

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	北上市立東陵中学校
2	実践名	60 プラスプロジェクトの花（エンブレム）をたくさん咲かせよう
3	実施対象者	1年生 30名 2年生 25名 3年生26名 合計81名
4	目 標	既存の取組や生徒企画の取組を60 プラスプロジェクトとして繋げ、意識付けを図ることで、運動習慣、食習慣、生活習慣の改善をねらいとする。（学びフェスト：達成目標 80%）
5	実践内容	<p>ア (①・②)</p> <p>①【組織的実践】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・管理職と各担当（体育、保健、食育）が連携協議し、それぞれの企画を60 プラスプロジェクトとして実施。その際、文書や掲示に「エンブレム」を貼付け、意識化を図る。 【資料1・2】 ・規則正しい生活を整えるために、行事や長期休業期間の生活リズムが崩れやすい時期に、運動、食事、睡眠の3つについて自分で目標を設定し、チャレンジカードでチェックしている。 【資料3】 <p>②【各担当者の連携】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生徒会執行部や保健委員会の活動に60 プラスプロジェクトを絡め、生徒が主役の取組みとする。そこに、各担当者が助言や支援を行う。
		<p>イ (②・④)</p> <p>③【特色を生かした工夫】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食育授業（家庭科教員と給食センター栄養教諭） バランスのとれた食事1日の献立を立てよう 【資料4】 ・生徒会執行部提案【シエスタタイム（お昼寝）】と保健委員会の連携 【資料5】 保健委員会便り「元気のみなもと」によるお昼寝効果の周知 保健委員会カジナルパンプキナップの開催 ① 保健委員会による歯磨き週間（歯磨きCD作成・点検）実施、表彰 ② 食と健康に関するクイズを実施、表彰 ・オリパラ教育の一環として、「バイアスロン講演会、体験会」を実施。元オリンピックの講演と、射撃体験により、トップアスリートの競技に対する姿勢や普段できない射撃体験を経験した。 【資料6】 <p>④【継続的な実践】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・開校当初から行っている「東陵エアロビ」の継承 【資料7】 ・60プラスチャレンジカード 取り組み 運動・食事・睡眠（生活リズムの見直し） ・体づくり運動領域の学習や保健指導等を生かし身体状況に応じて時間や強度を調整したりしている。また、その運動内容をリズムチャレンジカードの運動場面に当てはめ運動部でない生徒への例示としている。 ・長期休業中デジタルデトックスの取り組み ・北上中との部活動交流
	<p>ウ (⑤)</p> <p>⑤【よりよい変容の期待】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎週木曜日昼休みシエスタタイム実施（疲労回復、午後の授業への学習効果アップ、集中力回復及びストレス軽減、気分転換が目的） ・チャレンジカード活用による、より良い生活リズムの確立 【資料8】 	
6	成 果	<ul style="list-style-type: none"> ・チャレンジカードの活用により、それぞれが生活リズムの見直しをしたことで、体調不良を訴え保健室来室生徒が減少した。 ・朝食摂取状況の改善（朝食摂取、咀嚼回数、食事の質等を意識） ・3年生は部活を引退しても1日の運動時間（量）を確保することができている。 ・休み時間、体育館や校庭で遊ぶ生徒が増加している。 ・睡眠時間の十分な確保ができてきた。
7	課 題	<ul style="list-style-type: none"> ・肥満傾向生徒の個別指導継続（食事と運動量のバランス等） ・食育指導を継続的に実施し、朝食欠食生徒が0になるようにしたい。（朝食の重要性、バランスの良い食事を意識及び習慣づけ） ・デジタル機器の長時間活用生徒の増加及び視力低下等を課題（運動時間、習慣の2極化） ・シエスタタイムの効果を科学的に示し、生徒への理解を促したい。
8	今後の予定	<ul style="list-style-type: none"> ・チャレンジカードの取組（3回目） ・体力テストの分析と個人の東陵エアロビをベースとした運動づくり ・学びフェストのアンケート集約 ・北上中学校との情報交換、引継ぎ



60(ロクマル)プラスプロジェクト
訪問支援マップ

北上市立東陵中学校

期日 令和7年7月14日(月)
担当
運動習慣：佐藤彩華 教諭
食習慣：高橋淳子 養護助教諭
生活習慣：高橋淳子 養護助教諭

支援のねらい

「運動習慣」「食習慣」「生活習慣」を相互に関連付けた一体的な取組が円滑に推進されるよう、校内体制の充実・強化を図る。

1 各種調査結果を踏まえた課題

(1) 令和6年度各種調査結果から (R6中2対象)

項目	肥満度が正常	時刻就寝一定	総合判定A~C	運動好き	朝食摂取
R6自校	中2 88.4%	中2 23時迄 95.2%	男 87.5% 女 100%	好き・やや好き 88%	中2 毎日 85.7%
R6県	84.6%	84.6%	男女 75.0% 83.9%	86.3%	88.0%

(2) 校内で課題として感じていること

運動習慣	食習慣	生活習慣
<ul style="list-style-type: none"> 持久系が弱い(女子) SBで登下校の運動量 56人60分以上(平日) 30分13人 30分未満10人 (1年3人、2年3人、3年4) 運動好き61名、やや好き13人、やや嫌い3人、嫌い2人 	<ul style="list-style-type: none"> 朝食摂取できてる63人 ややできていない2人 あまりできていない3人 できていない1人 食べている質(好き嫌い) 	<ul style="list-style-type: none"> メディア視聴時間 平日2時間以上27% 睡眠時間 起床7時以降14.8% 就寝24時以降4% 行事が立て込むと倦怠感、体調不良 生活リズムの乱れ 1回30分以上運動週2日以上はい82.4% していない17.5% 日常生活において歩行(身体活動)はい74.3% いいえ25.6%

2 学校の取組状況



<生活習慣形成に係る取組>

- 基本的な生活習慣の形成を目指しアンケートより実態把握、生活リズム改善に向けた指導
- 学期末面談に合わせた肥満に関する個別指導。
- 生徒会が実施する疲労回復(全校お昼寝タイム) 毎週木曜日20分実施
- 生徒保健委員会が実施するパンキンカップ、歯の衛生習慣の取り組み
- 定期テスト期間、長期休業中に合わせメディアデトックスの取り組み



<相互に関連した取組>

- 保健便り
- 掲示コーナー
- ※保護者を巻き込んだ啓発活動
- メディアデトックス(長期休業中)

<食習慣形成に係る取組>

- 栄養教諭による食に関する指導を実施 望ましい栄養や食事の摂り方について
- 給食便りの配付。
- 朝食の必要性、食事のマナー



<運動習慣形成に係る取組>

- 達成できていない個への取り組み(個別)。
- 文化部も体動かしてから活動(長期休業中)。
- 保健体育授業における運動量確保。
- 保健体育授業における補助運動に東陵エアロビ導入。(単元の内容に合わせてアレンジ)
- 体づくり運動における自分のライフスタイルや体力に合わせた運動メニューの作成。



学期	1学期				夏季休業	2学期				冬季休業	3学期			
項目/月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3		
運動	東陵エアロビ					オリパラ					体づくり			
	体づくり													
	授業での運動時間確保													
食	食に関する放送・給食便り(郷土料理、旬の食材等)													
	栄養指導			肥満に関する個別指導			朝食			肥満に関する個別指導				
生活	昼の歯磨き													
	デジタルデトックス	生徒保健委員会パンキンカップ	デジタルデトックス					生徒保健委員	デジタルデトックス					
	生活リズム実態調査		歯磨きの部		お昼寝(シエスタタイム)									
チャレンジカード	保健便り・60プラス掲示板													
					生活習慣		睡眠・朝食						運動習慣	
行事	中総体			新人戦			文化祭			期末			入試	
	体育祭	Sテスト	期末									期末		

資料1 ①【組織的実践】(60プラスプロジェクトコーナーの掲示)



資料2 ①【組織的実践】

(ほけんだよりに60プラスプロジェクトコーナー)

資料3 ①【組織的実践】

(チャレンジカードの実践)

ほけんだより

東陵中学校 保健室
No.2 R7年5月1日

運動会練習が始まり、体調不良や欠席者が増えています。競技練習をしたり、応援歌練習で大きい声を出したりで、身体は疲れたがたまっている人もいます。今週末は4連休、しっかりと身体を休めて、連休明けのラストスパートに備えてください。

5月保健目標
自分の健康状態を知ろう

5月健康診断関係の予定

5/7 水	貧血検査希望確認票 提出	全員提出。
5/8 木	心臓検診調査票 提出	1年生のみ提出
5/15 水	尿検査1回目 前	前日に尿検査
5/15 水	歯科検診 13:00~	はみがきです
5/20 火	内科検診 14:00~	男女で診察
5/28 水	耳鼻科検診14:00~	1年生対象です。
5/29 木	尿検査2回目 前	1回目に提出できなかった人はラストチャンス

インフレムで
意識付け

60プラスプロジェクトコーナー

今年度、東陵中では 選手会が推奨している60(ロクマル)プラスプロジェクトに取り組んでいきます。生徒一人ひとりのよりよい生活の確立を目指し、「よりよい運動習慣」「賢ましい食習慣」「規則正しい生活習慣」の形成に向け、相互に関連付けた取組を、各習慣に係る担当者を中心とした組織全体で推進していきます。

疲労回復のコツ

「寝起きなのにだるい」「帰ると体が重い」と感じたことはありませんか？疲労を溜め込んでしまうと、パフォーマンスが低下するだけでなく、ケガのリスクも高まります。身体の疲れを効率的に回復させ、翌日に持ち越さないための具体的な方法を紹介します。

水分補給

どんな時でも乾く前に飲むが鉄則
水分補給は「疲労予防」に効果的。すぐ補給できるよう、水筒を持ち歩きましょう。また、天気や運動量によって、中身をスポーツドリンクにして、No(塩分)補給を!

ストレッチ

筋肉を伸ばし、けが予防
運動後は、血流が滞り、疲労物質が筋肉に溜まります。運動後のストレッチは、疲労回復や筋肉痛軽減に効果があります。
ストレッチは「コントロールストレッチ(指導書)」や「各種ストレッチの動画」を参考にしてください。

栄養補給

適切な栄養で疲労回復を促進
摂るべき栄養素と食品例
・タンパク質(筋力維持)・・・鶏肉、魚、卵
・炭水化物(エネルギー補給)・・・おにぎり、バナナ、パン
・ビタミン・ミネラル(疲労回復)・・・野菜、果物、ナッツ

睡眠

睡眠は、疲労回復の最も重要な要素
良質な睡眠のポイント
・睡眠時間は7~9時間を確保
・寝る前にストレッチや深呼吸を行う
・スマホ・テレビは寝る1時間前におフ

60(ロクマル)プラスプロジェクト チャレンジカード

あなたの1日の目標は?

60分

【新しい目標チャレンジ】

運動前時間の目標を決めて取り組みましょう。
運動前時間とは、徒歩や自転車での登下校、体育、昼休み40分間の体を動かす遊び、ウォーキング、ランニング、運動部の部活、クラブチームの活動等です。

【日々の食チャレンジ】

毎日しっかりと食べていますか？
1つ選んで挑戦してみよう！
①よくかんで食べる
(目安は一口20回です)
②朝食を毎日食べる
③栄養のバランスを考えて食べる

【毎日の寝チャレンジ】

毎日ぐっすり睡眠できていますか？
1つ選んで挑戦してみよう！
①寝る時刻の目標 10時45分
②起きる時刻の目標 7時 分
③睡眠時間の目標 8時間 分
④よく眠れて、目覚めスッキリ!

あなたか選んだ番号は? 2番

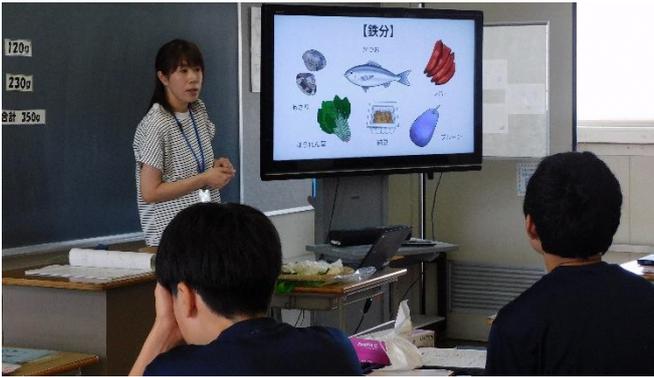
あなたか選んだ番号は? 1番

月日	5/1(月)	5/2(火)	5/3(水)	5/4(木)	5/5(金)	5/6(土)	5/7(日)	まとめ
運動前時間	60	60	60	60	60	60	60	◎
食チャレンジ	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
寝チャレンジ	主専・副専汁物・果物	◎						
達成率	◎	◎	△	◎	◎	◎	◎	◎

全体の様子振り返り

1週間チャレンジしてきて、生活が少しずつと正された気がした。朝起きる習慣が少しずつおこなえてきた。頑張っていることに感謝します。

資料4 ③【特色を生かした工夫】(食育指導)



元気のみなもと

令和7年6月4日
東陵中学校 保健委員会 1A

生徒会取り組み

お昼寝がスタートします

6月から昼休みのお昼寝が始まります。みなさんは、午前中から疲れを感じたり、給食後の授業中に眠くなった経験はありませんか？中絶休前でも部長が始まり体は疲れやすくなっています。お昼寝には、多くのメリットがあるので、昼休みのお昼寝を活用して体をしっかり休めましょう。

短い昼寝は健康的効果あり

15分～30分程度の昼寝は、パワーナップと呼ばれる効果です(世界の睡眠コミュニティ)。会社では、従業員のパフォーマンス向上やワークライフバランスの改善を目的に導入されることもあります。また、目をつむるだけでも効果があります。目を閉じ、外部からの情報を遮断することで、脳の休息を促すことができます。

上手な昼寝のポイント

- ・つす暗い静かな環境を作る
- ・リラックスできる音楽も効果的
- ・起きたら明るい光をあびる

〇疲労回復

短時間の昼寝を取ると頭がすっきりして疲労を回復・予防させ、午後の授業や部活動にむけて体が整います。



〇集中力、注意力の向上

眠気を感じている状態での勉強は効率が悪いです。昼寝をすると集中力・注意力が向上し効率がアップします。

〇記憶力サポート

新しい情報を学習する能力は、昼寝の直後に高まるに分かっています。新しいこととする時には昼寝などの睡眠後がおすすです。

〇ストレス軽減

眠気やイライラを和らげ、リラックス効果も期待できます。



資料5 ③【特色を生かした工夫】(シエスタタイム)



資料6 ③【特色を生かした工夫】(オリパラ教育「バイアスロン講演会・体験会」)



資料7 ④【継続的な実践】(東陵エアロビ)



挑む ワンチームで大運動会 来春統合の東陵中

北上市立花の東陵中(中村匡校長、生徒81人)は11日、統合前最後となる大運動会を校庭で開い

た。「ワンチーム」をスローガンに、生徒たちが地域住民や卒業生らと絆を強めながら全力を出し切った。

青軍軍長の鎌田空音さん、紅軍軍長の佐藤悠哉さん(ともに3年)が「練習の成果を十二分に発揮し、最後まで戦い抜く」と選手宣誓。脈々と受け継がれてきた「東陵エアロビ」を披露し、軍対抗の長縄跳びやタイヤ引き、むかでリレーなどで火花を散らした。

肌寒く時折雨も降ったが、子どもたちははつらつとした姿を見せた。保護者や住民らとの綱引きを繰り広げ、応援合戦でも精いっぱい声をからした。

開始前には保護者らが急ぎよ生徒用のテントを設置。生徒会長の岡本心葉さん(3年)は感謝の気持ちを胸に「元気の良さ、生き生きしているところを見てほしい」と力を振り絞った。同校は来春春、北上中と統合する。



心一つに長縄跳びに臨む東陵中の生徒たち

岩手日報 2025.5.14

資料8 ⑤【よりよい変容の期待】(チャレンジカード生徒感想より)

月日	9/1(月)	9/2(火)	9/3(水)	9/4(木)	9/5(金)	9/6(土)	9/7(日)	まとめ
運動時間を書き込みましょう。								
いまいきチャレンジ	60分	60分	60分	60分	60分	120分	45分	○
自分が選んだ番号について よくできた:◎ できた:○ もう少し:△								
かみかみチャレンジ	◎	○	○	◎	◎	○	○	○
②選択者	主食・副菜 汁物・果物	○						
すやすやチャレンジ	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎

全体の振り返り

かみかみチャレンジでは、3,4返してみると汁物・果物を食べていることが少ないと気づいた。1日を元気に過ごすためにも、意識的に摂りたい。睡眠時間は毎日最低でも7時間とれたし、ねる準備を早めて、10時前にベッドに行くと、時間を有効に使えた

月日	9/1(月)	9/2(火)	9/3(水)	9/4(木)	9/5(金)	9/6(土)	9/7(日)	まとめ
運動時間を書き込みましょう。								
いまいきチャレンジ	60分	0分	240分	260分	230分	180分	0分	◎
自分が選んだ番号について よくできた:◎ できた:○ もう少し:△								
かみかみチャレンジ	○	◎	◎	○	◎	○	◎	○
②選択者	主食・副菜 汁物・果物							
すやすやチャレンジ	◎	◎	△	△	◎	◎	△	○

全体の振り返り

運動は0分なのもあれば多い日もあっては良かったので、毎日少しでも運動があるようにしたい。睡眠もばらつきがあるので、決まった時間までに行けるようにしたい



令和7年度北上市立東陵中学校まなびフェスト～望ましい習慣づくりのために～

【学校教育目標】

「自分に克ち、志を貫こうとする生徒」
「協力し、汗を流して働く生徒」

「自ら学び、深く考える生徒」
「心体を鍛え、規律ある生活をする生徒」

「明るく、思いやりのある生徒」

教育活動上の重点（生徒）

「たくましく生きる力」（自立・自律）
「郷土を愛し、地域で輝く生徒」の育成（郷土愛）

『誇りをもって閉校・統合へ』
～地域・家庭との学校づくり～

学校運営上の重点（教職員）

傾聴・寄り添い、組織的な動き

	確かな学力（達成目標 80%以上）	豊かな心（達成目標 80%以上）	健やかな体（達成目標 80%以上）
学校では	<ul style="list-style-type: none"> ① 「いわて授業づくり3つの視点」を励行し、力のつく授業に取り組みます。 ② 広い視野で社会に貢献する人づくりのため思考力・表現力を高めます。 ③ 東陵チャレンジ（国数英）において正解率 90%を目指し指導します。 	<ul style="list-style-type: none"> ① 地域と共に学校づくりを推進し、地域に感謝し、愛着と誇りをもつ生徒の育成に努めます。 ② 自分や仲間の良さを認め合い、自己の将来を見つめさせ、よりよい生き方を考えさせます。 ③ 教育相談や情報モラル指導を行い、生徒に寄り添ったいじめのない学校を目指します。 	<ul style="list-style-type: none"> ① 60プラスプロジェクトを推進し、よりよい運動習慣・望ましい食習慣・規則正しい生活習慣を関連付け、生徒のよりよい生活の確立を目指し指導します。 ② 保健教育の充実を目指し、正しい保健情報を生徒・保護者と共有します。
生徒は	<ul style="list-style-type: none"> ① 将来の夢を考え、目標実現に向け積極的に学習活動に取り組みます。 ① 家庭学習（1年 70分以上、2年 80分以上、3年 90分以上）取り組みます。 ② 東陵チャレンジ正解率 90%を目指します。 	<ul style="list-style-type: none"> ① 積極的に地域行事に参加し、地域へ愛着と誇り、感謝の気持ちをもち閉校の準備をします。 ② 自分を大切にし、相手の立場を尊重した言葉遣いと行動（情報メディア含む）を心がけます。 ③ あいさつ・合唱・読書・清掃・ボランティア活動に積極的に取り組みます。 	<ul style="list-style-type: none"> ① 保体の授業、部活動、東陵エアロビ等、日頃から体力の向上に努めます。 ② 毎日バランスのとれた食事をし、望ましい食習慣を身につけます。 ③ 毎日、規則正しい生活を送り、健康維持や体調管理に努めます。
家庭では	<ul style="list-style-type: none"> ① 家庭学習の習慣が身につくよう、学習環境づくりに努めます。 ② テスト前はノーメディアデーに取り組み、家族で学習活動を応援します。 ③ 我が子の良さや努力を認め、褒め、成長へつながるよう励まします。 	<ul style="list-style-type: none"> ① 家族の一員として、あいさつや手伝い等を大切にし、地域行事等に参加するよう指導します ② 良いことは褒め、悪いことは注意し、よりよい社会人となるよう指導します。 ③ 情報端末利用の約束を親子で確認し、ルールやマナーを守って使用させます。 	<ul style="list-style-type: none"> ① 早寝・早起き・朝ご飯の規則正しい生活習慣づくりに努めます。 ② 家族みんなで運動習慣を身につけ、体力の向上に努めます。 ③ 疾病予防や早期治療等、家族で健康的な生活に努めます。