

「チーム Nagasaki」

あじさいスタンダード

体力づくり編

—徹底・継続—で子どもはのびる！



長崎市教育委員会

平成24年3月に発行した授業改善の指針としての『あじさいスタンダード』に引き続き、今年度、長崎市の子どもたちの体力向上をめざしたリーフレット『あじさいスタンダード 体力づくり編』を作成しました。

今回の『あじさいスタンダード 体力づくり編』には、教師として初心に戻って子どもの体力向上のためのスタンダード（標準）をしっかりと認識してほしいとの思いを込めました。

今、体力面における子どもたちの全国的な課題は、「子どもの体力低下が依然深刻であること」や「運動をする子どもとそうでない子どもの二極化傾向があること」です。

この2つの課題は、なぜ起こっているのでしょうか。

子どもたちの運動環境は、以前とは違ってきているように思います。学校生活においては、朝の活動の時間、業前・業間の時間、そして放課後の時間など、子どもたちは外で遊んでいるのでしょうか。学校から帰ったあとの地域ではどうでしょう。周辺の公園で元気に遊ぶ子どもの姿を見かけるのでしょうか。学校でも地域でも、子どもたちが外で遊ぶには制約があり、積極的に遊びにくい環境にあるように思います。

また、子どもたちの生活環境も変わってきています。今の子どもたちの遊びは、家の中でのパソコンやゲームが主流になっていないのでしょうか。外で体を動かして遊ぶよりも楽しいものがあれば、子どもたちは自然とそちらに向かうでしょう。

さらに、子どもたちの生活リズムはどうでしょう。「早寝、早起き、朝ごはん」をはじめとする基本的な生活習慣はしっかりと身に付いているといえるのでしょうか。

そこで、長崎市教育委員会は、まずは、私たち教職員が子どもの成長に大切な遊びや運動、そして基本的な生活習慣の重要性を認識することが大切だと考えました。思いをひとつにして、学校でできる子どもの体力向上に取り組み、多くの運動好きの子どもたちを育ててほしいと願っています。

運動好きの子どもを育てることができれば・・・

- (1) 体力の向上が図れます。
- (2) 仲間と協力する態度や考える力、モラルなどの向上につながります。
- (3) 健康（基本的な生活習慣）について理解できるようになります。
- (4) 学力の向上が期待できます。

『チーム Nagasaki』の一員として取り組みましょう。この『あじさいスタンダード 体力づくり編』が、子どもの体力向上のための指針となれば幸いです。

平成26年3月 長崎市教育委員会



長崎っ子の体力向上

遊び 運動

学校での取組
(家庭・地域)

食育 健康

基本的な生活習慣
(早寝・早起き・朝ごはん)



『チーム Nagasaki』のびるプラン・・・P1~P2
長崎市体力向上プラン



長崎っ子の体力向上をめざしましょう・・・P3
早寝・早起き・朝ごはん(基本的な生活習慣)の
定着を図りましょう・・・P4~P7

あ

あせいっぱいの体力づくり・・・P8
まずは運動の日常化!

じ

じゅぎょう改善で楽しく体力づくり・・・P9~P11
学校体育のめざす方向は!
子どもは楽しく、教師は意図的・計画的に!
キーワードは「双方向」と「問いかけ」

さ

さあ、みんなで楽しい体力づくり・・・P12
家庭で!地域で!学校で!みんなで育て、みんなで育つ!

い

いつも健康で体力づくり・・・P13~P16
みんなで進める健康づくり
食で育む生きる力

『チームNagasaki』のびるプラン
 の子どもにかかわる『すべての人が繋がかり』で長崎市

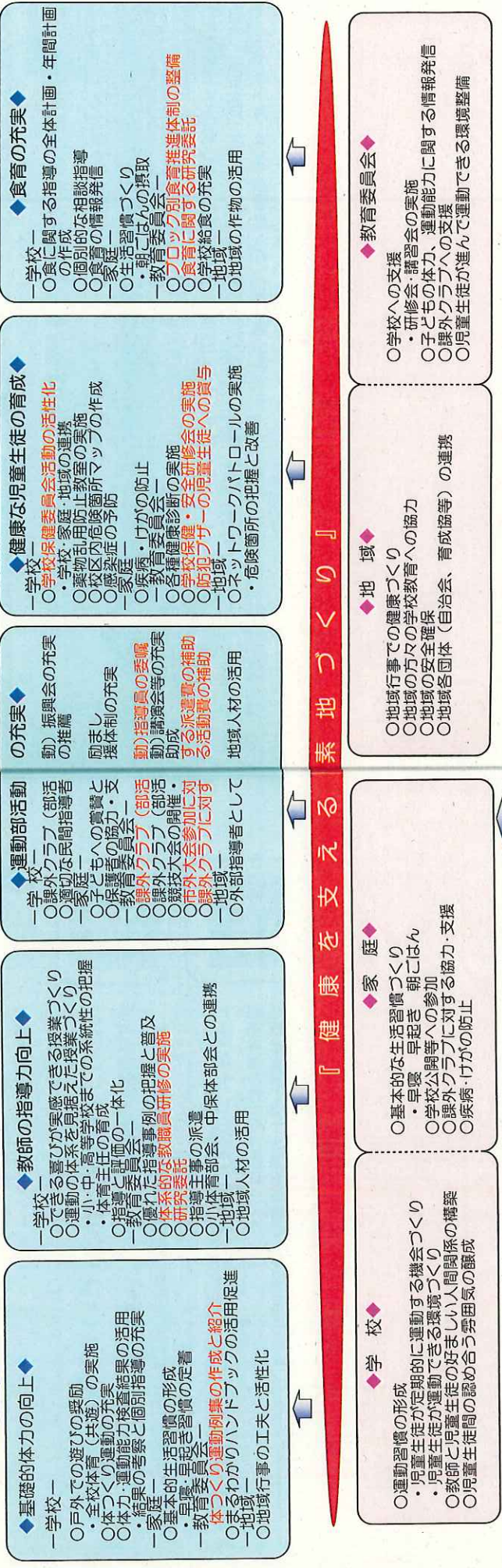
【第4次総合計画】基本施策G1「次代を生きぬく子どもを育みます」
 G1-1「確かな学力の向上を図ります」 G1-2「健やかな個別施策」 G1-3「家庭・学校・地域の連携による教育の充実を図ります」 G1-4「子どもが安全・安心に学べる教育環境を整備します」

【長崎市教育振興計画】
 1 心の教育の充実 2 確かな学力の向上 3 健やかな体の育成 4 信頼される学校づくりの推進 5 教育環境の充実

【合い言葉】
 『チームNagasaki』
 (すべての人が繋がかりで)
 徹底・継続
 で子どもはのびる!

【小中9年間を通して育てたい子ども】
 ●生涯を通じてたくましく生きるための体力
 ●生涯にわたって運動する資質や能力を身に
 ●自分の体力の状況をたえて、目的に適
 ●健康で安全な生活を営むための資質を身に
 つけていく子ども
 につけていく子ども
 につけていく子ども

第4次総合計画
 【成果指標】
 全国体力・運動能力調査の結果で
 全国平均以上の種目の割合
 目標値50%



◆基礎的体力の向上◆
 一学校
 ○戸外での遊びの奨励
 ○全校体育(共遊)の実施
 ○体づくり運動の充実
 ○体力・運動能力検査結果の活用
 一家庭
 ○基本的な生活習慣の形成
 ○早寝・早起き習慣の定着
 一教育委員会
 ○体づくり運動例集の作成と紹介
 ○まわりのハンドブックの活用促進
 一地域
 ○地域行事の工夫と活性化

◆教師の指導力向上◆
 一学校
 ○喜びが実感できる授業づくり
 ○運動の体系を身振えた授業づくり
 ●小・中・高等学校までの系統性の把握
 ●体育主任の育成
 ●指導と評価の一体化
 一教育委員会
 ○優れた指導事例の把握と普及
 ○体系的な研究委託
 ○研究主事部会、中保体部会との連携
 ○指導主事部会、中保体部会との連携
 一地域
 ○小・中・高等学校の活用
 ○地域人材の活用

◆運動部活動の充実◆
 一学校
 ○課外クラブ(部活動)の推進
 ○適切な民間指導者の活用
 ○子どもへの賞賛と支援
 ○保護者の協力
 一教育委員会
 ○課外クラブ(部活動)の推進
 ○課外大会の開催
 ○競技大会への参加
 ○課外クラブに対する地域指導者として
 一地域
 ○外部指導者の活用

◆健康な児童生徒の育成◆
 一学校
 ○学校保健委員会活動の活性化
 ●学校・家庭・地域の連携
 ○薬物乱用防止教室の実施
 ○校区内危険箇所マップの作成
 ○感染症の予防
 一家庭
 ○疾病・けがの防止
 一教育委員会
 ○各種健康診断の実施
 ○学校保健・安全研修会の実施
 ○防犯ブザーの児童生徒への負与
 一地域
 ○ネットワーキングの活用
 ●危険箇所の把握と改善

◆食育の充実◆
 一学校
 ○食に関する指導の全体計画・年間計画の作成
 ○個別的な相談指導
 ○食育の情報発信
 一家庭
 ○生活習慣づくり
 ●朝ごはんの摂取
 一教育委員会
 ○フロンティア食育推進体制の整備
 ○食育に関する研究委託
 ○学校給食の充実
 一地域
 ○地域の作物の活用

◆学校◆
 ○運動習慣の形成
 ●児童生徒が定期的に運動できる環境づくり
 ●児童生徒が運動できる環境づくり
 ○教師と児童生徒の好ましい人間関係の構築
 ○児童生徒間の認め合う雰囲気醸成

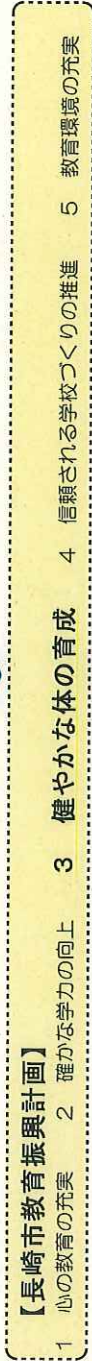
◆家庭◆
 ○基本的な生活習慣づくり
 ●早寝・早起き 朝ごはん
 ○学校公開等への参加
 ○課外クラブに対する協力・支援
 ○疾病・けがの防止

◆地域◆
 ○地域行事での健康づくり
 ○地域の方々の学校教育への協力
 ○地域の安全確保
 ○地域各団体(自治会、育成協等)の連携

◆教育委員会◆
 ○学校への支援
 ●研修会・講習会の実施
 ○子どもの体力・運動能力に関する情報発信
 ○課外クラブへの支援
 ○児童生徒が進んで運動できる環境整備

『チームNagasaki』のびるプラン
子どもにかかわる『すべての人が織りこめられる』

【第4次総合計画】基本施策G1「次代を生きぬく子どもを育みます」⇒5年後にめざす姿「子どもが将来の夢や希望を自らの言葉で語り、実現に向けて努力している」
個別施策 G1-2「健やかな心と体を育成します」 G1-4「子どもが安全・安心に学べる教育環境を整備します」
G1-1「確かな学力の向上を図ります」 G1-3「家庭・学校・地域の連携による教育の充実を図ります」 G1-4「子どもが安全・安心に学べる教育環境を整備します」

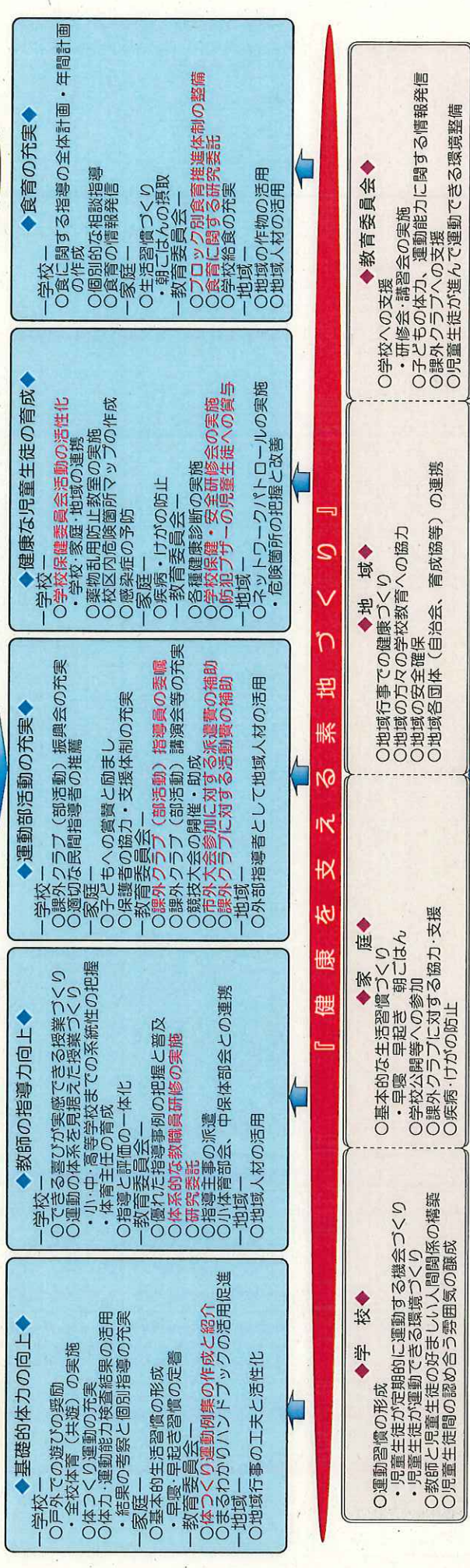


【合い言葉】
『チームNagasaki』
(すべての人が織りこめられ)
徹底・継続
で子どもはのびる!

【小中9年間を通して育てたい子ども】

- 生涯を通じてたくましく生きるための体力を身につけている子ども
- 生涯にわたって運動する資質や能力を身につけている子ども
- 自分の体力の状況をとらえて、目的に適した運動の計画を立てて取り組む子ども
- 健康で安全な生活を営むための資質を身につけている子ども

第4次総合計画
【成果指標】
全国体力・運動能力調査の結果で
全国平均以上の種目の割合
目標値50%



長崎っ子の体力向上をめざしましょう

1 体力向上のためには4つの要素があります。

- (1) 規則正しい生活をする。
- (2) 自分の体力を知ること。
- (3) 目標をもって運動すること。
- (4) 運動の効果確かめて、頻度や強度など適切に運動を実践すること。



2 基本的な生活習慣の定着は体力向上の基本です。

早寝、早起きができたか、朝ごはんをしっかりと食べたか等、規則正しい生活リズムを定着させることは、積極的に行動するための体力（行動体力）と病気にならないための抵抗力（防衛体力）のどちらも向上させるもととなります。



3 発達段階を踏まえた指導段階があります。

子どもの体力向上の基本は、徒歩で登下校することです。

授業においては、子どもの発達段階に注意して指導することが大切です。

- (1) 運動の基礎を培う時期（小1年～小4年）
- (2) 多くの領域の学習を経験する時期（小5年～中2年）
- (3) 卒業後に少なくとも1つの運動やスポーツを継続することができるようにする時期（中3年～高3年）



4 運動をするとこのような効果があります。

運動することによって、体力や運動技能、決断力、忍耐力が培われるとともに、その力が高まれば、充実感や成就感を味わうことができ、それは自信にもつながります。さらに、精神的なストレスの解消にも役立ちます。

運動を計画的に実践することによって、毎日の生活をより豊かで健康的なものにできます。



早寝・早起き・朝ごはん（基本的生活習慣）の定着を図りましょう

1 早寝・早起きの習慣

(1) 人は生まれながらにして生体リズムをもっており、朝の光は体内時計をリセットさせます。

① 人の脳の中には体内時計があり、これが生体リズムをつかさどっており、人だけでなく地球上のほとんどの生物に見られるので、生物時計とも呼ばれています。

この体内時計は、全身活動や自律神経の働き、ホルモンの分泌など、生体の働きのすべてを支配していて、それによって、昼間は活動しやすいように体温が上がったり、内臓が活発に働いたりします。

② 朝起きて目から太陽の光が入ると、体内時計はその14～16時間後に眠りに入るように準備をします。

また、朝の光には、心を穏やかに保つ働きのある神経伝達物質「セロトニン」の活動を高める働きもあります。

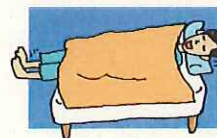
③ 昼夜逆転した生活や夜更かし、不規則な生活など、体内時計に合わない生活をする
と、体に様々な不調があらわれます。また、夜の光は、熟睡の素となる「メラトニン」というホルモンを出にくくしてしまいます。



(2) 成長に必要なホルモンは、夜寝ているときにたくさん分泌されます。

成長ホルモンは、寝入って最初の深い眠りの状態の時に集中して分泌されます。

成長ホルモンが十分に分泌されないと、脳や体の成長に影響が起きることが心配されます。



(3) 体温のリズムが乱れると、昼間、元気に活動することができません。

体温は、明け方に低く、起きると上昇して脳や体を目覚めさせ、活発に動けるようなリズムをもっています。この体温のリズムは、睡眠やホルモンのリズムと関係があります。睡眠のリズムが乱れると体温リズムも乱れてしまい、午前中にぼーっとしたり、疲れやすくなったりします。



2 朝ごはんをしっかり食べる習慣

朝ごはんは、脳と体を活性化させる大切な栄養源であり、元気に活動するためにも欠かせないものです。

朝ごはんは、一日を元気に活動するための大切なエネルギー源です。

脳のエネルギーとなるのがブドウ糖です。朝ごはんを食べないとこのブドウ糖が不足して、脳は栄養不足となり、学校で元気に活動することができません。また、朝ごはんを食べると体温が上がり、脳が活動をはじめるので、学習意欲や集中力が高まります。さらに、排便を促し、肥満などの生活習慣病の予防にもつながります。

毎日朝食をしっかりとりさせるようにしましょう。



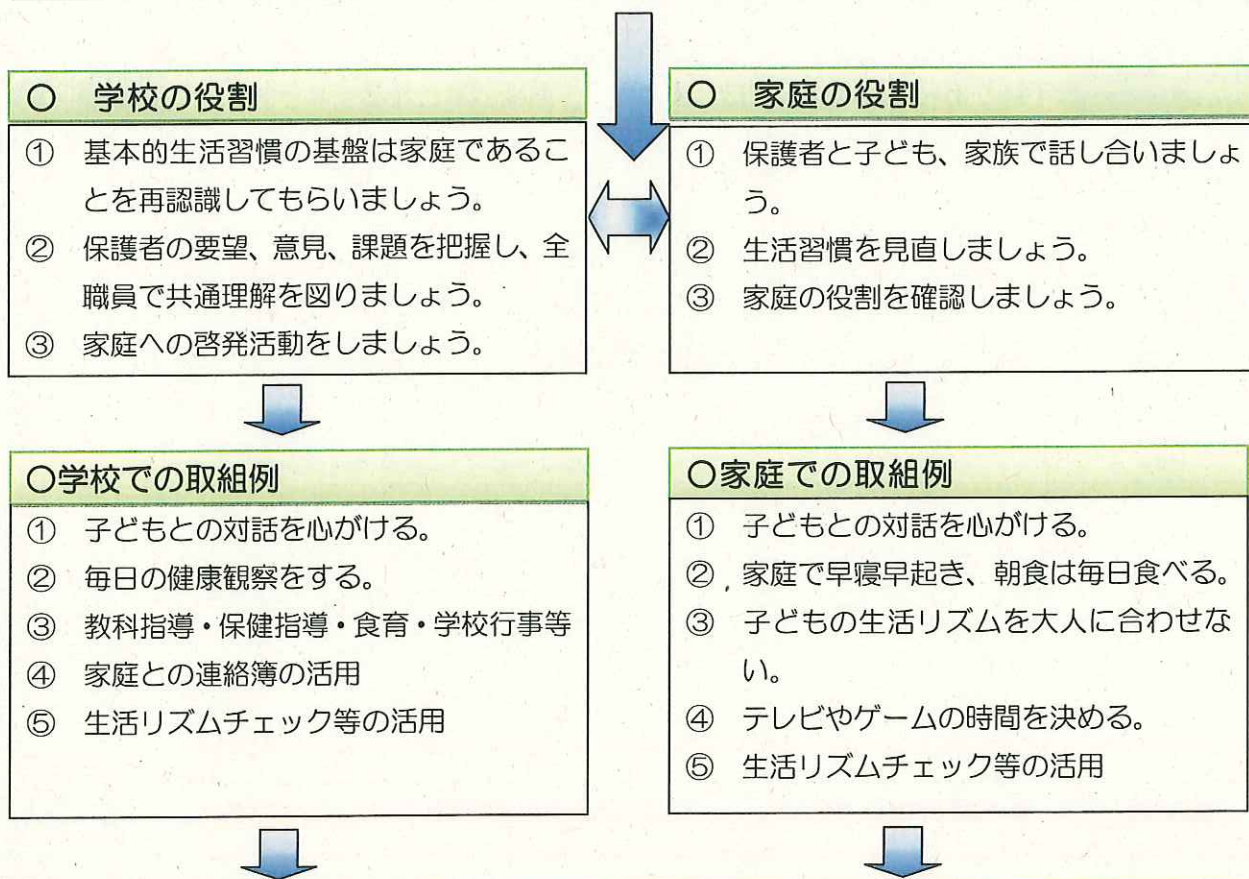
3 定期的に生活リズムをチェック

子どもが自分自身の生活を見つめ直し改善のための目標を立て、保護者と学校が協力して早寝・早起きができたか、朝ごはんをしっかりと食べたか、テレビやゲームの時間をとりすぎていないか等の生活リズムを定期的にチェックすることは、子どもの基本的生活習慣の定着のために大切なことです。

日々、登校後の子どもの表情や言動に気を配り、朝の健康観察や家庭との連絡簿等を効果的に利用して、子どもの生活をよりよいものにしてほしいと思います。

(1) 基本的生活習慣定着のための家庭・学校の連携

学校保健委員会等を活用し、子どもたちの生活習慣に対する保護者への啓発や教職員との情報交換を行うことで、子どもの生活習慣における問題を洗い出し不規則な生活習慣から子どもたちを守りましょう。



(2) 定期的な生活リズムをチェックすると次のような効果が期待できます。

- ① 朝ごはんを毎日食べるようになる。
- ② 早寝・早起きができるようになる。
- ③ テレビやゲームの時間を決めたら集中して勉強ができるようになる。
- ④ 子どもたちとふれ合う時間ができる。
- ⑤ 担任のコメントが家庭のコミュニケーションにつながる。

4 自己目標や生活リズムチェックの事例

(1) 自己目標の立て方の事例

今の自分				目標	
睡眠	起床	普段起きる時刻、寝る時刻を	時 分	起床	時 分
	就寝	書こう	時 分	就寝	時 分
睡眠時間	1日の睡眠時間を計算しよう	時間 分	睡眠時間	時間 分	
朝食	①毎日食べる ②ほぼ毎日食べる ③時々食べる ④全く食べない	番号を記入	朝食	(番号を記入)	
テレビ等	テレビ等の総時間数 (テレビゲーム等を含む)	時間 分	テレビ等	時間 分	

(※文部科学省 全国体力・運動能力・運動習慣等調査活用シート)

(2) 生活リズムチェックの事例

すくすく けんこうカード 9月9日(月)～15日(日)
年 組 番 名

いよいよ2学期がスタートしました！
みなさんの体と心が毎日健康であるために「早ね・早起き・朝ごはん」の生活習慣づくりと
テレビやゲームなどの電子メディアの長い時間の使用をへらして 家族との会話をふやしましょう。
「すくすくけんこうカード」を利用して2学期も元気にスタートしましょう！！

- 起きる時間・寝る時間・テレビやゲームの時間・お手伝いなどを決めて記入しましょう。
- 低学年はお家の人と相談して記入しましょう。
- できたら〇をつけましょう。

「ごはんがもっとおいしくなる
ぼく・私のお手伝い大作戦」

	9(月)	10(日)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	15(日)
起きる時間							
寝る時間							
テレビやゲーム							
お手伝い							
朝食							
家族と学校や友達・遊びのこと							

お手伝い大作戦をふり返って気づいたこと・良かったことなどを紹介してください。 9/17(日)担任の先生に提出しましょう。

ぼく・わたしの反省、感想

お家の人からのひとこと

担任サイン

すくすく元氣リズムチェック 表 11月18日～24日(26日までに提出)

年 組 名前

テーマ「生活習慣を見直そう」

11月 わが家のすくすく元氣ひょう語(家族みんなで考えてください。)

- (例) ・早起きは ごはんもおいしい 元気に登校
・歯をみがき ぼくのえがおは ピッカピカ

メディアについて、家族で話し合って、自分のめあてを決めよう！えらんだコースに〇をつけてね。

- () Aコース (レベル3) テレビやゲームなしの日を3日以上にする。
() Bコース (レベル2) テレビやゲームなしの日を1～2日にする。
() Cコース (レベル1) テレビやゲームの時間を決めてその時間を守る。

めあてはまもれましたか？ () に〇をつけましょう。

- () まもれた () まもれなかった

チェックする項目	日	18月	19火	20水	21木	22金	23土	24日	〇の数
朝ごはんを食べた									
ねる時こく									
おきる時こく									
はみがき	朝								
	夜								
〇の数の 合計									

〇の数 (パーフェクトは35です！)

35・・・すばらしい！生活リズムばっちりです。

30～34・・・あと少しでパーフェクト！

15～29・・・おしい！生活リズムの見直しをすると、朝からますます元気になりますよ！がんばれ！

0～14・・・今週はちょっとどんねん！生活リズムを整えて生活しましょう！

わが家のふりかえり

(※ 長崎市小学校保健主事研究部)

生活リズムチェックカード

月 日 ~ 月 日

年 組 番 なまえ

元気で楽しく、規則正しい生活をしましょう。
 おきる時間、ねる時間、テレビやゲームなどの時間をきめて記入しましょう。
 家族で話し合っただけなら○をつけましょう。
 1週間続けて全部○がつくようがんばりましょう。

		目 標	日	日	日	日	日	日	○の 合計
			月	火	水	木	金	土	
休 養	1	きめた時間にねた (時)							
	2	きめた時間におきた (時)							
食 事	3	朝ごはんをしっかり食べた							
	4	1回は家族で食事をした							
歯 磨 き	5	朝歯をみがいた							
	6	夜歯をみがいた							
運 動	7	体をしっかり動かした							
	8	お家でお手伝いをした							
メ デ ィ ア	9	テレビをみる時間をまもった (時間以内)							
	10	ゲームをする時間をまもった (時間以内)							
	11	インターネットの使用時間をまもった (時間以内)							
○ の 合 計									
ノーマメディアデーをきめた日数 (日) ※ノーマメディアを実行した曜日のみ○をつけましょう。									日

あなたの生活で良くなったところは何ですか

あなたの感想

保護者の感想

あ

せっぱいの体力づくり

まずは運動の日常化！

学校教育全体での取組を通じて運動習慣を確立しましょう！

- 体を動かす「時間」を創り出します。
- 体を動かす「空間」を工夫します。
- 楽しく遊び、ともに体を動かす「仲間」づくりを促進します。

子どもたちは本来、体を動かすことは大好きです。「体を動かしたくなる」には「時間・空間・仲間」の3つが欠かせない要素となります。教育活動全体を通して子どもたちの運動の機会を検討し計画的に実施しましょう。より良い運動環境へと改善していきましょう。

ポイント

運動時間の創出

- ① 歩いて登校させましょう。徒歩で通学することは、毎日の健康づくりと体力向上の大きな一歩となります。
- ② 外遊びを奨励しましょう。遊びは運動の原点です。遊びの中で多様な動きが身に付きます。休み時間における外遊びを意図的に増やしましょう。
- ③ 1校1運動に取り組みましょう。子どもたちの体力の現状をつかみ、年間を通して計画的に取り組みましょう。(学校行事、授業、業前・業間活動等)

運動空間の工夫

- ① 運動環境(物的環境)を工夫しましょう。運動の仕方・遊び方の掲示、遊具・固定施設の多様な活用、活動意欲を高めるカード等の作成など自然に体を動かしたくなる運動環境をつくり出しましょう。
- ② 運動環境(人的環境)の充実を図りましょう。子どもたちとともに、汗を流して遊びましょう。教職員が一緒にいることで、子どもたちが体を動かす動機を高めることができます。

仲間づくりの促進

- ① 子ども同士の遊びを意図的に仕組みましょう。多様な遊びの空間(学級・学年・異学年集団等)を設けることで、相互理解が深まり仲間が増え、遊びの輪が広がり運動習慣の定着へとつながります。
- ② 体を動かす仲間の存在を認識させましょう。仲間と一緒に運動しながら喜びや達成感を共有することは、運動を継続する大きな動機となります。(全校一斉活動・縦割り活動等)



ゆぎょう改善で楽しく体力づくり

学校体育のめざす方向は！

よりよい授業の出発点は学習指導要領及び解説の理解から！

- 体育のよさについて再確認します。
- 楽しい体育・保健体育の授業を実践します。

学校体育は、すべての子どもたちが等しく経験する教育の機会です。子どもたちの体力を向上させるためには、体育・保健体育の授業における運動量の確保と、発達に見合った運動実践ができるような教材研究を行うなど授業の充実を図ることが大切です。

ポイント

体育の3つのよさ

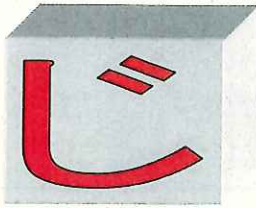
- ① 体を動かすことで、身体能力を身に付けるとともに、情緒面や知的な発達を促します。
- ② 集団行動や身体表現などを通じてコミュニケーション能力を育成します。
- ③ 筋道を立てて練習などを考え、改善方法などを互いに話し合う活動を通して、論理的思考力を育みます。

楽しい体育・保健体育の授業

- ① 子どもが授業の内容を楽しく感じ、夢中になる（のめり込む）ような工夫がなされている授業
- ② 授業の中で競い合ったり、友だちと同じ動きをしたり、ふだんと異なる運動感覚を経験する楽しさを感じとらせる授業
- ③ 体の動かし方やうまくなるためのコツを理解できるような思考・判断の場面を取り入れ、運動やスポーツの技能の向上が図れるような授業
- ④ 授業で学んだ内容を、授業以外の様々な時間でも積極的に実践することができるように工夫した授業



体力向上に向けて、子どもたちが楽しさや喜びを感じるような授業づくりが大切です。



ゆぎょう改善で楽しく体カづくり

子どもは楽しく、教師は意図的・計画的に！

体育学習の「楽しさ」を感じさせる授業を実践しましょう！

- 「できる楽しさ」「わかる楽しさ」「かかわる楽しさ」に触れさせます。
- Plan（計画）→Do（実践）→Check（評価）→Action（改善）のサイクルで。
- 単元計画をしっかりとたて、見通しをもたせます。

体を動かすことだけの体育の授業をしていませんか？ 子どもたちができないことを「仕方ない」とあきらめてはいませんか？ できない子どもにも、できる子どもにも意図的・計画的に、しっかりと手立てをもった授業実践が大切です。

ポイント

3つの楽しさに触れる授業を構想する

- ① 「できなかったことができるようになる。」子どもたちの最大の喜びです。技能のポイントをしっかりとって授業に臨むことが大切です。
- ② より運動の楽しさを感じるためには「わかる」ことが大切です。学習への取り組み方（関心・意欲・態度）、動きのコツ（技能）、作戦や練習の方法の工夫（知識・思考・判断）など動きながら考え、改善を図る子どもの姿をめざしましょう。
- ③ 一人ではできなかったことも友達とかかわることで、できるようになります。教え合い、励まし合いの中で子どもたち同士の間人間関係も育ちます。ペア、トリオ、グループ、チームでかかわり合う場面を意図的に仕組んでいきましょう。

PDCAサイクルで授業の充実を！

- ① 子どもたちに身に付けさせたいことは何か。（指導内容の明確化）
- ② どのように授業を仕組み、どこで何を指導するのか。（指導法の工夫）
- ③ 指導の結果、身に付けさせたいことが身に付いたか。（到達度の把握）
- ④ 身に付かなければ、どのような授業改善や支援を行っていくのか。（指導の改善）

子どもも教師も見通しを！

1時間の授業を充実させるために、単元計画をしっかりと練ることから始めましょう。学級の子どもの実態と単元のねらいをしっかりとつかみ、なるべくシンプルな流れとなることが、教師にも子どもたちにも大切です。



ゆぎょう改善で楽しく体力づくり

キーワードは「双方向」と「問いかけ」

「指導と評価の一体化」を明確にした授業実践が大切です！

- 「何を、いつ」指導するのか→指導と評価の計画をしっかりと。
- 心がけたい授業展開は。
- 目標を達成する指導を心がけましょう。
- 評価をどうするの。

子どもの考えに耳を傾けながら、子どもが納得する筋道を大切にしましょう。教師の意図的な「問いかけ」と「例示」により子どもの「考え（気づき）」を浮かび上がらせませす。教師と子どもの双方向な関係が学びの質を高めます。

ポイント

「何を、いつ」指導するのか？

- ① 指導と評価の計画をしっかりと→指導内容の明確化と系統性を考えます。
- ② 「技能」「思考・判断・知識」「態度」の3つの内容を関連させて重点化を図ります。

心がけたい授業展開は！

- ① 面白くてやる気がみなぎる授業を心がけましょう。
- ② 「できてわかる」「わかってできる」から楽しい授業を心がけましょう。
- ③ 「なぜ、そのように動くとよいのか」について考えたり試したりした結果、納得ができる授業を心がけましょう。

目標を達成する指導とは？

- ① 経験させるだけではなく、「教えることは何か」が分かるようにしましょう。
- ② 同じ活動でも、問いかけ方次第で学びの質が変わります。
- ③ 学習の場は、「問いかけ」により意味をもち効果が増してきます。
- ④ 予備発問→主発問→場面に応じての切り返しの発問を吟味して使い分けます。

評価をどうするの？

- ① 「指導に生かす評価」と「記録に残す評価」を使い分けます。
- ② 学習のまとめは、指導しようとしたことを確認することです。
- ③ 評価項目の絞り込みが必要です。（1単位時間に1～2項目）

さ

あ、みんなで楽しく体力づくり

家庭で！地域で！学校で！みんなで育て、みんなで育つ！

家庭・地域の連携で体力アップを図りましょう！

- 家庭との連携で、家族と一緒に運動やスポーツを「する」「観る」「話す」機会を増やします。
- 地域行事への参加を積極的に働きかけて、体力の向上や運動時間の増加をめざします。
- 学校間の連携の促進が、保護者や子どもたちの体力への関心を高める機会へとつながります。

子どもの体力向上に関わる活動を、家庭や地域に普及・啓発するには時間を要します。学校の粘り強い働きかけが必要不可欠です。子どもたちを育てることで、教師も保護者も地域も育つことを認識し実践へとつなげていきましょう。

ポイント

家庭との連携

- ① タイムリーな情報提供と情報共有（ホームページの活用・体育通信や部活動通信の発行等）
- ② 家庭との協力で成立する目標づくり（親子健康スローガンの作成・運動部活動における指導方針等の共有等）
- ③ 保護者を含めた組織づくりと継続性（学校サポーターの活用等）
- ④ 家族で、スポーツを「する」だけでなく、「観る」「話す」頻度を高めるように働きかけましょう。

地域との連携

- ① 地域のスポーツ人材を、体育の授業や運動部活動の指導にフルに活用しましょう。（保護者ボランティア・地域ボランティアの活用）
- ② 子どもたちの地域行事への積極的な参加を促しましょう。

学校間の連携

- ① 同校種、異校種間での連携を図り、体力テスト結果の継続的活用や体育の専門性を生かした合同体育授業の実践を進めていきましょう。
- ② 大学の研究機関などと連携して、体力づくりに必要な情報や人的資源を提供してもらうなど、地域の大学等をいかに活用するかを検討しましょう。



つも健康で体力づくり

みんなで進める健康づくり

子どもの健康づくりを支援する学校づくりを！

- 家庭の役割を明確化し、学校・家庭・地域との連携を図りましょう。
- 子どもの健康課題の解決には、「実態把握」が鍵になります。

健康は、「生きる力」そのものであり、また、「生きる力」を育むための重要な基盤として不可欠なものです。複雑、多様化している子どもの健康課題の解決のため、全ての教職員がその役割をはたし、健康教育の充実、組織的取組、家庭・地域との連携強化を図ることが重要です。

ポイント

ますます重要！家庭の役割の明確化と学校・家庭・地域との連携

- ※ 学校と保護者等が連携、協力するよさを味わうと、取組がますます活性化！
- ① 子どもの健全な育成のためには、睡眠時間、食生活、家族のふれあいの時間などの生活習慣の改善が不可欠です。家庭生活の重要性、保護者の役割についての理解と協力を得ましょう。
- ② 「早寝・早起き・朝ごはん」などの提案を出発点として家庭教育の自覚を促し、地域の人材や専門家などが、子どもの健康教育に積極的に参画できる体制をつくりましょう。
- ③ 学校・家庭・地域との連携に重要な役割を担う学校保健委員会を設置し、必要な支援や協力が得られるようにしましょう。

子どもの健康課題の解決には、「実態把握」が鍵！

※ 健康課題とは、学年や学校などの集団に共通するものと一人一人が個別に抱える課題があります。

① 健康課題把握の視点は？

- ・健康観察や健康診断結果、疾病の状況から見た子どもの健康課題は？
- ・食事、運動、休養（睡眠）等の生活習慣や生活行動から見た健康課題は？
- ・いじめ、不登校、虐待など人間関係から見た健康課題は？
- ・健康的な環境づくり（衛生面・安全面等）から見た健康課題は？

- ② まずは「実態調査」をしましょう。「何となく…」では説得力に欠けます。実際にどのような傾向にあるのか、数字やグラフ、図表などでわかりやすく表してみましょう。
- ③ 校内研修等で全ての教職員が健康課題を把握することが大切です。学校全体で取り組む健康教育の推進につながります。

い

つも健康で体力づくり

みんなで進める健康づくり

子どもが健康で明るく元気になれば、学校全体が元気に！

- 学校での健康づくり活動によって、子どもの学習態度や生活行動も変わります。
- 学級担任等が日常的に行う健康づくりのための活動が重要になります。

学校が、子どもの健康教育や健康支援に必要な体制や環境づくりに努め、学校そのものが健康的な場である必要があります。学校での健康づくりの活動が充実することで、子どもたちが健康で明るく元気に過ごすことが可能になり、教育活動への効果が期待できます。

ポイント

健康づくりの活動によって、子どもの学習態度や生活行動も変わる！

- ※ 学校での健康づくりの推進により、「主体的な学習活動」「元気に外遊び」「相手を思いやり協力して活動」など、心身の調和のとれた子どもの育成が期待できます。
- ① 校長のリーダーシップのもと、保健主事は企画調整役を担い、養護教諭や全ての教職員が協力しながら、健康づくりの活動をみんなの力で進めましょう。
- ② 家庭や地域にも理解され、連携協力が得られる取組にしましょう。
- ③ 保健指導は子どもに実感させる内容にしましょう。
- ④ 子どもの実態に沿って、生活行動に好ましい変容がみられるよう支援しましょう。
- ⑤ 学級担任等は、子どもの健康づくりの実践状況を評価し、指導に生かしましょう。

学級担任等が行う健康づくりの活動が重要！

- ※ 学級は、子どもたちが学校生活を送る上で最も基礎的な場です。
- ① 学級で、毎日行われる健康観察は特に重要で、体調不良だけでなく心の健康問題（家庭の要因、いじめ、対人関係の悩みなど）の早期発見につながります。心身の健康状態の変化や健康課題にいち早く気づき、迅速な対応につなげましょう。

心の健康問題の対応は？…解決をあせらず、子どもの言動や表情を観察し、話を聞きます。

- ・子どもの言動や人間関係などの様子を観察しましょう。
 - ・様子をみて、面談やカウンセリングを行い、その際、養護教諭やスクールカウンセラーの協力を得ながら子どもの状況を把握しましょう。
 - ・学級におけるコミュニケーションづくりのためにエンカウンターなどを行うことも大切です。
- ② 学級担任等が行う様々な活動や保健指導は、子どもが生涯を通じて健康な生活を送るための基礎を培う上で大切です。教師が健康づくりのための知識や指導方法を研修し、学校における健康教育の推進を図りましょう。
 - ③ 対応にあたっては、全ての教職員が連携し組織的に対応することが大切です。



つも健康で体力づくり

食で育む生きる力

学校全体で食育を進めましょう！

- 児童生徒、家庭、地域の実態を把握しましょう。
- 学校の食に関する指導の重点目標を設定しましょう。
- 食に関する指導の全体計画を作成し、全教職員で共通理解を図りましょう。
- 年間指導計画、重点課題にもとづく詳細な指導計画を作成しましょう。

食育は、知育・徳育・体育の基礎となります。学校の実態に即した目標を明確にもち、全教職員で計画的に進めましょう。

ポイント

児童生徒、家庭、地域の実態は？

朝食の欠食が多い、マナーが悪いなど、学校と家庭・地域の実態を把握しましょう。実態を把握することで、指導後の評価につながります。

学校の食に関する指導の目標を設定

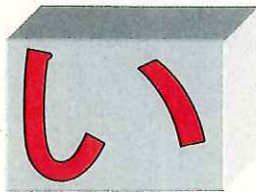
- ① 実態を踏まえ、学校のめざす子ども像と照らし合わせて、学校の食の課題に応じた重点目標を設定しましょう。
- ② 目標は、文部科学省から示された「食事の重要性」「心身の健康」「食品を選択する能力」「感謝の心」「社会性」「食文化」を参考とし、それらのうち、特に重点をおく目標を設定しましょう。

食に関する指導の全体計画を作成

- ① 全体計画をもとに全教職員で共通理解を図ることが必要です。
- ② 各学年の食に関する指導の目標を設定します。各学年で身に付けさせたい力を具体的に記述しましょう。
- ③ 特別活動・給食の時間・関連する教科・道徳・総合的な学習の時間それぞれに、指導内容、学習内容を記述しましょう。
- ④ 家庭・地域との連携の方法や地場産物活用の方針、個別相談指導の方針等について記述しましょう。

年間指導計画を作成

全体計画を踏まえて、各学年の具体的な指導内容や視点等を一覧表にし、指導の意図を明確にします。



いっしょに健康で体力づくり

食で育む生きる力

効果的に食育を推進するために！

- 発達の段階を考慮しましょう。
- 指導内容の関連付けを行いましょ。
- 学校給食を「生きた教材」として活用しましょ。
- 食育ブロックを活用しましょ。
- 家庭・地域と連携を図りましょ。

効果的に食育を推進するためには、単発的な指導ではなく、継続かつ系統立てて行うことが必要です。あらゆる機会をとらえ、体験も交えながら進めましょ。

ポイント

発達の段階を考慮する

- ① 食に関する指導であっても、学年の発達段階や教科等における履修内容等を踏まえることが必要です。
- ② 特に重点課題については、系統的な指導計画を立てて指導しましょ。

指導の内容の関連付けを行う

- ① 各教科等における個々の指導をつなぎ、体系的に指導しましょ。
- ② 関連する教科等における年間指導計画の位置付けにより、横断的に指導しましょ。

学校給食を「生きた教材」として活用する

- ① 各教科等における指導で学校給食を活用することによって、栄養バランスのとれた食事内容など、体験を通して学ばせるとともに、見る・食べるといった行為を通して楽しみながら食への興味関心を引き出すことができます。
- ② 学校給食に提供される地場産物や地域の郷土食・行事食を通して、地域の食文化に対する理解を深めることが可能です。
- ③ 学校給食の献立と教科等の学習内容を意図的に関連付けた指導計画を立てておきましょ。

食育ブロックを活用する

栄養教諭は食の専門家です。食育ブロックを活用して、栄養教諭へ食に関する指導や資料提供の依頼をしましょ。

家庭・地域と連携を図る

- | | |
|---|---------|
| <ul style="list-style-type: none"> ・「食育だより」などで情報発信 ・学習内容の家庭での実践化を図るための連携協力 ・調査等による情報収集 | 学校 ↔ 家庭 |
|---|---------|

- | |
|--|
| 学校 ↔ 地域 |
| <ul style="list-style-type: none"> ・地域の産物の学校給食への活用 ・地域の人材の授業への参画 |

『チーム Nagasaki』で体力向上をめざしましょう

「今日学校で、元気にあいさつしたよ。」

「今日学校で、大きな声で発表したよ。」

「今日学校で、心をこめて掃除したよ。」

「今日学校で、汗が出るくらいたくさん遊んだよ。」

「今日の授業、とても楽しかったよ。」

「今日の給食おいしかった。残さずに食べたよ。」

私たち教職員は、このような子どもたちの声を期待し、毎日の教育活動に取り組んでいるのではないのでしょうか。

子どもが、「学校が楽しかった。学校に来て良かった。明日も学校に行きたい。」と思うことは、子どもの心と体が健康である証であるとともに、私たち教職員がめざす学校づくりだと思えます。

そのような子どもを育てるためには、まず、子ども自らが病気に負けない健康な体づくりを理解するとともに、運動に親しみ、運動習慣を身に付けることだと思えます。

今回、『あじさいスタンダード 体力づくり編』を作成するにあたり、平成19年度に作成された生活リズムノートの考え方を踏襲するとともに、学校でできる体力づくりのポイントをあげてみました。

学校における健康教育、食育そして体育・保健体育の授業を中心としながら、学校全体での健康な体づくりに向けた取組をお願いします。

長崎市の子どもたちの体力向上をめざし、私たち教職員が『チーム Nagasaki』の一員として一人一人の子どもたちに目を向け、見守り、育てていきましょう。

『チームNagasaki』
あじさいスタンダード
体力づくり編
—徹底・継続—で子どもはのびる！

【発行年月】 平成26年3月
【編集・発行】 長崎市教育委員会 学校教育部 健康教育課
〒 850-8685 長崎市桜町2番22号
Tel 095-829-1197

