

久慈市立夏井小学校



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	久慈市立夏井小学校	
2	実践名	夏井っ子一人一人のよりよい生活の確立を目指して	
3	実施対象者	夏井小学校 全校児童	
4	目 標	自分の体や心に関心を持ち、「運動習慣」・「食習慣」・「生活習慣」についての理解を深め、よりよい生活をおくろうとする児童を育成する。	
5	実践内容	実践内容	該当する 推薦基準
		○「チャレンジカード入力システム」の活用 【資料1】 久慈市教育研究所の健康教育委員会が作成した「チャレンジカード入力システム」を活用し、児童一人一人が端末を用いて自身の生活の状況を入力することで、自己の健康課題（「運動習慣」「食習慣」「生活習慣」）を把握させ、生活改善の取組に生かすことができるようにした。	ア
		○業間休みの体力づくり 【資料2】 業間マラソンは1学期（5月～7月）と2学期（9月～11月）、縄跳びは冬季（12月～2月）に週3回（月・水・金）、カードの活用や検定を行いながら5分間取り組んだ。また、学校保健委員会の活動にも位置付け、保護者の意識化を図った。	ア
		○運動量の可視化 毎学期のチャレンジカード実施期間に、全児童に歩数計を貸与し、自己の目標を設定させ、一日の運動量について記録した。	イ
		○長期休業チャレンジシートの活用 【資料3】 60プラスプロジェクトの「運動習慣」・「食習慣」・「生活習慣」の項目に加え、歯みがき、メディア時間の項目を設け、長期休業中も規則正しい生活習慣の確立を目指し取り組んだ。	ウ
6	成 果	<ul style="list-style-type: none"> ・「チャレンジカード入力システム」の活用では、児童から「記入した記録がグラフに表されるので見やすかった。」などの感想があり、自己の生活の自覚化のつながった。また、担任からは、円チャートで結果が見えることで、児童が自己の健康課題に気づくことができているという感想があった。 ・令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の本校の結果では、どの項目に関しても良好な結果となった。特に、シャトルラン、ソフトボール投げは、多くの学年で全国比を大きく上回った。 ・歩数計を使うことにより、児童が自己で決めた目標を達成しようと、意欲的に体を動かす姿が見られた。 ・長期休業チャレンジシートの取り組みを通して、児童が各項目を意識して生活を送ることができた。また、担任も長期休業中の生活について把握することができた。結果を保護者に伝えることで望ましい生活習慣についての啓発を図ることができた。 	
7	課 題	<ul style="list-style-type: none"> ・チャレンジシートの改善と家庭への啓発 長期休業中のチャレンジシートは、児童によりよい生活について考えさせたり、担任が実態を把握したりする上で、有効な手段であると考え。しかし、児童が正確に記述をしているのか、保護者のチェック体制はどうかについて疑問を抱くことがあった。児童の生活習慣に対する客観性が担保できるようなチャレンジシートの開発やそれらを生かした家庭への啓発の在り方について検討する必要がある。 ・担任と養護教諭、栄養教諭の授業実践 望ましい「食習慣」・「運動習慣」について、養護教諭・栄養教諭等と担任との連携による授業実践ができていない。 	
8	今後の予定	<ul style="list-style-type: none"> ・担任と養護教諭による授業実践 久慈市教育研究所の健康教育委員会の実践に、担任と養護教諭による、「睡眠の大切さを学び、自分の生活習慣を見直そう」という授業実践がチームズにアップされており、授業の指導案、パワーポイントによる授業資料、ワークシートも自由に閲覧・活用できる環境になっている。3学期にそれらの資料などを用いて、生活習慣に関わる授業実践を担任と養護教諭が協力して指導を行い、児童が基本的な生活習慣への理解を深めていく予定である。 	

健康教育委員会

テーマ 自己の健康に関心をもち実践できる児童・生徒の育成
～学校組織の活用と60プラスプロジェクトの実践を通して～

令和5年
久慈市教育研究所

1-1 体験

1 はじめに テーマ設定の理由

- 1 久慈市の児童・生徒の課題ー肥満の出現率が全国よりも高い
- 2 1年目における健康教育委員会における実践研究の課題
 - ①60プラスプロジェクトが組織的な取組になるための工夫(教師間の連携・強化、学校・家庭との連携)
 - ②健康に対して高めた意識を生活習慣の改善につなげるための手立てを講じること(児童・生徒の実践力を高める)

2 テーマ達成のための手立て

次のような手立てを講ずれば、自己の健康に関心をもち実践できる児童・生徒が育成されるであろう。

- 1 体力担当・養護教諭・栄養教諭による授業構想の立案
年間計画等の提案
 - 2 体力担当から各学年に60プラスプロジェクトに関わる
3 家庭との連携の実践
- 体力向上担当が中心となって実践

- 1 60プロジェクト入カンステムの開設と運用
 - 2 教師による個々への助言体制の構築
 - 3 運動・食・生活習慣における授業の充実
- ※児童・生徒が健康について自分事としてとらえるために

3 検証の方法

- 1 事前・事後アンケートによる児童の変容(主に情意面・実態の変容)
- 2 3回における60プラスプロジェクトの児童・生徒の変容(数値の変容を中心に全体の変容と個々の変容)
- 3 保護者の自由記述による検証(該当児童・生徒のクロス集計など)

- 1 担任・養護教諭・栄養教諭による授業実践
 - ・担任、養護教諭による睡眠についての学習(T・T体制)
 - ・担任、栄養教諭による食の学習(T・T体制)
 - 2 体力担当から各学年に60プラスプロジェクトに関わる
年間計画等の提案
 - ※昨年度の授業実践を参考
- 提案例
- 4月 60プラスプロジェクトの主体的な取組※1(体力向上担当)
 - 5月 授業実践①(睡眠)※2(運動)
 - 6月 第1回 60プラスプロジェクトの実践(入カンステムへの入力)
 - 8月 授業実践②(食)※3(栄養教諭とのT・T)
 - 10月 第2回 60プラスプロジェクトに、児童・生徒が第1回の結果を基盤に目標設定
担任の助言
 - 第3回 60プラスプロジェクトの実践(入カンステムへの入力)
 - 1月 入カ結果を担任把握・助言
 - 第3回 60プラスプロジェクトに、児童・生徒が第2回の結果を基盤に目標設定
担任の助言
 - 第3回 60プラスプロジェクトの実践(入カンステムへの入力)
- ※1 主眼領域別4年7月の取組、年度スケジュール表等の提示等

- 1 60プロジェクト入カンステムの開設
 - ・毎学期の自己の状況を入力する。
 - 期待する効果
 - 個々での健康課題を把握させ、今後に生かすことが出来る。(自分事としての意識を高める)
-
- 60プラスプロジェクト 入力システム
- 入力時期(複数)
- 1学期—2学期—3学期—
- 入力方法(複数)
- 自己入力—
- 先生入力—

- 2 6教師による個々への助言体制の構築
 - ①日常的な助言
 - ②60プラスプロジェクト実施前後(リーダーチャートを活用)
 - 3 運動・食・生活習慣における授業の充実

資料 1-2

チャレンジカード使用法

チャレンジカードは、「60プラスプロジェクト」という名前前のExcelマクロ有効ワークシート(xlsm)です。まなびポケットやTeamsを使って、児童生徒のタブレットのデスクトップもしくはドキュメントに、必ずダウンロードして保存します。

※Excelファイルを開くとき、「コンテンツの有効化」ボタンを押してください。

タブレットを活用することで、記録用紙を1年間保存する必要もなく、データ化、グラフ表示により可視化することができます。

「×」で閉じないで、終了ボタンを押してください。

Excelの操作不慣れによる誤操作をできるだけ防ぐために、「×」で閉じられないようにしています。また、入力項目やボタン以外はさわれないように、セルを保護しています。※シートの追加ボタンなどは押せてしまいます。

チャレンジカード使用法

トップ画面で年度を選択すると、原本のExcelファイルと同じフォルダ(デスクトップやドキュメント)に「年度_Microsoftアカウントの氏名」のファイル名で、年度別の入力用Excelファイルが自動的に作成されます。

2回目以降、Excelファイルを開くときは、必ず入力用Excelファイルを開いてください。

誤って、原本のExcelファイルを開いて、同じ年度を選択すると、エラーメッセージが表示されるようにしています。

※「既に作成済みのファイルがあります」のメッセージ

