

## 令和7年度生活リズムでパワーUP 事業成果報告書

## 1 モデル校 ( 三豊市立麻小学校 )

## 2 実施の内容

本校の児童は、全体的に落ち着いて素直に学習し、何事にも一生懸命に取り組める児童が多い。しかし、自分の考えをもって行動できる子や、自分をよりよくしようと目標をもって積極的に取り組める児童はやや少ない。基本的な生活習慣を整え、健やかな心と体を育む取組も継続して行っているが、健康な生活が大切なことは分かっているが、実践にはなかなか結び付かない児童もいる。そこで、個々の健康課題を自分事として気付き、学びを活用できる、児童一人ひとりのニーズに適切に対応する生活リズムづくりをめざして、以下の内容に取り組んだ。

- (1) 継続した規則正しい生活習慣の形成
  - ・ 生活習慣調べ
  - ・ 排便習慣の確立
  - ・ 歯みがき習慣の定着
- (2) 生活習慣改善にむけて専門的な知識を得る場の設定
  - ・ 香川大学出前授業「未来教室」
  - ・ 生活習慣スクールキャラバン 2026
  - ・ 鈴木裕美先生（香川大学医学部）による講話（児童対象）
  - ・ PTA保体委員会と連携した保護者啓発
- (3) 保健教育の充実「運動領域と保健領域の関連」
- (4) 「外遊び」の推進～遊びながら体力づくりの定着
  - ・ 運動の楽しさに触れられる環境づくり「いつでも・どこでも・誰でも・誰とでも」
  - ・ 「みなチャレ」（みんなでチャレンジ）
  - ・ 「あそびンピック in ASA」

## 3 成果

## (1) アンケート結果の変遷

がんばり週間（生活リズムチェック）の結果（全校生達成率：％）

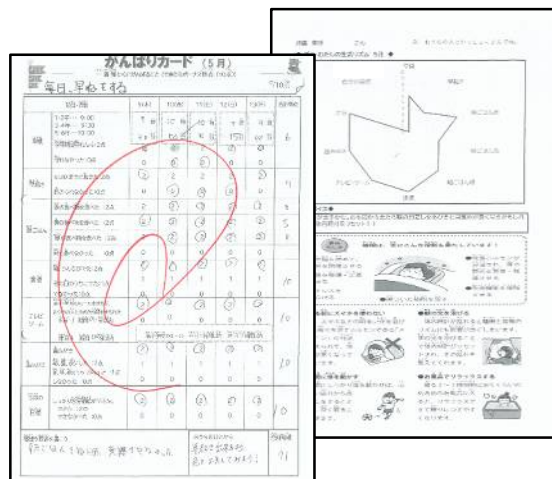
	寝る時刻	起床時刻	朝ご飯 (赤色)	朝ご飯 (黄色)	朝ご飯 (緑色)	排便	メディア	歯みがき
5月	80.8	82.6	92.5	93.1	84.6	66.2	75.1	85.0
7月	73.2	81.0	91.1	96.7	85.5	66.1	76.9	86.4
9月	73.8	80.0	93.4	96.4	84.8	68.8	75.3	85.8
11月	77.8	78.9	91.0	92.5	82.3	65.2	78.1	86.5
1月	71.3	78.8	92.3	97.2	84.0	67.1	76.8	86.2

1回目の5月と5回目の1月では、朝ご飯(黄色)、排便、メディア、歯みがきの項目において、わずかではあるが向上が見られた。しかし、寝る時刻、起床時刻については、低下している。しかし、個別に結果を見ると、自分の課題に対して、目標をもって改善している児童も多くみられた。

## (2) 学校の取組

### ① 継続した規則正しい生活習慣の形成

ア 生活習慣調べ =年5回の「がんばり週間」=  
基本的な生活習慣定着の取組として、年間5回、土日  
もリズムを崩さないように、休日を含めた一週間を、  
「がんばり週間」(生活習慣調べ)として、7項目  
「早寝・早起き・朝ごはん・排便・歯磨き、メディア  
・月目標」について調べ、結果を個別にレーダーチャ  
ートにして家庭に返している。この取組を継続するこ  
とで、生活習慣の課題に気づき、課題解決に向け、親  
子で考え改善する機会と捉えている。また、メディア  
コントロール力をつけるために、同週間にメディア機  
器の使用時間を記録し、自身のメディア利用の実態を  
捉えさせるように工夫した。



【がんばりカードと個別レーダーチャート】

イ 排便習慣の確立 = 「うんち week」の実施 =

便通は健康のバロメーターともいわれるが、毎朝排便できている児童は66.1% (がんばり週間5月結果より)と低く、本校の健康課題である。今年度は、11月に日本トイレ研究所が行う「うんち week」を活用し、排便の大切さを児童や保護者に資料として配布するとともに、1週間、自分のうんちをチェックする「うんち week」を実施した。

ウ 歯みがき習慣の定着 = 継続した家庭での歯みがきチェック =

歯みがき習慣の定着に向けて、歯と口の学習を保健教育年間計画に基づき、発達段階に応じた学年別指導内容を実施するとともに、夏休み期間中に家庭における歯みがきチェックを毎年行い、親子で歯や口腔の状態を確認することにより、みがき残ししやすい場所の確認や歯みがきの方法などについて考えてもらう機会としている。

### ② 生活習慣改善にむけて専門的な知識を得る場の設定

ア 香川大学出前講座「未来教室」

4、5、6年生に、香川大学医学部附属病院の医師や看護師等の医療従事者が講師となり、生活習慣病の予防について専門家から直接教えてもらえる課題解決型の体験型プログラム(生活習慣出前教室「未来教室」)を実施した。班ごとに食事、生活リズム、運動、口腔衛生の4つのブースを回り学習することにより、望ましい生活習慣の確立が大切である理由を総合的に理解できた。



【香川大学出前講座「未来教室」】

イ 「生活習慣スクールキャラバン 2026」

生活習慣スクールキャラバン シンガーソングライター mimika  
さんと県教委生涯学習・文化財課の職員による生活習慣に関する〇×クイズと「生活習慣☆リズム感♪」のダンスレクチャーに全校生が参加した。子どもたちに大人気の着ぐるみとっしょに「早寝早起き朝ごはん」の大切さを楽しく学ぶことにより、望ましい生活習慣づくりを実践しようとする意欲を高めることができた。

ウ 香川大学 鈴木裕美先生による講話「心を楽しく元気に」  
 低学年と高学年に分かれ、香川大学 鈴木裕美先生より、「心を楽しく元気に」をテーマに、低学年には、ストレスや悩みをためずに、「寝る」「話す」「好きなことをする」3つのリセット方法で解消することや、心と生活習慣のつながりを、高学年には、これから迎える思春期の自分との向き合い方を周りの人との関わり方も交えお話いただいた。



【生活スクールキャラバン】

心のコップがこぼれそうになったときは、寝て改善をしたり、楽しいことを考えたりしたいと思いました。また、このことをお父さんやお母さんに伝えたいと思いました。寝ることについては、私は、寝る時間が違うことがよくあるので、同じ時間に寝たり起きたりできるよう、目覚ましを使っています。 【4年女子感想】

エ P T A 保体部と連携した保護者啓発

P T A 保体部が実施している学校保健委員会での講師に鈴木裕美先生をお招きし、「家庭における親子関係の気づきと築き」と題して講演を行っていただいた。鈴木先生の書籍「ハッピー子育てかるた」については、毎月、H&Sを利用し保護者に配信していることもあり、多くの保護者に参加してもらうことができた。保護者からは、「子育ては簡単なことではないので、悩みは尽きませんが、頑張りたいと思います。」「先生のお話が心に刺さり、子育てがしんどい時も多々ありますが、とても心が楽になりました。」など、前向きな声が多く聞かれた。



【鈴木裕美先生による講話】



【鈴木裕美先生による子育て講演会】

③ 保健教育の充実「運動領域と保健領域の関連」

運動領域と保健領域との関連を図るカリキュラム・マネジメントを以下のように行い、保健領域の各内容に応じた「健康」に対する「運動のよさ」を段階的に拡大している。

保健領域で学んだ内容を運動領域で意識したり、運動領域で学んだ内容を保健領域で振り返ったりすることなどを通して、学びの質が高まり学びを深めることをめざして取り組んでいる。また、そのことを日常生活でも生かすことができ、生涯にわたって心身の健康を保持増進することにつなげている。

	1年・2年	3年	4年	5年	6年
運動領域	体づくりの運動遊び 「体ほぐしの運動遊び」	全領域	体づくり運動 「跳ぶ、跳ねるなどの動きで構成される運動」	体づくり 「体ほぐしの運動」	体づくり 「体の動きを高める運動」
■	心や体の変化	「健康な生活」と「運動」	「体の発育・発達」と「運動」	「心の健康」と「運動」	「病気の予防」と「運動」
保健領域	(特別活動)	健康な生活 「1日の生活の仕方」	育ちゆく体とわたし 「すくすく育てわたしの体」	心の健康 「不安や悩みへの対処の仕方」	病気の予防 「生活行動が関わって起こる病気」



【5年生保健領域】

「不安や悩みへの対処の仕方」



【5年生運動領域】

「体ほぐしの運動」



【3年生運動領域】

「体づくり運動」



【3年生保健領域】

「1日の生活の仕方」

④ 「外遊び」の推進～遊びながら体力づくりの定着

ア 「いつでも・どこでも・誰でも・誰とでも」運動の楽しさに触れられる環境づくり  
全児童が主体的に参加できる3観点「人・もの・ルール」で活動を改善し「いつでも・どこ  
で・誰でも・誰とでも」運動の楽しさに触れられる環境づくりを行っている。

イ 「みなチャレ」(みんなでチャレンジ)

全校生及び全教職員の体力づくりへの共通理解を図り「みなチャレ」(みんなでチャレンジ)で  
は、休み時間に一人でも簡単に取り組める竹馬、フラフープ、一輪車、鉄棒等のレベルチャレンジ  
カードを作成し、屋外での活動を推奨している。年間を通して、縦割り色別チームで協力して行う  
「8の字跳び」にもチャレンジしている。運動に親しむことができる環境の整備を行うことで、そ  
れを使って昼休みに楽しそうに遊ぶ児童も増えている。

ウ 「あそびンピック in ASA」

「モルック」「だるまさんが転んだ」「しっぽとり」など、全ての児童が生き生きと遊ぶことを目的  
に、年3回、6年生が中心となり遊びの内容を考え、「あそびンピック in ASA」の企画運営を行い実  
施している。低学年児童はこの時間をとても楽しみにしている。また、今年度は、あそびンピック以  
外の昼休みに6年生が自主的に発信し「だるまさんの1日」など、異学年で外遊びする姿も見受け  
られる。



【みなチャレ(竹馬)】



【あそびンピック(ポッチャ)】



【あそびンピック(列車鬼ごっこ)】

(3) 総括

- 運動の楽しさや効果を伝える環境づくりについては一定の効果があらわれ、運動やスポーツにつ  
いて関心をもつ生徒が増えた。引き続き運動の楽しさや効果を伝え、運動やスポーツに対する意識  
を高めるとともに、実際に運動する環境を整える取組を継続していきたい。
- 保健学習と学級活動を関連付けることで、身に付けた知識や技能を日常生活への実践につなげる  
ことができた。このように、学習内容相互の関連性を見だし、さらに年間を見通した意図的、計  
画的な指導を行うことで、児童の学習意欲の向上や実践的な態度の育成ができるものとする。
- 就寝時刻が遅い児童については、家庭環境や習い事、価値観の影響もあり、まだまだ行動変容ま  
でに至っていない児童もいる。今後も家庭と連携し、継続可能な取組を工夫していきたい。
- 知識を習得することで、健康への意識向上に繋がった。今後は、児童が学んだことを実生活で継  
続できるよう、児童が自らの実態を把握し課題を見つけ、実践していくなかで見直し・改善を行  
い、望ましい生活習慣の日常化・継続化につなげていきたい。