

輝け市場っ子 ～保護者との連携で体力アップ～

徳島県

阿波市立市場小学校

全校児童数285名
(男子152名 女子133名)

実践内容

実施目的

- ①保護者の協力を得ながら市場っ子の体力の向上と生活習慣の改善を図る。
- ②保護者参加型の授業参観により、児童と保護者の健康や保健、食育への関心を高める。

実施内容

1 親子で考える市場小学校健康スローガン

基本的な生活習慣である「睡眠」「食事」「排便」「歯と口の健康」「運動」について「いちばっこ」を頭文字にスローガンを親子で考え、キャラクターについても3年生以上から募集し決めました。「市場っこ健康スローガン」として各教室に掲示し、意識付けを図っています。保護者にスローガンに沿った生活をするように協力を呼びかけています。学校保健委員会で児童の健康について職員・保護者・学校医から意見をいただき保健便りとして保護者に知らせ、さらなる定着を図っています。

2 家庭と協力した体力アップ100日作戦

「体力アップ100日作戦」は、県教育委員会体育健康課が小学校低学年のうちから運動習慣や望ましい食生活、基本的な生活習慣の育成を図ることを目的として実施しています。毎年6月からスタートし、12月に終了します。めあてができた日にはカードの矢印を塗ります。児童は目標が100日達成できた日にカードを学校へ提出します。児童のがんばりを認めて、体育健康課へ報告し、賞シールをもらいます。

本校では家庭の協力を得て、保護者も子どもとともに「体力アップ100日作戦」に取り組んでいます。親子でのジョギングやウォーキング、なわ跳び、食後の歯磨きや徒歩通学など親子で目標を考え実施しています。保護者と一緒に取り組むことで児童の意識も長続きし、親子のふれ合いが深まります。本年度も保護者の協力を得ながらすべての児童が目標を達成しました。

3 保護者参加型の保健学習・食育の学習

年に数回実施する参観日の授業の中で、外部から講師を招いたり、学校医に協力をいただいたりして歯磨きや手洗い、赤ちゃん誕生、給食試食での栄養指導など保護者参加型の参観授業等を実施しています。また、食育の授業では栄養教諭や地域の専門家を招き、親子での料理教室を開催したり、社会科で見学した農産物を使った料理やお菓子づくりをしたりしています。子どもたちにとっては地域の特産品や食材を知る機会となるとともに、親子のふれあいの時間となっています。

4 学校行事で家庭・地域と連携した取組

(1) 親子球技大会

毎年、夏休みに4～6年生の児童とその保護者が4地区に分かれて親子でドッジボール大会を実施しています。子ども会単位で実施しているので体力アップとともに地域の交流も図ることができます。

(2) 3世代交流グラウンドゴルフ大会

10月に地域の高齢者と保護者と児童が1つのグループになってグラウンドゴルフ大会を実施しています。普段ふれ合うことが少ないお年寄りの方と一緒にグラウンドゴルフをして交流を図っています。手軽にできるスポーツで運動が苦手な児童や保護者にも好評です。

実施上で工夫したこと

- ①情報の発信…マラソン大会等の行事や、体育集会・授業の様子等をホームページで紹介・学校便り・保健便りの発行
- ②「体力アップ100日作戦」の紹介…前年度の取組内容を学級便り等で紹介
- ③保護者参加型の授業参観…健康・食育にポイントをあてた授業・講師の招聘
- ④地域人材の活用…地域の体育指導員や阿波踊り連の方を授業や運動会等でゲストティーチャーに活用

主な成果

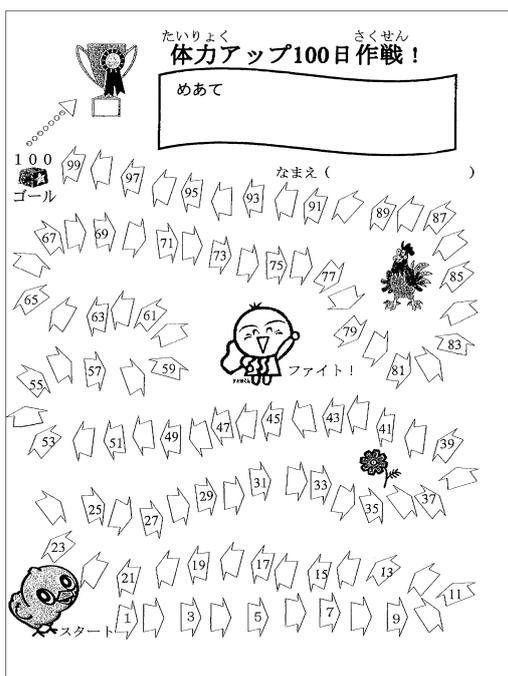
- ①保護者の協力による生活習慣の改善
 - ・自己評価で早寝・早起きの児童が増え90%に。
 - ・朝食を食べる児童が増え、ほぼ100%に。
 - ・虫歯なしの児童が男子40.1%、女子38.6%に増加。
 - ・徒歩で通学する児童が増加。
- ②外で元気に遊ぶ児童の増加
 - ・朝の時間・休み時間・放課後に運動場で遊ぶ児童が増加。
- ③給食の残飯が減少。食べ物の好き嫌いが減少。
- ④肥満傾向児の割合が減少。

●総合評価（A+B）の割合の3年間の変化（%）

第6学年	H21	H22	H23
男子	41.0	42.1	43.5
女子	23.8	41.3	41.6

●肥満傾向児出現率の3年間の変化（%）

全校	H21	H22	H23
男子	13.3	10.8	10.5
女子	13.2	12.7	12.1



体力アップ100日作戦カード

自分で決めた「めあて」ができた日は、矢印を1つぬってゴールを目指す



体力アップ100日作戦①

親子でウォーキング



体力アップ100日作戦②

100日目指してカードに記入

市場小学校健康スローガン		
元気な「いちばっこ」になりましょう。		
睡眠	い	いつもすっきりいいめざめ
食事	ち	ちゃんと食べます朝ごはん
排便	は	バナナのうんこを毎朝しよう
鼻と口	つ	つるつるするまで歯をみがき
運動	こ	こっこつ運動 つづけます

市場っ健康スローガン

親子で考えた健康スローガン



食育の授業

地域の食材を使った弁当づくり



親子球技大会

親子でドッジボール



3世代交流グラウンドゴルフ大会

おじいちゃんおばあちゃんとグラウンドゴルフ