

## I 学校紹介

吉田方校区は、三河湾に注ぐ豊川の河口域に位置し、昔から水害に対する意識が高い。特に、東日本大震災後は、防災意識が高まっている。

本校は市内でも有数の在籍児童数が多い学校である。そのため、家庭環境も多様になり、子どもたちは生活する中で多くの考え方に触れている。また、市内でも数少ない一小一中で構成される校区でもあるため、9年間仲間が変わることなく安心して学校生活を送ることができる。

多くの団体が体育館や運動場を使用し、スポーツに親しんでいる。サッカーやバスケの他にも、剣道や空手などの武道に親しむ子どもも多い。また、校区には総合体育館やアクアリーナ、テニススクールやスイミングスクールもあり、子どもがスポーツを観たり、取り組んだりできる環境が整っている。

このような現状から、地域・家庭と連携をしながら、健康的な生活について考えたり、運動したりすることで、よりよい生活習慣づくりに対する意識を高める効果があると考えた。

## II 特徴的な活動

### 心と体の健康に関心を持ち、運動やスポーツに親しむ子どもの育成

～子どもの思いとつながりを大切にした教育活動を通して～

#### 1 重点課題と活動のねらい

##### (1) 子どもの実態

本校の子どもたちは素直に物事を捉え、なにごとにも幅広く興味をもつことができる。教育活動全般においても、自分が「できそうだ」「必要だ」と感じたことは、やってみようという気持ちにかられ、行動に移すことが多い。1年生を迎える会や6年生とのお別れの会等の集会では、高学年を中心に、学年のカラーを生かし、心のこもった思い出に残る発表を創り上げることができる子どもたちである。

一方で、子どもたちの生活の様子に目を向けると、健康的な生活を送ることができている子どもばかりではない。朝ごはんを食べてこなかったり、各年齢において必要とされている睡眠時間が十分に確保されていなかったりする子どもが多い。また、学校生活への不安から、学校へ足が向かなかったりする子どももいる。平成30年度秋に行ったアンケート調査では、各学年で約10%の子どもが朝ごはんを食べてこないという結果も見られた。

これらのことを踏まえ、将来にわたり、健康で豊かな生活を送るために、学校教育活動を通して健康に対する意識を高めていく必要があると考えた。

##### (2) 活動のねらい

子どもの体力・運動能力は依然として低下傾向が見られる。それは、幼児期の外遊びや運動経験の偏りとライフスタイルの変化による食事・睡眠などの生活習慣の乱れが主な原因であると考えられている。また、生活習慣の乱れは、その後、生活習慣病の兆候として体の至る所に症状として表れてくる。

今後、これらの課題が日本社会全体に対してますます大きな影響を与えると予測されている今、生涯に渡って健康で安全な生活と豊かなスポーツライフの実現を旨として、「生きる力」の素地の育成が必要である。

このような背景から基本的な生活習慣の確立にむけて、子ども自身が運動に親しんだり、健康な生活を送ったりできるような資質や能力を育む必要があると考え、以下のように目指す子ども像を設定し、仮説を立て実践に取り組むことにした。

##### (3) 目指す子ども像

- 健康や安全に関心を持ち、心身ともに健康な自分自身をつくるために、自ら考え行動する子
- 運動やスポーツの魅力に気づき、仲間と体を動かす楽しさを味わいながら、すすんで運動する子

##### (4) 研究の仮説

###### 【研究の仮説】

毎日の生活に目を向け、体を動かす楽しさや成長する喜びを味わう経験を大切にしながら、主体的に学び合っていけば、健康な自分自身をつくることよき気づき、よりよい生活を送ろうとしたり、運動・スポーツに親しんだりする子になるだろう。

2 計画と実践の状況  
 (1) 健康教育のグランドデザイン  
 ア 研究構想図

**健康で安全な生活と豊かなスポーツライフの実現 <将来>**

**心身の健康に向けて主体的に運動に取り組み、スポーツに親しむ生徒の育成 <中学校>**

○小学校で身につけた知識や技能を生かすことのできる生徒

○体力を高め、健康的な生活を送るための方法を考えたり、開発したりすることができる生徒

○生涯にわたり健康的な生活を送っていこうとする思いを高める生徒

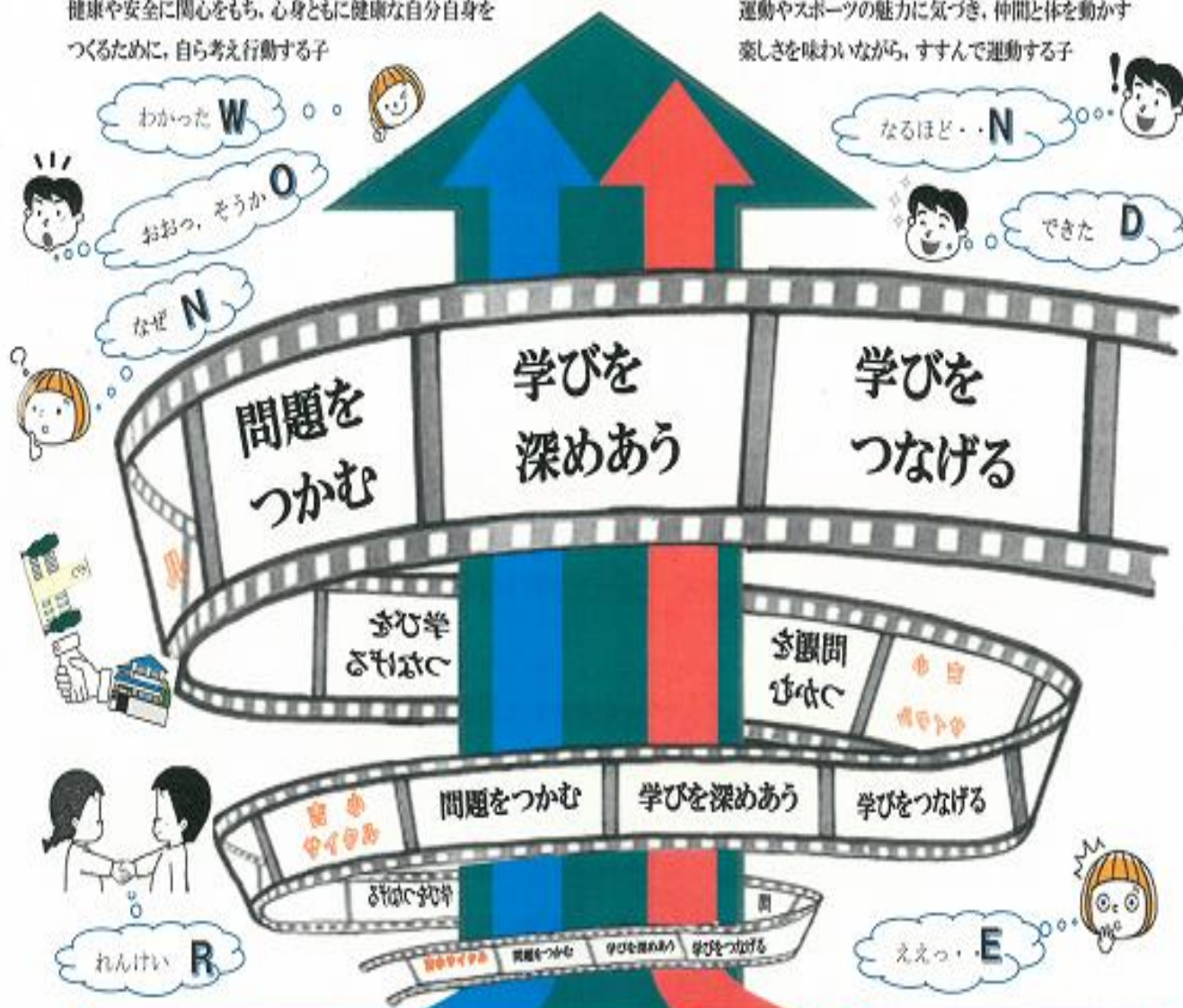
**よりよい生活を送ろうとする子**

健康や安全に関心を持ち、心身ともに健康な自分自身をつくるために、自ら考え行動する子

**<小学校>**

**運動やスポーツに親しむ子**

運動やスポーツの魅力に気づき、仲間と体を動かす楽しさを味わいながら、すすんで運動する子



**健康・安全に目を向ける手だて**

- ①よりよい生活や運動習慣づくりを家庭と共に取り組めることができるカードの活用
- ②健康ロードの活用
- ③9年間を見通した「健康・安全カリキュラム」の活用

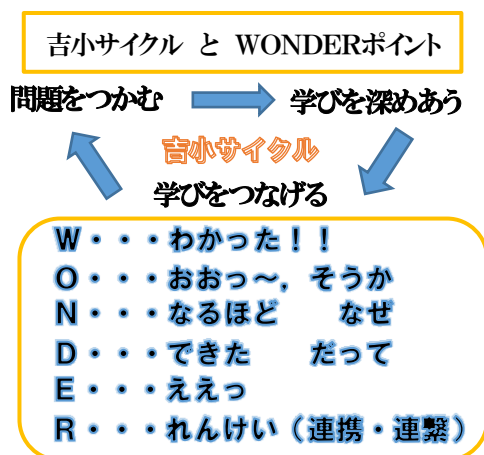
**主体的に学び合っていく手だて**

- ①問題解決的な単元構想と各授業の過程づくり(吉小サイクル)
- ②子どもたちが学びを深めるための教師の出としての「WONDERポイント」の設定

**体を動かす楽しさや、成長する喜びを味わえる手だて**

- ①子どもにとって魅力的な健康づくりの工夫
- ②休み時間の「外遊び推進プロジェクト」の実施
- ③継続的な吉小体操の実施と9年間を見通した「体育カリキュラム」の活用

## イ 「吉小サイクル」と「WONDERポイント」



本研究の授業づくりでは「本時の学習問題を子どもたちがしっかりとつかんでいるか」、「個々の学習だけでなく、仲間とともに学び合っているか」「学んだことを追究し続け、次の学びへといかそうとしているか」の3点を大切にしたい。これらの要素を含んだ単元構想や授業過程を「吉小サイクル」と名付けた。導入の仕方や教材との出合わせ方を工夫し、本時で学んだことを次時への学習につなげ、次時ではさらにこんなことについて学びたいという活動意欲を継続できるようにした。

「吉小サイクル」では、子どもの気づきや感動、達成感、連携といった「WONDER」を大切にしたい授業づくりに取り組んだ。単元や本時の目標にせまり、子どもが「なるほど・わかった・できた」などの気づきや感動を生んだり、「なぜ」と立ち止まったりする教師の出場を「WONDERポイント」と呼び、授業案の中に取り入

れるようにした。

「吉小サイクル」と「WONDERポイント」は、体育の授業のみならず、体育的な行事、自分の健康や生活・安全について学ぶ学級活動や総合的な活動、保健でも取り入れるようにした。

### ウ 手だて

(ア) 主体的に学び合っていく手だて

- ⑦ 問題解決的な単元構想と各授業の過程づくり（吉小サイクル）
- ⑧ 子どもたちが学びを深めるための教師の出としての「WONDERポイント」の設定

(イ) 健康・安全に目を向ける手だて

- ⑦ よりよい生活や運動習慣づくりを家庭とともに考えることができるカードの活用
  - ・ げんきっカードの活用
  - ・ 体力アップカードの活用
- ⑧ 健康コーナーの活用
  - ・ 体力テストの結果を分析し、全国平均より劣っている体力に関心をもつような掲示物の工夫
  - ・ 各委員会による「心」と「体」の健康についての提案や情報を発信する工夫

(ウ) 体を動かす楽しさや、成長する喜びを味わえる手だて

- ⑦ 子どもにとって魅力的な授業づくりの工夫
  - ・ 「わかった、できた」を実感し、成長する喜びを感じることでできる教材・教具の開発
- ⑧ 健康や安全に関する専門的な知識をもったゲストティーチャーとの連携
- ⑨ 休み時間の「外遊び推進プロジェクト」の実施
  - ・ 「外遊びの時間（2限終了後の長い休み時間）」の設定
  - ・ 固定遊具の遊び方を紹介したり、遊具へ目標となる目印を設置したりする、環境づくりの工夫
- ⑩ 継続的な吉小体操の実施と9年間を見通した体育カリキュラムの活用
  - ・ 年間を通し、体育の授業開始後5分間は自校体操である「吉小体操」を実施
  - ・ 吉小体操は、内容の一部を中学生の実態に合う運動に選定しなおし、「吉中ウォームアップ」として中学校の授業へ導入

(エ) 心と体をつなぐための手だて

- ⑦ 毎朝、継続的に行うスッキリタイム

エ 手だてを具現化する研究の組織

【研究推進】  
 ◎教務主任      ◎養護教諭      ◎保健主事      ○部長

【頭部の健康部会】  
 (確かな学力)  
 ・健康教育に関する授業づくり

【心の健康部会】  
 (豊かな心)  
 ・心を育てるための手だてを考え実行していく

【体の健康部】  
 (運動健康)  
 ・健康コーナーなどの環境づくり  
 ・体力づくりに関する環境づくり  
 ・学校保健委員会

【連携部会】  
 (家庭地域連携)  
 ・アンケートの実施、分析  
 ・家庭と連携していくための手立てを考え実行していく

(2) 活動の実践状況と考察

ア 「吉小サイクル」と「WONDERポイント」を大切に授業づくり

**単元名** タン・トン・クル・パッで大きな台上前転を成功させよう  
 ～6年生 器械運動(跳び箱運動)～

前時では、初めて伸膝台上前転に出会った。大きな回転するためには膝を伸ばすことが必要だと気づいた。本時では、どうしたら、膝を伸ばすことができるのか、膝を伸ばすタイミングはいつなのかを学んでいった。

**問題をつかむ**  
 膝を伸ばすためには、どんなことを意識したらよいのだろう？



長座体前屈のように足を閉じてびんびんにするとできると思う

膝にくっつき方をいれることを意識します

**グループ練習**  
 膝に力を入れているつもりなんだけれどな

やっぱり膝が曲がってるよ(タブレットの映像を見ながら)

**WONDER POINT**  
 伸膝台上前転を横から見た動きのイメージはもっているが、どの局面で膝を伸ばせばよいのかを子どもが気づくための(WONDER POINT (資料の提示))

**WP**  
 大きな回転ができたのは右の子だよ。(と言って写真を見せる)

W  
わかった!

D  
できた!

後日、5年生とペア学年の1年生を授業に招待して、全員が伸膝台上前転を披露しました。秋の器械運動発表会に向けて頭はね跳びに挑戦している仲間もいます。

**単元名** 健康も安全も守れる自分にイノベーション  
 ～5年生 総合的な学習～

前時では、軽いけがの手当てについて学んだ子どもたち。振り回りの「大けがをした友達がいいたら、どうすればよいかわからない」という意見を切り口にして、学びを深めていった。

**問題をつかむ**  
 野外教育活動で友達がけがをした時、班員たちはどうしたらよいのかな？

各班でロールプレイングをしながら対処の仕方を考える

役割分担をしないと

タオルで止血して、傷口を心臓より高くすればいいでしょ

安全な場所に移動して、暑いから日陰をシートでつくるう何も仕事がない人は椅子でおおこう

**WONDER POINT**  
 多くの班が止血と暑さ対策ばかりに目がいっている中で、手当ての基本に気づくためのWONDER POINT (ある班の応急処置をピックアップしてのチェック活動)

**WP**  
 A班の処置を聞いて自分たちの処置と比較して、考えてみよう。

(C班の発表 中略)  
 C1: 私たちは傷口を洗い流すことが困りました。  
 C2: あっ、傷口を洗い流すのを忘れた。(A班)  
 C3: あっ、僕も。(E班)  
 T: C1さん、熱めて説明して。  
 C1: 話し合っ、誰かが近くのトイレまで走り、水筒の中身を捨てて、水を入れることにしました。  
 C2: ええっ。それじゃあ、のどがかわいた時に飲むお茶がないよ。  
 C3: 洗い流すことは忘れてしまったけれど、水筒のお茶を使って流せばよかったと今は思っています。  
 C4: えっ、お茶で傷口を洗い流していいの。

E  
ええっ?

O  
おお、そうか

やはり水で洗うがあまり思いつきませんでした。延びに延びていくという感じがとてつもないんだということが分かりました。シートで日陰を作るテントのいい考えだと思えます。トイレの水を早く飲むとは気づきませんでした。お茶で洗うのはいいですね。

後日、養護教諭や消防署の方に正しい応急処置を教えてくださいました。

誰かがけがをした時は、慌てずに落ち着いて応急処置をしよう

授業づくりでは、授業の導入の仕方を工夫すること、授業の終盤で子どもの口から、「なるほど」「わかった」「できた」や「なぜ」等のつぶやきが出るような教師の出や工夫はどうあるべきかを考えた。さらに、本時のまとめが次時への活動意欲につながるような時間となったかを協議し、検証した。前項の子どもの資料にあるように、「他の人と比べて」、「とてもたいへんだということがわかりました」など、子どもが問題を解決するための方法に気づいたり、実感を伴った知識を身につけたり、成果が出始めている。今年度も実践と検証を繰り返し、「吉小サイクル」と「WONDERポイント」をよりよいものにしていく必要があると考えている。

### イ よりよい生活や運動習慣づくりを家庭とともに考えることができるカードの活用

以前から行っていた「早ね・早おき・朝ごはん・うん・うん」の生活カードへの取り組みを子どもたち自身が意識して生活するために、「げんきっこのカード」とし、「食事・睡眠・運動」を重点的に取り組んだ。

例えば、資料1の上部は、6月の「げんきっこのカード（食事）」である。食材のイラストを利用して3色のグループ分けをわかりやすくすることで、バランスのよい食事を具体的にイメージでき、記録しながら意識を高めることができた。カードに記録するだけでなく、担任による子どもたちへの声かけと学校保健委員会や授業で食育に力を入れて取り組んできた成果だと判断できる。睡眠に関しては、質のよい睡眠を目ざしてTVやゲームは2時間以内にすることを目標にしたところ、少しずつ意識して生活する子どもが増えてきた。睡眠時間と運動時間については、一昨年度と比較してほとんど変容は見られなかった。さらに工夫が必要であると考え、今年度メディアコントロールの項目を加えてカードを作成し、学校保健委員会で取り上げることにした。

「体力アップカード」の取り組みでは、家庭で楽しく体を動かす習慣をつくることを目指して、毎月、裏面の内容を変え、低学年用と高学年用を作成・配付した（資料2）。裏面の運動については、学校で説明しているが、取り組み方は自由である。低学年の方が親子で楽しく取り組んでいる傾向にある。

取り組みの実績から、75%の子どもが取り組んでいることがわかった。5枚以上取り組んだ

※自分の目標に○をつけましょう。

バランスよく食べる！		目標◎が	10食以上	8食以上	6食以上
げんきっこの食事	( ) 色 ( ) 番 ( ) 名				
食べたメニュー	赤(あか) 魚・肉・たまご・豆・豆せい菜(とうふ・豆腐など) 牛じゅう・乳せい菜・卵・鶏ささぎ	緑(みどり) 野菜(ほうれん草・ピーマン)	黄(き) 果・パン・めん・いちご・さとう・豆	バランス 食育 3色・◎ 2色・◎ 1色・△ 0色・×	歯みがき 2日・◎ 1日・◎ 0日・×
22日 (月)	○◎△× (何色も食べた人は◎)	○◎△× (何色も食べた人は◎)	○◎△× (何色も食べた人は◎)		

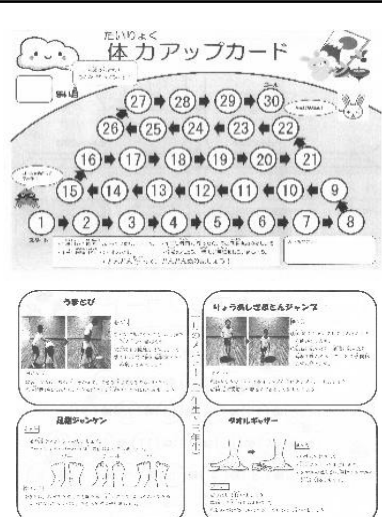
  

げんきっこのせいかつ (高学年) ★		今年	去年	前年	前々年	
第1回	1 毎日の運動 外へ出て体を動かしたか？ ○ はい △ はい × いいえ	2 メディアコントロール ルールを守れたか？ ○ はい △ はい × いいえ ① 見ていない ② 長時間？ ③ 夜間の視聴？	3 寝る時間 3分以上テレビやゲームを遊んだか？ ○ はい △ はい × いいえ	4 睡眠時間 5・6時間 ○ 8時間より多い △ 8時間より少ない	5 朝ごはんのバランス(食べているもの) 食 新 魚 肉・卵・豆 果・パン・めん・いちご さとう・豆 牛乳・豆乳 鶏ささぎ・卵・豆腐	歯 2日・◎ 1日・◎ 0日・×
14日(月)						
15日(火)						
16日(水)						
17日(木)						
18日(金)						
19日(土)						
○の数						

\*1 適量のゆかり★  
ゆかりが不足したところ、がんばったこと、朝ごはんががんばりにたいとも書きましょう。

おうちのから  
 担任  
 保護者の先生

【資料1】 げんきっこのカード(上 食事 下 今年度)



たいりよく 体力アップカード

11月のタオルキャッチを、第1と、何回もやってみても楽しかったです。あと、メニューが、かんたんだから、すぐできていいです。とっても楽しいので、これからもたくさんやってほしいと思います。

体力アップカードがあると、色をぬって早く2枚目をもらえるように、何度もやりたがるので、いつか増してスキンシップをとれるので、これからも続けてほしいです。

11月のタオルキャッチを、第1と、何回もやってみても楽しかったです。あと、メニューが、かんたんだから、すぐできていいです。とっても楽しいので、これからもたくさんやってほしいと思います。

体力アップカードがあると、色をぬって早く2枚目をもらえるように、何度もやりたがるので、いつか増してスキンシップをとれるので、これからも続けてほしいです。

【資料2】 体力アップカードと子ども(上) 保護者(下) 感想

子は、14人いた。そのうち3名の子は21枚も取り組んでいた。家庭で運動する習慣がついてきた子が多くいることが見て取れる。子どもや保護者の感想は、資料2のように、楽しく取り組んでいるという内容のものがほとんどであった。家族や友達と簡単に取り組める運動にしたことがよかったと考える。

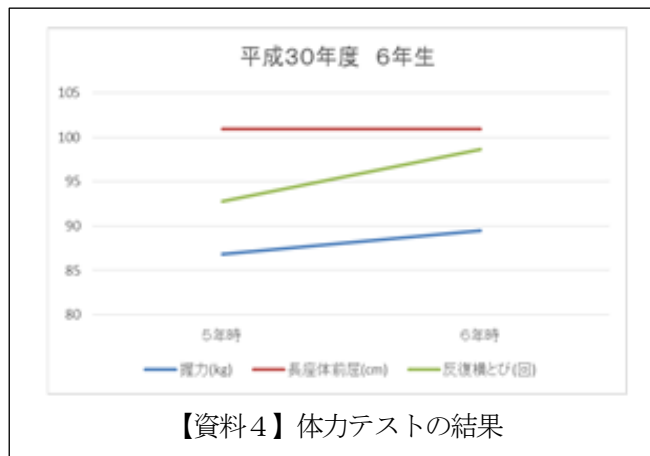
今年度は、家庭での運動がある程度習慣化でき始めたので、紹介する運動の種類を増やしてカードを配付した。(資料3)

### ウ 健康コーナーの活用

本校の体力テストの結果が全国平均の何%にあたるかを調べた。平成30年度の6年生は、「ソフトボール投げ」と「長座体前屈」が全国平均を上回っていた。(資料4)しかし、「握力」は全国平均の86%程度という低い値を示した。そこで、校舎の各フロアに「健康コーナー」を設置した。(資料5)体力テストで全国平均よりも劣っている種目を中心に体力が少しでも向上することを子どもたちがすすんで取り組めるように掲示方法を工夫した。健康コーナーで体力アップに取り組む子や、掲示物を熱心に見る子の姿が増えた。1年間の実践の結果、全国平均の90%に近い値となり、記録の向上が見られた。しかしながら、全国平均以上の結果を出しているのは子どもたちの3割程度であり、全国平均の70~80%の記録となっている子どももいることから、今後も継続して取り組んでいくとともに、全校の子ども基礎体力を伸ばす手だてを考へていく必要があると考える。2年度は、体力テストが未実施だったため、今年度の結果と比較して分析していく。また、「げんきっこカード」の結果から得た問題点を関連する委員会で全校児童の問題としてとらえ、全校へ発信していけるように取り組んだ。健康コーナーを活用することで、運動に自分から取り組むきっかけとなったり、健康への意識をもつきっかけとなったりしたと考える。



【資料3】R3体力アップカード



【資料4】体力テストの結果



【資料5】健康コーナーと各委員会の掲示