

## 研究主題

# 学校・家庭・地域が一体となって取り組む 児童の体力向上と健康増進

～体育・食育・保健の観点から～

継続性



双方向性



荒川区立第五峡田小学校

# 教育委員会あいさつ



荒川区教育委員会教育長 高梨 博和

21世紀を生きる子どもたちが、社会の変化に主体的に関わり、感性を豊かに働かせながらどのような未来を創っていくのか、どのように社会や人生をよりよいものにしていくのかという目的を自ら考え、よりよい社会と幸福な人生の創り手となる力を身に付けられるようにしていくことが、今、学校教育に求められています。

荒川区教育委員会では、「教育の目指すところは、区民の夢や心を育み、区民を幸せにすることである」とする認識に立ち、「子育て教育都市」を実現するために、子どもたちの「確かな学力」「豊かな心」「健やかな体」を育てることに力を注いでいます。

さて、新学習指導要領は、自己の課題を見付け、その解決に向けて思考し、判断するとともに、運動に親しみながら、健康の保持増進と体力の向上を目指し、楽しく明るい生活を送ろうとする態度を養うことが大切であるとしています。

こうした社会や教育における大きな転換期にあって、本校は、平成25年度より「運動の楽しさや喜びを味わい、互いに体力・技能を高め合う体育学習～言語活動の充実を通して～」を主題とした実践研究を進めてまいりました。また、平成26・27年度は、東京都よりオリンピック・パラリンピック教育推進校の指定を受け、運動の系統性や児童の発達の段階を踏まえ、体を動かすことの楽しさや喜びを味わわせながら、技能と体力の向上を図る学習活動を行いました。平成28・29年度には、ユニバーサルデザインの視点を生かした「一人ひとりの学びを支える特別支援教育」を研究主題に校内研究を進めました。

そして、平成28年度より東京都アクティブライフ研究実践校の指定を受け、「学校・家庭・地域が一体となって取り組む児童の体力向上と健康増進～体育・食育・保健の観点から～」を主題として、実践開発に取り組んできました。「継続性」と「双方向性」をキーワードに、児童の体力向上と健康増進を図るべく、学校と家庭、地域が、無理なく続けられ、協力して行える実践の開発を重ねました。その取組を校内掲示や学校ホームページで紹介するなどして、家庭・地域と共有できたことは、大きな成果の一つと考えています。今後は、本校の研究が、区内小学校だけでなく、東京都全体の学校に広がり、多くの先生方や教育関係者、家庭、地域の実践に寄与できることを期待します。

結びになりますが、出井玲子校長をはじめ、これまで熱心に研究に取り組まれてきた教職員の方々や、ご協力いただいた地域・保護者の皆様、そして丁寧なご指導、ご助言を賜りました講師の方々により感謝を申し上げ、あいさつといたします。

# はじめに



校長 出井 玲子

全国及び東京都の「児童・生徒の体力調査」の結果が低下傾向にあり、その背景に生活環境や様式、ライフスタイルの変化に伴う、基本的な生活活動量の減少が挙げられました。

体力向上のためには、生活活動の質と量を高めるとともに、基本的な生活習慣の確立や食事・運動・休養の健康三原則をバランスよく取り組むことが必要であることが示され、本校は、平成28年度より東京都教育委員会「アクティブライフ研究実践校」として健康教育の研究開発を行って参りました。研究を受けた当初は、本校もこの研究の機会を活用し、体育・健康教育の成果をお示すべく、また、何とか本校の児童の体力向上を図りたいとする考えがありました。そこで、体力向上の目標と取組内容を設定し、教育活動全体をとおしてアクティブライフの実践研究を進めることとなりました。

本研究は、何より保護者や地域の皆様との連携・ご協力なくしては成立せず、調査・研究・実践のどの場面でもご尽力頂いて参りました。まず、問題点の共有を頂くことからの出発、そして、次のステップに進むこととなりました。

時は折しも、学習指導要領の改訂と重なり、今回の改訂では、知・徳・体にわたる「生きる力」を児童に育むために、主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善をとおして、特色ある教育活動を展開するとあります。その中に「体育・健康に関する指導を、児童の発達段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行うことにより、健康で安全な生活と豊かなスポーツライフの実現を目指した教育の充実に努めること」とあります。また、カリキュラムマネジメントの充実として、現代的な諸課題に対応していくための資質・能力を、教科横断的な視点で育成していくことができるよう、各学校の特色を生かした教育課程の編成が求められています。

このことから、本研究でも、「健康・安全・食に関する学習」「豊かなスポーツライフを実現する学習」等を教育課程の中で教科横断的に位置付け、『継続性』と『双方向性』をキーワードに、家庭・地域との連携を図りながら研究実践を行って参りました。「体育分科会」「食育分科会」「保健分科会」の3分科会において、体力向上と健康増進を目標に、それぞれの分科会が様々な教科や領域で横断的な実践を行い、ここに3年間の学習の到達点をお示しすることができました。しかし、それは決してゴールではなく、今、求められる学力の育成に着手したところであり、今後もさらに継続して児童の生涯に渡る健康教育の一層の推進を図って参る所存です。

また、本研究をとおして、私たち教職員自身が、児童の可能性を最大限に伸ばすための研究の在り方や進め方を学ぶことができました。さらに、この先の指導に生かして参ります。

最後になりましたが、本研究会の講師としてご指導いただきました静岡産業大学教授 小澤治夫先生をはじめ、東京学芸大学准教授 鈴木直樹先生、帝京平成大学助教 芝崎本実先生、東京学芸大学准教授 佐見由紀子先生、東京都教育庁指導部指導企画課統括指導主事 美越英宣先生に感謝申し上げます。また、この3年間本校の研究に携わりご指導いただきました多くの先生方、本研究の機会をくださいました東京都教育委員会、並びに荒川区教育委員会教育長 高梨博和様、荒川区教育委員会指導室長 瀬下清様、荒川区教育委員会の皆様に、この場をお借りして心よりご礼申し上げます。

# 研究構想図

【アクティブライフ研究実践校設置要項】児童の体力向上における必須要件

日常生活の質と量を高める／基本的な生活習慣の確立／健康三原則のバランス

【荒川区学校教育ビジョン】のうち研究推進上重視する目標

学校・家庭・地域が強いスクラムを組んで子どもたちを育てる

学校教育目標

かしこい子 やさしい子 たくましい子

## 【教育課題】

- 体力・運動技能・運動に親しむ  
資質・能力の育成
- 食への興味・関心の向上
- 基本的な生活習慣の改善

## 【児童の実態】

- 体育が好きな児童が多い。  
外遊びが好きな児童が少ない。
- 朝食摂取率が低い。
- 就寝時刻が遅い。睡眠不足傾向。

## 【研究主題】

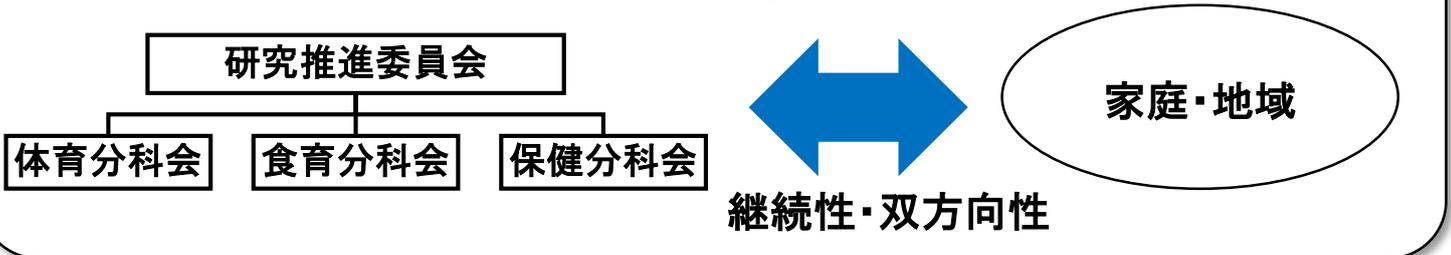
学校・家庭・地域が一体となって取り組む児童の体力向上と健康増進  
～体育・食育・保健の観点から～

本研究では、東京都教育委員会「アクティブライフ研究実践校設置要項」及び荒川区教育委員会「荒川区学校教育ビジョン」の考え方と方針を踏まえ、体力向上と健康増進のためには、生活改善が必須となると考えた。また、そのポイントを「継続性」と「双方向性」にあると捉え、運動の日常化や望ましい生活習慣、食育の在り方について考察した上で、その実践についての研究を行った。

## 【研究仮説】「継続性」と「双方向性」のある実践をとおして

児童・家庭の実態調査をして日常生活の課題を把握し、「体育」「食育」「保健」の観点から「自ら課題を見つける」「友達と関わり合いながら考えを深める」「学んだことを生かす」授業を積み重ね、それらの取組を家庭・地域に発信し、連携して行うことによって、児童が基本的な生活習慣を確立し、体力の向上と健康の増進を図ることができるだろう。

## アクティブライフを具現化する推進体制



【目指す児童像】自ら進んで体力を向上させ健康な生活を送る子

# 目指す児童像に迫るための取組

本校では、「児童の体力を向上させる」ために、3つの観点に基づき、より具体的な児童像を設定した。

分科会ごとの目指す児童像		
体 育	食 育	保 健
運動に親しみ、体力を高める子	食の大切さを考えながら、楽しく食事ができる子	心身ともに健康な子

学 び		
体 育	食 育	保 健
<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 体を動かすことの楽しさや喜びを味わう。</li> <li>★ 様々な動きに必要な基礎感覚を身に付ける。</li> <li>★ 運動や遊びの取り組み方を知り、継続して行う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 食への興味をもち、楽しく食事をすることができる。</li> <li>★ 食に関する取組を自己評価しながら、食生活を改善する。</li> <li>★ 食や栄養に関する知識を身に付ける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 健康に留意して生活しようとする意欲を高める。</li> <li>★ 健康な生活を送る上での課題を解決することができる。</li> <li>★ 健康についての知識を深める。</li> </ul>

## 第五峡田小学校アクティブライフ研究の特色

### 継 続 性

長期にわたって取り組むためには、児童だけでなく、学校・家庭・地域にとって無理のない実践であることが必須となる。日常の教育活動や家庭生活に負担が掛からないレベルの内容を、継続して行うことを目標とした。

実践：フレンズタイム、長縄大会、食育便り、なかよし班給食、保健指導

### 双 方 向 性

児童の生活習慣を変えるためには、学校だけでなく、家庭や地域、児童にとっても主体性をもった取組になっていかなければならない。さらに、それぞれで完結するのではなく、連携しながら行う双方向の実践を開発することを目標とした。

実践：小中合同陸上運動練習会、食育授業公開、一日の生活の様子調べ  
さわやかカード(規則正しい生活習慣を目指して児童が毎日記入するカード)

# 体育分科会

目指す児童像	低学年	体を動かす楽しさを味わう子
	中学年	進んで体を動かす子
	高学年	めあてをもって体を動かす子

学 び

## 体育授業の充実

### ①感覚づくりを授業で取り組む



カエルの足打ち…腕支持、逆さ感覚

### ②学習形態の工夫 学び合いの活性化



グループ学習では、補助と観察の位置を決め、それぞれで役割を果たせるようにした。

### ③教具の活用



ゴムやフェルトなどの補助具や、ICTを活用し、知識・技能の習得に努めた。

### ④体育実技研修の実践



授業力の向上を目指し、夏休み中に校内で実技研修を行った。

# 継続性

## 体育的活動

### ①フレンズタイム

ねらい 遊び方を紹介することで、休み時間や放課後に外遊びをしようとする意欲を育む。  
 時間 月に1回程度(午前8時25分～45分)



ぐるぐるリレー



ろくむし

運動の日常化

### ②長縄大会

ねらい 学級で長縄8の字跳び(3分間)に取り組み、  
 体力向上や励まし合い協力し合う心を育てる。  
 時間 月に1回(午前8時25分～45分)



# 双方向性

## 小・中合同陸上運動練習会

ねらい 小・中連携の一環として、中学校と陸上競技の指導を通じた交流を図り、児童生徒理解を深める。

対象 第6学年

実施回数 授業内(6校時)に1回、放課後に複数回(放課後は希望者)

実施内容 連合陸上大会に向けての実技指導を受ける。



中学校教員による走り幅跳びの指導



中学校陸上部員による走力につながる脚の動きの指導

## ふれあい館との連携プラン

毎年1月行われているふれあい館のドッジボール大会に向けて、校内でも参加を呼び掛け、一緒に練習会を行う。

# 食育分科会

目指す児童像	低学年	楽しく進んで食べる子
	中学年	食に関心をもち、好き嫌いなく食べる子
	高学年	栄養のバランスを考えて食べる子

学 び

## 活動をとおして考えさせる学習過程

食材に触れる活動や、栄養バランスについて学ぶ活動を系統的に行い、望ましい食習慣について関心をもたせるようにした。

第2学年 グリンピースのさやむき



## 給食の食材に触れる体験



第1学年 とうもろこしの皮むき



第3学年 筍の皮むき



第5学年  
家庭科「毎日の食事をみつめよう」  
ご飯の炊き方比べ



第4学年  
浜のかあさんと語ろう会

# 継続性

## 食育だよりを毎月発行

年度初めに「食に関するアンケート」に保護者に答えてもらい、学校も家庭での児童の食生活について考えたり、改善できるようにアドバイスしたりするようにした。

- Q：バランス良い献立を作れていないので、改善できるようにしたいです。  
 A：ご意見ありがとうございます。栄養バランスを考えた学習も学校で行っていきます。いっしょに考えていきましょう。  
 Q：学校の給食はとてもおいしいと言っていますので、人気の給食のつくり方を教えてください。  
 A：ご意見ありがとうございます。子どもたちに人気の「味噌コーンバターしょうゆラーメン」……

## なかよし(縦割り)班給食



# 双方向性

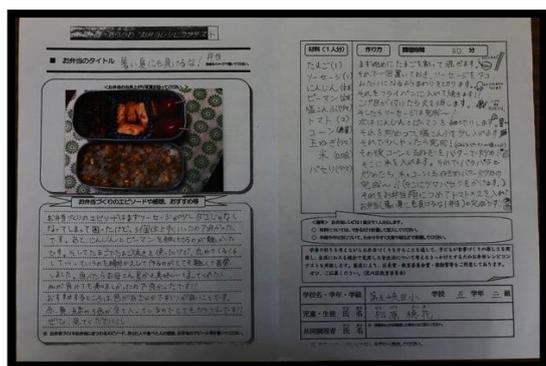
各家庭に食に対する意欲付けになるよう、学校公開の際に全クラスで食育の授業を実施した。

また、学習で使用したワークシートに「家庭からの一言」を記入する欄を設け、学習した内容を家族で話し合う機会とした。

## 学校公開日に食育の授業を実施

学年	単元名・学習内容	教科等
第1学年	はし名人になろう	学活
第2学年	はし名人になろう	学活
第3学年	食べ物を3つの仲間に分けよう	学活
第4学年	すくすく育てわたしの体	保健
第5学年	ご飯のよさを見直そう	家庭科
第6学年	朝食を見直そう	学活

## あらかわ お弁当レシピコンテスト



第5・6学年が、夏休みの宿題で弁当のレシピを考え、区のコンクールに応募した。

五峰小の残食(のこりもの)は、1週間でのどのくらい？



## 給食朝会

栄養士の指導の下、給食委員会の児童が食べやすさや栄養バランスを考慮し献立作りをした。また、全校朝会でも給食委員会が献立について発表した。



# 保健分科会

目指す児童像	低学年	規則正しい生活を送る子
	中学年	毎日を健康に過ごす子
	高学年	心身をよりよく発育させる子

学 び

## 保健学習の充実

自分たちの日常生活の様子を視覚化を通して振り返り、自分のこととして、主体的に取り組めるようにした。

第3学年の「毎日の生活と健康」の学習では、各自の記録と教科書の例を比較し、友達と「ナイスなお友達さがし」の活動でお互いの実践について交流するなどして、よりよい生活リズムを考えた。



グループ学習を取り入れ、気付いたことを活発に話し合った。

## 保健指導の充実

保健指導日を毎月初めに設定し、デジタル教材を用いて、各学級で指導している。

継続性



「ナイスなお友達さがし」の活動



6月の保健目標「歯を大切にしよう」

# 継続性

歯みがき週間を活用した個別の染め出し&歯みがき指導や、保健所の保健師やがん体験者、学校薬剤師を講師に招いてのがん教育や薬物乱用防止教育を行っている。



一人ひとりの歯の染め出しとブラッシング指導

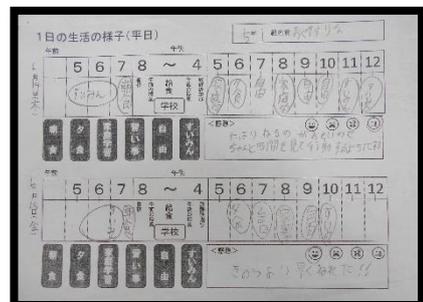
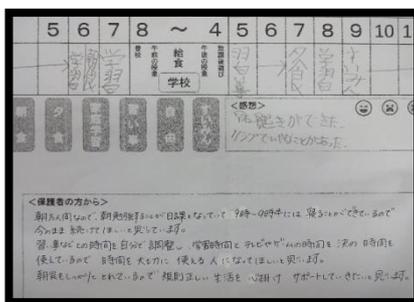


がん教育

# 双方向性

生活習慣が翌日の心身の状態にどう影響するかを一人ひとりが感じ、目指す児童像に向かって、よりよい学校生活を送れるようになることをねらいとした。保護者にもコメントをいただき、保護者会で共有した。

## 「1日の生活の様子」調べ



### 児童の感想

- ◇今日はいつもより数十分早く起きられたので、朝勉強まで来た。朝早く起きれば効率的に動けると思いました。
- ◇(前日の反省を生かして)昨日よりゲームの時間を少なくすることができた。
- ◇習い事があると、少しずつ1日の生活がずれることが分かった。
- ◇宿題をする時間が遅いので、5~6時くらいに宿題をやる。
- ◇寝るのが遅かったので、一日中調子が悪かった。
- ◇きょうは、はやくおきることができませんでした。なぜかという、きのう、はやくねむらなかつたからです。きょうは、はやくねられるようにがんばります。
- ◇あさおきるのがおそかったから、もっとはやくおきることにします。



### 保護者の感想

- ◆普段の生活をこのように振り返ることで、生活の見直しや時間の使い方の反省点などが見えてきてよかった。この表をわが子と見て、時間の使い方など話し合い、今後の生活に生かしていきたい。
- ◆初めは一日の振り返りをしながら記入することがメインだったが、毎日書き続けていくことでその日にできなかったこと、よかったことを見直し、次の日の目標へとつなげて考えていくことができた。
- ◆ゲームをやっている時間が長いので、もう少し減らしてほしい。日によって夜ご飯の時間が変わってしまうので、できるだけ同じ時間になるようにしていきたい。
- ◆寝る時間が遅くなっていると思っていたが改めて表にすると睡眠時間が少ないことが分かった。早寝ができるように声を掛けていきたい。



# マット運動 「頭倒立」「側方倒立回転」「ロンダート」

(1)目標 ◎は重点項目

【知識及び技能】

・自分の課題に応じた倒立技ができる。

【思・判・表現力等】

・課題の解決の仕方を知り、自分の課題に応じた練習の場や段階を選ぶことができる。

【学び・人間性等】

◎技や演技を行うなかで分かったことを伝えたり、課題の解決方法を工夫したりし、仲間の考えや取組を認めることができる。

(2)本時の展開

分	学習内容・活動	指導のポイント
12	1 整列・挨拶 2 学習内容の確認 3 準備運動 4 折り返しの運動 ・手足走り ・カンガルー ・万歳スキップ ・ウサギ跳び ・カエルの足打ち 5 用具準備 6 予備運動 ・川渡り ・横から側転(大の字回り)	・首や手首などの関節の動きを意識するように声を掛ける。 ★(1)感覚づくりと学習経験・系統性を重視した指導 ・技に結び付く動きや感覚を身に付けるために、一つ一つの動きのポイントを確認する。  <p>手を先について...。腰を高く上げよう。</p> 
8	7 頭倒立 ・補助頭倒立 ・頭倒立	★(2)学習形態の工夫 ・補助は、倒れない程度に軽く支持するのみでよいことを伝える。  <p>ラインに手を付けるよ。 手と手の間が狭いよ。 フェルト持ってきて。</p> 
17	8 側方倒立回転 ・横から側転(大の字回り) ・ゴム跳び側方倒立回転 ・ゴム掛け側方倒立回転 ・側方倒立回転 ・ロンダート	★(3)教具の活用 ・動画資料を使い、動きのポイントを確認する。 ★(2)学習形態の工夫 ・グループに分かれて、各児童の課題に応じた技の練習をする。 補助者は、試技者の申告した技に合わせて教具を使う。  <p>足の伸びを意識して、スピードをつけるといいよ。 足を振り上げる時にも気を付けよう。</p>
8	9 整理運動 10 片付け 11 振り返り ・学習カード記入 ・感想発表 12 挨拶	・使った部位をゆっくりとほぐしていくように声を掛ける。 ・安全に元の場所へ片付けるように声を掛ける。 ★(3)教具の活用 ・動きのポイントを確認しながら、自分の動きや仲間の補助・観察を通じ、課題解決に向けて工夫したことや考えたことなどを振り返り、全体で共有する。

(3)成果と課題

成果

- ① 指導のポイント(1)感覚づくりとしての『折り返しの運動』が、本時で取り上げた側方倒立回転の技につながることを児童自身も実感することができた。
- ② グループ編成を工夫し、学習する中での役割を明確にし、相互観察や補助をする中で、技のポイントを教え合う姿が見られた。
- ③ タブレットPCなどのICT機器を使用して側方倒立回転を映像で見せたことは、技のポイントを理解する上で有効だった。その知識が、児童同士でのアドバイスに生かされていた。

課題

○体育の学習を食育や保健と、どのように結び付けていくかを考えていく。

# 生活科「やさいかいぎをしよう」

(1)目標 ◎は重点項目

【生活への関心・意欲・態度】

・自分が世話をして収穫できたことを喜び、これまでの活動を友達に伝えようとする。

【活動や体験についての思考・表現】

・これまでの栽培の様子を振り返り、伝えることを選んで、自分なりの方法で表現すること。

【身近な環境や自分についての気付き】

◎これまでの栽培を振り返り、これまでの世話の様子を、友達と伝え合うことの楽しさに気付くこと。

<食育の視点>

・野菜のよさに気付き、野菜に関心をもつこと。<心身の健康>

(2)本時の展開

分	学習内容・活動	指導のポイント
5	1 本時の学習課題を確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">第2回やさいかいぎをひらこう！</div>	
25	2 グループごとに、野菜の苗の成長の様子や調べて分かったことを発表し、質問や感想を交流する。  <発表の内容> ・栽培活動を通して、見付けたこと、分かったことや、栄養について調べたこと。 ・野菜を使った料理について、食べてみた感想など。 ・これまでの栽培の様子を、紙芝居やクイズ、ポスターにしたこと。  ・発表したことを「やさいけいじ板」に貼る。	手だて1 栽培して見付けたことだけでなく、自分たちが育てた野菜にはどんな栄養があり、どんな調理法があるのかを図鑑や絵本で調べ、2年生なりに野菜を食べるとどんなに良いことがあるのかを気付かせるようにした。   <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">ナスの成長の仕方を紙芝居にまとめました。</div>  手だて2 児童が伝えたい内容をもとにグループを組み、紙芝居、ペープサート、劇、クイズなど、児童が考えた表現方法を中心にし、担任はその発表のサポートを行った。  手だて3「やさいけいじばん」で日頃から、やさいづくりのお互いの発見や気付きを、身近に感じることができるようになり、野菜への関心を高める環境を目指した。
15	3 やさいかいぎを振り返る。	手だて4 本時で学んだことを家庭での食生活にも生かしていけるように、ワークシートの下に「おうちの人からの一言」の欄を設けた。

(3)成果と課題

成果

① ミニトマト、ピーマン、なすから児童が選んだ野菜を栽培し、「見つけたよカード」「調べたよカード」「食べたよカード」を、やさいけいじ板で共有することは、児童の栽培活動の意欲を高める取組だった。

② 自分たちの体験を「紙芝居」「クイズ」「ポスター」に限定して発表することによって、どの児童にも楽しく学習に取り組むことができた。

課題

○ 今後も野菜を育ててみたい、食べてみたいという意欲を向上させ、児童自ら食べることに関心をもたせるような指導を続けていきたい。

## 保健「毎日の生活と健康」

(1) 目標 ◎は重点項目

【知識】

・健康な生活を送るために、規則正しい睡眠が大切であることが分かる。

【思考力、判断力、表現力】

◎睡眠時間を中心に自分の生活を振り返り、よりよい生活を送るために、生活習慣の改善や継続をすることができる。

(2) 本時の展開

分	学習内容・活動	指導のポイント
5	1 前時を振り返る。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎日の健康には、食事、運動、休養・睡眠とともに、身の回りの環境が関係していることを想起させる。</li> </ul>
38	2 AさんとBさんの生活について考え、気付いたことを整理する。  3 養護教諭から、睡眠の役割と重要性について話を聞く。 4 ナイスなお友達さがしゲームを行う。  5 自分の生活を振り返る。 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2人の児童の生活の様子を比べ、グループで場面絵ごとに気付いた点を出させる。   <p>睡眠時間が全然違う。</p> </li> <li>・場面絵を黒板に提示する。児童の手元にも、黒板に提示したものの縮小版を配布する。</li> <li>・児童の発表を「食事」、「運動」、「休養・睡眠」の3つの視点で整理する。 板書したものの中から、睡眠に関するものをピックアップし、睡眠に焦点を当てて学習を進めていく。  <p>手だて1 ・養護教諭の話を書く。</p> <p>手だて2 ・3×3マスのビンゴ形式のゲームを行う。一つ一つのマスには、質の良い睡眠にとって関係することを絵と文章で記載する。児童は、その内容が達成できているかどうかを友達と確認し合う。確認した友達が達成できていれば、マスにチェックを入れる。これを、すべて埋まるまで繰り返す。</p> <p>夜眠ることで、その日勉強したことが握手みたいにしっかりとっついて、頭に残るんだよ。</p> </li> <li>・事前に保護者の協力を得て、1日の生活の様子調べを1日分行なしておく。</li> <li>・教科書の例と見比べたり、養護教諭の話を知ったりした上で、自分の生活で改善できそうなことを明らかにさせる。その上で、「これだけは実行する」という目標を立て、そのとおり生活してみるように伝える。</li> <li>・ワークシート「元気アップ大作戦」に記入したとおりの生活をしてみるように伝える。</li> </ul>
2	6 まとめをする。 ・本時の学習を振り返る。	

(3) 成果と課題

成果

- ① 授業全体として、児童が活動できる内容になっており、意欲的に授業に臨むことができた。
- ② 「ナイスなお友達さがしゲーム」は、友だちの良さを見付けることができると同時に、自分の生活習慣を振り返ることに繋がる良い手だてであった。また、マス目に書かれた9つの項目が、児童の毎日の生活と密接に関わった内容であるため、児童が生活習慣について考えるよいきっかけになった。
- ③ 養護教諭からの専門的な指導は、児童が睡眠の大切さについて知るために有効な手だてであった。

課題

- 元気アップ大作戦(自分の生活の様子を記録し、それを振り返るためのワークシート)を継続して行うための手だてを検討することが、今後の課題である。

# 成果と課題

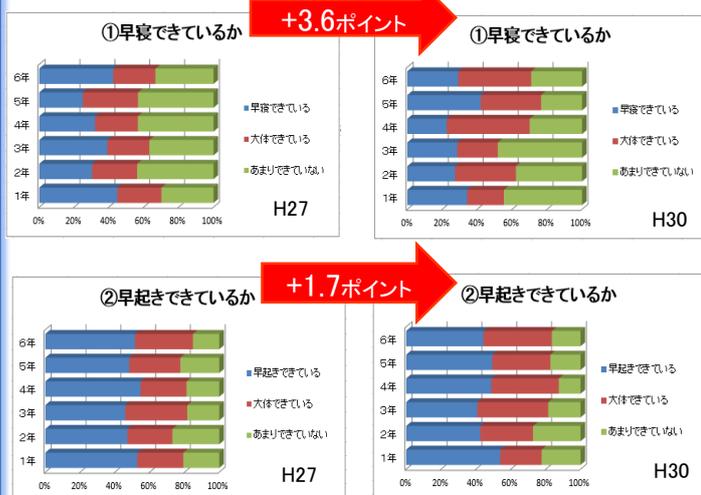
アクティブライフ研究実践校設置要項に照らして

## 主な成果

- ・「基本的生活習慣の定着・改善に向けた取組の推進」については、生活についての見直しを行い、改善が見られるようになった。(資料1)
- ・「教育活動全体をとおした全児童を対象とする体力向上の実践研究」については、校内だけでなく、地域機関と連携しながら、継続性のある実践を開発し、児童が意欲をもって体育的活動に取り組むことができた。(資料2)
- ・「保護者・地域と連携したアクティブライフの実践」については、授業公開日や学校だより、ホームページによる取組の発信と、家庭での実践の紹介等とおして、双方向の実践を行うことができた。(資料3)

### (資料1)

- ・この3年の取組により、夏休みの終わりに行われる生活調査の結果が向上していることが分かった。「早寝できているか」の項目では、研究当初は「できている」「大体できている」の回答では、61.6%が65.2%と3.6ポイント向上した。また、「早起きできているか」の項目では、同様に78.8%が80.5%へと1.7ポイント向上した。さらに、今年度は「1日の生活しらべ」を取り入れた。これを実施したことで、児童の生活改善へつながっており、保護者の意識が高まってきていることが分かる。
- ・体育(保健)の授業をとおし、児童は睡眠の大切さや運動、食事の重要性について理解してきている。今後は、それらの関係性を理解して意識的に実施できよう、この研究での取組を引き続き行い、児童の健康維持と体力向上を図ることが求められる。



### (資料2)

- ・体を動かす楽しさを味わわせ、定期的に「フレンズタイム」や「長縄大会」等の体を動かす機会を増やしたことにより、休み時間に外遊びをする児童が増えた。

<フレンズタイム後の主な感想>

- もっとやりたいです。休み時間にもやりたいです。(第1学年児童)
- 初めて今日遊びを知りました。とても、楽しかったです。(第2学年児童)
- フレンズタイムがある日は、朝、張り切って登校しています。(保護者)
- ・近隣中学校と連携し、連合運動会に向けての練習会に参加することを通して、中学校の専門的な指導に刺激を受け、意欲的に取り組む姿が見られ、技能も向上した。



<児童の感想>

- 緊張したけれど、ポイントを教えてもらって嬉しかったです。
- 中学生の実技は凄かったです。私もそうなりたいです。

### (資料3)

- ・食育の授業を学校公開日に行ったことで、家庭においても食に対する意識が高まった。
- ・授業で行った学習を生かし、給食時間中も食べ方のマナーを意識して食べる児童が増えた。
- ・本校の年間指導計画の見直しを行い、各教科と関連させた指導を見通しをもつことができた。
- ・今後も児童が望ましい食生活を送ることができるよう効果的な指導を継続的に行い、家庭と連携を図っていく。

## 主な課題

- ・体力の向上につなげるためには、無理なく長期的に取り組める実践にしていく必要がある。
- ・健康の増進を図るためには、家庭・地域の理解を得ながら、また、児童に意欲と主体性をもたせて継続し、生活改善につなげていく必要がある。

# あしがき

副校長 吉田 初生

本校アクティブライフ研究の眼目は、家庭・地域と連携した実践の研究と開発を行った点にあります。

児童・家庭の実態調査を踏まえて生活上の課題を把握し、運動の日常化や食育、望ましい生活習慣の在り方について考察しました。その上で、体力向上と健康増進のためには、生活改善が必要不可欠になると考え、そのポイントを「継続性」と「双方向性」に置いて研究を進めてまいりました。

講師の先生のご指導の下、研究授業を繰り返し行い、試行錯誤しながら研究を進めることでお示した2つのポイントは、まさに子どもたちとともにつかんだ「体力向上と健康推進の工夫」です。加えて、全教職員の共に学び共に鍛える研究の日々は、何ものにも代えがたい本校の財産になりました。ありがとうございました。

おわりに、ご支援とご指導を賜りました講師の先生方、荒川区教育委員会の皆様及びご理解とご協力をいただきました保護者・地域の皆様に心より厚くお礼申し上げます。

## 【ご指導いただいた講師の先生方(順不同)】

### <平成30年度>

- 静岡産業大学経営学部 教授 小澤 治夫 先生
- 東京学芸大学教育学部 准教授 鈴木 直樹 先生
- 帝京平成大学健康メディカル学部 助教 芝崎 本実 先生
- 東京学芸大学教育学部 准教授 佐見 由紀子 先生
- 東京都教育庁指導部指導企画課統括指導主事 美越 英宣 先生

### <平成28～29年度>

- 日本折紙協会 折紙講師 中島 進 先生
- 東京都障害者スポーツ指導員協議会荒川会計担当 湯浅 武夫 先生  
(風船バレーボール体験教室)
- 親業シニアインストラクター エニアグラムファシリテーター 内田 智代 先生
- 一般社団法人 足育研究会代表 高山 かおる 先生

## 【研究に携わった教職員】

### <平成30年度>

校長	出井 玲子	(◎研究主任)	副校長	吉田 初生	○研究推進委員)			
1年	鈴木 杏彩		6年	松本あゆみ	学校司書	布川 登子	和子	
	今野 明美			◎佐藤 哲也	算数・国語大好き講師	高田 和子	明美	
	○田代 裕美			久留主ひとみ	算数・国語大好き講師	福地美和子		
2年	新井 恒美	◎研究主任		○鈴木 尚人	特別支援教育支援員	増邊 典子		
	○杉山 和美	音楽		柏崎あゆ子	特別支援教育補助員	渡邊 慶生		
	中野 京香	図工		工藤由紀子	特別支援教育補助員	佐々木 菜々子		
3年	武田 恒果	家庭・理科		○川人 静	栄養士	金子 晃己		
	○吉田 謙介	主任教諭		牧下 成美	事務主任	川村 行男		
4年	○小峯 容子	副主任教諭		関 幸治	技能長	菅原 工三		
	菅野 桂子	常務教諭		田中妃出子	用務主事	鶴谷 敏邦		
	山崎 亜希世	非常勤講師		関 和子	用務主事			
5年	○小原 寛経	時間講師		堀川 綾子				
	高山 千尋	時間講師		阿部 政子				
	富樫 彩香	英語AD		Isabelle Vincent				
		NEA						

### <平成29年度在籍教職員>

校長	大塚 昌志	教諭	○武田 華那	時間講師	上田 智子
主幹教諭	◎佐藤 将宏	○産育代替教諭	石倉久美子	時間講師	中村 晴子
主任教諭	○田中 妃出子	産育代替教諭	清水里紗子	時間講師	河西 知子
教諭	川上 耕	時間講師	戸田竜太郎	主任教諭	田中 真代
教諭	不破 雪絵	算数・国語大好き講師	戸室 郁美	学校図書館補助員	小峰 朋子
				栄養士	森 華恵

### <平成28年度在籍教職員>

校長	大塚 昌志	○主任教諭	田中妃出子	事務補助	織田 道代
主幹教諭	◎佐藤 将宏	○産育代替教諭	石倉久美子		
主任教諭	○前田 雅也	産育代替教諭	廣川 修		
主任教諭	○杉岡 誠太	時間講師	戸田竜太郎		
教諭	鈴木 貴	時間講師	上田 智子		
教諭	川上 耕	時間講師	中村 晴子		
教諭	○武田 華那	NEA	Bradley Jaeger		
教諭	不破 雪絵	特別支援教育支援員	近藤 有香		
教諭	吉田 友美	特別支援教育補助員	角田 恵		