

# 朝ご飯から始まる体力づくり 「朝ご飯」「運動」「まなびフェスト」のトライアングル効果

岩手県

北上市立成田なりた小学校

全校児童数32名  
(男子19名 女子13名)

実践内容

## 実施目的

- ①家庭と連携した食育を通して、朝ご飯の定着と質の向上を図る。
- ②継続的な運動や遊びを通して、運動量の確保と内容の充実を図り、体力向上を目指す。
- ③まなびフェストの「鍛えあれ＝健康・体力・生活習慣」で達成目標（新体力テストの結果による学年課題・個人課題）を掲げ、児童の主体的な活動を推進する。  
さらに、生活習慣では、家庭の役割として「早寝・早起き・朝ご飯」の徹底を位置付け、連携を図る。

## 実施内容

### 1 家庭と連携した食育「朝ご飯」

学校と学校医、PTAによる学校保健委員会が提案し、食生活の充実に取り組んで3年目となります。

#### (1) 朝食調べ〈隔年実施〉

全校児童の保護者に依頼し、1週間の朝食の状況を簡単な形式で調査し、欠食や摂取状況の実態把握を行っています。

#### (2) 給食試食会とPTA保健講演会〈毎年実施〉

PTA保健講演会とともに給食試食会では、給食センター栄養教諭に保護者や祖父母を対象に講話を依頼し、「一日のスタートは朝食から」「和食を中心とした家庭の食事」など食事の大切さや和食のよさについて保護者への理解を図っています。

#### (3) ～親子で食卓～朝ご飯パワーアップ大作戦 パート1〈平成21年度〉

平成21年度の栄養教諭による保健講話を受け、家庭での親子共同作業による、「食事の手伝い」「献立」「食事づくり」に挑戦しました。取組カードは、全校児童全員分を印刷して全家庭に配布しました。

#### (4) ～親子で食卓～朝ご飯パワーアップ大作戦

##### パート2・3〈平成22・23年度〉

パート1の内容に加え、5色の食べ物をバランスよく取り入れるとともに、地元の食材や自家栽培されている野菜・果物を使った料理等を推奨しました。

## 2 運動量の確保と体力づくりメニュー

### (1) 1日1時間の運動や遊びの確保

昼休みを45分とし、ゆとりをもたせることで遊びを通して十分に体を動かすことができるようにするとともに、外遊びと異年齢遊びを励行しています。

### (2) 全校体育の実施(15分×週3回)

学年に応じたメニューを考え、「遊具」「短距離・ボール投げ」「5分間走」「体づくり」の各コースに取り組んでいます。また、本校の課題である柔軟性を向上させるためにカードを作成し、取り組んでいます。

## 3 まなびフェスト「鍛えあれ」

- ①家庭と連携した目標＝「早寝・早起き・朝ご飯」、欠席ゼロの日(140日以上)
- ②新体力テストの目標＝6/8項目以上を全国平均以上、水泳・なわ跳び目標達成8割

## 実施上で工夫したこと

- ①月2回実施しているすこやかタイムでは、健康・食・体力づくりや食にかかわる内容を指導しました。また、運動にかかわる安全指導を組み入れました。指導内容をさらに発展させる形で、児童健康委員会が児童朝会等で発表を行い、児童の意欲の継続を図りました。
- ②懇談会や学校だより・保健だより、掲示物等で取組の様子(献立一言アドバイス、目標の達成度、新体力テストの分析結果、児童の振り返りや保護者アンケート)を伝え、児童や保護者が成果と課題を共有しながら、楽しんで取り組めるように心がけました。

## 主な成果

- ①朝ご飯の摂取が100%となり、朝ご飯パワーアップ大作戦には、全家庭が取り組む等、児童や保護者の意識が高まりました。栄養のバランスを考えながら和食を取り入れ、朝食の内容を工夫することで楽しみながら食への関心を高めることができました。
- ②肥満傾向の児童も少なく、新体力テストでは全国平均に比べ、A段階の割合が高くなりました。まなびフェストの項目は、すべて達成することができ、これらは、朝ご飯・運動・まなびフェストの連動による相乗効果が働いていると思われます。

### ●欠席ゼロの日数の4年間の変化

年度	H20	H21	H22	H23
欠席ゼロの日数	151日	142日	150日	150日
授業日数に対する割合	74.0%	70.3%	73.9%	74.3%

### ●まなびフェスト組織

学校教育目標の具現化のために4部構成

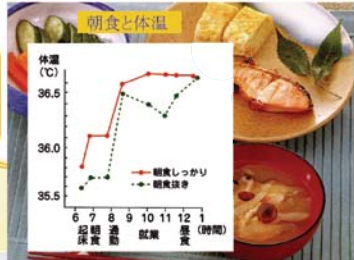
- 体づくり…健康な生活・体力づくり
- 心づくり…友だち・言葉遣い
- 学習づくり…学習・読書・家庭学習
- 地域連携づくり…広報・地域人材

# 成田小学校まなびフェスの達成をめざして ～「体づくり」の取り組み～

「まなびフェス」は、岩手県教育委員会が推進する、児童・家庭・学校が意識や目標を共有し、それぞれの目標を考えて活動する取組です。目標達成に向けた具体的な取組と、その過程を重視しています。



栄養教諭による保護者への指導資料  
～朝食の必要性～



## 朝ごはんパワーアップ 大作戦3 学校保健委員会が呼びかけ 各家庭で取り組む

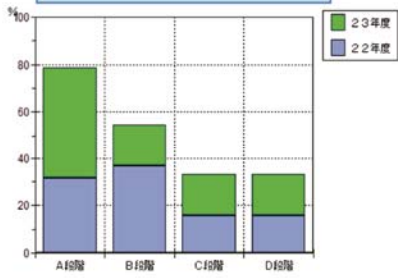
3年目となり、各家庭で取り組み内容が工夫されました。父親とのふれあいの機会にもなっています。

〈5年 男子〉  
※料理(ミートソースパスタ、卵焼き、ポテトサラダ、お好み焼き、塩焼きそば)  
野菜などを切るのがむずかかった。いろいろな作り方をおぼえた。

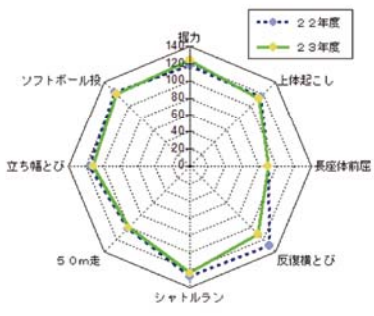
〈お家の方から(父)〉  
食べるのが大好きなので、栄養のバランスにも気をつけて、毎日の食事を観察してみるといいかもしれません。お手伝いも積極的にしてくれるよう期待しています。

## 体カテストを全校体育へフィードバック

体カテスト5段階の割合  
(高学年男子の例から)  
A段階の児童が増加



体カテストの結果から見える本校の課題  
全国との比較指数から柔軟性に課題



新体カテスト結果を全国平均と比較  
「まなびフェス」新体カテストの目標:  
6/8項目以上を全国平均以上

第5学年	H21	H22	H23
握力	122.4	119.5	126.0
上体起こし	129.1	118.7	116.7
長座体前屈	114.0	94.7	92.9
反復横とび	116.7	113.1	117.5
シャトルラン	135.1	131.7	115.3
50m走	107.5	102.2	101.9
立ち幅とび	119.7	106.8	115.5
ソフトボール投げ	139.3	121.2	129.6

※全国平均を100とした場合の各年度平均比

課題解決に向けて  
全校体育の取組  
柔軟性を高める運動に取り組む



IV 学校と家庭・地域及び学校間で連携するために  
第3章 体力向上への活用のポイントと取組事例