

# 釜石市立栗林小学校



## 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	釜石市立栗林小学校	
2 実践名	学校経営に基づいた60プラスプロジェクトの実践	
3 実施対象者	栗林小学校 全校児童	
4 目 標	<p>◎自らの体力や健康に関心を持ち、運動に親しむ資質や能力を身に付けることにより、健康の保持増進と体力の向上を図る。</p> <p>◎家庭や地域と連携し、健全な食生活や生活習慣について考える機会を通し、基本的な生活習慣を身に付けさせる。</p>	
5 実践内容	実践内容	該当する 推薦基準
	<p>(1) 体力テストやインボディ測定の結果と連動させた朝運動の取り組み</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・朝運動の年間計画（資料1）（資料7）</li> <li>・体力テスト後の振り返り→キャリアパスポートへ（資料2）</li> <li>・インボディ測定の記録（資料3）</li> </ul>	ア
	<p>(2) 学びフェストプラスの進捗状況を確認しながらの取り組み（体育部）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学びフェスト（資料4）</li> </ul>	イ
	<p>(3) ノーメディアデイに合わせて行う運動習慣や生活習慣の見直し</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ノーメディア取り組みカード（資料5）（資料7）</li> </ul>	イ・ウ
	<p>(4) 栄養教諭による食の指導、肥満児の保護者への食育指導</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食育計画・食の指導年間計画（資料6）（資料8）</li> </ul>	ウ
6 成 果	<p>○自らの課題を把握した上で、体育科の授業や朝運動で体力向上に取り組んできたことで、持久力等の体力向上が図られつつあることや、晴れの日には外で遊ぶ習慣が身に付いてきた。</p> <p>○家庭への啓発を行うことで、休日や長期休暇中であっても、児童が体を動かすことの効果を理解し、運動を日常化させることができた。</p> <p>○児童自身が各自の成果・課題を理解し、課題の克服に継続した運動が必要であることを実感できた。</p> <p>○食の指導を系統的に行うことにより食に対する関心や意識が高まってきた。</p>	
7 課 題	<ul style="list-style-type: none"> <li>●取り組み期間以外にも、運動や食事、睡眠時間等の自ら生活改善について意識させること。</li> <li>●家庭でのメディアルールを確立させることにより、メディア視聴以外の様々な活動に目を向けさせること。</li> <li>●親子で食生活について見直す機会を設けることにより家庭での食生活の改善を図ること。</li> </ul>	
8 今後の予定	<p>◇長時間のメディア視聴による身体への悪影響について、睡眠の質の向上や望ましい睡眠時間と絡ませながら保健指導を実施する。</p> <p>◇食育指導として、学校全体での給食会（栗っ子ワクワ給食）を開催し、学級の垣根を超えた交流や他教職員との交流により、食育計画の指導重点である「望ましい人間関係の育成」を図る。</p>	

令和5年度 体力づくり全体計画

粟林小学校

朝活動実施計画 (体力向上)

1 わらい  
体力の向上を図るとともに、自ら体力づくりに取り組む態度や習慣を育てる。  
体力の保持・向上を目指し、具体的な動きづくりに楽しみながら取り組ませる。  
落ち込みが見られる運動能力の維持・向上を目指す。

2 日時  
水・金 8:15~8:30

3 内容  
(1) 秋季 (10月~11月)

10月~11月 (マラソン大会後)  
A 校庭: マラソン (5分間走・ダッシュ)  
※目標周回数を設定して取り組ませる。  
B 体育館: サーキットトレーニング  
雨天時

(2) 冬季 (12月~3月)  
B 体育館のみ: 3分間持久跳び→チャレンジ3分タイム(前まわし以外の種目)  
→縦割り班ごとに長縄跳び  
\*タイムをセットし、全校一者に取り組む。  
\*なわとびカード (別紙) を使用し、自分のめあてをもって取り組ませる。

4 体育館における業間運動のサーキットトレーニング

(1) 種目

- ① ラダー … 1分30秒
- ② 投擲 (とうてき) … ロケット投げ
- ③ 体幹トレーニング … 30秒×3種

(2) 方法

- ・縦割り班のA班(1・2班)、B班(3・4班)、C班(5・6班)毎に活動する。
- ・1分30秒で次の場所へ移動し、次の種目を行う。(反時計回りに移動する。)

体力づくりに関する関係団体 ・日本運動法 ・教育基本法 ・学校教育法 ・学習指導要領 ・県の施策 ・市の施策	学校教育目標 今、ここに生きる子どもたちを 心も体もたくましく ・よく考えやり抜く子 ・豊かな心と思いやりのある子 ・親戚で明るい子	体力づくりに関する課題 本校児童は体力テストの結果から、体力、運動能力が二極化している(苦手傾向の課題と同様)。バレーボールや野球、サッカー等のスポーツ少年団に所属し、比較的運動量が確保されている児童と、スクールハウス通学で運動量が確保されていない児童がいる。また、コロナ禍で遊びが制限され、全体的に運動量が減少し傾向にある。少人数学級のため個人の課題が学級全体の課題となってしまう。学年による差も大きい。
--	---	--

体力づくりの目標  
◎自ら運動する意欲を養い、かかわり合いながら集団的な 体力を高める。  
◎目標をもって様々な活動に取り組むことを通

体育内の授業 ◎新しい掲示に入る前には、次の点を確認すること ・前年度の指導内容 ・児童の意識 ・指導資料の取扱い ◎「子どもの体力向上のための取組ハンドブック」等を活用すること ◎身体力テストの結果を活用すること	全体での取組 体育内行事 ◎運動会(5月) ◎身体力テスト(6月) ◎県内外大会(8月) ◎海上総練習(9月) ◎マラソン大会(9月) ◎なわとび大会(1月)	その他 ◎60分クラスプロフェクトの取組 ◎朝運動の実施(なわとび、マラソン等) ◎外遊びの励行
---	--	---

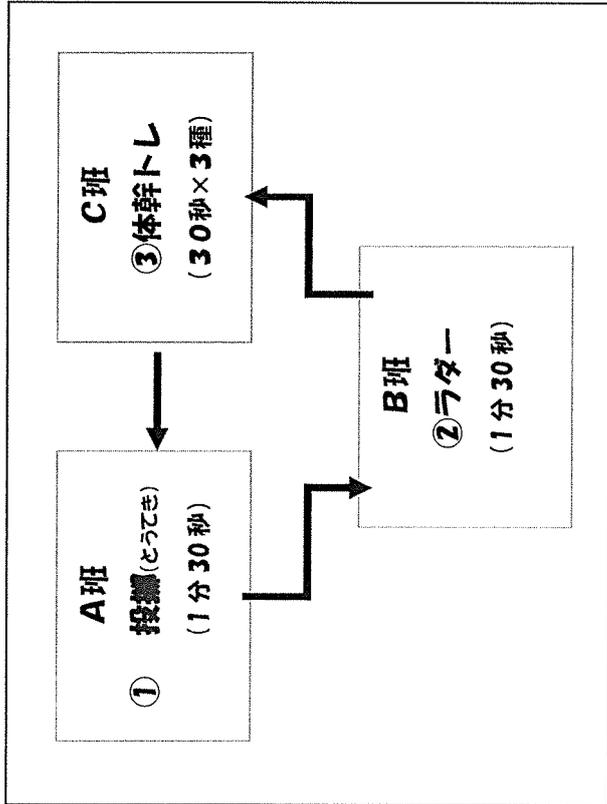
低学年	中学年	高学年
【目的】 児童なまよりや運動を工夫して各様の運動を楽しくできるようにするとともに、その基本的な動きや技能を身に付け、体力を養う。 【活動例】 ◎走: いろいろな走り、タッチリレーおいかげ競走 ◎持: ランニング、短縄、縄跳び ◎擲: 鉛筆投げ、遊戯遊び、跳び箱、マット遊び、ドッジボール ◎擲: 高度投擲、投擲遊び、うんてい	【目的】 運動を工夫して各様の運動を楽しくできるようにするとともに、その基本的な動きや技能を身に付け、体力を養う。 【活動例】 ◎走: いろいろな走り、ハントリレー、おいかげ競走、小型ハードル走 ◎持: ランニング、短縄、ゲーム ◎擲: 遊戯遊び、跳び箱運動、飛び箱運動、マット運動、身体運動、伝承遊び ◎擲: 押し合い、引き合い、運び合い ◎走: いろいろな走り、タッチリレーおいかげ競走	【目的】 運動を工夫して各様の運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにするとともに、その特性に応じた基本的な技能を身に付け、体力を高める。 【活動例】 ◎走: 短距離走、各種リレー、ハードル走 ◎持: ランニング、短縄、ボール運動 ◎擲: 遊戯遊び、跳び箱、飛び箱運動、マット運動、身体運動 ◎擲: 体力を高める運動

【注意事項】  
・児童の発達段階や実態に応じて、内容の変更を行っている。  
・児童の自己決定を促すような計画の工夫を行う。(目標の設定、振り回し、発表・相互評価の場の設定)  
・児童の運動に対する意欲を高め、汗をかかわり合いながら活動ができるための工夫を行う。  
(各係カード、体力アップカード、集団的なグループ遊び等)  
・C評価児童への体力向上を常に推進していく。(付けたいた力を明確にした指導等)

令和5年度 体カテスト記録証

6年 1組 2番

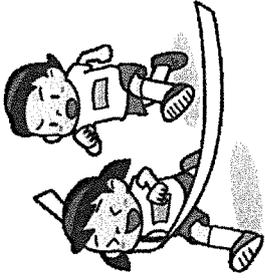
ステージ



総合評価	C	得点合計	55点/80点
------	---	------	---------

■ 先生からのコメント

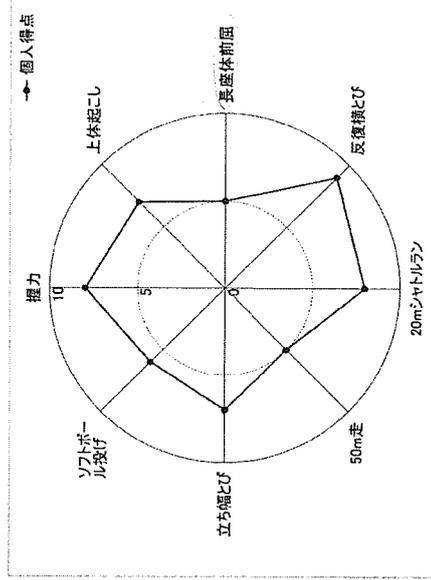
あなたは文部科学省新体カテストにおいて上記の記録をおさめました。これからも一層の体力向上に努めましょう。



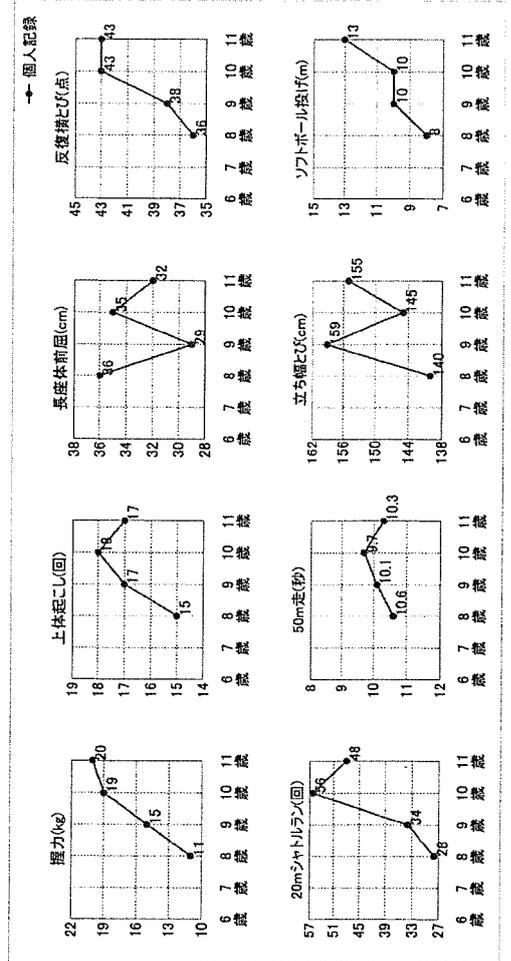
■ 今回の記録

種目	記録	得点 (10点満点)
握力	20kg	8点
上体起こし	17回	7点
長座体前屈	32cm	5点
反復横とび	43点	9点
20mシャトルラン	48回	8点
50m走	10.3秒	5点
立ち幅とび	155cm	7点
ソフトボール投げ	13m	6点

■ レーダーチャート



■ これまでの推移



- 5、留意点
- ・校庭でのマラソンについては、巻った厚紙分マラソングラウンドの色をぬる。
  - ・「楽しく体を動かす」ことを基本とし、楽しみながら汗をいっぱいかく時間になるようにする。
  - ・一人一人に具体的な目標をもたせ、自主的な記録の向上にむかって努力していくようにする。
  - ・安全に十分配慮して活動させる。
  - ・状況に応じて、リズムダンスや曜日別の取り組みを実施する。

エクササイズ一覧

※ 自分でやおうちの人と 考えてもいいね

① 柔軟性

- ◆ 縦軸エクササイズ 1: 前屈と後屈 ◆ 横軸エクササイズ 2: 側屈 ◆ 回旋エクササイズ 3: ひねり
- ◆ 肩甲骨エクササイズ 4: バンザイ上げ下げ 5: 肩ひねり 6: 手組みおじぎ 7: 背中で握手  
8: くねくねバンザイ 9: パタパタ体操 10: 肩甲骨回し 11: アシカのポーズ
- ◆ もも裏エクササイズ 12: ひざ下・足首に指先タッチ 13: 床に指先タッチ 14: 床に手のひらペタッ  
15: 足首屈伸 16: クロス筋屈 17: 後ろ回りストレッチ 18: 前ももストレッチ (立って・寝て)
- ◆ 股関節エクササイズ 19: 上向き開脚 20: おでこタッチ開脚 21: 胸タッチ開脚 22: パカパカ体操  
23: 開脚ストレッチ 24: 股関節回し ※25: ( )

② 走る力

- ◆ 上半身のエクササイズ 1: 片手バンザイうでふり 2: プンブンひじふり
- ◆ 下半身のエクササイズ 3: 手足左右入れかえ 4: シザースジャンプ ※5: ( )

③ 投げる力

- ◆ 上半身のエクササイズ 1: 全身のびあがり 2: やり投げ肩入れかえ 3: 全身肩甲骨回し
- ◆ 下半身のエクササイズ 4: ふり上げ足タッチ 5: けり上げ横回し 6: 前後しこふみ ※7: ( )

UP!

これからの自分の目標

年 名前 ( )



例	長座体前屈	上体起こし
---	-------	-------

体力テスト結果個人票に○をつけたのは ⇒

だから

体と心で頑張るから水泳が得意

文末…をがんばる。をめざす。など

そのために

家で手組みおじぎや背中で握手をトレーニングして体をやわらかくする。

例：家で毎日10分ずつ、体幹トレーニングをする。



文末…をする。に取り組む。など ※ 裏のエクササイズ表も参考にしてみてください。

※ このカードはキャリアパスポートに入れて保管しましょう。

資料44-1

R5 学びフェストプラス

学年	児童	学校	担当	重点
知育部会	<p>めあてに向かって粘り強く取り組み、自ら伸びようとする子ども</p> <p>・わからないことはそのままにしないようにします。</p> <p>・漢字計算テストで90点以上とります。</p> <p>・家庭学習では弱点を克服したり発展的な学習に取り組んだりします。</p>	<p>授業改善に努め「わかるようになる」ことができるようになる授業をします。</p> <p>・個に合わせた家庭学習ができるように指導します。</p>	<p>教育課程・行事</p> <p>学級経営</p> <p>総合的な学習の時間</p> <p>特別活動</p> <p>外国語活動・国際理解</p> <p>キャリア教育</p> <p>学力向上</p> <p>情報教育</p> <p>重点研究</p> <p>授業教育・校外研修</p>	<p>①児童の実態に即した「確かな学力育成プラン」を作成し、長期CAPDサイクルと短期CAPDサイクル(学期前)で取組を推進する。 ※短期CAPDにおけるCは「いわての授業づくり3つの視点」における「授業づくりのポイント8項目(学校教育指導指針より)」で行う。</p> <p>②学習指導要領に基づき適切な教育課程を編成するとともに、学校教育目標の達成に向け、他の部会と連携しながら企画立案に努める。</p> <p>③重点研究の主題を「主体的に学ぶ子どもの育成～ICTの活用を通して～」とし、互見授業や実践交流を重ねることで授業改善を図る。</p> <p>④チャレンジ週間を学期に1回程度設ける。チャレンジ週間中の朝学習は活用問題(学問の類似問題等)に取り組ませる。</p> <p>⑤個に合わせた家庭学習ができるように、家庭学習の手引きや計画表を用いて指導する。</p> <p>⑥学習規律の徹底を図り、「書くこと」「話すこと・聞くこと」の基礎的資質・能力を育成する。</p> <p>⑦新聞を活用した書く活動を定期的(月1回～2回程度)に実施する。</p> <p>⑧総合的な学習の時間においては「自然学習」「地域学習」「ふれあい学習」「防災学習」の4つの学習を柱とし、教科横断的な指導を行う。また、「防災学習」は「いのちの教育」年間指導計画に基づいて実施する。</p>
	徳育部会	<p>感動する心を持ち、お互いのよさを認め合いながら、思いやりの心を大切にする子ども</p> <p>・進んであいさつをし、元気に返事をします。</p> <p>・優しく正しい言葉で話します。</p> <p>・友達には「さん」を付けて呼びます。</p>	<p>児童会を中心として全校であいさつを取組をします。</p> <p>・意思表示ができるように指導します。</p> <p>・優しく正しい言葉遣い(呼び捨てなし)ができるように指導します。</p>	<p>生徒指導</p> <p>児童会活動</p> <p>校外指導</p> <p>道徳教育</p> <p>図書読書教育</p> <p>環境教育・農漁教育</p> <p>ボランティア教育</p> <p>音楽指導</p> <p>クラブ活動</p> <p>教育相談</p> <p>特別支援教育</p> <p>人権教育</p> <p>作品応募</p>
体育部会		<p>基本的な生活習慣を身に付け、進んで健康づくりに励む子ども</p> <p>・就寝時刻を守ります。</p> <p>低学年：9時半までに</p> <p>中学年：9時半までに</p> <p>高学年：10時半までに</p> <p>・メディアルールを決めます。</p> <p>・めあてを決めて体力づくりに取り組めます。</p> <p>・事故やケガに気を付けて、安全にくだらします。</p>	<p>メディアの使い方や情報モラルを身に付けさせます。</p> <p>・目標に向けて運動する子育てます。(60プラスプロジェクトの奨励)</p> <p>・生きてはたらく運動訓練を実施し、判断力・行動力を育てます。</p>	<p>保健指導</p> <p>環境衛生</p> <p>健康教育</p> <p>健康相談</p> <p>食育・給食指導</p> <p>清掃指導</p> <p>いのちの教育 (交通安全・こころ)</p> <p>体力向上</p>

資料3

### InBody 体成分分析

Body Composition Analysis

ID: [InBody470] 年齢: 11 性別: 女性 測定日時: 2023.09.14. 11:39

身長: 122.6 cm

体重: 29.0 kg (23.8~29.0)

BMI: 20.4 (18.5~22.5)

体脂肪率: 19.1% (14.9~20.9)

筋肉量: 18.7 kg (17.2~20.2)

骨密度: 0.910 (0.890~0.930)

### 部位別体脂肪

Segmental Fat Analysis

部位	体脂肪量 (kg)	体脂肪率 (%)
右	1.4	11.4%
左	1.4	11.4%
右	1.4	11.4%
左	1.4	11.4%

### 体成分分析

Body Composition Analysis

水分量: 22.6 L (18.5~22.5)

タンパク質: 6.0 kg (4.9~6.1)

ミネラル: 2.17 kg (1.71~2.09)

体脂肪: 7.2 kg (5.2~10.5)

### 筋内脂肪

Soft Lean-Fat Analysis

体重: 29.0 kg

筋内脂肪: 2.17 kg

体脂肪率: 7.2%

### 肥満指標

Obesity Index Analysis

BMI: 20.4

体脂肪率: 19.1%

### 部位別体脂肪

Segmental Fat Analysis

部位	体脂肪量 (kg)	体脂肪率 (%)
右	1.4	11.4%
左	1.4	11.4%
右	1.4	11.4%
左	1.4	11.4%

### 体成分履歴

Body Composition History

項目	値
体重	29.0 kg
筋肉量	18.7 kg
体脂肪率	19.1%
最近	2023.09.14 11:39

※本報告は参考値です。計測装置上の誤り、経路使用に由来する誤差が原因で測定結果と異なる場合があります。Copyright © 1999-2023 InBody Japan, Inc. All rights reserved. R5-PH4-R001R02

令和5年度 学びフェストプラス進捗状況 (体育部)

重点	進捗状況		成果と課題		
	0%	100%	1学期末	2学期末	年度末
①よりよい運動習慣、望ましい食習慣、規則正しい生活習慣の形成を一体的に図え、「60プラスプロジェクト」を推進することにより、一人一人のよりよい生活の確立を目指す。			●実施はしたが、保護者に周知することができなかった。次回は早めに周知する。		
②年間を通して「60プラスプロジェクト」を意識できるような取組を行う。					
③質の良い睡眠をとることができるようにメディアコントロールスキルを高める指導を行う。			●質の良い睡眠をとることができるような取組ができなかったが、自己啓発させたことで就寝時刻を遅延して生活することができたようだ。(個人差有)		
④草履と連携し、「メディアルール」を児童と保護者、家庭と学校が共有する。			●委員会活動としてアンケートを実施した。結果について活用するとともに2学期に各家庭のメディアルールを確認する。		
⑤目標に向かって運動することができるように、取組の成果を可視化できるようにする。			○新体力テストの結果から個々に落ちている体力にチェックし、キャリアバスポートにファイルすることができた。今後は、弱々振り振りを行い継続した運動ができるようにする。		
⑥「いのちの教育」年間指導計画に基づき、「いのちの御贈り教育3つの教育的価値(いまを、かかわる、そなえる)」を育てるとともに、SC等と連携して子どもたちの心身の健康を保持する。			●いのちの教育年間指導計画により指導を行ったが、年間指導計画の他教科等との関連について児童と共有することができなかった。夏休みに研修会を実施し、共通理解を促したので2学期には児童と共有しながらスキルを高めさせる。		
⑦生まれてはたらく道徳計画を実施し、児童が日常的に自ら考え、判断して安全な生活を作ることができるようにする。					
⑧遊技場所や遊技所、遊技後の行動、通学路の危険箇所等について、児童と保護者、家庭と学校が共有する。			●いのちの教育年間指導計画に基づいてワードマップ等を用いながら確認する機会を設ける。		

# ノーマメディア通信

鶴住居地区実践協議会(栗林小学校)  
 文責: ノーマメディア担当  
 栗林小学校副校長 橋場和江

## ノーマメディアの取り組みの様子

9月19日(水)から9月22日(金)までの4日間のうち3日間選択しての取り組みでした。それぞれ工夫して過ごしたようでしたので一部紹介します。

<お子さんの自己評価より>

- みんなでご飯を食べ、アイロピーズをしたり段ボールで工作をしたりして過ごしました。
- 寝るまでノーマメディアを続けました。本を読んだりして過ごして3日間守れました。
- みんなでお風呂を洗ったりトランプを洗ったりドッジボールをしたりしました。
- お母さんと本を読みました。勉強しました。
- トランプのマジックをしたりなわ跳びをしたりしました。妹のお世話もしました。
- 3日間とも妹のお世話をしました。
- 自分で作ったスパイダーマンで遊びました。トランプもしました。
- 風船ハレーが楽しかったです。
- 本を読んだりトランプをしたりして過ごせたので良かったです。
- ノーマメディアを守ることができたので次のノーマメディアも全部できるようにしたいです。
- 皿洗いを手伝いました。きれいにできました。
- 読書などをして過ごしました。これからもノーマメディアを続けたいです。
- 本を読んだり折り紙をしたりして過ごしました。



<保護者の方の感想より>

- 兄弟で声をかけ合って進んで取り組んでいました。折り紙の折り方を教えている姿を見て頼もしく思いました。
- 郷土芸能の練習や風呂掃除の手伝いをして宿題以外の時間を有効に使えたと思います。
- 妹のお世話を一生懸命やり、テレビやゲームをする時間がないくらい頑張っていました。
- ノーマメディアについて理解し、取り組めていました。
- いつもは兄妹で遊ぶことが少なく個々で好きな遊びをしています。ノーマメディアの期間は兄妹と一緒に遊ぶ姿が見られうれしく思いました。
- 3日間きちんと守ったようです。家でも自主的にノーマメディアの日を作ろうと思えました。

	R4,10月	R5,9月
1,2年生	83%	92%
3,4年生	81%	76%
5,6年生	57%	75%

普段なかなか読書の時間をとれないお子さんも、読書に取り組めたようです。また、お手伝いをしている人も多かったです。家族の一員として大切なことですね。「家庭独自にノーマメディアを作ろう」というアイデアも素晴らしいです。  
 「できた」の割合を昨年度と比較してみました。励みになればと思います。

# ノーメディア がんばりカード

9月19日(火)～22日(金)のうち3日えらぼう。

年 名前

めあて：じぶんできめた2じかんは、テレビ、スマホ、ゲームなどをつかわない

9月25日(月)に ていしゆつ

月/日	とりの組みの反省		おうちの方のコメント
	ひとこと一言コメント	あてはまるマークを○でかこみましょう	
れい	みんなで〇〇をすすごしました。とてもたのしかったです。		声をかけなくても自分から進んで取り組んでいました。
9/19	...		3日間を振り返って... いつもは、兄妹で遊ぶことが"いつか"、"いつか"、"いつか"で好きな遊びをしています。ノーメディアデーの期間中は兄妹と一緒に遊ぶ姿が見られ嬉しく思いました。
9/20	...		
9/21	...		

ひとことコメントは1ねんせいはいかけたらかいてね。おうちのひとにかいてもらってもよいです。

# ノーメディアデーの記録

釜石市立栗林小学校

年 名前

めあて：自分で決めた2時間は、テレビ、スマホ、ゲームなどを使わず、別々過ごし方を見つけ実行する。

月/日	とりの組みの反省		おうちの方の「感想」や「サイン」																	
	過ごし方の記録	一言コメント																		
例	<table border="1"> <tr><td>3時</td><td>4時</td><td>5時</td><td>6時</td><td>7時</td><td>8時</td><td>9時</td><td>10時</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>勉強</td><td>犬の散歩</td><td></td><td>スズ少</td><td>ごはん</td><td>ねる</td></tr> </table>	3時	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時			勉強	犬の散歩		スズ少	ごはん	ねる	ノーメディアを意識して過ごすことができました。明日もがんばります。		声をかけなくても自分から進んで取り組んでいました。
3時	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時													
		勉強	犬の散歩		スズ少	ごはん	ねる													
6/26(月)	<table border="1"> <tr><td>3時</td><td>4時</td><td>5時</td><td>6時</td><td>7時</td><td>8時</td><td>9時</td><td>10時</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>勉強</td><td>ゲーム</td><td>読書</td><td>読書</td><td>読書</td><td>ねる</td></tr> </table>	3時	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時			勉強	ゲーム	読書	読書	読書	ねる	UNOやごみ箱をいとして楽しかったです。		3日間を振り返って... 勉強もダンスの練習も暑くなか頑張っていました!!
3時	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時													
		勉強	ゲーム	読書	読書	読書	ねる													
6/27(火)	<table border="1"> <tr><td>3時</td><td>4時</td><td>5時</td><td>6時</td><td>7時</td><td>8時</td><td>9時</td><td>10時</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>勉強</td><td>読書</td><td>読書</td><td>読書</td><td>読書</td><td>ねる</td></tr> </table>	3時	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時			勉強	読書	読書	読書	読書	ねる	オセロやごみ箱をいとして楽しかったです。		今夜は UNO やオセロのルールをちゃんと決めて楽しもうね!!
3時	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時													
		勉強	読書	読書	読書	読書	ねる													
6/28(水)	<table border="1"> <tr><td>3時</td><td>4時</td><td>5時</td><td>6時</td><td>7時</td><td>8時</td><td>9時</td><td>10時</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>勉強</td><td>読書</td><td>読書</td><td>読書</td><td>読書</td><td>ねる</td></tr> </table>	3時	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時			勉強	読書	読書	読書	読書	ねる	ダンスを上手にできてよかった。		7月3日までに提出(29日に提出してもよいです。)
3時	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時													
		勉強	読書	読書	読書	読書	ねる													

(4) 給食指導

ア 目標

- ・ 食べ物の働きや栄養についての理解を深める。(体の健康)
- ・ 楽しい食事を通して、望ましい人間関係や豊かな心を育てる。(心の育成)
- ・ 準備、会食、後片付けなどを通じて、協調性や社会性を養う。(社会性の涵養)
- ・ 児童が自らの健康の大切さを知り、望ましい食事の習慣を身に付ける。(自己管理能力の育成)

イ 学年別指導目標

低 学 年	中 学 年	高 学 年
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食べ物に関心をもち、いろいろな食品の種類や名前がわかる。</li> <li>・ 給食に親しみをもち、仲良く楽しく食事をすることができ、給食が大好きになる。</li> <li>・ 給食に関わっている人たちに感謝の気持ちを持つ。</li> <li>・ 自分の役割を理解し、準備や後片付けをすることができ、好き嫌いせずの何でも食べることの大切さを知る。</li> <li>・ 食事のマナーを身に付ける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 三大栄養素とその働きについて理解する。</li> <li>・ 正しい食事作法を身に付け、和やかなに食事をすることができ、給食が大好きになる。</li> <li>・ 食に関わる人たちの苦労や願いを知り、感謝の気持ちをもち、準備から後片付けまでを能率的、衛生的に行うことができる。</li> <li>・ パランスの取れた食事をとることの大切さを理解する。</li> <li>・ 食事のマナーを身に付ける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 6つの食品群とその働きについて理解する。</li> <li>・ 食事作法を身に付け、楽しい食事の場を工夫することができる。</li> <li>・ 食に関わる人たちの苦労や願いを知り、感謝の気持ちをもち、準備から後片付けまでを能率的、衛生的に行うことができる。</li> <li>・ パランスの取れた食事をとることの必要性を理解する。</li> <li>・ 食事のマナーを身に付ける。</li> </ul>

ウ 具体的計画

(ア) 日常指導

- ① 給食開始にあたって
- ・ 持ち物・・・給食袋・マスク
  - ・ 学級に配布する物・・・配膳台、バケツ、ふきん、白衣と帽子
  - ・ 給食当番の服装・・・白衣、帽子、マスク
- 白衣のクリーニングは、隔週金曜日に行う(昼休み保健室に出す。)
- ② 給食準備 ※資料「給食時間の配分と児童の行動」参照・・・資料給食1
- ③ 後始末 ※給食センター「後かたづけ」のプリントによる 挿入
- ④ 個に対する配慮 過食、少食、偏食、アレルギーなどの児童に対する個別の対応
- ⑤ 残食を減らす取り組み・・・食育指導の計画に基づき、家庭の理解と協力を得ながら実施。
- ⑥ 給食後の苗みがき指導・・・電子黒板を観ながら行う。
- (イ) 食育指導の展開
- ① 給食センター栄養教諭による訪問指導・・・各学年 年1回
  - ② 献立表、給食日より、掲示物の活用
  - ③ その他の栄養指導

(オ) 食物アレルギーの対応

- ① 12月に、食物アレルギー調査(市内統一様式)を実施
  - ② 除去食対応に必要な児童について
    - ・ 保護者との面談、生活管理指導書の提出により状態を把握する
    - ・ アレルギー緊急時個別対応カードを作成する
  - ③ アレルギー検討委員会を開催する
    - ・ 全職員で情報共有し、緊急時の対応を確認する
    - ・ エビペン使用の講習会を実施する
    - ・ 個別支援プランを作成する
  - ④ 給食配膳時には、担任を含む複数の職員で除去対応を確認する。
- ※「学校におけるアレルギー疾患対応指針」(釜石市教育委員会)

食育計画

1. 目標

- (1) 食べ物の働きや栄養についての理解を深める。(体の健康)
- (2) 楽しい食事を通して、望ましい人間関係や豊かな心を育てる。(心の育成)
- (3) 準備、会食、後片付けなどを通じて、協調性や社会性を養う。(社会性の涵養)
- (4) 児童が自らの健康の大切さを知り、望ましい食事の習慣を身に付ける。(自己管理能力の育成)

2. 基本方針

- (1) 以下の項目の「食育の視点」を生かし、児童の興味から目指す姿をイメージする。
  - ア 食事の重要性 …………… 食事の重要さを喜び、楽しさを理解する。
  - イ 心身の健康 …………… 心身の成長や健康の保持増進の上で、望ましい栄養や食事の取り方を理解し、自ら管理していく能力を身につける。
  - ウ 食品を選択する能力 …… 正しい知識や情報に基づいて、食物の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身につける。
  - エ 感謝の心 …………… 食べ物に対する感謝の心、食物の生産等に関わる人への感謝の心をもつ。
  - オ 社会性 …………… 食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身につける。
  - カ 食文化 …………… 地域の産物、食文化や食の文化を大切にし、歴史等を理解し、尊重する心をもつ。
- (2) 給食の時間における年間学習計画を全年度で実施させ、給食時間の学習と各教科等との関連を図りながら指導を推進する。

3. 指導の重点

- (1) 健康づくりのための栄養指導
  - ア 栄養に関する基礎知識、パランスの取れた食事
  - イ 好き嫌いの克服
  - ウ 食事の習慣づくり、学習時との交流
  - イ 食に関わる人への感謝の気持ち
- (2) 食育の学習効果を図るための指導
  - ア 正しい食育指導の体制
  - ウ 準備、後片付けの仕方を指導
- (3) 食育の学習効果を図るための留意点
  - イ 食育の学習効果を図るための留意点
  - ウ 食育の学習効果を図るための留意点
- (4) 食育の学習効果を図るための留意点
  - イ 食育の学習効果を図るための留意点
  - ウ 食育の学習効果を図るための留意点
- (5) 食育の学習効果を図るための留意点
  - イ 食育の学習効果を図るための留意点
  - ウ 食育の学習効果を図るための留意点
- (6) 食育の学習効果を図るための留意点
  - イ 食育の学習効果を図るための留意点
  - ウ 食育の学習効果を図るための留意点
- (7) 食育の学習効果を図るための留意点
  - イ 食育の学習効果を図るための留意点
  - ウ 食育の学習効果を図るための留意点

資料 6-4

第6学年「食に関する指導」年間計画

目標	4月	5月	6月	7月	8・9月	10月	11月	12月	1・2月	3月
目標	給食の準備や後片付けを上手にしよう	時間内に食べ終えるようにしよう	身の回りをきれいにし食事をするようにしよう	好き嫌いをしないで食べよう	正しい食事のマナーを身につけよう	よい姿勢で食べよう	感謝して食べよう	みんなで協力して楽しい会食をしよう	寒さに負けない体を作る食生活を考えよう	1年間の反省をしよう
指導事項	・給食当番の役割分担 ・給食の用意（運搬と配膳）の仕方 ・給食の後始末	・よくかんで食べることの大切さ ・時間内に食べ終える	・手洗いの徹底 ・食べ物の清潔な取り扱い方 ・配膳台の清潔 ・白衣の取り扱い方	・好き嫌いをしないで食べる ・栄養バランスの整った食事	・食前食後の挨拶 ・正しいはしの持ち方 ・正しい食事作法	・よい姿勢での食事の仕方 ・正しいはしの持ち方 ・食後の休養	・給食に関わっている人たちに感謝の気持ちを持つ	・手洗い・うがいの徹底 ・協力して準備する ・楽しい会食の工夫	・食品の栄養 ・冬の健康と栄養 ・栄養バランスの整った食事	・楽しい会食の工夫 ・給食の反省
教科を通じた取り組み	〔理科〕地球と生き物のくらし 〔家庭科〕生活を見直そう 〔保健〕病気の起こり方	〔保健〕病原体がもとになって起こる病気の予防①	〔理科〕動物のからだのはたらき 〔保健〕病原体がもとになって起こる病気の予防②	〔保健〕生活の仕方と病気の予防①	〔理科〕生き物のくらしと環境 〔保健〕生活の仕方と病気の予防②	〔社会〕二つの戦争と日本・アジア 〔保健〕たばこの害と健康	〔保健〕酒の害と健康	〔家庭科〕楽しい食事を工夫しよう 〔保健〕薬物乱用の害と健康	〔理科〕人と環境	
道徳・特別活動・学校行事	〔道徳〕うちら「ネコの手」ボランティア（勤労、公共の精神）	ふれあい給食 〔学活〕生活リズムと朝食（体の健康・自己管理能力の育成）	〔学活〕むし歯の予防（自）	〔道徳〕その思いを受けついで（生命の尊さ） 〔学活〕発育に必要な栄養（体・自）	〔道徳〕お母さんお願いね（節度・節制） 〔学活〕食事のマナー（心の育成・社会性の密着）		〔学活〕感謝の手紙（心・社）	〔道徳〕心に通じた「むそ」のひとこと（親切、思いやり） ふれあい給食	〔学活〕食事と風邪予防（体・自）	ふれあい給食
食にかかわる学習指導	・安全と衛生に留意した運搬と配膳をする。 ・洗う人のことを考えて返却する。	・よくかんで食べる習慣を身につける。 ・食べ過ぎないように、自分に合った量を考え食べる。	・正しい手洗いの習慣を身につける。 ・清潔な給食環境を作る。	・6つの食品群とその働きを知る。 ・発育期に必要な栄養を知り、偏食せずに食事をする。	・心をこめて挨拶をする。 ・食事のマナーを理解し、正しいはしの持ち方、食器の持ち方で食事をする。	・よい姿勢で食事をする。 ・食事のマナーを守って食事をする。 ・食後の休養の必要性を理解する。	・食にかかわる人たちの苦勞や願いを知り、感謝の気持ちを持つて食べる。	・協力して能率的に食卓作りをする。 ・自主的に楽しい会食の場を作る。	・6つの食品群とその働きを理解する。 ・体の成長と栄養バランスについて考える。 ・体を温める食品を知る。	・食事のマナーを身につけ、清潔な環境で食事をする事ができたか振り返る。 ・食事の中の不愉快な話題は避ける。

体育-6⑥

資料 6-3

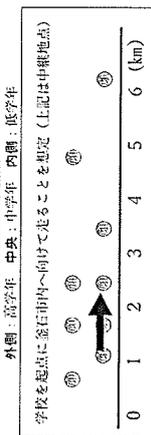
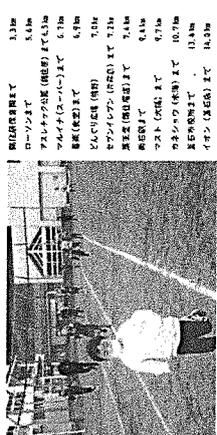
給食資料 1  
給食時間の配分と児童の行動

流れ	児童の行動		留意点
	一般児童	当番児童	
12:10 食前 15分	1 教室を整える（机の整頓） 2 手洗い 3 手洗いの機の上を水ぶきする 4 静かに順番を待つ	1 手洗い（石けんで） 2 身支度（白衣・帽子・マスク） 3 手指の消毒 4 通搬 5 学年ごとに並んでコンテナテナに行く 6 静かに運ぶ	帽子から感が入らないようにする 給食当番の行動の確認 ・静かに ・並んで ・10年生です、お願いします。
3 配膳	6 配膳（セルフサービス） ・学級の次まりに従って順に取りに行く ・私語をしない ・静かに歩く ・全員の配膳が終わるまで静かに待つ	4 配膳 ・食缶を決められた順に配膳台の上へ並べる ・食器の中に指をつけない ・食器を正しく配膳する ・きれいに盛り付ける 5 配膳の後始末 ・食缶、配膳台の上を整理する 6 身支度を解く ・ただ一人で片づける	・運搬、配膳中の安全 ・体調不良の児童は配膳に係わらない 白衣をたたむむし床に置かない
12:25 食事 20分	1 あいさつ ・元気な声ではっきりと「いただきます」 2 食事 ・楽しく・マナーよく・姿勢良く・よく噛んで ・食器・箸を正しく持って・残さず、こぼさず ・放送を聞いて	1 食後の休養 2 あいさつ ・感謝の気持ちを含め「ごちそうさまでした」 3 食器の後始末と机上の整理 ・残したものの始末（食缶に入れる、ゴミを捨てる） ・食器ごとに重ねる（食器に汁などを残さない、向きをそろえる）	・栄養指導（献立による）
12:45 食後 10分	5 食後の過ごし方	★歯みがき 1 通搬 ・右側を静かに歩いて ・コンテナの決められた場所へ置く ・床にごぼした物を拭き取る 2 配膳台の後始末	・食器の返し方 ・給食当番の行動の確認 ・遅くともコンテナに返す 「10年生です、ごちそうさまでした。」

### 学校経営に基づいた 60 フラスプロジェクトの取り組み

本校は、体力向上に向けた取り組みと 60 フラスプロジェクトの取り組みを次のように行っている。

- 1 朝運動の実施 (毎週水・金曜 8:15~8:30)
- 4月~5月の運動会まで ⇒ 運動会種目
- 運動会終了後~10月 ⇒ マラソン
- 校内マラソン大会後~冬期間 ⇒ なわとび



マラソンは、令和元年度から感染症拡大予防のため、3コース(低・中・高)に分けて実施している。児童の運動意欲を向上させるため、以前まで使用していた個人のマラソンカードではなく、実際の距離を示して家庭を周回することで目標地点まで進んでいることを表示して実感させてきた。

晴天時、猛暑時、感染症拡大予防時は体育館や教室内でサーキットトレーニング・5種目走・リズムダンスを行っている。

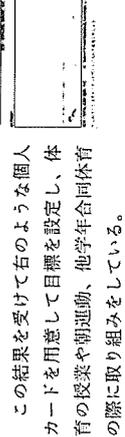
### 2 家庭と連携した60+プロジェクトの取り組み

本校を含む中学校区で実施している「ノーマメディアデー」と60 フラス週間の時期を合わせ、メディア利用による睡眠の質の低下を防止するのわらわらを持って、家族と連携し取り組んでいる。保護者からは、メディア使用に代わる遊びや家族との関わりなど、時間の使い方工夫ができて、これからも実施したいという前向きな振り返りがみられた。

釜石中学校区のノーマメディアデーの時期		
1学期 (6月)	2学期① (9月) ② (11月)	3学期 (2月)
1学期 (6月)	2学期 (9月)	3学期 (2月)
↑ 60プロジェクト取り組み時期		

### 3 体力テストの結果をもとに個人目標を設定

令和5年度の体力テストの男子の結果は、概ねどの学年も全国に比べて大きな差は出なかった。プラス結果が大きかったのは、1学年・3学年の「立ち幅跳び」であった。下肢筋力や瞬発力の向上が見られた。課題と見られるのが4学年・6学年の「20mシャトル・ラン」だが、改善のためには、主に肥満解消が考えられる。また、女子は、概ねどの学年も全国比で差がなく、特に6学年の伸びが大きい。また、数年来の課題だったボール投げ(投擲)が向上した。



### 4 視力測定時における視力低下予防指導

2学期に行った視力測定時に、メディア視聴の注意点について指導した。内容は、一定時間視聴した後は目を休める必要があることや読書の際の望ましい目と本の距離を理解させることであった。児童は、日常の自分の生活を振り返り、今後に留意すべき点を具体的に知ることができた。

3学期には、児童と保護者が参加して学ぶ「メディアアから受ける影響」の授業を計画している。

### 5 成果と課題

今年度は、感染症拡大防止策に加えて、例年になく猛暑に見舞われたため、活動の時間・場所等が制限されたが、その状況下でも最大限の効果が上がるように活動を工夫してきたことで成果がみられた。

#### <成果>

- 体力向上に向けて朝運動に取り組んできたことで、徐々に全体的な体力向上が図られてきた。
- 家庭への啓発を行うことで、休日や長期休暇中であっても、児童が体を動かすことの効果を理解し、運動を日常化させることができた。
- 児童自身が各自の成果・課題を理解し、課題の克服に継続した運動が必要であることを実感できた。

#### <課題>

- 取り組み期間以外にも、常に食事や睡眠時間等の自ら生活改善を図ろうと意識させること。
- 家庭でのメディアルールを確立させること。

### 食育計画をもとにした取り組み

本校では、給食指導計画や学年別食育年間計画により、食育を計画的・系統的に行っている。そして、食育推進に向けて指導の重点として3つ掲げている。それは「健康な体づくりのための栄養指導」「望ましい人間関係の育成」「食生活の習慣形成を図るしつけ」である。以下それぞれの重点に分けて実践したことを述べていく。(望ましい人間関係の育成、習慣形成については今後全校給食会を予定しているため、割愛とする。)

#### 1 健康な体づくりのための栄養指導

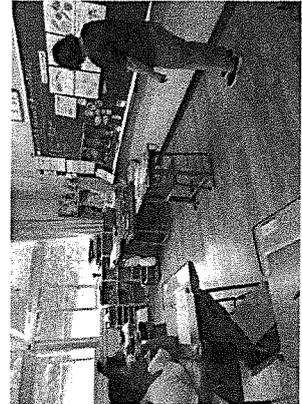
全学年に対して、栄養教諭と担任によるTT授業を実施した。第1学年は「やさしいひみつ」について授業を展開し、様々な働きをもつ野菜を好き嫌いをなく食べることの大切さを学んだ。



第1学年 食に関する指導 授業の様子

第2学年では、給食で選り好みしないで食べよう」を題材に、指導を行った。3つの色を用いて野菜の働きを分けし、子どもたちはどの野菜も満足なく食べることで元気な体をつくることを学んだ。

第3・4学年複式学級では、「よりよく成長するための食事」について考え、3大栄養素である「たんぱく質・カルシウム・ビタミン」が体にどのよう働くかについて学んだ。



第3・4学年複式学級 食に関する指導 授業の様子

第5・6学年複式学級では「生活習慣病を予防するためにはどうしたらよいか」を考えた。様々なお菓子に含まれている糖分・塩分・脂質について理解し、自身の生活を振り返りながら、今後生活習慣病にならないうような食生活の見直しをすることができた。

#### 2 食生活の習慣形成を図る しつけ

年間計画の指導目標のもとに、学校内の共通理解を図り、給食指導を行っている。特に本校では、食事のマナーを身に付けるために、「食器を持って食べる」「背筋を伸ばして食べる」「三角食べ」を重点的に指導している。児童同士では、食事のマナーを気にする様子が見られ「正しい箸の持ち方」についてお手本となる児童が進んで教えている姿があった。

#### 3 その他 ※肥満児の保護者へ個別保健指導

学期末の個人面談に合わせて、軽度肥満以上の児童の保護者へ、養護教諭が個別保健指導を実施した。これでは、運動により消費量を上げて長期休業中に毎日体重を測定し、体重減少を図る方法であった。どの対象児童も運動に対して苦手意識を持っていたため、本年は、よく噛んでゆっくり食べる(咀嚼)率を上げて満腹中枢を刺激することで肥満改善をねらった。その際、「岩手型肥満解消べっこアプローチ 軽度肥満対象個別相談指導資料(岩手県教育委員会)」の資料に加えて、60フラスプロジェクトの「カミカミチャレンジ」をキーワードに「もうべっこ噛みましょう！みんなで取り組むカミカミ運動(岩手県教育委員会)」の資料を用いて生活に重きを置いて指導した。また、「子どもの肥満」はなぜいけないの？(福島県教育委員会)も配布し、保護者へわかりやすい小児肥満が成人での生活習慣病につながるやすいことを伝えた。保護者からは「うちの子は料理を良く手伝わってくれているので、よく噛む料理と一緒に作ってみたい」等前向きな姿勢が見られた。