

日本一元気な 郡山の子を育むために

福島県郡山市教育委員会

学校総数(市立)	89校(小学校61校 中学校28校)
全児童生徒数	27,260名(小学校17,484名 中学校9,776名)

体力向上推進構想「日本一元気な郡山の子」

平成23年3月11日に発生した東日本大震災に伴う福島第一原発事故により、郡山市は低線量放射線下におかれ、子供たちは長期的な屋外活動の制約を余儀なくされた。

被ばくする放射線量の低減化に向けた取組として、平成23年5月から、小中学生においては平成24年3月まで体育の時間を含めて1日3時間以内に、また幼児においては平成25年10月まで1日30分以内に、屋外での活動を制限していた。

他の市町村に先がけて実施した校庭の表土除去や除染等により、放射線量の低減化が図られたことから、郡山市教育委員会では、体力向上推進構想を策定し、平成25年度から「日本一元気な郡山の子」を育むために、以下のような目的と方針のもとに、子供の体力・運動能力の向上を目指して取り組んでいる。

●目的

運動・遊びに親しみ、健康の増進と体力の向上を図り、子供の健康日本一を目指す。

●方針

「体づくり」「健康づくり」「生活習慣づくり」の3つの視点から、家庭や地域の関係機関と連携し取り組む。

【3つの視点に関する重点事項】

「体づくり」：○体育授業の充実 ○運動習慣の確立 ○外遊びの奨励

「健康づくり」：○保健授業の充実 ○基本的生活習慣の確立 ○放射線教育の充実

「生活習慣づくり」：○学校給食・食育の推進 ○早寝・早起き・朝ごはん そして、宿題・お手伝いの奨励

現在、郡山市において実施している具体的な取組は、以下のとおりである。

体づくり

1 体育授業の充実

体育授業における運動量の確保を目指すとともに、全小・中学校に配当した体力向上に係る運動用具（平成25年度はラダー、ダブルダッチ）の活用を1単位時間における補助・補強運動に位置付けるなど、年間を通じて授業の改善を行っている。また教員の指導力の向上を目指して、子どもの体力向上指導者養成中央研修会への積極的な派遣や市主催の武道研修会、年2回の体育主任研修会等を開催している。

さらに郡山市学校体育指導資料作成委員会（年5回実施）による体力向上に係る指導資料を作成し、各学校での活用を促進している。また「子どもの体力向上のための取組ハンドブック（文部科学省）」や「アクティブチャイルドプログラム（日本体育協会）」、「運動身体プログラム（福島県版）」等の資料も積極的に活用しながら、体育授業の充実を図っている。

2 運動習慣の確立

子供たちの運動習慣を確立するために、遊具や固定施設の多様な活用、用器具の使いやすさを考慮した配置、運動の仕方や遊び方の掲示、活動意欲を高めるカード等の活用を通して、運動環境の工夫を図っている。

また業間や昼休み、放課後の時間を活用して運動する機会の充実を目指した日常化・生活化の取組を取り入れるとともに、部活動の充実、学校行事や児童会・生徒会活動と関連させた運動・遊びの機会を推進している。



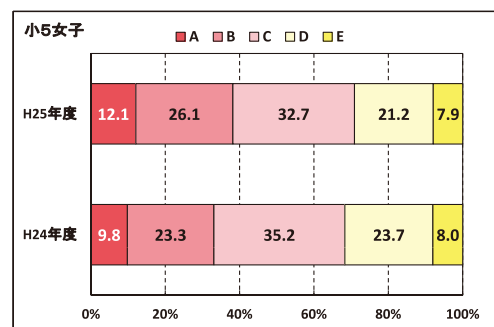
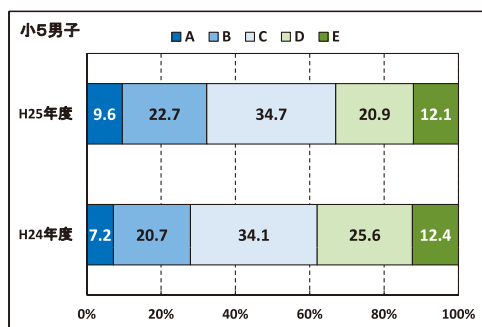
郡山市体力向上推進構想「日本一元気な郡山の子」

3 外遊びの奨励

郡山市では平成24年度から、企業の協力を得て、郡山市震災後子どもへのケアプロジェクトと連携して、市内の全児童生徒を対象として、体力・運動能力調査を実施し、その分析結果から体力・運動能力向上のための課題を把握して取組に活かしている。

平成24年度と平成25年度の調査結果を比較すると、男女ともに新体力テストの総合評価がA及びBの児童の割合が増加し、D及びEの児童の割合が減少するなど、取組の成果があらわれている。

また体力・運動能力調査の結果は、全児童生徒に個票にして配布することによって、家庭における運動や遊びの重要性を啓発している。



平成25年度と平成24年度の小学校5年生の新体力テストの総合評価の比較



新体力テストの実施(50m走)



親子で運動遊び「元気を届ける体験活動」

さらに幼児期からの運動促進を目指して、運動遊びの具体例を示した「郡山市版幼児期運動実践プログラム」を策定するとともに、空き時間を使って小中学校の体育館を幼稚園・保育所に解放して、遊びの充実を図っている。また「元気を届ける体験活動事業」として、家庭で実施可能な親子での運動遊びを紹介している。

健康づくり

1 保健授業の充実

学校保健安全指導資料作成委員会（年5回実施）による指導資料の作成と、各学校での活用をもとに、「性教育」「薬物乱用防止」「生活習慣病予防」の3項目を柱として、年間を通じた保健授業の充実を図っている。

2 基本的生活習慣の確立

生活習慣調査を実施し各学校の課題を明確にした上で、全体計画を作成・実践することで、肥満や視力低下の防止に努めるよう啓発している。また学校保健委員会の充実とともに、学校からの保健便りの配布によって、家庭・地域との連携も図っている。

3 放射線教育の充実

教育課程に放射線教育を位置付けるとともに、生活科、家庭科、総合的な学習、学級活動、理科、保健体育科、学校行事等の教科・領域と関連付けた学習をすすめている。また市や県作成の放射線教育に関する副読本や資料の活用、「通学路放射線マップ」の更新や「個人積算線量測定事業」を実施することで、一人一人の児童生徒に対する放射線教育の充実を図っている。

生活習慣づくり

1 学校給食・食育の推進

「学校における食物アレルギー対応マニュアル（郡山市版）」や学校保健安全指導資料作成委員会作成の「食育推進の手引き」等の資料を活用することで、学校における食育の充実を目指している。また、給食主任を対象とした研修会や、各学校に栄養教諭や栄養職員を派遣することで、学校給食や食育を推進している。

2 早寝・早起き・朝ごはん そして、宿題・お手伝いの奨励

生活習慣調査を実施することにより、個人の課題を明確にしなが、睡眠・食といった家庭での健康的な生活習慣づくりを奨励している。特に、「マイ弁当の日」や「朝食摂取率100%運動」といった取組を実施している。

郡山市震災後
子どものケア
プロジェクト

PEP Kids Koriyama 運営	運動・発達 支援	地域の 子育て支援	子どもの 心のケア	放射線 対策
プレイリーダー 養成、派遣 キッチンスタッフ 養成、派遣	運動場設置 遊び場整備 体力増進・ 体の発達観察 啓発活動	環境対策支援 母親達の コミュニティ作り 大人の心のケア 読みきかせ支援	年代別の心のケア 継続的な精神的 サポートと治療 精神的影響調査 啓発活動	地域への啓発 健康相談 医療機関・医師 会との連携

郡山市震災後子どものケアプロジェクト

(市こども部、教育委員会、医師会、幼稚園協会、保育園連絡協議会、大学、学識経験者)

郡山市では、上記のような体力向上推進構想「日本一元気な郡山の子」に取り組むとともに、低線量放射線環境下にある子供たちの心身の発育発達を保障するために、平成24年8月に、市こども部、教育委員会、医師会、幼稚園協会、保育園連絡協議会、大学、学識経験者によって「郡山市震災後子どものケアプロジェクト」を設立した。プロジェクトでは、地域の力を結集して、①室内運動遊び施設PEP KIDS KORIYAMAの運営、②運動・発達支援、③地域の子育て支援、④子どもの心のケア、⑤放射線対策の5つの事業を展開している。特に、子供の体力・運動能力の向上に関しては、運動・発達支援を中心に、以下のような取組を実施している。

- 1 「郡山コホート」として、幼児・児童生徒の体力・運動能力、運動習慣、生活習慣についての詳細な調査研究を縦断的に実施している。
- 2 平成23年12月に、室内運動遊び施設として創設されたPEP KIDS KORIYAMA には、1年間に約30万人が来場している。今後の効果的な運用についての検討を進めている。
- 3 保育士・教員を対象とした運動遊び研修会（月1回実施）を継続的に実施し、保育園・幼稚園・学校・家庭でも実施可能な運動遊びの考案・収集を行っている。
- 4 保育園・幼稚園、小学校への派遣が可能な、フィジカル・ヘルス・プロバイダー（子供の健康運動指導員）の養成を進めている。
- 5 子供の運動の必要性を啓発し、家庭でも実施できる具体的な運動遊びを紹介する保護者向け情報誌「PEP UP 通信」を作成し配布している。



室内運動遊び場PEP KIDS KORIYAMA



保育士・教員を対象とした運動遊び研修会