

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	一関市立桜町中学校	
2 実践名	「生きる力」を育てる健康教育の推進	
3 実施対象者	桜町中学校生徒 276 名、保護者、教職員	
4 目 標	運動習慣、生活習慣、食習慣への働きかけを意図的・計画的に行うことで、生徒が将来的に健康な生活を送ることができる素地を育成する。（特に、運動に意欲的ではない生徒に対して、体を動かすことの気持ち良さや楽しさ、また仲間と集う喜びを味わわせるために「ヘルスアップタイム」を設定している。）	
5 実践内容	<p>ア (①・②) 【資料1】 【資料2】</p>	<p>① 本校の学びフェストでは、知・徳・体のうち、「体」の部分について、「健康で明るく、気力のある生徒」を育成することを目指している。これを受けて、保健室経営計画では、ヘルスアップタイムの取組と、包括的性教育を重点に挙げ、取り組んでいる。</p> <p>② 生徒指導部のチーム組織を生かし、養護教諭、保健体育科教諭、生徒会担当、食育担当で連携しながら進めている。</p>
	<p>イ (③・④) 【資料3】</p>	<p>○運動習慣に関わること</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「ヘルスアップタイム」の設定：清掃時間を活用し、対象となる学年が体育館に集まり、10分程度 YouTube 動画を見ながら音楽に合わせて楽しく体を動かす時間を設けている。</li> <li>・駅伝練習：選手コースと体力づくりコースを設け、走力に自信のない生徒でも取り組める機会を設けている。</li> </ul> <p>○生活習慣に関わること</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「睡眠&amp;スクリーンタイムチェックシート」の取組：7月、11月の1週間、自身の睡眠時間とスクリーンタイムが可視化されるシートへ記入を行う。期末面談時に教員、保護者と共有し、生活リズムの見直しを図っている。</li> </ul> <p>○食習慣に関わること</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・給食センター栄養教諭による栄養指導を各学年1時間年間計画に組み込んでいる（1年生：朝食、2年生：運動と食、3年生：受験と食）。</li> <li>・給食委員会の取組で完食チャレンジを行っている。</li> </ul>
	<p>ウ (⑤) 【資料4】</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・R6年度のヘルスアップタイムアンケートでは、「みんなと一緒に楽しく運動できた」と答えた生徒は、一学期 83.1%→二学期 91%へ増加している。8～9割の生徒が集団で運動することの楽しさを実感できている。</li> <li>・睡眠&amp;スクリーンタイムチェックシートを使って生活を振り返ることで、望ましい生活習慣への気付きが生まれ、自身の生活の維持、改善への動機付けとなっている。学期末の三者面談時に返却することで、家庭との連携も図られている。</li> </ul>
6 成 果	<ul style="list-style-type: none"> <li>・それぞれの活動が、校内のシステムの中に組み込まれ、スムーズに実施できるようになっている。</li> <li>・ヘルスアップタイムは、清掃の時間を使うことで既存の教育課程を使った取り組みとなっている。清掃ができない日の掃除の補充も計画の中に組み込み、実施できている。</li> </ul>	
7 課 題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ヘルスアップタイムは学校のシステムの中には定着したが、機材のセッティング等の前準備があり、それを現在は養護教諭が行っている。養護教諭が代わった時にも続けていけるような仕組みを考えたい。また、事後アンケートで生徒により生徒のニーズをつかみ、改善を加えていく必要がある。</li> </ul>	
8 今後の予定	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ヘルスアップタイムについては、1学期にアンケートが取れなかったため、2学期、3学期に取り、生徒の実態を把握する。</li> </ul>	

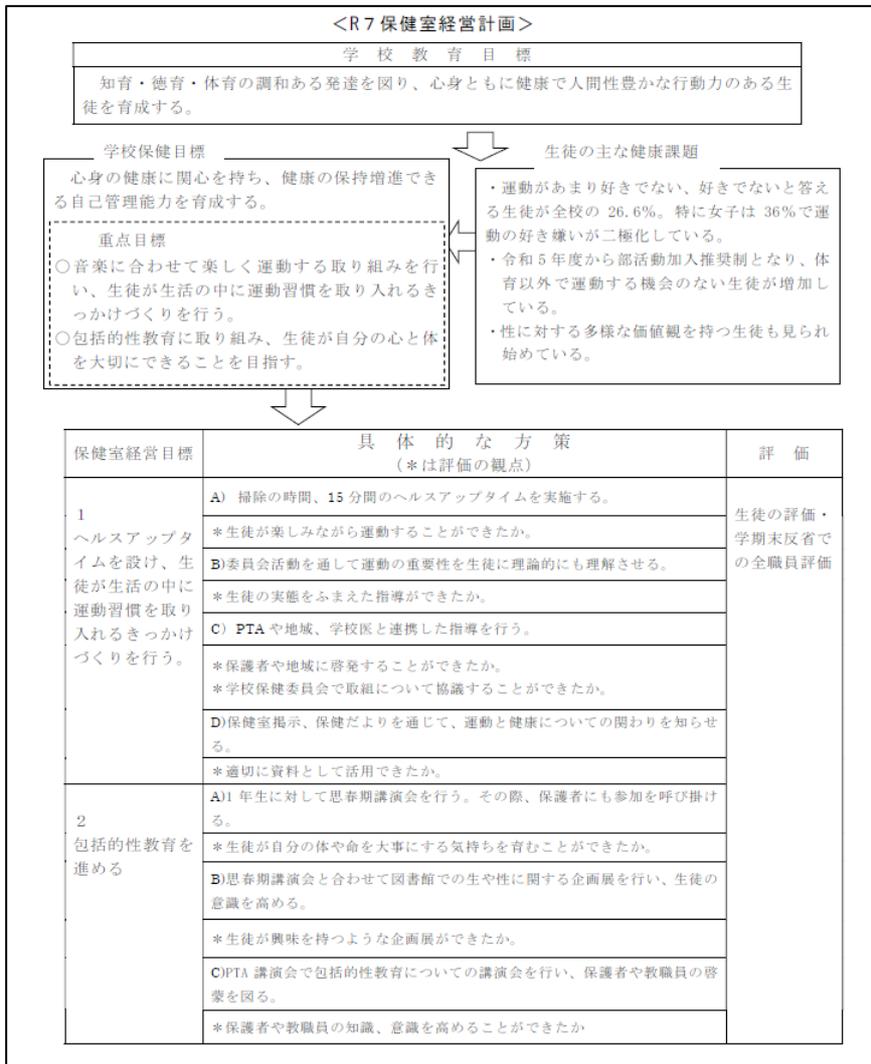
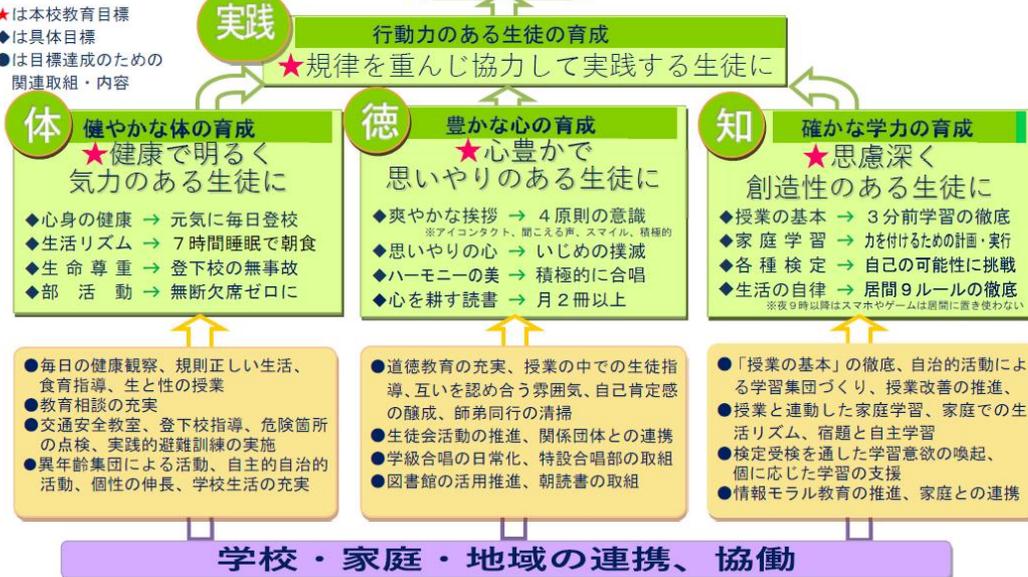


# 令和7年度 桜町中学校 まなびフェスト

真善美  
の具現

## 『明日を担う桜中生に **生きる力** を育てるためのプラン』

- ★は本校教育目標
- ◆は具体目標
- は目標達成のための関連取組・内容



## R7 年度 ヘルスアップタイム計画

## (1) ねらい

音楽に合わせて楽しく体を動かすことで、運動の楽しさを体感し、生徒が生涯にわたって生活の中に運動習慣を取り入れるきっかけづくりを行う。

Well-being のための 4 因子を実践する。

- ①やってみよう！因子（意欲） ②なんとかなる！因子（前向きと楽観）  
③ありのままに！因子（人目を気にしない）④ありがとう！因子（みんなと一緒に楽しむ）

## (2) 教育目標との関連

本校教育目標「知育」・「徳育」・「体育」の調和のある発達を図り、心身ともに健康で人間性豊かな行動力のある生徒を育成する。積極的に体を動かす時間を設けることで生徒の心と体が育つのではないかと考える。

## (2) 実施方法

・学期ごとにヘルスアップタイム期間を設ける。

1 学期 5 月 20 日～6 月 27 日

2 学期 10 月 29 日～12 月 5 日

3 学期 1 月 13 日～2 月 19 日

・火曜日 1 年生、水曜日 2 年生、木曜日 3 年生がヘルスアップタイムとする。他の日は、自分の担当区域の掃除を行う。月、金は通常掃除。

平常 6 時間授業の場合（1 年生がヘルスアップタイムの時）

15:30 6 校時終了

15:35 整列

15:36 あいさつ（清掃場所・または体育館）

2, 3 年生清掃活動、1 年生ヘルスアップタイム活動開始

15:48 2, 3 年生清掃活動、1 年生ヘルスアップタイム活動終了

15:50 挨拶

15:55 帰りの会

## (3) 担当

全体計画 保健担当

清掃活動 清掃担当、生徒指導部

体力づくり活動 保健担当（計画）、生徒指導部、体育担当（補助）

担当委員会 保健委員会

## (4) 活動場所

体育館

\*体育館のフロア掃除は、体育館使用の部がモップ掛けを行う。

## (5) 評価

学期ごとにアンケートを取り、活動の評価を行う。反応により、運動メニューを工夫する。

## (6) 留意点

・整然と、美しくといったところは求めず、自分ができる範囲で自由に体を動かし、楽しさを味わうことに重点を置く。

「保健だより」  
(R7. 5月号)  
「ヘルスアップタイムについて」

## ヘルスアップタイムを始めます

運動が体にいいということは、皆さんも知っていると思います。

現在は科学が進歩して、運動することで脳を活性化させる物質が作られ、結果として頭も良くなるということが証明されています。

また、人生100年時代と言われていますが、寝たきりにならずに、健康寿命を延ばすためには、運動が欠かせないことも分かっています。

R5年度から掃除の時間に音楽に合わせたダンスなどの運動を行う「ヘルスアップタイム」を始めました。運動部の人、文化部の人、無所属の人、桜町中のみんが運動する習慣を身に付け、将来も健康に過ごせることを願って、今年度は5月20日(火)1年生から始めます。



楽しく体を動かそう♪



「保健だより」  
(R7. 7月号)  
「睡眠&スクリーンタイムチェックについて」

## 睡眠&スクリーンタイムチェック

今年度も、一週間、「睡眠&スクリーンタイムチェック表」に取り組んでもらいます。スマートフォンを持っている生徒が全校の81%となり、ゲームやタブレットなども合わせると、かなりの時間をスクリーンタイムにとられているのではないのでしょうか？

自分の睡眠時間と、スクリーンタイムを、表に書き出すことで、自分の生活習慣をふりかえってみましょう。

取り組み期間は、6月30日(月)～7月6日(日)の一週間です。



### 睡眠習慣振り返りのための3つのポイント

**リズム** : だいたい同じ時刻に寝て、同じ時刻に起きているか

**長さ** : 7～8時間、眠れているか

(中学生に必要な睡眠時間は8時間)

**気分** : 起きたときの気分はどうか

「3学年だより」(R7. 11月18日号)  
「栄養指導について」

## 中学校最後の食に関する講演会

先週の金曜日に、花泉学校給食センターにお勤めの栄養士さんをお招きし、食に関する講演会を行いました。今年度は、受験を控える3年生に向けて、夜食の取り方についてお話をいただきました。

脳のエネルギー源は炭水化物(デンプン)なので、穀物でできているものを食べるとよいということを教わりました。

ただし、「過ぎたるは及ばざるがごとし」。食べ過ぎは体によくないので気を付けていきましょう。



