

宮古市立高浜小学校



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	宮古市立高浜小学校	
2 実践名	一人一人のよりよい生活の確立をめざして ～学校における一体的な取り組みを通して～	
3 実施対象者	宮古市立高浜小学校全校児童及び保護者	
4 目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・運動に親しみ、1日60分以上運動する児童の育成 ・自らの健康に興味・関心をもち、健康課題解決に向かって努力する児童の育成 	
5 実践内容	実践内容	該当する 推薦基準
	<ul style="list-style-type: none"> ○授業以外での運動促進と外遊びの奨励（60プラスチャレンジカードの活用、児童会の企画による全校遊び）【資料①】 ○全校体育（サーキットトレーニング・マラソン・縄跳び）の取り組み【資料⑥、⑦】 ○体力テストの結果を基にした授業改善【資料②】 	アイウ
	<ul style="list-style-type: none"> ○年3回（6・9・1月）のすっきり週間の取り組み【資料③】 ○定期的な保健指導（肥満傾向児童とその保護者対象のえがお教室）【資料④—1, ④—2, ④—3】 ○年1回の全校児童を対象とした健康相談 	アイウ
	<ul style="list-style-type: none"> ○栄養教諭や養護教諭による食育・給食指導（保健だよりによる家庭への啓発）【資料⑤】 	アウ
6 成 果	<ul style="list-style-type: none"> ・60（ロクマル）プラスプロジェクト推進の理解や計画を全職員で共有し、スタートすることができた。 ・全校体育のサーキットトレーニングやマラソン、縄跳びに児童は積極的に取り組むことができた。 ・栄養教諭や養護教諭による食育・給食指導を行ったことで、児童の食への関心が高まった。 ・夏季休業中に60（ロクマル）プラスチャレンジカードを活用したことは、一定の期間ではあるが休業中の生活リズムを整えることにつながった。 ・体力テストの結果を職員全員で確認したことで、児童の現状把握につながり、2学期以降の取り組みを共有することができた。 ・すっきり週間で自分の生活習慣を振り返ることにより、自分が健康的な生活を送ることができているか確認したり、改善のためにはどのようにしたらよいかを考えたりすることができるようになってきた。また、継続的な取り組みにより、1回目よりも2回目の方が、早寝・早起きを意識して取り組める児童が多かった。 ・えがお教室で肥満傾向の児童とその保護者に個別指導をすることにより、食習慣や運動習慣を見直す家庭がみられた。特に、学校でマラソンに取り組んだ時期には、肥満度が低下した児童が多かった。 	
7 課 題	<ul style="list-style-type: none"> ・体力テストの結果で劣っている体力要素を授業の導入段階で取り上げるなどの授業改善を今後も継続して進めていく。 ・全校体育のサーキットトレーニングは、運動がマンネリ化しないように、児童の実態を考慮しながら、様々な運動を工夫していく。 ・現状では、メディアの利用や家庭の事情等により、生活リズムに乱れが生じている児童が少なからずいるため、生活リズムの乱れとなる要因をひも解き、児童の実態にあわせた保健指導を継続的に行うことで、よりよい生活習慣への行動変容に結びつけられるようにする。 	
8 今後の予定	<ul style="list-style-type: none"> ・現在の取り組みを確実に実践し、次年度以降の取り組みを検討していく。 ・楽しみながら取り組める児童の自発的な活動を中心に考え、いつでも、どこでも、誰でも運動に親しむ活動を推進する。 ・すっきり週間を継続し、生活リズムの乱れの改善を図る。 	

保護者 各位

令和5年7月19日

宮古市立高浜小学校
校長 松浦 直樹

60 (ロクマル) プラスプロジェクトへの取り組みについて (お願い)
酷暑の候、皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。日頃より、本校の教育活動につきまして、ご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。
さて、岩手県教育委員会では、児童生徒の体力の向上や健康の保持増進を図るため、60 (ロクマル) プラスプロジェクトを推進しており、本校では、夏休みの期間に60 (ロクマル) プラスプロジェクトチャレンジャーに取り組みむことにいたしました。つきましては、何かとお忙しいとは存じますが、何卒ご理解いただき、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

記

1. 取り組み期間 以下の①～③の中から、お子さんと話し合って取り組み期間を決めてください。
 ① 7月24日 (月) から7月30日 (日) まで
 ② 7月31日 (月) から8月6日 (日) まで
 ③ ①と②以外で、1週間取り組める期間
 ※ 1週間の途中からでも構いません。
 (例) 7月27日 (木) から8月2日 (水)
2. 取り組み方法 【裏面】
ア. いきいきチャレンジ→1日の目標時間 (60分以上) を決めます。
イ. かみかみチャレンジ→3つの項目から取り組むことを1つ選びます。
ウ. すやすやチャレンジ→4つの項目から取り組むことを1つ選びます。
3. その他 【裏面】
ア. 取り組み期間中は、毎日それぞれの取り組みができたかどうかを1学期のところに◎、○、△で記入します。
・夏休み明けに担任に提出してください。
・チャレンジカードは、3学期まで使用しますので、紛失等のないようご注意ください。

令和5年度 新体力・運動能力の結果と考察
○・・・良い結果 △・・・改善が必要な種目

【1年生】

○男子は、どの種目も県平均、全国平均を上回っている。
○女子は、ソフトボール投げを除いた種目で、県平均、全国平均を上回っている。
△女子のソフトボール投げは、全国平均より24%劣っている。

【2年生】

○男女とも、どの種目も県平均、全国平均を上回っている。
△女子の長座体前屈は、全国平均より6%劣っている。

【3年生】

○男子は、長座体前屈・20mシャトルランを除いた種目で県平均、全国平均を上回っている。
○女子は、上体起こしを除く種目で県平均、全国平均を上回っている。
△男子は、20mシャトルランが全国平均より20%、女子は上体起こしが全国平均より21%劣っている。

【4年生】

○男子は、握力・長座体前屈・反復よこことび・立ち幅とびで、県平均、全国平均を上回っている。
○女子は、握力・上体起こし・反復よこことび・立ち幅とび・ソフトボール投げで、県平均、全国平均を上回っている。
△男子は、上体起こしが全国平均より10%、20mシャトルランと50m走は全国平均より5%、ソフトボール投げは全国平均より15%劣っている。
△女子は、長座体前屈が全国平均より10%、20mシャトルランが全国平均より8%劣っている。

【5年生】

○男子は、握力が県平均、全国平均を上回っており、反復よこことびは県・全国平均とほぼ同じである。
○女子は、握力が県平均、全国平均を上回っている。
△男子は、全国平均と比較して、上体起こしは20%、長座体前屈は10%、20mシャトルランは40%、50m走は12%、ソフトボール投げは24%劣っている。
△女子は、全国平均と比較して、上体起こしは16%、長座体前屈は40%、20mシャトルランは45%、立ち幅とびは9%、ソフトボール投げは33%劣っている。

【6年生】

○男子は、握力・上体起こし・長座体前屈・反復よこことびが、県平均、全国平均を上回っている。
○女子は、反復よこことび・20mシャトルランが県平均、全国平均を上回っている。
△男子は、全国平均と比較して、20mシャトルランは29%、50m走は6%、立ち幅とびは4%、ソフトボール投げは2%劣っている。
△女子は、全国平均と比較して、握力は16%、上体起こしは6%、長座体前屈は15%、50m走と立ち幅とびは4%、ソフトボール投げは3%劣っている。

【考察】

・令和4年度新体力テストの結果と比べ、全国平均より5%以上劣る種目が増えている。この傾向は、学年が上がるにつれ、顕著になっている。
・体力向上をねらいとして、回数は少ないが諸活動時に、年間を通して様々な運動に取り組んでいるが、今後は落ち込んでいる種目に関連する運動を体育の学習の導入時に行うなど、1単位時間の学習も工夫していきたい。

裏面あり



すっきり週間

9月4日(月)~9月10日(日) 年 名前

目標 早ね ねる時刻 時 分 早起き 起きる時刻 時 分 朝ご飯 毎日食べよう

☆ねる時間のめやす...4年生 9時半 5・6年生 10時 ☆おきる時間のめやす...4~6年生 6時半 ☆すいみん時間のめやす...4年生 9~10時間 5・6年生 8~9時間

書きかたの例		9月4日(月)		9月5日(火)		9月6日(水)		9月7日(木)	
ね た 時こく	9:00	ね た 時こく	:						
起きた 時こく	6:00	起きた 時こく	:						
すいみん 時間	9時間00分	すいみん 時間	時間 分						
朝ごはん	食べた 食べなかった								
1時間前 ノーメディア	できた できなかった								
一日の 感想	はやねができてよかった	一日の 感想		一日の 感想		一日の 感想		一日の 感想	
9月8日(金)		9月9日(土)		9月10日(日)					

※1じかんまえノーメディア...ねる1時間前からはテレビやゲームなどのメディアをみないで過ごすようにする取り組みです。

- 黄色のたべもの**
- ・ごはん・パン
 - ・めん・いも
 - ・マヨネーズ



- 赤のたべもの**
- ・肉(ベーコン・ハム)
 - ・魚・たまご
 - ・牛にゅう
 - ・海そう
 - ・チーズ
 - ・ヨーグルト

- 緑のたべもの**
- ・やさい
 - ・くだもの

お家の人から

ふりかえり・感想



すっきりしゅうかん

9月4日(月)~9月10日(日) 年 なまえ

もくひょう

はやね ねる時こく 時 分 はやおき おきる時こく 時 分 あさごはん まいにちたべよう

☆ねる時間のめやす...1・2年生 9時、3年生 9時半 ☆おきる時間のめやす...1~3年生 6時半 ☆すいみん時間のめやす...1~3年生 9~10時

かきかたのれい		9月4日(月)		9月5日(火)		9月6日(水)		9月7日(木)	
ね た じこく	9:00	ね た じこく	:						
おきた じこく	6:00	おきた じこく	:						
あさごはん	食べた 食べなかった								
1じかんまえ ノーメディア	できた できなかった								
9月8日(金)		9月9日(土)		9月10日(日)					

※1じかんまえノーメディア...ねる1時間前からはテレビやゲームなどのメディアをみないで過ごすようにする取り組みです。



☆うちのひとといっしょに、きいろ・あか・みどりのたべものを、チェックしてみましょう。

☆3つそろっていたら、それは、バランスのよいあさごはん!!

うちのりから

ふりかえり・かんそう

令和5年6月12日

保護者様
(年 さん)

宮古市立高浜小学校
校長 松浦 直樹

発育測定結果及び個別指導の実施について (ご案内)

4月に実施しました発育測定について、以下のような結果でしたのでお知らせいたします。
つきましては、別紙をお読みいただき、個別指導への参加をご検討くださるようお願いいたします。
個別指導では、月ごとの身長・体重測定を中心に、食生活や運動習慣の見直しについて、お子様が自発的に取り組めるよう支援して参ります。保護者様のご理解をいただきながら実施したいと考えておりますので、参加の可否を記入し、ご提出をよろしく願います。

記

1 発育測定結果

測定月	身長 (cm)	体重 (kg)	身長別標準体重 (kg)	肥満度 (%)	肥満度判定
4月					

2 肥満度について
標準体重と比べて何%重い(軽い)かを示しており、下の式より求められます。標準体重は、性別・年齢・身長から算出されます。
(実測体重÷身長別標準体重)÷身長別標準体重×100

肥満度判定基準	50%以上		30%以上50%未満		20%以上30%未満		-20%以上20%未満		-20%以下		-30%以下	
	高度肥満	高度やせ	高度肥満	中等度肥満	軽度肥満	ふつう	やせ	高度やせ	高度やせ	高度やせ	高度やせ	高度やせ

身長別標準体重の計算

身長別標準体重=係数a×身長(cm)-係数b

年齢	男子		女子	
	係数a	係数b	係数a	係数b
6歳	0.461	32.382	0.458	32.079
7歳	0.513	38.878	0.508	38.367
8歳	0.592	48.804	0.561	45.006
9歳	0.687	61.390	0.652	56.992
10歳	0.752	70.461	0.730	68.091
11歳	0.782	75.106	0.803	78.846

3 個別指導について (* 別紙参照)

【担当】
養護教諭 小志戸前 里菜
TEL 0193-62-5567

やせ・肥満傾向児童にかかわる個別指導 (えがお教室) について

宮古市立高浜小学校 保健室

1 ねらい
生活習慣病予防を念頭におき、食事と運動のバランスのとれた生活の大切さを子ども自身が理解し、活動的に生活を送れるように支援する。

肥満度が高いと、①大人になっても肥満になりやすい ②子どもでも生活習慣病にかかるなどの問題点があります。たとえ軽度肥満でも、中等度肥満へと移行する可能性が高く、**早期発見・早期対応**により、生活を見直すことが大切です。

2 対象
発育測定の結果 肥満度 +20%以上、-20%以下の児童

3 内容 ※裏面 年間計画もご覧ください。
① 毎月の発育測定(身長・体重)と記録(肥満度の算出)

② 食習慣、運動習慣にかかわる保健指導

③ 長期休業前後の保健指導

など

4 留意点

① 毎月の発育測定は、休み時間や放課後を使い、一人ひとりのプライバシーを確保しながら行います。基本的に養護教諭との1対1ですめます。

② 結果は、個人ファイルでお知らせします。

③ 成長期にある子ども達ですので、体重を減らすというよりも、現状を維持しながら、身長の伸びで**肥満度を解消**することを原則として、指導を行います。

5 同意書の提出について

上記事項を読み、個別指導の希望の有無をご記入されて、**6月23日(金)**までにお願いたします。

切り取り線
個別指導の希望の有無について

年 児童氏名 _____ どちらかに○をつけてください。

() 個別指導を希望します () 個別指導を希望しません

希望しない場合、今後の健康教育の参考にさせていただきます。よろしければ、理由をお聞かせください。

理由

ほげんだより 10月

令和5年10月25日
第15号
高浜小学校
小志戸前里菜

ほげんだよりは、おうちのひとといっしょによみましょう。

がんばれ！マラソン大会

全校で心を一つに取り組んだ学習発表会からあらという間に時が経ち、マラソン大会が近づいてきました。全校体育や休み時間に頑張って練習した成果を発揮できるように応援しています。みなさんがけがなく元気にゴールできま



運動するよさを紹介します！

- かぜをひきにくい体になる
- 集中力があがる
- 骨や筋肉が強くなる



けが予防のために準備体操は念入り！！

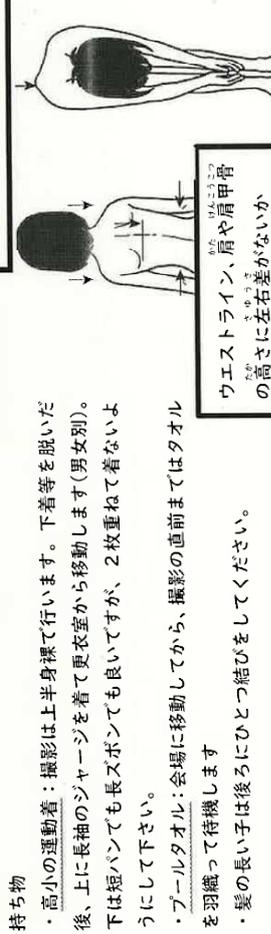
- 気持ちをリフレッシュすることができ
- 楽しい気分を感じやすくなる

運動神経は、遺伝だけでは決まりません。運動を繰り返すことによりよく変わってくるので、あきらめずチャレンジしてみてください。

どうせぼくは、運動神経悪いからな。がんばってもむだだよな

脊柱側弯健診

対象：5年生
場所：津軽石小学校（スクールバスで移動）
日時：11月2日（木）10時25分 高浜小 発 11時 高浜小 着



★ 検査のやり方の詳細について、5年生には別紙を配付しました。ご確認ください。

(4・5・6年用) ●マラソン練習がんばりカード 年 組

お花畑の中をがけぬける レインボーランニング

めあて

なわとびカード 低学年 (1～3年生)

ていがかん

()年 名前 ()

＊めあて＊

だれかに見てもらって、とべた回数を○でかこみましょう。

ちょうせんするとび方	とべた回数					
1 前回しとび	5	10	30	50	80	100
2 後ろ回しとび	5	10	20	30	50	80
3 前交差とび	3	5	10	30	50	60
4 後ろ交差とび	1	5	10	20	30	40
5 前あやとび	3	5	10	20	30	40
6 後ろあやとび	1	3	5	10	20	30
7 前二重とび	1	3	7	10	15	20

10級・・・1～3個	5級・・・14～17個	小名人・・・42個
9級・・・4～5個	4級・・・18～23個	
8級・・・6～7個	3級・・・24～29個	
7級・・・8～10個	2級・・・30～35個	
6級・・・11～13個	1級・・・36～41個	

10級	9級	8級	7級	6級	5級	4級	3級	2級	1級	小名人
-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----