

<健康・体力づくりを通じた生活習慣の改善>

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

三浦市立南下浦中学校

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（横浜国立大学）

活動の概要

◆ 活動の目的・趣旨

全校生徒の健康・体力づくりへの関心を高めるために、「生活習慣を改善することで、学校生活によりよい変化をもたらす」との視点に立ち、「健康づくり」「体力づくり」「Joy!Joy!PR」の3つのカテゴリーに分け、それぞれの特色を活かしながら研究活動をおこなった。また、総合的な学習の時間で「輝いている私」の単元を設定し、全校で生活習慣改善に取り組んだ。

【育てたい生徒像】

- 生活を改善する力を持った生徒
- 目標に向けて取り組むことができる生徒
- 仲間との輪を大切にする生徒

◆ 主な活動内容

●健康づくり部門の取組

食育講演会、朝食アンケート、朝食 week、救急法講演会、各種掲示作成、簡単朝食レシピ募集・展示、ふれあい食育教室、給食完食Dayなど

●体力づくり部門の取組

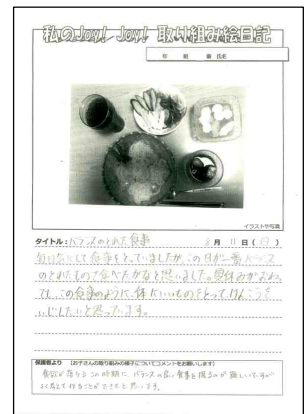
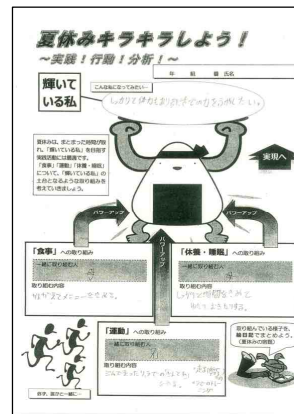
新体力テスト(5月、11月実施・ふり返り)、体力づくり教室、体育委員会掲示物作成など

●Joy!Joy!PR 部門の取組

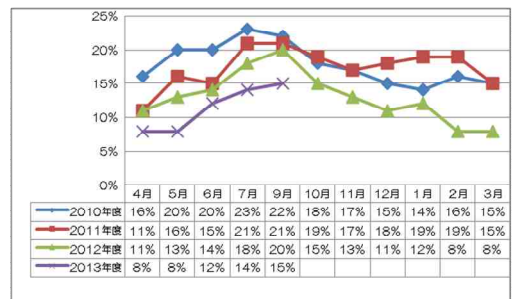
生活習慣診断ソフトの実施・分析、Joy!Joy!通信の定期的な発行など

●総合的な学習の時間の取組

「なりたい自分」をイメージし、「運動」「食事」「睡眠・休養」の3つの面から、日常的にできる生活習慣改善の取組をおこなった



【総合的な学習の時間の取り組み】



【給食残量の減少】

◆ 活動の成果と今後の展望

【成果】 健康・体力づくりに関する生徒の興味・関心の高まり

→ 朝食喫食率の向上、給食残量の大幅な減少、体育の授業の見学者の減少

【課題】 研究終了後の継続した取組、生徒の発達段階に応じた各学年の特色を生かしたカリキュラムの作成