

# 洋野町立宿戸小学校



## 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	洋野町立宿戸小学校																			
2 実践名	キラキラ宿小っ子を目指して																			
3 実施対象者	全校児童、保護者																			
4 目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・児童が1日60分間からだを動かす。【達成率の目標：95%】</li> <li>・児童が1口20回以上噛むことを意識できる。【達成率の目標：90%】</li> <li>・児童が「はよ寝るデー」の取り組みを通して、早寝・早起き・アウトメディアを計画的に実施することができる。【達成率の目標：75%】</li> </ul>																			
5 実践内容	<b>実践内容</b>	<b>該当する 推薦基準</b>																		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・プロジェクトチームの結成&amp;チャレンジカードを用いた家庭への啓発活動【資料1】</li> <li>・「宿戸小60プラス通信」の発行【資料2】</li> <li>・「60プラス チェック週間」の設定。</li> </ul>	ア																		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各分掌(保健指導・体育指導・食育指導)のチェックカードの一本化と啓発活動。</li> <li>・学校保健委員会の柱を「メディアと健康」とし、学校医や保護者、児童、教員が一体となり、5年計画で推進。</li> </ul>	イ ウ																		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・年間を通じたわくわくサーキット(業間運動)の取り組み。</li> <li>・年3回の「噛み噛みチェック」の取り組みと、それに係る保健指導。合わせて、約10年続いている「ピカチャレ(家庭での歯みがきチェック)」の取り組みの継続。</li> <li>・年2回の「はよ寝るデー」の取り組みと、それに係る保健指導。</li> </ul>	ウ																		
6 成果	<p>1 取り組みに関わって、以下の5点である。</p> <p>(1) 「わくわくサーキット」の取り組みは、5年目を迎え、継続的に実施することができている。運営は、保健体育委員会の児童が主体となって実施しており、学校が一丸となり、持続可能な実践ができている。</p> <p>(2) 各分掌(保健指導・体育指導・食育指導)のチェックカードを一本化することで、組織的に対応することができた。</p> <p>(3) 「60プラス チェック週間」を設定し、年度初めに教職員に提示することで、計画的に「60プラスチャレンジカード」に取り組むことができた。</p> <p>(4) 取り組みを実施する前に、必ず保健指導を行った。児童が必要感を持って取り組むことにつながった。</p> <p>(5) 「宿小60プラス通信」を発行し、保護者への啓発を行った。通信も分掌が一体となって発行することができた。</p> <p>2 児童の姿について、以下の表のとおりである。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">児童の姿</th> <th style="text-align: center;">回答・達成率</th> <th style="text-align: center;">参考</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>運動が「好き」な児童</td> <td style="text-align: center;">68%</td> <td>体力テストアンケートより</td> </tr> <tr> <td>「やや好き」な児童</td> <td style="text-align: center;">19%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>「わくわくサーキット」に進んで取り組む児童</td> <td style="text-align: center;">94%</td> <td>宿戸小まなびフェストより</td> </tr> <tr> <td>1口20回噛んで食べることを意識できた児童</td> <td style="text-align: center;">82%</td> <td>チャレンジカードより(2学期/振り返り◎+○6つ以上)</td> </tr> <tr> <td>早寝、早起きをすることができた児童</td> <td style="text-align: center;">91%</td> <td>はよ寝るデー設定期間振り返りより</td> </tr> </tbody> </table>		児童の姿	回答・達成率	参考	運動が「好き」な児童	68%	体力テストアンケートより	「やや好き」な児童	19%		「わくわくサーキット」に進んで取り組む児童	94%	宿戸小まなびフェストより	1口20回噛んで食べることを意識できた児童	82%	チャレンジカードより(2学期/振り返り◎+○6つ以上)	早寝、早起きをすることができた児童	91%	はよ寝るデー設定期間振り返りより
児童の姿	回答・達成率	参考																		
運動が「好き」な児童	68%	体力テストアンケートより																		
「やや好き」な児童	19%																			
「わくわくサーキット」に進んで取り組む児童	94%	宿戸小まなびフェストより																		
1口20回噛んで食べることを意識できた児童	82%	チャレンジカードより(2学期/振り返り◎+○6つ以上)																		
早寝、早起きをすることができた児童	91%	はよ寝るデー設定期間振り返りより																		
7 課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・5年間続けてきた「わくわくサーキット」が形骸化しないための、内容の工夫。</li> <li>・「宿小60プラス通信」の定期発行。家庭への啓発活動の継続。</li> </ul>																			
8 今後の予定	<ul style="list-style-type: none"> <li>・3学期に、今年度最後のまとめを行う。60プラスプロジェクトチャレンジカードを用いて取り組みを実施する。保護者へ「宿小60プラス通信」を通して、1年間の活動の成果を伝える。</li> <li>・今年度は、全校が同じ到達目標に向かって、取り組みを実施した。来年度以降は、児童一人一人がよりよい生活の確立に向けて個々に目標を立て、60（ロクマル）プラスプロジェクトチャレンジカードに取り組む。</li> </ul>																			

**参考資料 60プラスプロジェクト位置づけが分かる資料**

60プラスプロジェクトに関わって R5本校の取り組みの方向性について(R5.5月)

担当：野田(体育) 山根(保健・食育)

1, 教育委員会 通知より

学校は、学期毎に期間を設け、チャレンジカードを活用した取り組みを行う。

2, 取り組みの方向性について

(1) 60(ロクマル)プラス通信を発行する。(発行とりまとめ：山根)

※ 取り組みの周知や、結果をお伝えする。

(2) 本校の取り組みや指導と関連させて実施をする。

※ わくわくサーキット、かみかみチェック、はよ寝るデー等。

3, 具体的取り組み内容について

1学期：6月下旬【6月26日(月)～30日(金)】

2学期：9月中旬【9月19日(火)～25日(月)】

3学期：2月中旬【2月13日(火)～19日(月)】

※ 取り組み概要

曜日	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
平日	・サーキットや業間マラソン、陸上練習を行う日は取り組み時間に入れる。	・6月の健康教室で噛むことについての指導をしたうえで、1学期の取り組みを行う。全校が選択肢①を選んで取り組む。	・はよ寝るデーと関連させながら指導をし、取り組み時期を精査する。
土日	・歩数ではなく、時間で目標設定する方向で指導したい。		

# 宿戸小 60プラス通信

6月23日発行 第1号 文責：野田 山根

## 60(ろくまる)プラスとは

若手県は、「児童の体力向上および肥満予防、改善に向け、学校と家庭が連携し取り組みましょう。」という60(ろくまる)プラスプロジェクトという事業を推進しています。60(ろくまる)の由来は、「60分間運動しよう」という目標からきています。

この通信は、今年度、年4回発行します。第1号では、60プラスのご紹介をします。学校と家庭をつなぐお便りとして発行します。ぜひ、ご覧ください。



## 宿戸小学校では

生活習慣  
はよ寝るデー  
と関連させて

食習慣  
かみかみ子エック  
と関連させて

運動習慣  
わくわくサーキット  
葉間マラソン  
葉間運動  
を生かして

若手県では、  
①規則正しい生活習慣の形成  
②望ましい食習慣の形成  
③よりよい運動習慣の形成  
という3つの観点で、取り組みを行い、1人1人がよりよい生活の確立を目指すことを推進しています。

指導や取り組みを実施します。

## 具体的には・・・

裏面のカードを記入します。

各学期に、1週間、60プラスプロジェクトの観点で、チャレンジをし、カードに子エックをします。記入欄は、児童が書きます。

ちなみに、今年度は、

いきいきチャレンジ(運動習慣)→1日60分、からだを動かす。  
かみかみチャレンジ(食習慣) →1口20回かんで食べる。  
すやすやチャレンジ(生活習慣)→早寝・早起きをする。

を、目標に頑張りますので、ご理解・ご協力をお願いします。

# 宿戸小 60プラス通信

10月24日発行 第2号 文責：野田 山根

## 60(ろくまる)プラスとは

若手県は、「児童の体力向上および肥満予防、改善に向け、学校と家庭が連携し取り組みましょう。」という60(ろくまる)プラスプロジェクトという事業を推進しています。60(ろくまる)の由来は、「60分間運動しよう」という目標からきています。

保護者の皆様、60プラスプロジェクトの取り組みに、ご理解・ご協力いただきまして、ありがとうございます。

児童は、よりよい生活習慣の形成に向けて、日々、取り組んでいます。

今回の通信では、全校児童が頑張ってきた「わくわくサーキット」の様子についてお伝えします。※積雪期間は、「わくわくサーキット」はお休みになります。(別の取り組みに変わります。)

## 宿戸小学校では

運動習慣  
はよ寝るデー  
と関連させて

食習慣  
かみかみ子エック  
と関連させて

運動習慣  
わくわくサーキット  
葉間マラソン  
葉間運動  
を生かして

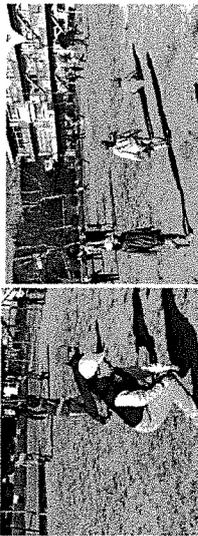
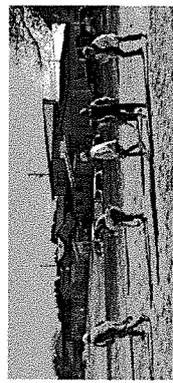
指導や取り組みを実施しています。

## わくわくサーキット フォトギャラリー

快晴の下、  
グッツンゴ!



全校で  
頑張るぞ!



鉄棒、ケンパ、立幅跳び、マーカータッチ、直線ダッシュ、カーフ走といったサーキットレーニングを通して、「走力」「持久力」「跳躍力」の向上を図っています。