

令和6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	滝沢市立鶴飼小学校
2	実践名	60（ロクマル）プラス鶴飼プロジェクト
3	実施対象者	全校児童 保護者
4	目 標	生活習慣、運動習慣、食習慣を相互に関連付け、分掌を越えた一体的な取組を推進し、児童のよりよい生活習慣の形成を目指す。
5	実践内容	・「60プラス鶴飼プロジェクト」と改称し、既存の取組を一体化して、全校で組織的な取組を実践 ・保健、体力向上、食育担当が分掌連携し、ミニ会議等で組織的な連携
	イ (②・④)	・「生活リズム名人カード」と「60（ロクマル）プラスプロジェクトチャレンジカード」を一体化し、付けたい力を明確にしたチャレンジカードのカスタマイズ ・児童が自らの生活習慣や運動習慣を見直し、工夫する委員会活動の充実
	ウ (⑤)	・運動量を可視化するための万歩計の活用 ・長期休業中の情報メディアカードの活用 ・校報や保健だよりでの保護者への発信
6	成 果	・各分掌のそれぞれの取組を関連付け、意味付けし、一本化することができた。 ・各委員会の発表、活動を年間計画に位置付け、系統的に進めることができた。 ・万歩計の使用で、活動量を数値化して、取組への意識を高めることができた。
7	課 題	・スクリーンタイムは、取組中でも守るのが難しい実態があり、家庭の協力を得るための情報提供等の工夫が必要である。 ・委員会活動や事前指導の内容、時期を交換する等、指導がマンネリ化しないようにチーム内で検討しなければならない。 ・万歩計の電池等、継続実施のための必要経費を確保したい。
8	今後の予定	・3学期、給食委員会の児童朝会における発表。 ・万歩計、次回は中学年使用。 ・来年度の構想、計画をプロジェクトチームや児童の委員会で検討する。

資料 1(ア①・②)



既存の組織・取組を生かし、
ミニ会議で実現する分掌連携

60プラス鵜飼プロジェクト

1



目次

1. 実働開始は、指導主事の来校！
2. 分掌連携の重要性
3. ミニ会議とは？
4. 60プラスプロジェクトの詳細
5. 分掌連携を促進するための戦略
6. 成果と課題

2



実働開始は、指導主事の来校！



正直、他分掌のことは「なんかやっているなあ。」程度
担当者は、それぞれ課題意識を持ち、自分の分掌の中で取組をしておりまし
た。しかし、他分掌で担当している事業は、よほど注目しない限り、「そ
ういえば、こういうのやっているようだけれど、詳しくはわからない。連携す
ればもっといい活動ができるのかもしれない。」と、というのが本音です
よね。60プラスもそうでした。



指導主事が来校 各分掌担当に集合命令が！
運動・食育・保健担当が集まり、校長室で改めて60プラスについて説明
を受けました。各分掌で行っていることを挙げ、分掌連携によって統一でき
ることを考えました。健康課題の一つに、就寝時間が遅いことと、それには
メディアとの付き合い方が関係していることもあげられました。

鳥取市立鵜飼小学校

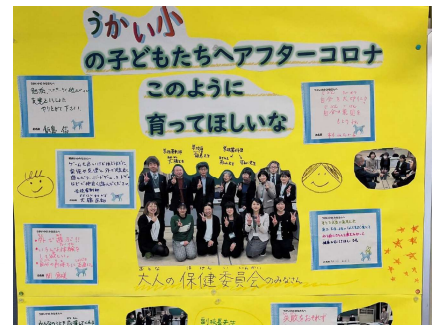
3



実は、学校保健委員会でも・・・

アフターコロナ
このように育ってほしいな

「子供らしい生活を！」
学校医さんも参加で、今後、子供
たちに体験してもらいたいこと、こ
のように生活してほしいなどの意見
を委員の皆さんから出していただき
ました。この後押しもあり、
『60プラス 鵜飼プロジェクト』
がスタートしました。



鳥取市立鵜飼小学校

4



分掌連携の重要性

組織の縦割り構造が もたらす問題点

1. 情報の断絶 分掌間で必要な情報が共有されず、内容
や時期が重複したり、連続的な指導がで
きなかったりする可能性がある。
2. マンネリ化 異なる視点や改善点の発見が難しく、
従来の活動になりがちである。
3. ニーズへの
対応遅れ 児童や保護者のニーズの吸い上げと
取組への移行が遅しい。

分掌連携の利点

1. 業務効率の向上 重複の削減と活動時間及び内
容の最適配分ができる。
2. 創造性の促進 多様な知識と経験の融合によ
る改善ができる。
3. ニーズ把握促進 一人担当ではなくなることに
よりニーズ等の情報窓口が広
がる。

「おもしろそうだな。やって良かったな。」と考える内容に。

鳥取市立鵜飼小学校

5



ミニ会議とは？

ミニ会議：各担当と教務主任で時期内容を検討

分掌部会も時間確保が難しい日々ですが、会場を保健室
にし、20～30分の目標時間で、**体力向上・食育・保健
担当が集まり、さらに教務主任**にも参加してもらいました。

話し合われたこと

1. チャレンジカード ・年間通しての使用から1回ごとに変更
・メディア項目追加
2. 事前指導の徹底
3. 運動・給食・保健委員会の活動内容に関連付ける
4. 体力向上・児童会担当事業の連携検討
5. 万歩計を使用できるかの検討
6. 取組内容を**家庭**にどう広げていくかの検討



鳥取市立鵜飼小学校

6



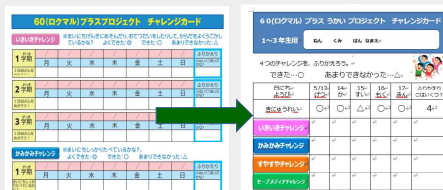
60プラス 鵜飼プロジェクトの詳細

1

カードの変更

記入が難しい。

1回に1枚使用とした。



前回の様子が分かるように、5月分返却を8月分配付時にした。

鳥取市立鵜飼小学校

7

60プラス鵜飼プロジェクト 年間計画							
	60プラス	担当者	学校	運動委員会	保健委員会	給食委員会	児童会
前年度		プロジェクト 決定会議	学校保健委員会 「アフターコロナ 子どもらしい生活を」				
4月		ミニ会議	重点項目に位置付け				
5月	1回目		学校事前指導 体力アップ週間	児童朝会発表 運動の効果		日替わり昼放送	
6月			食育指導				
7月		ミニ会議					情報メディアカード
8月	2回目						
9月	5・6年万歩計			日替わり昼放送	児童朝会発表 睡眠の効果		
10月							
11月							
12月		ミニ会議					各担当生活者に 情報メディア位置付け
1月	3回目					児童朝会発表 テーマ検討中	
2月	3・4年万歩計				日替わり昼放送		
3月							

※ 来年度の万歩計使用は、1回目5・6年、2回目3・4年、3回目1・2年の予定。

8

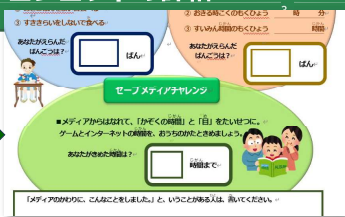
資料 2-1(イ②・④)

60プラス 鶴飼プロジェクトの詳細

1

カードの変更

メディア項目を追加



従来の3項目から4項目へ

滝沢市立鶴飼小学校

9

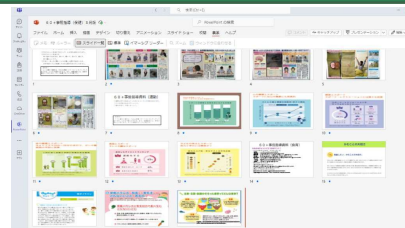


60プラス 鶴飼プロジェクトの詳細

2

事前指導

各分掌から学級指導
のための資料を作成し
実施してもらった



教師用プリント配付、Teamsでデータ共有

滝沢市立鶴飼小学校

10

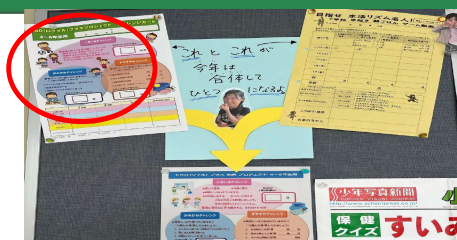


60プラス 鶴飼プロジェクトの詳細

2

事前指導

保健室前のスペースに
児童を連れてきて、掲示
を使いながら指導するこ
とも可能



保健室前の掲示

滝沢市立鶴飼小学校

11



60プラス 鶴飼プロジェクトの詳細

3

委員会活動

運動委員会



1回目実施時期（5月）に 運動の効果について 児童朝会で発表

滝沢市立鶴飼小学校

12



60プラス 鶴飼プロジェクトの詳細

3

委員会活動

給食委員会



1回目実施時期（5月）に「かむこと」「朝食」「栄養バランス」について放送

滝沢市立鶴飼小学校

13



60プラス 鶴飼プロジェクトの詳細

3

委員会活動

保健委員会



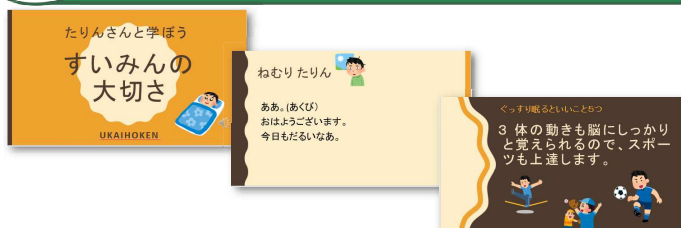
2回目実施時期（8月）に睡眠の効果について、児童朝会で発表

滝沢市立鶴飼小学校

14



60プラス 鶴飼プロジェクトの詳細



時間がない！

練習日たった1日

個別にスライドに録音

滝沢市立鶴飼小学校

15



60プラス 鶴飼プロジェクトの詳細

4

5月の体力アップ週間

5分間音楽を流し、2学
年ごと業間と昼休みに分け
て5分間走をする。



体力向上担当事業 5月 各学年のマラソンカードに記入

滝沢市立鶴飼小学校

16

60(ロクマル) プラス 鶴飼 プロジェクト 5～6年生用

いきいきチャレンジ

- 歩いて登校
■元気に遊ぶ
■時間いっぱいそらじをする
■お手伝いをする
■スポーツをする

1日60分以上を目指しましょう。
体育の時間も入れていいですよ。

業 間 と 昼 休 みに 体 を 動 か す と、それだけで 40分！

あなたの
1日の目標は？

分

かみかみチャレンジ

■毎日しっかりと食べていますか？

一つ選んで挑戦してみましょう。

- ① よくかんで食べる (目安は一口20回です。)
- ② 朝ごはんを毎日食べる
- ③ 栄養のバランスを考えて食べる。

あなたが選んだ
番号は？

番

すやすやチャレンジ

■毎日ぐっすりねわねわしていますか？

一つ選んで挑戦してみましょう。

- ① ねる時こくの目標 時 分
- ② 起きる時こくの目標 時 分
- ③ すいみん時間の目標 時間

あなたが選んだ
番号は？

番

セーブメディアチャレンジ

■メディアからはなれて、「かぞくの時間」と「目」をたいて。ゲームとインターネットの時間を、おうちのかたとときめましょう。

あなたが決めた時間は？

時間まで

「メディアのかわりにこんなことをしました。」と、いうことがある人は、書いてください。
その時の気持ちも教えてくれるとうれしいです。

60(ロクマル) プラス 鶴飼 プロジェクト チャレンジカード

5～6年生用

年 組 番 名前

4つのチャレンジを、ふり返ろう。



できた…○ あまりできなかった…△

日 ち	8/26	27	28	29	30	ふり返り ○はいくつ？
曜 日	月	火	水	木	金	
きこゆうれい 記入例	○	○	△	○	○	4
いきいきチャレンジ						
万歩計の歩数を書こう	歩	歩	歩	歩	歩	1日平均
かみかみチャレンジ						
すやすやチャレンジ						
セーブメディアチャレンジ						

ふり返り

お家の方から

資料 3-1(ウ⑤)

60プラス 鶴飼プロジェクトの詳細

4

情報メディアカード

夏休み中の情報メディアと
の付き合い方を家庭でルール
を決める。3～6年対象。

児童会企画 夏休み実施

情報メディアを正しく扱うためのルール

・家庭用メディア（ゲーム、パソコン、スマホ、タブレット、3Dプリンタ）は、1日30分以内、
・おうち時間には、ゲームや動画視聴を自粛する。

・夏休み中は、家族みんなで、一緒に楽しむルールを決める！
・おうち時間には、家族みんなで、一緒に楽しむルールを決める！
・おうち時間には、家族みんなで、一緒に楽しむルールを決める！

・おうち時間には、家族みんなで、一緒に楽しむルールを決める！
・おうち時間には、家族みんなで、一緒に楽しむルールを決める！
・おうち時間には、家族みんなで、一緒に楽しむルールを決める！

項目	12/23	12/24	12/25	12/26
12/23 家庭用メディア（ゲーム）				
12/24 家庭用メディア（ゲーム）				
12/25 家庭用メディア（ゲーム）				
12/26 家庭用メディア（ゲーム）				

おうち時間には、家族みんなで、一緒に楽しむルールを決める！
おうち時間には、家族みんなで、一緒に楽しむルールを決める！
おうち時間には、家族みんなで、一緒に楽しむルールを決める！

滝沢市立鶴飼小学校

17



60プラス 鶴飼プロジェクトの詳細

5

万歩計活用

助成金で2学年分
の個数を購入。初回
は5・6年生が使用。



朝起きてから寝るまでの歩数を60プラスのカードに記入

滝沢市立鶴飼小学校

18

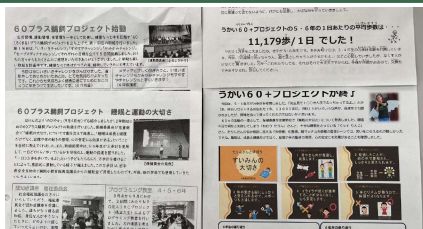


60プラス 鶴飼プロジェクトの詳細

5

家庭への発信

学校通信、保健だよりで
集計結果や感想を紹介。



簡潔に ポイントをわかりやすく載せた

滝沢市立鶴飼小学校

19



分掌連携を促進する戦略

1

トップの明確な方針

担当者を集めるのも、全
体を動かすのも、校長が
「本年度の重点項目」と位
置付けると、実現する。

2

プロジェクトチーム結成

異なる分掌のメンバーで構
成されるプロジェクトチーム
を結成。多様な視点と分野の
知識を組み合わせることで、
新しいアイデアと協力的なア
プローチを実現。分掌の相互
理解も深まる。

3

情報共有の仕組み作り

60プラスで得られた情報
は、共有データに集計結果や、
PDFで日々のカードを保存し、
職員がアクセスしやすい環境
を作っている。

4

定期的なミニ会議

実施前の定期ミニ会議を開
催し、次回企画する内容の相
互理解と、課題についての意
見交換をする。教務主任が加
わることで、全体の中での
バランスを考えた計画にす
ることができる。

滝沢市立鶴飼小学校

20



成果と課題

成 果

- 分掌間の壁が低くなり、情報共有と協力が促進され、業務の効率化が進む。
- 重複作業の削減や資源の最適配分が実現する。
- 対象である児童・保護者にとって取り組みやすい環境が整う。



滝沢市立鶴飼小学校

21



成果と課題

課 題

- それにしても時間がなさすぎる！
担当者が集まるだけでもやはり大変。
学校の重点項目から外れたら・・・
- 2年目のマンネリ感をどう回避できるか。
継続するモチベーションを高める仕組み。
対象に「やって良かった。」と実感して
もらえる仕組みづくり。
- 万歩計のコストに関する問題。



滝沢市立鶴飼小学校

22

うかいつこ広場

すべては、子どもの笑顔のために



滝沢市立鵜飼小学校
第 3 号
令和6年6月25日

60プラス鵜飼プロジェクト始動

生活習慣、運動習慣、食習慣を一体として改善し、健康な心と体を目指す「60（ろくまる）プラス鵜飼プロジェクト」を立ち上げて、第1回目の取組を行いました。

第1回目は、「いきいきチャレンジ」「すやすやチャレンジ」「かみかみチャレンジ」「セーブメディアチャレンジ」でそれぞれの目標を立てて5日間挑戦しました。おうちの方々からたくさんのご感想をいただきました。2学期も楽しい取組を計画です。健康な心と体はすべての源、継続していきいたいと考えています。【運動委員会によるよびかけ】

今回は特にいきいきチャレンジをがんばりました。運動をしてあせをかいだめとは、とても気持ちよかったです。これからも気持ちよく健康に過ごすためにこの4つに気をつけて生活したいです。（6年児童）

メディアと正しく付き合うと、いきいきチャレンジもかみかみチャレンジもすやすやチャレンジも上手いききます！（4年保護者）



【運動委員会によるよびかけ】

うかいつこ広場

すべては、子どもの笑顔のために



滝沢市立鵜飼小学校
第 6 号
令和6年9月27日

60プラス鵜飼プロジェクト 睡眠と運動の大切さ

ほけんだより「のびやか」（9月4日付）でも紹介しましたが、2学期はじめの60プラス鵜飼プロジェクトの取組を行いました。保健委員会が児童朝会で「睡眠の大切さ」について寸劇を交えて発表し、「睡眠は成長と健康だけでなく、記憶や体の動きの習得、心の安定にも効果がある」ということを全校に教えてくれました。また、取組期間中は、5・6年生が万歩計を使用して、一日どのくらい歩いているかを可視化し、運動の促進を図りました。「一日3万歩も歩いているよ!」という子どもたちもあり、万歩計を着けることによって、意欲的に運動している様子が窺えました。この万歩計は、岩手県安全互助会と鵜飼小教育振興協議会からの補助金で用意したものです。今後、他の学年でも使用していきたいと考えています。



【保健委員会の発表】

ほけんだより



令和6年 9月4日
おうちの方へ
滝沢市立鵜飼小学校

ある日のことでした “感謝のキラキラ”

1年生が、『地震に備えよう』という保健室前の掲示を見ながら、自分の命を守る方法を、学んでくれました。「みんなのためにこれを作ってくれた先生に、感謝のキラキラをしましょう。」と、言いました。すると、子どもたちがぐるっと後ろを向いて、両手で“キラキラ”と私に向かってジュースチャージャーをしてくれました。この56年間の人生で（笑）こんなふうに感謝のキラキラをしてもなかったことは、もちろん初めてで、本当にびっくりするほどうれしかったです。細胞がいきいきする感じがして、とても素敵なお礼の伝え方ですね。



コロナ感染の報告が少し増えてきました

落ちついたかと思いきや、気が抜けませんね。コロナ感染の出席停止が出ています。症状がみられるときは、受診なさることをお勧めします。また、手足口病の報告も若干入っておりますので、お知らせいたします。

うかい60+プロジェクトが終了

今回は、5・6年生が万歩計を使用しました。「先生見て！〇〇さん手でふちゃってよ。」とか「あ、昨日リセットするの忘れた！今、12000歩だ。（朝）」とかいろいろな声が、保健室でも聞かれましたが、興味を持って使ってくれたのではないかと思います。

60+の活動の一環として、保健委員が児童朝会で「睡眠の大切さ」について発表しました。睡眠不足で向かた失敗してしまう「ねむり たりん」さんと、十分な睡眠をとっている「ぐっす りん」さん、たりんさんの悩み相談に答える「天使様」も登場。細マッチョ天使様の登場シーンでは、笑いをこらえるのが難しかったですね。睡眠は、成長と健康だけでなく、記憶や体の動きの習得、心の安定にも効果があることを確認しました。



6年生の振り返り

特にいきいきチャレンジをがんばりました。万歩計で、1日どのくらい歩いているかを知って、どんどん歩数を増やします。...

お家の方から

どのチャレンジも頑張っていたと思います。万歩計をつけての登下校、とってもおもしろいと思います。自分が毎日どのくらい歩いているか、数字で分かるともっと歩きたくなるようです。私も万歩計をつけてみたくなりました。

6年生の振り返り

いつか歩いているところを、万歩計を使って歩いてみたら、意外と歩数が増えてびっくりした。

お家の方から

日々、コソコソできることを続けてきているように、意識高く取り組む。コソコソが、1か月後、2か月後、大きく変わってくるよ。