

# <心身ともに健康な子どもをめざして>

## 活動の名称

「子ども Joy!Joy!フラン」健康・体力づくり実践研究校

## 団体等の名称

大和市立大野原小学校

## 活動に含まれる（連携している）団体等

- 幼稚園  保育所  小学校  中学校  高等学校  中等教育学校  特別支援学校
- 児童館  公民館  図書館  PTA  子育て・教育支援団体、NPO  企業・事業所
- 病院・保健所  早寝早起き朝ごはん運動・家庭教育支援に関する実行委員会・協議会
- 行政（教育委員会）  行政（保健・福祉部局）  行政（その他の部局）
- その他（ 大学研究者 ）

## 活動の概要

### ◆ 活動の目的・趣旨

テーマに関わる児童の実態を調査したところ、健康面の課題として、ゲームやテレビの視聴時間の長さからくる生活リズムの乱れが見られること、体力・運動能力面の課題として、持久力・跳躍力・投力などが全国平均・県平均を下回っていることが挙げられた。そこで教師の願いを①運動をすることで、体を動かすことを楽しませたい ②生活習慣を整え、生き生きと毎日を過ごさせたい ③具体的な目標を設定することで、意欲を高めたい ④運動量を増やしたり、技術を身につけさせたりすることで、自信を持たせたい ⑤食生活や生活習慣等に関心を持たせ、改善につなげたい の5点とし、研究を開始した。健康のための重要な要件を「運動」「食事」「睡眠」の3観点に絞り、これらが互いに連動することで「心身ともに健康な体の育成」につながるという考えのもとに、実践研究を進めていった。（下図）

### ◆ 主な活動内容

#### ○授業実践

〈体育〉全学年：「体づくり運動」※休み時間の遊びの工夫

〈食育〉低学年：食べ物に関心を持つ

中学年：食べ物の3つの働きを知ろう

高学年：食べ物と健康について知ろう

〈睡眠〉1年：しっかりねむって 元気もりもり！

2年：たくさんねむって 朝はすっきり！

3年：眠くなる魔法 メラトニン

4年：しっかり眠って ぐんぐん成長

5年：睡眠のはたらきを知ろう

6年：寝る前の生活習慣を見直そう

特別支援学級：はやねはやおきで まいにちげんき！

○保護者向け講演会 「夢につながる食生活」・・・(株)タニタ 企画開発部 小澤 智子 氏

「こどもの体力について」・・・横浜国立大学名誉教授 森本 茂 氏

「食事と睡眠の重要性について」・・・立教大学准教授 石渡 貴之 氏

○児童向け講演会 「活動量と心の変容、食事と睡眠の重要性について」・・・同 石渡 氏

#### ○外部機関との連携

(株)タニタの活動量計・体組成計を導入し生理的指標を活用すると共に、大学研究者の協力のもと、メンタルヘルスの変化についても調査しながら、児童・保護者への働きかけを行った。

### ◆ 活動の成果と今後の展望

運動・食事・睡眠の実践研究により、児童・保護者の意識に変容が見られてきた。各家庭の生活スタイルが異なる中、児童自身が判断し、理想の姿との折り合いをつける力が、将来にわたって健康な心と体をつくる鍵となってくる。そのために「運動」「食事」「睡眠」のサイクルの重要性を理解し、具体的な行動を通して、生活習慣を確立することが重要となる。このことを意識しつつ、今後も全職員が児童とともに、健康づくりに向けてアクティブに取り組んでいきたいと考える。

