

奥州市立水沢小学校



令和5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	奥州市立水沢小学校	
2 実践名	組織的に行う「よりよい生活習慣形成」を目指す取組 ～体力向上・保健指導・食育指導の3視点を生かして～	
3 実施対象者	奥州市立水沢小学校児童	
4 目標	自らの体力や健康に関心をもち、組織的な取組を通してよりよい「運動・生活・食」習慣形成を図る。	
5 実践内容	実践内容	該当する 推薦基準
	①一体的な取組を推進するための「60 プラスプロジェクト」年間計画の作成と実施【資料1】	ア・イ・ウ
	①体育や休み時間の「適度な運動量」や「適切な動きにつなげるための運動」の推進 ②水小スーパーキッズ認定事業の推進 ③「わかる」「できる」「かかわる」体育の時間の推進 ④チャレンジカードの実施と家庭への啓発活動【資料2】	ウ イ・ウ ウ ア・イ・ウ
	①生活カード（5・9月実施）とメディア指導（8月）の一体的取組 ②養護教諭と栄養教諭による定期的な肥満予防指導 ③学校三師を活用した保健指導や養護教諭による保健指導の推進	ア・ウ ア・ウ イ・ウ
	①学級担任と栄養教諭のT・Tによる食育指導や季節の健康課題に即した食指導の実施 ②年間を通しての「かみかみ献立」提供 ③給食だよりや食のアンケート等を通して家庭の食への関心を高める活動の推進	ウ イ・ウ イ・ウ
	6 成果	<ul style="list-style-type: none"> ・体力向上の上記の取組により、内容や指導の工夫、学習カードや評価規準の共有ができ、体育の授業改善が進んだ。 ・学習内容を自発的に休み時間に行う児童が多い。水泳・マラソン・縄跳びの検定に向けた取組では体育委員会や学年委員の取組と連動しながら行ったことで子ども達の主体的な取組の姿が目立った。 ・チャレンジカードは、「運動・食・生活」を連動させた形でできたため大変有効であった。 ・家庭を巻き込んでの生活カードの取組により、睡眠や朝食、メディア時間等家族で協力し合ったり期間終了後も取り組んだりする姿が見られた。 ・年間を通して学校医や養護教諭による保健指導を継続してきたことで、健康への関心が高まり生活改善への足掛かりとなっている。 ・給食だよりや掲示物で食育指導の様子を掲載したり食のアンケートを実施したりしたことで、家庭での話題作りのきっかけとなり食への関心を高めることができた。 ・年間を通して「かみかみ献立」を提供することで、児童が良くかむことを意識し、チャレンジカードでも多くの児童が良くかむことに取り組んだ。 ・分掌としては同部会ではないが、常に効果的で持続可能な取組について話し合い、共有できたことで大変有効的な取組となった。
7 課題	<ul style="list-style-type: none"> ・チャレンジカードを予定した11月は感染症流行のため体力向上の取組と併せて行うことができず、また、時期もずれ込むこととなった。そのような場合をあらかじめ想定しながら見通しをもって進めたい。 ・年間を通して様々な取組やアンケート調査があるため、年度途中で体力向上・保健指導・食育指導の見通し表を作成したが、校内で周知するには至らなかった。来年度には教育計画に入れて職員間で効果的に取り組めるように見通しをもちたい。 ・生活、特に就寝時刻やメディア利用は行動変容が難しい。指導方法を改善しながら根気強く取り組んでいかなければならないと感じる。 ・肥満予防指導該当児の給食時のおかわりの在り方について、面談時に保護者と児童の意向を聞いた上でアドバイスを送り、担任へとつなげる必要があると感じた。 	
8 今後の予定	<ul style="list-style-type: none"> ・各担当による取組やアンケートの年間見通し表の作成と職員間での共有を行い、年間の見通しがもてるようにする。（来年度） ・チャレンジカードや生活カードの取組期間における、取組内容にマッチした献立の提供や啓発活動を行い、取組がより効果的なものになるようにする。 	

【資料1】 60プラスプロジェクトに関連する年間計画

月	体力向上	保健指導	食育指導
4	<ul style="list-style-type: none"> ○年間の取組の見直しと確認 ○体育科指導の基本の確認 ○スポーツテストの結果分析 ○強化ポイントの精査と啓発 ○運動全般の啓発 ○運動全般に向けた走り測定 ・正しいフォーム指導 	<ul style="list-style-type: none"> ★重点保健指導①「健康観察の行い方」 ○定期健康診断 ○健康診断の意義と受け方 ○身体測定時のミニ保健指導 ○生活習慣の確立 ・「早寝・早起き・朝ごはん、メディアアイコンロール」の実践 ・熱中症予防水筒持参呼びかけ 	<ul style="list-style-type: none"> ・入学・進級お祝い献立 ○衛生的な身支度 ○給食の準備と後始末のきまり
5	<ul style="list-style-type: none"> ○運動会練習 ・短距離走・団体競技など ・リレー指導 ○マラソンカード作成(体育委員) 保健体育(3年 健康) 	<ul style="list-style-type: none"> ○生活カード① ○受診勧告書を受け取った場合の早期受診について 	<ul style="list-style-type: none"> ・端午の節句献立 ○手洗い、身支度、給食配膳、後片付け指導 ○正しい歯の使い方やマナー ・かみかみ献立
6	<ul style="list-style-type: none"> ○マラソンの取組①(学年及び体育委員会) ・マラソンタイム ・スポーツテスト ・50メートル走等 	<ul style="list-style-type: none"> ★重点保健指導②「歯を大切にしよう」 ・歯を守るための手だて ・2・4年歯科指導 ○水休のきまり ○水休の安全教育 ○梅雨時の清潔 ○歯と口の健康クイズ(給食委員) 	<ul style="list-style-type: none"> ○かむことの重要性 ・かみかみ週間 ○健康な歯や骨を作る栄養素 ・奥歯っ子給食 ○学校活動「野菜パワーについて知ろう」(2年生) ○歯と口の健康クイズ(給食委員)
7	<ul style="list-style-type: none"> ○水泳指導 ○体育による鉄棒指導 	<ul style="list-style-type: none"> ○夏を健康に過ごすために ○健康診断結果配付 ○学校保健委員会 ○学校の安全教育 ○生命の安全教育 	<ul style="list-style-type: none"> ・七夕献立 ○夏休みの食生活について ○夏の食事クイズ(給食委員) ○学校活動「給食について知ろう」(1年生)
8	<ul style="list-style-type: none"> ○各学年水泳記録会 ・各学年の水泳検定 ○三検定カードの配付回収 ○体育による鉄棒指導 	<ul style="list-style-type: none"> ○歯みがき・メディアアカレンダー ○歯垢染め出しチェック ○身体測定時のミニ保健指導 ★重点保健指導③「メディアアイコンロール」 	<ul style="list-style-type: none"> ○朝食の重要性 ○望ましい朝食の内容 ○レシビュコンテスト募集
9	<ul style="list-style-type: none"> ○胆石地区陸上記録会貴州大会 ・記録測定・選抜強化練習 ○体育における陸上指導 ・第1回なわとび検定 ・体育委員会による縄跳び指導 	<ul style="list-style-type: none"> ○生活カード② ○心とからだの健康観察 ★重点保健指導④「おたのしみ活動」 ・けがの治り方と自然治癒力 ・けが防止のために自分のできる ・保健室に求める前に自分のできる手当て 	<ul style="list-style-type: none"> ・十五夜献立 ・奥州っ子給食 ○学校活動「食べ物の動きを知ろう」(3年生)
10	<ul style="list-style-type: none"> ○マラソンの取組②(学年及び体育委員) ・マラソンタイム 	<ul style="list-style-type: none"> ○目を守るために大切なこと ○メディア機器と目の適切な距離 ○目に良い食事 	<ul style="list-style-type: none"> ・奥州っ子給食 ○地場産物の良さ ○地域の食文化や郷土料理 ・姿を変ええる大豆給食 ・目の愛護デー給食
保健体育(3年 体の清潔 4年 体の発達 5年 けが防止 6年 体への害)			

月	体力向上	保健指導	食育指導
11	<ul style="list-style-type: none"> ○持久走検定(学年マラソン大会) ○なわとび検定への取組②(学年) ・体育委員会による縄跳び指導 ・第2回なわとび検定 	<ul style="list-style-type: none"> ○姿勢が健康に与える影響 ○かぜにかかりにくい体 ・暖かい服装 ・免疫力を高める生活習慣 ○歯科区による学年一斉指導(1・3・5年生) ○薬剤師による薬物乱用防止学習会(6年生) 	<ul style="list-style-type: none"> ・奥州っ子給食 ○食べべ物と健康のかかわり ○生活習慣病を予防する食習慣 ○家庭科「自分の朝ごはんをよくりよくしよう」(5年生) ・水小150周年記念給食週間 ・かみかみ献立
保健体育(3年 果実 4年 けが防止 5年 けが防止 6年 薬物乱用の害)			
60プラスチャレンジカード② 1回目の取組を星の放送で紹介・担任の声掛け			
12	<ul style="list-style-type: none"> ○三検定カードの配付回収(2・4・6年は回収せず) ○実践結果の分析 ○活動のふりかえりと3学期への見直し 	<ul style="list-style-type: none"> ○健康観察の強化 ○かん教育(6年生) ○学校医による生活習慣改善のための講話(がん教育)(4年生) ○メディアアイコンロール ・冬休みのくらしに向けて ○生活習慣病予防検診後受診状況調査・受診勧告 	<ul style="list-style-type: none"> ・クリスマス献立 ・冬休みの食生活 ○学校活動「体によいおやつのおべた方」を考えよう(4年生) ○家庭科「栄養バランスのよい献立を考えよう」(6年生)
○肥満予防指導 ・生活、栄養相談 ・冬休み中の生活取組カード ・ペこアプローチ資料配付			
1	<ul style="list-style-type: none"> ○集団表現運動の基本的動きの体得(4・5年生) ○なわとびカードで、さらにはできるところへの取組 ○今年度のふりかえり 	<ul style="list-style-type: none"> ○歯みがき・メディアアカレンダー ○歯垢染め出しチェック ○身体測定時のミニ保健指導 	<ul style="list-style-type: none"> ○全国学校給食週間
2	<ul style="list-style-type: none"> ○活動反省 ○来年度の構想 ・年間指導計画、連携の見直し 	<ul style="list-style-type: none"> ○インフルエンザの予防 ・生活習慣の見直し ・手洗い、うがい、換気の励行 ★重点保健指導⑤ 性に関する指導実践月間 ・1年生「男の子 女の子」 ・2年生「おへそのみみつ」 ・3年生「私のたんじょう日」 ・4年生「体の成長と私」 ・5年生「血液と健康のかかわり」 ・6年生「心とからだの安全」 	<ul style="list-style-type: none"> ・部分献立 ・奥州っ子給食 ○食料の生産や流通にかかわる人への感謝 ○生活習慣病を予防する食習慣
60プラスチャレンジカード③ 1回目の取組を星の放送で紹介・担任の声掛け			
保健体育(5年 けがの手当て 6年 様々な保健活動)			
3	<ul style="list-style-type: none"> ○活動のまとめ 	<ul style="list-style-type: none"> ○1年間の成長の様子 ○1年間のけがや病気の様子 ○生活リズムの確立(ふり回り) 	<ul style="list-style-type: none"> ・桃の節句献立 ・卒業・修了お祝い献立 ○栄養バランスのとれた食事 ○望ましい会食のマナー

【資料2】 60(ロクマル)プラスプロジェクトチャレンジカードについて

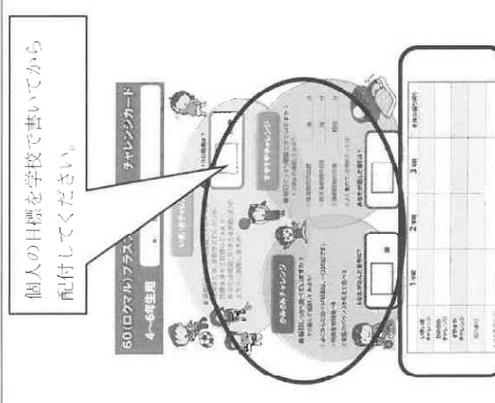
水沢小学校 体力向上・児童支援部

岩手県教育委員会では、令和4年度より「60(ロクマル)プラスプロジェクト」推進事業を展開しています。これは令和3年度までの、児童の運動習慣の形成を目指した取組に加えて「食」、
「基本的生活習慣」を相互に関連付けた一体的な取組を推進することで、よりよい生活習慣の形
成を目指し、健やかな体の育成につなげることを目的とします。
そこで本校でもそのねらいに向かい、今年度もチャレンジカードに取り組みます。カードへの
チャレンジは1学期、2学期、3学期、それぞれ1週間ずつ取組を行います。

2学期は、11月27日(月)～12月10日(日)の2週間の取組の中で1週間決めて記録しま
す。それぞれ、取組が終わったら担任の先生方が管理をしてください。体育の時間はもちろん、運動
や遊び、通学、そうじやお手伝いなど、体を動かした時間は全て記入することができます。

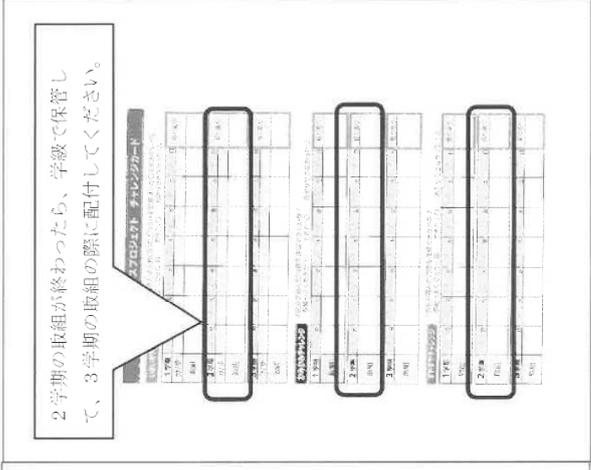
1 取組組み方

- ① 3つのチャレンジについて、自分の目標を記入します。1学期と同じの場合はそのまま、変えた
いは場合は横線を書いておきに番号を書いてください。
- ② 1日の取組時間や回数を記入します。
(1～3年生) いきいきチャレンジ、かみかみチャレンジ、すやすやチャレンジについて、それ
ぞれ評価 (◎、○、△) を記入します。
(4～6年生) いきいきチャレンジ、かみかみチャレンジ、すやすやチャレンジについて、それ
ぞれ回数と評価 (◎、○、△) をカードに記入します。
- ③ 週の終わりに、1週間の振り返り (◎、○、△) を記入します。
- 2 児童への意識付けについて
 - ① 昼の放送で1学期の取組の中から全校に紹介したい児童のカードを担当より紹介します。
*各学年の1学期の取組の中から紹介したい児童のカードを支援部に提出願います。
 - ② 担任より取組前から取組期間を通して児童への声掛けをお願いします。



個人の目標を学校で書いてから
配付してください。

2週間の取組が終わったら、表を参考にし
て記入します。3学期の取組が終わった
ら、全体の振り返りをします。



2学期の取組が終わったら、学級で保管し
て、3学期の取組の際に配付してください。