

# 「元気アップガイドブック」を活用した日常的な取組

東京都昭島市教育委員会

## Plan…取組時の課題と目的

### 1 取組時の課題

全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果によると、本市は反復横跳びと立ち幅跳びに課題があることが分かった。体力の向上の取組を行うに当たっては、運動の楽しさを味わえるようにしながら日常的に運動する児童生徒を育て、結果的に調査の数値を上げることができるサイクルを構築することが課題であった。

### 2 取組の目的

- ① 児童生徒が調査結果を踏まえ、自己の課題に応じた運動や遊びに取り組み計画を立てて、実践できるようにする。
- ② 保護者が児童生徒の体力の向上や健康的な生活習慣の定着について興味関心がもてるようにする。

## Do…取組の内容

### 1 「元気アップガイドブック」の作成

新体力テストの結果を分析し、向上させたい項目を明らかにし、児童生徒がその項目に関する運動特性が触れられる運動や遊びに取り組み、楽しさを実感する中で、日常的に運動する児童生徒を育て、結果的に体力を向上できるように主に3つの機能を持たせた「元気アップガイドブック」を作成した。

#### ①新体力テストの要素と関連の深い運動（遊び）や体育、保健体育の授業内容が分かる。

新体力テストの要素を「柔らかさ」「動作のうまさ」「力強さ」「ねばり強さ」の4つのカテゴリーに分け、それぞれの要素と関連の強い運動を紹介した。

#### ②新体力テストの結果や目標を記入できる。

新体力テストや質問紙調査の結果を毎年記入することで自分の体力や生活習慣を把握することができるようにした。また、一年間の生活と運動の目標を立て、記入する欄を設けた。記録や目標は小学校6年間や中学校3年間継続して使用することができ、前年度を比較したり、確認したりして、経年変化を知ることができるようにした。

#### ③健康的な生活習慣を定着させる8つの取組が分かる。

生活習慣として、「登校する60分前に起きる」「朝食を毎日欠かさず食べる」「毎朝、排便をする」「学校のきまりを守る。」「体をしっかり動かす」「毎日きまった時間、家庭学習をする」「風呂に入る」「睡眠をしっかりとる」の8つを挙げた。これらは、どこからでも取り組めるようにし、自分が取り組みやすい内容から始められるようにした。運動が嫌いな児童生徒は、運動に対する意欲が低く、取り組む機会も少ないため、まずは、健康的な生活習慣の定着に取り組む、その一環として体を動かすように働きかけた。

### 2 モデル校での取組

体力の向上の日常的な取組に生かすために、全校で一斉に取り組む時間を設定したり、授業に取り上げたりして、「元気アップガイドブック」の効果的な活用を検証するためにモデル校を指

定して実践を行った。

モデル校の取組については、研究発表会を実施し「元気アップガイドブック」を活用した授業や放課後の活動の様子を公開し、市内全校に広めた。その上で、全校で「元気アップガイドブック」を活用した取組を進めた。

### 3 保護者への啓発

「元気アップガイドブック」の活用には、小・中学校ともに、保護者会において「元気アップカード」を配布し、説明することで、生活習慣の8つの取組を理解してもらった。また、家庭でも一緒に取り組んでもらうようにした。併せて保護者向けリーフレットを配布するとともに教育広報にも記事を掲載し啓発を図った。

## ●エ夫したこと

「元気アップガイドブック」を活用した取組が効果的になるように教育委員会事務局とモデル校、有識者で構成した体力向上委員会において、児童生徒の自己評価等を基に指導方法や実施方法の見直しを図った。「元気アップガイドブック」についても修正を行い、完成版を作成した。

## Check…取組成果の評価

新体力テストの要素と関連の深い運動や遊びを具体的に例示したことにより、新体力テストの結果を生かして、自己の課題に応じた運動や遊びを選択して取り組めるようになった。生活習慣の定着に関しても8つの取組を明確にして可視化したことで取り組みやすくなった。

モデル校においては、「元気アップガイドブック」を活用した取組により調査結果の向上が見られている。

## Action…今後の課題

日常的な取組を継続して実施するためには家庭の協力が不可欠であるため、今後も家庭への啓発活動を推進していく。

## ◎体力の向上の取組がもたらす波及効果

生活習慣を整え、日常的に運動や遊びに取り組むことにより学校生活を含む毎日の生活全体を充実させる効果が期待できる。

## 元気アップガイドブック

昭島市立 小学校 名前

さあ、毎日を健康に過ごし、元気な体をつくりましょう！

学年	組	目標 (学期ごとに○・△でふりかえろう)	ふりかえり		
			1	2	3
1	せい かつ つみ どう				
2	せい かつ つみ どう				
3	生活 運動				
4	生活 運動				
5	生活 運動				
6	生活 運動				

ねばり強さを高めるために

いつより真横跳びを  
入  
繰り返すスピードを速くしたり、  
足幅を広く取りましょう。

5分以上のジョギング  
入  
自分のペースを  
見つけてみよう。

ねばり強さを高めるために  
入  
5分以上のダンス  
入  
友達と一緒にやってみよう。

ミラージ  
入  
足幅の幅を少し  
ずらしてみよう。

まねっこ遊び  
入  
足幅の幅を少し  
ずらしてみよう。

ねばり強さを高めるために  
入  
パンチダンスを練習で  
入  
自分のペースを  
見つけてみよう。

この活動と  
関連する  
体力テスト

シャトルラン