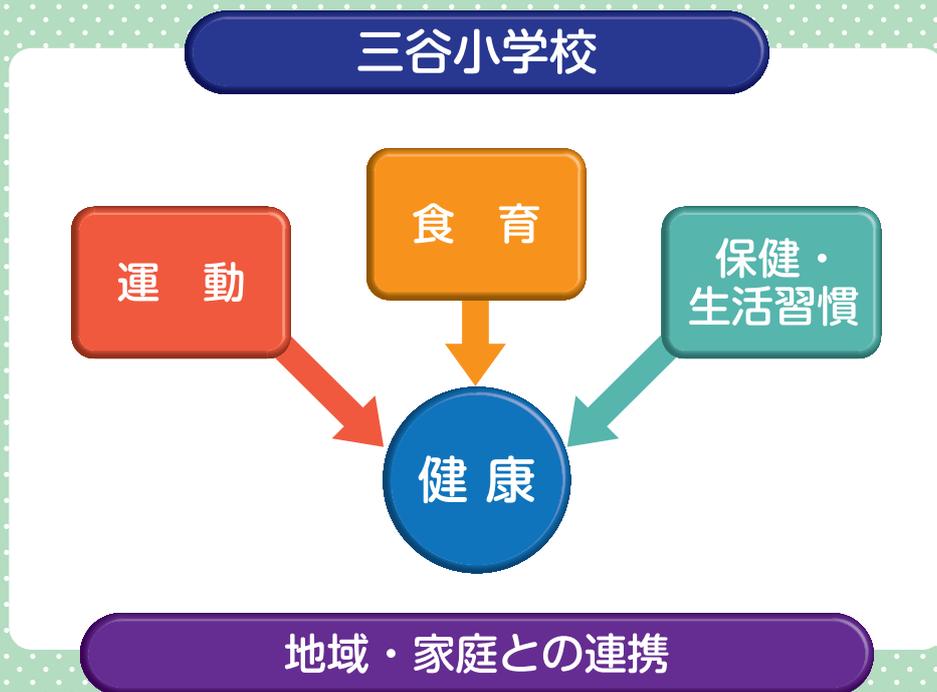


平成28・29・30年度

東京都教育委員会アクティブライフ研究実践校 報告会

みんなで作る わたしの いきいき生活

～地域と共につくる健康づくり～



『アクティブライフ』＝『総合的な健康づくり』

本校では、「アクティブライフ」を「総合的な健康づくり」と捉えています。「健康」を「食育」「運動」「保健・生活習慣」の面から、それぞれに関連した取組を継続して実施しています。また、これらの取組を学校だけでなく、地域・家庭と共に行うことで、健康づくりを行う基盤を作ります。そして、最終的には、児童、保護者、地域の方々から自らの健康について考え、健康的な生活を送る意欲がもてるようになることを目指しています。

本校は、平成28年度に東京都教育委員会よりアクティブライフ研究実践校としての指定を受けてから、「みんなでつくるわたしのいきいき生活」を合言葉に、健康教育(食育、運動、保健・生活習慣)の研究実践を推進し、3年が経過しました。

学校は「全人的な学びの場」であり、からだの健康づくりは大人の責任です。健康であってこそ、学ぶ意欲がわき、興味をもち、分かる、できる、共に生きる子供たちが育ちます。健康づくりは、学校だけでなく、地域・家庭と共に進めていくことが何よりも重要と考え、アクティブライフ研究実践校としての誇りと責任をもち、学校・保護者・地域が一体となり、地域の宝である児童の健康づくりを推進して参りました。

今後も杉並区、東京都、全国へとアクティブライフの取組を発信し、「みんなでつくるわたしのいきいき生活」の言葉どおり、健康で活気にあふれる地域づくりの拠点となる三谷小学校であり続けるよう歩みを進めて参ります。

杉並区立三谷小学校 校長 加納 直樹

私は三谷小学校の学校支援・地域共生本部長でもあり、児童の保護者として学校に関わっています。アクティブライフ研究実践校として3年が経過し、本校に子をもつ親も、子供たちも、保護者、地域の人にも多くの変化がみられるようになりました。

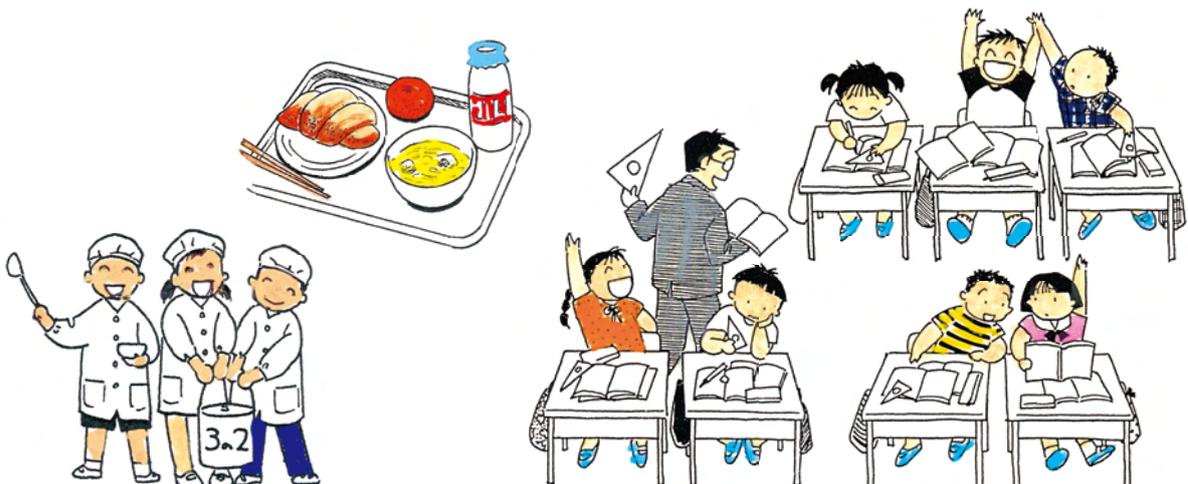
まずは私自身のことです。学校で取り組んでいる朝遊びをはじめ、様々な活動に関わらせていただくことにより、暴飲暴食をやめ、睡眠もきちんと取るようになり、子供たちと一緒に規則正しい生活を送ろうという意識をもつようになりました。実際に体も丈夫になってきました。

次に地域との関わりです。児童が活動するスポーツクラブに、地域、保護者だけではなく、卒業生、先生方も参加して下さるようになりました。地域の伝統文化やお祭りの伝達等も、直接は運動や健康に関係ないように見えますが、実は子供たちと大人の絆を支える大切な取組であると考えています。

子供たちはいろいろな人と関わり、支えてもらうことを実感することにより、早寝早起きはもちろんのこと、毎日朝食をとる習慣が身に付いてきました。挨拶をしっかりと行い、健康的に生活しようとする子供たちは、とても健やかに成長しています。

このように、「学校・地域・家庭」が一体となった活動が、無理なく、自然に行われるような体制が確立されたこの地域を、私は誇りに思います。

学校支援・地域共生本部長 手嶋 淳二



研究の成果は「アクティブライフ」

主幹教諭 鈴木 順也

「味噌汁が右、ご飯は左」これは、和食の食器を置く位置です。三谷小学校の児童、保護者、教職員、卒業生はほぼ100%間違えずに言うことができます。また、給食委員会の児童は、「栄養黑板」に、給食の栄養表示のマグネットを正しく貼ることができます。他にも、「早寝早起き朝ごはん」「歯みがきの大切さ」「体にやさしいおやつ」「食事や食物への感謝」「バランスのよい食事」「料理の作り方」「日本や世界の食文化」「食事のマナー」「運動や遊びの大切さ、楽しさ」「コミュニケーションの重要性」「生命の大切さ」「自己肯定感」など、子供たちは学校生活の中で学び、日常生活の中に生かしています。

このように、三谷小学校では「みんなでつくるわたしのいきいき生活」をスローガンに、常に健康づくりを意識した取組を様々な視点で行ってきました。これは、様々な教科の学習や保健指導、行事、生活などを指導する過程で学校や教職員自体が身に付けてきた財産でもあります。

子供たちは、学校で学んだことを家庭で話します。家庭の大人も今まで知らなかったことや、行ってこなかったことを意識して生活するようになりました。学校を卒業していった子供たちも大人になり、自分に合ったライフスタイルで、自分の目標をもって生活したり運動を楽しんだりすることができる大人に成長しています。今では、地域全体が健康に対して意識を高くもつようになってきました。

本校での研究の最も大きな成果は、一人一人が自分を知り、健康的に、楽しみながら生活していくことができる素地を育てることができたこと、そしてそれが地域全体に広がったこと、まさに、これが「アクティブライフ」そのものなのではないかと考えます。

「食育」と「アクティブライフ」

栄養教諭 江口 敏幸

三谷小学校では食育を健康教育の柱として研究を進めてきました。当初は栄養教諭や養護教諭が中心に進めていましたが、現在では学校教育の中に位置付けられ教職員一体となり健康教育を進めています。食育では平成25年度、文部科学省のスーパー食育スクール指定校になり、和食を推進してきました。当初、朝食での和食率は28.3%でしたが40.0%に増やすことができました。その結果、「食器の正しい置き方」や「食事の挨拶」、「食事を残さない」、「感謝の気持ちをもつ」などの社会性の向上が見られました。また、「早く起きるようになった」「早く寝るようになった」など生活習慣の改善も見られました。食育は児童だけでは、変化は見られません。児童・保護者・教職員・地域の方々の協力があって変容は見られます。指定校ではなくなった現在でも、朝食の和食率は第5,6学年では40%を超えています。杉並区の学力等調査(特定の課題に対する調査、意識・実態調査)(第5,6学年)でも、「基本的な生活習慣」の質問項目の「毎日、朝食を食べている。」「早寝早起きなど規則正しい生活を心掛けている。」「食事をするとき、栄養のバランスを考えている。」や、「規律ある学校生活」の質問項目の「学校で自分が任されたことは、責任をもって取り組むようにしている。」「学校で出された宿題はきちんとやるようにしている。」が平成26年度から区の肯定率を上回っています。このようなことから、本校は「食育の学校」として地域に認められるようになりました。

学校給食では、国産の食材のみで作る「国産和食給食」(7割)、和食器を使い正座をして食べる「和食器給食」(第5学年)、洋食のマナーを教わり食べる「マナー給食」(第6学年)、第1～6学年までが育てた野菜や米などを使って給食を作る「収穫祭」、自分一人で弁当を作る「弁当の日」などを実施しています。これらの取組から、食べ残しは1.0%以下、食器を正しく置ける、机の上に不要なものは出さない、食事の挨拶を心込めて言えるなど、食事の基礎・基本が身に付いている児童が増えています。今後も、保護者・地域の方々と協力しながら健康教育に努めていきたいと思えます。



運 動

長なわ跳び記録会

運動に対する関心と俊敏性を高めるために、全校長なわ跳び記録会を行っています。児童は目標をもち、クラス一丸となって練習に取り組んでいます。学年×100回を達成の目安として提示しています。



持久走記録会

第1,2学年は5分間走、第3,4学年は800m走、第5,6学年は1000m走を、それぞれの学年に応じたためあてを設定して走ります。持久走週間は、休み時間に5分間の持久走タイムを設定し、全員参加で走る時間を確保しています。



校内研究授業(体育科)

研究主題「基礎的・基本的な知識や技能を身に付け、進んで生活に生かそうとする児童の育成」をもとに、校内研究に取り組んでいます。年度末には、児童が運動の特性や行い方を知り、できる楽しさや達成感・充実感を味わえるような体育の学習が、どの学級でも見られるようにしていきます。



短なわ跳び

全校児童になわ跳びカードを配布し、休み時間などを利用して、個人の技能を高められる取組をしています。また、全校で取り組む運動タイムでは、短なわ跳びを通して、なわ跳び運動に興味をもたせ、児童の体力と技能の向上を図っています。





食育

和食器給食

第5学年を対象に、学校支援・地域共生本部の方々の協力を得て、「和食器給食」を実施しています。

第5学年は、総合的な学習の時間で和食について学習します。その一環として、多目的室に敷いたマットの上に正座をし、和食器を使用した和食メニューの給食を食べます。子供たちは、食事をしながら洋食器と和食器の違いや和食器の様子の意味、和食器に込められたおもてなしの心や自然への感謝の気持ち、日本人としての気配り等を学びます。



マナー給食

卒業を迎える第6学年を対象に「洋食のマナー教室」を実施しています。講師の先生をお招きして、基本のナイフ・フォークの使い方、ナフキンの使用方法を教えてくださいました。子供たちは、食事の基本的なマナーを守りながら、会話の仕方やパンの食べ方を学んでいきました。ナフキンには様々な使い方があることや、スプーン・フォークの並び方には意味があることなどを学びました。これからますます国際化を迎える日本にとって、食から洋食の文化を知る機会になりました。



総合的な学習の時間(第3学年)

第3学年は総合的な学習の時間に、「卵焼き実習」をしました。甘い味付けの卵焼きと、塩味の卵焼きと二種類の卵焼きを作りました。初めて卵の殻を割る子もいましたが、みんな真剣な表情で卵焼きを作っていました。

一人一人が思いを込めて作った卵焼きは「おいしいな! また作りたい!!」と大満足の様子でした。この経験をお弁当作りや家のお手伝いに生かしていきます。



総合的な学習の時間(第5学年)

第5学年は総合的な学習の時間に、富士山の麓で田植えをしました。田植えの前には、普段自分たちが食べている「米」についての学習を行いました。事前学習でグループごとに、米の種類や育て方、米がかかる病気や害虫など調べることで、米に対する知識や疑問をもって、田植えを行うことができました。田植えが終わった後には「米を作ることが大変だとわかった。」「残さずに食べるようにしたい。』と口々に話していました。この経験を、今後の食生活や食に対する学習に生かしていきます。



弁当の日

年に一度、弁当の日を行っています。1,2年生は、おにぎり。3,4年生は、おにぎりとおかず1品。5,6年生は、弁当を作ります。おにぎりは、年に数回「おにぎり給食」の日を設け、配膳されたご飯を自分でおにぎりにし食べます。また、第3学年では、卵焼きの実習、第4学年では、総合的な学習の時間で、弁当作りについての学習をしています。これらの取組を経て、弁当の日には、児童それぞれの思いのこもった弁当を持参します。作ってくれている人への感謝などを学びます。



収穫祭

種から育て、それが実になり自分たちの口に入るという一連の活動を通して、食べ物への感謝、作ってくださる人への感謝、そして何より「いのちの大切さ」を感じ取ってほしいと願い、収穫祭を行っています。収穫祭には、お世話になったJAの職員さんや地域の方を呼び、感謝の意を伝えていきます。そして、収穫祭の当日は、本校で収穫した野菜と、第5学年が移動教室で田植えをし、秋に収穫した米を使って給食を作っています。





保健・生活習慣

歯磨きタイム

口腔内の健康の保持、増進と歯磨きの習慣の確立のために、給食のごちそうさまをした後、毎日歯磨きをしています。歯磨きソングに合わせて、磨く歯を確認しながら、楽しく行っています。



口腔保健指導

学校歯科医や歯科衛生士をお招きして、全学年に話をいただいています。口腔内の健康保持とは、磨く習慣確立のために、むし歯や歯周病を予防するための歯磨きの仕方や、生活習慣や歯周病について学習しています。



健康カレンダー

運動、生活、食育、早寝早起き朝ごはんの観点から、毎月カレンダーを基に、児童に健康指導を行っています。(平成26年度に三谷小の健康を考え作成し、各教室に掲示し意識付けをしています。)



早寝早起き朝ごはんカード

夏休み明けに、生活リズムを整え残暑に負けず2学期のスタートを切るために、「早寝早起き朝ごはんカード」に取り組んでいます。

児童・保護者の方のコメントには、習慣化に努めたいというコメントが、多く寄せられています。



「バナナうんちで元気な子!」 ～生活リズムを整えよう～

理想的なバナナうんちを出すために、「夜の9時半までに寝る」「朝の太陽を浴びる」「朝ごはんをしっかり食べる」といった毎日の生活習慣が大切であることを学びます。



薬物乱用防止講習会

社会の中で成長していく子供たちですが、その一方で、危険な誘惑が増えてくるのも事実です。この講習会では、薬物乱用の恐ろしさを学び、自分自身を律する心を養うきっかけにもなっています。





地域と共に

上井草スポーツセンターとの連携

校内研究の中で、地域にある「上井草スポーツセンター」と連携し、マット運動やボール運動の実技研修を実施しました。専門家から運動や技のポイント、練習の仕方、言葉掛けの仕方などを教わり、普通の授業に取り入れています。



地域料理教室

学校で実践している食育を地域・家庭に広める目的で、本校栄養教諭が中心となり、年に3回行っています。6月に魚料理、11月に弁当料理教室、12月におせち料理教室です。6月に特定非営利活動法人アイ環境研究所の久保田さんをお招きし、魚料理の作り方を教えていただきました。料理方法だけでなく、健康のための調理法や食材についてもお話をしていただきました。調理終了後、全員で試食しました。11月は子供対象の教室です。弁当の日に向け、自分で弁当が作れるようにします。12月は、おせちです。手軽に作れる方法を学び家庭でもおせちを作ってほしいという願いから行っています。



夏休みラジオ体操

杉並区ラジオ体操協会の御協力を得て、おやじの会が中心となり企画し、夏休みラジオ体操を行いました。正しい体操の仕方を見ながら、みんなで気持ち良く体を動かしていました。



ワセダクラブ・早稲田大学ラグビー部との連携

第4～6学年が、ラグビーを教わっています。受け身の姿勢やタックルの仕方を教わったり、練習したり、“ボールを前に投げてはいけない”ラグビーならではのルールでゲームを行ったりして、普段、なかなか体験できないラグビーの楽しさを味わうことができます。地域で活躍されている選手のみなさんとふれ合える貴重な機会にもなっています。



ラグビー授業で学んだことを実際、ラグビーの公式戦を早稲田大学ラグビー部の方と一緒に観戦し、面白さを体感します。

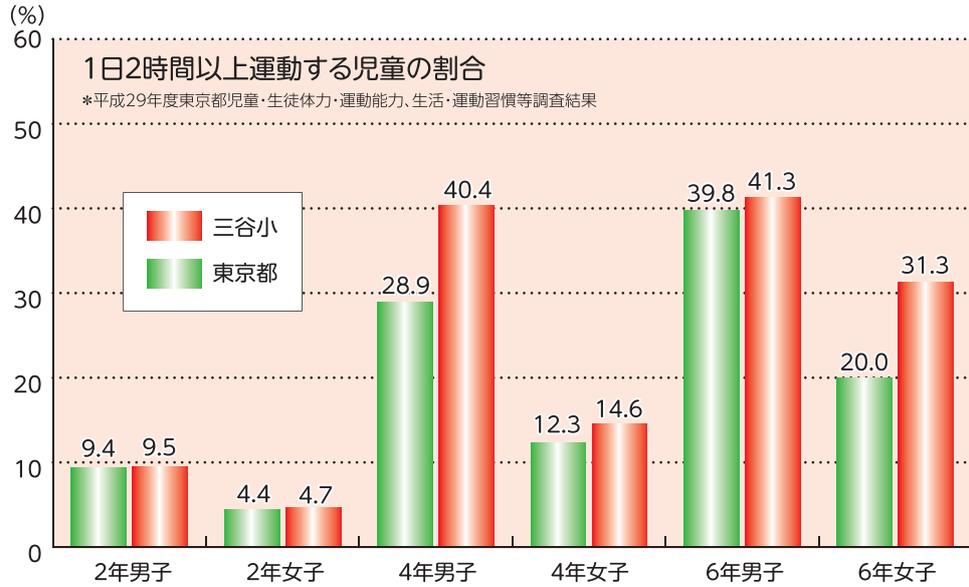


都立農芸高校馬術部との連携

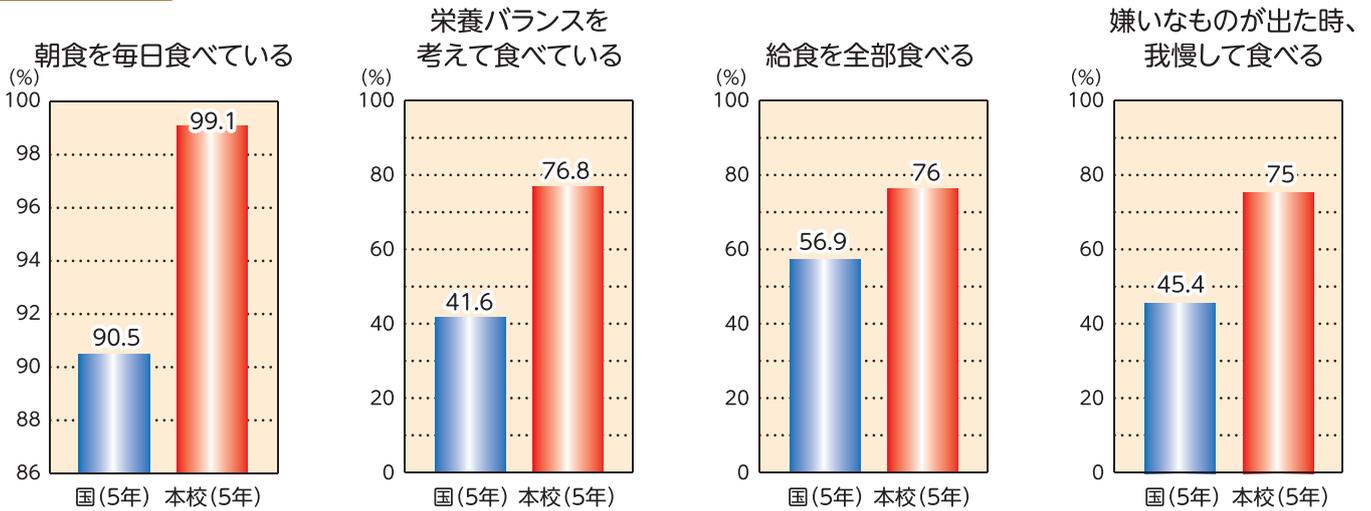
夏季休業期間中、馬術体験教室を行っています。馬の世話の仕方や、馬術における技の種類を知り、実際に馬に乗ると、皆自然と笑顔になりました。



運動

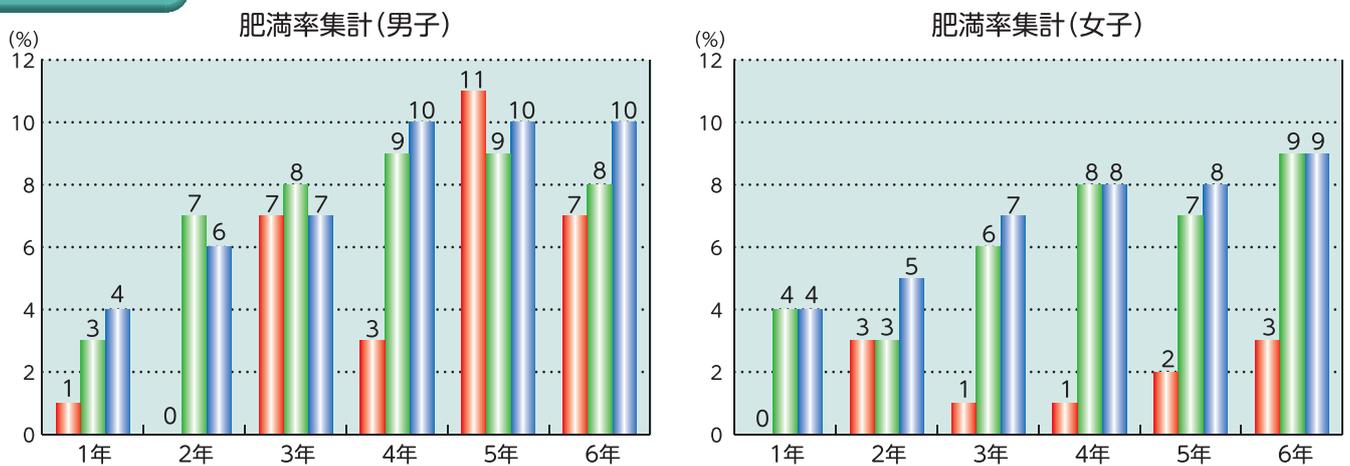


食育



*[国] 平成22年度児童生徒の生活状況調査(日本スポーツ健康センター)
[本校] 平成29年度児童の生活習慣調査(対象児童数:77人)

保健・生活習慣



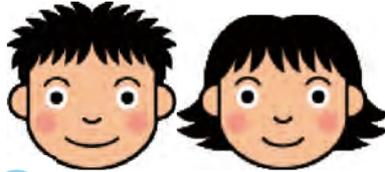
*[国][都] 平成29年度 東京都 学校保健統計調査報告書
[本校] 平成30年度 東京都 学校保健統計調査報告書
対象児童数:第1学年 76人 第2学年 89人 第3学年 88人
第4学年 92人 第5学年 105人 第6学年 78人

田植えや稲刈りを体験して、米作りの大変さを実感しました。だから、給食は残さないようにしています。

食器の正しい置き方を知ることができて良かったです。家でも続けています。

収穫祭の取組から、食べ物に感謝する気持ちをもつようになったよ!

早寝早起きを心がけるようにしたら、6時30分までに起きられるようになりました。



子供たちから

体育の授業を通して、みんなで協力すること、がんばることが分かってよかった!



保護者から

弁当の日や食育の授業をきっかけに、朝食など、簡単な料理なら、自分から進んで作るようになりました。

お兄ちゃんが、妹や弟に、学校で勉強した食器の置き方や食事のマナーを教えてくださいました。

慌ただしい朝でも、みそ汁だけはと、必ず飲んでから家を出ています。

朝遊びに行くことが楽しみなようで、早起きや朝ごはんの習慣が自然と身に付いてきました。

食の取組は、和食に関する食の大切さやマナー、そして基本的なだしのとりかたまで、成長に合わせて学習できることは、子供たちにとっても、保護者にとっても、大きな成果へとつながる素晴らしい取組だと思います。

ただ給食を食べるだけではなく、栽培、収穫、調理といった食べ物を口にするまでの過程を経験できることは、素晴らしいと思います。

早寝早起き朝ごはんの取組は、保護者の意識を変え、食や体づくりの大切さについて見つめ直す起爆剤となったと思います。



地域から

御協力いただいた先生 (敬称略)

運動

- 体育授業 杉並区スポーツ振興財団
上井草スポーツセンター
- ラグビー教室 早稲田大学ラグビー部
ワセダクラブ
- 馬術体験教室 都立農芸高等学校 馬術部

食育

- 地域料理教室 特定非営利活動法人 アイ環境研究所 久保田 弘道
他校学校栄養士
- 学級園(作物栽培) 学校サポーター 大西 路男
JA東京中央会 吉田 知宏、山本 健
- 田植え、稲刈り指導 忍野村 渡邊 明
忍野村役場観光産業課
- マナー教室 こけし屋 飯田 芳郎
- 和食器給食 三信化工
- 地域料理教室 天塩漁業組合

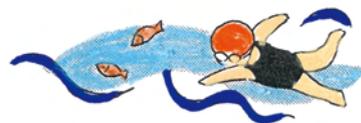


保健・生活習慣

- 全校(保健指導)「口腔保健指導」 学校歯科医 (入江歯科医院) 入江 毅
歯科衛生士 北島 恵子 野田 みのり
- 体育(保健)「がん教育」 東京女子医科大学がんセンター長 林 和彦
学校医(たむらクリニック) 多村 幸之進
- 健康教育デー(睡眠と健康:睡眠の重要性について) 子育てアクシス
日本体育大学 野井 真吾
- バナナうんちで元気な子 日本成人病協会
- 早寝早起き朝ごはん 早寝早起き朝ごはん全国協議会

各取組のサポーター 本校 学校支援・地域共生本部、PTA

三谷小 健康教育



研究実践に携わった教職員

●平成30年度

校長	加納 直樹			
副校長	若尾 美暢			
1 年	中村 聖子	湯澤富貴子	乗金 郁子	
2 年	小島 雅弓	鈴木 順也	芹沢由紀子	
3 年	加賀田由美	木村 農	寺本 匠	
4 年	川原田 徹	古田 一輝	梅井 洋子	
5 年	渡邊 玲子	大畑 伸悟	米澤 千尋	
6 年	山田 尚人	磯ヶ谷光里	深津佐知子	
専 科	鐵 由江	関 淳二	桑名 順子	
特別支援教室	井田 弓子	大野 太郎		
栄養教諭	城石 敬士	佐谷 修	西尾 靖子	箱崎 宏史
養護教諭	江口 敏幸			
講師	前川 郁子			
事務職員	古家 園子			
	菊池 洋美	真坂智恵子	小山 稚子	



●平成28～29年度

校長	山岸 一良			
	高松 由貴	水間 真実	武井 聡子	谷 奈穂子
	長尾 春奈	近江ちひろ	平井 淳子	松元 晃
	藤川 京子	中井 真弓	大場ありさ	石丸 進
	上田 優衣	山田 雅子		
栄養士	大原沙弥香			
講師	松尾 洋子			
事務職員	舟越 由子			

おわりに

アクティブライフ研究実践校として、多くの方々に御協力いただき感謝申し上げます。

子供たちの健康をどのような面から捉えるのか、今だけでなく、子供たちが人生の中で、健康に気を配り、元気に生活できるようにするには、どのような教育をするとよいのか、そのためには、地域も含めた健康づくりができるとよいと考え、「地域と共に」の教育活動を取り入れました。

健康教育は奥深く、多面的に捉え、かつ継続的に取り組むことで子供たちへの変化がもたらされます。

講師の先生方より、御指導いただいたことを基に、更に指導力に磨きをかけ、子供たちへの健康的な生活につなげていきます。講師の皆様へ感謝と共に、御礼を申し上げます。ありがとうございました。

副校長 若尾 美暢



杉並区立 **三谷小学校**

〒167-0023 東京都杉並区上井草3丁目14番12号
TEL.03-3390-0164 FAX.03-3390-0271
<http://www.suginami-school.ed.jp/sanyashou/>