



ごあいさつ

校長 高田 浩

今年開催されたパリオリンピック・パラリンピックからは、多くの人が、スポーツがもつ魅力やスポーツがもたらす感動が人の心を豊かにすることを改めて感じたことと思います。

一方で、新型コロナウイルス感染症の影響を受けた数年間は、児童は、学校生活において、友達などに関わる行動が制限され、大きな声で遊んだり運動したりすることができない期間がありました。「黙食」という言葉が生まれたように、楽しいはずの給食の時間も、友達と話をすることができない期間もありました。今、私たち大人は、この大きな出来事の影響を鑑み、体育科や健康教育の視点から児童の着実な成長を図る責任を負っています。本研究が本校のみにとどまることなく、多くの学校や家庭での体育健康教育の推進につながることを願っております。

本研究は、研究主題『いつでも、どこでも、だれとでも～豊かな心を育む体育健康教育の実践～』に象徴されているように、授業と日常生活の両面から、知識及び技能、思考力・判断力・表現力等の育成のみに視点を当てるのではなく、児童自らが、運動に親しむとともに健康の保持増進に向けた活動を楽しむことができ、健康で活力に満ちた生活をデザインする資質や能力を育てていくことを目的としています。ここに2年間の研究の成果と課題をまとめましたが、今後も継続して全教職員で体育健康教育の推進に一層努めていきたいと考えています。

結びになりますが、国土舘大学文学部教育学科教授 細越 淳二 先生、日本体育大学体育学部健康学科教授 野井 真吾 先生、帝京大学大学院教職研究科准教授 石井 卓之 先生、日本栄養士会代表理事長 中村 丁次 先生、東京都教育庁指導部主任指導主事 美越 英宣 先生、八王子市教育委員会指導主事の皆様には、本研究において懇切丁寧な御示唆、御指導を賜り、心より感謝申し上げます。

令和6年(2024年)11月29日(金)

八王子市立鏈水小学校

<研究の取組>

体育(PA)部会

「より良い人間関係づくりでより楽しく」

児童がより楽しく運動するためには、より良い人間関係が大切だと考え、PAJ（プロジェクトアドベンチャー）とのコラボレーション授業をした。※PA（プロジェクトアドベンチャー）の理念や活動を授業に取り入れることで、児童は積極的に友達と関わり合い、深く学び合うことができた。 ※別紙参照



体育(遊び・ゲーム)部会

「いつでも、どこでも、だれとでも」

日常生活の運動機会を増やすために、鬼ごっこやケンケンパなど身近な遊びを取り入れた授業をした。「いつでも、どこでも、だれとでも」をキーワードとし、遊ぶことの楽しさを味わうことができた。



「新しいスポーツとの出会い」

教材やルールを工夫し、誰でも簡単に取り組める授業をした。新しいスポーツに興味をもち、誰もが得点することの楽しさを実感することができた。

食育部会

「家庭や学校栄養士との連携を図った食育授業」

授業で学んだことを生かして立てた個々のめあてを基に、栄養バランスの良い食事を意識して摂ることができるよう、学校と家庭が連携して取り組む活動を行った。また、食べ物のもつ3つの働き（赤・黄・緑）について、学校栄養士による特別授業を実施した。



「食育×ICT=意欲 UP!」

給食ゲームのアプリケーションを活用し、食べたいメニューから自分の食の傾向を知ることができる授業をした。偏りなく栄養バランスを意識した食事を行うために一人一人がめあてを立てることができた。



【主題】「いつでも、どこでも、だれとでも」～豊かな心を育む体育健康教育の実践～

取組①「パレットタイム（たてわり班活動）」

年間10回設定してある異学年交流を通して全校児童が一緒になって遊ぶ活動を設定した。第6学年の児童が毎回の活動目標を決め、その目標に合わせた遊びを企画・運営した。令和6年度はPAJから講師を招き、活動の中で明らかになった課題を解決するためのアドバイスをもらったり、遊びをより楽しむためのコツや考え方を教えていただいたりすることで、活動に対する目的意識が高まった。



授業力の向上
(研究推進部)

合言葉は
小さじ一杯の工夫



給食バイキング



取組②「委員会活動」

全身を使った遊びを行う集会や食育に関する給食中の放送、給食黒板やポスターの掲示など、健康への意識を高める取組を行った。



運動機会の創出
(特別活動部)

豊かな心

生活の改善
(生活指導部)



取組②「児童が屋外で活動するための環境整備 ～やりみずテラス・やりみずファーム～」

校舎の3階にある屋上テラス（やりみずテラス）や校庭に隣接しているみどり広場に畑（やりみずファーム）を整備し、児童が屋外で活動できる場を増やした。天気の良い日に学級遊びをしたり、さつま芋を栽培してみんなで焼き芋を食べたりと、様々な野外活動を実施した。

取組③「ダンス教室」

フリーダンスインストラクターの笠井ひろ先生を講師として招き、表現・リズムダンスの授業をした。仲間と一緒に、リズムに乗って踊ることを通して体を動かす楽しさを味わうことができた。



取組④「あさぶれ」 「放課後子ども教室」 「放課 Go!!」

朝の始業前に実施する「あさぶれ」と放課後に実施する「放課後子ども教室」の時間に校庭を開放し、ボランティアによる見守りの中、自由に遊べる機会を創出した。

また、「放課 Go!!」という教員と一緒に放課後に遊べる日を設定し、外遊びを促した。

その中で、保護者企画のイベント『逃走中』も開催し、多くの児童や教員、保護者、近隣中学校の教員が参加した。



取組①「より良い生活習慣を目指した活動」

家庭と連携し、生活習慣と学習習慣を見直す「がんばりウィーク」を年間5回実施した。1週間「がんばりカード」に起床時刻や就寝時刻、学習時間などを記入させ、自分の生活を振り返る機会を設けた。また、朝の目覚めを自分自身ですっきりと感じていない児童が多くいたため、「グッドモーニング60分」を教員による寸劇で紹介し、児童がより良い生活習慣を意識して生活できるようにした。

※グッドモーニング60分とは、登校する60分前に起き、登校までの時間をゆったり過ごす取組である。起床から登校までの時間を60分以上確保している家庭では、朝食や排便習慣が身に付き、睡眠不足を感じない児童が多いという結果が出ている。

(出典：東京都教育委員会アクティブライフ研究実践校の取組より)

学年	学習内容	時間	ひとこと感想	家の方から	集中してできている	寝る時刻を遅くまで	起きる時刻を早くまで	今日の目標
6月10日(月)	漢字・算数・国語	50分	学校の勉強のふくむ内容を覚えていた。	集中してできた。	○	○	○	◎
6月11日(火)	漢字・算数・国語	50分	学校の勉強のふくむ内容を覚えていた。	集中してできた。	○	○	○	◎
6月12日(水)	漢字・算数・国語	50分	学校の勉強のふくむ内容を覚えていた。	集中してできた。	○	○	○	◎
6月13日(木)	漢字・算数・国語	50分	学校の勉強のふくむ内容を覚えていた。	集中してできた。	○	○	○	◎



成果と課題

【成果】

- ・授業改善と運動機会の創出の取組により、運動の日常化が進み、休み時間だけでなく、始業前や放課後に外遊びをする児童が増えた。
- ・栄養士や校内食育リーダーと連携した食育授業の実施や、「生活習慣がんばりウィーク」の取組により、バランスよく食事をとろうとする児童が増えた。
- ・2年間の実践を通して、運動の多様な関わり方（する、みる、支える、知る）のうち、「知る」への関心が高まり、運動やスポーツと主体的に関わろうとする児童が増えた。

【課題】

- ・運動や体を動かすことへの興味・関心をさらに高めていくために、運動意欲の低い児童へのアプローチが必要であり、誰でも楽しめる手軽さや「わくわく」して取り組みたくなるような興味・関心を高める手だてを充実させる必要がある。
- ・保護者や児童への働きかけが一時的にならないよう、義務教育9年間の系統性を考慮し、継続的に取り組める活動を充実させる必要がある。

【御指導いただいた先生方】

公益社団法人	日本栄養士会	代表理事会長	中村 丁次 先生
国士舘大学	文学部教育学科	教 授	細越 淳二 先生
日本体育大学	体育学部健康学科	教 授	野井 真吾 先生
帝京大学大学院	教職実践専攻	准 教 授	石井 卓之 先生
東京都教育庁	指 導 部	主任指導主事	美越 英宣 先生
八王子市教育委員会	学校教育部教育指導課	指 導 主 事	藤原 翔 先生

【研究に携わった教職員】

職員一覧