

(体育・食育・生活習慣)

つなげよう ひろげよう 体づくりの輪
～体育・食育・生活習慣の指導を通して～

大阪市立北鶴橋小学校 研修部

1. 研究主題設定の理由

本校では2年前まで国語科に焦点を当て、研究を進めてきた。そこでは一定の成果は得られたものの、個人差は大きく、学習がなかなか定着しにくい児童がいた。その児童たちの多くは共通して家庭的背景や生活習慣にも問題があると感じた。本来、学力と生活習慣には密接な関係があり、「全国学力・学習状況調査」で行われた学力と生活習慣の関係性を示す結果からも、就寝時間、起床時間、食事など規則正しい生活をしている児童の方がよい成績を修めていることが分かっている。

そこで、昨年度から2年間かけ、もっと根本的なところから見直し、「体育・食育・生活習慣」の3つの観点から「健康な体づくり」に取り組むことにした。そのことで、体力的の向上のみならず、学力の向上にもつながるのではないかと期待できる。

しかし『体づくり』の正しい知識を身に付け実行するには、家庭の協力が不可欠である。児童と児童、教師と児童、保護者と児童、地域と学校などさまざまな人と人がつながり、さらにその輪が広がってほしいという思いを込め、児童の体づくりを基盤としたテーマを設定した。

2. 研究の概要

研究主題にせまるため、研究の視点を以下の3項目に設定した。

視点1 体育

- 「感覚づくりの運動」「水泳での水慣れ運動」

ウォームアップの運動やメインの運動につながるように、リズムなわとびを行ったり、音楽やリズムにあわせた運動を行ったりする。

- 「柔軟運動」「体幹運動」

25分休みにそれぞれの運動の曲を流して全校で取り組んだり、毎日の家庭学習で取り組んだりする。

- 「元気っ子パーク週間」

年間3回、たてわり班で多様な運動に取り組む。

- 「かけ足月間」「なわとび月間」

1か月継続して、25分休みに全校で取り組む。

- 「陸上大会」

4・5・6年の児童が、大阪市小学生スポーツ交流大会に出場する。

- 「トップアスリートによる授業」

元プロ選手、元オリンピック選手を講師に迎えた授業を体験する。

視点2 食育

- 「教科・領域等と関連した食に関する指導」

教科・領域の時間に学級担任と栄養教諭が連携し、ティーム・ティーチングで行う。

- 「給食時間における指導」

給食時間には、毎日の学校給食を生きた教材として使用する共に、給食室での調理の様子や、行事食や旬の食材、栄養、食事マナーなども合わせて指導する。

○「栄養教諭による食に関する指導」

学年の発達段階に応じて、栄養教諭による食に関する指導を実施する。

○「栽培活動」

野菜や米などを栽培し、自分たちで育てた野菜を使った調理実習を実施する。

○「保護者への啓発活動」

「給食だより」、「食＊はぐくみ通信」など各種お手紙や、学校ホームページを通して家庭へ啓発する。

視点3 生活習慣

○「北つるげんきっ子週間の設定」

年間3回設定し、自身の健康づくり・体力づくりの向上を図る。

○「毎朝の基本的な生活習慣アンケートの実施」

毎朝の健康観察時に基本的な生活習慣の意識向上につながる項目をあげ、「できた」か「できなかった」かのアンケートを実施する。

○「学校保健委員会の開催」

委員会の児童が中心になって健康問題を取り上げ、学校全体に発信・改善することに取り組む。

○「養護教諭による保健指導」

学年の発達段階や実情に応じて、養護教諭による保健指導を実施する。

○「保護者への啓発活動」

保健だよりや学校ホームページ、また学級懇談会・個人懇談会を通して家庭へ啓発する。

3. 研究の成果と今後の課題

(1) 研究の成果

- 様々な取り組みが指導者の指導力向上につながった。また、授業の進め方や学習カードの活用方法、板書や掲示物の作成など、体育科の授業の基礎となる学習活動を共有することができた。(体育)
- 児童一人一人がめあてをもち、年間を通して楽しく運動することにつながった。また、運動に対する知識・技能が身に付いてきたため、普段から運動に親しもうとする児童が増えた。(体育)
- ティーム・ティーチングで行う食育の取り組みでは、教科のねらいを達成しながら、栄養教諭の専門性をプラスした指導を行えた。(食育)
- 給食時間に調理の様子や食材について深く知らせることにより、児童は食材に興味をもち味わいながら食べることができるようになる等給食を見る目が変わった。(食育)
- 取り組み前の健康観察は出欠確認や体調確認のみで終わっていたが、平成29年度から行っているアンケート形式の健康観察では、睡眠の様子や朝食欠食などを確認することを追加した。そのため、児童自身の生活背景をわかった上で指導できるようになり、生活習慣の改善を促すきっかけとなった。(生活習慣)

(2) 今後の課題

- 学校として系統立った年間指導計画の作成。(体育)
- 学習したことを、自らの生活に経験に生かしていく力の育成。(体育)
- 児童の食生活は家庭によって大きな差が見られる。今後も家庭との連携が必要。(食育)
- 児童の実態に合わせた基本的な生活習慣アンケート内容の改善。(生活習慣)