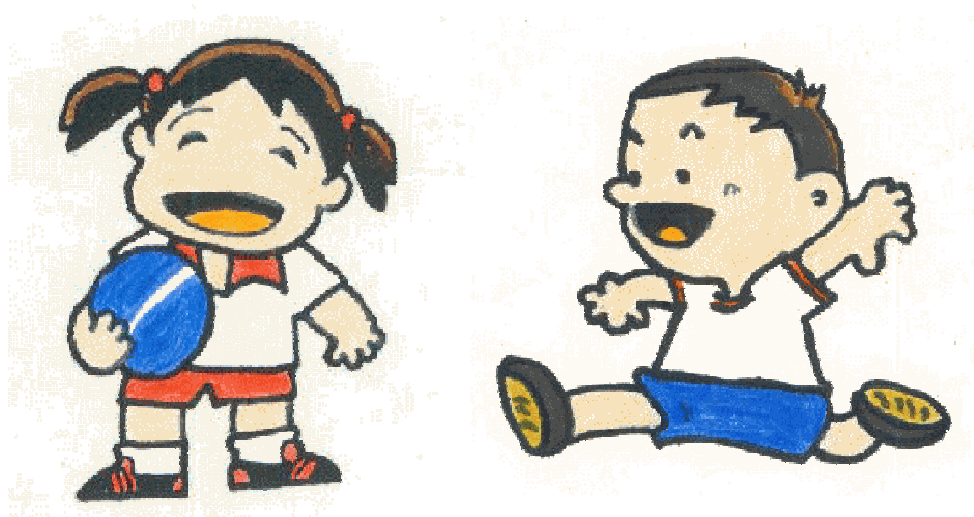


# 讃岐っ子元気アッププラン



香川県教育委員会

平成 22 年 3 月

## はじめに

近年、子どもの体力・運動能力は長期的な低下傾向にあります。これは、社会環境や生活様式の変化などにより、日常的に体を動かす機会が減り、生活習慣が多様化していることなどが原因ではないかと言われています。

本県の児童生徒の状況は、「平成20年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の体力合計点からみると、小・中学校とも全国平均をやや上回っていますが、筋力や全身持久力など特定の体力要素が全国平均値を下回っています。また、生活習慣や食習慣等に課題が見られることや、親の世代（昭和60年度）と比べると、ほとんどの調査種目で記録が低下していることも明らかになりました。

県教育委員会では、このような状況を踏まえ、「子どもの体力向上支援委員会」を設置し、子どもの体力に関する調査結果の詳細な分析と、学校における具体的方策のとりまとめを行ってまいりました。

この「讃岐っ子元気アッププラン」は、県下の幼・小・中学校の取組事例を参考に、望ましい体力向上の取組の在り方を提案したもので、ここには、子どもの体力向上に向けた貴重な情報が盛り込まれております。各学校(園)におかれましては、それぞれの目的に応じて御活用いただき、各学校(園)における取組の一助としていただきますようお願いいたします。

最後に、本プランの作成にあたり貴重な実践資料をお寄せいただきました学校(園)、教育委員会、関係団体の皆様、編集にご尽力いただいた「子どもの体力向上支援委員会」「体力向上支援プログラム作成委員会」委員の皆様にご心から御礼を申し上げます。

平成22年3月

香川県教育委員会  
教育長 細松英正

## 目 次

### 子どもの体力支援委員会からの提言

1	讃岐っ子元気アッププランについて	1
2	讃岐っ子元気アッププランとキーワード	2
3	讃岐っ子元気アッププランの活用について	3
	＜参考事例＞学校(園)で取り組む運動(遊び)	5
4	各学校種のプランと取組事例	
(1)	幼稚園における体力向上に向けた取組	7
	・ 幼児が夢中になって戸外での遊びができる時間と場を用意する	8
	・ 戸外で過ごす心地よさを味わう園外保育を工夫する	11
	・ 自然に体を動かしたくなる園庭環境を工夫する	13
	・ 家庭や地域と連携して、幼児の体力向上に取り組む	15
(2)	小学校における体力向上に向けた取組	17
	・ 体育の活動内容の工夫と運動の質と量を確保する授業を行う	18
	・ 業前、業間等を利用して、楽しく体を動かす機会を設定する	20
	・ 自然に体を動かしたくなる運動環境の工夫をする	23
	・ 家庭や地域と連携して、児童の体力向上に取り組む	25
(3)	中学校における体力向上に向けた取組	27
	・ 運動習慣の確立に向けた体育の授業内容の工夫を行う	28
	・ 運動部活動の運営を工夫する	30
	・ 意欲的に取り組める行事の工夫を行う	33
	・ 家庭や地域と連携して、生徒の体力向上に取り組む	34
(4)	生活習慣、食習慣を確立する取組	37
	・ 生活習慣調査を活用して、健康課題を明確にし指導の充実を図る	38
	・ 体力向上の基礎となる食生活や生活リズムを見直すための全体計画を作成する	39
	・ 学校(園)の実態や子どもの発達段階に応じた、指導の工夫を図る	42
	・ 生活習慣・食習慣に関する関心を高め、実践力を培うために体験活動を取り入れる	44
	・ 健康に関する個別的な相談活動の充実を図る	46
	・ 行事等での取組(学校保健委員会)及び家庭・地域との連携を図る	48
5	体育活動時の留意点・参考文献	49
6	実践事例集	50
資 料		
	・ 平成21年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果	61
	・ プラン(案)に関するアンケート集計結果	78
	・ 保護者向けリーフレット	80

## 子どもの体力向上支援委員会からの提言

子どもの体力向上支援委員会では、全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果の検証をする  
とともに、県下の子どもの体力向上に向けての課題について協議を進めてまいりました。

ここに、香川の子どもの体力向上に向けた提言を行うとともに、各学校（園）における子  
どもの体力向上のための方策として「讃岐っ子元気アッププラン」を提案します。

これまでも各学校、家庭、地域において子どもの体力向上に向けて熱心に取り組まれている  
ところではありますが、子どもたちの体力がより一層高まり、健康でたくましく生きるための  
基礎が培われるよう、学校、家庭、地域、そして行政が手を携えて、より一層取組を推進され  
ることを強く希望いたします。

### － 香川の子どもの体力向上に向けて－

大人がモデルになって

『ちゃんと食べ、しっかり動いて、ぐっすり眠る』

讃岐っ子を育てましょう。

#### ○「ちゃんと食べる」

バランスのとれた食事、楽しい食卓（給食）を心がけましょう。

- ・必ず朝食を食べる。
- ・学校（園）における食に関する指導の充実を図る。

#### ○「しっかり動く」

日常生活の中で子どもが夢中になって体を動かす環境を確保しましょう。

- ・1日60分以上は体を動かす。
- ・子どもの成長にあわせて、体をいっぱい動かす保育、学校体育の充実を図る。
- ・登下校など、普段から歩く習慣を身につける。
- ・家族や仲間と楽しく遊ぶ。

#### ○「ぐっすり眠る」

睡眠時間を確保し、正しい生活リズムを身につけましょう。

- ・「早寝・早起き」の習慣を身につける。
- ・学校（園）における生活習慣づくりの全体指導・個別指導の充実を図る。
- ・テレビやゲーム、インターネット等は時間を決めて使用する。



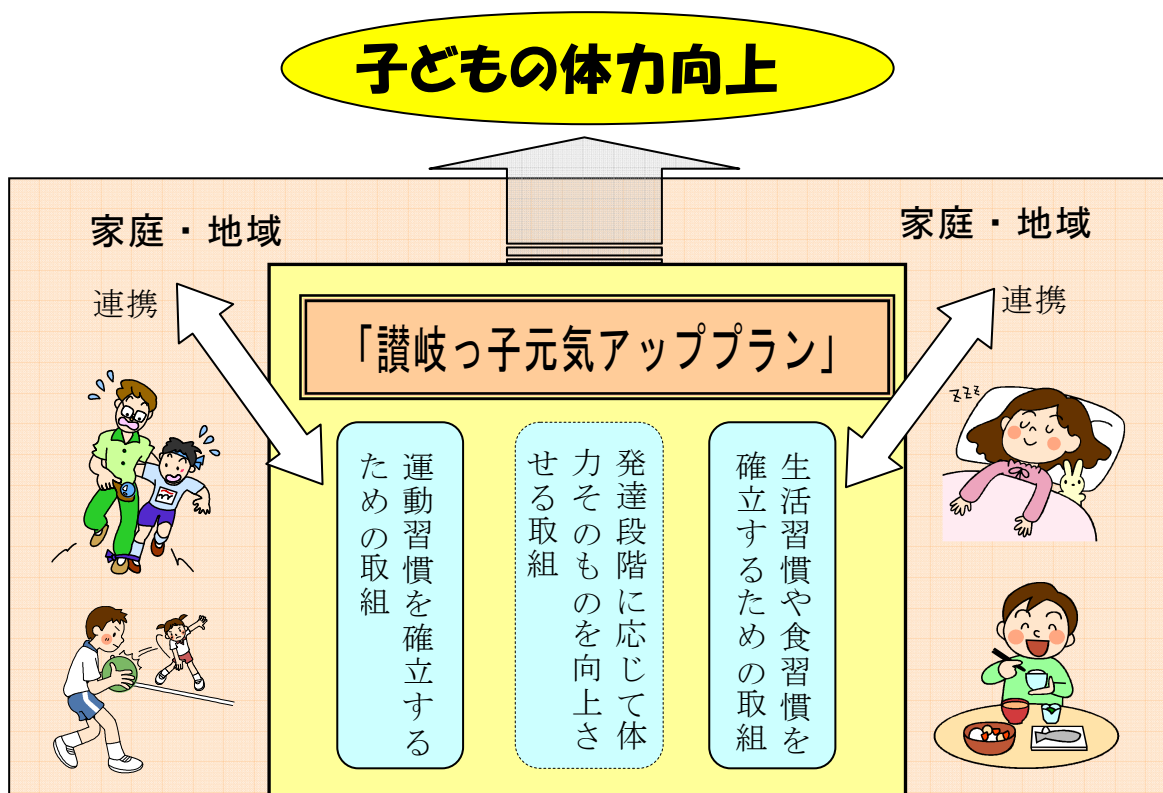
# 1 讃岐っ子元気アッププランについて

「幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善について（答申）H20.1.17」では、「体力は、人間の活動の源であり、健康の維持のほか、意欲や気力といった精神面の充実に大きくかかわっており、『生きる力』の重要な要素である。」とし、子どもたちの体力低下について「将来的に国民全体の体力低下につながり、社会全体の活力や文化を支える力が失われることにもなりかねない。」と警鐘を鳴らし、総合的に調和のとれた体力の育成を図ることが重要とされています。

県下の子どもたちの体力向上については、「平成20年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の詳細な検証の結果、すべての学校（園）において、発達の段階に則して体力そのものを向上させる取組を行うとともに、運動習慣や生活習慣・食習慣の確立に向けた取組が重要であり、教科はもちろん特別活動や教育課程外の学校教育活動などを相互に関連させながら、学校教育活動全体として効果的に取り組むことが必要です。

このような背景の中、「讃岐っ子元気アッププラン」の作成にあたって、以下の3点を重視しました。

- ①子どもの体力向上支援委員会の全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果の検証から、運動習慣だけでなく、生活習慣や食習慣の確立を目指す。
- ②県内幼、小、中学校（園）の取組事例を参考にすることにより、香川の子どもたちの実態に則したプランになるよう配慮する。
- ③学校（園）生活の時間帯、学校（園）の規模、児童・生徒の発達課題等を考慮する。



## 2 讃岐っ子元気アッププランとキーワード

No	プラン	キーワード	ページ
幼稚園	1 幼児が夢中になって戸外遊びができる時間と場を用意する。	仲間 運動遊び 戸外遊び 幼小連携 継続した取組 育つ力 学年タイム	8
	2 戸外で過ごす心地よさを味わう園外保育を工夫する。	歩く体験 地域のよさ 体験活動 園外歩育 園外マップ 地域連携	11
	3 自然に体を動かしたくなる園庭環境を工夫する。	戸外遊び 動線 環境構成の見直し 幼児の興味関心	13
	4 家庭や地域と連携して、幼児の体力向上に取り組む。	親子で運動遊び 啓発資料 情報交換 家庭での遊び方 遊び場マップ(ガイド)	15
	5 望ましい生活習慣、食習慣を確立する取組を進める。	生活習慣調査 全体計画 発達段階 ティームティーチング 給食 保健指導・保健学習 体験活動 個別指導 保護者地域連携	37
小学校	1 体育の活動内容の工夫と運動の質と量を確保する授業を行う。	5分間運動 易しい運動 学習カード 場の工夫 教材・教具 評価	18
	2 業前、業間等を利用して、楽しく体を動かす機会を設定する。	時間・空間・仲間 発達段階 1校1運動 運動遊びの日 委員会活動 行事	20
	3 自然に体を動かしたくなる運動環境の工夫をする。	遊具 有効活用 掲示 学習カード 場の工夫 環境作り 運動のさせ方	23
	4 家庭や地域と連携して、児童の体力向上に取り組む。	保護者への啓発 授業参観 地域行事	25
	5 望ましい生活習慣、食習慣を確立する取組を進める。	生活習慣調査 全体計画 発達段階 ティームティーチング 給食 保健指導・保健学習 体験活動 個別指導 保護者地域連携	37
中学校	1 運動習慣の確立に向けた体育の授業内容の工夫を行う。	体づくり運動 新体力テストの活用 トレーニング目的 運動の質と量	28
	2 運動部活動の運営を工夫する。	新体力テストの活用 朝練習 生活リズム 生活習慣 体や脳の活性化 顧問との連携	30
	3 意欲的に取り組める行事の工夫を行う。	体育的行事 運動習慣 内容の工夫 クラスマッチ 感動体験 動機付け	33
	4 家庭や地域と連携して、生徒の体力向上に取り組む。	体力要素 自主的な取組 新体力テスト トレーニング効果 家庭での体づくり	34
	5 望ましい生活習慣、食習慣を確立する取組を進める。	生活習慣調査 全体計画 発達段階 ティームティーチング 給食 保健指導・保健学習 体験活動 個別指導 保護者地域連携	37

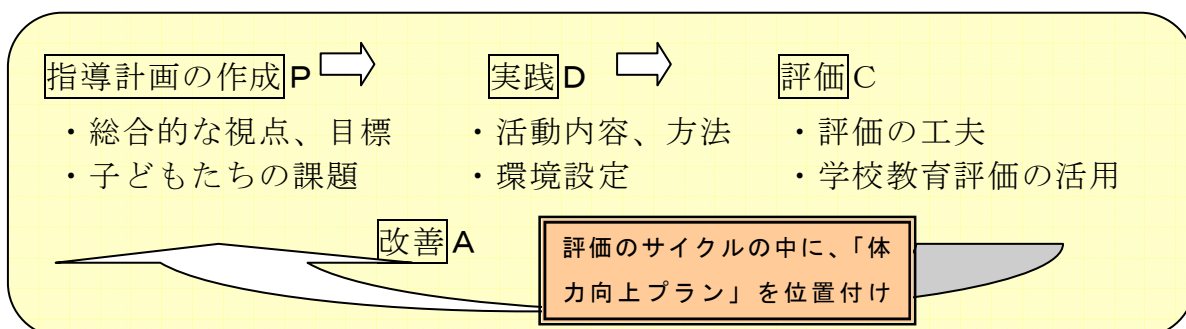
### 3 讃岐っ子元気アッププランの活用について

本県の小学校、中学校の体力向上に係る取組調査（H20 年度）によると、すべての学校で何らかの体力向上対策に取り組んでいます。また、幼稚園においても、保育等を通じて、積極的に体を動かす習慣づくりに取り組んでいることが研修会等で報告されています。

本プランは、県下の学校（園）で実践されている優れた取組をもとに各校種ごとに5つのプランにまとめたものです。各学校（園）で、この5つのプランを体力向上に係る全体計画の視点とすることで、これまでの取組を更に推進させることが目的です。そこで、次のことに留意して本プランを活用することが必要です。

#### (1) 各学校の体力向上に係る計画を見直す

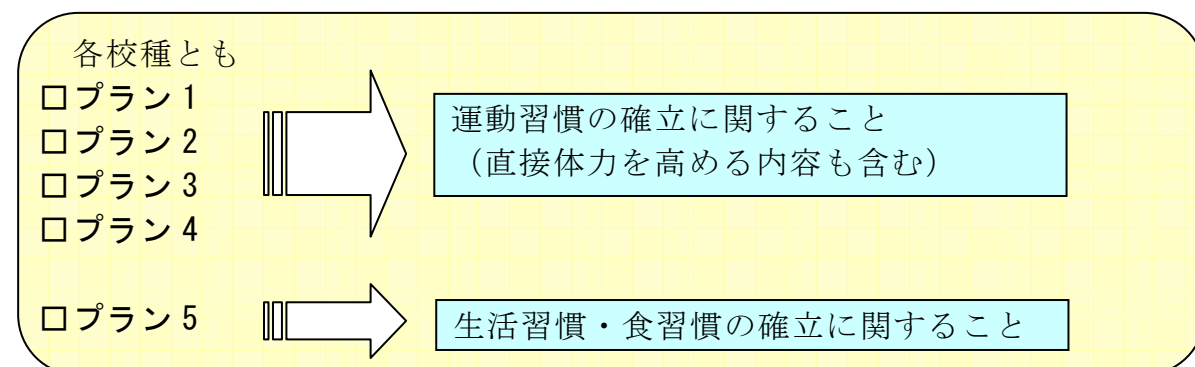
各学校において、体力・運動能力調査結果や幼児児童生徒の活動の様子から学校教育評価を実施する際に、本プランを活用して評価項目の作成や指導計画改善の参考とする。



#### (2) プランの活用方法と留意点

- 讃岐っ子元気アッププランを活用する前に、
  - 子どもたちの課題は何か？
  - 学校種、学校規模に応じて、どのような取組が可能か？
  - これまでの取組を生かした改善は可能か？
 などについて、十分に検討する。
- 活用にあたっては、キーワードを参考にするとともに、幼、小、中学校各トップページで各学校(園)の取組と照らし合わせる。

#### (3) プランの構成



(4) 各校種のプランと事例の活用の仕方

## 幼稚園における体力向上に向けた取組

幼児は様々な環境に取り組んで活動を展開することを通して、様々な場面に  
対応できるしなやかな心の働きや体の動きを体得していく。教師や友達との温  
かい触れ合いの中で、遊びを通じて体を思い切り動かす気持ちよさを味わうこ  
とを繰り返し体験し、次第にいろいろな場面で進んで体を動かそうとする意欲  
が育つよう、環境の構成を工夫することが大切である。

ここでは、幼児が自然に体を動かしたくなるような習慣作りを目指し、8つの  
プランを提案します。

### ☆ 園の取組を振り返ってみましょう。

各園の年間計画や教育評価をもとに、取組の進んでいる項目に☑を、進んでい  
ないと考えられる項目については、事例等を参考に今後の取組を検討しよう。

☐ **プラン 1** 幼児が夢中になって戸  
外遊びができる時間と  
場を用意する。

キーワード

同年齢・異年齢での遊び 幼小の連携  
日課表に位置付けた「学年タイム」

☐ **プラン 4** 保護者と連携して、幼  
児の体力向上対策に取  
り組む。

キーワード

親子で運動遊び 啓発資料

☐ **プラン 2** 戸外で過ごす心地よ  
さを味わう園外保育を  
工夫する。

キーワード

自然探検 地域を生かした「遊び  
アップ」

☐ **プラン 3** 自然に体を動かし  
なる園庭環境を工  
作る。

キーワード

戸外遊び ティーム保育 環境構  
見直し

①各学校種の  
ページで各プ  
ランと自校  
(園)の全体計  
画を照らし合  
わせる。

②各プランの  
詳細(取組のポ  
イント、実践  
事例等)を参考  
に、自校(園)  
の計画を評価  
する。

③各プランの詳細(取組のポイント、実践事例等)を参考に、学校(園)の実態に合わせて今後の取組を検討する。

#### 1 幼児が夢中になって戸外遊びができる時間と場を用意する。

幼児が興味・関心を抱きながら楽しく運動するためには、それぞれの活動の特  
質を生かしながら夢中になって取り組める環境を用意し、じっくりと取り組むこ  
とができる時間を確保することが大切です。また、教師自身が幼児の望ましい生  
活経験の必要性を理解・認識し、継続的に取り組むことができる保育計画を作成  
することが必要です。

#### ■ ポイント 一緒に運動遊びができる仲間づくりの工夫を行う。

##### <実践例1>

<普通寺市立東部幼稚園の実践より>

##### ○「東部っ子タイム」

###### 1 実施目的

- (1) 同年令・異年齢の友達と体をしっかり動かして遊ぶ中  
で、遊びへの興味・関心、楽しさ、達成感など、さまざま  
な感情を味わわせるとともに、総合的な運動能力を養う。
- (2) 友達の遊びや様子に刺激を受けて、目当てに向かってく  
りかえし挑戦しようとする意欲や態度を養う。



###### 2 年間計画

月	遊びの内容	地域とのかかわり
4	かけっこ リレー 玉入れ 二人組で遊ぶ(なべなべ底抜け・ぎっこんぱったんなど) アンパンマン体操	
5	ボール遊び つなひき 鬼ごっこ 巧技台・平均台遊び	ピヨピヨクラブ
6	ゲートボール フープ遊び 小動物になって遊ぶ	にこにこ交流会
7	木登り(たかたか鬼)タオル体操	ピヨピヨクラブ
9	☆ミニ運動会	
10	三人組で遊ぶ(棒遊び・手押し車など) 大玉ころがし サッカー	にこにこ交流会 幼小連携
11	大なわとび 「はじめのいっぽ」「あぶくたつた」	
12	すもう おしくらまんじゅう	幼小連携
1	しっぽとり競走 ころがしドッジボール	にこにこ交流会
2	的当て遊び ☆がんばり大会	
3	オリエンテーリング(異年齢グループで地域を歩く)	ピヨピヨクラブ

- ◇「にこにこ交流会」は地域の福寿会・婦人会などの方々との交流
- ◇「ピヨピヨクラブ」は地域の未就園児との交流
- ◇その他幼小連携でも、運動遊びや集団遊びなども取り入れている。
- ◇「ミニ運動会」「がんばり大会」は、前期・後期の運動遊びの大会としている。

###### 3 主な成果

- (1) 子ども達の交流が深まり、遊びや役割に対して意欲が高まってきた。
- (2) 普段運動遊びにあまり関心を示さない子どもも、遊びに対して興味や意欲をもって参加する様子が見られた。
- (3) 自分達で新しくルールを考え出すなど、子ども達の遊びが発展していった。
- (4) 毎日継続して全園児がかかわって遊ぶことにより、仲間意識や競争意識なども高まった。

###### 4 実施上の留意点

- (1) 教師は子ども達の思いや意見をしっかりと聞き取りながら、遊びがうまく流れていくようかかわっていく。
- (2) 異年齢がよりかかわりをもつために、年長児の遊びに興味を示した年少児(逆の場合も同じ)がいれば、スムーズに遊びに入れるよう仲立ちをする。
- (5) 異年齢で遊ぶため、思いの違いから遊びが中断したり、ストップしたりした場合

## 学校(園)で取り組む運動(遊び)

本プランを作成するにあたって行った体力向上に係る取組状況調査の結果、県下各学校(園)で行われている様々な運動(遊び)を紹介します。各校の課題に応じたプラン実施の際の参考にしてください。

なお、体力要素(※)との関連は次の記号で表しています。

筋…筋力      筋持…筋持久力      瞬…瞬発力      全持…全身持久力  
 柔…柔軟性      敏…敏捷性      巧…巧緻性      平…平衡性

※「新体力テスト」(文部省 H13)参照




※関係する体力要素は、目安です。取り組ませ方によって、関係する体力要素は変わります。

※小中学校の運動領域での運動、中学校「体づくり運動」でのトレーニング内容等は省略しています。

### □実施運動(遊び)例

No	運動(遊び)	関係する主な体力要素	No	運動(遊び)	関係する主な体力要素
1	鬼ごっこ	瞬 筋持 全持 平 敏 巧	2	影ふみ	瞬 全持 敏 巧
3	かけっこ	瞬 筋持 全持 敏	4	なわとび	瞬 筋持 全持 平 敏 巧
5	リレー	瞬 筋持 全持 敏	6	長なわとび	瞬 筋持 全持 平 敏 巧
7	綱引き	筋 瞬 筋持 全持 平	8	玉入れ	平 敏 巧
9	フープ	瞬 平 敏 巧	10	ジャングルジム	筋 筋持 平 敏 巧
11	木登り	筋 瞬 筋持 平 敏 巧	12	タイヤとび	瞬 平 敏 巧
13	大玉転がし	瞬 筋持 全持 敏 巧	14	竹馬	筋 瞬 筋持 平 敏 巧
15	しっぽとり	瞬 全持 平 敏 巧	16	一輪車	筋 瞬 筋持 平 敏 巧
17	的あて	筋 瞬 巧	18	うで相撲	筋 瞬 筋持
19	ボールつき	瞬 平 敏 巧	20	ておし相撲	筋 瞬 筋持 平 巧
21	ドッジボール	瞬 平 敏 巧	22	馬とび	筋 瞬 筋持 全持 平 敏 巧
23	うんてい	筋 瞬 筋持 平 敏 巧	24	ケンケン	筋 瞬 筋持 平 敏 巧



No	運動(遊び)	関係する主な体力要素	No	運動(遊び)	関係する主な体力要素
25	めんこ	瞬敏巧	26	ろく木	筋瞬筋持平敏巧
27	おんぶ	筋筋持平	28	鉄棒	筋瞬筋持平敏巧柔
29	だっこ	筋筋持平巧	30	登り棒	筋瞬筋持平敏巧
31	紙ひこーきあそび	敏巧	32	平均台遊び	平敏巧
33	手押し車	筋瞬筋持平巧	34	カエルの足打ち	筋瞬筋持平敏巧
35	カエルの逆立ち	筋瞬筋持平敏巧	36	平行棒	筋瞬筋持平敏巧
37	パンチングボール	筋瞬平敏巧	42	ぞうきんがけ	筋瞬筋持平敏巧
39	牛乳パックブーメラン	瞬敏巧 	38	ゴム跳び	瞬平敏巧柔 
41	天大中小(いんさ)	瞬敏巧 	40	コアラの親子	筋筋持平巧 
43	背中ピタリ	筋瞬筋持平巧 	44	筒投げ	筋瞬敏巧 
45	Gボール	筋瞬筋持平敏巧柔 	46	バランスボード	瞬平敏巧 
47	手の輪くぐり	平巧柔 	48	片足しゃがみだち	筋瞬筋持平巧 
49	コーディネーショントレーニング	筋瞬筋持全持平敏巧柔	50	ロケットボール	ウォータックスフットボール 筋瞬平敏巧

※参考 「多様な動きをつくる運動(遊び)」パンフレット(文部科学省)  
「元気アップ親子セミナー」ブック(文部科学省)

# (1) 幼稚園における体力向上に向けた取組

幼稚園教育要領には、「幼児は様々な環境に取り組んで活動を展開することを通して、様々な場面に対応できるしなやかな心の働きや体の動きを体得していく」こと、「教師や友達との温かい触れ合いの中で、遊びを通じて体を思い切り動かす気持ちよさを味わうことを繰り返し体験し、次第にいろいろな場面で進んで体を動かそうとする意欲が育つ」ことなど、体を動かすことの大切さが示されています。

ここでは、幼児が時が経つのも忘れ夢中で遊びこむことができるよう、自然に体を動かしたくなるような環境構成の工夫や、家庭と連携した生活習慣の確立など、5つのプランを提案します。

## ☆ 園の取組を振り返ってみましょう。

各園の年間計画や教育評価をもとに、取組の進んでいる項目に☑を、進んでいないと考えられる項目については、事例等を参考に今後の取組を検討しよう。

☐ **プラン 1** 幼児が夢中になって戸外での遊びができる時間と場を用意する。



8 p へ

キーワード

仲間 運動遊び 戸外遊び 幼小連携 継続した取組 育つ力 学年タイム

☐ **プラン 4** 家庭や地域と連携して、幼児の体力向上に取り組む。



15 p へ

キーワード

親子で運動遊び 啓発資料 情報交換 家庭での遊び方 遊び場マップ(ガイド)

☐ **プラン 2** 戸外で過ごす心地よさを味わう園外保育を工夫する。



11 p へ

キーワード

歩く体験 地域のよさ 体験活動 園外保育 園外マップ 地域連携



☐ **プラン 3** 自然に体を動かしたくなる園庭環境を工夫する。



13 p へ

キーワード

戸外遊び 動線 環境構成の見直し 幼児の興味関心

☐ **プラン 5** 望ましい生活習慣、食習慣を確立する取組を進める。



37 p へ

キーワード

生活習慣調査 全体計画 発達段階 ティームティーチング 給食 保健指導・学習 体験活動 個別指導 保護者地域連携

## プラン1 幼児が夢中になって戸外での遊びができる時間と場を用意する。

幼児が興味・関心を抱きながら楽しく運動するためには、それぞれの活動の特質を生かしながら夢中になって取り組める環境を用意し、じっくりと取り組むことができる時間を確保することが大切です。また、教師自身が幼児の望ましい生活経験の必要性を理解・認識し、継続的に取り組むことができる保育計画を作成することが必要です。

### ■ ポイント 一緒に運動遊びができる仲間づくりの計画を行う。

#### <実践例1>

<普通寺市立東部幼稚園の実践より>

#### ○「東部っ子タイム」

##### 1 実施目的

- (1) 同年齢・異年齢の友達と体をしっかり動かして遊ぶ中で、遊びへの興味・関心、楽しさ、達成感など、さまざまな感情を味わわせるとともに、総合的な運動能力を養う。
- (2) 友達の遊びや様子に刺激を受けて、目当てに向かってくりかえし挑戦しようとする意欲や態度を養う。



##### 2 年間計画

月	遊びの内容	地域とのかかわり
4	かけっこ リレー 玉入れ 二人組で遊ぶ(なべなべ底抜け・ぎっこんぱったんなど) アンパンマン体操	
5	ボール遊び つなひき 鬼ごっこ 巧技台・平均台遊び	ピヨピヨクラブ
6	ゲートボール フープ遊び 小動物になって遊ぶ	にこにこ交流会
7	木登り(たかたか鬼)タオル体操	ピヨピヨクラブ
9	☆ミニ運動会	
10	三人組で遊ぶ(棒遊び・手押し車など) 大玉ころがし サッカー	にこにこ交流会 幼小連携
11	大なわとび 「はじめのいっぽ」「あぶくたった」	
12	すもう おしくらまんじゅう	幼小連携
1	しっぽとり競走 ころがしドッジボール	にこにこ交流会
2	的当て遊び ☆がんばり大会	
3	オリエンテーリング(異年齢グループで地域を歩く)	ピヨピヨクラブ

◇「にこにこ交流会」は地域の福寿会・婦人会などの方々との交流

◇「ピヨピヨクラブ」は地域の未就園児との交流

◇その他幼小連携でも、運動遊びや集団遊びなども取り入れている。

◇「ミニ運動会」「がんばり大会」は、前期・後期の運動遊びの大会としている。

##### 3 主な成果

- (1) 子ども達の交流が深まり、遊びや役割に対して意欲が高まってきた。
- (2) 普段運動遊びにあまり関心を示さない子どもも、遊びに対して興味や意欲をもって参加する様子が見られた。
- (3) 自分達で新しくルールを考え出すなど、子ども達の遊びが発展していった。
- (4) 毎日継続して全園児がかかわって遊ぶことにより、仲間意識や競争意識なども高まった



#### 4 実施上の留意点

- (1) 教師は子ども達の思いや意見をしっかりと聞き取りながら、遊びがうまく流れていくようかかわっていく。
- (2) 異年齢がよりかかわりをもつために、年長児の遊びに興味を示した年少児（逆の場合も同じ）がいれば、スムーズに遊びに入れるよう仲立ちをする。
- (5) 異年齢で遊ぶため、思いの違いから遊びが中断したり、ストップしたりした場合は、適時、教師の助言も入れながら遊びを進めていく。
- (6) 遊びによって、また個々や年齢によって「遊びを楽しむ」「競争をする」「挑戦をする」「練習をする」など、取組のねらいが異なると思われる。無理のないようにそれぞれの思いや発達過程を十分に把握して遊ばせるようにする。

#### <運動例>



フープ遊び



巧技台・平均台遊び



ころがしドッジボール



ゲートボール

### <実践例2>

#### <坂出市立坂出中央幼稚園の実践より>

#### ○「マリンライナー活動」(幼小交流)

##### 1 実施目的

小学生と触れ合って遊ぶ中で学びを深めたり、いろいろな遊びにチャレンジしたりする意欲を養う。

##### 2 実施内容

##### (1) 昼休みの自由遊びの交流

- ・新しい遊びの紹介を兼ねて遊びレターを書いて交流している2年生に届け、興味をもった児童と自由に交流する。
- ・遊びの方法や技などの仕方を見てまねて学び、何度も挑戦を繰り返しやり遂げた満足感や達成感を味わう。
- ・自分でできるようになった雲梯やサッカーのドリブルなどを小学生や友達に紹介する。

##### (2) 生活科の時間の交流(夏野菜の栽培を通して)

- ・ペアの友達と手をつなぎ一緒に野菜を見る。園には植えていないパプリカやラッカセイなどの様々な野菜の種類や特徴に気付き、生長過程を小学生から教わる。
- ・小学生と一緒に野菜の収穫をして洗ったり切ったりしてピザ作りをする。

##### (3) 一緒に歩こう

- ・小学校への遠足(3歳児と2年生) ・街歩き(5歳児と2年生)

##### 3 主な成果

- (1) 子ども同士が楽しく遊ぶ中で、新しい遊びを知り、自分たちの遊びに取り入れていくなど、小学生から学ぶ姿が見られた。
- (2) 幼小合同研修会をもつことで、年間を通して交流の幅が広がってきた。子ども同士が昼休みの自由遊びの場や生活科や総合的な学習の時間などの活動で交流する機会が増え、かかわりが深まってきた。

##### 4 実施上の留意点

- (1) 全体や学年団での合同研修会を計画的に、また必要に応じて行い、幼小の子どもがより主体的に継続的にかかわり、育ち合うようにしていく。
- (2) 校種によさや違いを生かした取り組みを工夫し、隣接した園舎と校舎を往復するマリンライナーのようにお互いに行き来しながら展開していく。



## ■ ポイント2 継続して遊ぶ時間の工夫を行う。

### <実践例>

<坂出市立坂出中央幼稚園の実践より>

#### ○<元気に遊ぼう>

対象…全園児 場所…園庭 時間…毎日 登園～10:00

☆ 年間を通して全園児で行う体操や友達と一緒に心や体が動き出す遊びを提供する。

元気で遊ぼうプラン事例

年	遊び	育つ力	物的環境	構成のポイント	子どもの姿・考察
全	ラジオ体操 げんきつき体操 はじめまして	全身運動 柔軟性	BGM ラジオ体操 げんきつき体操 はじめまして	・5歳児の当番や教師がモデルになる。 ・2人組は4, 5歳児で、3歳児は3歳児同士で行う。	・5月には、ほとんどの3歳児が喜んで参加していた。 ・ダンスのペアでは5歳児が4歳児をリードしていた。3歳児は知っている友達とペアになることで安定している。
3	ラインの上を歩く	筋力 協応性 平衡性	ライン引き コーン	・カーブを混ぜながら園庭一周を設定する。	・友達とつながって楽しく歩いていた。ラインを上下左右に変化させていく。
4	おにごっこ かくれんぼ	敏捷性 持久性 規範性 注意力	うんてい ビニールテープ	・新入園児も加わり体ごと触れ合い友達関係が広がる機会にする。	・足洗い場が撤去され、おにごっこを楽しむスペースができ、4, 5歳児が繰り返し楽しんでいった。
5	ボールつき	協応性 リズム感 注意力	様々な大きさのボール BGM「あんたがたどこさ」	・リズムカルにボールがつけるよう BGMを流す。	・自分で様々な大きさのボールを選んだり、大きさを覚えてボールつきを楽しんだりしていた。

#### ○<学年団タイム>

1 対象 3歳児…おひさまタイム 4歳児…にこにこタイム 5歳児…チャレンジタイム

2 場所…遊戯室・園庭・小学校・運動場

3 時間…3歳児…火、4歳児…水、5歳児…木 10:50～11:30

☆ 学年団タイム年間プログラムにそって、基本的な動きや全身を動かすリズム遊び、集団遊びをする。

年	遊び	育つ力	物的環境	構成のポイント	子どもの姿・考察
3 おひさま	マリンライナー になって歩く ゴー&ストップ どうぶつ遊び ダンゴムシやワニ になって這う	脚力・協調性・平衡性 目と足の協応 脚力・腕力 協応性・持久力・平衡性	BGMさんぽ 信号カード BGM どうぶつ 体操 トンネル マット	・BGM やカードによる視聴覚刺激で歩く、止まる。 ・マットやトンネルの数や配置を考慮する。	・情緒が不安定で泣く子どもが多かったため、無理なく楽しめる短い時間帯から始めた。一人一人に応じた参加の仕方や内容の工夫が必要である。
4 にこにこ	サルのぶら下がり 春の野原・ギャロップ・スキップ なべなべそこぬけ 貨物列車 おおかみさん 今何時	筋力・持久力 柔軟性 協応性 協調性 リズム感 平衡性 規範性 注意力	うんてい BGM 春の野原 貨物列車 おおかみさん 今何時 パネルシアター	・いろいろな友達とペアになれるようにする。 ・BGM やカードによる視聴覚教材で遊びのルールを確認する。	・みんなでうんていに取り組んで遊び方を知り、手ごたえや興味をもった子どもが自分から挑戦するようになった。 ・貨物列車では、ジャンケンやつながって歩くことが難しい子どもが多かった。5歳児と一緒にする場をつくる
5 チャレンジ	ラダー(片足跳び・両足跳び・スキップ等) ヴォータックス フットボール	筋力 瞬発性 持久性 協応性 巧緻性	ラダー ラダーボード ヴォータックス フットボール	・教師が新しい用具を使って見せる。 ・リズムカルに跳べるように手拍子でリズム打ちをする。	・教師が跳んだり投げたりしている姿に興味をもち、いろいろな跳び方や投げ方に繰り返し挑戦するようになった。

## プラン2 戸外で過ごす心地よさを味わう園外保育を工夫する。

幼児の年齢や生活経験などに考慮しながら、園内の遊具や用具を配置したり、自然環境の整備をしたりするなどして、幼児が進んで戸外で遊ぶことができるようにするとともに、園庭ばかりではなく、近隣の公園や広場、野原や川原などの園外に出掛けることも考えながら、幼児が戸外で過ごすことの心地よさや楽しさを十分に味わうことができるようにすることが大切です。

また、園外での様々な体を使った活動は、幼児期の体づくりに大変有効です。

### ■ ポイント 計画的に園外保育を取り入れ、戸外での活動を促す。

#### <実践例>

<高松市立春日幼稚園の実践より>

#### ○園外保育の工夫

##### 1 実施目的

- (1) 計画的に園外保育を取り入れ、継続的に歩く経験を重ねていくことで体力の向上を図る。
- (2) 幼児の興味や関心を自然な形で戸外に向け、進んで戸外の生活を楽しめるようにする。
- (3) 地域の人と触れ合い、親しみをもち、地域のよさを感じる体験活動を行う。



##### 2 実施内容

- (1) 恵まれた地域環境を生かし、園周辺を探検する。
  - ・季節ごとに春日神社に出かける。 ・四季折々の自然物や昆虫を探す。
- (2) 年間を通して様々な自然体験活動を園外で行う。
  - ・地域の方の厚意で借りている畑（2カ所）に出かけ栽培活動や収穫をする。（イチゴハウス見学，サツマイモ，ジャガイモ，夏野菜等）
- (3) 地域住民との交流を図る。
  - ・工場見学に出かける。（製菓工場，木工所等）
- (4) 園外保育の年間計画を作成する。（※年間計画表参照）
- (5) 園周辺探検マップを作成し、出かけた場所や見つけた植物等を幼児と共に書き込んでいく。（※園周辺探検マップ参照）



##### 3 評価方法

- (1) 園外保育時の個々の姿やつぶやき等の記録を継続的に取り、評価する。
  - ・クラス便り等を取組の様子を載せ、保護者からの返信欄を設け、評価する。
- (2) 主な成果
  - ・地域のことを知り、身近な自然に興味や関心をもったり、地域の方々に親しみをもつようになった。そして、戸外で過ごす心地よさを感じ、歩いて園外に出かけることを楽しみにするようになった。
  - ・継続的に行うことで、年長児になると少し長い距離であっても、無理なく歩くことが出来るようになった。
  - ・交通安全のルールに対する意識が高まってきた。
- (3) 実施上の留意点
  - ・毎月、職員間で園外保育のねらい、内容等について綿密に打ち合わせをし、共通理解する。小規模園として、異年齢交流をもちやすい特色を生かし、園外保育の内容によって保育形態について工夫をする。
  - ・3年間の見通しをもって、探検のコースや距離について決める。
  - ・幼児の年齢や生活経験などに考慮する。







## 園庭での遊びの中で育てたい体力作りの目安

年齢	3歳児	4歳児	5歳児
鉄棒	<ul style="list-style-type: none"> <li>低・中铁棒</li> <li>・ぶら下がり</li> <li>・よじ登り</li> <li>・前まわり下り</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>低・中・高鉄棒</li> <li>・とび上がり</li> <li>・前まわり下り</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>中・高鉄棒</li> <li>・足かけ上がり</li> <li>・前まわり下り</li> <li>・逆上がり</li> </ul>
ろく木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・上がって降りてくる</li> <li>・中間（足がつく高さ）でぶら下がり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・上がって反対側に降りる</li> <li>・中間（足がつかない高さ）でぶら下がり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・上がって、反対側に降りる（早い）</li> <li>・上部でぶら下がり</li> </ul>
雲梯	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1段1段、手を握ってフォロー（体を支える）</li> <li>・1／3ぐらいの子どもが全部いける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手や体を軽く支える</li> <li>・2／3ぐらいの子どもが全部いける</li> <li>・1つとぼしができる子もいる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手や足を軽く支える</li> <li>・ほとんどの子どもが全部いける</li> <li>・1つとぼしや2つとぼしができる子どもも多い</li> </ul>
縄跳び	<ul style="list-style-type: none"> <li>[大縄跳び]</li> <li>・によろによろへび</li> <li>・おおなみこなみ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[個人用縄跳び]</li> <li>・連続跳びが10～100回</li> <li>・駆け足跳び</li> <li>・前跳び、後ろ跳び</li> <li>・あや跳び・交差跳び</li> <li>[大縄跳び]</li> <li>・1人から数名、グループで</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[個人用縄跳び]</li> <li>・連続跳びが10～200回</li> <li>・駆け足跳び</li> <li>・前跳び・後ろ跳び</li> <li>・あや跳び・交差跳び</li> <li>・二重跳び</li> <li>[大縄跳び]</li> <li>・歌に合わせて</li> </ul>
マラソン	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動場トラック（約50m）2周＋園周辺のあぜ道（約300mくらい）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動場大回り（約80m）2周＋園周辺のあぜ道（約500mくらい）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動場大回り（約80m）3周＋園周辺のあぜ道（約500m）＋小学校の周り（約700mくらい）</li> </ul>
プール	<ul style="list-style-type: none"> <li>・シャワーを浴びる（水に慣れる）</li> <li>・カエルになる</li> <li>・ワニになる</li> <li>・顔付け</li> <li>・ボールひろい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カエルになる</li> <li>・ワニになる</li> <li>・イルカになる</li> <li>・顔付け</li> <li>・ボールひろい</li> <li>・フープくぐり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ワニになる</li> <li>・イルカになる・顔付け</li> <li>・ボールひろい</li> <li>・フープくぐり</li> <li>・ビート板でバタ足</li> <li>・伏し浮き・背浮き</li> </ul>

## プラン4 家庭や地域と連携して、幼児の体力向上に取り組む。

家庭との連携に当たっては、保護者との情報交換や保護者と幼児との活動の機会を設けたりすることを通じて、保護者の幼児期の教育に関する理解が深まるよう配慮するとともに、幼児と一緒に体を動かす機会を幼稚園が提供し、親子で一緒に動く楽しさを体験・体感することが必要です。

また、家庭でできる事や、休日の過ごし方・遊びのヒントを積極的に伝えることも有効な方策です。

### ■ ポイント 保護者が幼児とともに活動できる機会と情報を提供する。

<実践例>

<坂出市立坂出中央幼稚園の実践より>

#### ○「家族スタンプラリー」「あそびばマップ」の取組

##### 1 実施目的

- (1) 広い自然の中で、思い切り体を動かす心地よさを味わう。
- (2) 様々な運動遊びや活動に親しみながら、親子のスキンシップを図る。

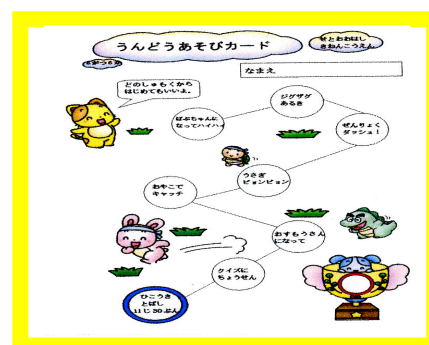
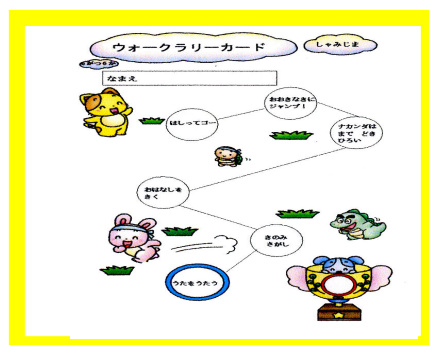
##### 2 実施内容

- 親子で自分たちの住んでいる地域を散歩し、施設や自然環境を見直したり、新たな発見をしたりなど、子どもと保護者の心と体が動き出す機会にするために、幼稚園周辺を絵地図「あそびばマップ」にして夏休み前に各家庭に配布する。

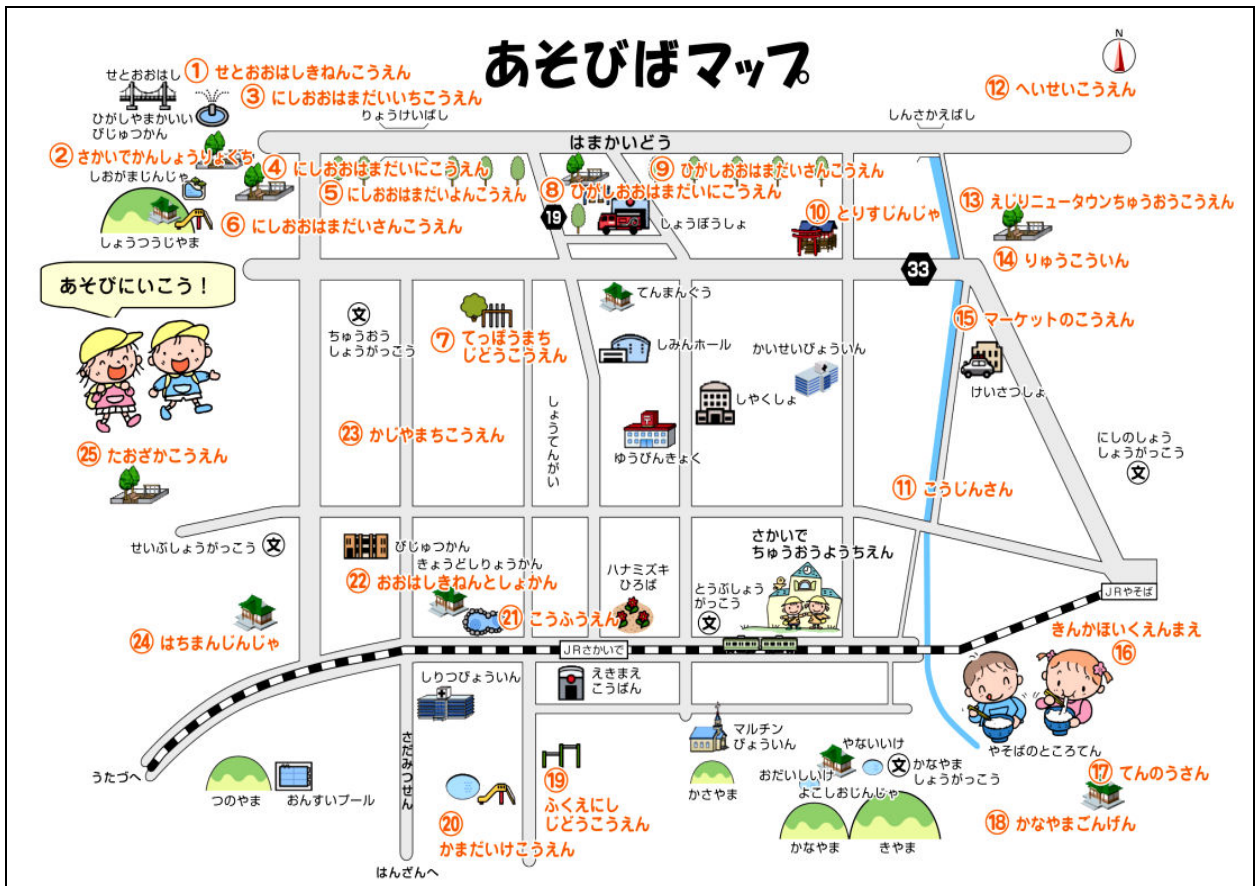
#### ☆運動遊びスタンプラリーの種目及び育つ力

- ① ロープ迷路（長縄ロープの上を歩く）・・・平衡性、協応性、リズム感
- ② ジグザグ歩き（ワシントンヤシの木をジグザグに歩く）  
ヤシの木8本程度・・・リズム感、平衡性、協応性
- ③ 全力ダッシュ（25mを全力で走る）・・・瞬発力、敏捷性、筋力、リズム感
- ④ うさぎピョンピョン（うさぎになってフープを跳ぶ）・・・柔軟性、協応性、筋力、持久力、リズム感
- ⑤ 親子でキャッチ（親子でボールを投げたり受けてりする）・・・敏捷性、協応性、巧緻性、注意力
- ⑥ 木にタッチ（休憩箇所の斜面にある木にタッチして戻る）・・・筋力、協応性、規範性
- ⑦ 探検だ！（山を越えて「くぐり滝」は手をつないで歩く）・・・平衡性、協応性、注意力
- ⑧ おーい海（海に向かって思い切り大声を出す。叫ぶ言葉を考える。例、お母さんの好きなどころ、お子様の好きなどころを叫んでみよう！）・・・表現性、創造性、腹筋
- ⑨ 瀬戸大橋記念館（瀬戸大橋のことが詳しく分かるコーナーがいっぱいあるよ）・・・理解力、規範性

<家族でチャレンジカード>



<あそびばマップ>の作成と活用



# あそびばガイド

## 坂出中央幼稚園

- 1～25 主な遊び場所
- ☆ 利用状況
- P 駐車場有り
- 遊 遊具・遊び場
- 注意事項
- 所有 関係機関または管理者

<p><b>1 瀬戸大橋記念公園</b></p> <p>☆犬の散歩者や家族で遊びに来ている。ボール投げやサッカーが思い切りできる。</p> <p>有 芝生</p> <p>注 裏に行くため危険</p> <p>トイレ有り 香川県</p> <p>所有 香川県</p>
--

<p><b>2 坂出緑線緑地</b></p> <p>☆犬の散歩者、家族連れをよく見かける。</p> <p>有 芝生</p> <p>注 鬼ごっこができる。</p> <p>トイレ有り 香川県</p> <p>所有 香川県</p>	<p><b>3 西大浜第1公園</b></p> <p>☆小学生が数人遊んでいる。</p> <p>有 コンビネーション</p> <p>注 シロツメクサ</p> <p>注 視界が悪い。</p> <p>トイレ有り 坂出市</p> <p>所有 坂出市</p>	<p><b>4 西大浜第2公園</b></p> <p>☆ほとんどひと気がないが時々幼児、小学生がいる。</p> <p>有 滑り台・砂場・モグラ山</p> <p>注 ひと気が少ない。</p> <p>トイレ有り 坂出市</p> <p>所有 坂出市</p>	<p><b>5 西大浜第4公園</b></p> <p>☆午後、休日は小学生が遊んでいる。</p> <p>有 砂場・山・滑り台</p> <p>トイレ有り 坂出市</p> <p>所有 坂出市</p>	<p><b>6 西大浜第3公園</b></p> <p>☆夕方頃、幼児～小学生が遊んでいる。</p> <p>有 プランコ・砂場・バスケットゴール</p> <p>注 ターザンロープ・タイヤ・広場</p> <p>注 人通りが少なく暗くなると夏鳥が出る音有り</p> <p>注 (通報24時間) (朝朝7:30)</p> <p>トイレ有り 坂出市</p> <p>所有 坂出市</p>	<p><b>7 鉄砲町児童公園</b></p> <p>☆小学生がよく遊んでいる。</p> <p>有 滑り台・ブランコ・登り棒</p> <p>注 鉄棒・ぶら下がり棒</p> <p>注 ボランティア活動により安心</p> <p>注 道路が目前なので危険</p> <p>トイレ有り 坂出市</p> <p>所有 坂出市</p>
<p><b>8 東大浜第2公園</b></p> <p>☆犬の散歩者、午前中は親子連れ午後には幼児や近所の子も数人いる。</p> <p>有 滑り台・砂場</p> <p>注 バスケットシュート台・広場</p> <p>注 視界悪い。</p> <p>トイレ有り 坂出市</p> <p>所有 坂出市</p>	<p><b>9 東大浜第3公園</b></p> <p>☆親子連れ、小学生(低学年)がいる。</p> <p>有 滑り台・鉄棒・シーソー</p> <p>注 タイヤで作ったブランコ</p> <p>注 バスケットシュート台</p> <p>トイレ有り 坂出市</p> <p>所有 坂出市</p>	<p><b>10 鳥洲神社</b></p> <p>☆幼児・小学生・お年寄り(ブートボール)</p> <p>有 プランコ・ジャングルジム</p> <p>注 滑り台・うんてい</p> <p>注 不意な車の急ブレーキなどで、ガラスの破片有り、遊具は壊れている。道路が通っているため危険。自転車、徒歩がよい。トイレ有り</p> <p>所有 神社庁</p> <p>所有 神社庁</p>	<p><b>11 荒神さん</b></p> <p>☆小学生が数人遊んでいる。</p> <p>有 1台 北から入る</p> <p>注 周辺に民家はありますが人通り少ない。</p> <p>注 自転車、徒歩がよい。</p> <p>所有 不明</p> <p>所有 不明</p>	<p><b>12 平成公園</b></p> <p>☆日曜日小さい子ども、散歩の人がいる。</p> <p>有 滑り台・ブランコ</p> <p>注 砂場</p> <p>所有 坂出市</p> <p>所有 坂出市</p>	<p><b>13 江尻ニュータウン中央公園</b></p> <p>☆小学生が数人遊んでいる。</p> <p>有 滑り台・ブランコ・砂場</p> <p>所有 坂出市</p> <p>所有 坂出市</p>
<p><b>14 龍光院・広瀬神社</b></p> <p>☆近くに江尻保育所や公民館があり安全に遊べる。</p> <p>有 鬼ごっこができる。</p> <p>トイレ有り 龍光院・広瀬神社</p> <p>所有 龍光院・広瀬神社</p>	<p><b>15 マーケットの公園</b></p> <p>☆3時過ぎ頃小学生が遊んでいる。</p> <p>有 滑り台・ブランコ</p> <p>注 車の出入り多い。狭いので大きい子どもが遊んでいると小さい子どもは危険</p> <p>所有 マーケット(マルナカ)</p> <p>所有 マーケット(マルナカ)</p>	<p><b>16 西庄八十場(金花保育園の近く)</b></p> <p>☆午前中は保育園の園児でサークルにきている親子、午後は小学生が多い。</p> <p>有 滑り台・ブランコ・鉄棒</p> <p>注 道路が狭く横にあるので危険</p> <p>注 遊び場付近に数台駐車可能</p> <p>所有 不明</p> <p>所有 不明</p>	<p><b>17 西庄八十場(高照院)天聖さん</b></p> <p>☆木々に囲まれ日当たりもよい。自然に恵まれ、お遊路さんが多い。</p> <p>有 境内西側、東側有料(200円)</p> <p>所有 高照院</p> <p>所有 高照院</p>	<p><b>18 金山権現</b></p> <p>☆毎年5月に春市があり、バザーをしている。</p> <p>有 鬼ごっこができる。</p> <p>注 山の中にある。</p> <p>注 周辺道路に駐車可能</p> <p>所有 不明</p> <p>所有 不明</p>	<p><b>19 福江西児童公園</b></p> <p>☆下校の頃、近くの塾に行っている小、中学生が遊んでいる。</p> <p>有 滑り台・ブランコ・鉄棒</p> <p>注 砂場</p> <p>注 鬼ごっこができる。</p> <p>所有 坂出市</p> <p>所有 坂出市</p>
<p><b>20 鎌田池公園</b></p> <p>☆親子連れ、午前中はグラウンドゴルフ等広場を使用している。</p> <p>有 滑り台・鉄棒</p> <p>注 バスケット・広場・砂場</p> <p>注 前が道路なので危険</p> <p>トイレ有り 坂出市</p> <p>所有 坂出市</p>	<p><b>21 香風園</b></p> <p>☆芝生の上で遊んだり、寝に転がりができる。</p> <p>有 芝生・鉄</p> <p>注 自転車乗り入れ禁止</p> <p>注 近くに駐輪場有り</p> <p>注 近くに市営駐車場有り</p> <p>トイレ有り 坂出市</p> <p>所有 坂出市</p>	<p><b>22 図書館の中庭</b></p> <p>☆午前中は2～3歳児が遊んでいる。夕方は、幼児・小学生が多い。</p> <p>有 図書館を利用</p> <p>注 虫捕りができる</p> <p>注 石の上になると危険</p> <p>トイレ有り(図書館) 坂出市</p> <p>所有 坂出市</p>	<p><b>23 かじや町公園</b></p> <p>☆様々な人々の休憩所になっている。</p> <p>有 滑り台</p> <p>注 プランコ・ジャングルジム</p> <p>注 徒歩、自転車が望ましい</p> <p>トイレ有り 坂出市</p> <p>所有 坂出市</p>	<p><b>24 八幡神社</b></p> <p>☆小学生がバトミントン等をして遊んでいる。</p> <p>有 有</p> <p>注 鬼ごっこができる。</p> <p>有 簡易トイレ有り</p> <p>所有 八幡神社</p> <p>所有 八幡神社</p>	<p><b>25 田尾坂公園</b></p> <p>☆小学生が野球をしている。</p> <p>有 砂場・シーソー</p> <p>注 コンビネーション</p> <p>注 周りが木々に囲まれている。</p> <p>トイレ有り 坂出市</p> <p>所有 坂出市</p>



## (2) 小学校における体力向上に向けた取組

小学校学習指導要領総則では、「体育・健康に関する指導は、児童の発達の段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行うものとする。」とあり、児童の体力水準が低下していることや運動習慣の二極化傾向をうけ、体育の授業はもとより学校教育活動全体として効果的に取り組むことを求めています。

ここでは、児童が運動習慣を身につけるために、積極的に体を動かす機会の充実と生活習慣・食習慣の確立に向けた5つのプランを提案します。

### ☆ 学校の取組を振り返ってみましょう。

各学校の年間計画や教育評価をもとに、取組の進んでいる項目に☑を、進んでいないプランについては、事例等を参考に今後の取組を検討しましょう。

□ **プラン 1** 体育の活動内容の工夫と運動の質と量を確保する授業づくりを行う。



18 p へ

キーワード

5分間運動 易しい運動 学習カード 場の工夫 教材・教具 評価

□ **プラン 4** 家庭や地域と連携して、児童の体力向上に取り組む。



25 p へ

キーワード

保護者への啓発 授業参観 地域行事

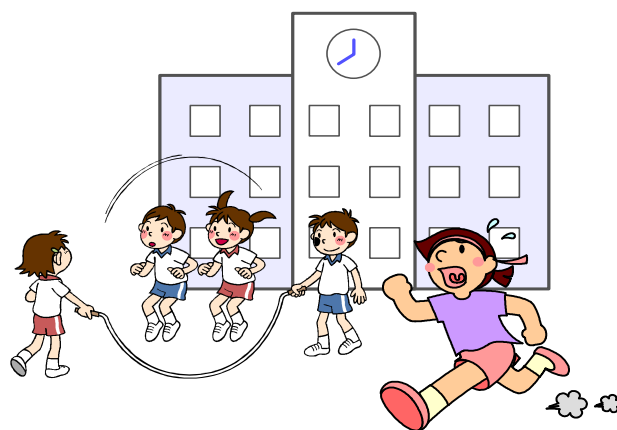
□ **プラン 2** 業前、業間等を利用して、楽しく体を動かす機会を設定する。



20 p へ

キーワード

時間・空間・仲間 発達段階 1校1運動 運動遊びの日 委員会活動 行事



□ **プラン 3** 自然に体を動かしたくなる運動環境の工夫をする。



23 p へ

キーワード

遊具 有効活用 掲示 学習カード 場の工夫 環境作り 運動のさせ方

□ **プラン 5** 望ましい生活習慣、食習慣を確立する取組を進める。



37 p へ

キーワード

生活習慣調査 全体計画 発達段階 ティームティーチング 給食 保健指導 保健学習 体験活動 個別指導 保護者地域連携

# プラン1 体育の活動内容の工夫と運動の質と量を確保する授業づくりを行う。

## ■ ポイント1 体力向上を意識して運動の質と量を確保する授業を展開する。

計画例

	1	2	3	4	5	6	7	8
5分～15分	※ 準備運動 主運動につながる運動 補助運動 等							
残りの時間	主とする単元の学習							

※ 主運動へのつながりを意識するとともに、児童の実態を踏まえた運動を位置付ける

### <実践例1> <観音寺市立柞田小学校の実践より>

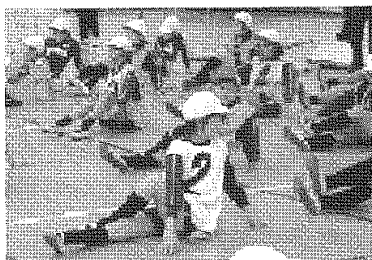
#### ○体力向上5分間運動の導入

体力向上5分間運動は、ストレッチを中心とする全校共通運動と、授業に関連する補助運動で構成されている。体育の授業のはじめの5分間を使って、曲に合わせて楽しく運動する。ゆったりとした曲に合わせてストレッチを行い、体の部位を伸ばしたり、柔軟性や筋力を高めたりする。後半は、軽快な曲に乗って体や心をほぐす。これらの全校共通の部分に加え、それぞれの授業につながる運動を加えて行う。このことは、主運動に抵抗なく入ることができたり、家庭での運動習慣づくりにつながったりすると考えられる。

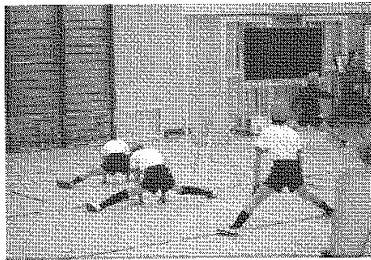
### <実践例2> <高松市立香南小学校の実践より>

#### ○主運動につながる易しい運動の導入

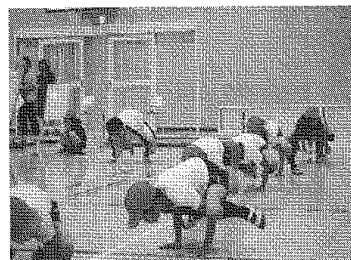
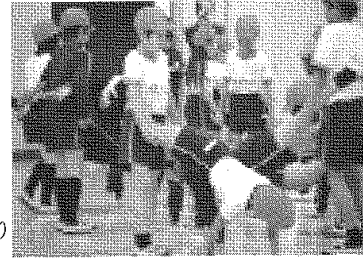
体や心をほぐしたり、運動への意欲を高めたりするのに効果的な運動や易しい運動を行う。(器械運動での実践)



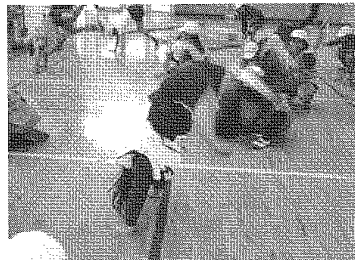
【柔軟性を高める運動】



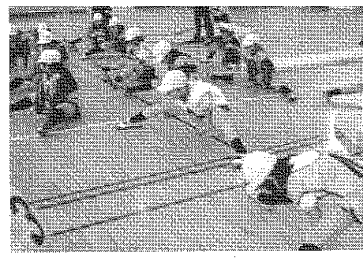
【手押し車】



【カエルの逆立ち】

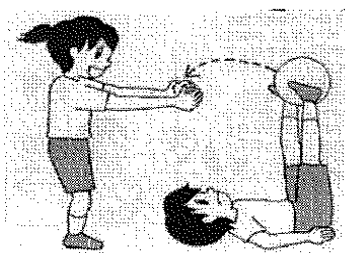


【カエルの足打ち】

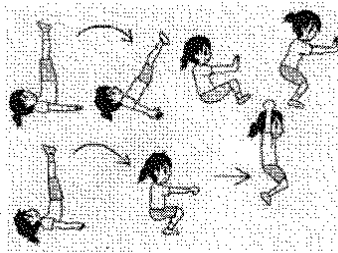


【ゆりかごからの起き上がり】

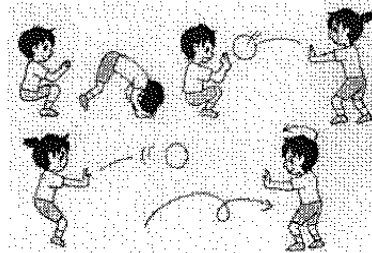
○ コーディネーション運動をゲーム化して授業で活用



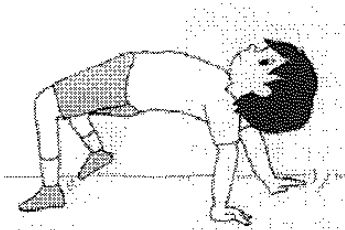
【ごろりんボールわたし】



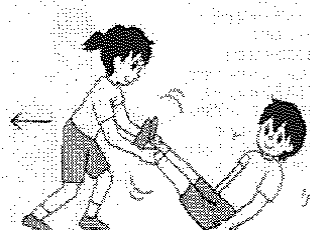
【おおきなゆりかご】



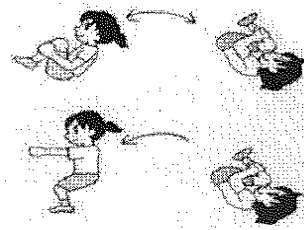
【前転がりボールキャッチ】



【くもあるき】



【人間そうじき】



【コロコロゆりかご】

■ ポイント2 運動の楽しさを実感できる単元や学習の場を工夫する。

<実践例1> <多度津町立豊原小学校の実践より>

○ 教育課程編成の工夫

6年間でゴール型・ネット型・ベースボール型を偏りなく体験できるように、『豊原プラン』として各学年に2種目ずつのボール運動の教材を配置し、教育課程を編成。各学年「ボール運動」に約20時間を充て、友だちと関わらせながら技能を伸ばすだけでなく、作戦を立てたりルールを工夫したりする楽しさも味わわせていく。また、授業での運動経験が日常生活の中にも広がるよう、運動遊びの日を設定したり、コートの特設をしたりして、外遊びの促進へとつなげていく。

<実践例2> <さぬき市立富田小学校の実践より>

○ 学習の場の工夫

様々な動きを体験させるためには、様々な場に取り組む事が有効である。身近にある用具や施設を活用すること、また場の常設をすること等で、動きを体感・定着させる。



ステージ、板、椅子等  
を利用した学習の場  
の設定

☆コラム☆

新しい学習指導要領では、児童の発達の段階を踏まえ、指導内容の明確化を図ることや、指導内容の確実な定着を図る観点から、運動の系統性を図るとともに、運動の取り上げ方の弾力化を示すとともに、個に応じた指導や課題の解決を目指す活動を行うよう工夫することが示されています。指導にあたっては、活動の場や教材・教具、学習カード、評価の工夫など児童が進んで運動の楽しさに触れ、技能を身につけることができるような計画が必要とされ、そのことが結果として体力を高めることにつながります。

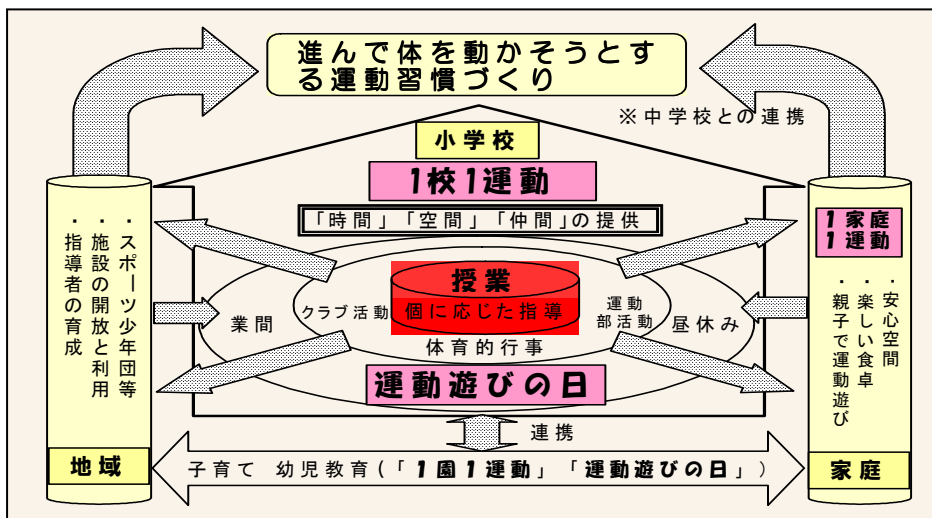


## プラン2 業前・業間等を利用して、楽しく体を動かす機会を設定する。

### ■ ポイント1 楽しく体を動かすための「時間」「空間」「仲間」を提供する。

体育的活動の位置付け

「1校1運動」「運動遊びの日」説明資料より



※ 他の学校課題と照らし合わせ、無理のない、継続できるプランを作成する。

### <実践例1>

<さぬき市立石田小学校の実践より>

#### ○ 業間の全員運動

2校時と3校時の間の業間（20分間）を利用し、様々な運動に取り組み、バランスの取れた体づくりを目指している。その最初の15分間を全員運動として、以下の様々な運動を1週間ごとのローテーションで学年ごとに実施している。残りの時間は全員で外遊びをする時間としている。

- |                 |   |
|-----------------|---|
| ① ミニハードル<br>ラダー | (ミニハードルやラダーを活用した様々な運動)<br>運動場中央 … 3段階の高さでステップ・ジャンプ<br>南大門北側 … ラダーを使ったステップ |
| ② 鉄棒・登り棒        | (鉄棒・登り棒を使った運動)<br>運動場北側の鉄棒・登り棒を使う   |
| ③ ダッシュ          | (様々なダッシュを行う)<br>運動場北側 … 常設の50mコース   |
| ④ ロングジャンプ       | (様々な跳ぶ運動を行う)<br>運動場東側(砂場) … 走り幅跳び・立ち幅跳び                                   |
| ⑤ タイヤ           | (様々なタイヤ跳びを行う)<br>運動場南側のタイヤを使う   |
| ⑥ ボール投げ         | (ボールを遠くへ、または素早く投げる練習)<br>体育館で行う<br>体育倉庫にあるいろいろなボールを使う                     |



① ミニハードル



② 鉄棒・登り棒



③ ダッシュ



④ ロングジャンプ



⑤ タイヤ



⑥ ボール投げ

<実践例 2> <観音寺市立柞田小学校の実践より>

○ 行事を授業や業間活動と関連付けて

・ 柞小タイム&柞小筋肉番付での取り組みを通して  
毎週 2 日間、朝のスポーツタイム（柞小タイム）として 15 分間を位置づけている。色別リレーやローテーション運動【鉄棒・登り棒・体育館での運動】

また、体力づくりの日常化をめざして、柞小タイムのほか「柞小筋肉番付」の取り組みも行っている。

[鉄 棒] 低・中・高学年の発達段階に応じて、体育の副読本から 15 項目の鉄棒の筋肉番付の種目を設定している。15 種目全部合格すれば、『鉄棒名人』に任命される。

[なわとび] 時間とびと二重とびの二種目に絞っている。学年の 10 倍の数を目標にし、その回数をクリアすれば合格証を渡している。



色別リレー



ローテーション運動

■ ポイント 2 行事や児童会活動などに関連させて意欲化を図る。

<実践例 1> <多度津町立豊原小学校の実践より>

○ 業前・業間の「さわやかタイム」

毎週火曜日の業前（15 分間）と、木曜日の業間（25 分間）に「さわやかタイム」として体力づくりの時間を設定している。活動は、地区ごとの縦割り班や兄弟学年などの異年齢集団を基本として行っている。活動計画は以下の通りである。これらの活動は、クラスマッチや各種大会につながっている。

①	5月	～	7月	大なわ 行進・体操（運動会の練習）
②	9月	～	10月	ボール運動（ドッジボール）
③	10月下旬	～	11月	大なわ
④	11月下旬	～	12月	マラソン
⑤	12月下旬	～	3月	短なわ



<実践例 1> <さぬぎ市立中央小学校の実践より>

○ 「全校マラソンリレー」

・ 内 容 フルマラソンの距離(42.195km=運動場約 211 周)を 1 年生から 6 年生まで全校生が順番に走り、目標タイムを超えることを目的としたリレー型のマラソンである。

・ 方 法 1 年生からスタートし、順に 6 年生まで全校生が走る。学年に応じて一人あたりの走る距離(1~4 年生は 100m、5・6 年生は 200m を基本とする)を設定しリレーをする。自分の学年が走るときは全員が運動場で待機するが、それ以外は教室で授業を行う。ただし、スタートとゴールの時はベランダから全員応援する。



バトンでリレーする様子



ベランダから応援する様子



感動のゴールの瞬間



全校生でつないだ結果

プラン2にピッタリ！

## 取り組んでみよう「讃岐っ子パワー みんなでチャレンジ」

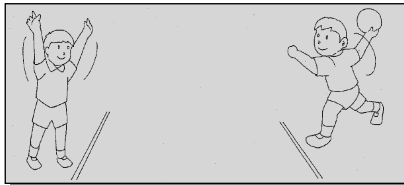
チャレンジ種目には、2人でするペア種目、5人以上の友だちといっしょにするグループ種目、クラス全員で参加するクラス種目があります。

また、チャレンジする学年で、低（1・2年）、中（3・4年）、高（5・6年）、全（縦割グループ）に分けられています。

詳しくは、「讃岐っ子パワー みんなでチャレンジ」ホームページまで！

<http://www.pref.kagawa.jp/kenkyoui/hotai/characteristic/sanukikko.php>

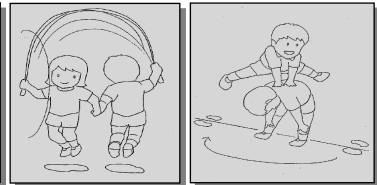
### 【ペア種目】



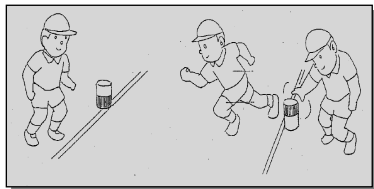
〈ドッジキャッチ〉



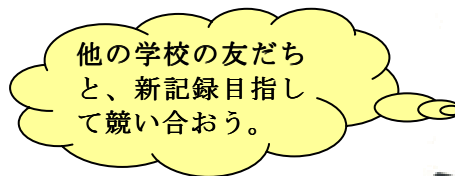
〈キックパス〉



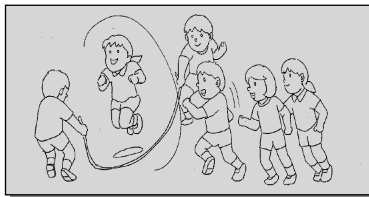
〈こうご向きとび〉 〈れんぞく馬とび〉



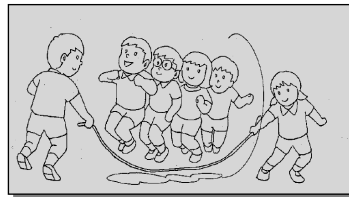
〈ひっくりカンカン〉



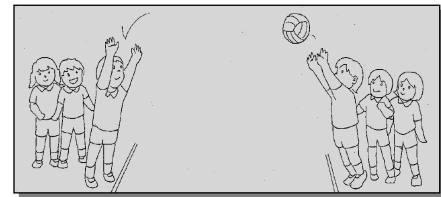
### 【グループ種目】



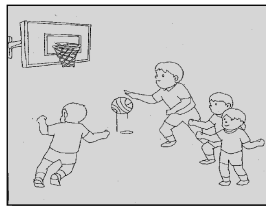
〈8の字大なわとび〉



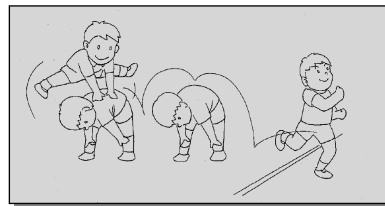
〈れんぞく大なわとび〉



〈ソフトバレーボールパスラリー〉



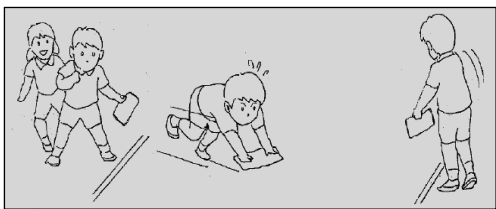
〈バスケットボール3分間シュート〉



〈みんなで馬とび50m〉



〈ドッジキャッチラリー〉



〈そうきんがけリレー〉

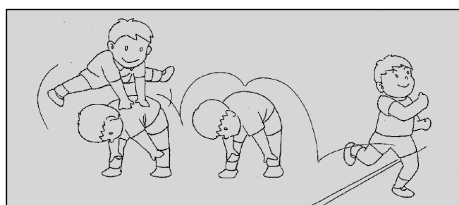


〈スーパー8の字大なわとび〉

### 【クラス種目】



〈8の字大なわとび回数とび〉



〈みんなで馬とび100m〉



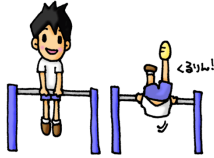


# プラン3 自然に体を動かしたくなる運動環境の工夫をする。

■ **ポイント** 体育の授業や業間等の活動、児童の動線等を踏まえて整備する。

## 運動環境の工夫の視点

- 用器具の使いやすさを考慮した配置
- 運動の仕方、遊び方の掲示
- 遊具・固定施設の多様な活用
- 活動意欲を高めるカード等の作成 等



### <実践例1> <高松市立太田南小学校の実践より>

#### ○ 整備された遊具の活用

運動場に設置されている遊具を有効に活用することで、体力の向上を図る取組である。遊具を用いる利点は、準備が不要で、手軽に継続して活動できることにある。体育の時間だけでなく、休み時間などの自発的ながんばりに広がっていくことが期待できる。

遊具を用いた技能をカードにまとめ、「太田南オリンピックカード」と題し、全校生に配布している。使用する遊具は、タイヤ、丸太、つり輪、平行棒、うんてい、ろく木、登り棒、鉄棒、的当ての9種類。それぞれの遊具を用いた技能を難易度の低いものから高いものまで100個設定している。

各クラス、体育の時間の始まり10分間程度で、継続して取り組んでいけるよう共通理解を図っている。また、合格数により、「金メダル」などのシールを貼って評価し、さらなる意欲へとつなげている。

各種遊具の技能		難易度		評価	
いろいろなしんじ	タイヤの上を歩く	丸太の上を歩く	つり輪を渡る	平行棒を渡る	うんていで遊ぶ
へいこう棒	手ですら渡る	手ですら渡る	手ですら渡る	手ですら渡る	手ですら渡る
うんてい	1つ	2つ	3つ	4つ	5つ
ろくぼく	1つ	2つ	3つ	4つ	5つ
的当て	5回	10回	15回	20回	25回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回
ろく木	1回	2回	3回	4回	5回
鉄棒	1回	2回	3回	4回	5回
的当て	1回	2回	3回	4回	5回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回
鉄棒	1回	2回	3回	4回	5回
的当て	1回	2回	3回	4回	5回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回
鉄棒	1回	2回	3回	4回	5回
的当て	1回	2回	3回	4回	5回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回
鉄棒	1回	2回	3回	4回	5回
的当て	1回	2回	3回	4回	5回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回
鉄棒	1回	2回	3回	4回	5回
的当て	1回	2回	3回	4回	5回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回
鉄棒	1回	2回	3回	4回	5回
的当て	1回	2回	3回	4回	5回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回
鉄棒	1回	2回	3回	4回	5回
的当て	1回	2回	3回	4回	5回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回
鉄棒	1回	2回	3回	4回	5回
的当て	1回	2回	3回	4回	5回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回
鉄棒	1回	2回	3回	4回	5回
的当て	1回	2回	3回	4回	5回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回
鉄棒	1回	2回	3回	4回	5回
的当て	1回	2回	3回	4回	5回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回
鉄棒	1回	2回	3回	4回	5回
的当て	1回	2回	3回	4回	5回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回
鉄棒	1回	2回	3回	4回	5回
的当て	1回	2回	3回	4回	5回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回
鉄棒	1回	2回	3回	4回	5回
的当て	1回	2回	3回	4回	5回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回
鉄棒	1回	2回	3回	4回	5回
的当て	1回	2回	3回	4回	5回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回
鉄棒	1回	2回	3回	4回	5回
的当て	1回	2回	3回	4回	5回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回
鉄棒	1回	2回	3回	4回	5回
的当て	1回	2回	3回	4回	5回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回
鉄棒	1回	2回	3回	4回	5回
的当て	1回	2回	3回	4回	5回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回
鉄棒	1回	2回	3回	4回	5回
的当て	1回	2回	3回	4回	5回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回
鉄棒	1回	2回	3回	4回	5回
的当て	1回	2回	3回	4回	5回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回
鉄棒	1回	2回	3回	4回	5回
的当て	1回	2回	3回	4回	5回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回
鉄棒	1回	2回	3回	4回	5回
的当て	1回	2回	3回	4回	5回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回
鉄棒	1回	2回	3回	4回	5回
的当て	1回	2回	3回	4回	5回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回
鉄棒	1回	2回	3回	4回	5回
的当て	1回	2回	3回	4回	5回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回
鉄棒	1回	2回	3回	4回	5回
的当て	1回	2回	3回	4回	5回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回
鉄棒	1回	2回	3回	4回	5回
的当て	1回	2回	3回	4回	5回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回
鉄棒	1回	2回	3回	4回	5回
的当て	1回	2回	3回	4回	5回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回
鉄棒	1回	2回	3回	4回	5回
的当て	1回	2回	3回	4回	5回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回
鉄棒	1回	2回	3回	4回	5回
的当て	1回	2回	3回	4回	5回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回
鉄棒	1回	2回	3回	4回	5回
的当て	1回	2回	3回	4回	5回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回
鉄棒	1回	2回	3回	4回	5回
的当て	1回	2回	3回	4回	5回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回
鉄棒	1回	2回	3回	4回	5回
的当て	1回	2回	3回	4回	5回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回
鉄棒	1回	2回	3回	4回	5回
的当て	1回	2回	3回	4回	5回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回
鉄棒	1回	2回	3回	4回	5回
的当て	1回	2回	3回	4回	5回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回
鉄棒	1回	2回	3回	4回	5回
的当て	1回	2回	3回	4回	5回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回
鉄棒	1回	2回	3回	4回	5回
的当て	1回	2回	3回	4回	5回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回
鉄棒	1回	2回	3回	4回	5回
的当て	1回	2回	3回	4回	5回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回
鉄棒	1回	2回	3回	4回	5回
的当て	1回	2回	3回	4回	5回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回
鉄棒	1回	2回	3回	4回	5回
的当て	1回	2回	3回	4回	5回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回
鉄棒	1回	2回	3回	4回	5回
的当て	1回	2回	3回	4回	5回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回
鉄棒	1回	2回	3回	4回	5回
的当て	1回	2回	3回	4回	5回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回
鉄棒	1回	2回	3回	4回	5回
的当て	1回	2回	3回	4回	5回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回
鉄棒	1回	2回	3回	4回	5回
的当て	1回	2回	3回	4回	5回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回
鉄棒	1回	2回	3回	4回	5回
的当て	1回	2回	3回	4回	5回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回
鉄棒	1回	2回	3回	4回	5回
的当て	1回	2回	3回	4回	5回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回
鉄棒	1回	2回	3回	4回	5回
的当て	1回	2回	3回	4回	5回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回
鉄棒	1回	2回	3回	4回	5回
的当て	1回	2回	3回	4回	5回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回
鉄棒	1回	2回	3回	4回	5回
的当て	1回	2回	3回	4回	5回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回
鉄棒	1回	2回	3回	4回	5回
的当て	1回	2回	3回	4回	5回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回
鉄棒	1回	2回	3回	4回	5回
的当て	1回	2回	3回	4回	5回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回
鉄棒	1回	2回	3回	4回	5回
的当て	1回	2回	3回	4回	5回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回
鉄棒	1回	2回	3回	4回	5回
的当て	1回	2回	3回	4回	5回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回
鉄棒	1回	2回	3回	4回	5回
的当て	1回	2回	3回	4回	5回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回
鉄棒	1回	2回	3回	4回	5回
的当て	1回	2回	3回	4回	5回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回
鉄棒	1回	2回	3回	4回	5回
的当て	1回	2回	3回	4回	5回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回
鉄棒	1回	2回	3回	4回	5回
的当て	1回	2回	3回	4回	5回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回
鉄棒	1回	2回	3回	4回	5回
的当て	1回	2回	3回	4回	5回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回
鉄棒	1回	2回	3回	4回	5回
的当て	1回	2回	3回	4回	5回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回
鉄棒	1回	2回	3回	4回	5回
的当て	1回	2回	3回	4回	5回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回
鉄棒	1回	2回	3回	4回	5回
的当て	1回	2回	3回	4回	5回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回
鉄棒	1回	2回	3回	4回	5回
的当て	1回	2回	3回	4回	5回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回
鉄棒	1回	2回	3回	4回	5回
的当て	1回	2回	3回	4回	5回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回
鉄棒	1回	2回	3回	4回	5回
的当て	1回	2回	3回	4回	5回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回
鉄棒	1回	2回	3回	4回	5回
的当て	1回	2回	3回	4回	5回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回
鉄棒	1回	2回	3回	4回	5回
的当て	1回	2回	3回	4回	5回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回
鉄棒	1回	2回	3回	4回	5回
的当て	1回	2回	3回	4回	5回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回
鉄棒	1回	2回	3回	4回	5回
的当て	1回	2回	3回	4回	5回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回
鉄棒	1回	2回	3回	4回	5回
的当て	1回	2回	3回	4回	5回
登り棒	1回	2回	3回	4回	5回

＜実践例3＞ 宇多津町立宇多津北小学校の実践より＞

○ 運動遊びにつながる整備された環境

ア タイヤ跳び

高さ・向き（縦、横）・幅（1個だけ、2～4個をくっつけて）を変えて設置している。しっかり練習することで、体育の授業の跳び箱で力を発揮することができる。



イ 鉄棒

移動できる低鉄棒、固定の鉄棒（高さは様々）、逆上がり練習器等を設置している。1校1運動として逆上がりに取り組んでいるため、休み時間も友達や担任と練習に励んでいる。



＜実践例4＞ 高松市立香南小学校の実践より＞

○ 人的・物的両面からの環境づくり

児童にとって学校が居心地のよい場所であるとき、児童は自分のもてる力を十分に発揮することができるのではないかという考えから、校内の環境を人的および物的な面で整えることで、現在及び将来ともに楽しく明るい生活を営むための基礎づくりをめざしている。

【目にするたびにはっと気づいたり力づけられたりするような言葉や標語を掲示物に取り入れ、心を揺さぶる豊かな環境に】



【体育関係の図書や資料、用具を使いやすく整備し、心や体への関心や意欲を喚起する環境に】





## プラン4 家庭や地域と連携して、児童の体力向上に取り組む。

### ■ ポイント 開かれた学校づくりの一環として体育的活動を取り入れる。

保護者や地域連携の視点

- 記録や伸びを保護者に周知する機会の設定
- 保護者や地域の人と一緒に活動
- 授業参観日の体育的活動
- 「運動遊びの日」の取組 他

#### <実践例1> <観音寺市立柞田小学校の実践より>

##### ○保護者を巻き込んだ取り組み

- ・夏休みの親子スポーツの実践

夏休みの課題の1つとして、親子スポーツの実践をもとめている。ふだんなかなか一緒に運動する機会がない親子にとっても、体力づくりとともに、よいふれあいの機会となっている。

- ・ヘルスアップダンス教室の開催

生活習慣病予防の一環として、講師をむかえてのヘルスアップダンス教室を開催している。それを受けて、昼休みに、希望者参加によるヘルスアップダンス教室を定期的で開催している。たくさん子どもたちが参加して、気持ちよく体を動かしている。さらに、希望する家庭にヘルスアップダンスのビデオやカセットを配布し、家庭でも行えるようにしている。



- ・親子ふれあいスポーツ大会

授業参観日に、親子ふれあいスポーツ大会が設けられている。(4月の日曜日)学年ごとに、オリエンテーションやドッジボール、なわとび、綱引き等を行い、親子で気持ちのよい汗を流している。



##### ○地域の体力づくり行事への参加

地域で行われている体力づくり行事への積極的参加を呼びかけている。

- ・三世代交流グランドゴルフ大会
- ・親子雲辺寺登山
- ・観音寺市健康つくりなわとび大会
- ・元気アップフェスタ観音寺 など



**<実践例 2>** <宇多津町立宇多津北小学校の実践より>

○ 体力テストを活用した保護者連携

町内の保・幼・小・中が連携して体力の向上に取り組んでいる。その一環として体力テストの結果を業者に分析してもらっている。分析結果には、全国・県・学校平均との比較、前年度との比較、体力要素別バランス判定図、総合評価（優れた点、アドバイス）等が詳しく記載されており、夏休み前の個人懇談会で保護者に渡し、今後の体力づくりに役立ててもらっている。

**<実践例 2>** <多度津町立豊原小学校の実践より>

○ 地域で盛り上げる大なわとび

豊原小学校では、業前・業間活動「さわやかタイム」で大なわとびを実施している。地区別でグループを作り異学年交流を図っているが、運動会の種目として取り上げることで、保護者や地区の人々からの応援を得ることができる。また、練習の場を夏休みのラジオ体操後に設定しており、なわを回すなどの役割を保護者にお願いすることで連携を図ることができる。

○ 保護者への啓発活動

豊原小学校では、校内研究組織の一つとして「体力づくりプロジェクトチーム」を構成し活動している。児童の健康や体力づくりに関する調査・研究を行い、教育課程の中での実践を図っている。その活動の中で重視しているのが、保護者への啓発である。体力テストの結果分析等を詳細に行い、それを基に児童の現状と今後対策について PTA の集会時等でプレゼンテーションを実施している。

# (3) 中学校における体力向上に向けた取組

新しい中学校学習指導要領が告示され、授業時数の増加による基礎的・基本的な知識・技能の確実な習得と、思考力・判断力・表現力等の育成が改訂のポイントとしてあげられた。また、生徒の自主的、自発的な参加により行われる部活動は、学校教育の一環として教育課程と連携を図りながら学習意欲の向上等に資するものであると、これまでにはなかった項目が追加されました。

生徒の体力向上を図るためには、保健体育科の授業の充実はもとより、そこで学習したことを、体育的行事、運動部活動、家庭や地域などの実生活、実社会において相互に関連させながら取り組むことが大切です。

ここでは、中学校における体力向上にむけた5つのプランを提案します。

## ☆ 学校の取組を振り返ってみましょう。

各学校の年間計画や教育評価をもとに、取組の進んでいる項目に☑を、進んでいないプランについては、事例等を参考に今後の取組を検討しましょう。

☐ **プラン 1** 運動習慣の確立に向けた体育の授業内容の工夫を行う。  
 28 p へ

キーワード  
 体づくり運動 新体力テストの活用  
 トレーニング目的 運動の質と量

☐ **プラン 4** 家庭や地域と連携して、生徒の体力向上に取り組む。  
 34 p

キーワード  
 体力要素 自主的な取組 新体力テスト  
 トレーニング効果 家庭での体づくり

☐ **プラン 2** 運動部活動の運営を工夫する。  
 30 p へ

キーワード  
 新体力テストの活用 朝練習 生活リズム  
 生活習慣 体や脳の活性化 顧問との連携



☐ **プラン 3** 意欲的に取り組める行事の工夫を行う。  
 33 p へ

キーワード  
 体育的行事 運動習慣 内容の工夫 クラスマッチ  
 感動体験 動機付け

☐ **プラン 5** 望ましい生活習慣、食習慣を確立する取組を進める。  
 37 p へ

キーワード  
 生活習慣調査 全体計画 発達段階 ティーム  
 ティーチング 給食 保健指導 保健学習 体験  
 活動 個別指導 保護者地域連携

# プラン1 運動習慣の確立に向けた体育の授業内容の工夫を行う。

中学校保健体育科の改善の基本方針として、体力の向上については、「体づくり運動」の学習を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わわせるとともに、健康や体力の状況に応じて体力を高める必要性を認識させ、それ以外の領域や、学校の教育活動全体や実生活で生かすことができるよう指導内容を改善することがあげられています。

そこで、新体力テスト等の結果をもとに、「体づくり運動」の実施や、ねらいに応じた補強運動の導入などによる授業内容の工夫が必要です。

## ■ ポイント1 新体力テストの結果を基に、保健体育の授業を工夫する。

### <実践例> <高松市立一宮中学校の実践より>

#### ○体カテストの活用

#### 1 年間を通じた体力向上(体カテストの活用)

##### (1) 実施目的

毎年実施している新体力テストの結果を活用し、保健体育の授業において年間を通じた体力向上を目指す。

##### (2) 実施内容

#### 2 全国平均との比較により、生徒の体力の現状把握をする。

(1) 全国平均値より上回っている種目数は5種目で、全体の62.5%である。

(2) 上回っている種目：長座体前屈、反復横とび、20m シャトルラン、50m 走  
ハンドボール投げ

(3) 下回っている種目：握力、上体起こし、立ち幅とび

#### 3 トレーニングの目的・内容を明確にする。

##### A 体力を全面的に高める

腕立て伏せ	Vシット	背筋	胸つけジャンプ	腕立て手たたき	ジャックナイフ	バービー	ツイスト
上腕三頭筋 大胸筋 三角筋	腹直筋 外腹斜筋	広背筋 臀筋	大腿筋	上腕三頭筋 大胸筋 三角筋	外転筋	臀筋 大腿筋	腹斜筋

##### B 瞬発力を高める ハードルジャンプ

##### C 調整力を高める ラダーコーン・各種ステップワーク

##### D 柔軟性を高める ストレッチ (1人・2人組)

#### 4 年間を通じたトレーニング構成をする。

学年性別	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35					
1年 男子	体づくり			陸上競技 ⑤			水泳			バレーボール			器械運動																											
	⑥			⑤												武道(柔道)					球技(バスケットボール)					球技(サッカー)					心身の発達と心の健康					球技(ソフト) ⑥				
			⑤			⑨			⑨			④			⑪			⑧					⑨					⑨												
			A			C			A			A					C					C					B													
			D																																					

#### 5 評価方法

新体力テスト結果の変容で評価を行う。(省略)

## 6 実施上の留意点

トレーニングの目的を明確にし、具体的な対策を立てること。

## 7 主な成果

昨年度課題であった、「上体起こし」「立ち幅とび」においては、年間を通じたトレーニング構成とその実施によって成果が表れている。一方、具体的な対策が欠如していた「握力」については、改善の傾向がみられず今後の課題となっている。

## ■ ポイント2 体力向上を意識して運動の質と量を確保する授業を展開する。

### <実践例> <小豆島町立池田中学校の実践より>

#### ○体育の時間に8分間トレーニングの導入

##### 1 実施目的

- (1) 効果的な基礎トレーニングの実践により、体力の向上を目指す。
- (2) 各單元ごとの技能の向上を目指す。

##### 2 実施内容

###### (1) 8分間のトレーニングの実施

授業開始～ランニング～各單元に応じた準備体操（全員で声を出す）

- ア 腕立て伏せ25回（床にあごを着け、腕は完全に伸ばす）
- イ 腹筋25回（膝は90度に曲げ、15回は正面、10回は左右ひねる）
- ウ 背筋25回（15回は両手両足を同時に、10回は右手、左足の交互）
- エ 壁倒立60秒
- オ 倒立歩行5メートル以上
- カ 各單元に応じた基礎的な動きづくり

ア～カは各自が回数を声に出して正確に早く実施させる。終わった生徒から次のトレーニングに移る。すべて終了した生徒から柔軟体操に移る。

##### 3 評価方法

- (1) 定期的（月1回）にトレーニングテストを実施し、向上の見られた生徒は賞賛する。
- (2) 毎学期生徒による授業評価を書かせ、授業改善に役立てる。

##### 4 実施上の留意点

- (1) トレーニングの大切さを理解させ、関心・意欲をもって取り組ませる。
- (2) 一人一人の体力の現状を把握し、個に応じた回数を指示したり、調整する。
- (3) 正しいトレーニングの行い方ができるように、個別指導する。

##### 5 主な成果

- (1) 意欲的に取り組むことにより、設定した回数や内容を大部分の生徒が達成できるようになり、基礎体力の向上につながっている。
- (2) 基礎的な技能が身につくにつれ、向上が見られた生徒は、できたときの喜びや楽しさを実感し、意欲的な活動が見られた。



## プラン2 運動部活動の運営を工夫する。

学習指導要領の改訂により、部活動は学校教育の一環として教育課程と連携を図られるよう留意すること、また、運動部活動による体力の向上や健康の増進への効果が期待されている。

### ■ ポイント1 生徒の体力の実態に応じたトレーニングメニューを作成する。

#### <実践例>

##### ○運動部活動におけるトレーニングメニューの作成

###### 1 実施目的

運動の効果を正しく理解し、生涯において運動に親しむ資質や能力を身に付けさせる運動部活動の工夫を目指す。

###### 2 実施内容

- (1) 新体力テストの結果から、柔軟性や筋力の強化のために、各部活動においてトレーニングメニューに取り入れる。
- (2) 新体力テストの結果（個人票）をもとに、自己の体力を分析させ、その結果に応じたトレーニングを行っている。
- (3) 新体力テストの結果を各部顧問に配布して、各部ごとに体力向上の資料としている。

〈トレーニングメニューの例〉

〈高松市立太田中学校 各部の実践より〉

- 柔軟性を高める…首、肩、腰、膝、手首、足首、股関節などの各関節のストレッチ体操(かけ声や手拍子、音楽に合わせて)
- 調整力を高める…ラダーやアジリティーディスクなどの器具を使ったトレーニング
- 持久力を高める…トラックや外周を使った時間走、インターバル走、追い抜き走
- 筋力を高める…腕立て伏せ、腹筋、背筋、スクワットなどのトレーニング  
施設(クライミングロープ、鉄棒など)や器具(バーベル、ダンベル、メディシンボールなど)を使ったトレーニング。

###### 3 評価方法

- (1) 土日や長期休業中などに、新体力テストの再テストを行いトレーニングの成果を確認している。
- (2) 土日の部活動の際に、部活動対抗駅伝を行っている。

###### 4 実施上の留意点

- (1) 継続的なトレーニングを行わせるために、授業担当者や部活動担当者間の情報交換など、取り組みの連携が大切である。
- (2) トレーニングを行う際には、全体で共通するトレーニングと、個人のトレーニングを分けて行っている。
- (3) 学校規模や地域の自然条件などを生かした体力作りを目指している。

###### 5 主な成果

- (1) 自己の体力について、興味・関心を持つようになった。
- (2) 継続的にトレーニングを行い、体力が向上した。
- (3) 部活動の出席率が高くなり、体力向上を目指し各部活動ごと積極的に取り組み、学校全体として好成績を上げている。

## ■ ポイント2 健康的な生活習慣を身につける練習の工夫

### <実践例>

<観音寺市立中部中学校の実践より>

#### ○始業前活動の工夫

##### 1 実施目的

- (1) 生活習慣を整え、健康な体づくりをめざした実践的な態度を養う。
- (2) 早寝早起き朝ごはんの生活を推進し、身体や脳の活性化を図る。

##### 2 実施内容

始業前の清掃ボランティア活動や部活動の早朝練習など、朝の軽い運動によって身体や脳をめざまさせ、充実した学校生活や体力の向上を図る。

##### (1) 各部の早朝練習

###### [新体操部]

気持ちが落ち着くようなスローテンポのおだやかな音楽に合わせて、姿勢を正しくとることを目的に、バレエのバーレッスンを取り入れ、パッセやルルベ、タンジュなどの動きを行っている。また、演技構成の重要な部分となる手具の投げの練習なども行う。

###### [バレーボール部]

大きなかけ声をかけ合いながら足並みをそろえたランニングを行っている。隊形を整えてチームワークを育むことを目的としている。その後、体育館で対人パスやサーブ練習を行う。

###### [ソフトテニス部]

ランニングの後、股関節や肩関節の柔軟性を高めるストレッチを中心に体操を行い、ペア練習やサービス・レシーブ練習を行っている。



###### [陸上部]

ランニング → ストレッチ体操 → ラダートレーニング

###### [野球部]

ランニング → キャッチボールとトスバッティング

###### [合唱部]

発声練習

##### (2) 生徒会主催の朝のボランティア活動

###### [校内クリーン作戦]

生徒会の呼びかけで毎週火曜日の朝、校内クリーン作戦が行われている。自主的に参加したボランティアが草抜きや落ち葉集め、ミゾ掃除など汗を流しながら清掃活動を行っている。各クラスの半分ほどの生徒が参加している時もある。

### 〔あいさつ運動〕

生徒会の呼びかけで朝のあいさつ運動が行われている。曜日によって生徒会役員や学年別に学級委員長などが担当しているが、自主参加の生徒も多くあり、朝早くから大きな「おはよう」の声が校庭に響いている。

#### 3 評価方法

- (1) 学期に一度、養護教諭による生活習慣調査を行い、睡眠時間や家庭学習の時間の確保、朝食の状態等を把握している。また、調査用紙にコメントを入れ、その後の生活習慣の改善に役立てている。
- (2) 早朝練習は、生徒の自主的な参加により実施しており、参加生徒の出席率が生徒の健康的な生活習慣への取り組みの状態として捉えられる。

#### 4 実施上の留意点

- (1) 早朝練習に取り組み始めて2～3週間は、早起きの生体リズムが定着しておらず、午前中の授業でも眠気に見舞われることがある。習慣がつくと早寝・早起きによる身体の活性化が進むが、慣れるまでは生活習慣の変化に注意する必要がある。
- (2) 朝早く登校するためには、朝食も早くなり家庭の協力が無くてはならないものとなる。早朝練習の目的と効果を生徒や保護者に十分に説明し、理解を得た上で、生徒の自主的な取り組みにしなければならない。

#### 5 主な成果

- (1) 早寝・早起きの健康的な生活習慣に対する意識が高まり、睡眠や家庭学習の時間を確保するために無駄な時間を無くそうとする生活態度が培われ、学習成績も向上した生徒が多くいた。
- (2) 生徒が自主的に部活動に参加するようになり、積極的な練習への取り組みが見られるようになった。
- (3) 朝の活動をするために、朝食をしっかりと摂って登校する生徒が増えた。
- (4) 各種大会での結果にも目を見張る成果が現れ、四国大会や全国大会へ出場するなど多くの部活動が優秀な戦績を残している。

## コラム

### 運動部活動の意義について

運動部活動は、学校教育活動の一環として行われており、スポーツに興味と関心を持つ同好の生徒によって自主的に組織され、より高い水準の技能や記録に挑戦する中で、スポーツの楽しさや喜びを味わい、豊かな学校生活を経験する活動で、次のような意義があります。

- ・ 喜びと生きがいにつながる。
- ・ 生涯にわたってスポーツに親しむための基礎づくりにつながる。
- ・ 体力の向上と健康の増進につながる。
- ・ 豊かな人間性の育成につながる。
- ・ 明るく充実した学校生活の展開につながる。

運動部活動の運営については、以下の4点に留意して行うことが必要です。

- (1) 生徒の個性の尊重と柔軟な運営
- (2) 生徒の生活のバランスの確保
- (3) 開かれた運動部活動
- (4) 運動部活動〈体育活動時〉の事故防止



## プラン3 意欲的に取り組める行事の工夫を行う。

学校における体育的行事の内容を工夫することで、生徒に自分の体力について考え、向き合うきっかけを作ることができる。

クラスマッチ等を利用して、より具体的に個々の体力に関心を持たせ、自分の体力づくりを実践する意欲を持たせるよう工夫する。

### ■ ポイント 体力向上の視点から行事を見直す。

#### <実践例>

<普通寺市立東中学校の実践より>

#### ○体育的行事（スポーツフェスティバル）での取組

##### 1 実施目的

- (1) 授業と体育的行事を関連させることで生徒の意欲化を図り、自主的に体力づくりに取り組む生徒の育成を目指す。
- (2) 「がんばればがんばった分だけ認められる東中教育」の教育目標を具現化する。
- (3) 自分の体力・精神力の限界に挑戦する生徒の育成を図る。

##### 2 実施内容

- (1) 2004年より、運動会を陸上記録会的な内容の「スポーツフェスティバル」に変更し、「東中ナンバー1」をめざし、自分自身の記録や先輩の記録に挑戦することに目的を置くものとした。
- (2) 個人種目を以下のように設定し、各自1種目に必ず出場する。  
50m 走、50m ハードル走、走り高跳び、走り幅跳び、男子 1000m 走、女子 800m 走、ハンドボール投げ、やり投げ(ジャベリックスロー)
  - ・ 各種目の学校記録を生徒玄関に掲示し、年間を通して体力づくりに取り組む目標としている。
  - ・ スポーツフェスティバルに向けて、体育実技の授業で種目ごとに別れて練習する。選択教科として取り扱っている。
  - ・ 保健体育科の教員3名で男女共習の授業を行い、種目ごとに指導する。

##### 3 評価方法

- (1) 毎時間記録の測定を行い、伸びを評価するとともに、練習に取り組む態度についても評価することで意欲的に取り組ませる。
- (2) 種目ごとの上位入賞者を表彰することで、自信と誇りを持たせる。

##### 4 実施上の留意点

- (1) 健康上の理由で参加することが難しい生徒には練習パートナーをさせる等の配慮が必要である。
- (2) 学級対抗であるために自分の得意とする以外の種目に参加せざるを得ない生徒もいるため、練習に取り組む動機付けをする必要がある。
- (3) 生徒が樹立した新記録は、継続的に記録し銘板に残すことで、生徒及び保護者に公表する。

##### 5 主な成果

スポーツフェスティバルには全員が個人種目に出場しなければならないので、普段から自分の得意種目を把握し作っておかなければならない。この日のために、何ヶ月も前から練習に取り組む生徒も見受けられる。競争することの楽しさや、自分のがんばりを認められたときの喜びなど、感動体験を日常的な体力づくりにつなげている。

## プラン4 家庭や地域と連携して、生徒の体力向上に取り組む。

生徒の体力向上は保健体育学習や運動部活動の中だけで行うのではなく、家庭や地域でいかに継続して実践できるかが重要となってくる。

学校は、家庭生活における体力づくりの実践や地域の活動に生徒が積極的に取り組めるよう支援していく必要がある。

### ■ ポイント1 保健体育の授業を家庭生活につなげる工夫を行う。

#### <実践例>

<丸亀市立綾歌中学校の実践より>

#### ○家庭での体力づくり活動

##### 1 実施目的

- (1) 新体力テストを体育の授業に組み込み、自分の体力を分析するとともに、高めたい体力要素を個人設定し、トレーニング方法を考えさせる。
- (2) 自分のトレーニング計画を作成し、日常生活や部活動で活用して運動の効果を実感させ、自主的に体力づくりに励む生徒を育成する。

##### 2 実施内容

- (1) 新体力テストを実施し、正しい測定の方法を身につけるとともに、どの体力要素の測定をしているのかを理解する。
- (2) 新体力テストの結果を各自レーダーチャートにグラフ化し、自分の体力のバランス、全国平均や昨年の自分との比較分析をすることによって、自分の体力の現状を理解する。
- (3) トレーニングの基礎理論（トレーニングの原則・方法）を授業で学習し、体力の向上をねらいとした各自のトレーニングメニュー（運動の種類、強度、時間、頻度）を作成する。
- (4) 各自、計画を立てたトレーニングメニューにしたがって、夏季休業期間中に実践し、記録をとっていく。
- (5) 再度、新体力テストを行い、トレーニング効果を調べてレポートを作成する。

##### 3 評価方法

- (1) トレーニング計画表、トレーニング日記、トレーニング前後の比較分析（グラフ化）、まとめ（トレーニングの効果、トレーニング方法の適性、今後の課題をレポートにして提出させ、夏季休業期間中の取り組みについて評価する。

##### 4 実施上の留意点

- (1) 体力要素に応じた運動の種類を考えるのが困難な生徒も多く、計画作りの段階でのサポートが重要である。
- (2) 授業の中でも体力を高める運動を意識的に取り入れていくとともに、その運動種目の工夫が必要である。
- (3) 部活動との連携を図りながら体力作りを推進していくことによって、より一層の効果が期待できる。

##### 5 主な成果

- (1) 計画作りの段階で、トレーニングの内容について家族に相談したり、インターネットで調べたりするなど、運動に関する関心が深まるとともに、部活動で積極的にトレーニングを取り入れることができる。

- (2) トレーニングの実践レポートの結果から、成果の有無にかかわらず今後の自己の体力づくりに対する見通しを持ち、日常生活における体力作りの重要性が理解できる。
- (3) 中学 1 年生の保健学習「体の発育・発達」において、中学生期の特徴と重ね合わせて、この時期に高めるのに有効な体力についての学習をリンクさせることができる。
- (4) レーダーチャートの作成によって、自己の体力の分析方法や評価方法を習得できる。

## ■ ポイント 2 地域の体育的行事に積極的に参加する。

### <実践例>

<宇多津町立宇多津中学校の実践より>

#### ○地域で行われている行事への参加

##### 1 実施目的

地域で行われる体育的行事への参加を一つの目標として、学校での体力向上プログラムを考える。

##### 2 実施内容

各地域において、教育委員会や体育協会などが主催して様々なスポーツ大会や体育的行事が盛んに行われている。例えば、冬場のトレーニングの一貫として地域で行われるロードレース大会への参加を目標に、陸上部にかぎらず様々な種目の部活動が毎日の練習メニューに持久走を取り入れ、体力の向上を図っている。

宇多津町は、都市計画マスタープランの一貫として「目指すべき都市の将来像」において教育の部門で体力・競技力の向上に取り組んでいる。

##### (1) 町ロードレース大会の開催

教育委員会の主催により、町ロードレース大会が開催され、中学生の部に部活動単位で参加している。持久走を中心とした冬季トレーニングを各々が実施し、その成果をためす機会として積極的な参加がなされている。

##### (2) 小中連携のスポーツ講習会

部活動ごとに町内スポーツ少年団と連携して小中合同の講習会を行っている。長期休業を利用し、夏休み 5 回、冬休み 3 回、春休み 2 回の計 10 回の実施により、小学生から中学生への発育・発達を考慮した系統的な指導が円滑に行えている。

##### (3) スポーツ講演会

著名なアスリートやスポーツ指導者を招聘し、年間 3 回のスポーツ講演会を実施している。体力向上のトレーニング方法や競技力向上の方策を学び、毎日の部活動練習に生かしている。

##### (4) スポーツ大会

町教育委員会の主催により、スポーツ大会が開催されている。県内の優秀チームを招待し競技力の向上や体力向上を目指している。現在、バレーボール、バスケットボール、軟式野球、剣道が実施されている。

##### 3 評価方法

(1) 運動部活動への加入率を評価する。

(2) 大会の主催者や地域のスポーツ指導者から取り組み姿勢について評価を得る。

(3) 参加生徒から感想文やレポートを提出させる。

(4) 定期的にタイムや結果を記録しておく。

#### 4 実施上の留意点

(1) 主催者や各種スポーツ団体の代表者と連絡を密に取り十分な連携のもと、事故のないよう安全面に十分配慮し円滑な運営を図る。

(2) その行事を運営している主体を明確にし、各種団体の協力を得る。

#### 5 主な成果

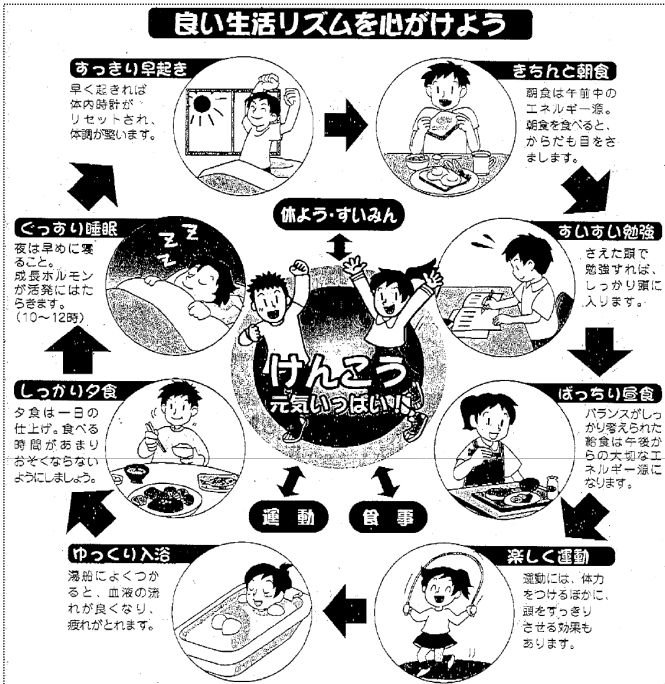
(1) 新体力テストの各学年、男女ともに結果が年々向上している。

(2) 県の総合体育大会や新人戦に出場できる種目が増加し、県大会でも優秀な成績を残す種目が出てきている。

# (4) 生活習慣・食習慣の確立に向けた取組

生活習慣や食習慣の確立に向けた取組は、結果としてよく体を動かすことができ、運動に意欲的に取り組む子どもを育み、体力の向上に繋がるものと考えられます。

体力向上に向けた運動習慣の確立に向けて、各学校(園)で、保護者との連携を図りながら生活習慣や食習慣の確立という健康課題の解決を図ることが重要です。



〈坂出市立川津小学校の資料より〉

## ☆コラム☆

子どもの生活習慣における主な問題点

### 1 夜型生活の低年齢化

午前中の体調不良・朝食の欠食・気分のいら立ち・落ち着きのなさ・疲れ・学習への影響

### 2 食生活リズムの乱れ

気分がいら立つ・きれやすい・学習への影響・成績の低下

### 3 日常的な身体活動の低下

体力の低下・消費エネルギーの減少(肥満増加の一因)

### 4 ストレスの多い生活

心身ともに問題を抱える子ども・自尊心の低い子どもの増加

(望ましい生活習慣づくり 改訂版 日本学校保健会)

## 学校における生活習慣・食習慣に係る指導のイメージ

### 幼児児童生徒の実態把握

生活習慣・食習慣に関する指導の全体計画と年間指導計画の作成(教育活動全体を通して)

#### 教科等における指導

- 教科
  - 体育・保健体育科
  - 家庭科
  - 社会科 等
- 総合的な学習の時間
- 道徳
- 特別活動

- 年間計画に沿った
- 学級担任による指導
  - 養護教諭・栄養教諭による指導
  - 給食の時間の指導 等

#### 個別的な相談指導

- 肥満 痩身 食物アレルギー 偏食 スポーツ
- ※ 学校医や医療機関等との連携

#### 家庭・地域との連携

- ・ 保健・給食だより
- ・ 学校保健委員会
- ・ 給食試食会
- ・ 保健センターとの連携 等

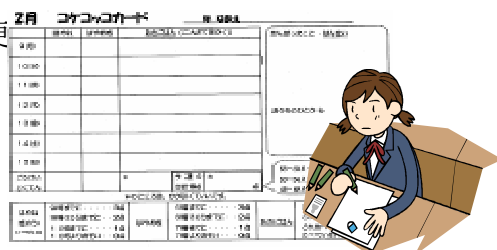


## プラン5 望ましい生活習慣、食習慣を確立する取組を進める。

- ポイント1 集団や個別の生活習慣調査を活用して、健康課題を明確にして指導の充実を図る。

### 生活習慣調査の視点

- ・起床・洗顔・歯みがき・朝食・排便
- ・登校（登園）・学校（園）生活・
- ・運動・下校・おやつ・遊び
- ・家庭学習・塾・習い事・TV他
- ・手洗い・夕食・入浴・就寝など



各学校や個人の健康課題を明確にする

### 実践

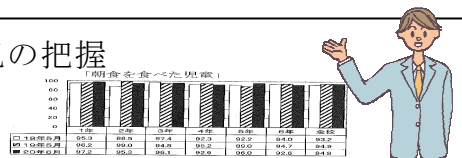
- 集団指導〈教科・特別活動、保育等での実践〉
- 個別指導
- 組織的活動（児童生徒保健委員会 学校保健委員会 等）
- 保護者との連携（保健だより 給食試食会等）



他

### 評価

- 子どもの生活習慣の変容と定着状況の把握
- 実践内容の検証
- プランの再構築



### <実践例>

<坂出市立川津小学校の実践より>

#### 【目標】

「生涯を通して心身ともに健康な生活が送れる子どもの育成」

#### 【実施内容・方法等】

- ①継続した生活習慣調査により、意識づけを行うとともに指導に生かす。
  - ・児童の実態を把握するための年2回のアンケート
  - ・長期の休み明けの生活リズム確立のための1週間の調べアンケート結果は個人懇談会の資料とする。
- ②保健学習を柱とした年間計画に沿った指導
- ③体験を通して自分の生活を見直し、実践化を図る。
  - ・万歩計を使った運動量調査 ・歯みがき調べ ・各学年に体重計を設置し体重の変化を見る等
- ④年間を通して体力づくりを推進する。
  - ・年間を通して曜日を定め「川津っ子チャレンジ」を実施
  - ・夏場の水泳教室、冬場の持久走となわとび

⑤保護者と連携をめざした指導を行い、家庭の協力を得る。

- ・授業参観日を利用した運動推進講演会、禁煙教室、給食試食会等
- ・学校だより、保健だより、給食だより等を通して、健康に関する情報並びにアンケート結果等を周知

⑥個別指導の充実を図る

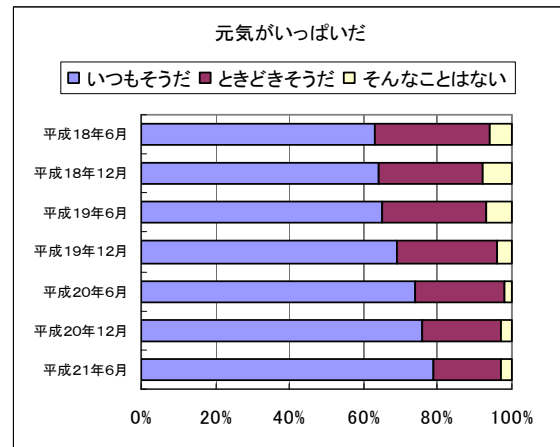
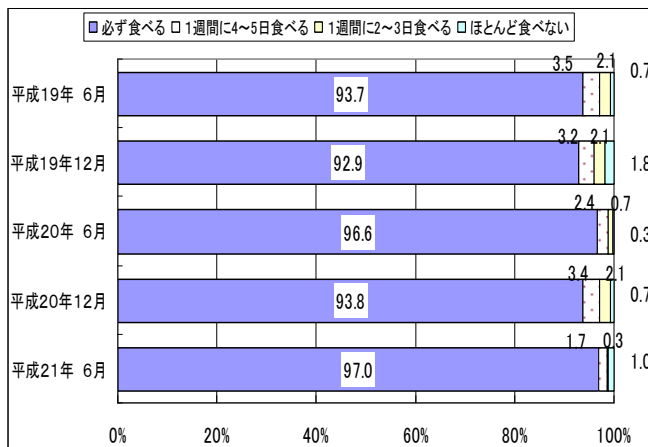
- ・健康ファイルを活用して、継続的な指導を行う。
- ・生活改善教室（3年生以上、月2回）を開設

**【成果】**

- 「早寝早起き朝ごはん」について、改善が見られる。
- 「いらいらする」児童が減り、「元気いっぱい」の児童が増加

<朝食摂取の状況>

<体の調子について>



**■ ポイント2 体力向上の基礎となる食生活や生活リズムを見直すための全体計画を作成する。**

**<幼稚園の実践例>**

<坂出市立坂出中央幼稚園の実践より>

	実施目的	<ul style="list-style-type: none"> <li>・園、家庭、地域が連携し、体力づくりの基礎となる食生活や生活リズムを見直したり、改善したりする取組を重視し、健やかな心身の発育と日々意欲的に活動する子どもを育成する。</li> <li>・園生活を布ぞうりを履いて過ごし、日常生活の中で足の指を鍛えるとともに土踏まずの形成を図り、運動遊びにふさわしい体をつくる。</li> </ul>
取組内容	実施内容 ・方法等	<ol style="list-style-type: none"> <li>生活実態調査             <ul style="list-style-type: none"> <li>・実態調査やアンケート等を実施し、子どもの生活全般の実態を把握し、保護者の協力のもと子どもの体力向上や生活習慣の改善を推進する。</li> </ul> </li> <li>みんなで健康ライフ             <ul style="list-style-type: none"> <li>・専門の講師による講習会等を実施し、生活習慣づくり、体力づくり、食育に関する知識の共有と健全な生活の改善を図る。</li> </ul> </li> <li>ぞうりっ子             <ul style="list-style-type: none"> <li>・日常生活の中で足の指を鍛えるために布ぞうりを活用する。                 <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 保護者が布ぞうりを製作する。 (地域の人⇒在園児の保護者⇒新入園児の保護者に伝授)</li> <li>◇ 布ぞうりを履いての生活を通して培われる身体的機能について理解するために専門家による研修を行う。</li> <li>◇ 足形とり・ロンベルグ写真撮影を定期的実施する。</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>ファイトちゃんファイル             <ul style="list-style-type: none"> <li>・子育て通信、ぞうりっ子通信等を配布し、生活習慣づくりや1家庭 1 運動の推進等における幼稚園の取組や様々なデータ及び情報を提供し、フ</li> </ul> </li> </ol>

		<p>ファイル化したり家庭からの返信を受けたりするなど幼稚園・家庭・地域との連携・啓発を図るとともに、生活習慣や運動習慣の定着化、日常化を促す。</p> <p>5 教材教具の充実 ・竹踏み、芝生等の環境の工夫と紙芝居作り、足指体操等の教材の開発。</p>
	主な成果 (期待される成果)	<p>◇早寝早起き朝ごはん等、望ましい生活習慣が身に付く。 (朝ごはんを必ず食べる…19年度 90.2%⇒20年度 93.5%に増える)</p> <p>◇生活習慣づくりにおける家庭の教育力や実践力が高まる。 (講演会等の参加率…19年度 40%⇒20年度 78.2%に増える)</p> <p>◇園内の子育て支援の機能が高まる。</p> <p>◇家庭との協力体制や連携の強化が図れる。</p> <p>◇子どもの実態把握が明確になり、課題解決への創意工夫や教員の資質向上が図れる。</p> <p>◇足指の力が培われ、土踏まずが形成される。</p> <p>◇安全を意識して活動しようとする。</p> <p>◇家庭や地域との協力体制や連携の強化が図れる。</p> <p>◇身の回りの物をリサイクルする喜びや工夫が得られる。</p> <p>◇子どもへの愛情が形になって表れる。</p> <p>◇保護者が子どもの土踏まずの形成と姿勢や運動能力との関係に関心を高め、ぞうり生活を取り入れようとする。</p>
	実施上の留意点	<p>◇足形やロンベルグ姿勢の変容を捉えながら、布ぞうり生活を検証していく。</p> <p>◇各種通信等をファイル化し、保護者の意識や行動の変容を捉えていく。</p>

### <小学校の実践例>

#### <観音寺市立柞田小学校の実践より>

取組内容	実施目的	<ul style="list-style-type: none"> <li>子どもの将来の健康に大きな影響を及ぼす生活習慣の基本となる「睡眠」「食事」「運動」等、生活リズムの自己点検や食生活を見直し、楽しく運動をする習慣づけを図ることで、望ましい生活習慣を確立させ、体力向上の基盤を作る。</li> </ul>
	実施内容 ・方法等	<ol style="list-style-type: none"> <li>「さわやかウィークチェック表」の作成と活用 <ul style="list-style-type: none"> <li>「ちゃんと食べ、しっかり動いて、よく眠ろう」(キャッチフレーズ)</li> <li>(早寝・早起き・朝ご飯・テレビ・ゲーム時間のチェック)</li> <li>セルフチェックを行ったり、賞賛活動に活用したりし、意欲化を図る。</li> <li>「さわやかウィークがんばり週間」の設定</li> <li>月毎に重点項目を決めて取り組む。</li> <li>生活リズムに関するアンケート調査の実施(生活習慣の見直し)</li> <li>個別の対応が必要な児童への指導</li> </ul> </li> <li>学校保健委員会「小児生活習慣病予防について」 <ul style="list-style-type: none"> <li>5・6年生児童と保護者対象に実施</li> <li>学校医を招き、小児生活習慣病について講話していただく。</li> </ul> </li> <li>親子料理教室の実施 <ul style="list-style-type: none"> <li>親子で話し合いながら一緒に料理を作ることで、栄養のバランスについて考えたりコミュニケーションを図ったりできる。</li> </ul> </li> <li>学級PTA等での呼びかけ <ul style="list-style-type: none"> <li>生活リズムの改善について話し合うことにより、意識化を図る。</li> </ul> </li> <li>保健便り・学校通信・学級通信での呼びかけ <ul style="list-style-type: none"> <li>生活リズムの改善や食生活の改善等を家庭にも呼びかけ、親子で実践する。</li> </ul> </li> </ol>

主な成果 (期待される成果)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チェック表の活用により、自分の生活習慣を見直す機会が増え、生活リズムの改善につながってきた。(早寝早起き朝ごはんの全項目についてよくなってきている。)</li> <li>・個別の対応が必要な児童に重点的に指導してきた結果、チェック表の得点も向上し、生活改善を進めることができた。</li> <li>・改善をしていく過程で、親子のコミュニケーションも増え、ふれあいも深まってきた。</li> </ul>
実施上の留意点	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活リズムに関するアンケート調査を実施し、その成果を分析して生活習慣の見直し・改善に努める。</li> <li>・生活リズムの改善には、家庭の協力が必要になるため、チェック表には、保護者の感想や意見を書く欄を設け、活用する。</li> </ul>

### <中学校の実践例>

### <三豊市立詫間中学校の実践より>

実施目的	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生徒個々の健康目標を設け、その達成を指導することで、基本的な生活習慣の定着を図る。</li> <li>・食事を自分で作る機会を設けることで、食に関する興味・関心を高め、子どもたちの自立を図る。</li> <li>・諸活動を通じて、望ましい食生活の習慣化を図り、健やかな体を育成する。</li> </ul>
取組内容 実施内容 ・方法等	<p><b>1 朝食&amp;生活習慣チェック</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・年3回 1週間(土・日を含む)の生活習慣と朝食内容のチェックをする。</li> <li>・個々に1週間の目標を設定し、達成状況を点検する。</li> </ul> <p><b>2 「Myおにぎりの日」「野菜のおかずの日」</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・給食で主食や野菜のおかずのない日を設け、その日は給食で足りない主食(おにぎりにする)や野菜のおかずを自分で作って家から持ってくる。</li> </ul> <p><b>3 給食献立の工夫と給食時の校内放送</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食材の栄養や食事のとり方等について、校内放送を通じて、その日の給食を教材にした指導を毎日行うことによって、食への興味・関心を高める。</li> <li>・給食を残さず食べるよう全教職員が共通理解を図って指導を行う。 例 盛られた給食は、特別な理由がないかぎり自分で食べる。 アジやいわし等の小骨の多い魚も給食に積極的に取り入れ、小骨やしっぽは、よくかんで食べる。</li> </ul> <p><b>4 骨密度測定(1. 2年生)と事後指導</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・骨密度測定(畜産協会実施の事業を活用)を行い、自分の体に関心をもたせる。</li> <li>・事後に骨を中心とした食の授業(学級活動)を実施し、成長期の体作りの大切さについて学習する。</li> </ul>
主な成果 (期待される成果)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・台所に立って料理を作るきっかけとなり、食への関心が高まってきている。</li> <li>・食事を自分で作る機会を設けることで、日常生活で工夫したり、活用したりしようとする意欲や態度を育てることができる。</li> <li>・自分の食生活を見直し、栄養バランスのとれた食事の必要性に気付くことができた。栄養バランスに気をつけて食事づくりをするようになったという保護者も増えてきている。</li> </ul>
実施上の留意点	「Myおにぎりの日」「野菜のおかずの日」の実施にあたっては、理解・協力が得られるよう、家庭への周知を十分に行う必要がある。また、教職員との話し合いを十分にもち、共通理解を図ることが重要である。

### ■ ポイント3 学校(園)の実態や子どもの発達の段階に応じた、指導の工夫を図る。

生活習慣調査によって明らかになった集団及び個別のデータを基に、子どもたちの実態を踏まえた保健指導や保健学習を展開することで、より身近な問題として生活習慣をとらえさせ、望ましい生活の定着を図ることが必要です。

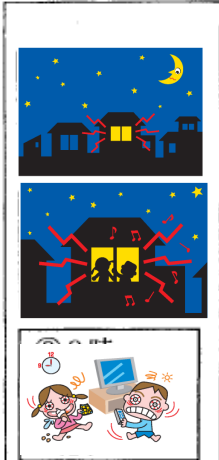
指導においては、養護教諭や栄養教諭、学校栄養職員等と連携し、より効果的な指導を行うことが期待できます。

#### <実践例1(幼稚園)>

<坂出市立坂出中央幼稚園の実践より>

##### ○ 生活習慣の指導 紙芝居を活用して(教材開発)

「9時までねないぞうくとねないこちゃんの大変身」

 <p>ねないぞうとねないこ (夜更かし顔)</p>	<p>① キラキラ、チカチカと星が輝いて、もうすぐ夜の9時になるころです。耳を澄ましてください。 「もう、ねるよ」「お話の続きは夢の中で。おやすみなさい」という声が、あちらこちらの家から聞こえてきます。窓の電気も消えています。あなたのお家は、どうでしょう？</p> <p>② あらあら、あのお家は、どうしたのでしょうか！ 電気がピッカピカ。それに、大きな歌声も聞こえてきます。</p> <p>③ ♪ねないぞ ねないぞ ぼくは9時までねないぞう テレビにゲーム 遊んじゃおう 「まだまだ ねないぞ」 ぼくは9時までねないぞう</p> <p>♪ねないこ ねないこ わたし9時までねないこ おかしにアイスクリーム 食べちゃおう 「まだまだ ねないこ」 わたし9時までねないこ</p> <p>(以下省略)</p>
--	--

#### <実践例2(幼稚園)>

##### ○ 栄養教諭と連携した食に関する指導

偏食指導……野菜嫌いの子どものために紙芝居やはてなボックス、エプロンシアター、パネルシアターによる指導の実施。

<指導の流れの例>

- ① 食べ物の国からやってきた食べ物博士(栄養教諭)が、食べ物の名前当てクイズをする。  
食べ物の絵を用い、その食べ物の一部を見せて、ヒントも与えながら子どもに考えさせる。正解は「はてなボックス」で示し、さらに実物も見せる。(ピーマン、かぼちゃ、きゅうり、ミニトマトなど、幼稚園で栽培しているものがよい。)
- ② 園児に野菜の好き嫌いについて質問し、紙芝居につなぐ。
- ③ 「おひめさまのカレーライス」の紙芝居(ピーマンが苦手なお姫様のお話)をする。
- ④ 園児に感想を聞き、これからの自らの食生活に生かせるようアドバイスをする。※保護者も交えて指導することで、家庭への啓発もできる。



### <実践例3(小学校)>

#### ○保健学習単元例(体力向上にかかわる単元と内容)

低学年

「各領域の各内容については、運動と健康がかかっていることの具体的な考えがもてるよう指導すること」(学習指導要領：低学年「内容の取扱い」)

↓

「体は、活発に運動したり、長く運動したりすると、汗が出たり、心臓の鼓動や呼吸が早くなったりすること」「力一杯動く運動は、体をじょうぶにし、健康によいこと」などの指導を体育の授業の中で触れるようにする。

3年 単元 「毎日の生活と健康」

1 健康な生活とわたし

健康な状況には主体の要因と身の回りの環境がかかっていることを知る。

2 「1日の生活の仕方(主体の要因)」(養護教諭とのTT)

毎日を健康に過ごすには、食事、運動、休養及び睡眠の調和がとれた生活を続けることが必要であることが分かる。

6年 単元 「病気の予防」

1 「病原体と病気」

健康によい生活や予防接種によって体の抵抗力を高めておくことが大切であることが分かる。

2 「生活習慣病の予防」

生活習慣病の予防には、食事や間食、適度な運動や規則正しい生活などを続けることが必要なことが分かる。(栄養教諭等とのTT)

### <実践例4(中学校)>

#### ○保健学習単元例

3年 単元 健康な生活と病気の予防

1 健康の成り立ち

現代の健康問題 健康を維持するために必要な条件は何かを考える。

2 運動と健康

運動の効果と健康づくりのための運動のしかたを考える。

3 食生活と健康

バランスのとれた

食事と規則正しい

食生活を考える。

(栄養教諭等とのTT)

4 休養と健康

心身の疲労とスト

レスまた休養のと

りかたについて考

える。(養護教諭と

のTT)

第3学年 保健体育科指導案		
学習指導		T1 養護教諭 T2 学校栄養職員
1 題材	「生活習慣病の予防について」	
2 目的	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣病の原因を理解し、正しい改善方法を考えることができる。</li> </ul>	
3 学習指導過程		
学習活動	予想される生徒の反応	評価・支援活動
1 生活習慣病にはどんな病気や特徴があるのかを知る。 <ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣病の種類</li> <li>生活習慣病の発症の特徴</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>心臓病、がん、脳卒中、動脈硬化、糖尿病、高血圧</li> <li>自覚症状がない。</li> <li>じわじわ進行する。</li> </ul>	T1 教科書 P74 教科書 P74～75 を読ませてワークシートにまとめ
生活習慣病の予防法を考えよう。		

## ■ ポイント4 生活習慣・食習慣に関する関心を高め、実践力を培うために体験活動を取り入れる。

生活習慣や食に関する指導に多様な体験活動を取り入れることは、大変効果的です。幼児期においては、戸外で活動することそのものが、体力の向上を培う基礎となります。小中学校では、様々な測定器具を活用して自分の体について知ったり、栽培や調理等をしたりの体験は、生活習慣や食習慣の確立に欠かせないものとなります。

このような体験活動は、幼児児童生徒の生活における自己管理能力を育成するだけでなく、保護者や地域の人々と活動をともしたり、豊かな自然と関わることのできる力などを体得することも期待されます。

### <実践例1（幼稚園）>

#### ○栽培・調理体験活動

<東かがわ市立三本松幼稚園の実践より>

《年間を通していろいろな野菜を栽培》

たまねぎ・じゃがいも・にんじん・さつまいも・トマト・きゅうり・なす・かぼちゃ・ピーマン・だいこん・えんどう豆)

《収穫した野菜や季節の物を使ってクッキング》

ピースごはん・たけのこごはん・カレーライス・おでん・焼いも・芋もち・よもぎもち・梅ジュース・干し柿 等

### <実践例2（小学校）>

#### ○小児生活習慣病予防検診（貧血・脂質等）と合わせた体験活動例

・歩数計の活用

1日の学校生活の中で歩数を調べ、自分の運動量を知り、生活習慣や運動習慣改善に向けて意欲化を図る。

・体温計の活用

朝と帰りの会で体温を調べ、教員が低体温児の状況について確認するとともに、児童自身が睡眠時間等生活習慣の重要性に気づくようにする。

### <実践例3（小学校）>

#### ○家庭科での実践

児童により調理経験の差が大きい小学校では、家庭科の学習の中で、ごはん、みそ汁、卵料理、野菜炒め、じゃがいも料理、サラダなどの基本的な調理を学ぶとともに、調理実習後は、家庭でも作ってみるという宿題をだすなどして、学校で調理実習した料理作りの家庭での定着化を図るよう工夫する。

#### ☆コラム☆ 「ご飯と味噌汁」

米を中心に農産物、水産物、畜産物等多様な副食から構成された「日本型食生活」は、(エネルギーに対するでん粉比率が高い等) 栄養バランスに優れています。

特に、朝食で米飯を主食とした食事では、満腹感が持続し、肥満予防にもなると言われています。

中でも、ご飯とみそ汁は日本の食文化の要であり、「小学校学習指導要領」の家庭においては、「米飯及びみそ汁の調理ができ、我が国の伝統的な日常食であることにも触れること」となっています。具だくさんのみそ汁は、健康的な副食の一つとなることや、「ご飯とみそ汁」の調理を子ども自身ができることから、家庭の食卓での定番メニューにしたいものです。



### <実践例4（小学校）>

#### ○社会科での実践

<さぬき市立長尾小学校の実践より>

4年生の社会科学習で、地域で生産されている産物について学習していく中で、地域のレタス農家の方との交流をはかり、レタスについて教えていただくとともに、レタスの苗の植え付けの体験も行った。

収穫したレタスは給食に活用している。



### <実践例5（中学校）>

#### ○骨密度測定

<高松市立香川第一中学校の実践より>

〈ねらい〉

カルシウムの蓄積の時期である、成長期に骨密度を測定することにより、日常生活を見直し、生活習慣や食習慣改善の契機とする。

〈実施の流れ〉

- ①アンケート調査による運動習慣や食習慣調査
- ②身長・体重測定
- ③骨密度測定
- ④結果をもとにした、養護教諭・学校栄養職員等による指導
- ⑤部活動顧問にデータの情報提供

〈成果〉

- ・アンケート調査により、自己の生活を振り返る機会となる。
- ・骨密度等が数値として出てくることで、自己の体について関心が深まり、専門家による指導が効果的に働く。
- ・部活動顧問による生活習慣の指導材料となる。

### <実践例6（中学校）>

#### ○総合的な学習の時間での実践

<さぬき市立大川第一中学校の実践より>

「地域を知り、地域に学ぼう」というテーマで、伝承料理コースを設定している。このコースでは、食生活改善推進員を指導者に、「じゃがいも寿司」「砂糖つり」「巻き寿司」「寒天」「うどん」などの調理実習と伝承料理の講義をしている。生徒は、日頃なじみのない食材の調理や料理を試食し、「料理が好きになった」「料理のコツが分かった」「香川の伝統の味が分かった」「郷土料理のすばらしさを感じた」「香川のことを好きになれた」などと、喜びの気持ちをつづっている

芯を真ん中に巻くのはむずかしいなあ



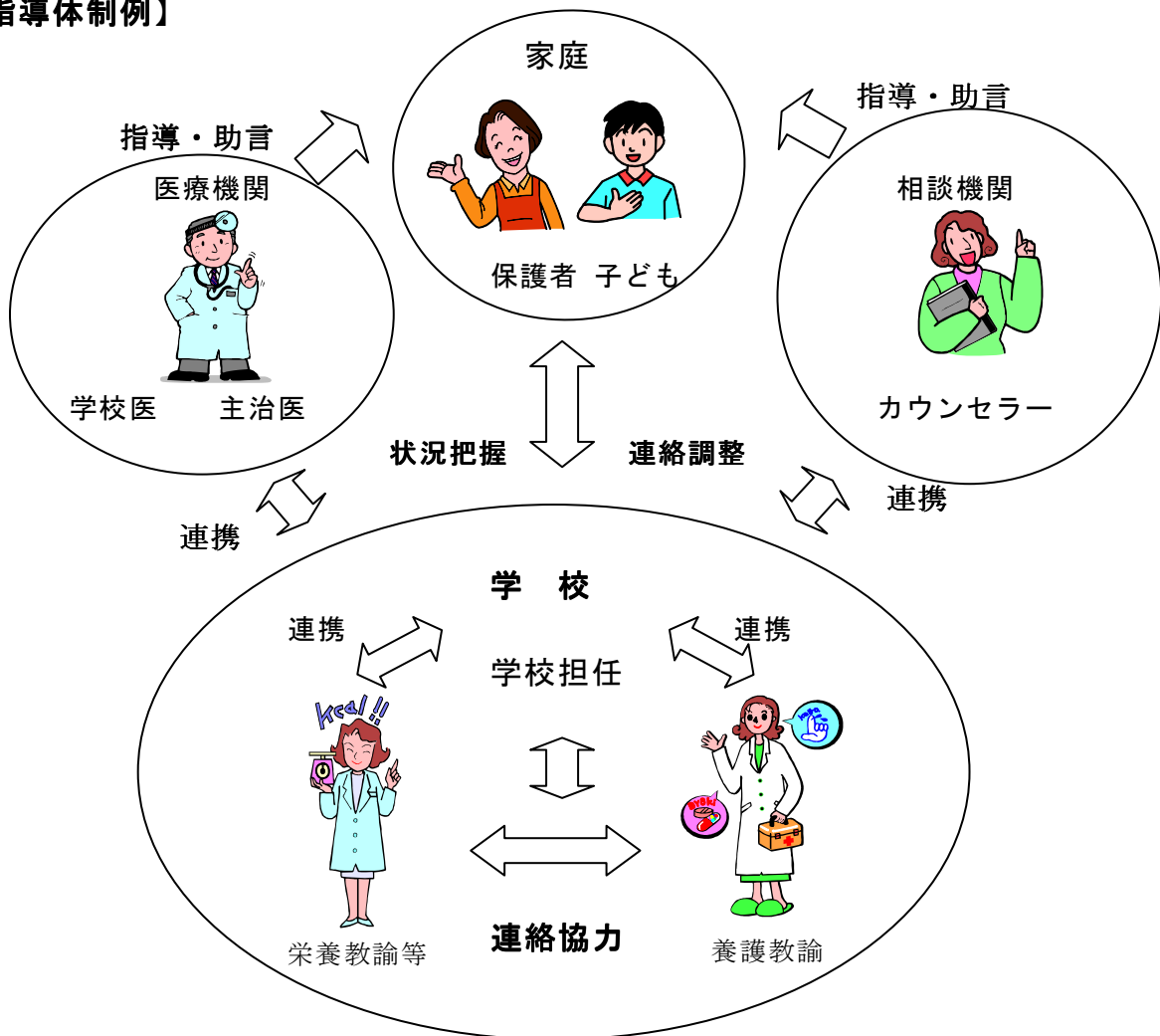
<手打ちうどんの実習>



■ ポイント5 健康に関する個別的な相談指導の充実を図る。

学校においては、学級活動等の集団指導だけでなく、生活習慣や食習慣に課題がある児童やその保護者に対して、それぞれの健康状態にあった望ましい生活習慣や食習慣を身に付け、自らの健康管理ができるよう、個別的な相談指導を行っていくことが求められています。

【指導体制例】



\* 生活習慣や食習慣に課題がある幼児児童生徒や保護者への指導体制には、学級担任や養護教諭、栄養教諭、学校栄養職員等、校内の関係職員の密接な連絡や協力が必要です。

また、食物アレルギーや肥満、生活習慣病の兆候等のある幼児児童生徒については、必要に応じて、保護者や学校が、医療機関や相談機関の指導や助言を受けながら、適切に対応していく必要があります。



<実践例>

(幼稚園)

<琴平町立北幼稚園の実践より>

ロールプレイにより、好き嫌いする子・食べ方のよくない子の様子を知らせ、食事のマナーの大切さ等について気づかせることで、自ら正しい食事ができるようにする。

(幼稚園)

家庭との連携を密にするため、学校生活管理指導票〈アレルギー疾患用〉を活用したり、アレルギーに関する連絡ノートによる情報交換を行う。全職員が共通理解をもち、誰でもが対応できるようにするとともに、園児も自分が食べられないものがあるのわかるよう個別に指導する。

(小学校)

計画的に実施している「生活アンケート」の結果をもとに、生活習慣等において問題のある子どもに対しての指導を、個人懇談会にて学級担任より保護者に説明する。特に指導の必要な子どもの保護者に対しては、学級担任に加え養護教諭・栄養教諭等が連携して関わる。

(小学校)

生活習慣を改善したい児童を募集し、月に2回程度放課後に指導を行う。

個々の子どもの問題点を確認し、自分で目標を決定し解決していく。主に養護教諭・栄養教諭等が関わる。

(活動例：簡単にできる運動・継続しやすい運動・簡単にできる朝食・カロリーの少ないおやつ作り・生活習慣等における一般的な知識等)

(中学校)

毎月、一週間生活チェック週間を設け、自分の生活チェックを行う。チェック終了後、自分で決めた目標に対して、コメントを書き生活を見直す。(就寝・起床時間、朝食の内容、家庭での過ごし方等)

養護教諭・栄養教諭等とも連携をとって行う。

(中学校)

運動部の顧問の先生と連携し、スポーツが上達するためには、基本的な体づくりとして食事や生活習慣が大切であることを生徒に気づかせる。食事指導・簡単にできる調理実習等を実施する。スポーツにおける自分の目標に向かって、改善することが、強いては生活・食生活全体の改善につながる。

( )月 心と体の健康パワー一度チェック  
 ( )年( )月( )日 学年( )年( )学期( )学期  
 ※このチェック項目は自分の生活から決めて、今の心と体の健康パワーを把握してください。  
 次の質問に答えて、4項目ごとに点数化していきましょう。点数が高いほど、悪玉ストレスが少なくやすくなります。そんな人は要治療ですよ!

チェック項目	3点	2点	1点	合計点
1 朝食をきちんと(朝食とおかず)食べている	はい	時々	いいえ	日常生活
2 食後にはいいに噛みがきましている	はい	時々	いいえ	パワー
3 食後の1時間は必ず寝ている	はい	時々	いいえ	パワー
4 自分の健康はなれに気をつけている	はい	時々	いいえ	パワー
5 家で家族で食事をしている	はい	時々	いいえ	1点
6 1日5回以上トイレに行く(トイレの回数が多い)	はい	時々	いいえ	2点
7 学校は遅刻しない	はい	時々	いいえ	学校生活
8 朝起きて学校へ行くことが楽しい	はい	時々	いいえ	パワー
9 先生との関係はうまくいっている	はい	時々	いいえ	パワー
10 授業、勉強に集中している	はい	時々	いいえ	パワー
11 友人関係はうまくいっている	はい	時々	いいえ	1点
12 教室の中で静かに聞いている	はい	時々	いいえ	2点
13 頭痛、腹痛、めまいなどの不快な症状はない	はい	時々	いいえ	家の状態
14 朝すっきり起きられる	はい	時々	いいえ	パワー
15 夜寝ると朝には寝た気がとれる	はい	時々	いいえ	パワー
16 毎朝や毎週食べたことがない	はい	時々	いいえ	2点
17 おせわしいくない	はい	時々	いいえ	1点
18 食事があつても食べてもおいしい	はい	時々	いいえ	2点
19 かわらないよう、自分で運動の計画がたてられる	はい	時々	いいえ	2点
20 心や体たたくとエネルギーを感じる	はい	時々	いいえ	パワー
21 同僚にも積極的にやろうという意欲がわく	はい	時々	いいえ	パワー
22 不安の緊張感を感じても何とかならぬと思う	はい	時々	いいえ	1点
23 寝て薬い寝たことがある	はい	時々	いいえ	2点
24 尿意、便意、吐き気はない	はい	時々	いいえ	1点

質問と比べてみましょう。  
 4000/10000 日常生活パワー  
 心の健康パワー  
 学校の生活パワー  
 体の健康パワー  
 ※それぞれ項目の合計点を「+」に書き込んで、赤線で結び、全体のバランスを見てみましょう。

<中学校個別指導用プリント例>

☆コラム☆ 「食物アレルギーについて」

食物アレルギーのある子どもに対しては、学校生活での配慮や管理に必要な情報を把握し、すべての教職員で共有し、適切な管理と指導を行うことが大切です。さらに本人が、食物アレルギーについて正しい知識や情報を身に付け、自分の食事について自己管理できるようになるために、子どもや保護者だけでなく主治医とも、食事について相談しながら、指導していく必要があります。

また、アレルギー疾患のある幼児児童生徒が学校生活を安心して過ごせるように、他の幼児児童生徒の理解が得られるような学級での指導を、発達の段階に応じて行うことが必要です。

## ■ ポイント6 行事等での取組(学校保健委員会等)及び家庭・地域との連携を図る。

行事等での取組(学校保健委員会等)では、生活習慣調査などで幼児児童生徒の実態や表面化された問題について提案し、学校・子ども・保護者・学校医・地域関係者等が連携を図りながら、具体的な実践・習慣化のための手立てを考えます。さらに、全家庭にフィードバックすることにより、家族ぐるみで、よりよい生活習慣の獲得をめざすことが必要です。

### <実践例1(幼稚園)>

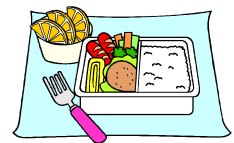
<丸亀市立城坤幼稚園の実践より>

#### ○家庭教育講座での実践

家庭教育講座(年2回)を開催し、「おいしい楽しいお弁当づくり」という演題で、講演を実施した。「お弁当を開けるとお母さんの笑顔があふれてくるようなお弁当を作りましょう!」と、簡単にできるいろいろな食材をつかったレシピを伝授してもらった。

講演後、お弁当参観を行い、親子一緒に仲良く手作りのお弁当を食べながら情報交換をした。

成果として手づくりの副食や野菜・海藻を使った料理が増え、食材やメニューが豊富になるなど、お弁当の内容に大きな変化が見られた。



### <実践例2(小学校)>

#### ○学校保健委員会での実践

学校保健委員会において「早寝早起き朝ごはんの大切さ」のテーマで、保護者を対象に栄養教諭が講話を実施した。

生活(朝食)アンケートでの実態調査の結果と、不定愁訴との関係や朝食と成績の関係について説明し、生活リズムと朝食の重要性について伝えた。朝食の内容を見直してもらおうと、メニューによって栄養価を比較したものを示し、望ましい朝食の内容を伝えた。その後、児童と保護者が「簡単にできる朝ごはん」を一緒に調理した。

保護者からは、いままでの朝食に何か付け加えたいという意見が寄せられた。

### <実践例3(中学校)>

<三豊市立詫間中学校の実践より>

#### ○保護者・地域と連携した実践

- 給食で主食や野菜のおかずのない日を設け、その日は給食で足りない主食(おにぎりにする)や、野菜のおかずを生徒が自分で作って家から持ってくる「Myおにぎりの日」や「野菜のおかずの日」を実施している。生徒が台所に立って料理を作るきっかけとなっている。

また、自分で作る技術を身に付け、日常生活で工夫したり、活用したりしようとする意欲や態度を育むことができている。食生活を見直し、栄養バランスに気をつけて食事づくりをするようになったという保護者も増えてきた。

- 畜産協会・市町保健センター・県福祉事務所等と連携し、骨密度測定を行うことで、自分の体に関心をもつよいきっかけとなった。さらに、事後に成長期の体づくりの大切さについて考える食の授業(学級活動)につなげることで、生徒たちは食と体の関係について関心をもち、より一層理解を深めることができた。

結果をもとに、指導の必要な生徒には養護教諭や栄養教諭が個別の相談指導を行ったり、部活動顧問と連携して、スポーツに必要な体づくりの指導につなげたりすると、より効果的である。



## 5 体育活動時の留意点

子どもたちの体育活動に当たっては、以下のことに留意して事故防止等に万全を期すことが必要です。

- 1 予測される危険性の事前確認や用具・活動場所などの安全確認を行うこと。
  - ・実施に当たっては、幼児児童生徒の健康診断及び健康観察の結果を考慮して指導にあたる。
  - ・活動時には常に健康観察を行い、幼児児童生徒の健康状態に留意する。
  - ・心臓疾患、食物依存性運動誘発アナフィラキシー等については、該当管理票に基づき十分に注意する。
  - ・熱中症を予防するために、屋内外にかかわらず、一人ひとりの状態に応じて、こまめに水分や塩分の補給し、適宜十分な休憩を入れる。
  - ・戸外で活動する際には、紫外線を直接浴びないように帽子を着用するなど、直射日光もとで長時間活動をすることがないようにする。
  - ・落雷の危険性を認識し、事前に天気予報を確認するとともに、天候の急変などの場合には、躊躇することなく計画の変更・中止等の適切な措置を講じる。
  - ・活動に使用する固定施設や器具・遊具については、常時安全点検を十分に行う。
- 2 安全な活動を確保するためのルールやきまり等が確実に励行されるよう指導を徹底すること。
- 3 万ーに備えた救急処置の明確化、関係者への連絡システムの確立などの救急体制を整備する。

### 参考文献

- 
- 「みんなでつくる運動部活動」 (文部省 H11)
  - 「新体カテスト 有意義な活用のために」 (文部省 H12)
  - 「子どもの体力向上のための総合的な方策について」(答申)  
(中央教育審議会 H14)
  - 「豊かな体と心を育むための望ましい生活習慣づくり(改訂版)」  
(財団法人 日本学校保健会 H17)
  - 「平成21年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書」  
(文部科学省 H21)
  - 「元気アップ親子セミナーブック タッチ」 (文部科学省 H18)
  - 「食に関する指導資料 小学校編」 (香川県教育委員会 H19)
  - 「食に関する指導資料 中学校編」 (香川県教育委員会 H20)
  - 「学校のアレルギー疾患に対する取り組みガイドライン」  
(財団法人 日本学校保健会 H20)
  - 「子どもの生活リズムを向上させる活動実践事例集」  
(香川県教育委員会 H21)
-







## 6 実践事例集

本プランに関連した協力校の実践を掲載しました。  
ねらい、取組内容、子どもの変容等を記載していますので、各校における実施計画作成の参考としてください。

### <幼稚園>

#### 三豊市立大見幼稚園

プラン関連ページ 8p


ね ら い	<ul style="list-style-type: none"> <li>○自分なりのめあてに向かって、くり返し挑戦しようとする意欲や態度を養う。</li> <li>○地域や保護者の方と連携をもちながら、体力づくりを行う。</li> </ul>
取 組 内 容	<p>「竹馬・縄跳び・フラフープなどの挑戦遊びをしよう」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○各年齢に応じた活動の特性を生かしながら、夢中になって取り組める環境を用意する。</li> <li>☆3歳児・・・フラフープ遊び ※ 3・4歳児のフープ・縄跳びは、</li> <li>☆4歳児・・・縄跳び遊び 毎年運動会の賞品として渡して</li> <li>☆5歳児・・・竹馬遊び いる。</li> <li>※ 地域や保護者の方の協力を得て、5歳児35名全員に手作りの竹馬を準備する。</li> <li>○ 継続して根気よく取り組む時間を確保する。</li> <li>○ 自分なりの目標をもって挑戦できるように「がんばりカード」を作成し、楽しく取り組めるための意欲づけとして使うようにする。</li> <li>○ 教師が1対1で向かい合って補助をしたり、コツを伝えたりしながら個々に意欲が高まるようなかかわりをする。</li> <li>○ 「冬休みお約束表」の中に各年齢によって目当てを設定し、保護者とともに取り組めるように働きかける。</li> <li>○ 3学期には、ふれあい運動会（地域・保護者・家族の参加）の競技の中で、取り組んできた活動の成果を披露する場を作り園での取り組みを伝えていく機会としている。</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">     </div>
子 ど も の 変 容	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 3歳児は友達の刺激を受けることで、フープに無関心だった子が回せるようになりたいという気持ちを持ち、意欲的に遊ぶ子が増えてきた。</li> <li>○ 4歳児は、友達と一斉に並んで走り跳びをしたり、歌いながら跳んだりして遊ぶことで、友達と一緒に活動する楽しさを感じ、いろいろな跳び方や遊び方を見つけ喜んで遊んでいる。冬休み中に家庭で練習に励み、跳べるようになった子が増えてきた。23人中、18人が跳べるようになっている。跳べるようになった喜びから、自分で目当て（跳ぶ回数やいろいろな跳び方に挑戦）を決め自信をもって挑戦しようとする子が増えてきた。</li> <li>○ 5歳児は、家の方が協力的で、自主的に家庭に持ち帰って練習をする子が増えてきた。竹馬に乗れるようになった友達の刺激を受け、さらに意欲的に挑戦する子や、コツコツと練習を積み重ね乗れるようになったことが自信につながり、竹馬以</li> </ul>



	<p>外（一輪車や縄跳び）にも意欲的に取り組む姿が見られる。2ヶ月で35人中、30人が乗れるようになっている。</p> <p>○ 竹馬を個人で持つことで、「自分の竹馬」という愛着をもち大切に扱ったり、作ってくれた人に感謝の気持ちをもったりして、片付けも丁寧にする様子が見られる。</p>
課題	<p>○ 経験や家庭環境の違いなどから、運動遊びに対する興味や意欲には個人差が大きく、個々に応じたかかわりや支援がとても大切であると実感している。一人一人の発達段階を保育者がよく把握して、自信をもって取り組めるように今後も援助していかねばいけない。また、やる気ができるように頑張っている姿や少しでも上達している姿を保育者が気づき、しっかりとほめるようにしたい。</p>

さぬき市立志度幼稚園

プラン関連ページ 13p


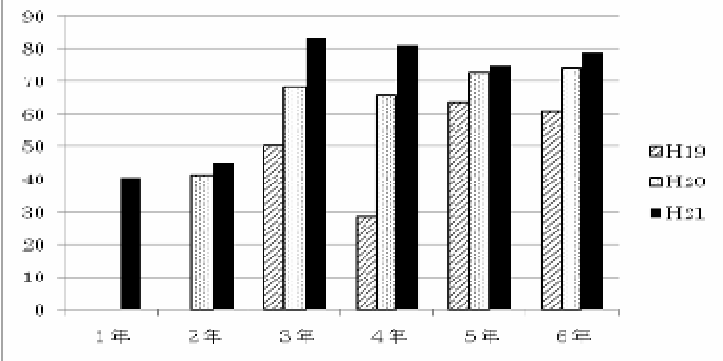
ねらい	<p>いろいろな遊びを楽しみながら十分に体を動かす気持ちよさを体験し、自ら体を動かそうとする。</p>
取組内容	<p>「ゆうぐめぐり」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>園庭にある固定遊具（うんてい、鉄棒、ジャングルジム）や平均台、跳び箱などを利用し園庭に遊具巡りのコースを作る。 （はじめは教師が設定していたが、回数を重ねていくうちに子どもたちが自分で準備したり、コースを考えて変えたりするようになる。）</li> <li>「ゆうぐめぐりカード」を作成し、できたらシールを貼っていく。</li> <li>チームに分かれてリーダーを決め、チームごとに好きな順番でコースを回る。 （リーダーは毎回交代する。）</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div>
子どもの変容等	<ul style="list-style-type: none"> <li>「ゆうぐめぐりカード」を使うことにより友達と一緒にできないことに挑戦したり、励ましあったりしてがんばる姿が見られた。また、学級全体で取り組むことで遊び方を知り、手ごたえや興味をもった子どもが自分から挑戦するようになった。</li> <li>ゆうぐめぐりの時には「こわい」「できない」と言っていた子どもも、積極的に挑戦している友達の姿を見ることで、普段の遊びのなかで少しずつやってみようとする姿が見られるようになっている。</li> </ul>
課題	<p>個人差が大きいので「ゆうぐめぐりカード」が励みになる子もいれば逆にやる気をなくしてしまう子どももいるので、一人一人に応じた援助や言葉掛けを工夫したり、カードの使い方や項目などを見直したりしていく必要があると感じた。また、できるようになることに重点を置くのではなく、遊びの要素を取り入れるなど、子どもが楽しいと感じ夢中になって遊べるような環境を考えていきたい。</p>


# <小学校>

さぬき市立富田小学校

プラン関連ページ 15p、16p

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体育の授業を通して、運動の楽しさを実感し、運動を好きな子どもを育成する。</li> <li>・ 体育の授業を工夫することで、進んで体力を向上させようとする子どもを育てる。</li> </ul>																																												
取組内容	<p>&lt;3年生「マット運動」、5年生「短距離走」の授業実践より&gt;</p> <p>○動きのイメージ化          よりよい動きをするために、その運動をイメージさせることは大切である。そこで、授業の最初一流選手等の動きを映像で見せて、「すごい」「かっこいい」「あんなふうになりたい」と憧れをもちそれを目指してがんばろうと意欲を持たせている。また、自分の動きを知ること重要で、視聴覚機器を積極的に利用している。</p>  <p>第1時により動きを見る</p>  <p>自分の動きを確認できる連続写真</p> <p>○場の設定の工夫          体育科の学習の中で「場の工夫」を行うことは、同じ動きを要求される運動でも用具や器具を用いることで単調な動きが多様化する、場に挑戦することで動きを体感したり技能的なポイントを実感できる、得点化やゲーム的要素を加えることで意欲を高めるなど、いろいろな意義をもつ。ちょっとした用具の活用から常設できる場まで、幅広く提供している。</p>    <p>台の上から下への前転を行い、腕を突っ張り支える感覚を体感する。 どれだけ遠い場所の棒を掴むか、どちらが早く玉を取るかなど、得点化やゲーム化によって単調なダッシュ練習も意欲的に取り組んだ。</p> <p>○単元を通した『コツ』と『感じ』を見つける活動          単元を通して、『コツ』と『感じ』を見つけることをめあてに取り組む。「こうすればできた」「できている人はこうなっていた」というような『コツ』を見つけることで、技術的な認識を高めることができ、より多くの子どもの「できる」と「わかる」を結びつけるものである。また、「ふわっと回った」「弓のようにビュンとしなった」などの『感じ』を見つけることは、イメージ化を膨らませたりイメージの共有化を図ったりする。</p>  <p>見つけた『コツ』や『感じ』を貼ったイメージボード</p>																																												
子どもの変容等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 子どもたちが、体育の授業を楽しみにして意欲的に取り組むことができるようになった。</li> <li>・ 体育の学習で学んだことを、休み時間や日常生活の中に取り入れることができてきた。</li> </ul> <p>&lt;アンケートより&gt;</p>  <p>どちらでもない (small slice), いいえ (small slice), はい (large slice)</p> <table border="1" data-bbox="710 1568 1380 1758"> <thead> <tr> <th>順位</th> <th>項目</th> <th>人数</th> <th>%</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>授業が楽しいから</td><td>21</td><td>60.0</td></tr> <tr><td>2</td><td>記録や回数などの伸びが楽しみなから</td><td>19</td><td>54.3</td></tr> <tr><td>3</td><td>授業などいろいろな練習の場があるから</td><td>15</td><td>42.9</td></tr> <tr><td>4</td><td>「のびのびタイム」ができたから</td><td>14</td><td>40.0</td></tr> <tr><td>5</td><td>陸上などの大会に出るために練習を頑張ったから</td><td>13</td><td>37.1</td></tr> <tr><td>6</td><td>スポーツ少年団で頑張っているから</td><td>8</td><td>22.9</td></tr> <tr><td>7</td><td>放課後のスポーツクラブができたから</td><td>7</td><td>20.0</td></tr> <tr><td>8</td><td>友達が励ましてくれるから</td><td>5</td><td>14.3</td></tr> <tr><td>9</td><td>マラソンやなとびのカードを使ってやっているから</td><td>1</td><td>2.9</td></tr> <tr><td>10</td><td>その他(遊びがあるから)</td><td>1</td><td>2.9</td></tr> </tbody> </table> <p>今までよりも体育(運動)が好きになりましたか 今までも体育が好きになった理由は何ですか (%は好きになったと答えたものの中の割合)</p> <p>2年間、上記の内容で体育の授業に取り組んだ結果である。約4分の3の児童が以前よりも体育(運動)が好きになったと答え、成果が表れている。好きになった理由で一番多かったのは「授業が楽しいから」である。授業を通してよさや楽しさを伝えていくことが、運動好きの子どもを育てる有効な手段であると考えられる。</p>	順位	項目	人数	%	1	授業が楽しいから	21	60.0	2	記録や回数などの伸びが楽しみなから	19	54.3	3	授業などいろいろな練習の場があるから	15	42.9	4	「のびのびタイム」ができたから	14	40.0	5	陸上などの大会に出るために練習を頑張ったから	13	37.1	6	スポーツ少年団で頑張っているから	8	22.9	7	放課後のスポーツクラブができたから	7	20.0	8	友達が励ましてくれるから	5	14.3	9	マラソンやなとびのカードを使ってやっているから	1	2.9	10	その他(遊びがあるから)	1	2.9
順位	項目	人数	%																																										
1	授業が楽しいから	21	60.0																																										
2	記録や回数などの伸びが楽しみなから	19	54.3																																										
3	授業などいろいろな練習の場があるから	15	42.9																																										
4	「のびのびタイム」ができたから	14	40.0																																										
5	陸上などの大会に出るために練習を頑張ったから	13	37.1																																										
6	スポーツ少年団で頑張っているから	8	22.9																																										
7	放課後のスポーツクラブができたから	7	20.0																																										
8	友達が励ましてくれるから	5	14.3																																										
9	マラソンやなとびのカードを使ってやっているから	1	2.9																																										
10	その他(遊びがあるから)	1	2.9																																										
課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体育(運動)への取り組みを増やすことによる効果は顕著であるが、その反面運動が苦手な子どもの嫌悪感が増す傾向にある。苦手な子どもに対する手立てが必要になってくる。</li> </ul>																																												

ねらい	1校1運動の一環として逆上がりに取り組み、体育の授業及び休み時間等にも積極的に練習する機会を設定し体力の向上を図る。	
取組内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>平成19年度から取り組み、3年目になる。</li> <li>逆上がり練習台を新たに購入して自分で練習できるようにした。</li> <li>柔らかいマットを鉄棒の下に敷いて、安全性を高めたり、恐怖心を取り除いたりするようにした。</li> <li>学期末に達成率を調べ保護者にも知らせることで、意欲を喚起するようにした。</li> </ul>	
子どもの変容	<p>逆上がりができるようになると休み時間にも練習する児童が増えた。また、友達同士で教え合ったり、励ましたりする姿が見られるようになった。</p> <p>どの学年も毎年達成率が上がっている。特に3年生はよくできており、1年生でしっかり取り組みさせたことが効果的であったのではないだろうか。</p> <p>さらに、新体力テストの握力の結果を見てみると、どの学年も向上しており、逆上がりが影響しているのではないかと思われる。</p>	 <p style="text-align: center;">＜同じ児童で比較した達成率の推移＞</p>
課題	不得手な児童は、学級担任が声をかけないとなかなか練習に取り組もうとしない。意欲が継続するように教員や友達同士で励ます機会を増やしたい。	

ねらい	個別指導の必要な児童に対し、さらにきめ細かな指導を行い、実践に結びつける。	
取組内容	<p>朝食を毎日食べて登校することや肥満傾向を改善することなど、生活改善したい3年生以上の全児童を対象に希望者を募り、月に2回水曜日の放課後、約1時間程度「生活改善教室」を健康相談教室（いきいき教室）で実施している。</p> <p>＜実施内容＞</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>自分の生活を振り返り、生活習慣における目標を設定する。</li> <li>万歩計をつけて、自分の運動量を知る。</li> <li>バトミントンなど簡単にできる運動や、体を使ったゲームを実施する。</li> <li>電子レンジ等を使っての簡単な朝食作りに挑戦する。</li> </ul>	 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p><b>健康相談教室（いきいき教室）</b></p> <p>校長室近くの小さな空き教室を利用し健康相談教室を開設した。</p> <p>健康に関する掲示や指導資料を保管している。生徒指導・カウンセリング等幅広く使用している。参観日等を利用して、保護者対象の健康相談も実施している。</p> </div>



変容等	<p>児童は「生活改善教室」をたいへん楽しみにしている。この「教室」で体験したこと、たいへん興味を示し、家庭でも実践してくれていることが、家庭からの言葉から読み取ることができる。生活習慣等、健康に対して関心が高まってきているといえる。</p> <p>昨年の「生活改善教室」の成果として、肥満傾向を改善したい児童3名のうち2名に改善がみられた。(A児：肥満度52%→45%、B児：肥満度30%→25%)</p>
課題	<p>生活改善教室で実施したことは、記録し感想を書いて家庭に持って帰らせ、家庭からの言葉をもらってくるようにしている。良い生活習慣を身につけるためには家庭の協力は不可欠である。さらに協力が得られるようにしていきたい。</p>

三豊市立大浜小学校 プラン関連ページ 38p、43p、46p

- ねらい
- 生活習慣調査や個別指導を通して、児童の生活習慣実態を把握する。
  - 家庭と連携し、児童個々の生活習慣課題を明確にし、改善のための指導を行う。

取組内容

**① 生活習慣調べ・個人めあての設定**

生活習慣調べは、就寝・起床・朝食・排便・テレビの視聴時間等について毎月一週間実施する。

児童個々の生活習慣課題を明確にするために、チェックカードをもとに生活習慣を振り返らせ、個人めあてを決め毎月の生活習慣調べで取り組む。

生活習慣調べの結果は、担任に提供したり、実態把握や個別指導の参考としたりする。

**② テーマを絞って保健指導を実施**

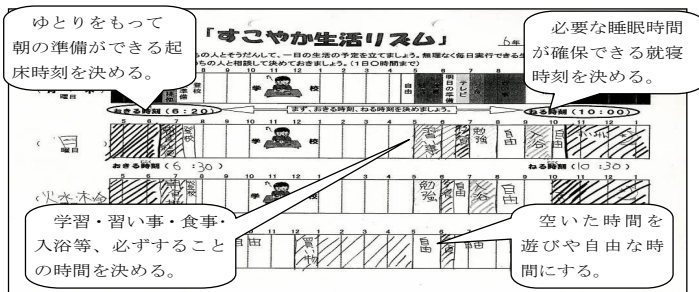
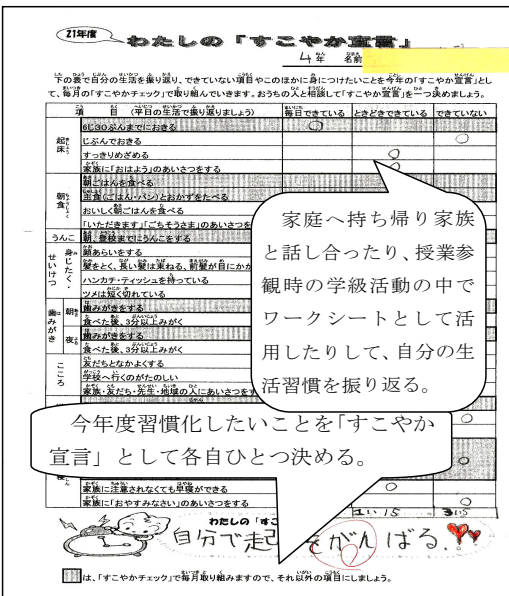
生活習慣調べの結果より、学期毎に重点指導内容を生活リズムや睡眠に絞り、全校集会や学級活動で養護教諭や学級担任が指導する。

**③ 家庭との連携（一人一人の生活実態に合った生活リズム表づくり）**

全体指導後、無理なく毎日実施できる1日の生活予定表を家族と相談して作成し、家族の協力を得ながら実践する。

**④ 個別指導**

生活習慣調べの結果をもとに養護教諭が児童の生活の様子を聞き、生活習慣の改善の方法と一緒に考える機会を持つ。



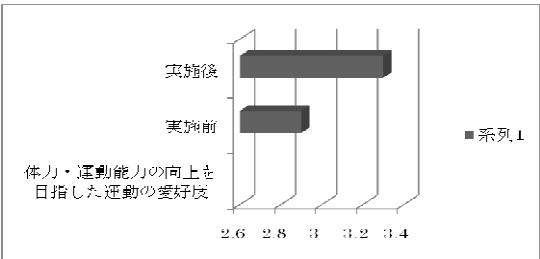
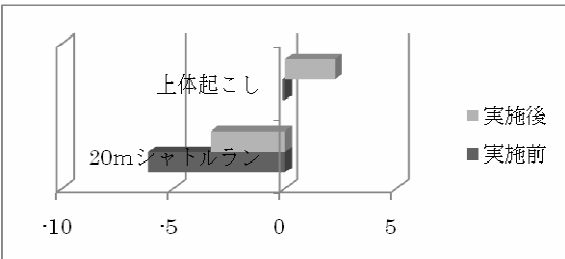
変容	<p>○ 期間を決め重点的に指導したことで、学級担任の意識も高まり、児童の生活習慣に関心をもち日常指導が充実した。その結果、児童・保護者の意識も高まり、生活習慣調べでも生活改善の傾向がみられた。</p>
課題	<p>○ 就学前からの習慣形成が入学後もなかなか改善されない児童が多い。小学校と保育所・幼稚園が連携した生活習慣づくりに取り組む必要がある。</p>



## <中学校>

高松市立太田中学校

プラン関連ページ 28p, 30p, 33p

ね ら い	<p>プラン1 運動習慣の確立に向けた体育の授業内容の工夫を行う。</p> <p>プラン2 運動部活動の運営を工夫する。</p> <p>プラン3 意欲的に取り組める行事の工夫を行う。</p>
取 組 内 容	<p>○体力・運動能力の向上を目指した、体づくり運動の単元開発と実践          中2男子を対象に、単元「体づくり運動 ～太中リンピックをつくろう！！～」を実践した。具体的には、体力テストの集計結果で県平均との比較で劣っていた「持久力」と「筋力」を運動課題として設定した。そして、課題となる運動をゲーム化し、チャレンジ体験を通して、体力・運動能力の向上をねらうことを目指した。下記の写真はその運動例の一部で、左側がGボール上での背筋バランス、右側が縄2本を利用したダブルダッチである。</p> <p>○新体力テストの集計結果の分析に基づく、運動部活動におけるトレーニングの実践          昨年度から新体力テストの集計を業者に委託し、結果の活用がスムーズに行われるようにした。その一例として、部活動別の集計結果を各運動部の顧問に配布し、練習でのトレーニングに生かしてもらうよう連携を図った。また、ここ数年の本校生徒の体力課題である「持久力」を高めるために、授業での外周走の記録を部活動別のランキング形式で集計することによって、各運動部の顧問との連携を密にし、生徒の意欲化を図った。</p> <p>○体育委員会を中心とした、体力・運動能力の向上を目指した運動会での合同体操づくり          体育的行事との連携として、体育委員会によって考案された合同体操を運動会で発表し、その後も、保健体育科の授業での準備運動として年間を通じて実施している。具体的な内容は次の通りである。</p> <p>〈1人のストレッチ〉背伸び、体側伸ばし、腕伸ばし、前屈など11種目          〈2人組の運動〉肩入れ、馬跳び、男子：補助倒立、女子：山づくりなど10種目</p>
子 ど も の 変 容	<p>○中2男子を対象とした、単元実施後のアンケート調査結果</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>単元実施後、生徒の体力・運動能力の向上を目指した運動の愛好度は実施前より向上がみられた。また、20mシャトルランの県平均との差が-6.13から-3.32へ、上体起こしの県平均との差が-0.11から+2.23へと高くなり、「持久力」と「筋力」の向上がみられるようになった。</p>
課 題	<p>実践成果より、体力・運動能力の向上を目指した体育運営においては、教科・体育的行事・運動部活動の有機的な連携が重要であることが確認できた。しかし、今回の実践において、20mシャトルランの県平均との差は依然マイナスポイントとなっているため、今後も継続的な取り組みと、生徒の自主的、自発的な活動を促す体育運営の在り方を探っていきたい。</p>

善通寺市立西中学校


プラン関連ページ 33p

ね ら い	<p>授業で取り組んでいる学習内容がクラスマッチの種目になるという情報をあらかじめ提供し、プレクラスマッチを授業に取り入れることで技術の向上を目指して学習に取り組む生徒を育てる。</p>
1	<p>クラスマッチで取り組ませたい種目を決定する。          男子…ソフトボール、サッカー</p>

取組内容	<p>女子…バドミントン、バレーボール、卓球</p> <p>2 授業の開始時にクラスマッチの種目になる可能性があることを知らせる。</p> <p>3 授業では、技能の上達と共に勝負に勝つ方法も意識させて取り組ませる。</p> <p>4 各単元の終末にはプレクラスマッチを導入し、自分の技能やチームの作戦に関心を持たせる。</p> <p>5 クラスマッチの実施</p> <p>(1) 男子：サッカー、女子：バドミントン・ソフトバレーで実施。</p> <p>(2) チーム分けや出場種目を決定し、練習したり作戦を話し合ったりする。</p> <p>(3) 実行委員を立ち上げ、運営は生徒の手にゆだねる。</p> <p>(4) 学級通信等で選手や実行委員の活躍を紹介し、次への意欲を持たせる。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <p style="text-align: center;">円陣を組んでさあやるぞ！ 準備体操も声を出して <span style="margin-left: 100px;">男子の表彰の様子</span></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;">   </div> <p style="text-align: center;">ボールを追いかける女子 <span style="margin-left: 100px;">1対1をする男子のサッカー</span></p>
変容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業中に勝敗を意識して自分の技能を伸ばそうとしたり、課題を見つめ友達にアドバイスを求めるたりアドバイスしたりできる生徒が増えた。</li> <li>・自主的に作戦会議をする生徒が増え、体育の学習に対する関心が高まった。</li> <li>・自分の得意な種目について意識することができ、それを伸ばそうとする意識が持てた。</li> </ul>
課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・意欲的に取り組み技能を伸ばそうとする生徒がほとんどではあるが、少数の生徒が勝敗を意識して消極的な参加にとどまってしまうことがある。</li> <li>・球技には意欲的に取り組むが、陸上競技や器械運動等に対しては比較的意欲が低いので、個人種目でもクラスマッチの要素を取り入れて意欲的に取り組めるような工夫が必要である。</li> </ul>

## 東かがわ市引田中学校

## プラン関連ページ 45p

ねらい	<p>&lt;骨密度測定&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の体に関心を持ち、生涯を通じて健康な生活を送るために意志決定ができる生徒を育てる。</li> <li>・食に関する指導の一環として、より健康に過ごすためにどのような食品を取り入れていけばよいかを考え、実践化につなげる。</li> </ul>
取組内容	<p>&lt;手順&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 県畜産協会との打ち合わせ</li> <li>2 同意書の依頼</li> <li>3 アンケート実施</li> <li>4 身長・体重測定</li> <li>5 骨密度測定の実施（測定後、栄養士による個別指導）</li> <li>6 ワークシートにコメントを加え、結果とともに家庭へ持ち帰らせる。</li> <li>7 学級別・男女別・部活動別のデータを出し、職員への資料提供を行う。</li> </ol> <div style="text-align: right; margin-top: 20px;">  <p>骨密度測定の様子</p> </div>

### <ワークシートの活用>

1年生用と2・3年生用の2種類のワークシートを作成した。1年生用のワークシートには、自分の骨の強さを三段階で予想させ、2・3年生については、昨年度の結果を記入しておいた。また、全学年において、骨折の有無や骨を強くするために普段から心がけていることを記入させるとともに、測定後に栄養士からの指導内容及び今後の生活で気を付けていきたいことについて記入させた。

ワークシート回収後、生徒の記入内容に対して養護教諭が個別にコメントを加え、家庭へ持ち帰らせた。ワークシートを基に家庭で話し合い、保護者からの言葉を記入してもらうようにした。

さらに、保健体育のテストで知識の確認を行った。

**骨 密 度 測 定** (2・3年生用)

年 組 名 前 \_\_\_\_\_

※昨年度のあなたの測定値は

骨密度とは、骨を構成するカルシウムなどのミネラル成分がどのくらいしっかり蓄まっているかを表すものです。いわば骨の強さを表す指標で、これが低下すると骨がもろくなって骨折しやすくなります。【骨粗しょう症】

あなたは、これまでに骨折したことがありますか。

ある  ない

あなたは、骨を丈夫にするために何か心がけていることがありますか？

測定の結果はどうでしたか？

栄養士さんから、どのような個別指導を受けましたか？

骨密度測定を受けての感想や、これからの生活で気を付けたいことを書きましょう。



あなたは、これらの食材をどのくらい食べていますか？  
小学生から高校生にかけては、1日20gを目安にカルシウムの量が大人より多い摂取です。意識して、しっかりとるようにしましょう。

 スキムミルク 200mlあたり 280mg	 スキムミルクパウダー 100gあたり 180mg	 チーズ 100gあたり 160mg	 豆腐 100gあたり 500mg
 大豆 100gあたり 130mg	 卵 1個あたり 120mg	 納豆 100gあたり 100mg	 緑豆 100gあたり 70mg
 大豆 100gあたり 130mg	 卵 1個あたり 120mg	 納豆 100gあたり 100mg	 緑豆 100gあたり 70mg

※栄養士コメント

ワークシート（2・3年生用）

### <学校保健委員会の実施>

#### ・第1回 テーマ「なぜ今、骨密度を高めておくことが大切なのか」

まず、養護教諭が生徒の骨折の状況や骨密度を高めることの必要性及び測定結果について説明し、その後東かがわ市保健師より「骨粗鬆症を予防しよう」というテーマでより具体的にお話をいただいた。また、骨量を高めるために明日からどのようなことが実践できるかについてグループで協議し、意見交換をした。終了後、参加者にも骨密度測定を実施した。

#### ・第2回 テーマ「カルシウムたっぷり いつものメニューに一工夫」

第1回の講話の中で、スキムミルクを使うことでカルシウムを効果的に摂ることができるというお話があり、参加者の希望から東かがわ市栄養士を招き、スキムミルクを使った調理実習を実施した。（保健委員会の生徒も参加）

#### スキムミルクごはん

ご飯1合に対してスキムミルク大さじ1を混ぜるだけ  
ご飯1杯（140g）あたりカルシウム4mg→31mg



臭いも気にならず、  
ふっくらとおいしく  
仕上がりました。

#### コロコロサラダ（4人分）

- <材料>
- ・茹で大豆 40g
  - ・ごぼう 60g
  - ・アスパラガス 60g
  - ・人参 40g
  - ・レタス 2枚
  - ・マヨネーズ 大2
  - ・白みそ 大1
  - ・薄口醤油 少々
  - ・対ミルク 大1と1/2

#### <作り方>

- ① ごぼうは皮をよく洗い、ビニール袋に入れてすりこぎでたく。大豆と同じ大きさに切り、柔らかく茹でる。
- ② アスパラガスも同じ大きさに切り、塩茹でする。人参も同じ大きさに切り、茹でる。
- ③ マヨネーズ、白みそ、薄口醤油を混ぜ合わせ、大豆、①、②を和える。
- ④ レタスを器にしき、和えたものを盛る。

## ふわふわ白玉（4人分）

- <材料>
- ・白玉粉 100g
  - ・絹ごし豆腐 100g
  - ・スキムミルク 大2
  - ・きなこ 大2
  - ・砂糖 大1
  - ・塩 少々

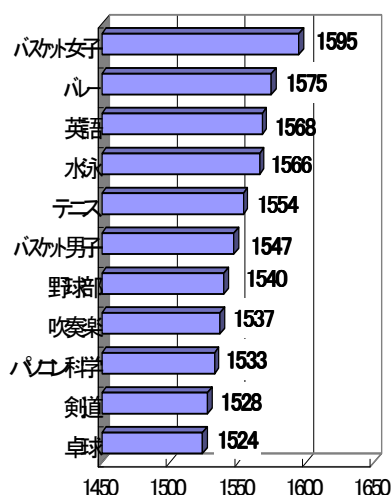
### <作り方>

- ① 白玉粉をボールに入れ、スキムミルクを混ぜる。豆腐をくずしながら少しずつ加え、まとまってきたらなめらかになるまで混ぜる。
- ② ①を一口大に丸めて真ん中をくぼませる。
- ③ 沸騰したお湯に塩少々を加え②を茹でる。白玉が浮いてから1～2分したら冷水にとり水気をきる。
- ④ きなこと砂糖、塩を混ぜたものをかける。

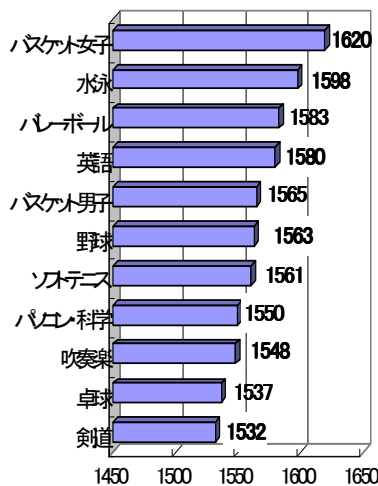
### ●参加した保護者の感想●

スキムミルクの臭いもほとんど気にならず、おいしくいただくことができました。何より手軽に作れるところがいいですね。さっそく帰って試してみようと思います。これからも、毎日の料理に一工夫を加えていきたいと思っています。

### 子供の変容



H20年度の部活動別の結果



H21の部活動別の結果

身長が著しく伸びている時期は、一時的に数値が下がることがあるがあるが、どの部においても、昨年度より数値が高くなっていった。特に、走ったりジャンプをしたりする部活動において数値が高いことが分かる。

中学で初めて測定をする生徒がほとんどで、これまで自分の骨についてあまり関心を持っていなかった生徒が多かったが、継続して実施することにより少しずつ意識を高めていくことができた。

また、ワークシートから、給食では牛乳を残す生徒はいないが、家庭ではほとんど飲まないという生徒が、牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品や嫌いな野菜を食べたりするようになったり、時間を決めて体を動かしたりと、骨量を高めるための努力をしていることを生徒や保護者のコメントから把握することができた。

さらに、学校保健委員会で生徒の実態や問題点について提案し、協議することにより、家庭での役割が明確化され、保護者の意識を高めることができた。

### 課題

本校では、食に関する指導の一環として骨密度測定を実施しているが、保健行事だけにとどめておくのではなく、保健体育や家庭科、学級活動等の時間と関連づけて指導していくことにより、意識の継続化・実践化につながっていくと考える。

また、骨密度については運動との関連性が高いことから、運動量が極めて低い生徒についても毎日時間を決めて適度な運動を心がけるよう呼びかけていきたい。

今後も取り組みを継続させていくと同時に、ワークシートや資料の工夫・改善を行い、実践化につなげていきたい。



ねらい  
 バランスのとれた朝食を食べることが脳の働きや、健康な体をつくるうえで重要な働きをしていることを保護者に知らせ、家庭でのバランスのとれた朝食摂取の実践化を図る。

取組内容  
 1 学校保健委員会「早寝・早起き・朝ごはん～食事は健康な生活の出発点～」  
 ○出席者：学校医、学校歯科医、PTA会長、PTA保健体育部、一般会員、児童民生委員、保健師、校長、教頭、教職員  
 ○日程 5校時：食育の授業参観  
 6校時：食育の取組について  
 「生活習慣と心の調べ」、定期健康診断の結果についての説明  
 協議  
 ○内容  
 1年生の食育の授業「栄養バランスのとれた朝食をとろう」（担任・栄養教諭のチームティーチング）の授業参観 → インフルエンザのため、模擬授業の参観に変更  
 ○給食主任より本校の食育の取組や給食での取組についての説明  
 ○養護教諭より、「生活習慣と心の調べ」の結果・定期健康診断結果についての説明  
 ○協議内容 朝食の内容について  
 朝食のおすすめメニュー等の情報交換について  
 野菜の摂取量について  
 最近の中学生の体格について  
 自己管理能力について

2 学校保健委員会だよりの発行

**学校保健委員会だよ**  
 さぬき市立長尾中学校  
 12月3日(木)、「早寝 早起き 朝ごはん～食事は健康な生活の出発点～」というテーマで平成21年度学校保健委員会を開催しました。予定していた食育の授業参観は、インフルエンザの流行により中止となり、時間を繰り上げて協議を行いました。

(参加者)  
 学校歯科医、学校医、PTA会長、PTA保健体育部、一般会員、児童民生委員、保健師、校長、教頭、教職員 計13名

1年生食育の授業について 栄養教諭  
 「栄養バランスのとれた朝食をとろう」  
 ・朝ごはんの働きを知ろう。  
 ・自分の朝食を3つの食品群に分けてみよう。  
 ・不足している食品群を補うために自分でどんな工夫ができるか考えてみよう。

本校の食育の取組について 給食主任  
 ・食生活における自己管理能力を身につけさせたい。  
 ・野菜のおかずやかみこたえのあるものが残っている。⇒食缶からっぽデーの実施  
 ・食育指導  
 1年「バランスのとれた朝食をとろう」  
 2年「生活習慣病を予防しよう」

「生活習慣と心の調べ」結果から・定期健康診断結果について 養護教諭  
 ・朝食抜きの生徒の理由は「時間がない」で就寝時刻・起床時刻との関係が深い。  
 ・朝食で主食は食べているが、主菜・副菜を食べていない生徒の割合が高い。  
 ・自分の生活を振り返り、改善し、元気に学校生活を送ってほしい。

＜協議＞  
 寒い時期なので、野菜をたっぷり入れた味噌汁を準備している。(保護者)  
 一緒に料理を作ったり、自分で作ったりすると意外と食べる。(保護者)  
 朝食抜きの人にはまず食べる習慣をつけることが大切。夕食のカレーを朝食のスープとしたり、夕食を多めに作っておくなど夕食の活用をするとうい、生野菜よりゆで野菜の方が無理なくたくさん食べられる。(栄養教諭)  
 最近の傾向として、体格は良好で極端なやせや肥満は少ない。骨折・脱臼は増加傾向。転び方を知らない、検査技術の進歩によるものではないか。(学校医)  
 歯科保健でも自分の歯を自分で守る《自己管理能力》ということがいわれている。自分の健康を自分で考え自分で守っていく力を育てることは重要である。かみこたえのあるものを家庭でも食べさせてほしい。(学校歯科医)  
 ＜事後アンケートから＞  
 ○今後、地域の健康問題や疾病状況とも結びつけて食育の内容を考えていく必要があると感じました。  
 ○工夫をして美味しく楽しい朝食の時間をもちつつ上げようと思いました。朝食の大切さも娘に伝えていきたい。  
 ○成人の保健指導でも生活リズム・食生活バランス・食べるタイミングの話は大切なポイントになっています。家庭環境や生活パターンで理想どおりは難しいですが、自分にできる具体的な行動目標をみつけ、それが日常の習慣になればと思います。  
 ○生活の基本は家庭です。すべて学校まかせになるのではなく、学校と家庭が協力して頑張ってください。

お忙しい中、参加していただいた皆様、ありがとうございました。

変容等  
 実践前、11月に朝食欠食していた生徒(3名)は、1月の調査で3名とも主食(パン)を食べてくるようになった。

課題  
 ・意識を継続させ、変化した行動を、習慣化させること。  
 ・1月の調査では、3名欠食のうち、2名が「時間がなかった」、1名が「体調不良」という理由をあげた。  
 ・バランスのとれた朝食をしっかりと食べる時間をとれるよう、生活リズムを整えることも含めて指導をしていくこと。  
 ・学校保健委員会で話し合い、出席者の意識が高まったことを、保護者全体に広げること。



# 資 料

- 平成21年度年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果(香川県の概要)
- 「子どもの体力向上プラン(案)」に関わるアンケート調査結果
- 「子どもの体力向上支援事業」保護者啓発用リーフレット

# 平成 21 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果(香川県の概要)

平成 21 年 1 月  
保健体育課

## 1 調査の概要

(1) 調査の期間 平成 21 年 4 月から 7 月末までの期間で実施

(2) 調査内容

○小学校第 5 学年、中学校第 2 学年の全児童生徒を対象

○児童・生徒に対する調査

ア 実技に関する調査

[小学校 8 種目] 握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20m シャトルラン、50m 走、立ち幅とび、ソフトボール投げ

[中学校 8 種目] 握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、持久走(男子 1500m、女子 1000m)、20m シャトルラン、50m 走、立ち幅とび、ハンドボール投げ

※持久走か 20m シャトルランのどちらかを選択して実施

イ 児童生徒質問紙調査

運動習慣、生活習慣、食習慣、体育・保健体育の授業に関する意識等

ウ 学校に対する質問紙調査

学校における体育・保健体育の指導及び特別活動等

(3) 本県公立学校参加状況

- ・小学校(県立特別支援学校を含む) 186 校 9,452 人(全在籍数の 98.9%)
- ・中学校(県立特別支援学校を含む) 74 校 8,039 人( " 92.5%)

## 2 調査結果の概要

(1) 今年度の児童生徒の状況

**<実技に関する調査> 【調査結果の概要 3, 4 p】**

①小学校では、体力合計点の T 得点における比較では、男子は全国平均並み、女子は全国平均をやや上回る結果となった。中学校では、男女とも全国平均を上回った。

②調査種目別に見ると、小中学校男女とも共通して、反復横とび、50m 走が全国平均を上回ったが、握力は全国平均を下回った。

③総合評価では、小中学校男女とも A 評価の子どもの割合が全国平均を上回ったが、小学校男子では、E 評価の割合が全国平均を上回った。

## (2) 調査結果の特徴

### <運動習慣、食習慣、生活習慣について>【調査結果の概要 10～12 p】

- ①1 週間の総運動時間では、中学校において運動する子としない子の二極化が見られた。
- ②1 週間の総運動時間は、男子の方が多い傾向にあり、60 分未満の子どもは小学校女子で 20%、中学校女子で 30%を超えている。
- ③朝食の摂取状況は、「毎日食べる」の割合が、昨年度と比較してやや高くなったが、全国平均との比較では、小学校男女でやや低い状況となっている。
- ④睡眠時間では、「6 時間未満」の割合が、昨年度と比較してやや低くなったが、全国平均との比較では、小中学校とも睡眠時間がやや短い傾向にある。

### <体育・保健体育の授業に関する意識(児童生徒質問紙調査)>

【調査結果の概要 12 p～15 p】

- ①「体育の授業が楽しい」と感じている子どもが 9 割前後に上るなど、全国の調査と同様に体育・保健体育の授業や運動に対する肯定感が高い傾向にある。
- ②体育・保健体育に関する意識と体力合計点の関連では、回答が肯定的になるにつれて、体力合計点が高くなる傾向にある。

### <体育・保健体育に関する取組の状況>(学校質問紙調査)

【調査結果の概要 15 p～16 p】

- ①運動ができるようになるための指導を重視している学校は、小学校で 96.2%、中学校で 100%となっている。
- ②小学校の体育の専門性を重視した指導の実施状況では、交換授業やチーム・ティーチングが多く実施されている。特に香川県では、交換授業の割合が高い。

### <体育・保健体育以外での体力向上に係る取組の状況>(学校質問紙調査)

【調査結果の概要 17 p】

- ①体育・保健体育以外での体力向上に係る取組の状況は、小中学校とも、全国平均を大きく上回っている。
- ②小学校では、「休み時間等に運動時間を設定する」、中学校では「運動部活動への加入率を向上させる」取組が重視されている。

## 3 今後の予定

### ○「子どもの体力支援プラン」等の推進

本年 10 月に子どもの体力向上支援委員会より示された「子どもの体力向上プラン(案)」を、学校現場の意見をもとに、より実効性のあるものとなるよう検討を加え、本年度中に最終的なプランとして市町教育委員会や学校(園)に提供する予定です。そして、その普及を図ることにより、学校における運動習慣及び生活習慣・食習慣の確立に向けた取組を支援していきます。

また、家庭でできる簡単な運動メニューなどを紹介した保護者啓発用リーフレットを作成、配付し、これまで実施してきている「早寝早起き朝ごはん」運動の一層の推進と合わせ、学校(園)、家庭が連携した子どもの体力向上の取組みを支援していきます。

# 調査結果の概要

## 1 実技に関する調査

### (1) 小学校5年生

#### <調査結果概況>

- 全国平均とのT得点における比較では、男子は、体力合計点において全国平均並み、女子は全国平均を上回った。
- 種目別に見ると、男子は、反復横とび、50m走において全国平均を上回ったが、握力、長座体前屈、立ち幅跳び、ソフトボール投げで全国平均を下回った。女子は、握力を除き、全国平均並みか上回る結果となった。
- 総合評価でAの者の割合は、男子で全国平均を0.3ポイント、女子は1.9ポイント上回った。一方、Eの割合が、男子は全国平均を上回っている。

※ 体力合計点：8種目の調査種目の成績を1点から10点に得点化し総和した合計得点

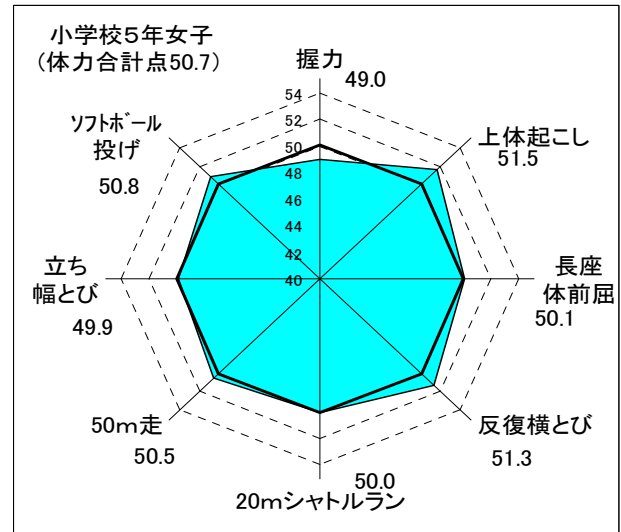
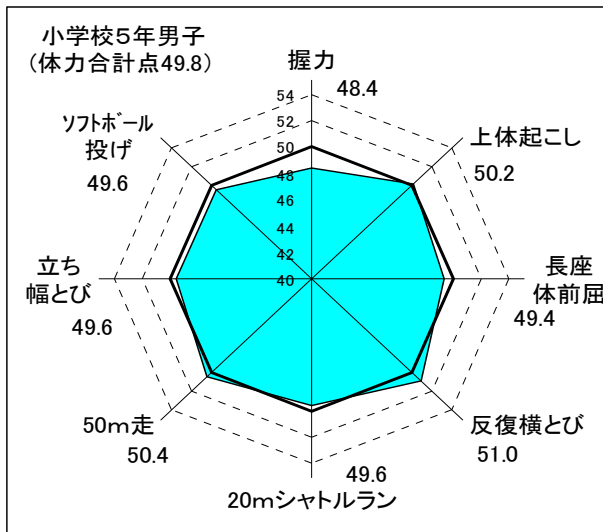
※ 総合評価：8種目の調査種目をすべて実施した場合、体力合計点の高い方からABCDEの5段階で評定した体力の総合評価

※ T得点：平均値を50と換算し、平均に対する相対的位置

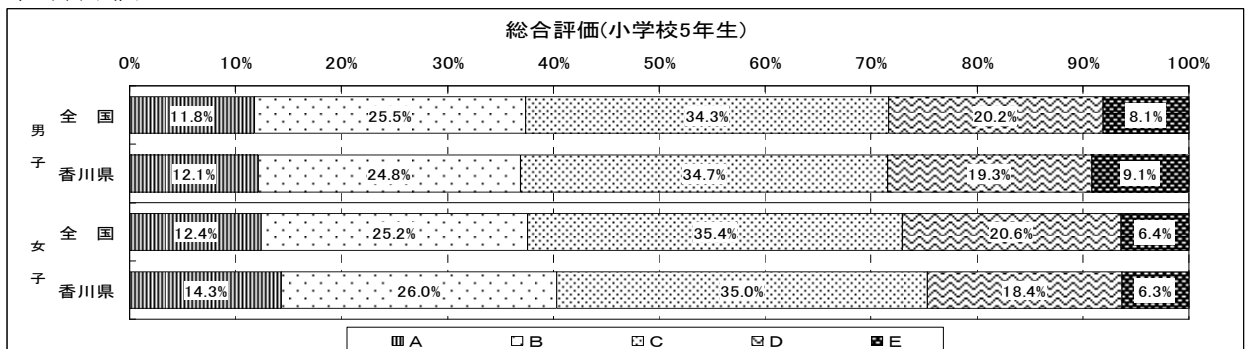
#### ■新体力テスト調査結果（小学校5年生）

学年	性別	種目	握力(kg)		上体起こし(回)		長座体前屈(cm)		反復横とび(点)		20mシャトルラン(回)		50m走(秒)		立ち幅とび(cm)		ソフトボール投げ(m)		体力合計点(点)	
			H20	H21	H20	H21	H20	H21	H20	H21	H20	H21	H20	H21	H20	H21	H20	H21	H20	H21
小学校5年	男子	全国	17.01	16.96	19.12	19.28	32.68	32.55	40.98	40.81	49.40	50.08	9.39	9.37	153.95	153.64	25.40	25.41	54.18	54.19
		香川県	16.66	16.36	19.65	19.42	32.74	32.11	41.96	41.61	48.36	49.20	9.34	9.33	154.39	152.84	25.10	25.12	54.44	54.05
		T得点(全国比)	49.1	48.4	50.9	50.2	50.1	49.4	51.3	51.0	49.5	49.6	50.5	50.4	50.2	49.6	49.6	50.3	49.8	
	女子	全国	16.45	16.35	17.63	17.65	36.62	36.62	38.76	38.48	38.71	38.73	9.64	9.64	145.74	145.11	14.86	14.62	54.84	54.59
		香川県	16.21	15.96	18.13	18.41	37.06	36.68	39.56	39.36	38.23	38.80	9.60	9.60	145.61	144.89	15.32	15.00	55.45	55.19
		T得点(全国比)	49.4	49.0	51.0	51.5	50.5	50.1	51.1	51.3	49.7	50.0	50.5	50.5	49.9	49.9	50.9	50.8	50.7	50.7

#### ■T得点による比較グラフ



#### ■総合評価



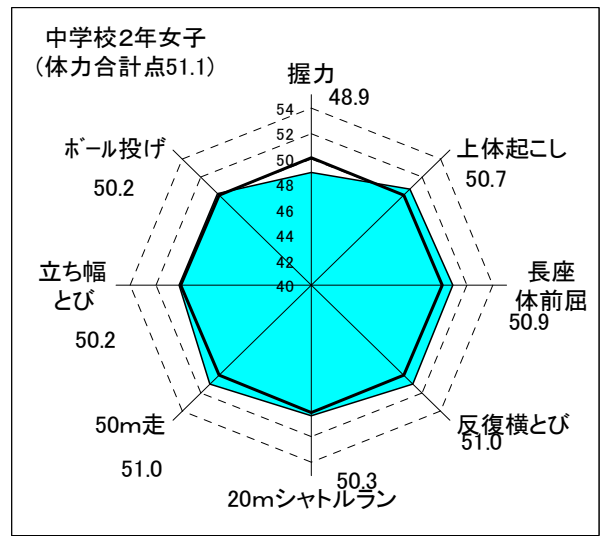
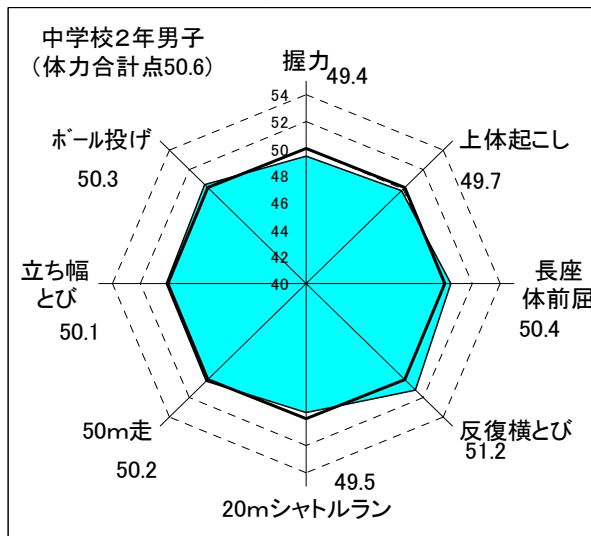
(2) 中学校2年生  
 <調査結果概況>

- 全国平均とのT得点における比較では、男女とも体力合計点において上回る結果となった。
- 種目別に見ると、男女の握力、男子の20mシャトルランが全国平均を下回っているが、その他の種目では、全国平均並みか、上回る結果となった。
- 総合評価でAの者の割合は、男子で全国平均を2.4ポイント、女子が3.6ポイント上回った。

■ 新体力テスト調査結果（2年生）

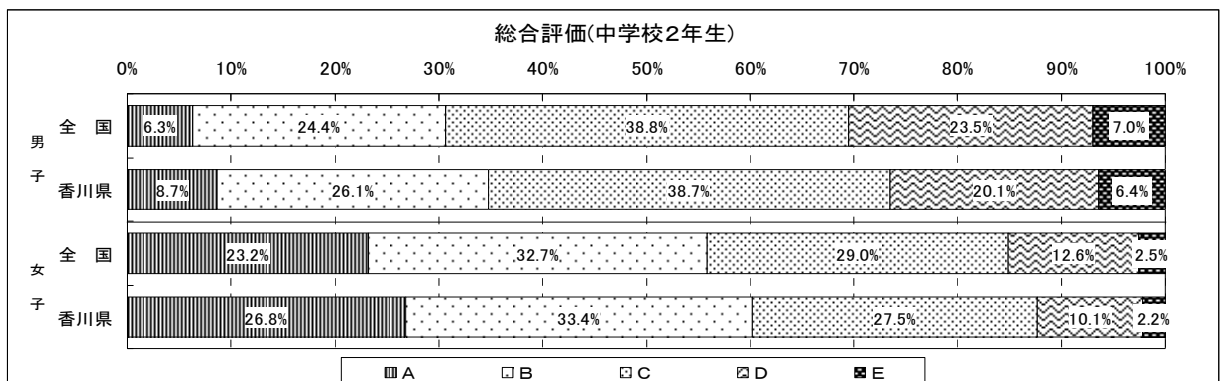
学年	性別	種目	握力(kg)		上体起こし(回)		長座体前屈(cm)		反復横とび(点)		持久走(秒)		20mシャトルラン(回)		50m走(秒)		立ち幅とび(cm)		ハンドボール投げ(m)		体力合計点(点)	
			H20	H21	H20	H21	H20	H21	H20	H21	H20	H21	H20	H21	H20	H21	H20	H21	H20	H21	H20	H21
中学校2年	男子	全国	30.05	29.82	26.76	26.73	43.02	42.91	50.52	50.50	395.71	396.19	83.48	83.27	8.06	8.05	195.32	194.62	21.30	21.27	41.50	41.36
		香川県	29.62	29.49	26.57	26.57	43.38	44.29	51.40	51.67	385.87	400.78	82.24	82.94	8.04	7.98	195.48	197.43	21.48	21.49	42.04	42.50
		T得点(全国比)	49.4	49.5	49.7	49.7	50.4	51.4	51.2	51.5	51.6	49.3	49.5	49.9	50.2	50.9	50.1	51.1	50.3	50.4	50.6	51.2
	女子	全国	24.24	23.98	22.26	22.08	44.53	44.39	44.57	44.56	292.62	294.25	56.47	56.35	8.89	8.90	166.66	166.02	13.56	13.40	48.38	47.94
		香川県	23.76	23.77	22.64	22.42	45.37	45.64	45.23	45.42	282.88	289.18	56.99	56.64	8.81	8.84	167.10	168.28	13.65	13.74	49.53	49.27
		T得点(全国比)	48.9	49.5	50.7	50.6	50.9	51.3	51.0	51.3	52.2	51.1	50.3	50.1	51.0	50.8	50.2	50.9	50.2	50.9	51.1	51.2

■ T得点による比較グラフ



※ 持久走は20mシャトルランを選択

■ 総合評価





## 2 体格と肥満度に関する状況

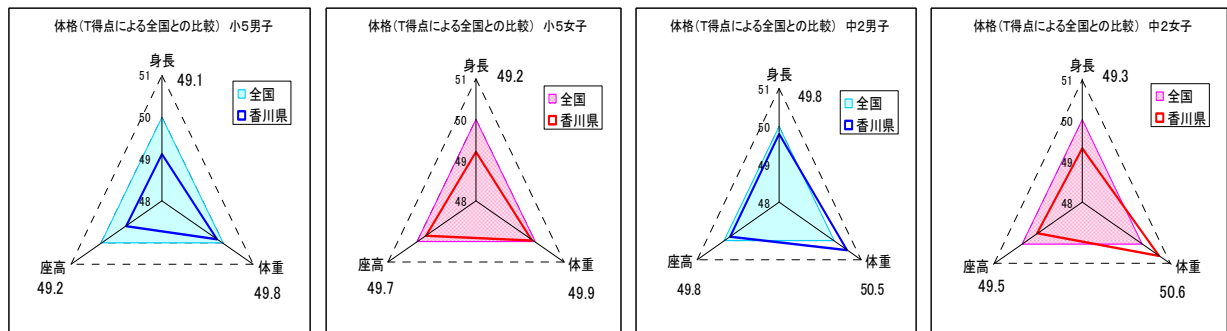
### <調査結果概況>

- 小学校5年生の体格は、男女の身長と男子の座高が全国平均を下回った。
- 中学校2年生では、男女の体重が全国平均を上回り、女子の身長と座高が全国平均を下回った。
- 肥満・痩身児童生徒を状況では、やせ気味の児童生徒は全国平均並みかやや下回ったが、肥満傾向のある児童生徒は、小学校5年男子で 0.5 ポイント、女子で 1.8 ポイント、中学校2年生が男子が 1.0 ポイント、女子が 0.6 ポイント上回っている。

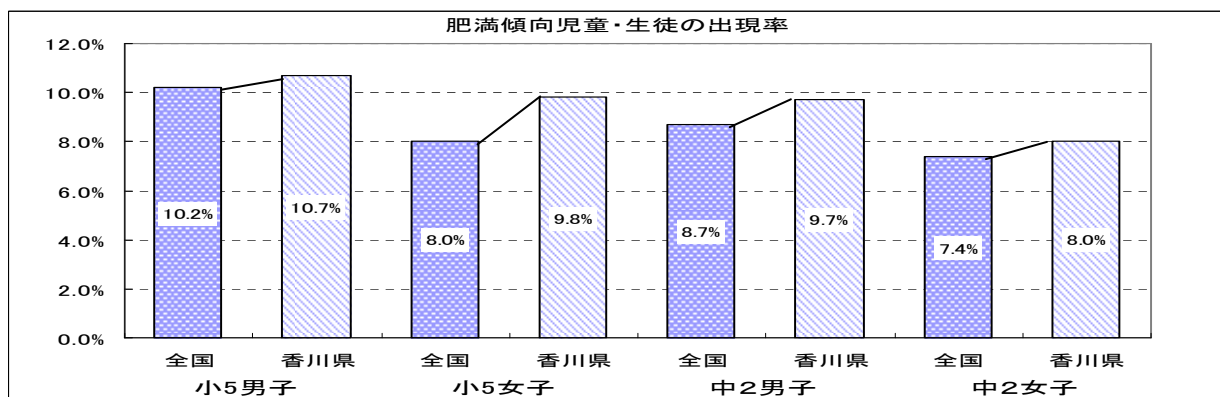
### ■ 児童生徒の体格の集計結果

体格		小学校5年生				中学校2年生			
		男子		女子		男子		女子	
		全国	香川県	全国	香川県	全国	香川県	全国	香川県
身長 (cm)	平均値	138.85	138.28	140.18	139.67	159.76	159.64	154.96	154.61
	標準偏差	6.1	6.0	6.8	6.8	7.7	7.5	5.4	5.2
	T得点(全国比)	50.0	49.1	50.0	49.2	50.0	49.8	50.0	49.3
体重 (kg)	平均値	34.05	33.88	34.05	34.01	48.88	49.33	46.94	47.38
	標準偏差	7.3	7.1	7.0	7.0	9.8	9.5	7.6	7.5
	T得点(全国比)	50.0	49.8	50.0	49.9	50.0	50.5	50.0	50.6
座高 (cm)	平均値	74.88	74.60	75.83	75.71	84.34	84.24	83.39	83.20
	標準偏差	3.3	3.3	3.8	3.8	5.0	4.9	3.6	3.3
	T得点(全国比)	50.0	49.2	50.0	49.7	50.0	49.8	50.0	49.5
肥満傾向児・ 痩身傾向児の出現率 (%)	肥満(20%以上)	10.2%	10.7%	8.0%	9.8%	8.7%	9.7%	7.4%	8.0%
	正常(-19.9~19.9%)	87.3%	87.0%	89.4%	88.1%	89.4%	88.9%	88.7%	89.3%
	痩身(-19.9%以下)	2.5%	2.3%	2.7%	2.2%	1.9%	1.5%	3.9%	2.6%

### ■ T得点による体格の比較



### ■ 肥満傾向児童生徒の出現率



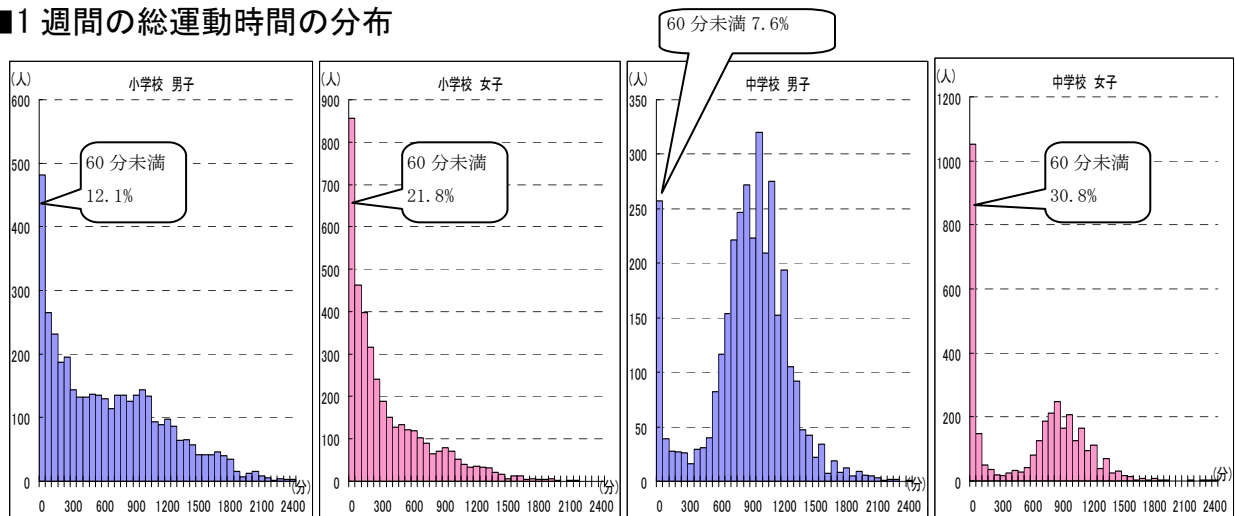
## 2 調査結果の特徴

### (1) 運動習慣の状況（児童質問紙調査）

#### <調査結果概況>

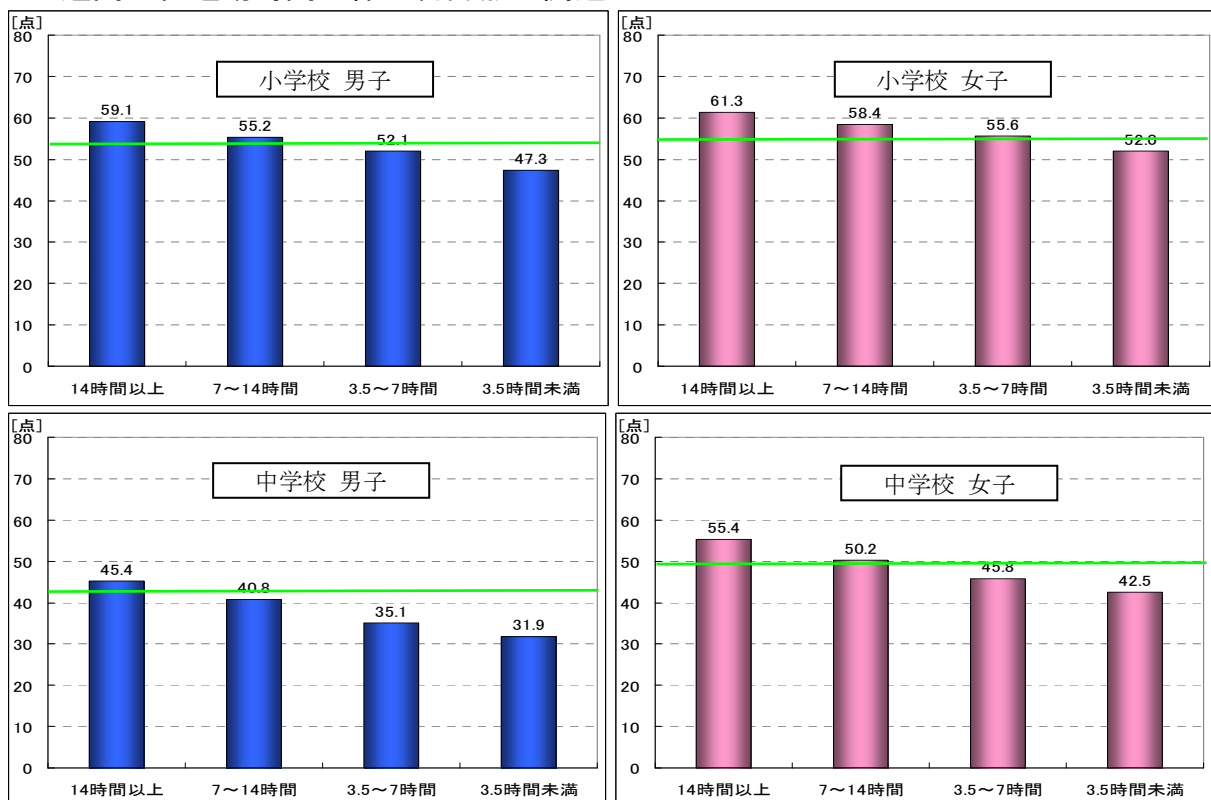
- 1週間の総運動時間では、中学校で運動する子どもとしない子どもの二極化が見られた。
- 1週間の総運動時間が60分未満の子どもは、小学校男子が12.1%（全国：10.5%）、小学校女子が21.8%（同22.6%）、中学校男子が7.6%（同9.5%）、中学校女子が30.8%（同31.6%）となっている。
- 1週間の総運動時間と体力合計点の関連を見ると、小中学校男女とも、運動時間の多い児童ほど体力合計点が高い傾向が見られた。

#### ■ 1週間の総運動時間の分布



※ 1週間の総運動時間は、平日と土日を運動日数及び時間から算出

#### ■ 1週間の総運動時間と体力合計点の関連

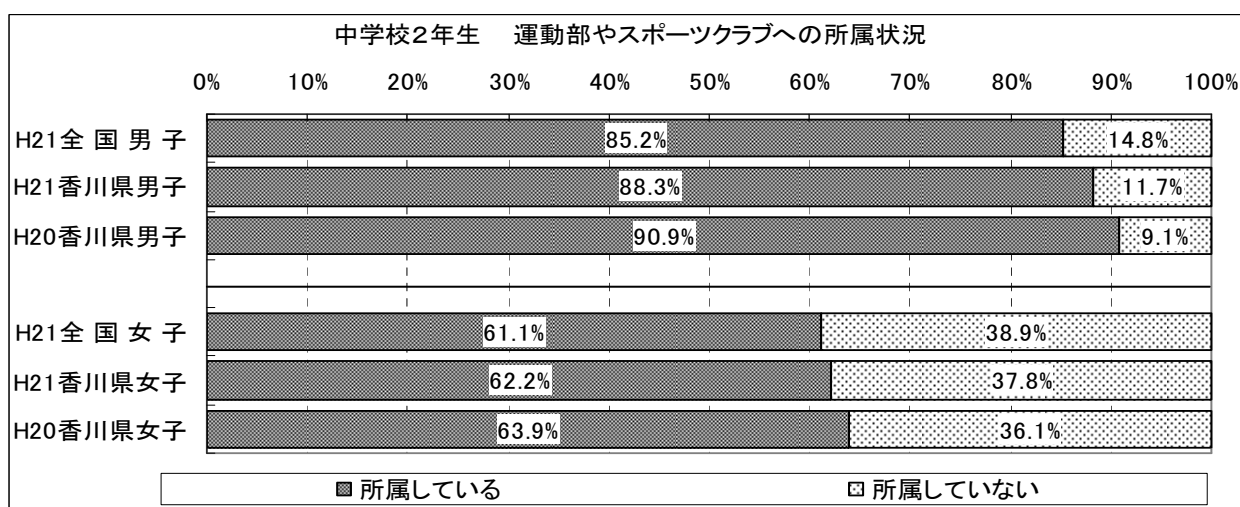
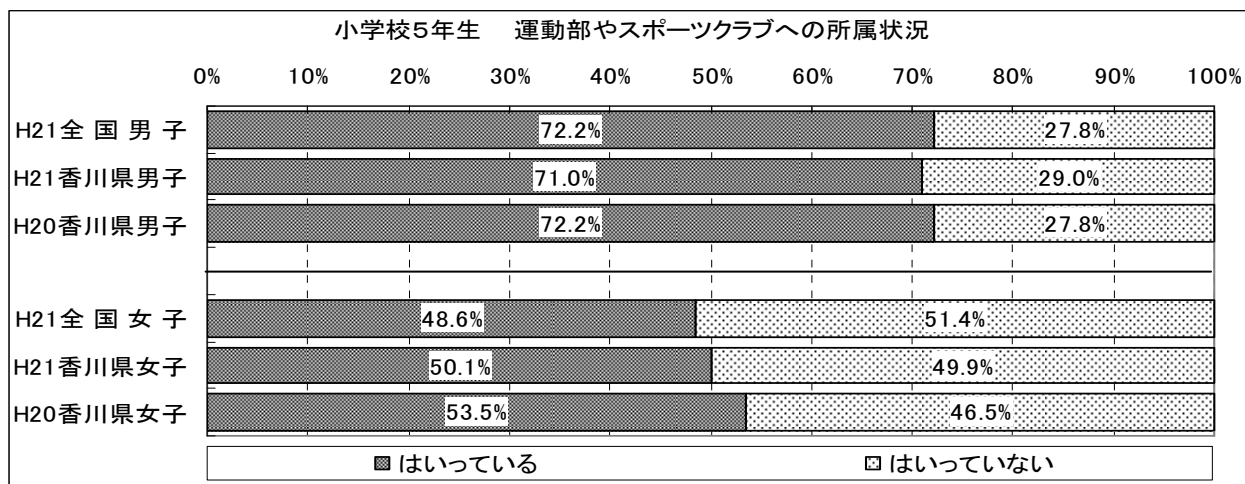


## 【運動部やスポーツクラブへの所属状況】

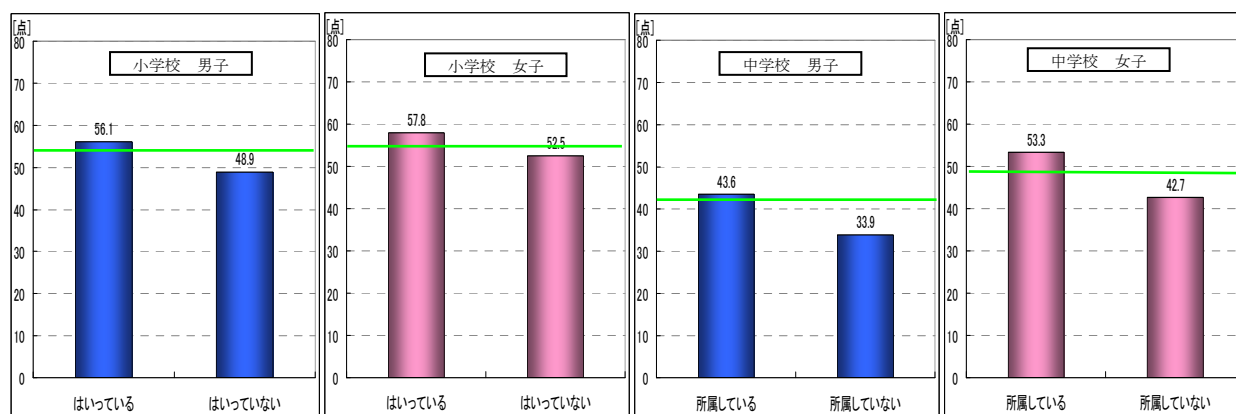
### <調査結果概況>

- 運動部やスポーツクラブへの所属状況は、小学校では女子が全国平均に比べて1.5ポイント高く、男子は1.2ポイント下回った。また、男女ともH20年度より下回っている。
- 中学校では、男子が全国に比べて2.9ポイント、女子が1.1ポイント高くなっているが、H20年度との比較では、小学校同様下回る結果となった。

### ■運動部や地域スポーツクラブへの所属状況



### ■運動部や地域スポーツクラブへの所属状況と体力合計点との関連

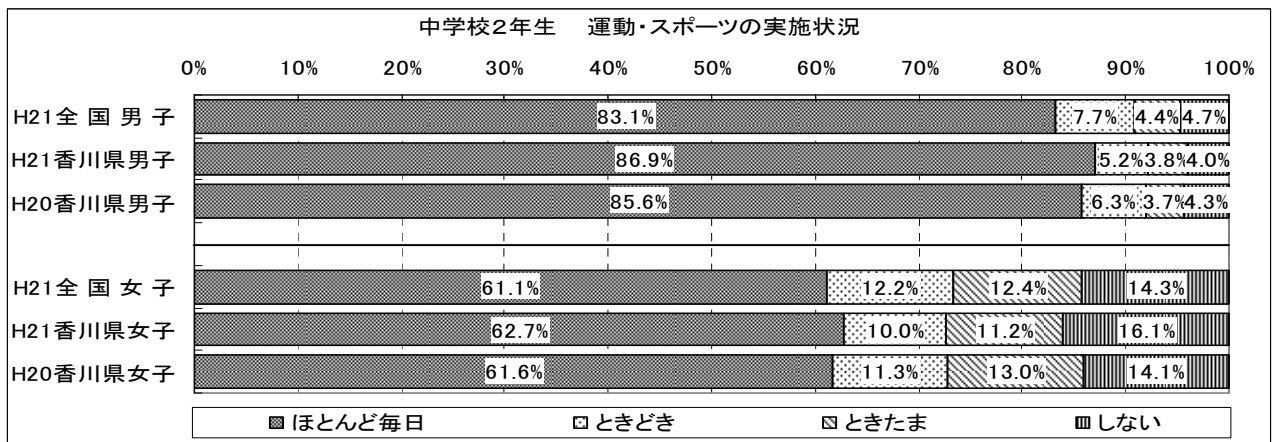
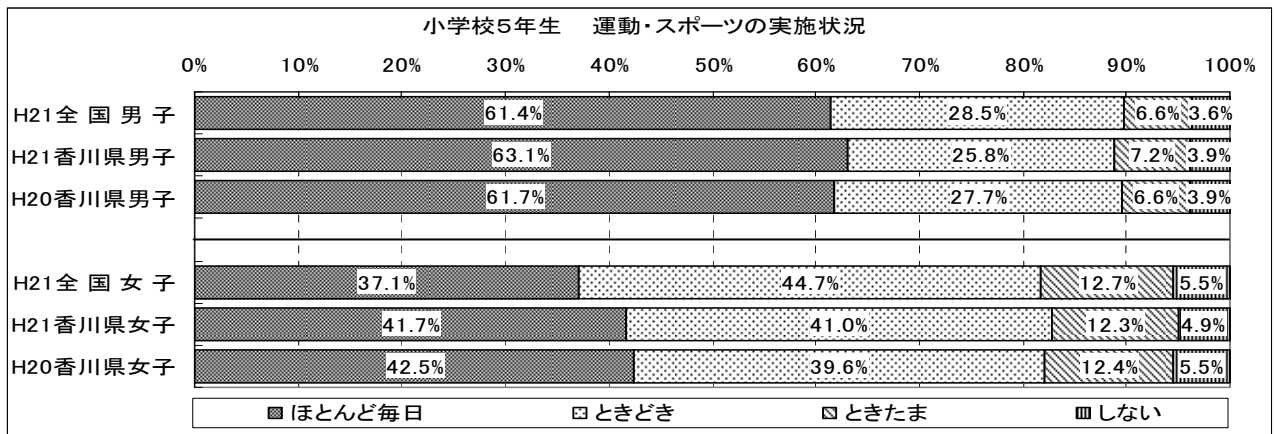


## 【運動・スポーツの実施状況(体育の時間を除く)】

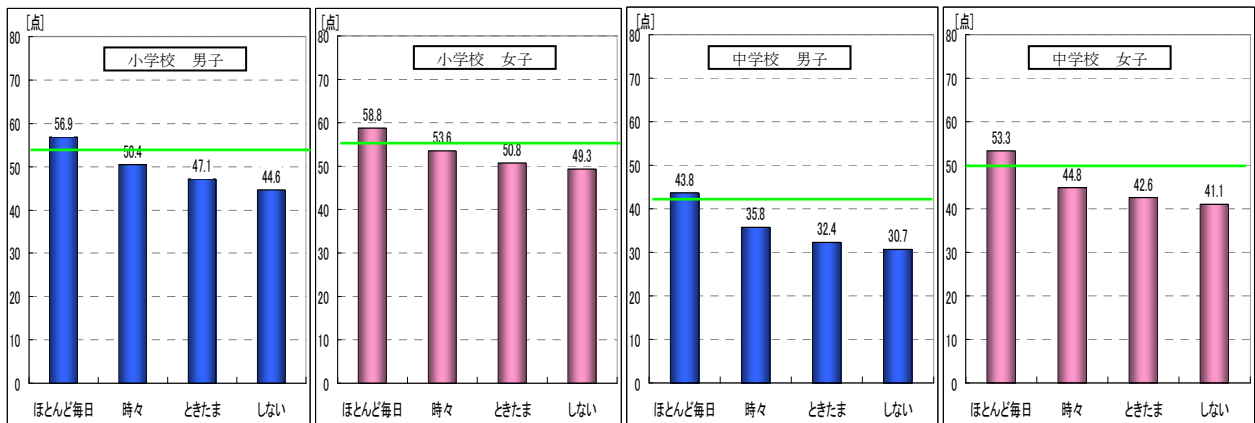
### <調査結果概況>

- 運動・スポーツの実施状況は、小学校では「ほとんど毎日」と答えた者が、全国平均を男子で1.7ポイント、女子で4.6ポイント上回った。
- 中学校では、「ほとんど毎日」と答えた者が、男子で全国平均を3.8ポイント、女子が1.6ポイント上回った。
- 一方、「ときたま」(月に1～3回程度)、「しない」と答えた者は、小学校男子で11.1%、女子で17.2%、中学校男子で7.8%、女子で27.3%見られ、小学校男子と中学校女子は全国平均を上回る結果となっている。

### ■運動・スポーツの実施状況



### ■運動・スポーツの実施状況と体力合計点との関連



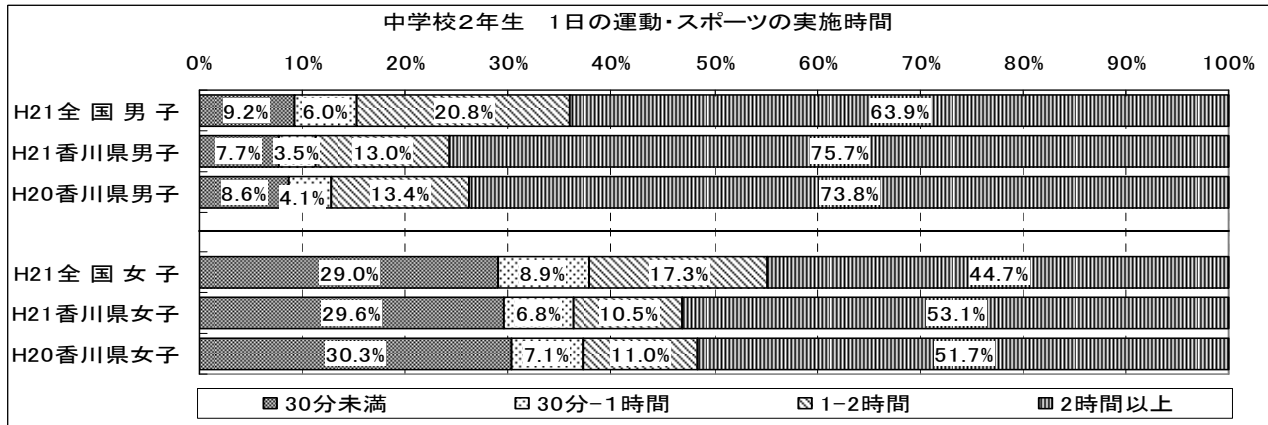
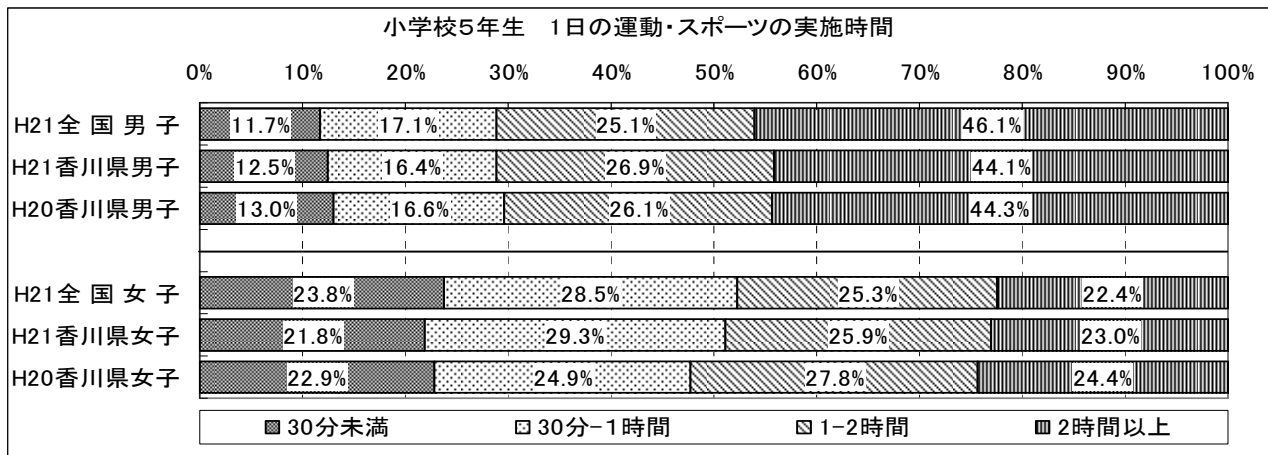


## 【1日の運動・スポーツの実施時間(体育の時間を除く)】

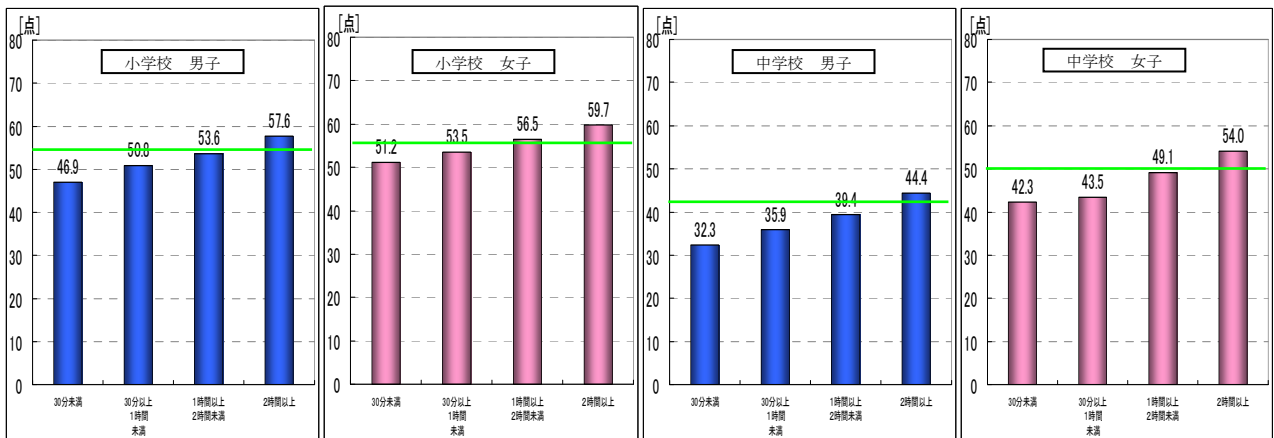
### <調査結果概況>

- 1日の運動・スポーツの実施時間を見ると、小学校では、「1時間以上2時間未満」「2時間以上」と答えた者をあわせると、全国平均を男子で0.2ポイント、女子で1.2ポイント上回った。
- 中学校では、「2時間以上」と答えた者の割合が、全国平均を男子で11.8ポイント、女子で8.4ポイントと大幅に上回った。
- 一方、「30分未満」と答えた者は女子に多く、香川県の男女で比較すると小学校で9.3ポイント、中学校で21.9ポイントの差が表れた。これは、昨年同様の結果となっている。

### ■1日の運動・スポーツの実施時間



### ■1日の運動・スポーツの実施時間と体力合計点との関連

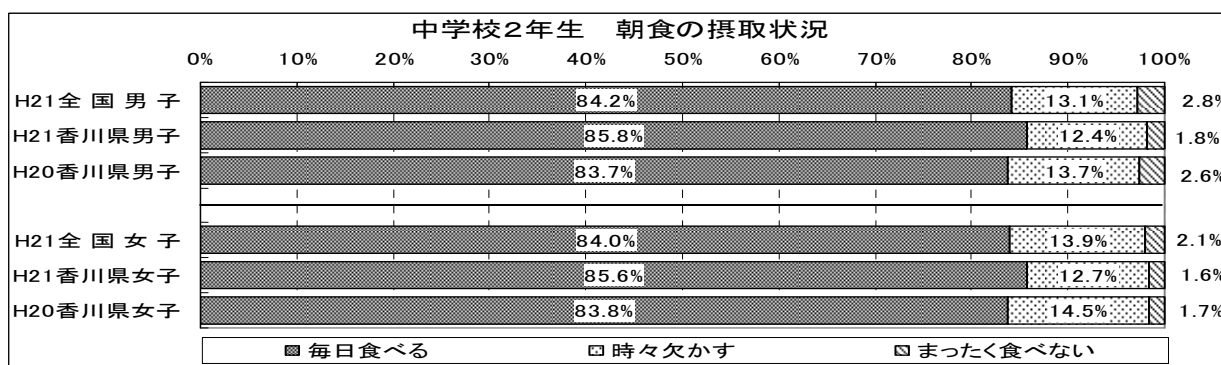
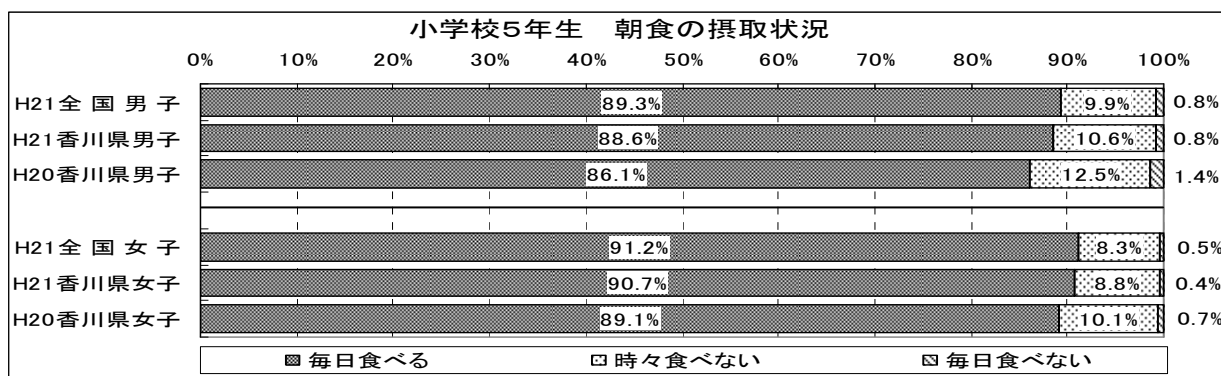


## (2) 食習慣・生活習慣の状況（児童質問紙調査）

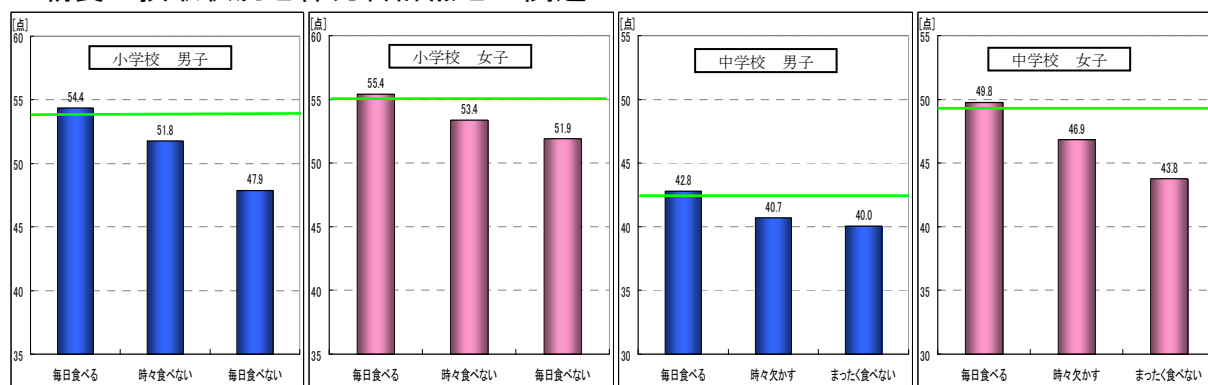
### <調査結果概況>

- 朝食の摂取状況を見ると、小中学校とも「毎日食べる」割合が昨年度と比較して小学校男子で 2.5 ポイント、女子で 1.6 ポイント、中学校男子が 2.1 ポイント、女子が 1.8 ポイント高い結果となった。全国平均との比較では、小学校はやや低く、中学校ではやや高い状況となった。
- 睡眠時間では、小中学校とも、「6時間未満」の割合が昨年度と比較して低い結果となった。全国平均との比較では、小中学校とも睡眠時間が短い傾向にある。
- 朝食の摂取状況と体力合計点との関連では、「毎日食べる」集団が他の集団と比べて体力合計点が高い傾向が見られた。また、睡眠時間と体力合計点との関連では、小学生は「6時間未満」、中学生は「8時間以上」と答えた集団が、他の集団と比べて体力合計点が高い傾向が見られた。
- 1日のテレビ(テレビゲームを含む)視聴時間では、小中学校男女とも1時間未満の児童生徒の割合が全国平均と比較して多く、3時間以上の割合では、小学校男子で 3.2 ポイント、女子が 5.5 ポイント、中学校男子が 4.1 ポイント、女子が 5.6 ポイント少なくなっている。また、H20年度と比較して、小学校ではテレビ視聴時間が短い傾向にある。

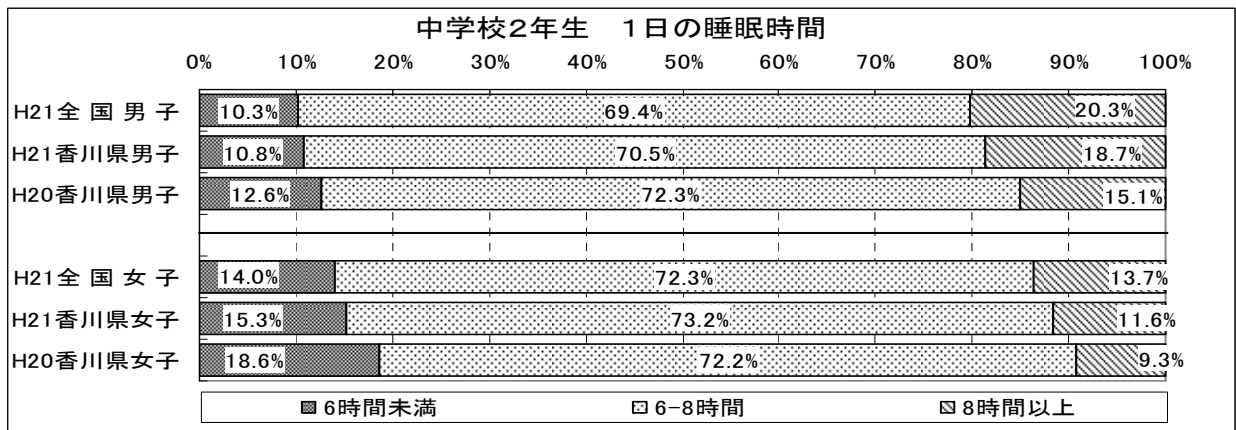
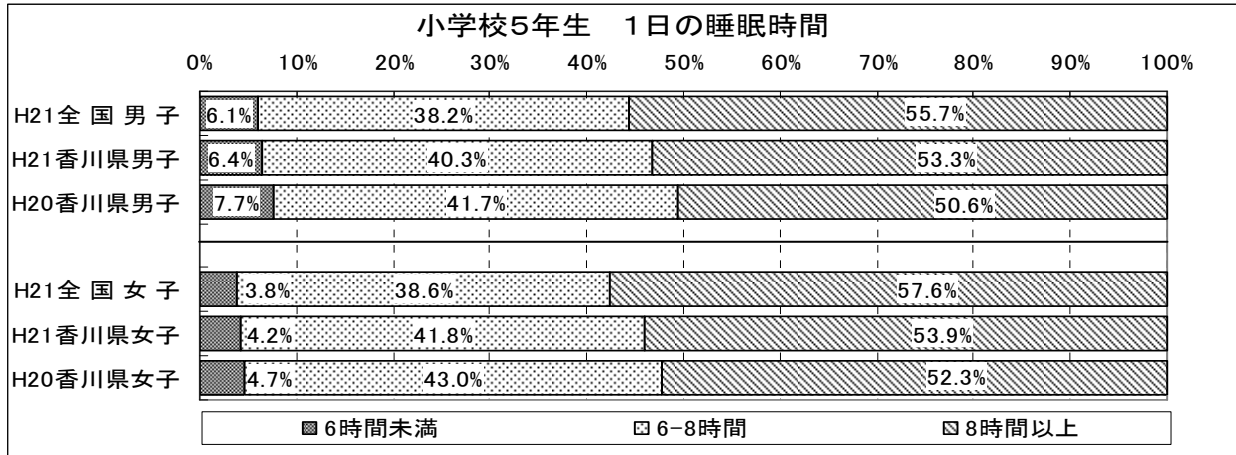
### ■朝食の摂取状況



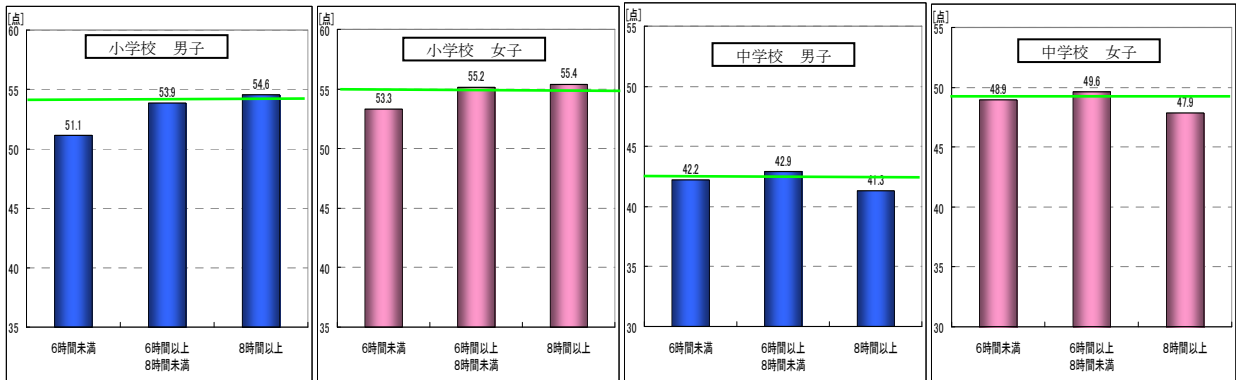
### ■朝食の摂取状況と体力合計点との関連



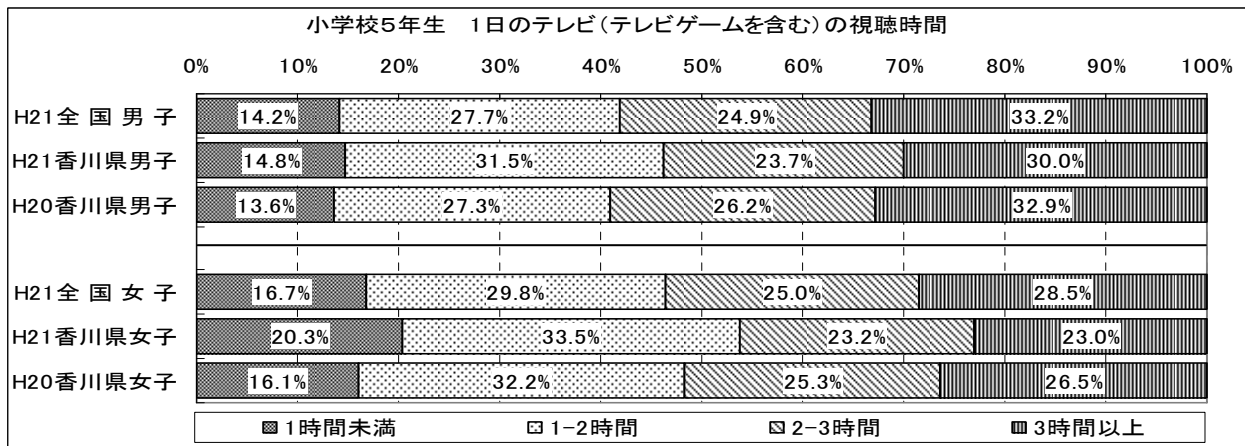
■睡眠時間

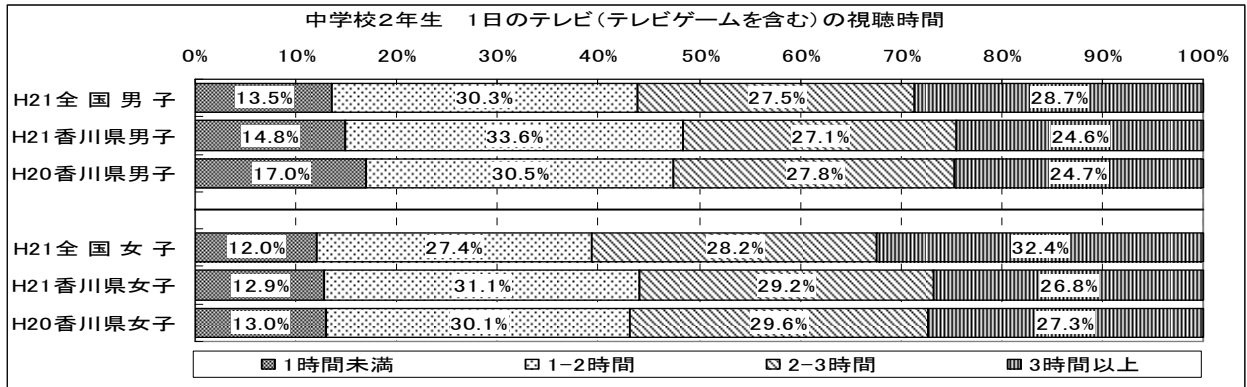


■睡眠時間と体力合計点との関連

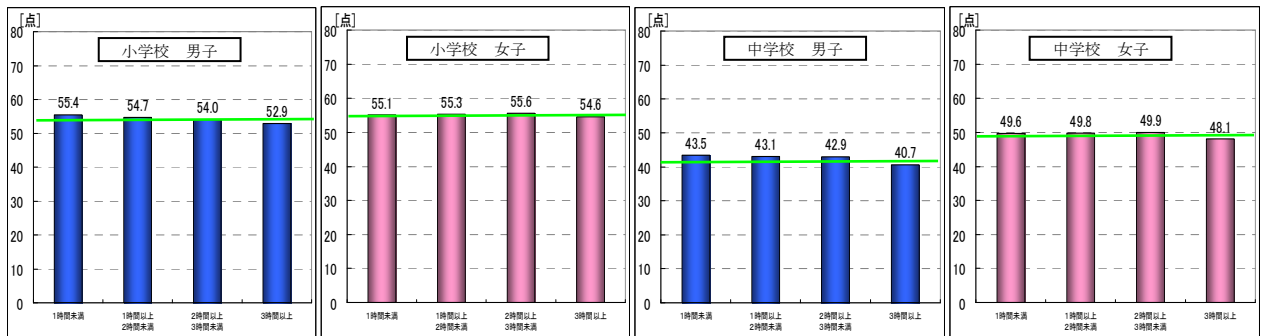


■1日のテレビ(テレビゲームを含む)の視聴時間





■ 1日のテレビ(テレビゲームを含む)の視聴時間と体力合計点との関連

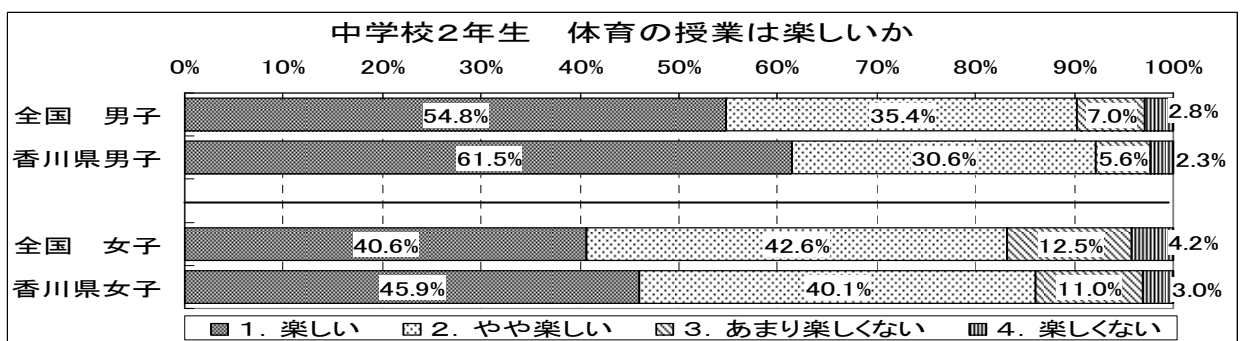
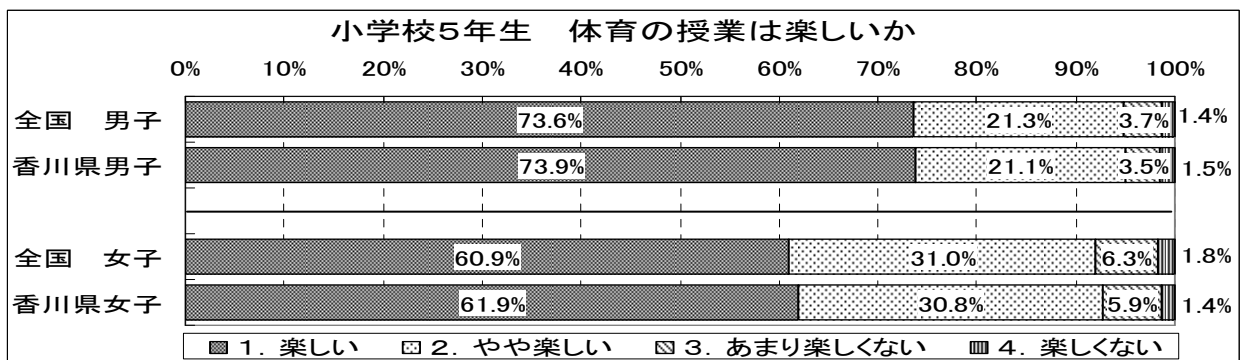


(3) 体育・保健体育の授業に関する意識の状況 (児童質問紙調査)

<調査結果概況>

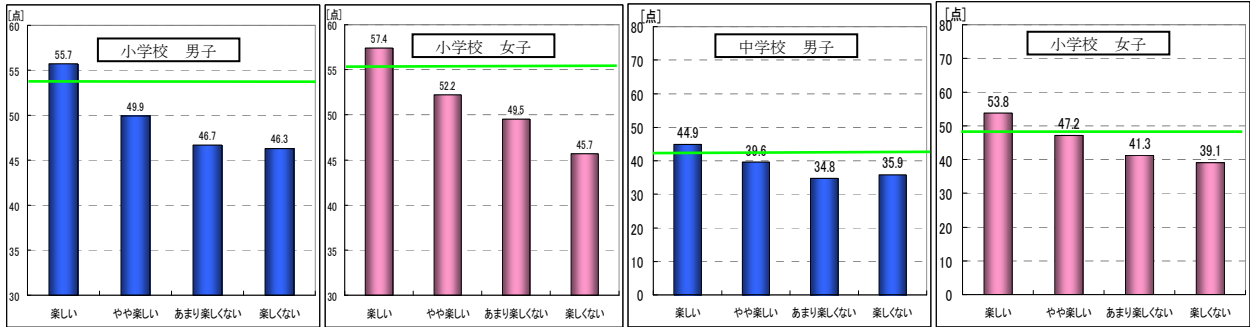
- 「体育の授業が楽しい」と感じている子どもが9割前後に上るなど、全国の調査と同様に体育・保健体育の授業や運動に対する肯定感が高い傾向にある。
- 学年性別で比べると、中学校女子が他の集団より否定的な回答をする傾向が見られた。
- 体育・保健体育の授業に関する意識と体力合計点との関連を見ると、小中学校男女とも、全国の調査と同様に、回答が肯定的になるにつれて、体力合計点が高くなる傾向が見られた。

■ 楽しさに関する意識

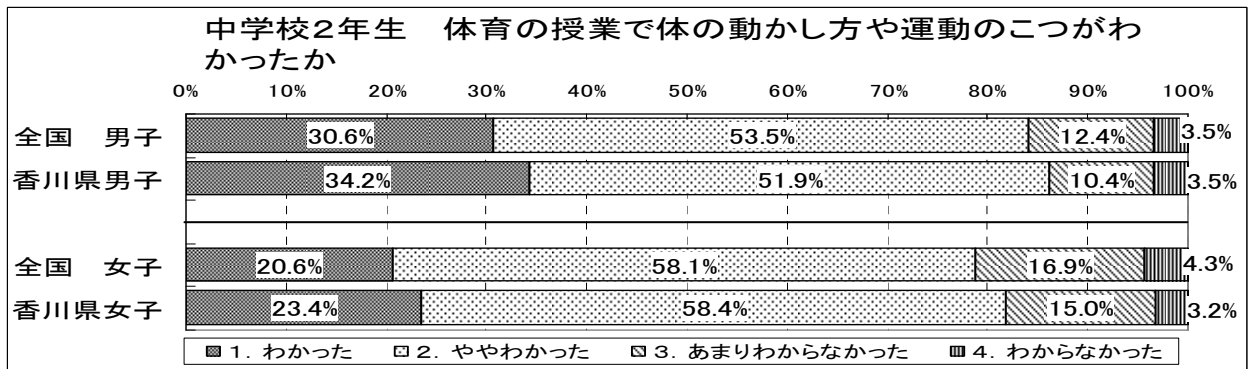
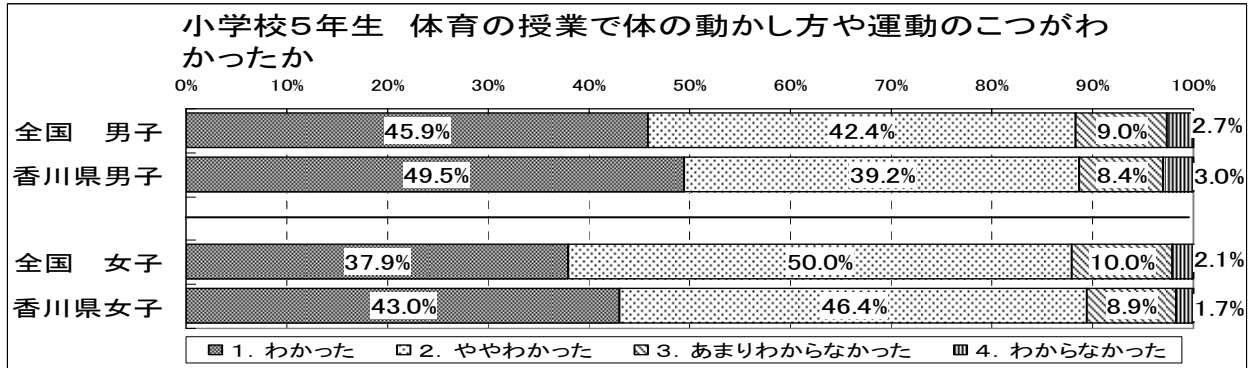




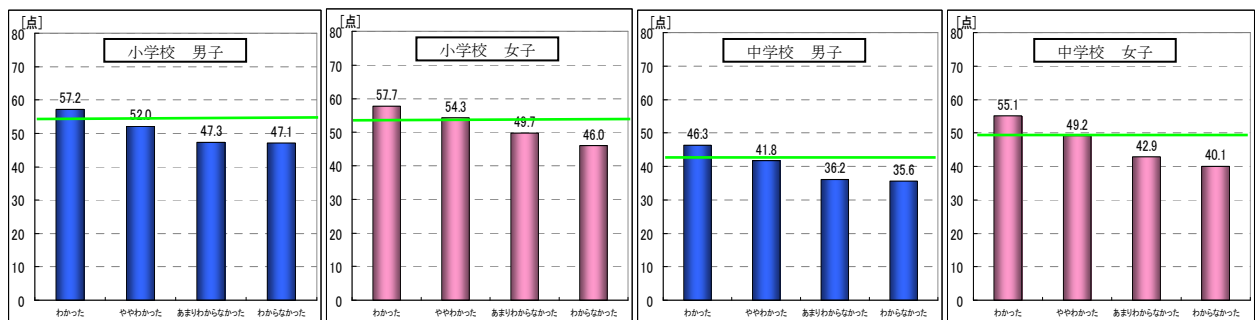
## ■楽しさに関する意識と体力合計点との関連



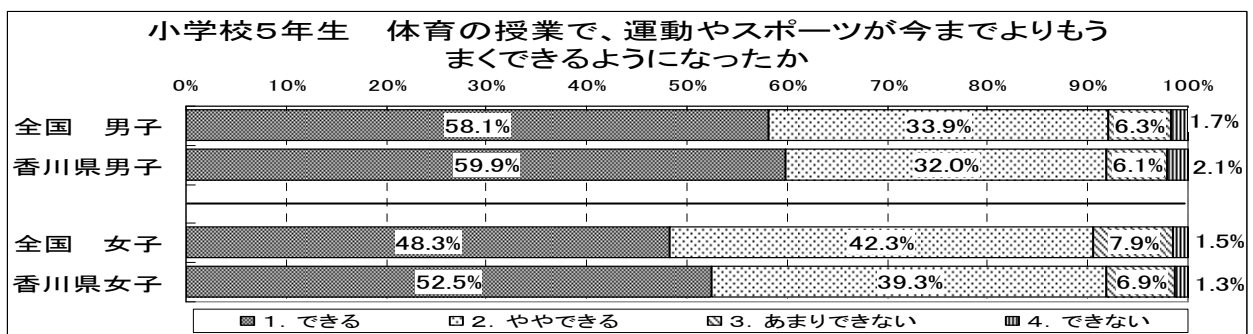
## ■体の動かし方やこつの理解

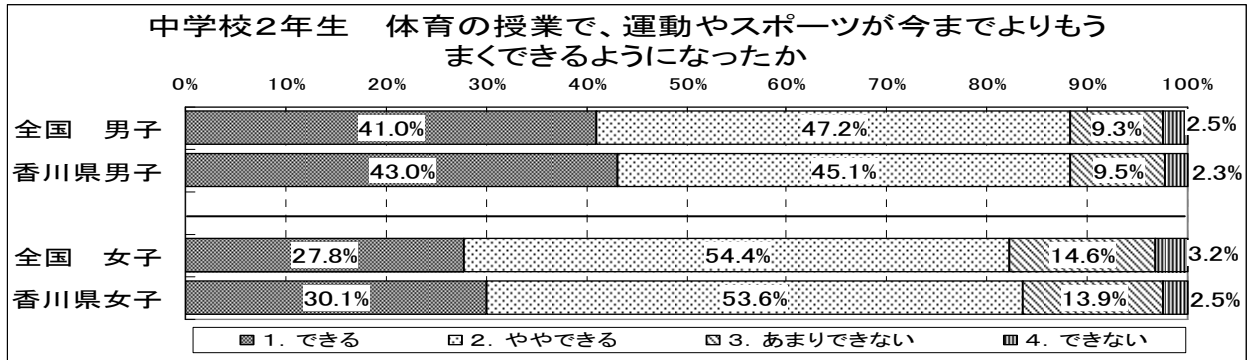


## ■体の動かし方やこつの理解と体力合計点との関連

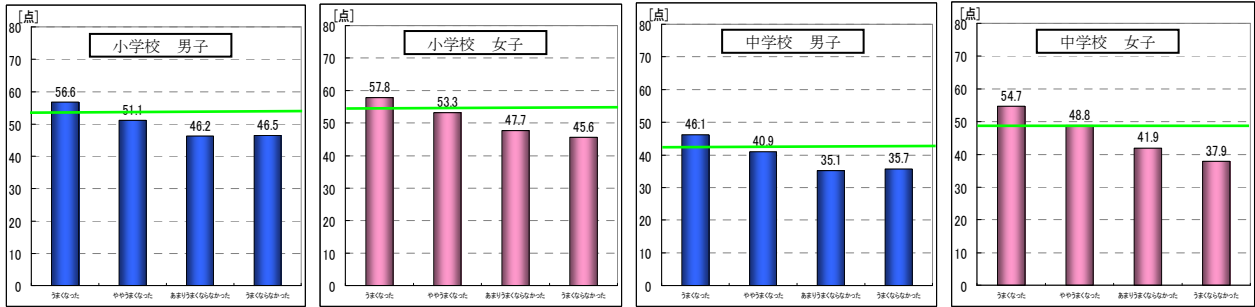


## ■運動やスポーツの上達に関する意識

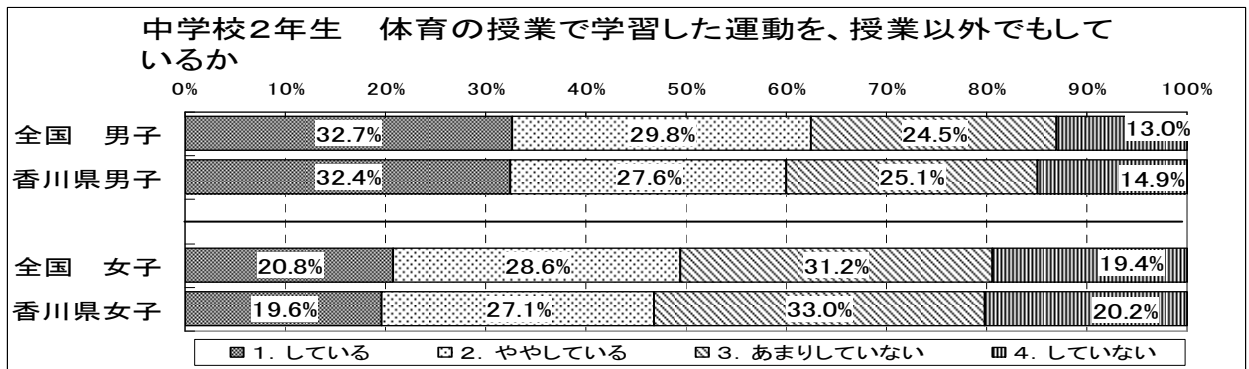
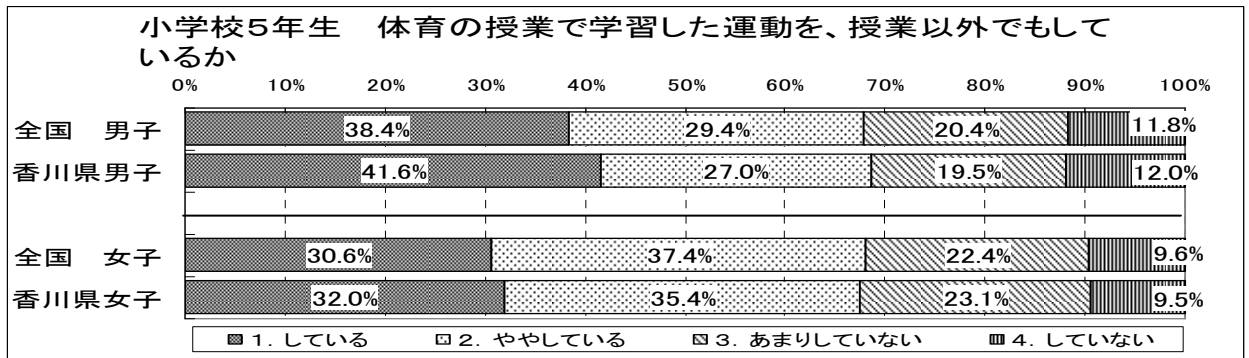




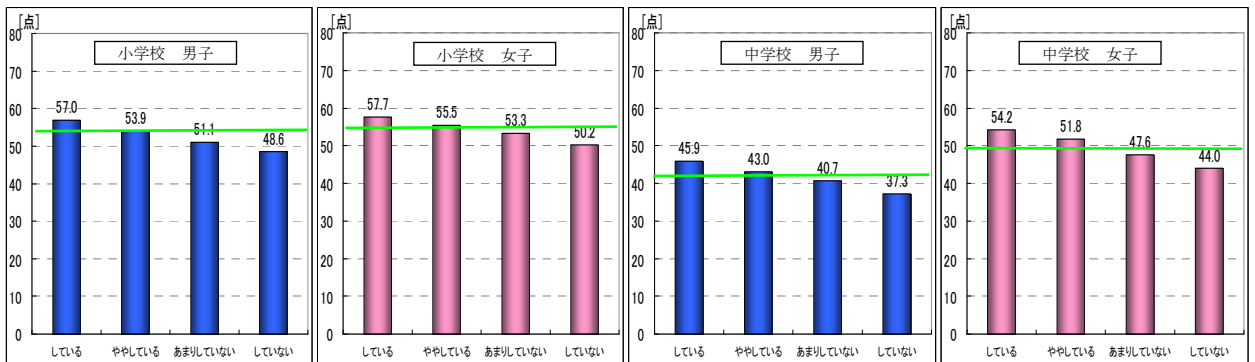
### ■運動やスポーツの上達に関する意識



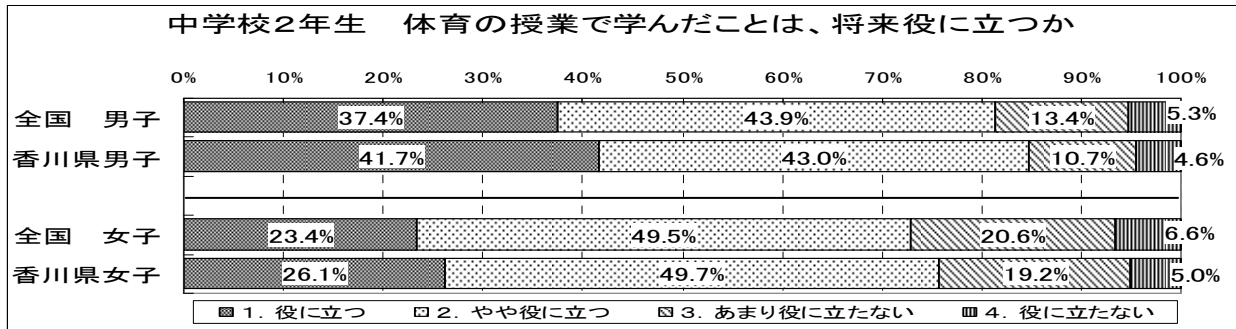
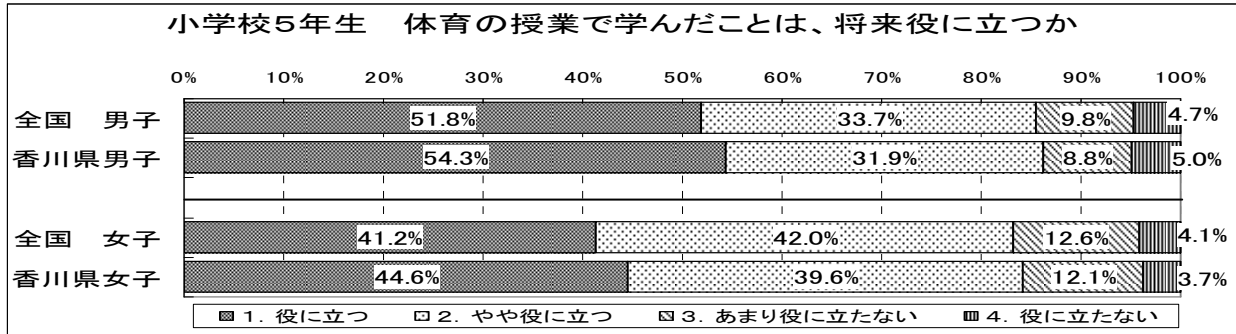
### ■体育の時間以外での実施状況



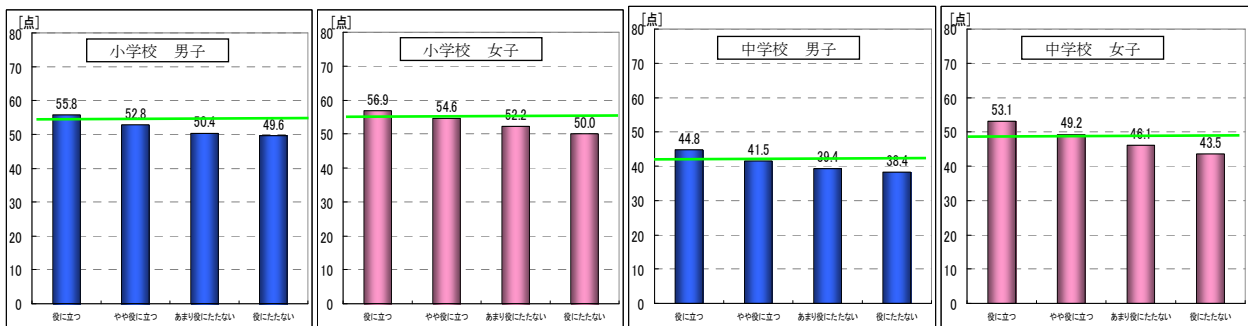
### ■体育の時間以外での実施状況と体力合計点との関連



## ■学んだことの将来への期待感



## ■学んだことの将来への期待感と体力合計点との関連

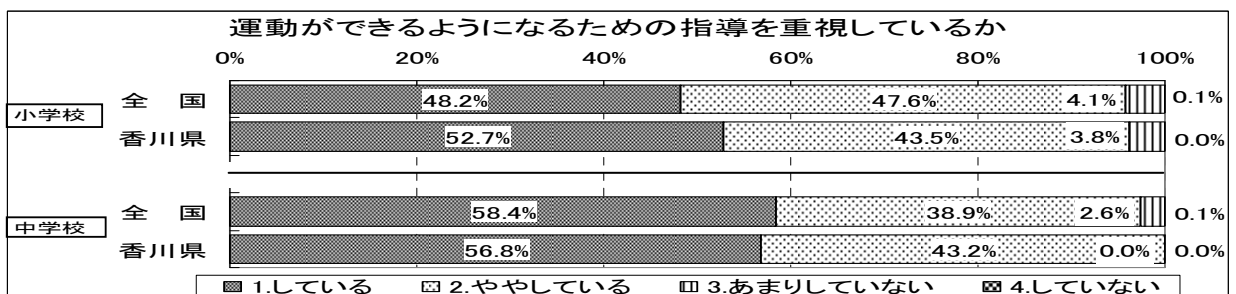


## (4) 体育・保健体育の授業に関する取り組みの状況（学校質問紙調査）

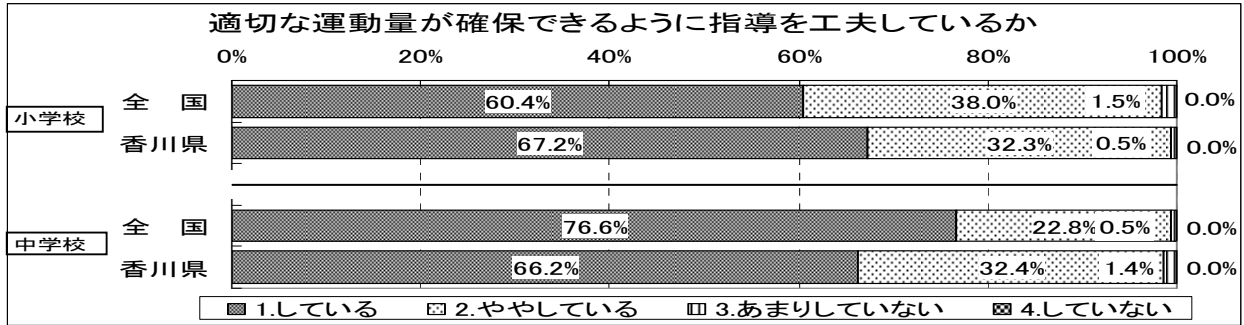
### <調査結果概況>

- 運動ができるようになるための指導を重視している学校は、小学校で 96.2%、中学校で 100%となっている。
- 「運動の習慣化への取組」では、「している」「ややしている」をあわせると、小学校で 11.1 ポイント、中学校で、8.4 ポイント全国平均を上回っている。
- 小学校の体育の専門性を重視した指導の実施状況では、交換授業やティーム・ティーチングが多く実施されている。特に香川県では、交換授業の割合が高い。
- 中学校の保健体育の指導の充実を図る取組では、ティーム・ティーチング、選択制の導入が多く実施されている。
- 前回の調査結果を踏まえた取組では、全国の状況と比べて、小学校では、「体育の授業以外での取組」中学校では、「家庭への働きかけ」の割合が多いのが特徴である。

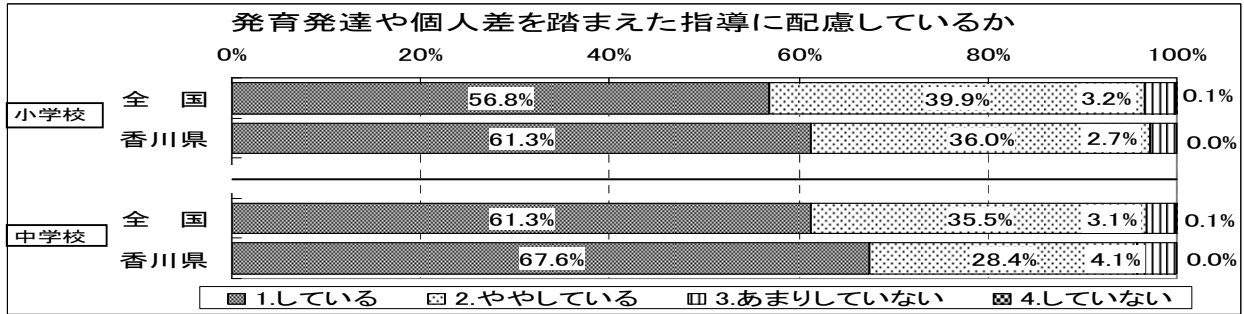
## ■運動ができるようになるための指導の重視



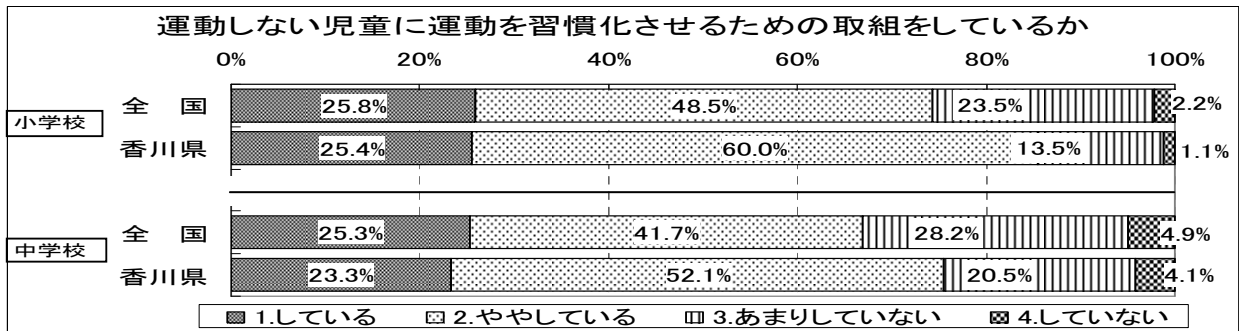
## ■運動量の確保の工夫



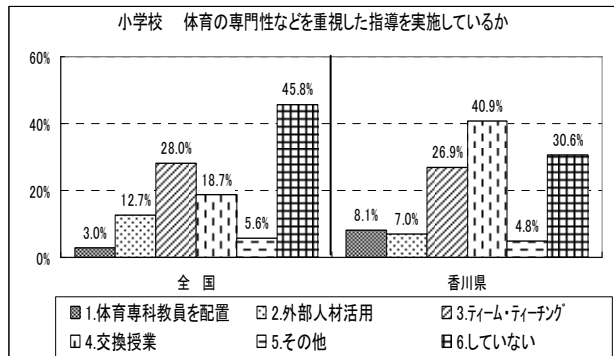
## ■発育発達や個人差を踏まえた指導の配慮



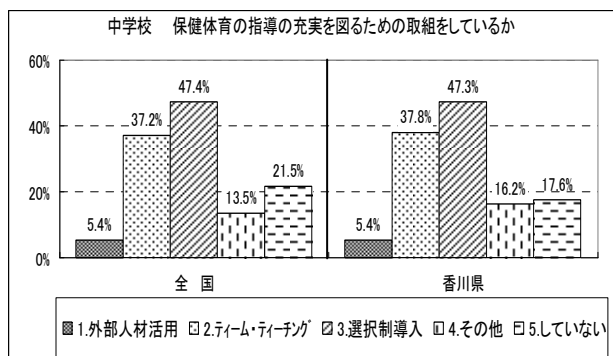
## ■運動の習慣化への取組



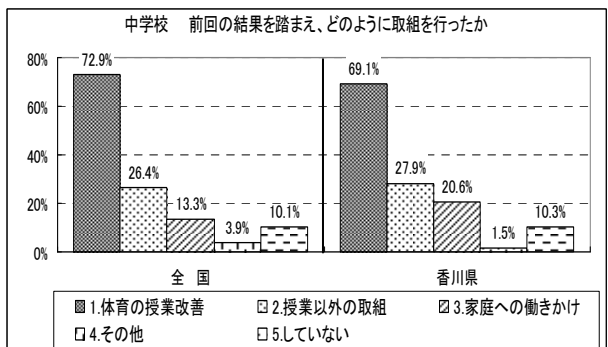
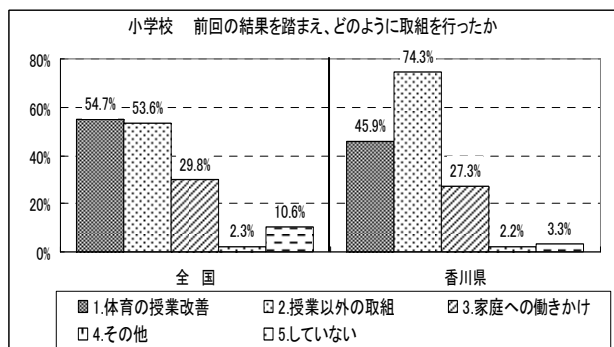
## ■体育の専門性を重視した指導の実施



## ■保健体育の指導の充実を図る取組の実施



## ■前回の調査結果を踏まえた取組



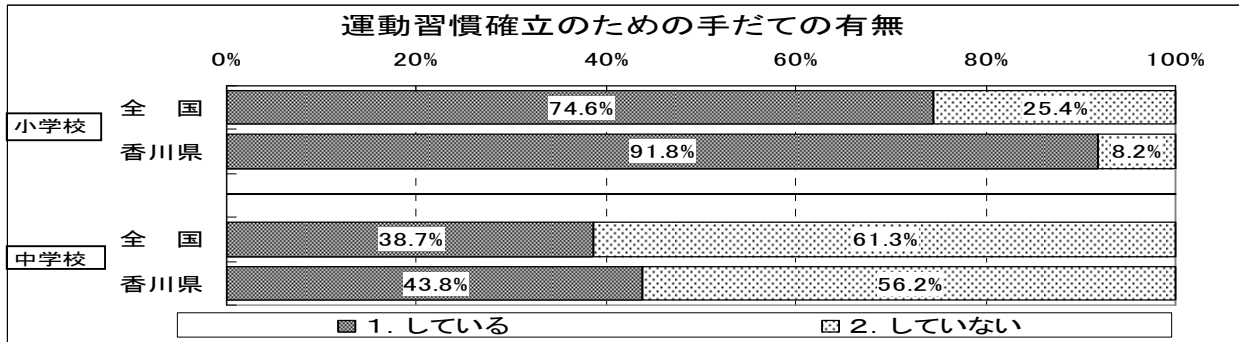


(5) 体育・保健体育の授業以外での体力向上に係る取組の状況（学校質問紙調査）

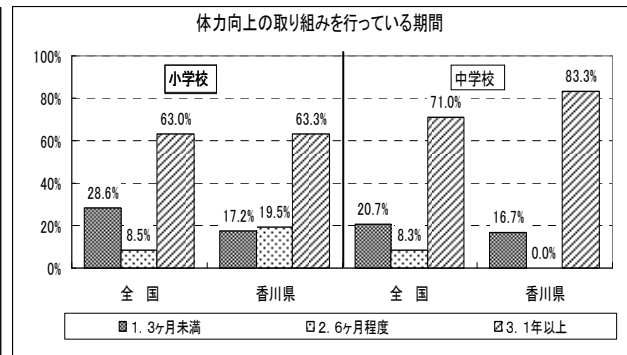
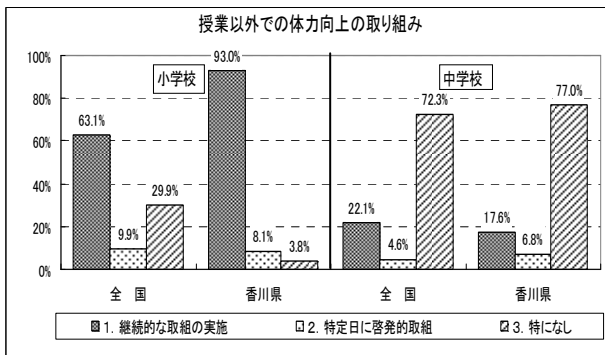
<調査結果概況>

- 体育の授業以外での取組状況は、全国平均と比べて小学校で 17.2 ポイント、中学校 5.1 ポイント上回っている。特に、小学校においては、90%以上の学校が継続的な取組を行っている。
- 運動習慣確立のための手だてとしては、小学校では「休み時間等に運動時間を設定している」割合が高い。一方、中学校では、その割合は低く、「運動部活動への加入率を向上させる取組を行っている」が高くなっている。

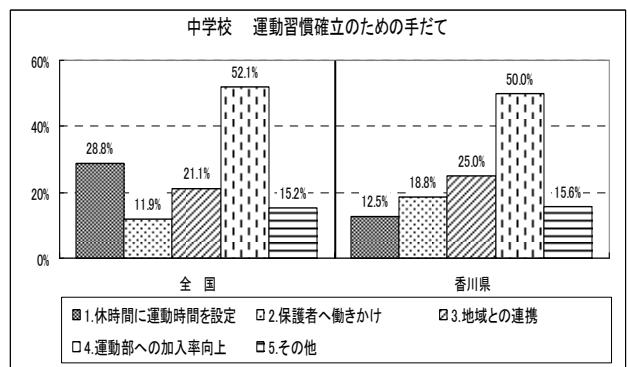
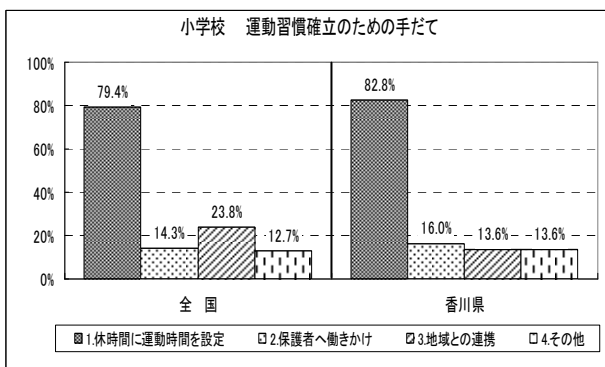
■体育の授業以外での取組状況（有無）



■体育の授業以外での取組状況の内容と期間



■運動習慣確立のための手だて

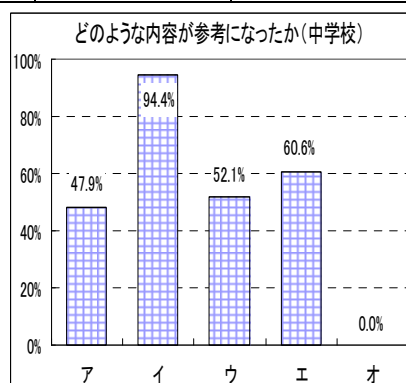
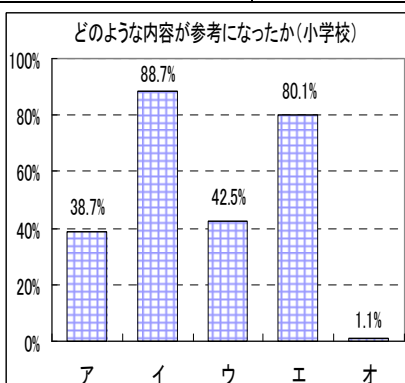
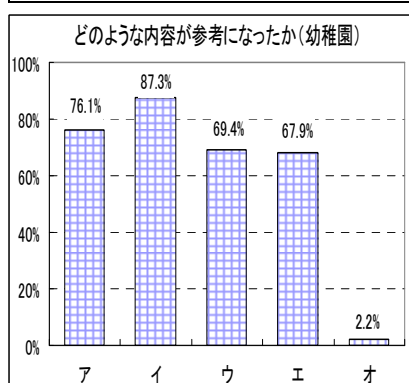


# 「子どもの体力向上プラン(案)」に係るアンケート調査結果

H22.1月実施

## 1 どのような内容が参考になりましたか。(複数回答)

設問内容	校種		
	幼稚園 (134園)	小学校 (186校)	中学校 (71校)
ア プランやキーワード、取組のポイント	76.1%	38.7%	47.9%
イ 実践事例	87.3%	88.7%	94.4%
ウ 全体計画や年間計画の例	69.4%	42.5%	52.1%
エ 運動(遊び)やトレーニングメニュー等の例	67.9%	80.1%	60.6%
オ その他	2.2%	1.1%	0.0%



### その他

- ・学校(園)で取り組む運動あそび
- ・体育活動時の留意点
- ・食育の実践
- ・家庭や地域との連携
- ・日課の工夫

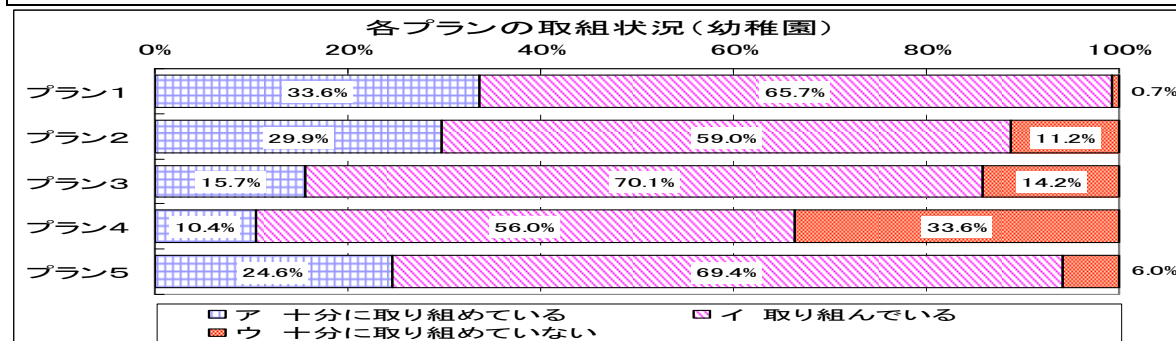
## 2 付け加えたらよい内容があれば記入ください。(一部抜粋)

- ・就学前に身につけておきたい運動能力(動き)を知りたい(幼)
- ・外部指導者や団体などの情報(幼)
- ・伝承遊びで体力向上につながるものを掲載(幼)
- ・どのような成果・効果があったかを掲載(幼・小・中)
- ・具体的な数値目標の例(幼・小・中)
- ・保護者の声やアンケート結果(幼)
- ・あそびの紹介を数多く掲載(幼)
- ・最近の幼児体力テストの例(幼)
- ・家庭啓発資料の例、視聴覚教材(幼)
- ・起こりやすいケガ、注意する点等(幼)
- ・教具、場の工夫、体力向上に効果のある新教材等の紹介(小)
- ・カード、ワークシート等の例を数多く掲載(小)
- ・具体的な取組に対しての問題点とその対策(小)
- ・実践事例について児童や保護者の反応や意見(小)
- ・学校規模や運動場の広さ等の記述(小)
- ・体力要素と取組の関係(小)
- ・トレーニングメニュー例を追加(小・中)
- ・体育行事の例を数多く掲載(中)
- ・運動が苦手な児童・生徒への取組例(中)

### 3 各学校(園)におけるプランへの取組状況について

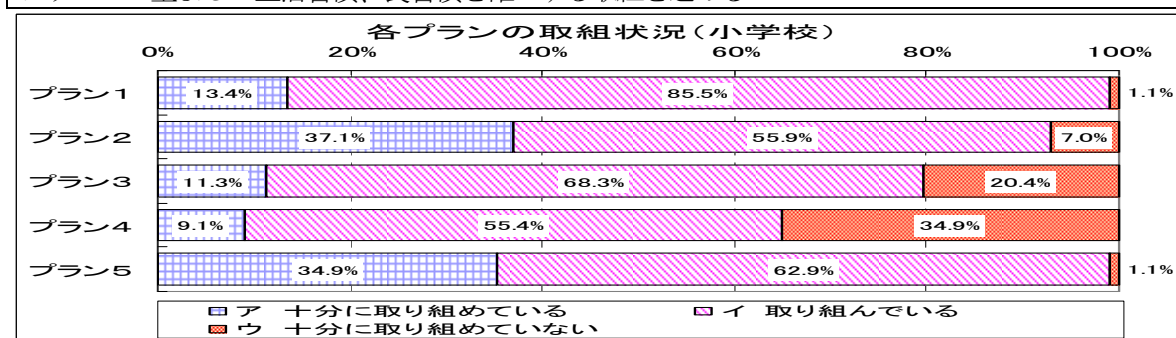
#### 【幼稚園】

項目
プラン1 幼児が夢中になって戸外での遊びができる時間と場を用意する
プラン2 戸外で過ごす心地よさを味わう園外保育を工夫する
プラン3 自然に体を動かしたくなる園庭環境を工夫する
プラン4 家庭や地域と連携して、幼児の体力向上に取り組む
プラン5 望ましい生活習慣、食習慣を確立する取組を進める



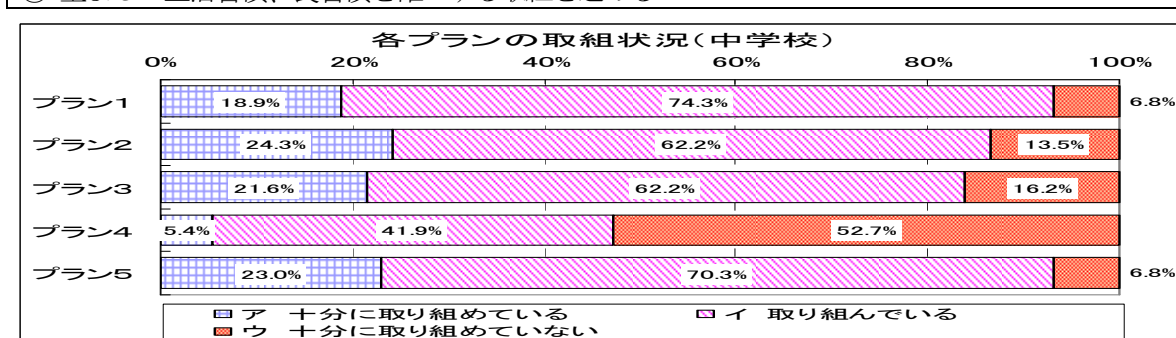
#### 【小学校】

項目
プラン1 体育の活動内容の工夫と運動の質と量を確保する授業を行う
プラン2 業前、業間等を利用して、楽しく体を動かす機会を設定する
プラン3 自然に体を動かしたくなる運動環境の工夫をする
プラン4 家庭や地域と連携して、児童の体力向上に取り組む
プラン5 望ましい生活習慣、食習慣を確立する取組を進める



#### 【中学校】

項目
① 運動習慣の確立に向けた体育の授業内容の工夫を行う
② 運動部活動の運営を工夫する
③ 意欲的に取り組める行事の工夫を行う
④ 家庭や地域と連携して、生徒の体力向上に取り組む
⑤ 望ましい生活習慣、食習慣を確立する取組を進める





大人がモデルとなって

# 「ちゃんと食べ しっかり動いてぐっすり眠る」

## 讃岐っ子を育てましょう

讃岐っ子の  
体力の特徴は…

近年、子どもたちの体力の低下は深刻な状況となっています。子どもたちが、「ちゃんと食べ、しっかり動いて、ぐっすり眠る」（調和のとれた食事、適切な運動、十分な休養・睡眠）という健康3原則をふまえた基本的な生活習慣を身につけることができるよう大人がモデルとなって実践することが大切です。

●親の世代よりも体格(身長・体重)は向上していますが、体力・運動能力は低下傾向にあります。

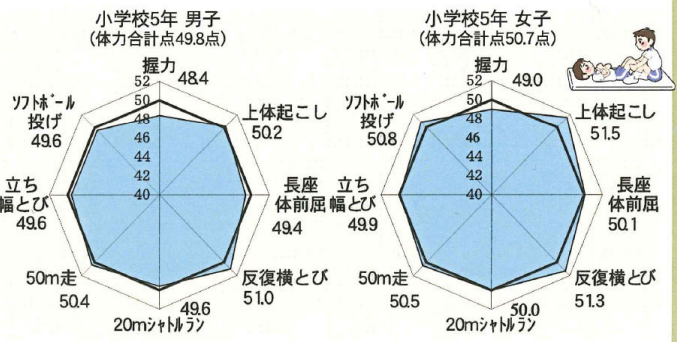
●小学校5年生の体力・運動能力は、全国平均並みですが、筋力(握力)など特定の体力要素が低い傾向があります。

### 親の世代との比較

小学校5年生		男子	女子
身長	親の世代	136.2 cm	137.8 cm
	今の子ども	138.9 cm (↑2.7)	140.2 cm (↑2.7)
50m走	親の世代	9.20 秒	9.50 秒
	今の子ども	9.34 秒 (↓0.14)	9.60 秒 (↓0.10)
ソフトボール 投げ	親の世代	30.5 m	17.9 m
	今の子ども	25.6 m (↓4.9)	15.3 m (↓2.6)

※親の世代は昭和53年度 今の子どもは平成21年度

### 各調査種目の全国との比較 (T得点)



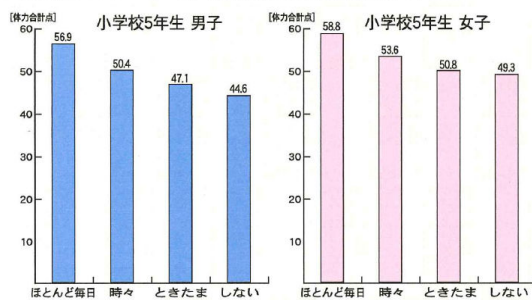
※T得点：平均値を50点と換算し、平均に対する相対的位置を示している。

●体力・運動能力と運動習慣、生活習慣との関係が明らかになってきました。

運動やスポーツをほとんど毎日している人は、体力合計点が高い

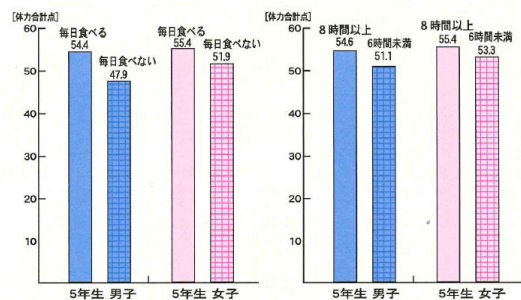
朝ごはんを毎日食べて、8時間以上眠っている人は、体力合計点が高い

### 運動やスポーツの実施状況と体力合計点の関連



※ ほとんど毎日 (週に3日以上) ときどき (週に1~2日) ときどき (月に1~3日くらい)  
※ 体力合計点：8種目の調査種目の成績を1点~10点に得点化して総和した合計得点

### 毎日朝食摂取、睡眠時間と体力合計点の関連



● お子さんといっしょに生活の様子を、チェックしてみましょう。

### チェックリスト

- よく「疲れた」と口にする
- 外よりも、家の中で遊ぶことが多い
- 清涼飲料水やスナック菓子が好き
- 毎日、テレビを3時間以上見ている
- 夜11時になっても寝ない日がある
- テレビゲームを毎日1時間以上やっている
- 朝ごはんを食べないときがある
- 標準より太っていると思う
- 運動したり体を動かすのは好きでない
- 転んで顔にケガをしたことがある



子どもの

# 「食べる動く眠る」力は家庭で育みましょう！

## しっかり動こう

### ●得意なスポーツの一つを見つけよう！



体力が急激に伸びる時期です。  
家庭、地域の子どもの成長を応援しましょう。



15歳

中学校

12歳

### ●1日60分以上は、体を動かそう！

**家庭**

お手伝い  
親子で運動  
友達と遊ぶ  
仲間とスポーツ

体を動かす機会を作っていますか？

**学校**

歩いて登校  
歩いて下校

休み時間は外で過ごしていますか？

小学校



6歳

### ●親子で一緒に体を動かそう！

#### 親子で歩くことから始めよう

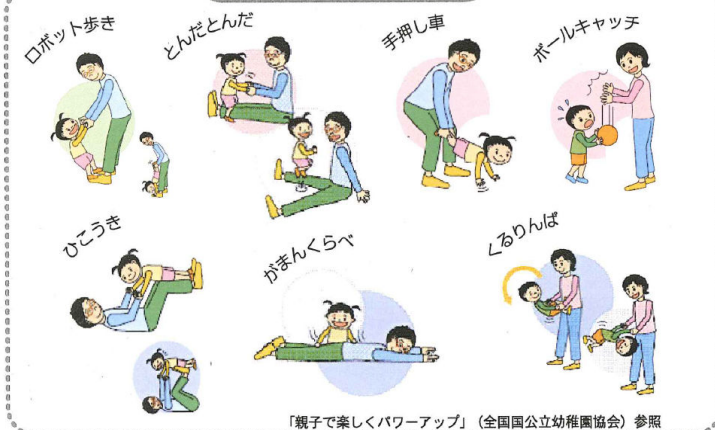


「保育はほいく歩育」と言われています。  
歩くことは、幼児期の体づくりに欠かせないものです。



保育所・幼稚園

#### 親子で体を動かそう



「親子で楽しくパワーアップ」(全国公立幼稚園協会) 参照

時間がないなんて言わないで。  
やり始めると、どんどん楽しくなります。さあ、チャレンジ！



3歳

## ちゃんと食べよう

### ●朝食は必ず食べよう！



### ●野菜をしっかりとろう！

両手いっぱい野菜を食べる



### ●楽しく食べよう！

◇気をつけよう5つのコ食◇

- 「孤」…子ども1人で食べる
- 「個」…一人一人が違ったメニュー
- 「固」…同じものばかり食べる
- 「小」…ダイエット、偏食
- 「粉」…パンや麺類ばかり食べる

## ぐっすり眠ろう

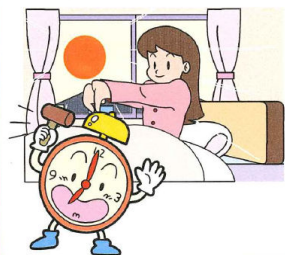
### ●寝る時間を決めよう！

- ・テレビや電灯を消す。
- ・寝つくのを見とどける。



### ●起きる時間を決めよう！

- ・朝の光を浴びて、目覚める。
- ・朝食の時間を考えて起きる。





本プランは、「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」に基づく子どもの体力向上支援事業により設置した下記委員会において編集、作成した。

□ 子どもの体力向上支援委員会

山 神 眞 一	香川大学教育学部教授
川 田 学	香川大学教育学部准教授
國 重 英 二	香川県小学校長会（坂出市立東部小学校長）
小野坂一美	香川県国公立幼稚園PTA連絡協議会副会長
川 田 礼 子	香川県レクリエーション協会常任理事
豊 島 邦 治	香川県中学校長会（高松市立太田中学校長）
三野八重子	香川県PTA連絡協議会副会長
山崎真理子	香川県公立幼稚園長会（高松市立国分寺北部幼稚園長）
関 栄 子	三豊市立大見幼稚園教諭
西本佐和子	宇多津町立宇多津北小学校教諭
高 木 成 明	高松市立太田中学校教諭
古 川 久 美	高松市立香川第一中学校養護教諭
山 本 克 枝	坂出市立川津小学校栄養教諭
藤 本 泰 雄	香川県教育委員会事務局義務教育課長
春 山 浩 康	香川県教育委員会事務局生涯学習・文化財課長
渡 邊 勇 人	香川県教育委員会事務局保健体育課長

□ 体力向上支援プログラム作成委員会

関 栄 子	三豊市立大見幼稚園教諭
楠 見 秀 子	善通寺市立東部幼稚園副園長
多 田 百 里	さぬき市立志度幼稚園教諭
岡 本 圭 美	高松市立春日幼稚園教諭
横 山 謙 治	三豊市立財田中小学校教諭
西本佐和子	宇多津町立宇多津北小学校教諭
上 村 英 則	さぬき市立富田小学校教諭
谷 岡 直 樹	高松市立木太小学校教諭
鳥 取 迅	観音寺市立中部中学校教諭
中山美樹	善通寺市立西中学校教諭
中 村 徹 也	小豆島町立池田中学校教諭
高 木 成 明	高松市立太田中学校教諭
入 江 正 子	三豊市立大浜小学校養護教諭
末久由美子	まんのう町立満濃中学校養護教諭
棚 田 美 佳	東かがわ市立引田中学校養護教諭
古 川 久 美	高松市立香川第一中学校養護教諭
大矢美智子	三豊市立詫間中学校栄養教諭
山 本 克 枝	坂出市立川津小学校栄養教諭
西 森 千 鶴	さぬき市立大川第一中学校栄養教諭
宮 武 千 津 子	高松市立国分寺南部小学校栄養教諭



表紙のキャラクターは女の子が「香<sup>か</sup>ちゃん」、男の子が「讚<sup>さん</sup>ちゃん」です。平成13年に「讚岐っ子パワーみんなでチャレンジ事業」のイメージキャラクターとして誕生しました。友だちと仲良く、元気に活動する讚岐っ子を表したものです。

「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」に基づく子どもの体力向上支援事業

讚岐っ子元気アッププラン

平成22年3月

香川県教育委員会事務局保健体育課  
高松市天神前6番1号 天神前分庁舎  
TEL 087-832-3764 FAX 087-806-0235