

生活習慣の改善と運動の生活化による 体力の向上を目指して

鹿児島県始良市立
にしあいら
西始良小学校
全校児童数244名
(男子132名 女子112名)

実践
内容

実施目的

- ①校訓のひとつである「たくましい子」を実現するため、生活習慣改善と運動の生活化の両面から、家庭と連携した取組を進める。
- ②学校の教育活動の様々な場面で、子どもたちが楽しみながら運動に取り組み、体力向上が図れるような場や時間の設定をする。

実施内容

1 子どもの生活リズムを点検する「すこやかチェック」の実施

テレビの視聴時間や就寝時刻等を、子どもが保護者と話し合いながら目標を設定しています。それを自己点検することにより、自分の生活習慣を見直す機会としています。月ごとに担任が賞賛や励ましのコメントを書き、家庭に返却し、保護者にも確認してもらっています。

2 家庭と連携した食生活改善

栄養教諭の活用（隣接校の兼務申請）や児童給食委員会の活動、学校給食週間等の取組を通して、子どもの食への関心を高めています。また、PTAの重点課題のひとつとして「食生活習慣の改善」を設定し、講演会の実施や家庭教育学級での活動を通して、各家庭への啓発を図り、食生活改善につなげています。

3 「1日60分の運動遊び」の奨励

学校教育目標の具現化を目指す共通実践事項として「1日60分の運動遊び」を奨励し、始業までの時間や昼休みには校庭に出て運動するよう呼びかけています。また、掲示物でいろいろな運動遊びを紹介したり、教師も遊びに参加したりすることで、意欲付けを図っています。さらに、PTA保健体育部と連携して、「体力づくりがんばり

カード」を作成・活用し、家庭での体力づくりにも取り組んでいます。

4 「スポレクタイム」の充実

毎月第2、4水曜日の朝の活動として、全校体育「スポレクタイム」を実施しています。めあてをもって自主的に運動することや、みんなで協力して最後までやり遂げることをねらいとして、折り返しリレーや鬼ごっこなど、楽しく運動できるレクリエーション的な種目を行っています。

5 「一校一運動」（なわとび運動）推進

「一校一運動」とは、学校や地域の特色を生かした体力向上の取組として、鹿児島県が県下の全学校で推進しています。本校では、体力・運動能力調査結果による子どもの体力の実態を踏まえ、「なわとび運動」に取り組み、全身持久力や跳躍力の向上につなげています。

実施上の留意点

- ①「すこやかチェック」については、自分の生活上の課題に自ら気づき改善していくことで、自立心を養うことをねらいとしています。そのため、できた項目を認め称賛することで、主体的に改善する意欲をもてるようにしました。
- ②業間体育（スポレクタイム）は月2回（10分）と時間が限られているため、日常的な取組の成果を発表したり、評価したりする場としました。
例えば、学級全員による長なわの8の字連続跳びを課題とし、朝の始業前や昼休みに子どもたちに練習を促し、業間体育で長なわとび大会を実施しました。
- ③スポレクタイムや一校一運動では、鹿児島県が奨励している「チャレンジかごしま」の種目にも取り組み、ランキングの上位に入ることを目標にして運動への意欲付けを図りました。

主な成果

- ①家庭と連携した食育により、ほとんどの児童が毎日朝食を摂り（平成21年度 94%→平成23年度 96%）、給食の残食も少なくなってきました。
- ②運動好きな子どもが増え（平成21年度 95%→平成23年度 97%）、始業前や昼休みに外で元気よく遊ぶ姿が数多く見られます。また、家庭でも運動や体力づくりに取り組むようになりました（平成21年度 83%→平成23年度 93%）。
- ③一連の取組を進めてきたことで、学年が上がるとともに、体力・運動能力調査結果が向上し、全国平均を上回るようになりました。（右表）

●全国平均値を100とした体力合計点の割合の3年間の変化 (%)

現5年生	H21 (3年生時)	H22 (4年生時)	H23 (現5年生)
男子	95.8	97.9	100.6
女子	97.7	100.3	102.8

上の表は、体力・運動能力調査の全国平均値を100とした、体力合計点の割合を示しています。

