

テーマ	ライフスタイルの改善から体力の向上を目指して
学校名	青森県三戸郡南部町立南部中学校
Key words	生活習慣・授業、特別活動等
学校規模	全校生徒数：153名（男子：83名/女子：70名）
実践内容	<p>《実施目的》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・新体力テストの結果から、生徒の体力・運動能力において、県平均や全国平均を下回っている種目が見受けられたこと、また、アンケート調査の結果からテレビの視聴時間が長い生徒や食事バランスの悪い生徒など、生活習慣に課題がある生徒が多いことから、「ライフスタイルの改善と体力向上を目指して」をテーマに、生徒一人一人が自分自身の体力・運動能力とライフスタイルの関係に関心を持ち、望ましいライフスタイルへの改善を通して、体力の向上を図ることを目的に学校全体で取り組む。</li> </ul> <p>《実施内容》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・平成19年度から平成20年度の全期間において取り組む。</li> <li>・教科（主に「保健体育」、「技術・家庭（家庭分野）」）、総合的な学習の時間、特別活動（学級活動「給食指導」、学校行事「講演会」、「三者面談」）において実施する。</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 生徒の体力及び生活習慣の現状把握（教科「保健体育」、学級活動）             <ol style="list-style-type: none"> <li>①新体力テストの結果を分析する。</li> <li>②全校生徒を対象とした、食事や家庭での過ごし方に関するアンケート調査を実施する。</li> </ol> </li> <li>2. 体力向上のための取組（教科「保健体育」）             <ol style="list-style-type: none"> <li>①体力を高める運動を毎時間継続的に行うなど、十分な運動量を確保した体育授業を実施する。</li> <li>②就寝前のストレッチ運動の実施を促進する。</li> </ol> </li> <li>3. 食事に対する関心を高める取組（学校行事、給食指導）             <ol style="list-style-type: none"> <li>①生徒及び保護者に対する健康面談を実施する。</li> <li>②ランチルームでの全校一斉給食を実施する。</li> </ol> </li> <li>4. 高等教育機関及び関係機関との連携             <ol style="list-style-type: none"> <li>①弘前大学大学院保健学研究科との連携による、健康カルテの作成と個別指導を実施する。</li> <li>②南部町健康福祉課との連携による、実態調査や各種測定を実施する。</li> </ol> </li> </ol> <p>《評価方法》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康カルテや三者面談による、生活習慣の改善状況を継続的に把握する。</li> <li>・新体力テストを年2回実施し、体力・運動能力の推移を把握する。</li> </ul>
主な成果	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇生徒一人一人の健康カルテを作成したことにより、生活習慣の改善や体力の向上に関する個に応じたきめ細かい指導が可能になり、生徒の意識改善を促進することができた。</li> <li>◇新体力テストを年2回実施することにより、生徒が自己の体力の推移に気付き、体力向上に自ら積極的に取り組む態度を育成することができた。</li> </ul>
実施上の留意点	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇体力や生活習慣に関する調査結果から、食事や運動、食事と体力の関係などの課題を明確にし、生活習慣の改善と体力向上の関連を重視した指導計画を立てる必要がある。</li> <li>◇教科や特別活動、総合的な学習の時間など、学校全体の取組として推進していくことが重要である。</li> <li>◇家庭や関係機関との連携を図り、体力の向上や生活習慣の改善に対する地域全体の意識を高めるよう工夫する必要がある。</li> </ul>



体力を高めるための指導の工夫（生徒が楽しみながら腕支持による体の移動を行う様子）



生徒及び保護者に対する健康面談の様子



地域在住の在宅栄養士を招いての朝食の調理実習

平成19年度 親子健康面談 生活習慣改善指導簿

南部中学校 年 組 性別：男 氏名：

保健指導：□生徒 □保護者 栄養指導：□生徒 □保護者  
 調査：□保護者 □アンケート 試食：□生徒 □保護者

学年	19年総合判定 B	18年総合判定 C	全国(平成19年)		
学年比較	血圧一般 B	血圧一般 C	1年男子	身長：160.1cm 体重：49.4kg	
□ 2		腎臓値 C	1年女子	身長：154.9cm 体重：46.6kg	
骨密度	19年7月骨評価 103	18年12月骨評価 107	100%同年代		
□ 前年比		18年7月骨評価 103	□ 女子		
□ 80%未満					
体組成	19年7月	19年5月	18年12月	18年7月	18年5月
□ 肥満	身長 164.7	163.2	160.8	157.5	154.7
□ 体重減	体重 50.9	49.4	48.25	43.1	43
	BMI 18.5	18.5	18.7	17.4	17.9
	ローレル 114	*	116	110	118.1
	体脂肪 11	*	11.7	9.3	*
	筋肉量 42.9	*	40.35	37.05	*
生活リズム	19年10月	19年5月	18年10月	18年5月	
□ 7未満	睡眠時間(時間)	8.5	8.5	7.88	8
□ 24時	就寝時刻	22:00	22:00	21:50	22:00
□ 2時上	テレビ視聴(時間)	1.5	2	1	2
□ 2時上	ゲーム(時間)	0	3.5	1.5	1
□ なし	学習時間(分)	0	25	0	*
□ なし	運動の種類	*	野球	*	野球
□ 産れ	運動の時間(時間)	*	2.75	*	2.5
□ 20分	食事時間(分)	*	28	*	35
□ 食事	便秘問題	なし	なし	あり	なし
□ あり	朝食欠食	なし	なし	なし	なし
□ あり	体調不良	*	なし	*	なし
生徒の生活改善目標	給食時あまり話をしないで完食する				
目標達成度	□ よくやった □ まあまあだった □ やらうと思ったができなかった □ やらなかった(忘れていた)				

**【体力バランス】**

項目	平成19年	平成18年
腕力	28 kg	20 kg
上体起こし	20回	17回
長座体前屈	41 cm	46 cm
反復跳び	52回	29回
シャトルラン	68回	74回
50m走	8.5秒	8.5秒
立幅跳び	182 cm	171 cm
ハンドボール	23 cm	21 cm

**【食事バランス】**

項目	平成19年	平成18年
いも・砂糖類	不足	不足
魚・貝・卵	不足	不足
豆・豆腐類	不足	不足
小魚・海藻・乳製品	不足	不足
色の濃い野菜	不足	不足
色の薄い野菜	不足	不足
果物	不足	不足
穀類	不足	不足
豆・豆腐類	不足	不足
いも・砂糖類	不足	不足

**【食事バランス診断で不足しているもの】**

項目	平成19年	平成18年
いも・砂糖類	不足	不足
魚・貝・卵	不足	不足
豆・豆腐類	不足	不足
小魚・海藻・乳製品	不足	不足
色の濃い野菜	不足	不足
色の薄い野菜	不足	不足
果物	不足	不足
穀類	不足	不足
豆・豆腐類	不足	不足
いも・砂糖類	不足	不足

**【総合コメント】**  
 中学生は身体と心が急激に成長する大事な時期です。近年生活習慣病予防意識は、どのような生活を送っているか？朝食は1日の活力源です。バランスを考え、今より多くの食品をとりましょう。これからは朝食はしっかりと食べ、バランスの良い食事しましょう。テレビ・ゲームの時間は1日2時間までとし、夜11時には寝るようにしましょう。お家の人の手伝いをし、1日30分以上は運動するようにしましょう。

**身長**

**体重**

**BMI**

弘前大学大学院保健学研究科との連携により作成した健康カルテ（無断で転用、複写を禁ずる）

テーマ	委員会活動を中心とした生活習慣改善への取組
学校名	高知県吾川郡いの町立吾北中学校
Key words	生活習慣・授業、特別活動等・運動習慣
学校規模	全校生徒数：65名（男子：36名/女子：29名）
実践内容	<p>《実施目的》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・保健委員会を中心に考案した生活習慣の改善方法を実践する中で、生徒の自主的・自発的な活動を通して、生活リズムの改善・向上を図る。</li> <li>・中学生がリーダー的存在となり、校種を越えて幼児や小学生とともに遊ぶことを通して、よりよい人間関係づくり・仲間づくりを図るとともに、体を動かすことを習慣化させることで体力の向上を図る。</li> </ul> <p>《実施内容》</p> <p>1. 学習時間・睡眠時間・メディア時間の改善のためのヘルスポイントカードの実践</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・毎月1週間（月～木の4日間）に実施する。</li> <li>睡眠時間（就寝と起床時刻）・メディア利用時間（TV・ビデオ・ゲーム・携帯電話・メール等）・学習時間をポイント化し、得点と視覚で分かるようにした。</li> </ul> <p>①週間の生活状況をカードに記入し、ポイント化する。</p> <p>②保健委員会が毎月のヘルスポイントを集計・分析し、集会で発表する。</p> <p>③ヘルスポイント個人集計表をグラフ化し、気付いたことや改善する方法を書き込み、実践化を図る。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>ポイントの出し方</p> <p>学習時間×2＋睡眠時間－メディア時間（1時間は100ポイント、1分は1ポイント）</p> <p>【例】1日の家庭生活で、学習時間が1時間20分、睡眠時間が8時間、メディア時間が4時間10分だとすると、1時間20分は120、それを2倍し、  <math>240 + 800 - 410 = 630</math>（ポイント）となる。</p> </div> <p>2. 運動の機会・運動時間の改善のための「みんなで遊ぼうキャンペーン」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・毎週木曜日の昼休みに実施する。</li> <li>①体育委員会が運動遊びを考え、内容について幼稚園、小学校に連絡する。</li> <li>②当日、中心となる生徒がリードし、幼児や小学生とともに一緒に遊ぶ。</li> </ul> <p>《評価方法》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ヘルスポイントの高得点者や伸びが大きかった生徒を全校集会で表彰し、取組への意欲化を図る。</li> </ul>
主な成果	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇高いポイントを目指すとともに、自分の生活を振り返るよい機会となった。</li> <li>◇保健委員会の取組として、生徒同士で記入を呼びかけたり、集計結果を返す際に、個別にメッセージを記入するなど、生徒が主体的に取り組むことができた。</li> <li>◇月ごとのポイントの変化を見ることで、生徒一人一人が自分の課題を持つことができた。</li> <li>◇位置付けた時間だけでなく、普段の休み時間にも遊ぶ姿が見られるようになった。</li> <li>◇生活習慣のすべてを対象とするのではなく、1点を集中して改善することで、他のリズムの変化も見られ、生活リズムの全面改善につながった。</li> </ul>
実施上の留意点	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇集計等に関しては、個人情報も含まれることから取扱いについては十分指導する。</li> <li>◇得点だけでなく、個人の頑張りも合わせて評価するよう心がける。</li> <li>◇幼稚園・小学校と共通理解を図るとともに、安全面については十分注意する。</li> </ul>

【ヘルスポイントカード】

ヘルスポイントカード					吾北中 保健委員会			
今週の自分の目標								
年 番 氏名		2008年〇月〇日 ~ 〇月〇日						
m	月	火	水	木	金	土	日	合計
帰宅時刻	:	:	:	:	:	:	:	:
テレビ・ビデオ	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
ゲーム	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
携帯・メール	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
(メディア時間合計)	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
学習時間	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
朝、家を出る時の体温を100点満点で表すと何点?	火曜日の朝	水曜日の朝	木曜日の朝	金曜日の朝	土曜日の朝	日曜日の朝	合計	
就寝時刻	:	:	:	:	:	:	:	:
翌朝の起床時刻	:	:	:	:	:	:	:	:
(睡眠時間)	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
ヘルスポイント 学習・メディア・睡眠ポイント								
今週の良かったところ、自分のこれからの課題								

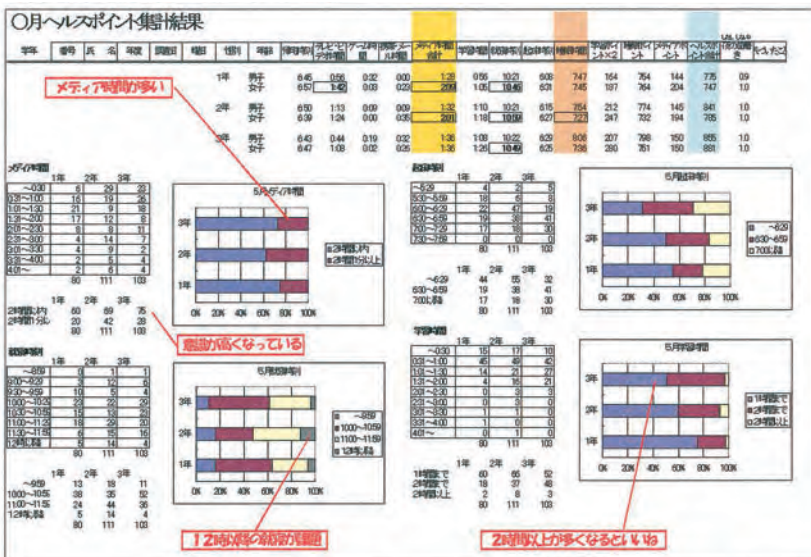
生徒の発想で内容もステップアップ。

【保健委員会による発表】



取組結果をグラフ化し、視覚的に分かりやすい方法で発表する。

【保健委員会による分析】



月毎の集計結果をグラフ化して全学年で比較するとともに、分析した結果を通信で保護者に知らせたり、学年毎に「励ますメッセージ」を添えたりして生活改善に対する意識を高める。

【表彰による意欲の向上】



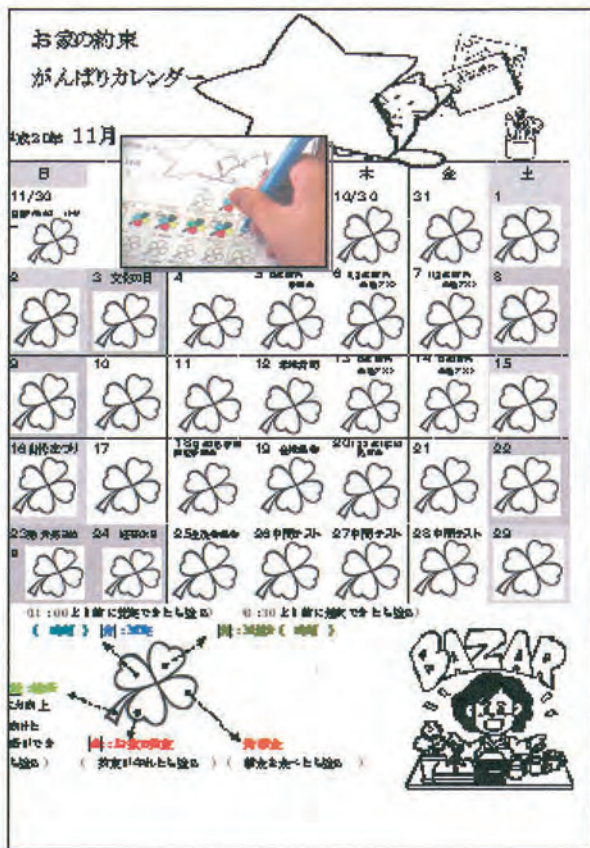
目指せ1000ポイント！高得点者や伸び率が高い生徒を学校長が表彰することで、活動への意欲が図られる。

【みんなで遊ぼうキャンペーン】



異年齢の仲間が集まって、思いっきり身体を動かすと、心も身体もスッキリ！校庭にみんなの笑いがこだまする。

テーマ	生活リズムの確立に向けて（がんばりカレンダーとモーニングストレッチを通して）
学校名	佐賀県伊万里市立山代中学校
Key words	生活改善・運動習慣
学校規模	全校生徒数：147名（男子：79名/女子：68名）
実践内容	<p>《実施目的》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康な体づくりに向けた意識化を図り、実践的な態度を養う。</li> <li>・朝食、睡眠、運動を日々の生活で振り返り、意識化を図る。</li> </ul> <p>《実施内容》</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.「モーニングストレッチ」の実践 <ul style="list-style-type: none"> <li>・朝の会の最初に、全校放送で「モーニングストレッチ」の曲を流して、ストレッチ運動を実施する。</li> </ul> </li> <li>2.「がんばりカレンダー」の取組 <ol style="list-style-type: none"> <li>①朝の会の最後に、係りが「がんばりカレンダー」を配布し、前日の就寝時刻、今朝の起床時刻、朝食の摂取の有無、前日の運動（運動部活動を除く、各自で行った体力の向上のための継続運動）について振り返り、カレンダー形式のチェック表に色塗りをする。</li> <li>②生徒会の保健部が月末に、学級の状況について集計しグラフにした後、考察する。また、全校集会の中で報告する。</li> </ol> </li> <li>3.保護者への啓発として、情報誌「元気はつらつ」を発行する。</li> </ol> <p>《評価方法》</p> <p>毎月の集計結果から、各担任が生徒の家庭での生活の様子を知ることができる。特に、就寝時刻、起床時刻、朝食の摂取状況については、生徒の家庭での生活の様子を知る上で貴重な資料となっている。</p>
主な成果	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇学校医や栄養教諭の講話（睡眠、朝食、運動に関するもの）とがんばりカレンダーとモーニングストレッチの関連づけができた。</li> <li>◇生徒各自が自分の生活リズムの特徴を知り、改善に向けた取組ができた。</li> <li>◇朝食摂取率が向上した。朝食を摂取した生徒は、本校で93.1%、県平均は85.9%、国平均は81.1%であった。</li> <li>◇就寝時刻が改善した。23時までに就寝した生徒は、本校で53.5%、県平均は33.3%、国平均は29.4%であった。</li> <li>◇早寝の取組の状況をみると、（本校では23時を基準としている）平成18年度の1年生が68.2%→75.2%、2年生が60.4%→67.5%とよい方向に改善している。</li> <li>◇ストレッチは柔軟性を高めるだけでなく、登校時のだるさや疲れを感じている生徒の心や体のリフレッシュにも効果があった。</li> </ul>
実施上の留意点	◇継続するにあたっては、マンネリ化しやすいため生徒会活動として実施させるなど常に活性化させる手立てが必要である。



11月のがんばりカレンダー



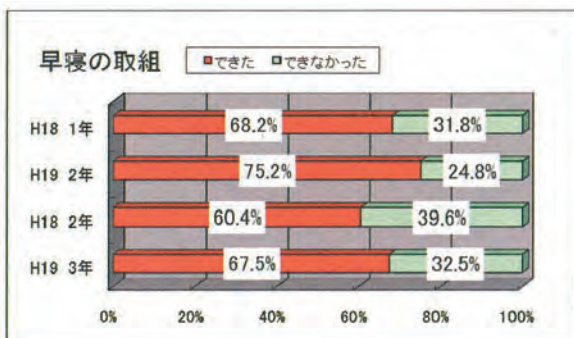
ひと月の取り組みを振り返り、自分の睡眠時間の特徴を調べている様子



生徒会保体部の集計結果の掲示

“がんばりカレンダー取り組みに関する生徒の感想”

- 全部塗れた時、私は「やった」とおもったりすることがあって、次は、とって目標とすることができるから、お家の約束がんばりカレンダーはいいと思います。
- 毎日書くのは大変だけど、毎日カレンダーを見ると、この日はできてこの日はできていないということがよくわかるのでいいと思います。
- 「お家の約束がんばりカレンダー」は、あったらみんな意識して、すべてを達成させようとして、がんばるからいいと思います。
- このことを始めてから、特に、「早寝・早起き・朝ごはん」を守るようになりました。これからも続けていきたいと思っています。



モーニングストレッチをして、今まで眠いまま授業を受けていたけど、朝ストレッチをするようになって、今までより授業に集中できるようになりました。

(はじめに)

1960年代より児童生徒の体力低下が続いている。子どもの体力低下に関しては、深刻な教育問題、あるいは社会問題として関心を寄せられている。この背景として社会環境の変化や生活習慣の変容など様々な事象が考えられるが、特に生活習慣の変容は著しく、朝食を食べない子どもや夜遅くまで起きている子どもが増えている。そして、近年では子どもの体力低下と生活習慣との関連性を指摘する声が高まっている。このような現状を受けて、生活習慣と体力との関連に関する報告も数多く行われるようになった。その結果、食生活に関しては、朝食を十分摂取していない子どもが多くなったことや、食事の大切さや食文化、食事マナーなどを学ぶ場でもある「家庭の食卓」、「家族団らんの場」が失われつつあることも報告されており、このような食の基盤となる家庭の食習慣の乱れが子どもの健全なる発育・発達に悪影響を及ぼしている。また、睡眠習慣に関しては、就寝時間の遅延化がどんどん進んでいる。テレビ、インターネット、及び携帯電話等の普及が子どもの生活習慣を一変させ、深夜まで起きている子どもが急増している。このことは、朝の目覚めや活動意欲に影響を与えることとなり、運動実践への取組に消極的になることも考えられる。さらに、運動習慣については、家庭における親子での遊び経験や多様な運動経験の有無などが、その子どもの運動習慣に大きな影響を及ぼすことがいわれている。

子どもの体力低下の背景や要因については様々なことが考えられるが、前述したように家庭を中心とした生活習慣に起因する問題が多いように思われる。

生活習慣と体力向上との関係

子どもの生活習慣と体力向上の関係は以下のように考えることができる。

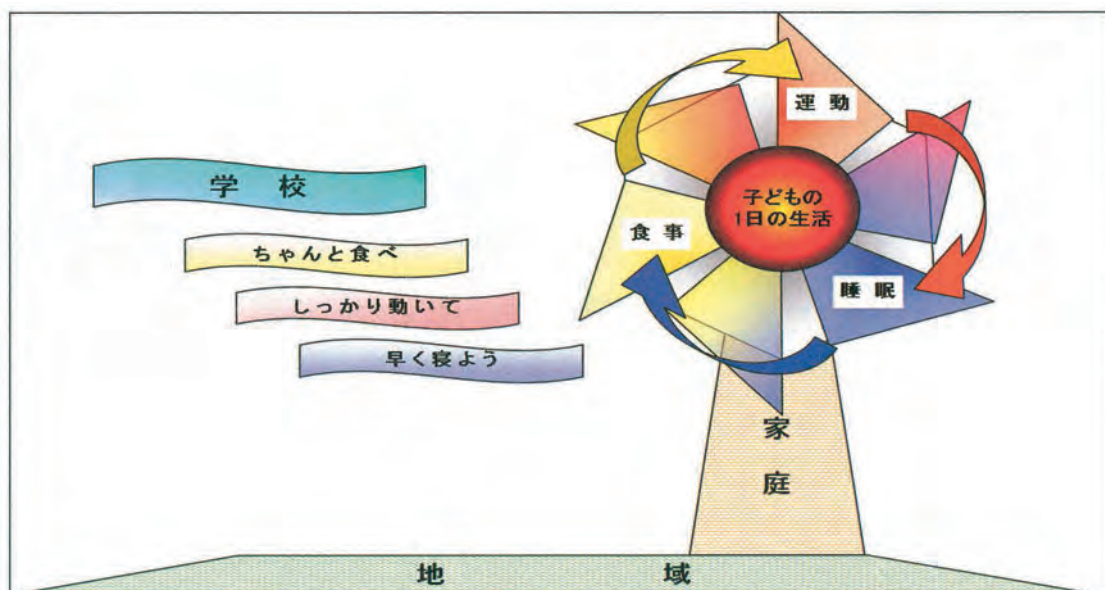
(子どもたちの生活習慣の現状)

朝食をとらない、学校では給食を残す子どもが多い

家庭ではテレビゲームに熱中し、外で遊んでいない

夜遅くまで起きている、朝の目覚めが悪い

子どもの体力低下に歯止めをかけ、体力向上を推進するためには、家庭における食習慣や睡眠習慣などの生活習慣を見直し、親子で改善する意識を持たせ、積極的に体を動かす運動習慣を家庭、学校、地域で育むことが必要である。



(考察)

①南部町立南部中学校：「ライフスタイルの改善から体力の向上を目指して」

個々人の健康カルテを作成し、生徒及び保護者に対する健康面談を行うことによって体力向上に繋がる生活習慣の改善を目的とした取組である。体力向上の評価は、新体力テストの年2回の実施による体力・運動能力の推移をもとに行い、生活習慣の改善が体力に及ぼす影響を生徒自身が認識するようになっている。

すなわち、生徒一人一人が自分自身の体力・運動能力とライフスタイルの関係に関心を持ち、望ましいライフスタイルへの改善を通して、体力の向上を図ることを目的に学校全体が取り組んだ先進的な事例である。

②いの町立吾北中学校：「委員会活動を中心とした生活習慣改善への取組」

保健委員会を中心に考案した生活習慣の改善方法を実践する中で、生徒の自主的・自発的な活動を通して、生活リズムの改善・向上を図っている。活動内容は、保健委員会が毎月のヘルスポイントを集計・分析し、集会で発表する。そして、高得点者や伸びの大きかった生徒を表彰し、意欲化に繋げている。また、運動面では、「みんなで遊ぼうキャンペーン（運動の機会、運動時間の改善）」を行い、毎週木曜日の昼休みにリーダー的存在となる中学生がリードし、幼児や小学生といっしょに遊ぶ機会を持ち、人間関係づくり・仲間づくりの場とし、楽しく体を動かすことの習慣化に取り組んでいる。ヘルスポイント向上への意欲が生活習慣の改善となり、仲間づくりに発展するとともに、運動の習慣化を導く良き実践例である。

③伊万里市立山代中学校：「生活リズムの確立に向けて」

より良い生活リズムを目指した「お家の約束がんばりカレンダー」と朝の会で行う「モーニングストレッチ」の実践は、毎日の生活に組み込んで習慣化したものであり、どちらも2年以上継続している。がんばりカレンダーの取組に関する生徒の感想には、「毎日書くのは大変だけど、毎日カレンダーを見ると、この日はできてこの日はできていないということがよくわかるのでいいと思います。」とあり、生活習慣を自ら見直す良い刺激になっていることがわかる。また、家族のみんなが見えるところにかけてあるので、家族で取り組む意識も高まっている。モーニングストレッチは、毎日朝の会で全校放送があり、曲にあわせて実施しており、目覚めの運動としても意義あるものとなっている。

(まとめ)

生活習慣と体力との関係は、最近よく問題にされている。子どもたちの生活習慣は、食習慣、睡眠習慣、運動習慣、学習習慣、メディア接触など多岐にわたる。そして、家庭環境が大きく左右することも知られている。子どものライフスタイルは、親のライフスタイルのコピーともいわれている。生活の中心は家庭にあり、親子関係に依存しているともいえよう。また、学校は、子どもの生活にさまざまな風を吹かず役割ともいえる。家庭が柱となって、子どもの生活のリズム、すなわち食事、運動、睡眠のリズムをうまく回してあげる役割がある。それを支えるのが地域であり、生活のリズムをスムーズに回転させるのが学校の役目であろう。

中学生という自我が目覚める思春期の生徒が、自らの生活を振り返り、生活習慣と体力との関係に目を向けるようになることは、心身の成長にとって大いに意義あることである。

今回の3つの中学校の実践事例は、まさに一人一人の生活習慣から出発して、新体力テストの結果を活用しながら、様々な工夫を凝らして、生徒自身はもちろんのこと、家族や友達、また近隣の幼稚園や小学校との協働的な取組など、生徒の一日の生活を中心にして、支えあい伸ばしあう具体的な取組がなされていた。「ちゃんと食べ、しっかり動いて、早く寝よう」といった生活リズムを整える気持ちの良い風を各中学校が地域の理解や協力を基盤に地道に行っていることがわかった。それぞれの活動の定着化もみられ、新体力テストへの成果にも繋がっている。そして、何よりの成果は、生活習慣の大切さを生徒自身が心と体で感じ取ることができていることではないだろうか。