

<b>学校名</b> <b>所在地</b>	みやぎけんせんたいしりつとみざわしょうがっこう <b>宮城県仙台市立富沢小学校</b> 〒982-0032 宮城県仙台市太白区富沢字中河原17-1	こおりやまたかゆき <b>校長名 郡山孝幸</b> <b>TEL</b> 022-743-7303 <b>FAX</b> 022-307-3027 <b>e-mail</b> tomisyo@sendai-c-ed.jp <b>URL</b> <a href="http://www.sendai-c.ed.jp/~tomisyo/">http://www.sendai-c.ed.jp/~tomisyo/</a>

### 1. 研究主題

「自ら健康な体作りに取り組む児童の育成」～望ましい食習慣・生活習慣を意識し、進んで運動する子どもを育てる健康教育を通して～

### 2. 研究の期間

平成22年度～平成25年度 4年間

### 3. 研究の目的

社会環境やライフスタイルの変化は、体力・運動能力の低下や心の健康被害など児童の心身の発達に様々な影響を与えていると言われている。あわせて、食習慣の乱れなども社会的な問題となってきた。児童を取り巻くこのような社会を生き抜くためには、様々な活動を支える「たくましくすこやかに健康的な体や心」の育成が求められており、家庭や地域と連携し、教育活動全体を通して、健康教育の充実を図る必要がある。また本校の児童実態をみると、運動する機会や運動時間の格差、テレビやゲーム等の接触時間の格差、うがい手洗いの習慣化やバランス良い食事摂取の意識格差が見られ、どれも2極化の傾向が見られた。

そこで本校の目指す児童像である「かしこく」「やさしく」「たくましく」の3点の中から、特に子どもたちを支える「たくましく」、つまり、健康で明るく心と体をきたえることに焦点をあて、子どもたちのたくましさを支える土台づくりを大切に、家庭や地域と手を携えながら健康教育に取り組んできた。

健康教育を進めるに当たっては、体育、食育、保健の学習を充実させ、特に、運動の日常化の取組を活性化させる中で、子どもたち自身が意識して健康づくりに取り組み、元気に毎日を過ごし、「心身ともに健やかな体」を育成することを主眼に研究実践してきた。

### 4. 研究の実践内容

#### (1) 平成22年度の実践

初年度の研究組織は研究推進委員会を中心に内容話し合い、学年・学年部ごとにより詳細な教材研究や児童の実態把握、指導案検討、研究授業を行った。研究授業では、「体育」「保健」の授業実践を全学年にわたって行い、授業力の向上を目指し、課題や手だての検討を重ね、教職員の意識を高めた。

#### (2) 平成23年度の実践

研究目的に迫るために研究組織を大きく変え、研究推進委員会を軸に体育学習部、健康学習部、環境整備部と3部会構成とし、部会ごとに役割を分担した。

体育学習部は、体育（運動領域）の授業内容と系統性の整理、体力向上に向けて取組の検討を重ね、富沢小版年間指導計画の作成、本校オリジナル体操「パワーアップ富沢」の制作、「朝の運動」の計画を進めた。

健康学習部は、体育（保健領域）や食育の授業内容と系統性の整理、保健指導、生活習慣・リズムの定着のために「親子でチャレンジカード」の作成に取り組んだ。

環境整備部は、校内掲示、児童・保護者実態調査、アイデア教具の作成、体育倉庫の開放、保護者地域に向けては健康教育に関する取組の発信を進めた。

また22年度同様に「体育」「保健」の授業実践に加え「食育」の授業実践を積み重ね基礎を固めた。

#### (3) 平成24年度の実践

平成23年度の研究組織を継続した。体育学習部では、体育の授業の充実、本校オリジナル体操「パワーアップ富沢」、朝の運動「ハッスルタイム」を実施した。

このパワーアップ富沢は、富沢小学校独自の準備体操である。毎時間、体育の授業で体をほぐしながら、「柔軟性」「筋力」「バランス感覚」が身に付けられるよう継続し、あわせて学習に応じて必要な力が培われるよう補強運動も含めて取り入れて行うものである。

また朝の運動「ハッスルタイム」は、朝運動を週2回設定し、友達と運動する機会を増やすことで、運動する楽しさや喜びを味わわせた。毎週火曜日は校庭に学年ごとに分かれて集まり、「5秒間走・ケンパ・ラダー走」（陸上運動系）「遊具を使った運動」（器械運動系）「鬼遊び・的当て」（ボール運動系）「綱引き」「リバーシ」（体づくり運動系）に取り組ませている。これらの運動を学年でローテーションしながら活動させて、飽きずにいろいろな動きを体験し体力向上を目指した。金曜日には、「体操」「持久走」「なわとび」等を全校児童一斉にめあてやポイントを意識させながら友達や異学年と競い合い運動させた。

健康学習部では、保健や食育の授業充実を目指すとともに、委員会活動の推進、テレビゲームカードの取組を進めた。委員会活動では、保健委員会が手洗い歌を活用し手洗いの徹底に取組、給食委員会が「もぐもぐウィーク」として好き嫌いを減らす取組も行った。児童が主体的になっての健康づくりへの活動となった。またテレビゲームカードでは、家庭でのメディアに接触する時間を意識して、常に健康的に生活する意識付けを行った。

環境整備部では、昨年度同様に校内掲示、児童・保護者実態調査、アイデア教具の作成、健康だよりやブログを通して家庭への発信を進めた。

そして、1年間を通して「体育」「保健」「食育」の授業を全学年で実践した。また10月23日には公開授業研究会を実施し、授業研究と日常の取組について指導を得ると共に健康教育の必要性を仙台市内外に発信した。

#### (4) 平成25年度の実践

平成24年度の研究組織や取組を継続し、日常化への取組の工夫、授業実践の充実を図っている。これまでの実践を振り返りつつ、今後に生かすまとめを進めていく。

## 5. 研究の成果

### (1) 研究授業の実践

体育の授業では、運動量を増やすための場の設定や、自分のめあてや取組が分かる学習カードを工夫した結果、児童の意欲的な挑戦や安全への意識につなげることができ、授業のねらいである、身につけさせたい力の明確化につながった。また、「楽しむ」「やってみる」「ひろげる」といった授業の流れや単元の組み方を工夫することで、運動量の確保に加え、できる技に楽しく取り組ませ、その動きを生かして自分ができそうな技に挑戦させた。その流れをくり返すことで、動きは分かるのに身につかないということではなく、技の動きのポイントを理解させ、できるという確かな動きの習得につながった。授業導入時には、必ずパワーアップ富沢（補強運動舎）を行うことにより、全校統一して運動スキルの定着と向上につなげることができた。

食育の授業では、資料提示の工夫や体験活動、ゲーム性のある活動を取り入れたことで、意欲的に楽しみながら食に関する事柄に気づかせ、バランスの良い食事の大切さに目を向けさせることができた。また、栄養士やJ A青年部の方々等のゲストティーチャーと連携することで、専門的な立場からの指導により確かな理解をさせ、食への興味関心を高めた。

保健の授業では、学習活動の中で歌やゲーム、カードを活用し、意欲付け、実践化につなげるきっかけになった。また写真や動画を活用し、提示資料を工夫した。また養護教諭等と連携し、専門的な指導によって、児童に保健の専門家から指導をうけるメリットを感じさせながら確かな学習理解をさせた。

年間指導計画や単元指導計画の作成等により、教職員の意識向上と共通理解を図ることができた。また体育科の領域も偏ることなく指導することを心がけたため、授業力向上につながった。

### (2) 日常化への取組

朝の運動「ハッスルタイム」では、晴れた日は校庭、雨の日には校舎内で行えるメニューを設定し週2回行ったことにより、学年や全校児童一斉に体力の向上につながった。さらに競い励まし合う機会を増やしたことで、楽しく運動するだけでなく、強い心と友達の頑張りを見取ろうとする意識を培うことができた。

体育倉庫を整備、開放し、児童自らが用具や遊具（竹馬、缶ぽっくり、一輪車、フープ等）を準備し遊ぶことができる環境を整えることで、外で遊ぶ動機付けを図ることができた。また教職員による校庭の見守りをしつつ、一緒に遊ぶことにより、校庭において外遊びする児童の姿が多く見られるようになり運動（外遊び）の日常化が向上する手だてとなった。

### (3) 家庭への発信・連携

『テレビ・ゲームカード』では、メディアに接触する時間に気をつけようとする意識や機会をつくり、『親子と一緒にチャレンジカード』では、長期休業中に、「親子で一緒に遊ぶ」「好き嫌いをなく食べる」「テレビやゲームの約束を決める」等をチェックしながら、家の中でも日ごろから健康につながる事柄に目を向けてもらい、家庭への啓発につなげた。それに合わせて、保護者への意識調査、学校での取組をお便りやブログで発信し、意識の継続性を図った。家庭を巻き込んだ取組が実り健康への意識向上を高めることができた。体育の授業においては、保護者ボランティアを募り、体育学習サポーターとして協力を得た。

1年生の「体づくり運動」で、場設や器具準備をしたり、プールの学習で安全確保のための見守りをしたりしてもらった。保護者と共に子どもたちに寄り添い支援することができた。

## 6. 研究の意義、発展性

### (1) 子どもたちの体力向上

外倉庫の開放や朝の運動、家庭への発信を行うことで、運動の日常化への取組を図った。特に低下が懸念されている投げの力の育成についても、日常的なボール投げ遊びや的当てを通して向上することが考えられる。さらに日々、友達と競い合いながら運動することにより、走り負けない強い気持ちや走力が培われている。このことはサッカーの対外試合にも表れ、サッカーを習っておらず技術の習得が不十分な児童においても、走り負けずボールに向かっていく様子が見られている。これらを継続することで、進んで外遊びする機会が増え、また遊びや動き方を覚えながら、意欲的に体づくりをする児童が増えると考えられる。その児童の姿が家庭を巻き込んで意識が高まり、親子で一緒に運動したり、遊んだりすることに広がることを願っている。さらに体力・運動能力調査の一層の結果向上につながることを期待できる。

### (2) 学力向上の基盤

朝の運動「ハッスルタイム」で、心と体のスイッチを入れるかのように、子どもたちが元気よく、一日をスタートさせている。また年間を通して、運動量が確保され、楽しみながらできるようになる体育の授業を実践することができた。学力と体力の関連性が言われ始めている中、こうした朝の活動や体育の学習をバランスよく継続的に取り組ませることにより、児童の学力の定着と向上の基盤になることを期待したい。本校は仙台市が行う学力テストで仙台市平均を全ての学年及び教科で上回る結果を出しており、引き続き結果を維持し向上を目指す素地としたい。

### (3) 健康教育や体育科の普及

平成24年度に公開研究会を行った。これにより仙台市内外から多くの先生方の参加を得て、実り多い協議や発表となった。参加者を通して、各学校に本校の実践を持ち帰っていただくことができた。今年度においては、仙台市内における体育の研究授業実践校が増加するといった取組の様子が聞かれている。今後、多くの学校において健康教育の推進や体育科の実践が広がっていくことを期待したい。なお、本校においては25年度も公開研究会を行う。

### (4) たくましい児童の育成

2011年3月11日の東日本大震災により、本校も被害を受けた。多くの子どもたちが大きな揺れや不自由な生活を体験した。またそれ以上に大きな被害を受けたことによって本校に転入してきている児童が少なからずいる。被災した児童たちに対して、人との関わりを大切にしながら、活力ある生活を取り戻し、健康になってほしいという願いを込めて、「体育」「食育」「保健」の授業の充実、運動の日常化は必要不可欠である。

全ての児童が未来の日本を切り拓く担い手として、互いに認め教え合いながら心身ともにたくましく育ち、将来にわたって活躍できる児童の育成を図る上で、健康教育を推進することは大きな意義があると考えられる。