の質の低下や脳の発達への影響について指導を行うこと、スマホ依存やゲーム依存についても紹介することで、睡眠時間の確保、睡眠の質の向上の大切さについて理解させることができた。

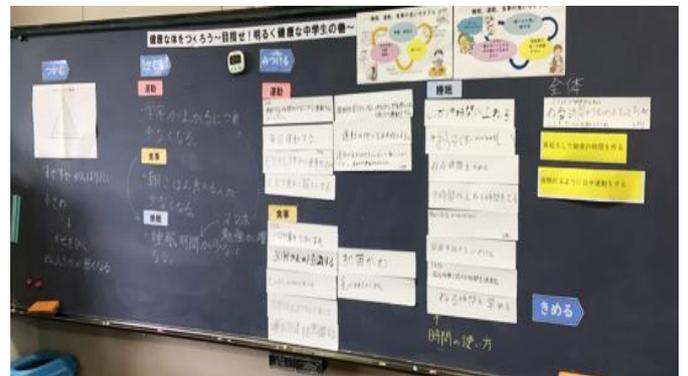
(3) かみかみチャレンジ(食習慣) 「健康な体をつくる食習慣について考えよう～かみかみチャレンジの巻～」

歯科検診の結果と学級の噛む習慣の課題について振り返りを行った。養護教諭が歯の健康状態が噛む食習慣に与える影響について伝え、自分の食習慣を見直すきっかけとすることができた。

(4) 生活習慣に関する取り組みのまとめ

「健康な体をつくろう～目指せ!明るく健康な中学生の巻～」

これまでの取り組みの集大成として、自分の生活習慣について振り返りを行った。養護教諭が運動、睡眠、食習慣のつながりや環境の変化が生活習慣の変化にも影響することを伝えた。児童は、生活習慣を改善したり、さらに良い習慣にしたりするための解決策を話し合った。クラスメートの意見も参考にしながら、中学校生活に向けて、自分がどのような生活習慣を心がけると良いか、考えさせることができた。



第6学年 特別活動【学級活動(2)】学習指導案

日 時：令和7年11月26日(水) 5校時

児 童：6年1組(男子18名 女子13名)

指導者：山崎 寛奈(T1) 伊藤 彩夏(T2)

場 所：6-1教室

1 題材

「健康な体をつくろう～目指せ！明るく健康な中学生の巻～」

学級活動(2) 日常の生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全

ウ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成

2 題材について

(1) 児童の実態

本学級の児童は、卒業まで残り4ヶ月となり、中学校生活を意識し始めている児童が多い。登校距離の変化、部活動、学習など、新しい環境への期待を抱いている様子が見られる。しかし、現在の生活習慣を振り返ると、運動時間が60分未満の児童が60%で、運動量の個人差が大きい(運動習慣)、ゲームやスマートフォンなどデジタル機器の使用時間が長く、十分な睡眠時間が確保できていない(睡眠習慣)、食事時間が20分未満の児童が53%、デジタル機器を使用しながら食事をしている児童が23%いる(食習慣)など、様々な課題がある。これらの生活習慣の乱れが、遅刻や集中力の低下など学校生活に影響を及ぼしている児童もいる。中学校生活にスムーズにつながぐためにも、生活習慣における自己の課題を見出し、自分に合った解決策を考え実行する力を身に付け、基本的な生活習慣を確立していかなければならないと考える。

(2) 題材設定の理由

本題材は、学級活動(2)ウ「心身ともに健康で安全な生活態度の形成」に基づいて設定している。この内容について小学校学習指導要領(平成29年告示)解説では、「心身の機能や発達、心の健康についての理解を深め、生涯にわたって積極的に健康の保持増進を目指すものである」とされている。健康の保持増進のためには、適切な「運動習慣」「食習慣」「睡眠習慣」が必要である。これらが乱れると、生活習慣病を患うリスクを高める。健康的な生活習慣は、小児期(15歳)までに確立することが望ましいとされているため、小学校から中学校での継続的な健康教育が重要であると考え。本時に至るまでに、60(ロクマル)プラスプロジェクトと関連付け、「いきいきチャレンジ(運動習慣)」「かみかみチャレンジ(食習慣)」「すやすやチャレンジ(睡眠習慣)」について振り返り、自己の課題解決に向けて取り組んできた。しかし、3つの習慣を関連付けられていないことや、3つの習慣のいずれかが乱れている児童がいるなどの課題が残った。そこで、本題材では、保健の学習で学んだ生活習慣病と関連付けながら、3つの生活習慣を適切に身に付ける必要性を理解し、生活習慣における自己の課題解決に取り組もうとする意識を高めることをねらいとしている。卒業を意識し始めている今だからこそ、中学校生活を見据えて生活習慣の改善に取り組み、生活の変化を伴う中学校進学への接続をスムーズにしたいと考え、本題材を設定した。

(3) 指導観

本時では、生活習慣が健康に及ぼす影響を理解し、中学校生活に向けて生活習慣の課題解決に取り組もうとする意識を高めることをねらいとし、担任と養護教諭によるTTでの指導を行う。

導入では、保健の授業で学習した生活習慣病を振り返りつつ、60(ロクマル)プラスプロジェクトの結

果と小学6年生と中学3年生を比較した生活習慣に関わる調査結果から生活習慣の実態を捉え、課題意識をもたせたい。

展開では、小学校生活と中学校生活を比較し、生活習慣の乱れにつながる原因をさぐる。その後、養護教諭による専門的な指導をもとに、生活習慣が健康に及ぼす影響と予防のポイントを理解し、話し合い活動を通して、生活習慣の課題に対する解決策を見つけられるようにする。

終末では、生活習慣が健康に及ぼす影響と見出した解決策をもとに、生活習慣における自己の課題解決に向けためあてを決め、実践につなげていく。各自のめあてをもとに、60（ロクマル）プラスプロジェクトカードを使いながら実践し、自己の変容を感じられるようにする。

3 評価規準

よりよい生活を築くための知識・技能	集団や社会の形成者としての思考・判断・表現	主体的に生活や人間関係をよりよくしようとする態度
日常生活への自己の適応に関する諸課題の改善に向けて取り組むことの意義を理解し、健全な生活を送るための知識や行動の仕方を身に付けている。	日常生活への自己の適応に関する諸課題を認識し、解決方法などについて話し合い、自分に合ったより良い解決方法を意思決定して実践している。	自己の生活をより良くするために、見通しを持ったり振り返ったりしながら、自主的に課題解決に取り組み、他者と信頼し合ってよりよい人間関係を形成しようとしている。

4 指導計画

時間	主な学習活動	目指す児童の姿
学級活動 授業：5月28日（水） 実践：6月2日（月） ～6月6日（金）	【いきいきチャレンジ（運動習慣）】 ・運動時間と内容について振り返り、自己の運動習慣の課題に気付く。 ・運動が心身に与える良い影響について理解する。 ・スポーツ以外にもお手伝いや登下校も運動に含まれることを知り、自分に合った60分の運動計画を立てる。	・運動習慣と健康の関わりについて理解する。【知・技】 ・運動習慣における自己の課題に気付き、課題解決に向けた話し合いを通して、自分に合った実践を意思決定している。 【思・判・表】
学級活動 授業：9月2日（火） 実践：9月8日（月） ～9月12日（金）	【すやすやチャレンジ（睡眠習慣）】 ・睡眠時間について振り返り、自己の睡眠習慣の課題に気付く。 ・メディア機器の使用が睡眠の質を低下させていることを理解する。 ・メディア機器の使用時間と睡眠時間以外の生活を見直し、質の良い睡眠を十分に確保できるよう計画し、めあてを決める。	・メディアの使用が睡眠習慣に与える影響について理解する。【知・技】 ・睡眠習慣における自己の課題に気付き、課題解決に向けた話し合いを通して、自分に合った実践を意思決定している。 【思・判・表】
学級活動 授業：11月6日（木） 実践：11月10日（月） ～11月14日（金）	【かみかみチャレンジ（食習慣）】 ・食事時間や食事環境について振り返り、自己の食習慣の課題に気付く。 ・よく噛んで食べることが健康に与える影響について理解する。	・噛む習慣が健康の関わりについて理解する。【知・技】 ・食習慣における自己の課題に気付き、課題解決に向けた話し合いを通して、自分に合った実践

	・かむ回数、食事時間、食事環境について、よりよい食習慣となるようにめあてを決める。	を意思決定している。 【思・判・表】
保健 授業：11月12日（水）	【病気の予防（3）生活習慣病の予防】 ・生活行動が主な要因となって起こる心臓病や脳卒中などの病気について知り、生活習慣との関わりについて考える。	・生活習慣が主な要因となって起こる病気について理解する。 【知・技】
学級活動（本時） 授業：11月26日（水） 実践：12月1日（月） ～12月5日（金）	【目指せ！明るく健康な中学生（生活習慣）】 ・これまでの60（ロクマル）プラスプロジェクトの結果と生活習慣に関わる調査結果から課題を見出す。 ・生活習慣が健康に及ぼす影響と予防のポイントを理解し、話し合い活動を通して、生活習慣の課題に対する解決策を見つける。 ・中学校生活を見据え、生活習慣における自己の課題解決に向けためあてを決める。	・運動習慣、睡眠習慣、食習慣を関連付け、生活習慣における自己の課題に気づき、解決方法について話し合っている。 【態度】 ・話し合ったことを生かし、明るく健康な中学生を目指して、自分に合う実践を意思決定している。【思・判・表】

4 本時のねらい

- ・これまでの生活習慣を振り返り、今後の生活習慣を改善しようとする意識を高めようとしている。
【主体的に学習に取り組む態度】
- ・話し合ったことを生かし、明るく健康な中学生を目指して、自分に合う実践を意思決定している。
【思考・判断・表現】

5 本時の展開

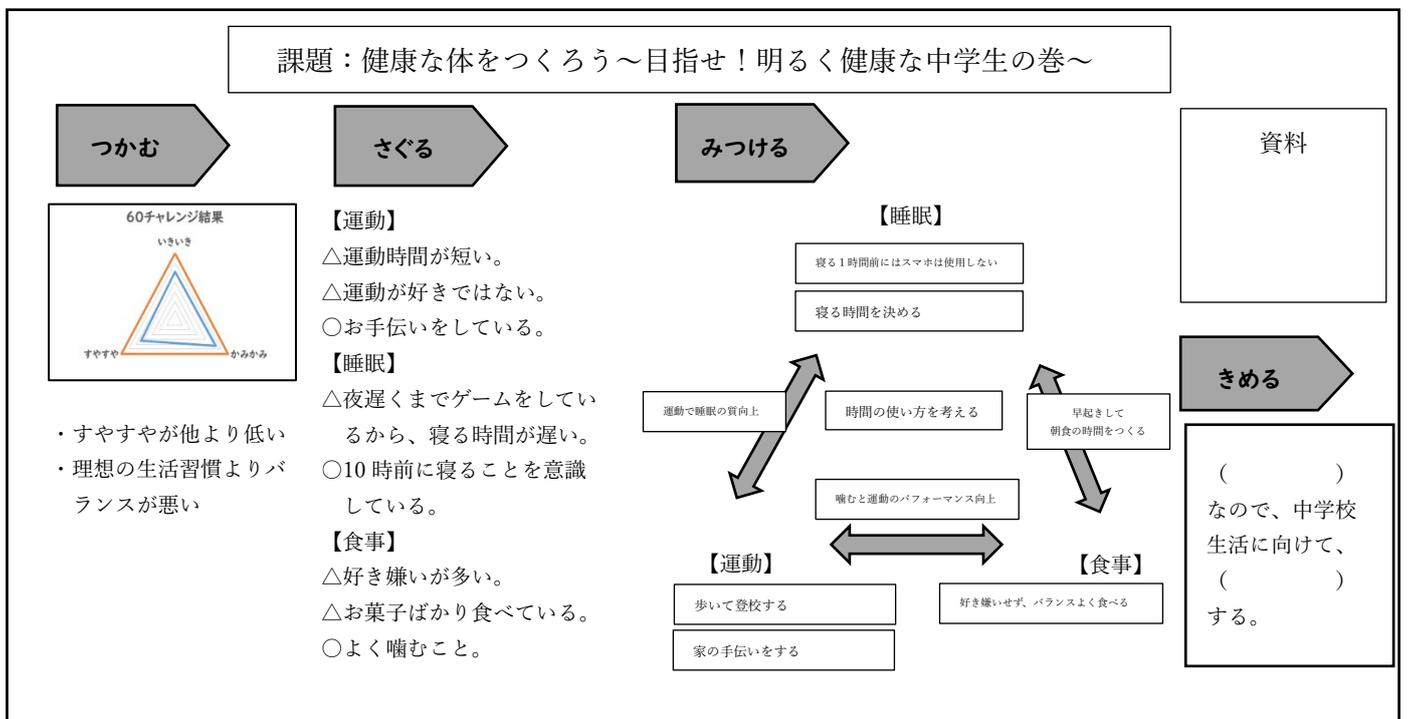
	主な学習活動	指導上の留意点（・），目指す子どもの姿（◎）【観点】		資料
		担任（T1）	養護教諭（T2）	
つかむ (7)	1 60（ロクマル）プラスチェックカードの集計結果や事前アンケートの結果から、気付いたことを発表し、実態を捉える。	・60（ロクマル）プラスチェックカードの集計結果や事前アンケートの結果を提示し、成果や課題を見出し、自分事として考えられるようにする。	・補足説明 岩手県の実態について説明し、生活習慣と体への影響について主体的に考えられるようにする。	・60（ロクマル）プラスプロジェクト集計結果 ・健康に関するアンケート ・令和5年度人口動態統計特殊報告
	2 本時の学習課題を知る。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">課題：健康な体をつくろう～目指せ！明るく健康な中学生の巻～</div>			
さぐる (10)	3 小学生と中学生の生活習慣に関わる資料から、変化やその原因をさぐる。	・中学校生活を想像しながら、中学生になると生活習慣がどのように変化するかを考えさせる。	・補足説明 生活習慣の変化や乱れる原因について、児童が気付いていないことは提示する。睡眠、運動、食事のつながりを伝える。	・生活習慣アンケート

見つける (15)	<p>4 中学校生活に向けた生活習慣の改善のための解決策を話し合う。</p> <p>◎運動習慣、睡眠習慣、食習慣を関連付け、生活習慣における自己の課題に気づき、解決方法について話し合っている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】(観察)</p> <p>◎話し合ったことを生かし、明るく健康な中学生を目指して、自分に合う実践を意思決定している。</p> <p>【思考・判断・表現】(観察・ワークシート)</p>	<p>・個々の生活習慣における課題への具体的な解決策を話し合えるようにする。</p>	<p>・机間指導 生活習慣を改善するポイントについて、児童が気付いていないことは提示する。</p>	
決める (13)	<p>5 中学校生活に向けた生活習慣改善の目標を決める。 (ワークシート)</p>	<p>・明るく健康な中学生になるために、自分の生活習慣をどのように改善するか考えさせる。</p>	<p>・机間指導 生活習慣を改善する解決方法について個別に対応する。</p>	<p>・ワークシート</p>

6 事後の活動

主な活動	指導上の留意点	目指す子どもの姿と評価方法
1 自分で決めたためあてを意識しながら実践する。 (1週間)	<p>・60(ロクマル)プラスプロジェクトカードを用いて、振り返る時間をつくる。</p>	<p>・自己の課題解決に向けて、意思決定したことを実践している。</p> <p>【思・判・表】(カード・観察)</p>
2 実践の振り返りをする。	<p>・実践の振り返りの場を設定し、課題解決に向けた実践の成果や新たな課題に気付けるようにする。</p>	<p>・実践を振り返り、成果や新たな課題に気づき、中学校生活を意識して、日々の生活に生かそうとしている。</p> <p>【態度】(カード・観察)</p>

7 板書計画



ランラン・パワーアップだより



宮古市立千徳小学校 体力づくり通信 2025年5月号 文責:菊池

始業式から1カ月が経ち、学習や生活にも少しずつリズムが出てきたように感じます。子どもたちは来週行われる運動会に向けて、一生懸命取り組みを行っています。

さて、今年度は、これまで以上に保護者の皆様と学校が協力して、子どもたちの更なる体力向上を実現していきたいと考えています。そこで、体力づくり通信を発行することで、学校での取組を保護者の皆様と共有し、ご協力を頂きながら進めて参りたいと思います。不定期の発行となりますが、子どもたちの様子や体力づくりに関する情報をお伝えできればと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。

【年間の予定】

★毎週木曜日(中休み) RUNRUN タイム(業間ランニング)

★毎月第2週 歩いて登校がんばり週間

	主な取組	歩いて登校がんばり週間
4月	RUNRUN タイム開始	
5月	60 プラスプロジェクト取組 [5/26(月)~6/8(日)]	5/12(月)~5/16(金)
6月	スポーツテスト	6/9(月)~6/13(金)
7月		7/7(月)~7/11(金)
9月	60 プラスプロジェクト取組 [9/1(月)~9/14(日)] レッツゴータイム 校内ロードレース大会 9/30(火)	9/8(月)~9/12(金)
10月		10/6(月)~10/10(金)
11月		11/10(月)~11/14(金)
12月	60 プラスプロジェクト取組 [12/1(月)~12/14(日)]	12/8(月)~12/12(金)
1月		1/19(月)~1/23(金)
2月	なわとび検定	2/9(月)~2/13(金)
3月		3/9(月)~3/13(金)

今年度も、60 プラスプロジェクトの取組がありますので、ご協力のほどよろしくお願いいたします。



なぜ、歩いて登校するの？

今年度、千徳小学校では、毎月第2週を「歩いて登校がんばり週間」に設定し、年間を通して取組を行っています。

徒歩通学を推奨することで、子どもたちの基礎的な体力向上を目指します。運動が得意な子も苦手な子も、徒歩での通学は取り組みやすい内容だと考えました。取組期間には、ぜひ、ご家庭での励ましをよろしくお願いいたします。

ランラン・パワーアップだより



宮古市立千徳小学校 体力づくり通信 2025年8月号 文責:菊池

1学期の60プラスプロジェクト取組について

先週金曜日に、2学期が始まりました。千徳小の子ども達は、暑さにも負けず元気に登校しています。

さて、7月は60プラスプロジェクトに取り組んでいただき、ありがとうございました。提出いただいたカードをもとに、◎の数を集計してみました。

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	全校平均
いきいき チャレンジ	5.4	5.3	5.5	5.3	4.4	5.0	▼ 5.0 (前年度 5.2)
かみかみ チャレンジ	5.5	5.5	5.5	5.2	5.4	5.9	▼ 5.4 (前年度 5.5)
すやすや チャレンジ	5.0	4.7	4.8	4.7	4.2	5.1	▼ 4.4 (前年度 5.0)

この結果から、「いきいきチャレンジ」と「かみかみチャレンジ」については、ほとんどの児童が、意識して取り組めたことがわかります。「いきいきチャレンジ」については、2学期から「歩いて登校がんばり週間」と同じ週に取り組むことで、さらに向上できるのではないかと、期待しています。「かみかみチャレンジ」についても、好き嫌いしないで食べる、よく噛んで食べるなど、自分で決めた目標に向かって引き続きがんばってほしいと思います。

課題は、昨年度から0.6ポイント下がっている「すやすやチャレンジ」だと考えます。

厚生労働省では、小学生の理想の睡眠時間を9～12時間と推奨しています。十分な睡眠をとることで、体の発育が促される、学力が向上する、イライラすることが減るなど、子どもにとって良い効果が生まれます。しかしながら、習い事やスポ少の活動のため、どうしても守れない日もあるかと思えます。そこで2学期は、◎の数が5個以上になるように意識して取り組んでいただきたいと思います。1学期よりも◎の数が増えると、子ども達のやる気アップにもつながるはずですよ。

ちなみに、千徳小学校では、就寝時刻、起床時刻の目安を次のように推奨しています。ぜひ、参考にしてみてください。



	1・2年生	3・4年生	5・6年生
就寝時刻	午後9:00	午後9:30	午後10:00
起床時刻	午前6:30		



※「夏休みのくらし」より

お子さんのよりよい生活習慣確立のため、2学期の取り組みもどうぞよろしくお願いいたします。

60°ラストプロジェクト取り組み予定

- ① 9/8(月)～9/14(日) ※歩いて登校がんばり週間 9/8(月)～9/12(金)
- ② 12/8(月)～12/14(日) ※歩いて登校がんばり週間 12/8(月)～12/12(金)

レッツゴータイムが始まります！

9月30日(火)は、校内ロードレース大会です。

そこで、千徳小学校では、このロードレース大会に向けて「レッツゴータイム」の取り組みを行います。9月1日(月)から9月29日(月)までの1か月間、月曜日と木曜日の中休みに、5分間の持久走へ取り組み、体力向上を目指します。まだまだ気温の高い日が続くことが予想されますので、子ども達の体調に十分留意しながら活動していきたいと思えます。

取り組み期間中は、汗拭きタオルと水筒を持たせてくださいますよう、よろしくお願いいたします。



校内ロードレース大会 見守りボランティア募集！！

校内ロードレース大会では、3年生以上が学校周辺の道路を使用したコースを走ります。そこ

で、児童の安全確保のため、保護者の方のご協力をいただければと考えております。ご協力いただける方は、おって配付させていただきますボランティア募集希望用紙に記入の上、担任に提出願います。

当日の日程		ご協力いただきたいこと
学年	時間(開閉会行事の時間を除く)	通用門、西ヶ丘生協前交差点、さくらの小道での児童の見守りと応援。 ※当日の分担については、各学年の先生に確認していただきたいと思えます。 ※全ての時間ではなく、お子さんの学年のみのご協力で構いません。
5年生	8:40～9:20(40)	
6年生	9:25～10:05(40)	
1年生	10:10～10:30(20)	
2年生	10:35～10:55(20)	
3年生	11:00～11:30(30)	
4年生	11:35～12:05(30)	

なお、今年度は、熱中症対策として、全学年午前中の実施としますことを、ご了承願います。