

# 見える体力・ 見つめる生活習慣で 健康なからだ100%

## 茨城県日立市立宮田みやた小学校

全校児童数	453名(男子243名 女子210名)		
全クラス数	17	教職員数	28名(内体育専科1名)
クラブ活動・運動部活動数	5	参加延べ人数	97人
地域のスポーツ指導者の活用(年間延べ人数)			4人

小学校

実践内容

### 取組時の課題と目的

#### 1 取組時の課題

本校では、体力・運動能力調査の結果の分析をもとに、業間運動や体育の授業等を中心に日常的な体力づくりを実践してきました。一方で、生活習慣に関する課題(朝食の摂取、睡眠時間の確保等)もあり、一人一人の体力をはぐくむには、生活習慣の改善の取組も必要でした。

#### 2 取組の目的

- ①個人カードへの記録、体力・運動能力調査結果コーナーの設置を行うことにより、体力向上への意欲を高める。
- ②特別活動や他教科との関連及び「保健だより」「食育だより」を通して、児童及び保護者の生活習慣の改善への意識を高める。

### 取組の内容(右ページも参照)

#### 1 体力・運動能力調査結果の活用

##### (1) 体力テスト記録カード

「体力テスト記録カード」に、6年間の新体力テストの結果を記録します。経年で比較することで、自己の体力向上が実感でき、記録が伸びた項目、伸びなかった項目が把握しやすく、児童の運動の動機付けになります。

##### (2) 体力・運動能力調査結果コーナーの設置

廊下に「がんばったね!! 体力テスト」コーナーを設け、体力・運動能力調査の結果を掲示しています。各学年、男女別にレーダーチャートで昨年度と今年度の記録を比較し、アドバイスとして、良い部分を褒め、各項目の力を向上させるための運動(遊び)への取り組み方を紹介しています。業間、昼休みの時間に、鉄棒遊び、おにごっこ等、紹介した遊びを行う児童が増えてきています。ボールを上手に投げるためにはどうすればよいか等、児童から質問が出るようになりました。

##### (3) ニギニギ体操

本校の課題のひとつである「握力」の向上のために、全学級朝の会では「ニギニギ体操」としてゲーバーの運動を行っています。「ニギニギ体操ガイドライン」を各学級に掲示し、正しい方法で行えるようにしています。

#### 2 体力と生活習慣

学級活動・題材名「私の勉強」の学習で、日常生活や学習への適応について指導を行っています。その際、活用シートの「体力と運動時間」「体力と睡眠時間」「体

力と朝食」のデータや健康度個人成績表等を活用し、睡眠・朝食・テレビ視聴・遊び等の意義、生活習慣の改善点の理解と実践に取り組んでいます。生活習慣と体力との関連を知ることにより、児童の生活習慣の改善への意欲が高まっています。

#### 3 生活習慣の改善に向けて

健康で豊かな学校・日常生活を送るために、養護教諭、栄養教諭と連携して、「朝食摂取100%」「健康なからだ100%」を目指して、健康教育を推進しています。また、「保健だより」「食育だより」を通して、家庭での生活習慣の改善を図るとともに、栄養教諭による食に関する指導を実施しています。

#### ●工夫したこと

- ①一人一人の体力の現状を把握できる活用シート及び体力・運動能力調査結果コーナーの活用により、児童が、自己の課題をつかみやすくするとともに学習に対する意欲付けとしました。
- ②学級活動では活用シートの「体力合計点と朝食・睡眠」等を教材として活用し、事後指導として、その内容を「保健だより」「食育だより」に掲載し、家庭での生活習慣の改善を図りました。

### 取組の成果(右上の表を参照)

- ①体力・運動能力調査結果コーナーの設置等により、児童は体力の課題を把握しやすくなり、自ら運動に取り組もうとする姿が多く見られるようになりました。
- ②体力合計点は、平成21年度から継続して一定の水準を保っています。「ニギニギ体操」を継続することにより、握力は、すべての学年で県平均を上回りました。

### 今後の課題

- ①体力調べと生活習慣調べを新体力テスト実施時期の他にも実施することにより、体力の伸びや生活習慣の改善状況を児童につかませ、よりよい生活を送ろうとする態度をはぐくみたいと考えます。
- ②活用シートについては、生活習慣と体力の関連に重点を置いた活用方法であったので、今後は運動習慣へと視点を変え、体力の維持及び向上の面から、運動量・運動時間について児童一人一人に考えさせる必要があります。

本校の結果

●実施状況調査回答より(H24)

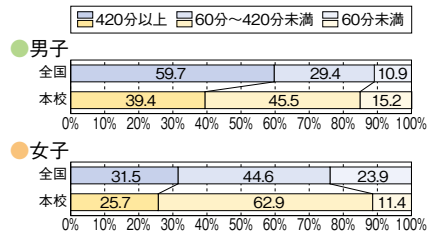
問5-1 活用シートを指導に活用しましたか

1. かなり活用した	●
2. やや活用した	
3. ほとんど活用しなかった	
4. まったく活用しなかった	

問5-2 活用の場面(問5-1で1または2と回答した学校に質問)

1. 体育の授業	●
2. 学級活動	●
3. クラブ活動や運動部の活動	●
4. その他	●

●1週間の総運動時間の分布(H24)



●体力合計点と総合評価の割合

	男子		女子		
	H21	H24	H21	H24	
体力合計点(点)	57.9	58.0	59.5	59.1	
総合評価(段階別)	A	22.0	32.6	20.0	35.9
	B	34.2	18.6	57.1	28.2
	D	7.3	9.3	0.0	5.1
	E	4.9	2.3	5.7	2.6
	AB-DE	44.0	39.6	71.4	56.4

体力・運動能力調査結果を全児童へ

**体力テスト記録カード**

6年間の体力テストの結果を1枚のプリントに記録します。

**「がんばったね!! 体力テスト」コーナー**

【学年男女別リーダーチャート】 上位児童の意欲付けになっています。

**体育コーナー（各学級）**

【体力テスト結果一覧】

**2 体力の要素でみてみよう。**

【3年生の授業の様子】

【自己の課題をつかむ活用例】

体力と生活習慣

体力テストの結果を返ししながら、活用シートで生活習慣と体力との関連を指導します。

【生活習慣を考えるための活用例】

生活習慣の改善に向けて

【食育だより】

【保健だより】

【栄養教諭による食に関する指導】

保護者にも望ましい生活習慣を身に付けることの大切さについてお知らせしています。