

「板橋区立学校園における体力向上を目指した取組（平成26年度1校園1取組）」

板橋区では、全学校園の教育課程の中に「体力向上」（「行動体力」（運動面）と「防衛体力」（保健指導・食育指導）を位置付け、年間を通して取り組んでいます。

行 動 体 力 (運 動 面)	
【幼稚園】	<ul style="list-style-type: none"> <li>○毎月1回以上散歩に出かけ、徐々に距離を延ばす。</li> <li>○年長学年では「おはよう元気タイム」を設定し、登園後に全員で外遊びを行う。</li> <li>○朝体操、様々な体を動かして遊ぶ外遊び、マラソン、なわ跳び等に取り組む時間を設定する。</li> </ul>
【小学校】	<p><b>【学校で】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○「体力向上カード」を活用し、目標をもって運動に取り組めるようにする。</li> <li>○体カテストの結果を分析し、体育の授業改善を行う。（授業改善推進プランの作成）</li> <li>○体カテストの結果を基に、学級の実態に合わせて「1学級1実践」に取り組む。</li> <li>○体育の準備運動に、持久走・なわ跳び・エクササイズなどの全身持久力を高める運動を年間通して実施する。</li> <li>○定期的に（毎月・毎週など）体育朝会・体育集会を設定し、意図的に運動に取り組む機会を設定する。</li> <li>○毎月、健康集会を設定し、体育朝会と連携させ、年間80日間程度行う。</li> <li>○「〇〇マラソン」「マラソン大会」「持久走月間」「マラソン週間」「駅伝大会」を実施する。</li> <li>○「なわ跳び検定」「なわ跳び月間」「なわ跳び週間」「なわ跳びフライデー（週1回）」等を実施する。 （全学年共通のカードの活用、「できばえ発表会」の開催等、意欲の持続を図る。）</li> <li>○異学年交流として遊びの時間を設定する。（走る運動を取り入れたゲームを工夫する。）</li> <li>○「〇〇小スポーツの日」「体力向上週間」「わくドキタイム」「今月の運動〇〇タイム」や「一日一回さわやかな汗」「1日60分運動する」目標などを設定し、運動に慣れ親しむ機会をつくる。</li> <li>○「全校50m走」「中休み終了間際の50m走」を実施し、継続して全力で走る気持ち良さを実感させる。</li> <li>○週2回、ロング休み時間を設定し、運動することを励行する。</li> <li>○年間を通して水曜日の朝15分間を「元気タイム」とし、基礎体力向上を図る運動に取り組む。</li> <li>○休み時間の終了5分前に「運動タイム」を設定し、様々な運動に取り組みさせる。</li> <li>○20分休みを「運動休み」「全員遊び」として位置付け、校庭遊びを奨励する。</li> <li>○コーディネーショントレーニングを推奨する。      ○Gボールを活用し、芝生に合った運動に取り組む。</li> </ul> <p><b>【家庭への働きかけ】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○「〇〇小エクササイズ表」を参考に「元気アップカード」を活用し、家庭と連携した運動への意欲付けをする。</li> <li>○体カテストの結果を「体力向上カード」に記録し、家庭と共有することで体力向上を進める。</li> </ul>
【中学校】	<p><b>【学校で】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○体カテストの結果を分析し、「体力増進プラン」を作成し、保健体育の授業改善を行う。</li> <li>○保健体育の授業始めに「持久走（時間走）」「シャトルラン」「サーキットトレーニング」等の補強運動を年間通して実施し、全身持久力の向上を図る。</li> <li>○4・5月を「体力向上月間」に位置付け、基礎体力の向上を図る。</li> <li>○運動会、体育祭やスキー教室など、体力向上に関わる行事の充実を図る。</li> <li>○「球技大会」「目指せフルマラソン完走！ー持久走チャレンジプログラムー」「全校マラソン大会」を実施する。</li> <li>○休み時間のボールの貸し出しや「リレー大会」「フリースロー大会」「PK大会」の実施等をとおして外で運動する機会を増やす。</li> <li>○部活動を活発化させ、運動への意欲を高める。</li> </ul> <p><b>【家庭への働きかけ】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○長期休業中に「体力向上カード」等を活用し、家庭と連携した運動への意欲付けをする。</li> </ul>

**防 衛 体 力（保健指導・食育指導面）**

<b>【幼稚園】</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○栽培活動を通して、食育を行う。</li> <li>○保護者対象の講演会や保育参観の機会を通して、食育への関心を高める。</li> </ul>
<b>【小学校】</b>	<p><b>【学校で】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○毎月、朝食摂食調査を行い、事態把握した上で食育指導及び保健指導を行う。</li> <li>○栄養教諭、栄養士や食育リーダー、家庭科担当教員を中心に計画を立て、各教科等や給食指導、体験的な活動を通じた食育を進める。</li> <li>○「〇〇小健康週間」を設定し、健康や食育を考える機会をつくる。</li> <li>○「毎日の給食の話」「バイキング給食」「リクエスト給食」等の活動を工夫し、食の重要性に気付かせる。</li> <li>○「早寝・早起き・朝ご飯」運動を実施する。</li> <li>○「カルシウムたっぷり給食」（毎食の小魚）を取り入れる。</li> <li>○毎日、給食時に校内放送で献立紹介や季節の食材、食の大切さを児童に伝える。</li> <li>○毎月「かみかみぶくぶくデー」を設定し、よく噛んで食べる・うがいをきちんとすることを奨励する。</li> <li>○担任と養護教諭、栄養教諭が連携して、望ましい食事や生活習慣について理解させ、実践するよう指導する。</li> <li>○スクールカウンセラーと連携し、心の健康について指導する。</li> <li>○による食育指導を実施する。</li> <li>○「はみがきカレンダー」、「生活リズム表」を活用し、保健衛生指導を継続的に実施する。</li> <li>○栄養教諭や栄養士と担任による食育指導を実施する。</li> <li>○外部講師や企業による出前授業、「とれたて村」の食材を使った授業などを行い、食育指導の充実を図る。</li> <li>○毎日の献立カードを工夫して作成し、食への関心を高める。</li> </ul> <p><b>【家庭への働きかけ】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○毎月「保健だより」「給食だより」を発行し、校内の体力向上委員会や学校保健委員会、食育推進委員会の取組を広げる。</li> <li>○学校保健委員会を開催し、健康教育への啓発を図る。</li> <li>○保護者・児童・教職員を対象に、食物アレルギーに関する学習を行う。</li> <li>○「給食試食会」「親子給食会」「高齢者とのふれあい給食会」などを実施し、家庭・地域に給食への理解を深めてもらう機会を設定する。</li> <li>○「体力向上カード」を活用して、体力向上について家庭との情報交換を行う。</li> </ul>
<b>【中学校】</b>	<p><b>【学校で】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○保健委員会を中心に、感染症や虫歯の予防、うがいや手洗いの励行など呼びかけ、健康に対する意識を高める。</li> <li>○「給食献立コンクール」「牛乳残量調査」「残菜ゼロ運動」「リクエスト給食」を行い、食に関する意識を高める。</li> <li>○毎日、給食時に校内放送で献立を紹介し、季節の食材や食の大切さを生徒に伝える。</li> <li>○養護教諭やスクールカウンセラーと連携し、心の健康について指導する。</li> <li>○栄養士が、毎日「献立紹介カード」を作成し、食への関心を高める。</li> <li>○栄養士や養護教諭と連携した授業を行う。</li> </ul> <p><b>【家庭への働きかけ】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○「保健だより」「給食だより」を発行し、健康と食について、家庭への啓発を行う。</li> </ul>

（板橋区立学校園「平成26年度 教育課程」から抜粋）