

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	葛巻町立葛巻小学校
2	実践名	自分の体力を知り、じょうぶな体をつくろう ～小・中9年間を見通した運動習慣の形成と体力の向上、食・生活習慣の改善～
3	実施対象者	小学生77名（1年生13名 2年生6名 3年生11名 4年生13名 5年生18名 6年生16名）
4	目 標	毎日歩いた歩数を記録し、現状に気付く活動を取り入れることで、運動習慣の形成を図る。各学年のねらいに応じて、基礎的運動を継続して行うことで、体力の向上を図る。発達段階に応じた食や生活習慣についての意識付けを行い、食や生活習慣の改善を図る。
5	実践内容	<p>1 運動習慣の形成、食・生活習慣改善の取組の工夫</p> <p>(1) 万歩計チャレンジについて【補助資料1】 くずまきキャンパス体力向上部会の取組の一つとして、葛巻小中学校共に、体力向上担当が全校体制の中で取組を進めてきたもの。年間3回、1回につき1週間の取組期間を設け、登下校から学校生活全般で万歩計を装着し、その数値を記録する。</p> <p>(2) くずまきキャンパス事業について【補助資料2】 年2回のくずまきキャンパス事業の中で成果や課題について小中学校体力向上担当者チームで共有している。あわせて、養護教諭、栄養教諭も構成メンバーとなっている生活習慣部会とも情報共有をすることで、子ども達の望ましい生活習慣の実現にもつながっている。</p> <p>(3) 食に関する指導の充実【補助資料3】 食に関する指導全体計画を基に、学年の発達段階に応じて、担任と栄養教諭がTTにより特別活動の時間に食に関する指導を行う。学習活動を通じて食や生活習慣に対する意識を高め、子どもたちの食や生活習慣の改善を促すことにつながっている。</p>
		<p>2 体力向上の取組の工夫【補助資料4】</p> <p>(1) 「くずトレ」について 体力向上担当が中心となり考案したメニューを全学年担当者へ周知する。小・中9年間を見通し、体育の授業のウォーミングアップに基礎体力の向上につながる運動を、冒頭5分間実施する。小学校では、新体力テストの結果から、各学年の全国比と比べ落ちている項目を2項目に絞り実践し、実践後11月に再度テストを実施する。</p>
6	成 果	<p>1 運動習慣の形成、食・生活習慣改善の取組の工夫について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・個人の集計や全体の結果を見える化し、万歩計で自分の歩数を毎日確認することにより、始業前や休み時間などに進んで運動したり遊んだりする児童が増えた。</li> <li>・小中で連携をしたことで、中学校における体づくり運動の運動習慣の形成にスムーズにつなげることができる。</li> <li>・体力向上、食、生活習慣に関わる各担当が連携して取り組んだことで子どもの健やかな成長の土台作りにつながっている。</li> </ul> <p>2 体力向上の取組の工夫について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「くずトレ」として取り組んだ補強運動を行うことで、多くの学年で体力テストの記録が伸びた。</li> <li>・各学年で落ちた項目を補うことで、中学校進学後の運動改善につなげることができる。</li> </ul>
7	課 題	<p>1 運動習慣の形成、食・生活習慣改善の取組の工夫について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・小中連携に係る連絡調整や、活動期間以外の子どもたちの運動への意欲や体力向上への取組の継続が難しかった。</li> </ul> <p>2 体力向上の取組の工夫について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・新体力テストから児童の実態を把握し、それぞれの学年に沿った取組を提示するまでに時間を要してしまい、補強運動の時間を十分に確保することができなかった。実態に合わせた取組内容を予め準備していく必要があった。</li> </ul>
8	今後の予定	<p>1 運動習慣の形成、食・生活習慣改善の取組の工夫について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・次年度も小中や担当者間で連携し、継続して体力向上や食・生活習慣について情報共有をする機会を設ける。</li> </ul> <p>2 体力向上の取組の工夫について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・次年度も、新体力テストの結果を基に5分間の補強運動を継続して行っていく。</li> </ul>

## 【補助資料1】万歩計チャレンジについて

### (1) 取組の実際

- ア 年間3回1週間ずつの期間を設け、万歩計の記録を個人カードに記録する。
- イ 全校が歩いた歩数を日本地図や棒グラフを使って視覚化することで、運動習慣への意欲付けを図る。
- ウ 保護者に登下校の際にも積極的に歩くことについての啓蒙を図り、習慣化を図る。
- エ 取組を振り返り、自身にできる運動について考える。
- オ 中学校でも同様の取組を行う。

### (2) 取組状況の様子

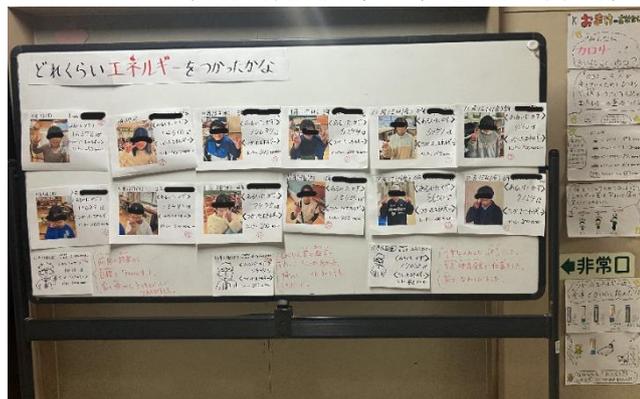
- ア 第1回の取組・・・全校児童の歩数を合わせると岩手県や日本のどの地点まで行けるかを見える化し、取組への意欲を高めるようにした。



- イ 第2回の取組・・・全校児童一人一人の歩数を棒グラフで示し、個人の取組について見える化し、取組を振り返る資料とした。



- ウ 第3回の取組・・・取組期間に歩いた歩数と消費したカロリーを示すことで、運動量と消費カロリーの関係を見える化し、運動に対する興味関心を高めた。



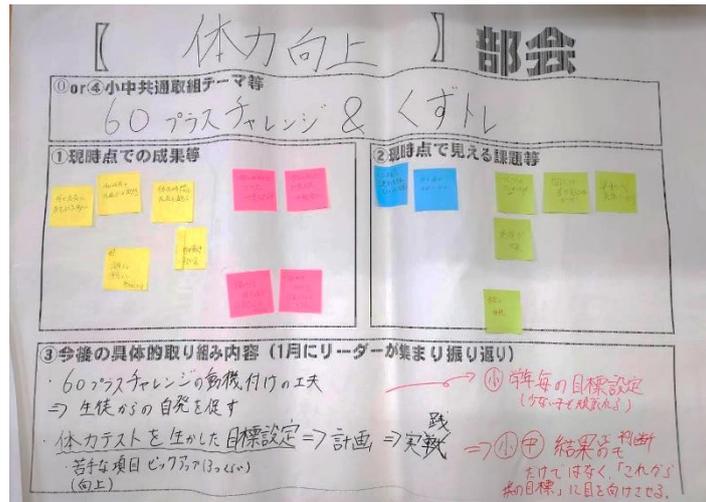
**【補助資料2】くずまきキャンパス事業について**

(1) 取組の実際

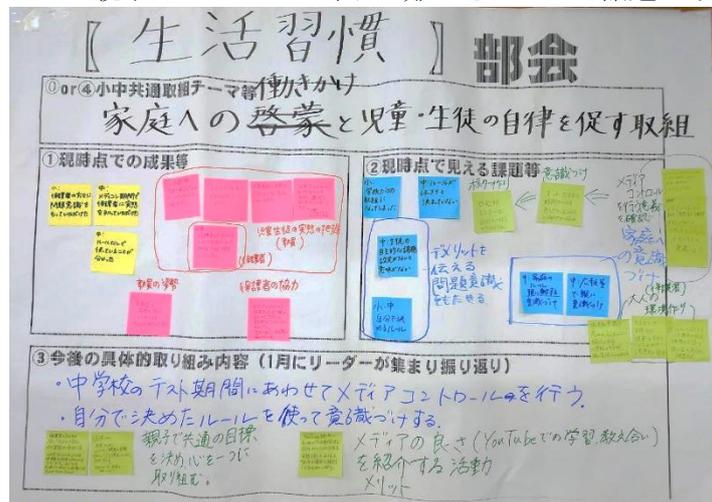
- ア 年に3回、葛巻小中学校で部会ごとに児童生徒の健全育成を目指し、体力向上、生活習慣、学力向上の3つの部会を開催している。
- イ 第1回の部会にて当該年度の計画を立て、各小中学校で取組を実施、第2回の部会にて成果と課題を整理する。第3回は主任層が次年度の計画について話し合う。
- ウ 第1回、第2回については3つの部会での協議を実施した後に、全体会として3部会で協議されたことを全体で共有し、校種や分掌を越えた連携を推進している。

(2) 取組状況の様子 (10月31日(木)実施、第2回くずまきキャンパスの様子)

- ア 体力向上部会・・・万歩計チャレンジやくずトレについて成果と課題を振り返り、60プラスチャレンジや体カテストとの連携について話題になった。



- イ 生活習慣部会・・・メディアコントロール期間の取組について振り返り、家庭への働きかけや親子でのルールづくりの難しさについて話題になった。



- ウ 全体会・・・3つの部会で協議されたことを全体で共有した。写真は体力向上部会の発表場面。



**【補助資料3】食に関する指導の充実について**

(1) 食に関する全体指導計画

食に関する指導全体計画のもと、担任や栄養教諭が連携して発達段階に応じた食に関する指導を充実させることができている。

### 食に関する指導 全体計画

**児童の実態**

- ・朝ごはんはおおむね食べているが100%ではない。また、内容は十分ではない。
- ・肥満傾向児童の割合が20.8%と高い。
- ・給食は自分の食べられる量を、よく食べており、肉ばかりでなく、魚も嫌がらず食べている。野菜は好まない傾向がある。
- ・食事の基本的なマナー(箸の持ち方、食器を持つ)などが身につけていない児童が多い。

**学校教育目標**

自己実現に向かって葛巻の未来を切り拓くたくましい子どもの育成

**めざす児童像**

思いやりのある協調できる子 よく考え言葉で伝えあう子 自ら挑戦するたくましい子

**【第4次食育推進基本計画】**

- ・朝食を欠食する子 0%
- ・栄養バランスに配慮した食生活を実践する国民50%以上

**食に関する指導の目標 … 自律的行動能力の観点から**

児童の心身の健康増進のため、望ましい食生活と食習慣について思考・判断できるように指導することで、生涯にわたる健康管理をしようとする能力や態度をもつたくましい児童を育成する。

- 栄養バランスに興味を持ち、何でもおいしく食べることができる子
- 食事のマナーや望ましい食習慣を実践しながら、食事を楽しめる子
- 食材や調理に興味を持ち、食事に対して感謝を表せる子
- 健康で安全な食生活を、家族と協力しながら実践しようとする子

**食育の視点**

- ◇食事の重要性 ◇心身の健康
- ◇食品を選択する能力
- ◇感謝の心 ◇社会性 ◇食文化

**学団別 食に関する指導の重点**

	1食事の重要性	2心身の健康	3食品を選択する能力	4感謝の心	5社会性	6食文化
幼稚園・保育所・幼保連携型認定こども園	○食べ物に興味関心をもち、楽しく食事ができる	○好き嫌いせず食に食べることの大切さを考える	○衛生に気をつけ食事の準備や片付けができる ○いろいろな食べ物や料理の名前がわかる	○動物や植物を食べて生きていることがわかる ○食事のあいさつの大切さがわかる	○正しい箸の使い方や食器の並べ方がわかる ○協力して食事の準備や片付けができる	○自分の住んでいる地域でとれた食べ物や季節の行事にちなんだ料理があることがわかる
→ 中学校	○日常の食事に興味・関心をもち、楽しく食事をすることが心身の健康に大切なことがわかる	○健康に過ごすことを意識し、さまざまな食べ物を好き嫌いせず3食規則正しく食べようとする事ができる	○食品の安全・衛生の大切さがわかる ○衛生的に食事の準備や片付けができる	○食事が多くの人々の苦労や努力を支えられていることや自然の恩恵のうえに成り立っていることが理解できる ○資源の有効利用について考える	○協力したりマナーを考えたりすることが相手思いやり楽しい食事につながることを理解し、実践することができる	○日常の食事が地域の農産物と関連があることが理解できる ○地域の伝統や気候風土と深く結びつき、先人によって培われてきた多様な食文化があることがわかる
→ 小学校	○日常の食事に興味・関心をもち、朝食を含め3食規則正しい食事をすることの大切さがわかる	○栄養バランスのとれた食事の大切さが理解できる ○食品をバランスよく組み合わせる簡単な献立をたてる事ができる	○食品の安全に関心をもち、衛生に気をつけて簡単な料理をすることができ ○からだに必要な栄養素の種類と働きがわかる	○食事に関わる多くの人々や自然の恵みに感謝し、残さず食べようとする事ができる ○残さず食べたり、無駄なく調理したりしようとする事ができる	○マナーを考え、落ちついて会話を楽しみながら気持ちよく会食することができる	○食糧の生産、流通、消費について理解できる ○日本の伝統的な食文化や食に関わる歴史等に興味・関心をもちつことができる

**食に関する指導・体力向上の推進組織**

保健指導部を中心に、校内体制をつくる。町の栄養教諭の助言や協力を仰いで指導を進める。必要に応じ学校医やPTAと連携して取り組む。

**食に関する指導の場合**

- 教科等における食に関する指導： 関連する教科等において、食に関する指導の視点を位置付けて指導する(食のカリキュラムマネジメント)  
国語、算数、社会、理科、生活、家庭、保健、外国語、特別の教科道徳など、教科書で取り上げられた食品や学習したことを給食や食の場面を通して確認したり、自らの食生活に結び付けて実践したりする。
- 給食の時間における食に関する指導： 食に関する指導一献立をおとしての学習や、教科等で学習したことを確認する  
給食指導 一準備から片付けまでの一連の指導の中で技能を習得する
- 個別の相談指導： 肥満傾向、やせ傾向、食物アレルギー、疾患、偏食 等

**地場産物の活用**

教科等の学習や体験活動との関連を図る。一口メモを活用して地場産物を使用した給食について紹介する等、給食時の指導を充実させる。

**家庭・地域との連携**

保健だよりや給食だよりの発行、食生活改善委員等地域支援者の活用、わいわい料理講習会の開催、学校保健委員会の開催、給食試食会の開催 等

**食に関する指導の評価**

児童の実態や保護者の意識等をチェックして成果や課題を確認し、食に関する指導内容を見直していく。

**【補助資料4】くずトレについて**

(1) 取組の実際

ア 6月に新体力テストの実施…全国比で落ち込んだ2項目の抽出

イ 8～10月にくずトレの実施

学年	落ち込んだ2項目	取り組んだくずトレの内容
1年	上体起こし ソフトボール投げ	ティッシュ吹き上げ、ゆりかご、的あてゲーム、 玉入れ
2年	上体起こし 立ち幅とび	ティッシュ吹き上げ、ゆりかご、縄跳びチャレンジ、 両足フラフープ
3年	長座体前屈 50m走	ドンじゃんけん、ビーチフラッグ、縄跳びチャレン ジ
4年	反復横とび 20m シャトルラン	サイドステップリレー、折り返しホイッスル、縄跳 びチャレンジ、両足フラフープ
5年	上体起こし 反復横とび	ティッシュ吹き上げ、縄跳びチャレンジ、サイドス テップリレー、折り返しホイッスル
6年	上体起こし 20m シャトルラン	ラインダッシュ、鬼ごっこ（増え鬼）、ティッシュ 吹き上げ、長縄ボール渡し

ウ 11月に2項目についての新体力テストの実施

(2) 取組から見える児童の変容

くずトレで取り組んだいくつかの項目において、記録の伸びが確認できた。

