

# 委員会活動を中心とした生活習慣改善への取組

高知県

いの町立吾北中学校

全校生徒数40名

(男子21名 女子19名)

実践内容

## 実施目的

- ①生活環境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。
- ②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。

## 実施内容

### 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

#### (1) 毎月1週間(月～木の4日間)実施

学習時間・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)をポイント化し、得点と視覚で分かるようにしています。

- ①1週間の生活状況をカードに記入し、ポイント化します。
- ②生活環境委員会が毎月のヘルスポイントを集計・分析し、集会で発表します。
- 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、実践化を図ります。

#### (2) ポイントの出し方

学習時間×2 + 睡眠時間 - メディア時間

(1分は1ポイント、1時間は100ポイントです。)

【例】1日の家庭生活で、学習時間が1時間30分、睡眠時間が8時間、メディア時間が3時間30分だとすると、学習時間1時間30分は130、それを2倍し、

$260 + 800 - 330 = 730$  (ポイント) となります。

生活環境委員会では、目標を1000ポイントにして生徒に呼びかけをしています。

### 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」

### (1) 毎週木曜日の昼休みに実施

- ①体育委員会が運動遊びを考え、内容について幼稚園、小学校に連絡しました。(～H22)
- 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びました。(～H22)
- ③隣接する小学校、幼稚園が統合されたため、平成23年度から体育委員会が全校での運動遊びを考え、集会で呼びかけをし、「みんなで遊ぼうぜよ 全員集合」として全校生徒と一緒に遊ぶ機会を毎月1回持っています。(H23～)

## 《評価方法》

- ①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っています。

## 実施上で工夫したこと

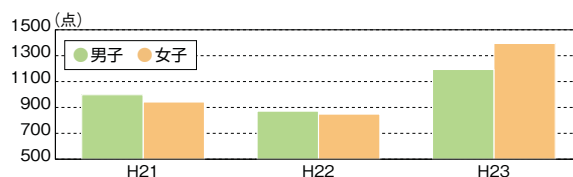
- ①ヘルスポイントは学習時間を2倍するため、学習時間が長いと高得点になります。
- ②50分の学習時間は100ポイントですが1時間は200ポイントになるので、目標1000ポイントだと学習時間を2時間に誘導する効果があります。
- ③集計等に関しては、個人情報も含まれることから取扱いについては十分注意しています。
- ④得点だけでなく、個人の頑張りも合わせて評価するよう心がけています。
- ⑤「みんなで遊ぼうキャンペーン」では幼稚園・小学校との共通理解を図るとともに、安全面については十分注意しました。異年齢との交流が進むことで生徒に優しい心が育っています。「みんなで遊ぼうぜよ 全員集合」では、全校生徒が互いにかかわりをもちながら楽しく遊べるように内容を工夫しました。安全面についても十分注意しています。

## 主な成果

- ①生活環境委員会の取組として、生徒同士で記入を呼びかけ、生徒が主体的に取り組むことができました。
- ②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もつことができました。
- ③位置付けた時間だけでなく、普段の始業前や休み時間にも外で遊ぶ姿が見られるようになりました。
- ④生活習慣すべてを対象とせず「睡眠・メディア時間・家庭学習・食事」のいずれかで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ました。

## ●ヘルスポイントの3年間の変化 (ポイント)

現3年生	H21 (1年生時)	H22 (2年生時)	H23 (現3年生)
男子	998.3	871.3	1193.5
女子	942.2	848.6	1394.5



6月の結果です。2年次には学校生活の慣れからの生活の緩みが見られます。3年次には受験対応で学習時間が伸びています。

# 生活習慣改善のためのヘルスポイントカードの実践

「学習時間」「睡眠時間」「メディア時間」を数値化し、生活習慣改善の様子が得点と視覚でわかる。

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)

【例】1日の家庭生活で、学習時間が2時間、睡眠時間が8時間、メディア時間が1時間30分だとすると、学習時間2時間は200、それを2倍し、

400+800-130=1070(ポイント)となります

## ①調べる

朝自覚の前に、記入をすすめてください。  
「目標」が「良かったところと課題」も書いてください。

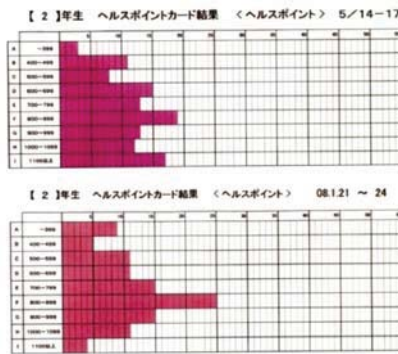
めざせ  
1000ポイント

ヘルスポイントカード

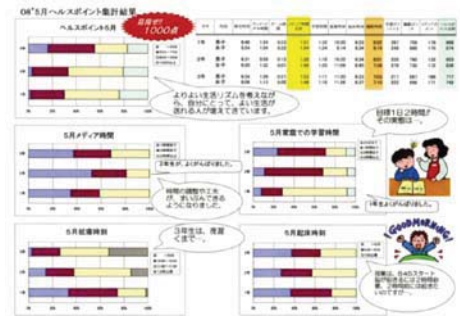
今年度の自分の目標

年 次	月	2020年9月20日	～	10月22日
起床時刻				
学習時間				
睡眠時間				
メディア時間				
学習時間				
睡眠時間				
メディア時間				
起床時刻				
学習時間				
睡眠時間				
メディア時間				

## ②ポイント化・グラフ化



## ③生徒の手で分析・評価



## ④集会で報告



高得点者や伸びが大きかった生徒を全校集会で表彰

## ⑤集会で表彰



## ⑥クラス目標にも



めざせ1000ポイント

## 県生活リズムチェックカードに

高知県全体の取り組みとして

県生活リズムチェックカード

高知県の生活リズム改善のための取り組み

生活リズムチェックカード

生活リズムチェックカード

生活リズムチェックカード

# 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」

本校の生徒の大半がスクールバスで通学し、部活動以外に運動の機会が少ないことから、隣接する幼稚園、小学校の幼児や児童とともに中学生と一緒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ろうと、生徒の発案で始めました。

隣接する小学校、幼稚園が統合されたため、23年度からは体育委員会が全校生徒と一緒に運動して遊ぶ機会を「みんなで遊ぼうよ 全員集合」として毎月一回持っています。

当初のキャンペーン実施案

みんなで遊ぼうキャンペーン

目的 幼児や小学生とふれあう機会をもち、ともに体を動かすことで心と体を成長させて寒さに負けずに元気な体をつくる！  
そして子供たちに小さいころから体を動かすことの大切さを身につけてもらう。

期間 12月1日(水)～週1(日)木曜日(時10分～20分ごろまで(計4回))

場所 校庭

内容 11月27日 手つなぎ鬼  
12月4日 ゴムとび  
12月11日 だるまごっこ(3人だるまごっこ)  
12月19日 小学生のソクエスタ等

担当(体育委員会)  
中学1年生(手つなぎ鬼)  
2年生(ゴムとび)  
3年生(だるまごっこ(3人だるまごっこ))

中学生の活躍を聞いて  
楽しめよう!!  
Let's enjoy!

## ①中学生が遊びのリーダー



## ②楽しく仲よく、心も体も元気アップ!! 体力向上

