

## 令和5年度生活リズムでパワーUP 事業成果報告書

1 モデル校 ( 高松市鬼無小学校 )

2 実施の内容

前年度に児童たちの課題として栄養のバランスの不十分さやネットの利用長時間傾向がみられたため、その改善を図るために以下の内容を中心に事業を実施した。

① ネット利用を超える楽しさを味わうための外遊びの推進

生活リズムでパワーUP 事業の補助金の活用を児童の体力向上を目的として遊具を購入し、児童が気軽に思う存分外遊びができる環境づくりをし、児童の主体的積極的な外遊びの体験から遊びの楽しさ、遊びを通じた友達との絆などに気付く機会を学校現場で創り出すことを目的に実践を行った。

② 生活習慣出前授業（未来教室）

児童らに実施するアンケートの課題の解決になるような専門的な学習の内容を検討し、香川大学村尾教授らに依頼し、実施する。

③ 学校保健委員会と保護者への啓発

簡単にできる運動を通して自らの体力づくりを振り返る場とする。また、栄養のバランスを考えた食事をするような講話から自らの健康について考える機会を設定する。また、保護者やその家族にも広く案内し、家庭への啓発を行う。

3 成果

(1) アンケート結果の変遷

すこやかチェックシート結果（達成率:%）

		寝る時間	起きる時間	朝ごはん	メディア	歯みがき	運動
1年生	1回目	33.3	26.2	38.1	33.3	31.0	35.7
	2回目	23.0	15.4	46.2	41.0	30.8	46.2
2年生	1回目	25.0	50.0	32.5	50.0	35.0	42.5
	2回目	23.0	25.6	51.2	28.2	25.6	48.7
3年生	1回目	46.4	51.8	32.1	35.7	25.0	55.4
	2回目	34.5	41.8	34.5	34.5	36.4	52.7
4年生	1回目	25.5	29.4	49.0	41.2	19.6	51.0
	2回目	28.6	28.6	44.9	32.7	34.7	67.3
5年生	1回目	42.6	34.0	44.7	46.8	40.4	42.6
	2回目	51.2	41.9	44.2	41.9	39.5	41.9
6年生	1回目	31.3	41.7	37.5	33.3	29.2	45.8
	2回目	19.0	33.3	47.6	23.8	35.7	52.4

 …達成率が上がっている  …達成率が下がっている

すこやかチェックは、1回目を5月24日～5月30日、2回目を1月31日～2月6日に全学年にアンケートを実施した。1回目のアンケート実施後、学校の取り組みを実施した。実施前後の結果から朝ごはんを食べる、運動をするという項目の達成率がおおむね良くなっている。反面、メディアの使用や早寝・早起きの達成率は、課題が残る結果となった。

## (2) 学校の取組み

### ① 外遊びの環境整備

運動能力に関わらずだれもが気軽に使える遊具選びを行った。令和4年度体力テストで立ち幅跳びや走り幅跳びの学校平均が市平均より下回った学年が多かったので、跳躍の力を伸ばす道具を意識して選択した。これまで学校にあった竹馬、一輪車に加え、ホッピングやスキップジャンプ、フラフープ、フリスビーを整備した。また、遊具を1箇所に集めて片付けがしやすい環境を整えた。そのことで、児童のだれもがいつでも使える環境を維持できている。友達同士で回数を競ったり、お互いにルールを極めて遊具を譲り合って利用したりする場面が多く見られた。また、PTA 広報がこの整備を取り上げて紹介したことで保護者からの好評も得られている。



### ② 生活習慣出前授業（未来教室）

第1回目のすこやかチェックアンケートの結果から、達成率の低かった「歯みがき」、「メディアとの付き合い方」、またスポーツ少年団での活動をする児童も多いので運動能力の成長に関する内容を中心に、4～6年生が香川大学の先生方の出前授業を受けた。

- ・歯をみがくのがめんどくさいなと思っていたけれど、歯茎の歯周病のことをよく知って、歯や歯茎の健康を守りたい。（4年男子）
- ・インターネットやスマホ、タブレットは楽しいから時間がたつのが速いから時間をみていきたいです。（4年女子）
- ・新聞にのってするゲームなどをこれから生かしていきたいです。スマホばかり見ていたので、これから教えてもらったことを生かして健康に生活できるにがんばりたいです。（5年女子）
- ・今のうち、たくさん動いていないと、今がゴールデンエイジなので、たくさん動こうと思いました。（6年女子）
- ・今まで気をつけていないことがいっぱいあってびっくりした。もっと体にいいことを気をつけながらしないといけないのと思えて改めていい経験になりました。（6年女子）

この出前授業後、4年の学級では、体育係が「楽しく運動できるイベントを考えたい!」と自発的にイベントを企画していた。1つ目のイベントは、【うんていにチャレンジ】です。クラス全員にカードを配り、休み時間にうんていをした距離の記録を書いてもらい、1週間でしめきり、記録のランキングを発表し、賞状をわたしていた。2つ目は、ホッピングで同様のイベントを行っていた。これらのイベントは、好評で、普段外遊びをしない子も外に出る機会となったり、新しい遊びを知ることができたり、友達の特技を知ったりする、良い機会となっていた。

### ③ 学校保健委員会と保護者啓発

学校保健委員会は、令和4年度は第1回目のすこやかチェックシートの全校生の結果から朝食のバランスの偏りに課題が見られたため、朝食の「赤・黄・緑」の栄養バランスを考えた食事について外部講師を招いて開催した。しかし、本年度のすこやかチェックシートの結果でも昨年度と同様に朝食のバランスの偏りや達成率の不十分さが課題となっていたため、児童自身が食事に気をつける時間帯の放課後に焦点をあてた。児童は放課後、おやつを食べることが多く、放課後の過ごし方に自由度がある。放課後の児童がどんなおやつを選択して、どんな過ごし方をするのが健康によりよいのかを自分で考えてほしいという目的で、おやつの栄養について学校医の内田拓磨先生を、体を動かす簡単な運動についてスポーツインストラクターの千葉辰徳先生を招いて学んだ。



児童からは、「おやつを食べすぎると、いろんな病気になることが分かった。おやつは決めた量だけ食べようと思った。」「おやつは、カロリーを見て、時間を考えて食べることが大切だと思った。」「カロリーと運動の関係を学んだ。早く帰って、わたしの健康を見たい。」「じゃんけんやしりとりも、工夫したら運動になることが分かった。」という感想があった。

もう一つの保護者への啓発として、例年通り、保健だよりを通して学校保健委員会やすこやかチェックアンケートの結果等をお知らせしながら、よりよい啓発となるように発信している。また、保護者にも例年通り学校保健委員会にも案内した。

6月には、本校が1年間を通して生活習慣を振り返る活動を行う計画であることを保護者にお知らせし、子どもたちを支えていただいている保護者・地域の方に「子育て講演会」（香川大学医学部小児科専門医 鈴木裕美先生）をご案内し、「家庭関係における親子関係の気づきと築き」と題して講演を行った。その中で、本校が教育活動の中で非認知スキル大切にしていることにつながる非認知スキルを大切にしたい子育てについての話があった。保護者の方からは、日々の積み重ねが大切であること、子どもたちにポジティブシャワーをたくさん話していく等を学んだとの感想があった。

さらに、夏季休業中には、毎年県から配布されている生活チェックシートの1回目の結果を基に、各家庭で考えた議題を決めて「わが家のすこやか会議」を実施する取り組みを行った。その後、健康目標を設定し、夏休みの後半に2回目のチェックシートを活用して振り返りを実施するようにして、今年度2年目になる。生活チェックシートをより効果的に活用し、家庭を巻き込んで生活習慣の改善を図ることをねらった。

児童の感想は、「夏休みの過ごし方を考え直す良い機会になった。めりはりをつけた夏休みを過ごすように心がける。」「兄弟が多いので、協力できた。お母さんの笑顔が増えた。」等があった。保護者からは「家族で話し合い、気をつけただけでメディアの時間が減り、とてもいい機会になった。これからも、続けていきたい。」等があった。

### (3)総括

- ・夏季休業中という生活リズムが変わる可能性が高い時期に、県から配布される2回の生活チェック表を「わが家のすこやか会議」でつなぐことで、保護者を巻き込みながら児童たちが生活習慣を整えたり、改善したりする機会となっており、保護者啓発の効果もあるため、今後も継続していく。
- ・遊具の整備や出前授業により、運動を特別なものではなく、気軽に行え、いつでもどこでも行える、身近なものとして考え、運動をすることが多くなっていることは、大きな成果だった。また、遊具の整頓もいつもできており、今後も児童たちが使いやすい環境を子どもたちと共に維持していく。
- ・生活習慣の改善は、小学生の年齢では保護者との連携や啓発にも大きく左右される。そこで、生活習慣の改善それ自体に直接的に取り組むだけでなく、少しでもネットから運動・遊びへ、さらには集団で交わる人間関係づくりを期待しながら、生活習慣改善につながる運動・遊びに着目する取り組みにも学校は力を注いでいきたい。学校で児童たちが体を動かす楽しさを味わい、体を動かすことによって体内リズムの調整力を向上させ、人と関わる体験からよりよい人間関係を練り上げていながら、家庭環境のつながりのある生活習慣の改善をめざしていく。