

令和 6 年度

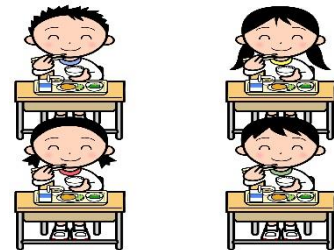
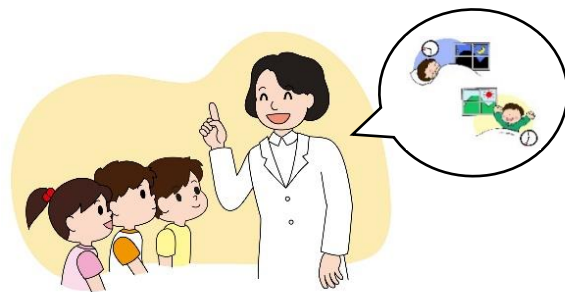
学校保健委員会



和泉市立いぶき野小学校

日時：令和 7 年 1 月 27 日（月）

15 時 00 分～16 時 00 分



会場：多目的室

令和6年度 学校保健委員会

1. 日 時 令和7年1月27日（月） 15時00分～16時00分

2. 会 場 多目的室

3. 学校教育目標

- ・明るく、元気で、思いやりのある子ども
 - ・自ら課題を見つけ、考え、判断し、行動する子ども の育成
- ※ウェルビーイングな子どもの姿：笑顔で登校、笑顔で下校

4. 学校保健委員会

(1) 目的

- ・総合的、積極的に学校保健活動を推進し、子どもたちの心身の健康保持増進を図る。
- ・子どもたちの健康な学校生活と、学校教育活動の円滑な推進を図る。
- ・保護者の方に参加していただくことにより、地域保健の高揚を図る。

(2) 構成メンバー

学校	校長、教頭
	教職員代表（教務主任、保健主事、生徒指導主事、体育主任、栄養教諭、養護教諭）
	他の教職員
保護者	PTA 本部役員、PTA 保健体育委員 含む
地域	学校協議員
指導・助言者	学校医、学校歯科医、学校薬剤師

(3) 委員会開催時期 年1回、1月

(4) テーマ 「いぶき野小学校における体力づくり」

(5) 内 容

① 学校からの報告	ページ
・ 発育測定結果	2
・ 歯科健診結果、受診状況	3
・ 視力検査結果、資料	4～6
・ 保健室利用状況	7
・ 体力づくりの取り組み	
1. 睡眠教育	8～13
2. 骨調ベ	14～15
・ 生活習慣アンケート結果	16～18
・ いぶき野小学校児童の運動能力の現状と課題	19～21

② 学校歯科医（奥田歯科医師）講話

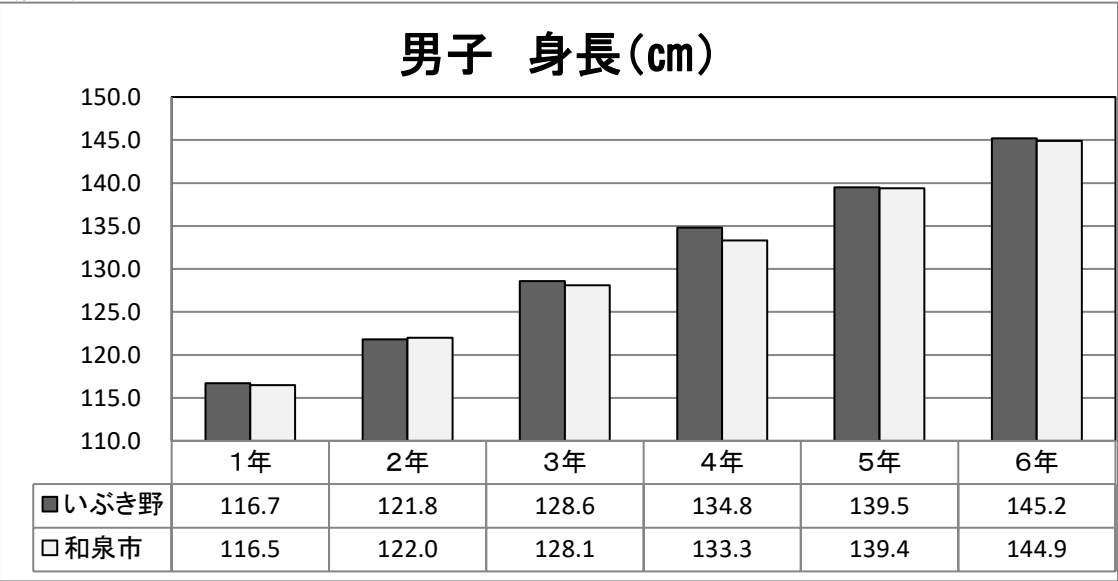
- ・ 小児の歯周疾患

【今年度実施した学校環境衛生検査】

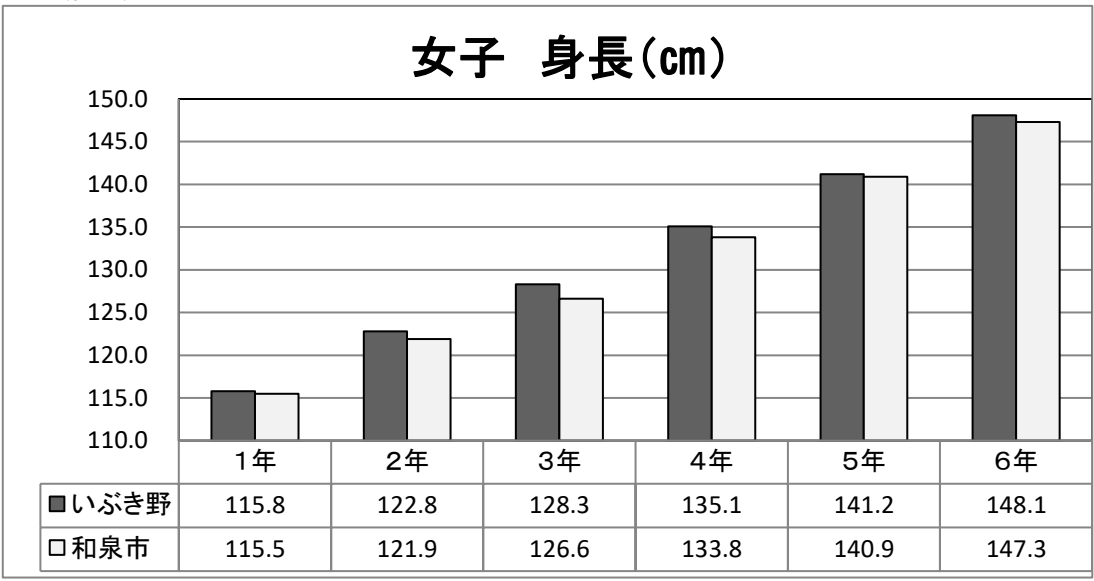
6月 3日（月） 学校飲料水の水質検査・・・学校薬剤師
11月 19日（火） 照度及び照明環境検査（体育館）・・・養護教諭
照度及び照明環境検査（3－3）・・・養護教諭
2月 4日（火） 空気環境検査実施予定
照度及び照明環境検査実施予定
（学校薬剤師の立ち合い）
※毎日 学校飲料水の遊離残留塩素検査・・・養護教諭

発育測定結果(4月)

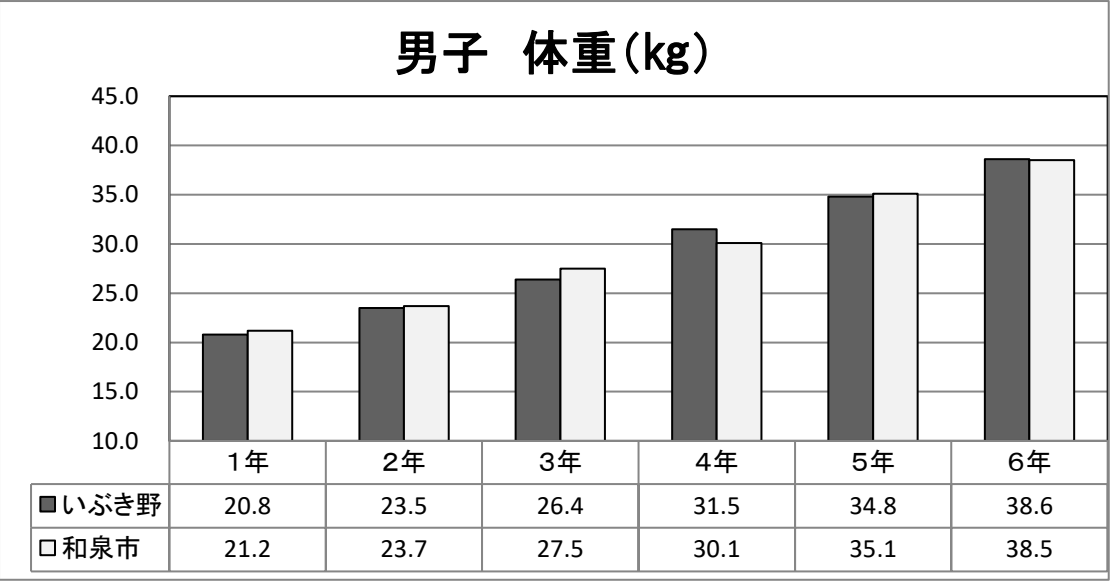
(図1)



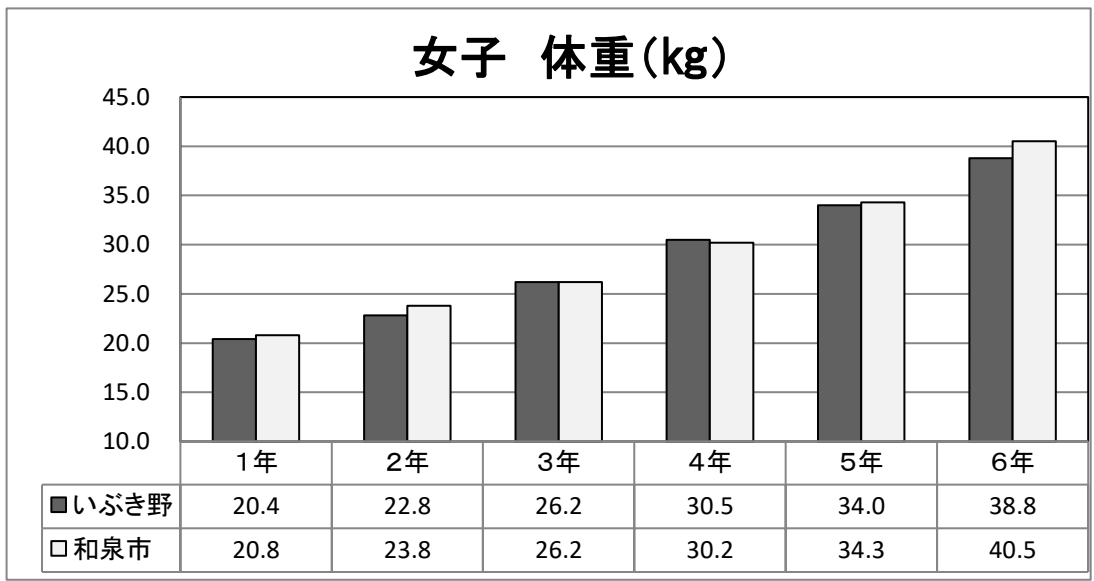
(図2)



(図3)



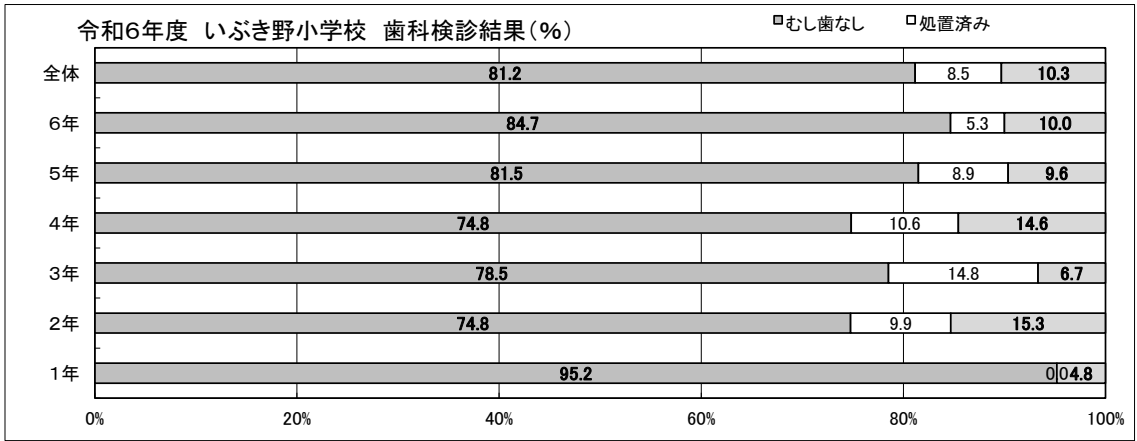
(図4)



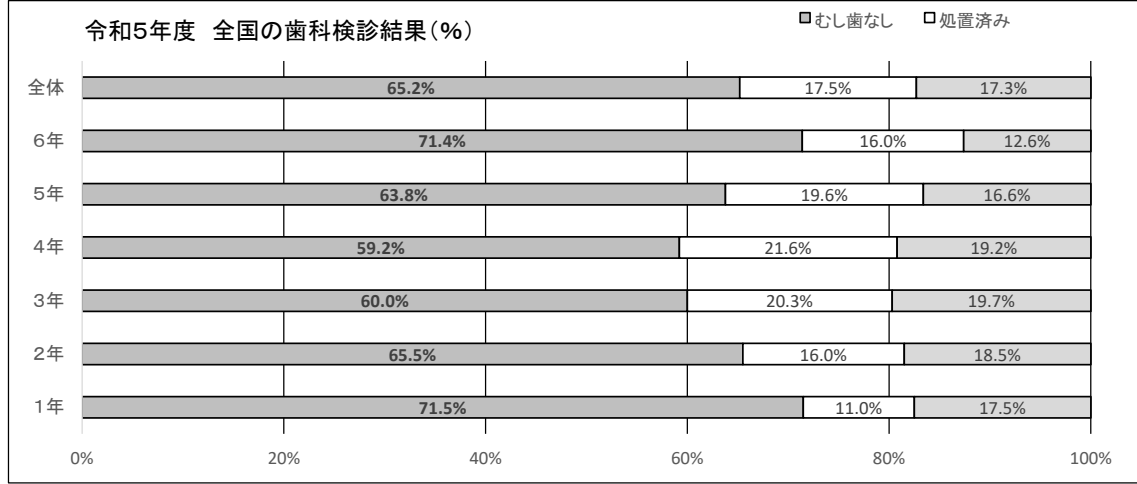
令和6年度歯科検診結果 (表1)

	受検者数		むし歯なし		処置済み		未処置歯あり		要注意乳歯		歯列・咬合・顎関節		歯垢	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
6年	62	42	59	40	0	0	3	2	2	2	1	1	0	0
5年	57	54	43	40	5	6	9	8	2	1	4	3	0	5
4年	78	57	59	47	12	8	7	2	3	0	7	3	0	0
3年	72	79	55	58	8	8	9	13	4	4	3	1	0	0
2年	73	62	59	51	7	5	7	6	2	2	11	4	0	0
1年	76	74	65	62	4	4	7	8	5	14	4	4	2	0
合計(人)	418	368	340	298	36	31	42	39	18	23	30	16	2	5
%			81.3	81.0	8.6	8.4	10.0	10.6	4.3	6.3	7.2	4.3	0.6	1.7

(図5)



(図6)



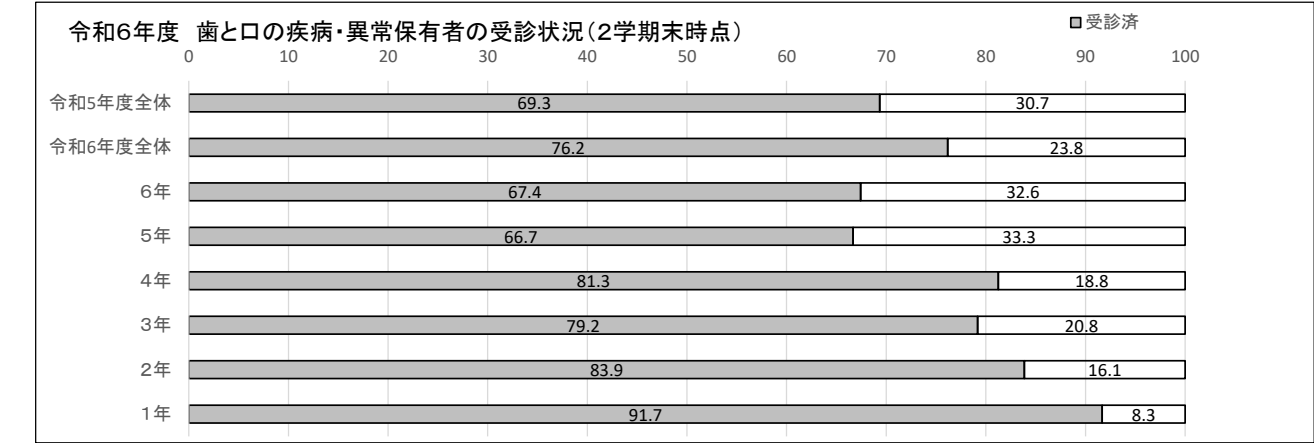
歯と口の疾病・異常保有者の受診状況(2学期末時点)

(表2)

	受診済(人)	未受診(人)	受診率(%)
6年	29	14	67.4
5年	20	10	66.7
4年	26	6	81.3
3年	19	5	79.2
2年	26	5	83.9
1年	11	1	91.7
合計(人)	131	41	76.2



(図7)



【歯科検診結果より】

成果

- ・いぶき野小学校全体の「むし歯なし」の割合は、全国の統計結果(令和5年度)に比較して16.0ポイント高く、全児童の81.2%が「むし歯なし」である。(図5 図6)
- ・学年別でも、「むし歯なし」の割合は、全国の統計結果(令和5年度)と比較して、すべての学年で高い。(図5 図6)
- ・歯科受診率(全体)は、令和5年度と比較して、6.9ポイント上がった。(表2)(図7)

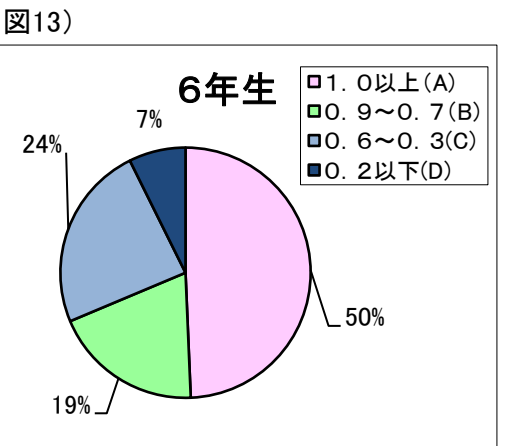
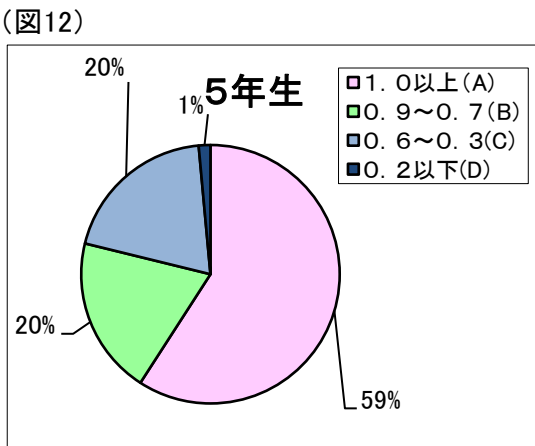
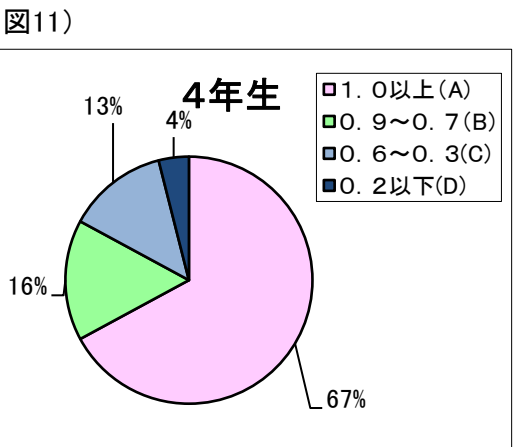
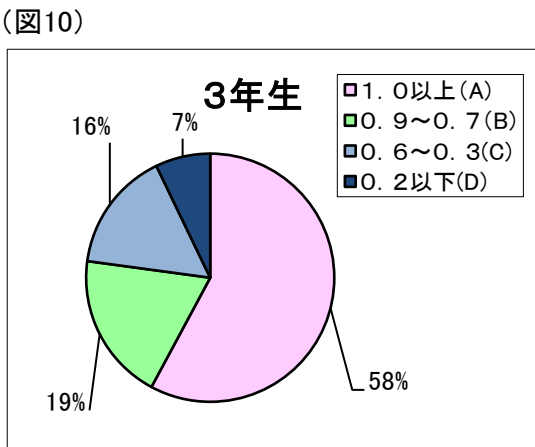
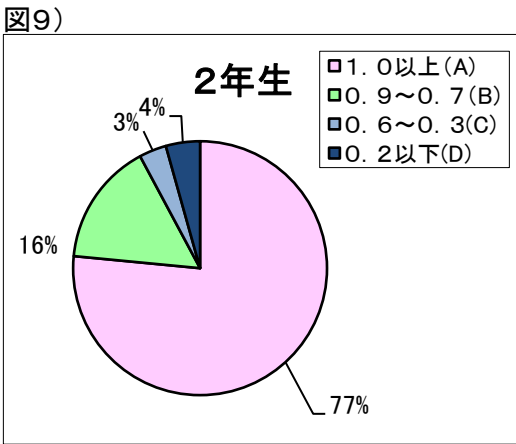
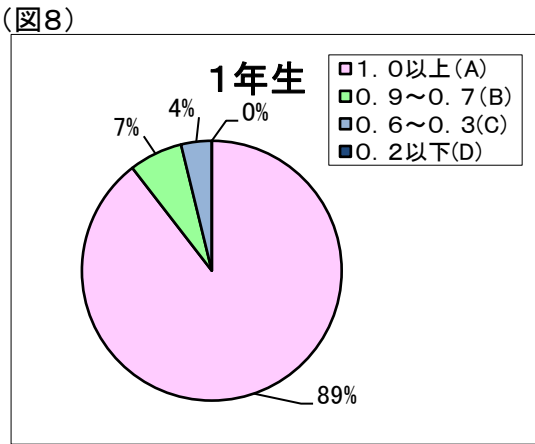
課題

- ・受診率を学年別に見ると、令和5年度の受診率(全体)を下回っている学年がある。(図7)

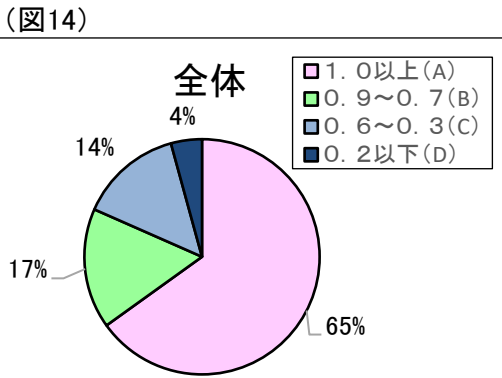
【令和6年度 歯科に関する取組み】

- ・歯科検診後、受検者全員に結果通知を配付した。
- ・未受診者については、2学期(12月)に受診状況を確認した。
- ・1、2、3、5年生対象に、歯科保健教育を実施した。
(内容)
1年生「歯の王様の話(6歳臼歯)」(5月)
2年生「歯の磨き方」(5月)
3年生冊子「歯のふしぎ」配付(6月)
5年生「歯肉炎の予防・歯のけがの予防」(12月)
- ・「大阪府よい歯・口を守る学校・園」に応募して、大阪府歯科医師会賞に選ばれた。
- ・児童保健委員会が、「大阪府よい歯・口の健康啓発標語コンクール」に応募した。
- ・むし歯の未受診者については、3学期に「むし歯についてのリーフレット」(和泉市教育委員会作成)を配付予定。

令和6年度視力検査結果(1学期)



※視力検査の結果は、眼鏡を使用している児童(視力矯正者)については矯正視力を、その他の児童(視力非矯正者)については、裸眼視力を測定し、左右で低い方の視力で統計をとっている。



(表3)

	視力非矯正者 (人)	視力矯正者 (人)	視力矯正者の 割合(%)
1年生	101	4	3.8%
2年生	107	4	3.6%
3年生	125	13	9.4%
4年生	123	29	19.1%
5年生	105	32	23.4%
6年生	106	44	29.3%
合計	667	126	15.9%

【視力検査結果より】

課題

- ・学年が上がるにつれて、視力が1.0未満の児童の割合が高くなる傾向である(図8～図13)。
- ・学年が上がるにつれて、視力矯正者(眼鏡・コンタクトレンズ使用)の児童の割合が高くなっている。6年生は、29.3%が眼鏡・コンタクトレンズを使用している(表3)。

【令和6年度 目の健康に関する取組み】

- ・視力検査は年2回(4月・10月)実施し、視力が1.0未満(A以外)の児童に対して眼科受診を勧めた。
- ・眼科検診後、学校医(眼科)に本校の視力の取り組みについて伝えたところ、「太陽の光を浴び、外で遊ぶことが視力低下の予防に効果的だ」という研究結果がある」とアドバイスをいただいた。
- ・10月の視力検査前に、1、2、3、5年生対象に目の保健教育を実施した。また、2学期の睡眠教育(全学年)の中で、「電子メディアと目の健康」について指導した。
(内容)
1年生 「めのはなし(絵本)」 2年生 「涙の役割」
3年生 「目のつくりとしくみ」 5年生 「目のけがの予防」
全学年 「電子メディアの影響」「運動・食事・睡眠と目の健康」「目を守るためのICTの使い方」
- ・視力検査後に、3、4、5、6年生対象に目の健康に関するリーフレットを配付した。

「子供たちの目を守るために 知っておきたい近視の知識」(文部科学省啓発資料 2024.8) (資料A)

1. 裸眼視力1.0未満の子供の割合が増加

近年の増加は、環境(タブレットやスマホ、ゲーム機などを長時間、近くで見ていること)による影響が大きいと考えられている。

2. 視力低下や近視の予防としてできること

①屋外で過ごす時間を増やすこと

屋外活動が近視の進行抑制に効果があるという研究結果が出てきている。このため、なるべく多くの時間(学校の授業や休み時間以外では、1日1時間半、休日では、1日2時間)は、屋外で過ごすことが望ましいと考えられている。

②近いところを見る作業は短くすること

視力低下や近視の新規発症の予防には、「長時間の近業に気を付ける」ことが重要である。「対象から30cm以上、目を離す」「30分に1回は、20秒以上目を休める」「背筋を伸ばし、姿勢を良くする」などが挙げられている。

【今後の取組み】

- ・授業で学習用端末を使用する際は、「画面から目を30cm以上離す」「30分に1回、20秒以上遠くを見る」この2点を徹底する。
- ・外遊びで近視予防ができることを保健教育で伝え、外に出る習慣を増やすよう「すこやかな体部」が中心になって啓発する。

子供たちの 目を守るために 知っておきたい近視の知識

近視は、メガネなどで矯正すれば視力ができるものとして、これまであまり問題視されてきませんでした。しかし、さまざまな疫学データの蓄積から、近視が将来の目の病気のリスクを高める可能性があることが分かってきています。近視について理解し、子供たちを近視のリスクから守っていきましょう。

近視の現況

▶ 裸眼視力1.0未満の子供の割合が増加しています。

文部科学省の学校保健統計調査において、日本における裸眼視力1.0未満の子供の割合は、約40年前と比べて増加傾向にあります。

裸眼視力1.0未満の子供の全てが近視であるとは限りませんが、そのうち、約8～9割は近視であることが指摘されています(宮浦ほか、2022)。また、令和5年度「児童生徒の近視実態調査事業」(以下、「近視実態調査」といいます。)においても、370方式視力測定法で裸眼視力の判定(※1)がB、C又はDとされ、近視の定義(※2)に該当する割合は、それぞれB(右眼60.0%、左眼58.2%)、C(右眼84.8%、左眼83.4%)、D(右眼94.5%、左眼94.7%)で、裸眼視力1.0未満の多くが近視であることが示唆されました。

※1 視力の判定については、視力1.0以上をA、同0.9～0.7をB、同0.6～0.3をC、同0.3未満をDと区分されます。
※2 近視実態調査における近視の定義は、「眼軸長/平均角膜曲率半径(AL/CR)比2.95以上かつ等価球面度数-0.5D以下」を用いています。

裸眼視力1.0未満の者の割合の推移



(注) 本資料は、現時点における科学的知見に基づき作成したものであり、今後、研究の進展に伴い、知見が変更される場合があります。

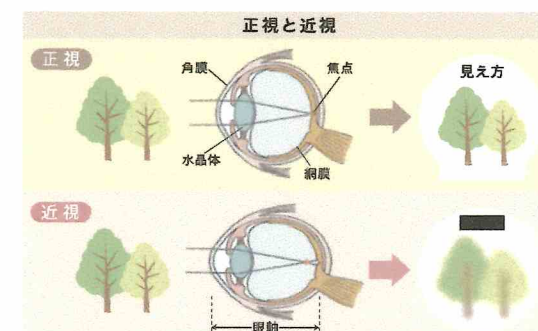
近視の要因とリスク

▶ 近視は、将来の目の病気との関連が大きいことが分かってきています。

近視のほとんどは軸性近視であり、軸性近視とは「眼球の形が前後方向に長くなって、目の中に入った光線のピントが合う位置が網膜より前になっている状態」で、近年、子供の近視は世界中で増加しており、特にアジアの先進諸国では多い傾向にあります。

右下の図は、近視度数ごとに、目の病気が起こることとの関連について示したオッズ比(※3)です。子供たちが生涯にわたり良好な視力を維持するためには、小児期に近視の発症と進行を予防することが極めて重要です。

※3 オッズ比とは、ある因子がある病気の発症に関連する程度を表す指標で、大きいほど関連性が強いとされます。なお、オッズ比は何倍病気になるやすいということを意味するものではありません。



近視度数と眼疾患のオッズ比			
近視度数 (単位: D)	後嚢下白内障	緑内障	網膜剥離
弱度近視 (-0.5≦SE<-3.0)	2倍	2倍	3倍
中等度近視 (-3.0≦SE<-6.0)	3倍	3倍	9倍
強度近視 (-6.0≦SE)	5倍	3倍	13倍

Haarman AEG, et al. 2020を基に作成 SE: 等価球面度数

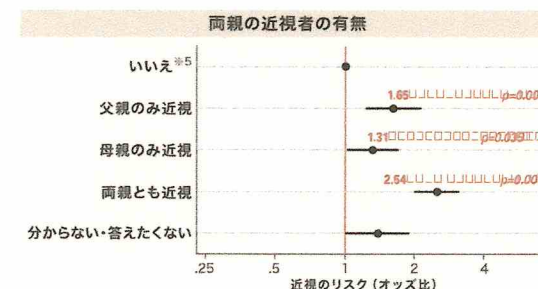
▶ 近視は、遺伝要因と環境要因の両方が関係すると言われています。

近視は、遺伝要因と環境要因の両方が関係すると言われていますが、近年の近視の増加は、環境による影響が大きいと考えられています。

近視実態調査では、どちらか一方の親が近視である場合、両親とも近視ではない場合と比べ、近視の新規発症(※4)との関連が大きいことが示唆されました。

一方、環境要因として屋外で過ごす時間の減少や近業(近い所を見る作業)の増加等が指摘されています。

※4 近視実態調査における「近視の新規発症」とは、調査開始年度に近視の定義に該当しなかったが、調査最終年度に同定義に該当したことをいいます。



※5 「いいえ」とは、両親ともに近視ではないことを意味します。
(注) 解析について、学年以外の因子は考慮されていないため、留意が必要です。

! 親が近視であったとしても、その子供が必ずしも近視になるとは限らず、適切な環境で生活することが大切です。また、親が近視であることで、差別やいじめ等が生じることのないよう、注意が必要です。

(注) 本資料は、現時点における科学的知見に基づき作成したものであり、今後、研究の進展に伴い、知見が変更される場合があります。

視力低下や近視の
予防にできること①

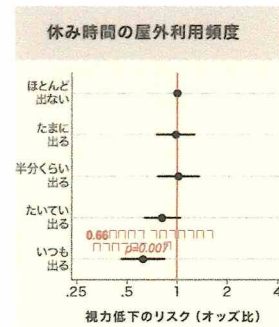
屋外で過ごすことを増やしましょう。



▶ 学校の休み時間では、積極的に屋外で過ごしましょう。

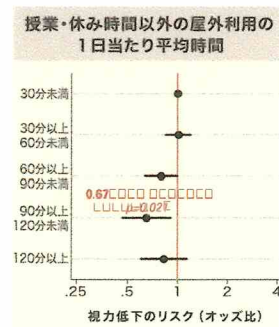
近視実態調査では、「短い休み時間でも、出られるときはいつも外に出る」場合、「ほとんど外に出ない」場合と比べ、視力低下^(※6)との関連が小さいことが示唆されました。

※6 近視実態調査における「視力低下」とは、調査開始年度に裸眼視力Aだったが、調査最終年度に同B、C又はDであったことをいいます。



▶ 学校の授業や休み時間以外では、1日1時間半は屋外で過ごしましょう。

近視実態調査では、学校の授業や休み時間以外で屋外にいる時間（登下校の時間は含みません。）が「90分以上120分未満」の場合、「30分未満」の場合と比べ、視力低下との関連が小さいことが示唆されました。



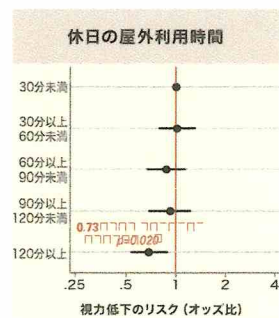
(注) 各解析について、学年以外の因子は考慮されていないため、留意が必要です。

▶ 休日では、1日2時間は屋外で過ごしましょう。



近視実態調査では、休日において屋外にいる時間の1日平均が「120分以上」の場合、「30分未満」と比べ、視力低下との関連が小さいことが示唆されました。

！屋外で過ごすに当たっては、熱中症や紫外線などの影響にも配慮する必要があるため、強い光を避け、なるべく木陰や建物の影で過ごすといでしょう。



(注) 解析について、学年以外の因子は考慮されていないため、留意が必要です。

よくある質問

Q. 建物の影や木陰で過ごしても、近視予防に効果はある？

A. 効果があります。直射日光の当たらない建物の影や木陰でも、近視予防に必要な光の明るさ(照度として1,000～3,000ルクス以上)を確保することができます。日差しが強い場所では、熱中症や紫外線などの影響にも配慮する必要があるため、木陰などで過ごすといでしょう。

Q. 屋外活動は、1日2時間に満たなくてもよい？

A. 複数の研究結果から、1日2時間以下の屋外活動でも近視の進行抑制に効果が得られる可能性が示唆されています。このため、1日2時間に満たなくとも、なるべく多くの時間を屋外で過ごした方が、近視抑制の観点からは望ましいと考えられます。



(注) 本資料は、現時点における科学的知見に基づき作成したものであり、今後、研究の進展に伴い、知見が変更される場合があります。



文部科学省

視力低下や近視の
予防にできること②

できる限り、近い所を見る作業は短くしましょう。

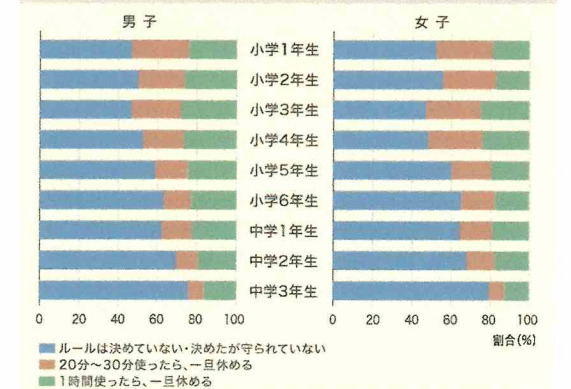


▶ 長時間の近い所を見る作業に気を付けましょう。

近視実態調査では、学校以外での電子機器の利用について、一律に視力低下や近視の新規発症に関連が大きいとはいえませんでした。しかし、「勉強や読書の時間」についての結果も踏まえると、視力低下や近視の新規発症の予防には、「長時間の近業に気を付ける」ことが重要です。

一方、スマートフォンやゲーム機使用に関する「目を休めるためのルール」の有無については、半数～7割以上の児童生徒が「ルールは決めていない・決めたが守られていない」ことが把握できました。近視の発症や進行の予防のためには「自分の目は自分で守る」という意識を持つことが重要です。

スマートフォンやゲーム機使用に関する目を休めるためのルールの有無



▶ 近い所を見る作業を行う際は次のような点に気を付けましょう。

- 対象から30cm以上、目を離す
- 30分に1回は、20秒以上目を休める
- 背筋を伸ばし、姿勢を良くする
- 部屋を十分に明るくする
- 使用する機器の輝度(明るさ)を適切に調節する



よくある質問

Q. 子供の近視は、何歳から気を付ければよい？

A. 小学校入学前の、なるべく早い時期から気を付けましょう。近視の多くは小学校3～4年生頃に発症します。しかし、最近では低年齢化が進み、早い場合は6歳未満で近視になることがあります。年齢が上がるにつれて近視は進行する傾向にあるため、予防は早めに取りかかりましょう。



Q. 近視は治せる？一度低下した視力は回復できる？

A. 治るものと治らないものがあります。目の使い過ぎによる一時的な近視状態は、目薬などで治療できる場合があります。しかし、近視による視力低下は主に軸性近視です。一度伸びてしまった眼軸長を元に戻すことはできないと言われているため、近視は予防や早期発見がとても重要です。検査で視力低下や近視を指摘された場合は、早めに眼科を受診しましょう。

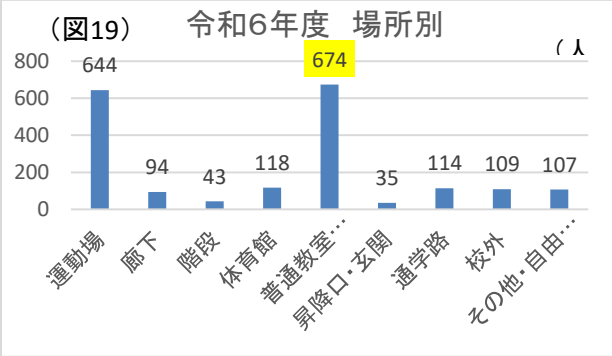
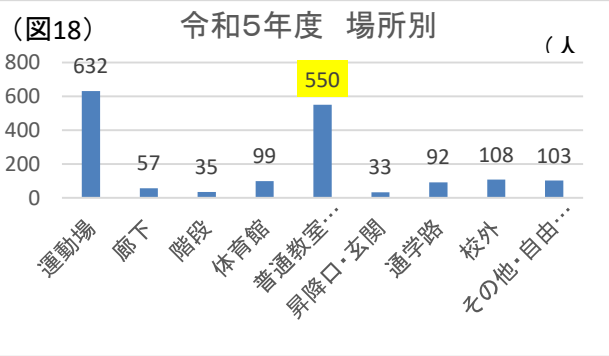
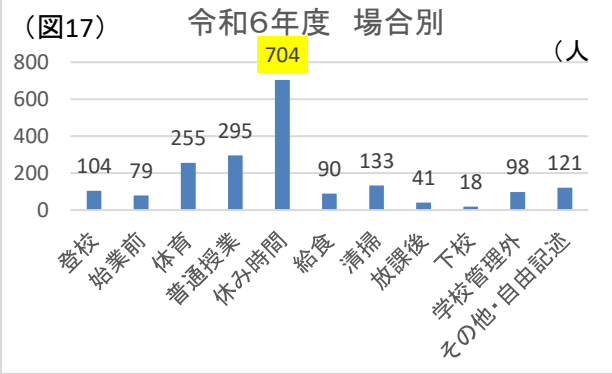
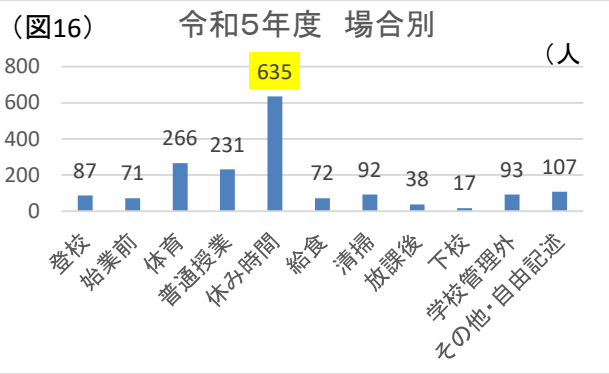
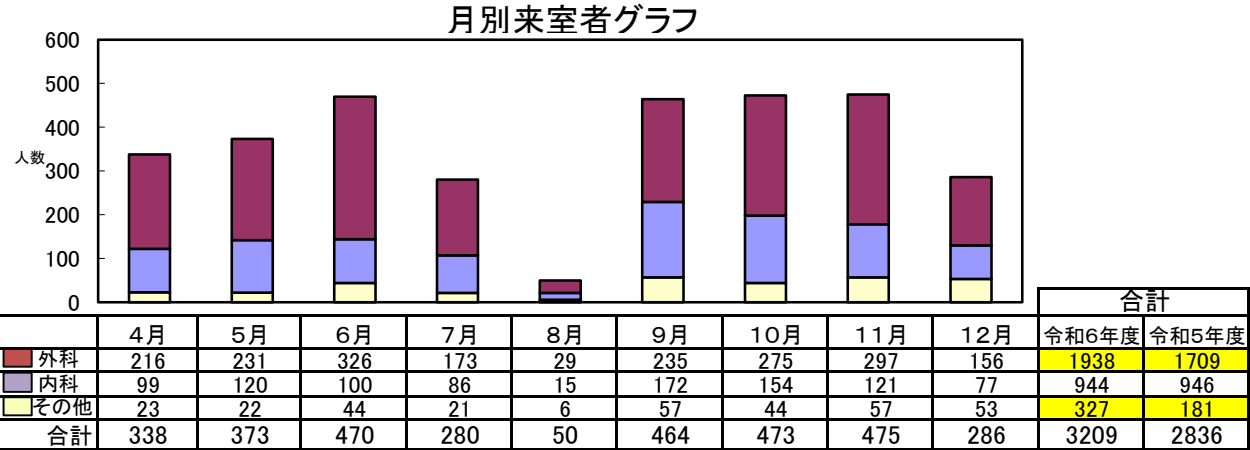
(注) 本資料は、現時点における科学的知見に基づき作成したものであり、今後、研究の進展に伴い、知見が変更される場合があります。



文部科学省

保健室利用状況(4月～12月)

(図15)

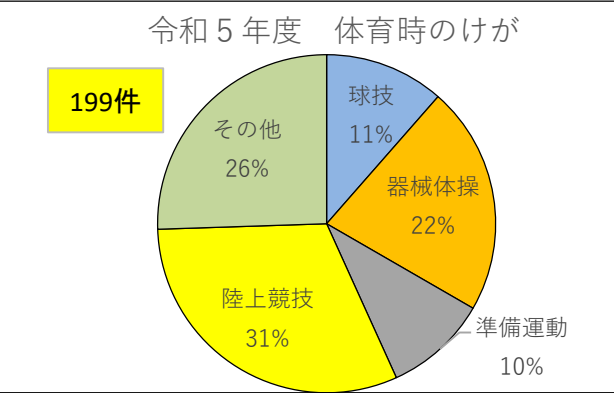


学校管理下のけがで医療機関を受診した件数 39件 (表4)

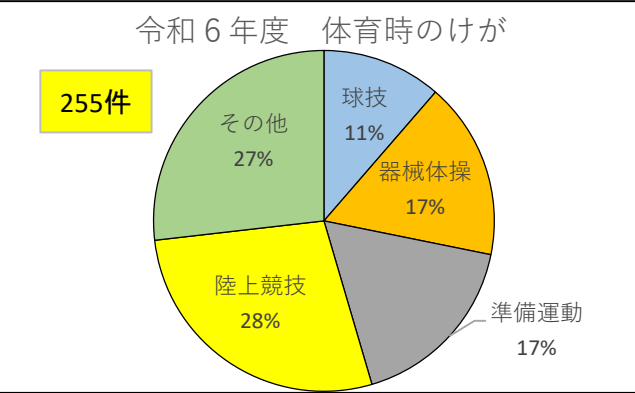
けがの種類	令和5年度	令和6年度
打撲	9	3
骨折	4	10
切創	7	3
捻挫	3	5
目のけが	2	0
擦過傷	4	4
突き指	2	4
歯のけが	5	6
その他	3	4
合計(件)	39	39

* 令和5年度、6年度ともに4月～12月の件数である

(図20)



(図21)



【保健室利用状況】

- ・今年度は、令和5年度に比べて、全体の件数が373件増えている(内訳:外科229件増加・内科2件減少・その他146件増加)。また、「その他」の来室者では、保健室で養護教諭が傾聴した後で授業に戻る児童が増えた。(図15)
- ・場合別では、令和5年度に比べて、休み時間のけがが69件増えた。場所別では、運動場でのけがには大きな変化は見られなかったが、教室でのけがが124件増えた。(図16)(図17)(図18)(図19)
- ・医療機関を受診したけがは、昨年度と件数は同じであったが、骨折した件数が6件増えた。(表4)
- ・体育でのけがは、令和5年度に比べて56件増えた。種目別では、令和5年度と同じ傾向である。(図20)(図21)

【考察】

- ・「その他」の来室者の増加は、不安や悩みを抱えて保健室へ頻回に来室する児童が増えたことが一因と考えられる。「周りからの視線が気になる」「人とのコミュニケーションが苦手」「なんとなく教室で過ごすことが『しんどい』」など、児童が抱えている心因的な問題は複雑であり、時間をかけて丁寧な傾聴が必要である。
- ・骨折の増加や教室でのけがの増加は、不注意や、校舎内の過ごし方が守れていなかったことが一因と推測される。
- ・体育時のけがの増加については、けがについての情報共有と原因分析が不足していたことが一因と推測される。

【今後の取組み】

- ・保健室へ頻回に来室する児童については、学級担任や校内教育支援センター(ステップ)と連携を取り、ケース会議等で情報共有に努める。また、学校での様子を家庭に伝え、学校と家庭が連携していく必要がある。また、児童全体に対して「命と性の学習カリキュラム」を活用し、自分の体や心を守るために、悩み事や不安なことなどは、信頼できる大人に相談することや、相談できる場所(スクールカウンセラー、保健室など)を伝える。
- ・体育時のけがについて、「すこやかな体部」で定期的に情報共有と原因分析を行う。
- ・けがをした児童への対応だけでなく、けがの予防教育を継続する。「運動場での遊び方」については、体育主任や「すこやかな体部」と連携して安全教育や保健教育を継続する。また、児童の委員会によるけが予防のポスターや声掛け、児童朝礼を活用した呼びかけを実施する。

令和6年度 体力づくりの取り組み

1. 睡眠教育

- ①睡眠アンケート（対象：4、5、6年生児童）（時期：令和6年7月）（資料B）
（時期：令和6年11月）（資料C）

- ②睡眠についての保健教育（全学年）（時期：令和6年9月・10月）

内容 ＊2学期メディアコントロールチャレンジの事前指導を兼ねる

1、2年生…「すいみんクイズ」「すいみんビンゴ」
3年生…「めらとにんじゃのしゅぎょう（動画）」「ヨフカシーこうげき日記」
4年生…「すいみんのなぞをさくろう」「めらとにんじゃのしゅぎょう（動画）」「ヨフカシーこうげき日記」
5年生…「ブルーライトの話」
6年生…「すいみん〇✕クイズ」「気をつけるべき生活習慣・生活習慣チェック」
※4、5、6年生は、7月の睡眠アンケート結果を、9月保健教育（睡眠）の中で共有した。
※保健教育の最後に、「目を休める方法」を全学年で実践した。

＜結果＞

学年比較

- ・学年が上がるにつれて、平日も休日も、午後10時以降に寝る児童の割合が高くなっている。（資料Bグラフ①② 資料Cグラフ①②）
- ・学年が上がるにつれて、平日は、9時間以上寝ている児童の割合が低くなっている。（資料Bグラフ③ 資料Cグラフ③）
- ・学年が上がるにつれて、「睡眠時間が足りている」「朝、すっきりと目覚めている」と感じている児童の割合が低くなっている。（資料Bグラフ⑤⑥ 資料Cグラフ⑤⑥）
- ・学年が上がるにつれて、「学校で眠たさをほぼ毎日感じる」と答える児童の割合が高くなっている。（資料Bグラフ⑦ 資料Cグラフ⑦）
- ・6年生は、休み時間に外で全く遊んでいない児童の割合が4年生・5年生より高く、50%（7月・10月）である。（資料Bグラフ⑧ 資料Cグラフ⑧）
- ・6年生は、放課後や休みの日に全く外で遊んだり運動したりしていない児童の割合は、12%（7月）、17%（11月）である。（資料Bグラフ⑨ 資料Cグラフ⑨）
- ・6年生は、4、5年生に比べて電子メディアを使う時間が決まっていない児童の割合が高い。（資料Bグラフ⑩ 資料Cグラフ⑩）
- ・6年生は、4、5年生に比べて電子メディアを使う時、時間を決めて目を休めている児童の割合が

低い。（資料Bグラフ⑪ 資料Cグラフ⑪）

- ・6年生は、4、5年生に比べて、平日（月～木）に電子メディアを1日3時間以上使う児童の割合が高い。（資料Bグラフ⑫ 資料Cグラフ⑫）
- ・6年生は、4、5年生に比べて、寝る直前まで電子メディアを使う児童の割合が高い。（資料Bグラフ⑬ 資料Cグラフ⑬）
- ・6年生は、4、5年生に比べて、睡眠が「『記憶』『心の健康』にとっても影響する」と答えた児童の割合が高い。（資料Bグラフ⑬⑭ 資料Cグラフ⑬⑭）
- ・6年生は、4、5年生に比べて、「『睡眠習慣』が去年と変わっていない」と答えた児童の割合が高い。（資料Bグラフ⑮ 資料Cグラフ⑮）

7月と11月の比較 ＊「メディアコントロールチャレンジ（夏休み・10月）」と「睡眠教育（9月）」を実施した前後で、アンケート結果を比較した。

- ・5、6年生は、平日、午後11時以降に寝ている児童の割合が高くなっている。
【5年生：17%→25%】【6年生：29%→33%】（資料Bグラフ① 資料Cグラフ①）
- ・5、6年生は、休日前、午後11時以降に寝ている児童の割合が低くなっている。
【5年生：40%→30%】【5年生：52%→41%】（資料Bグラフ② 資料Cグラフ②）
- ・5年生は、休み時間に外遊びを全くしない児童の割合が高くなっている。
【18%→31%】（資料Bグラフ⑧ 資料Cグラフ⑧）
- ・5年生は、放課後や休日に外遊びを全くしない児童の割合が高くなっている。
【10%→20%】（資料Bグラフ⑨ 資料Cグラフ⑨）
- ・4、6年生は、電子メディアを使える時間を「決めている」と答えた児童の割合が低くなっている。
【4年生：62%→50%】【6年生：48%→45%】（資料Bグラフ⑩ 資料Cグラフ⑩）
- ・電子メディアを使うとき、「時間を決めて目を休めている」と答えた児童の割合が、全学年で低くなっている。
【4年生：44%→37%】【5年生：47%→38%】【6年生：26%→22%】（資料Bグラフ⑪ 資料Cグラフ⑪）
- ・4、5年生は、睡眠が「『記憶』にとっても影響する」と答えた児童の割合が高くなっている。
【4年生：49%→63%】【5年生：57%→77%】（資料Bグラフ⑬ 資料Cグラフ⑬）
- ・4、5年生は、睡眠が「『心の健康』にとっても影響する」と答えた児童の割合が高くなっている。
【4年生：49%→75%】【5年生：68%→78%】（資料Bグラフ⑭ 資料Cグラフ⑭）

【5年生振り返りシートより】

1. 良い睡眠のためにできること

《ブルーライト》

- ・最初から2時間は無理だから、寝る1時間か1時間半前にスマホやゲームを使わないようにする。
- ・寝る前のゲームやスマホは悪いとわかってはいたけれど、あまり理由は知らなかった。理由が分かったのでこれから少しずつ使わないようにする。
- ・夜遅くまでゲームをしていたから、寝る45分前にはやめて、眠気ホルモンのメラトニンが引っ込まないようにして、9時から6時半くらいまで寝る。

《睡眠のリズム》

- ・学校がある日も休みの日も、同じリズムで睡眠をとる。
- ・寝る直前までスマホを見てると、すいみん時間がずれるとわかった。すいみん時間がずれるといろいろなことに影響があるので、ちょっとずつ直していきたい。

《その他（日光、運動、時間の使い方など）》

- ・起きたらベランダで朝日を浴びようと思う。
- ・宿題を早めに終わらせる。
- ・週に1回は外で遊んだり運動したりしようと思った。
- ・サッカーに行く前30分あるから、できるだけ30分で宿題を終わらせてすいみん時間をふやす。
- ・今日の話の半分以上は自分に当てはまったので、今までの習慣を見直す。
- ・時々、授業中でもねむくなることがあるので、昼間は外で遊んで、早寝早起きを心がけようと思う。

2. 話を聞いて、分かったこと・感じたこと

- ・ブルーライトをあびていても、ふとんに入ったら眠れるから別にだいじょうぶと思っていたけれど、きちんとぐっすり眠れていないことがわかった。
- ・たまに頭が痛かったり眠かったりするの、寝る前にブルーライトをあびていたからだと思った。
- ・成長に大事なすいみんが、ブルーライトで弱くなることが分かった。
- ・たくさん寝ることだけが良いすいみんではなく、早寝早起きをするのが良いすいみんだということがわかった。
- ・遅寝遅起きだと、体内時計がずれて、次の日に眠気が出ることがわかった。
- ・だいたい同じ時刻にふとんに入ることが大事だと知った。
- ・眠っているとき、脳内は必要な記憶を整理していることがわかった。
- ・自分は6時間寝れば良いと思っていたけど、9～12時間寝ないといけないと知った。

《考察・課題》

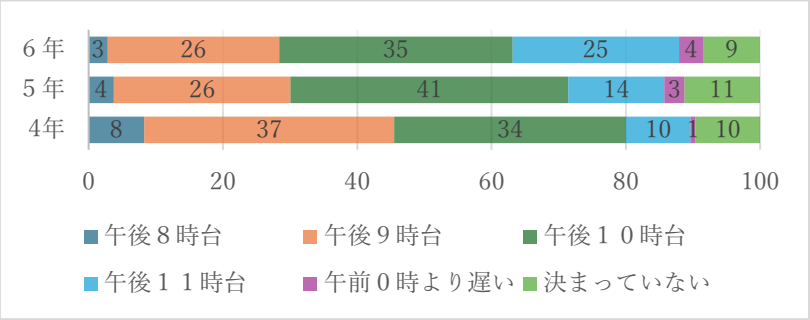
- ・学年が上がるにつれて、就寝時刻が遅く、睡眠時間が短くなっており、睡眠不足が「学校での眠気」など体調に影響を与えていると考えられる。また、6年生になると、電子メディアの使用時間や使い方に課題のある児童の割合が高くなっている。要因としては、高学年になって、夜の通塾やネット依存など生活習慣に変化があったと推測される。
- ・6年生は、4年生時から行っている「睡眠教育」により、「睡眠が心身に与える影響」について知識が定着しているが、実際の睡眠習慣は変わっていない児童が多いと推測される。
- ・5、6年生は、「睡眠教育」の実施後、休日前の就寝時刻が遅い児童の割合が低くなった。「平日と休日前の就寝時刻が大きく異なると、体内時計が乱れるのでよくないこと」を指導した「睡眠教育」の効果は推測される。「電子メディアの使い方」については、振り返りシートの記述内容から一定の理解がうかがえる。しかし、「睡眠教育・メディアコントロールチャレンジ」の前後で、「電子メディアを使う時間を『決めている』」児童が減るなど、行動変容が見られず課題が残った。
- ・「電子メディア使用時に目を休めること」については、保健教育の中で「目を休める方法」を実践したが、「電子メディア使用時に時間を決めて目を休めている」児童は減っており、定着が見られなかった。

《今後の取り組み》

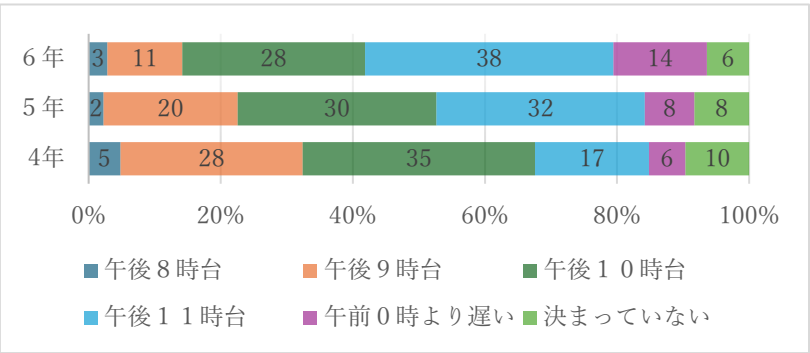
- ・今年度は睡眠アンケートを3学年（4、5、6年生）で実施した。睡眠教育（9月）の中で、アンケート結果（7月）を共有して、自分たちの睡眠習慣をふりかえる時間をもうけた。睡眠に関する知識は定着しているため、将来の睡眠習慣の変容を期待して、今後も睡眠教育を継続する。
- ・体力づくりと深いかわりのある「外遊び」は、ネット依存の改善や、夜ぐっすり眠るために必要な睡眠習慣である。また、近年は「外遊び」が「近視の予防」につながることが分かっている。「外遊び」の効果について、「すこやかな体部」で連携して児童・保護者への啓発に努める。
- ・「電子メディア使用時に目を休めること」については、「睡眠教育・メディアコントロールチャレンジ」の時だけでなく、学校生活全般において取り組めるよう工夫する。
- ・睡眠やメディアコントロールは保護者の理解や協力が不可欠である。今後も、睡眠教育実施後に保護者向けお便りを配信して、保護者への啓発に努める。

(資料 B) 2024 年度 すいみんアンケート 対象：4～6 年生 (7 月実施)

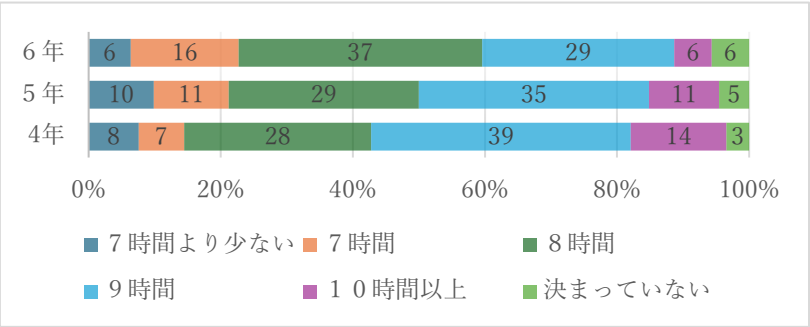
① 次の日に学校があるときは、何時に寝ていますか？(祝日・日～木)



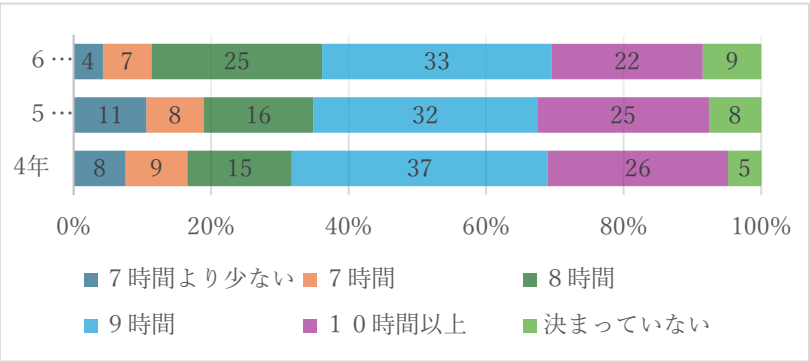
② 次の日が休みのとき(学校がないとき)は、何時に寝ていますか？(祝日・金・土)



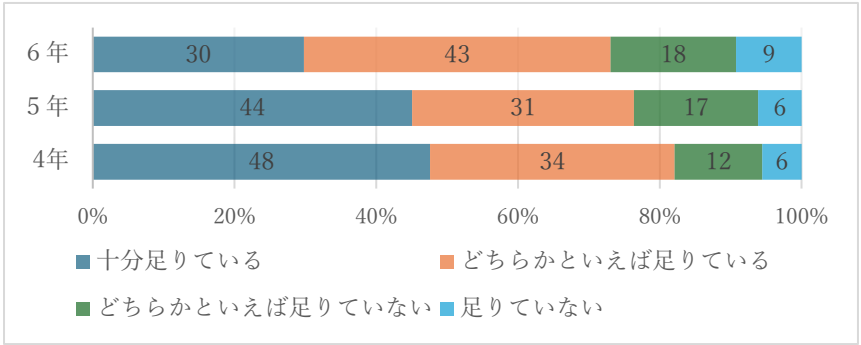
③ 学校がある日は、何時間 寝ていますか？(月～金)



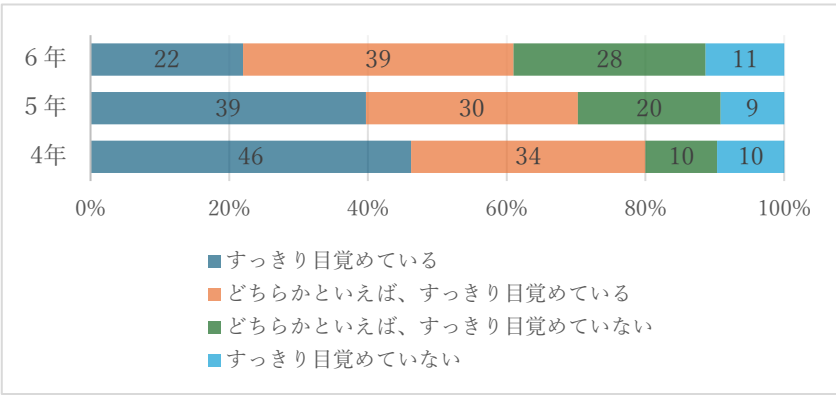
④ 休みの日は、何時間 寝ていますか？(土日・祝日)



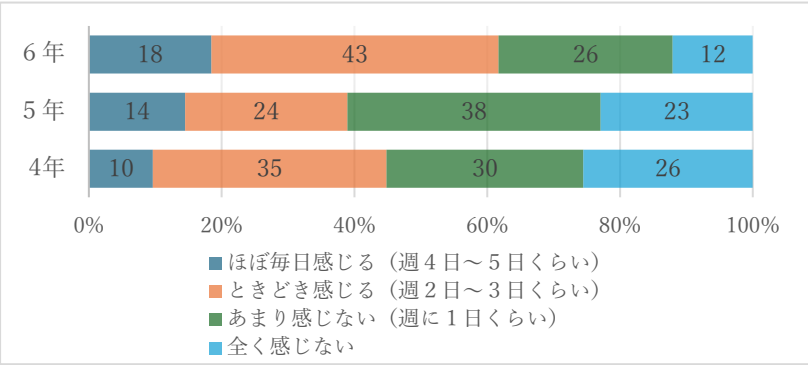
⑤ 今の自分のすいみん時間が足りていると思いますか？



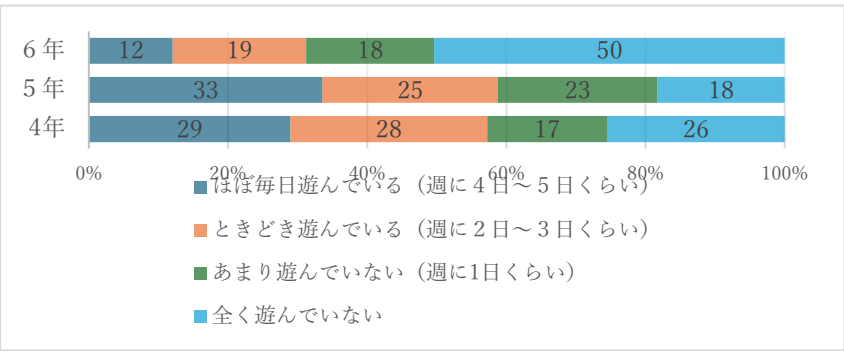
⑥ 朝、すっきり目覚めていますか？



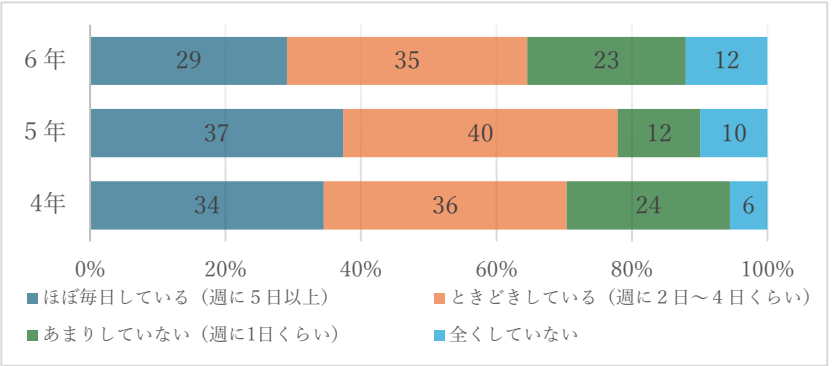
⑦ 学校で眠たさを感じることはありますか？



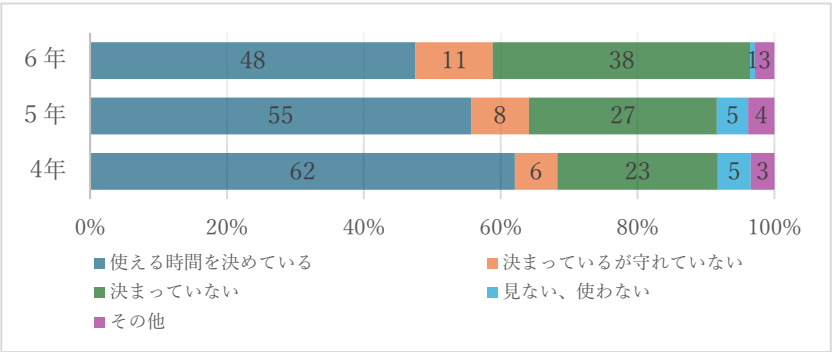
⑧ 休み時間は外で遊んでいますか？



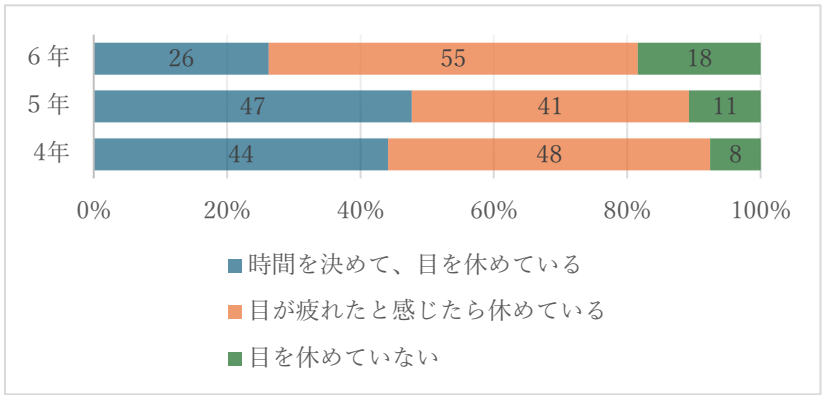
⑨ 放課後や休みの日は、外で遊んだり、運動したりしていますか？



⑩ テレビやゲーム、スマホ、タブレットなどを見る(使う)時間を決めていますか？

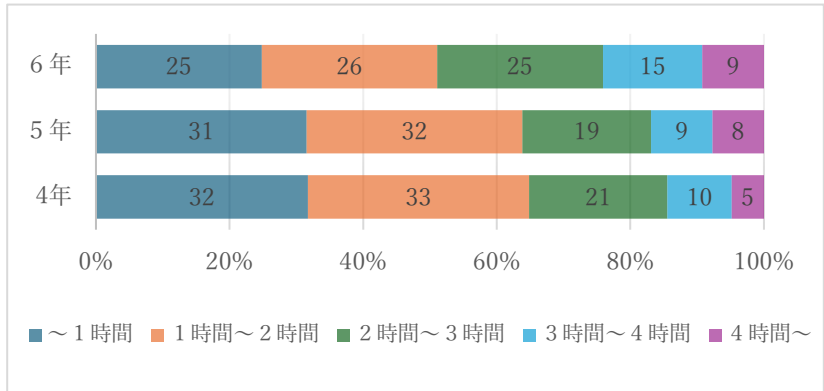


⑪ テレビやゲーム、スマホ、タブレットなどを見る(使う)とき、目を休めていますか？(例)画面から目をはなす、遠くを見る、テレビやゲームなどを見るのをやめる など

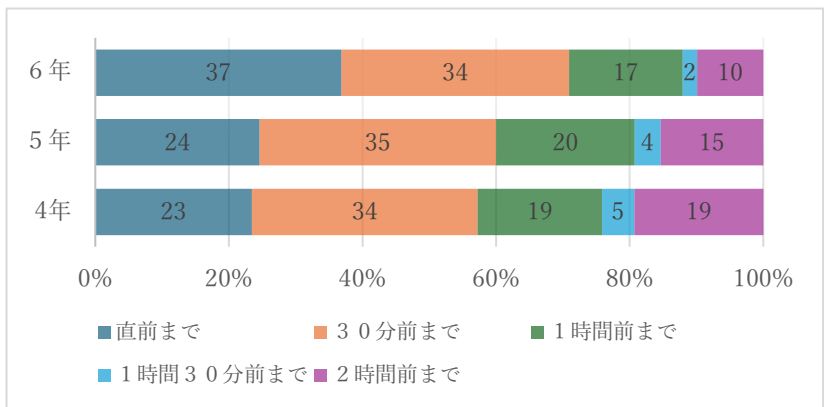


(資料 B) 2024 年度 すいみんアンケート 対象：4～6 年生

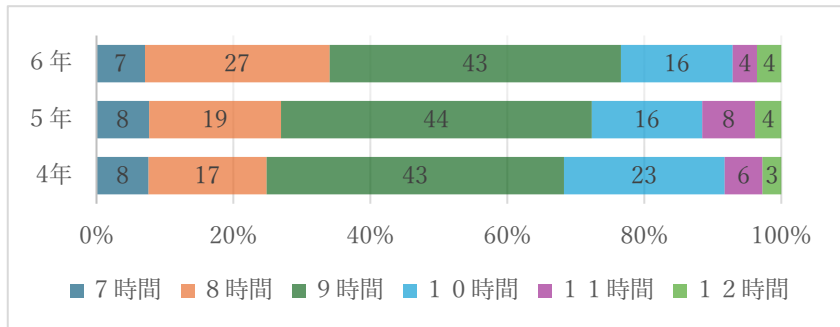
⑫ 月曜日～木曜日の帰宅後、テレビ、ゲーム、スマホ、タブレットを 1 日にどれくらいの時間使っていますか？



⑬ 寝る何分前まで、テレビ、ゲーム、スマホ、タブレットを使っていますか？

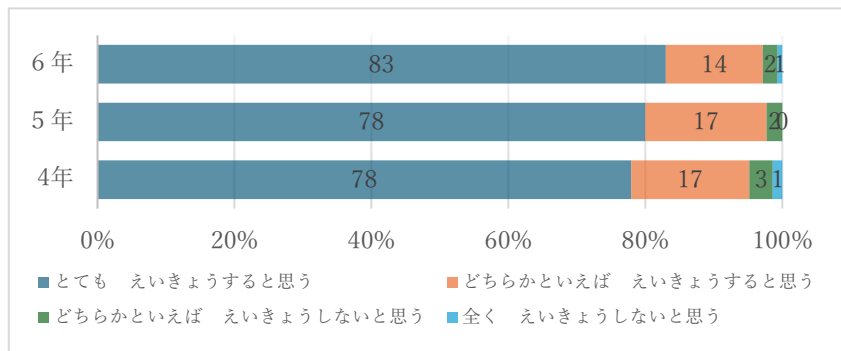


⑭ 健康のため、4・5・6 年生では何時間のすいみんが必要だと思いますか？

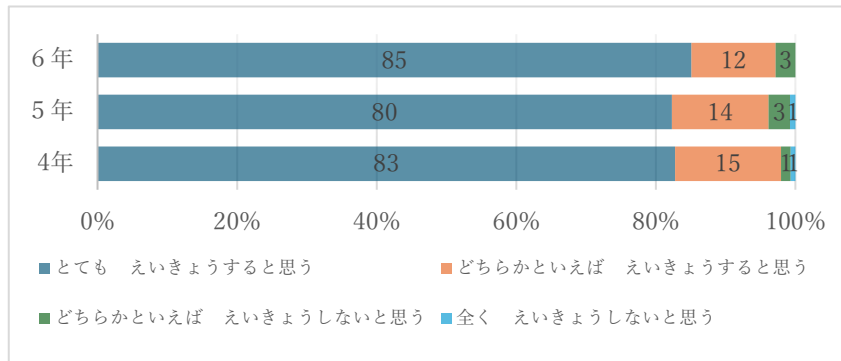


(7 月実施)

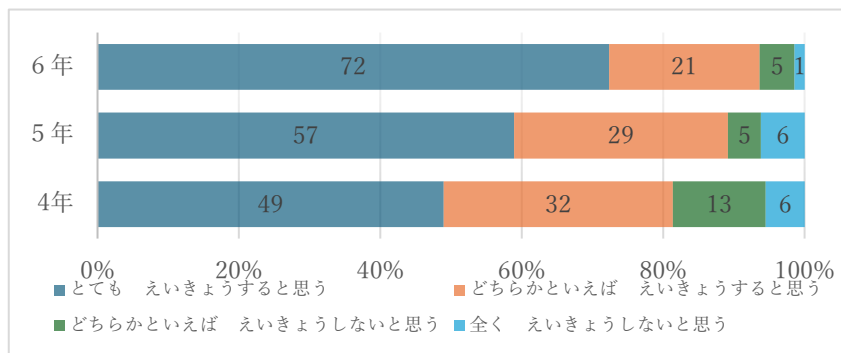
⑮ すいみんは、成長にえいきょうすると思いますか？



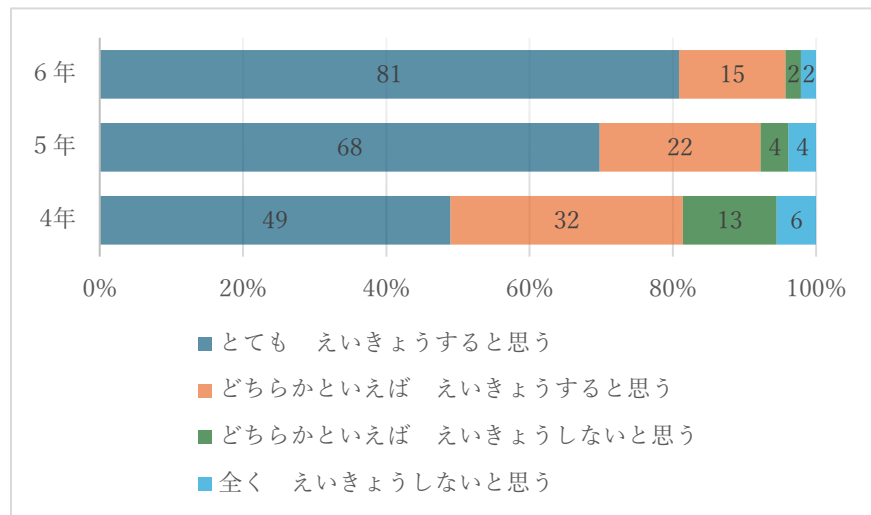
⑯ すいみんは、体の調子にえいきょうすると思いますか？



⑰ すいみんは、きおくにえいきょうすると思いますか？

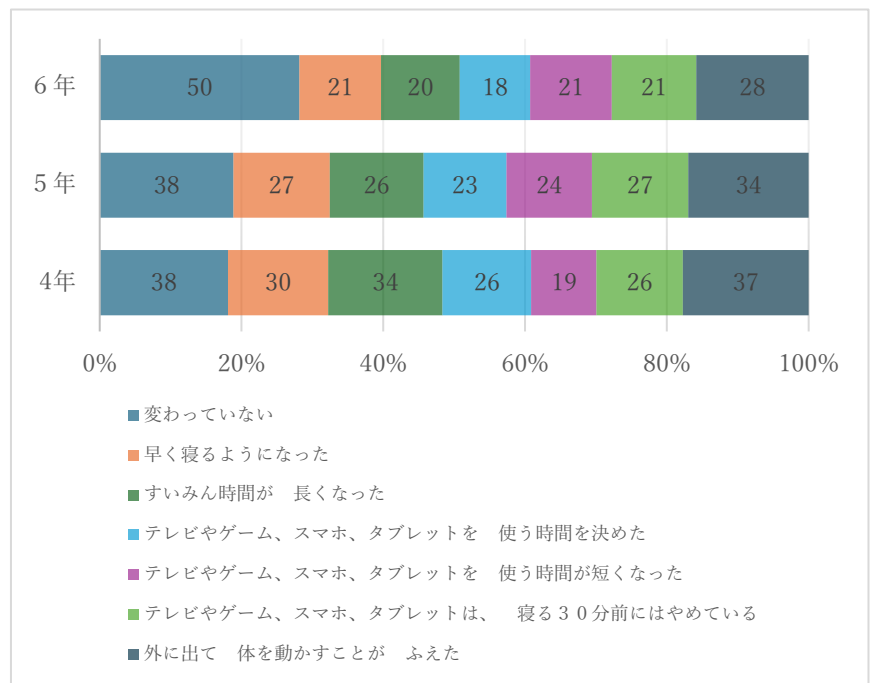


⑱ すいみんは心の健康にえいきょうすると思いますか？



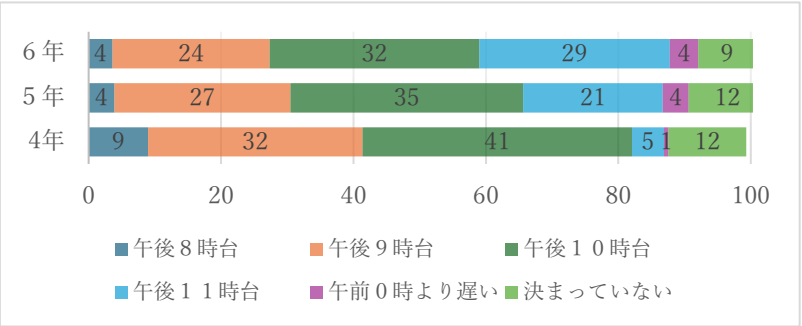
⑲ 去年とくらべて、みなさんの「すいみん習慣」はどのように変わりましたか？

あてはまることを すべて選んでください。

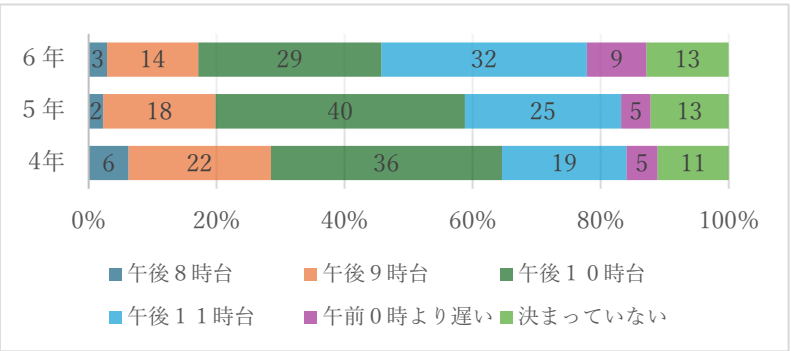


(資料 C) 2024 年度 すいみんアンケート 対象：4～6 年生 (11 月実施)

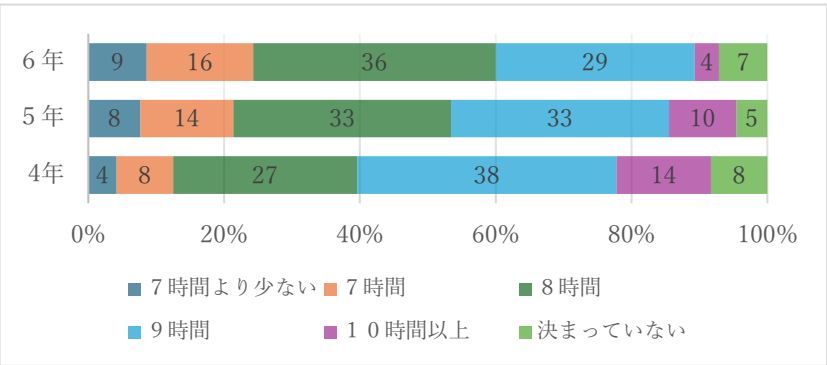
① 次の日に学校があるときは、何時に寝ていますか？(祝日・日～木)



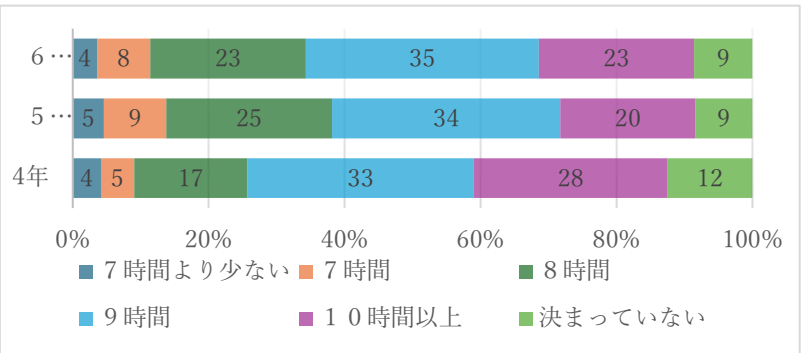
② 次の日が休みのとき（学校がないとき）は、何時に寝ていますか？(祝日・金・土)



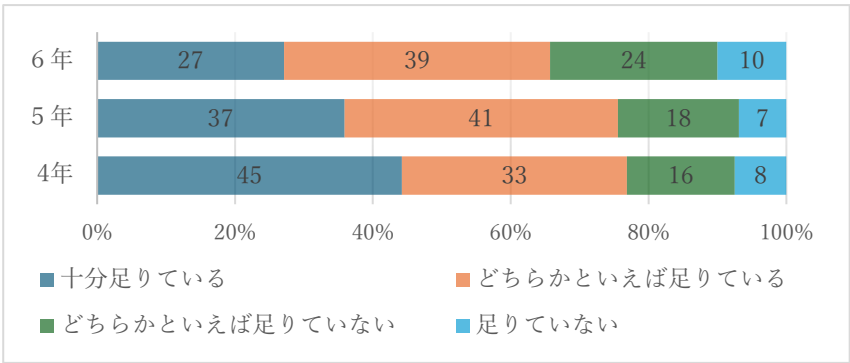
③ 学校がある日は、何時間 寝ていますか？(月～金)



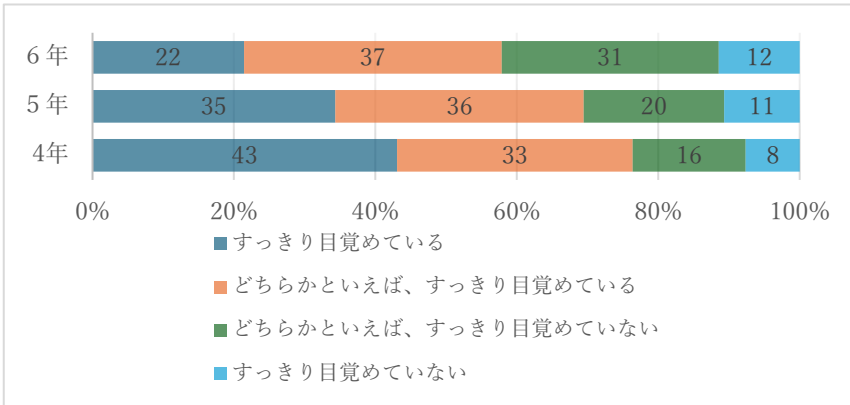
④ 休みの日は、何時間 寝ていますか？(土日・祝日)



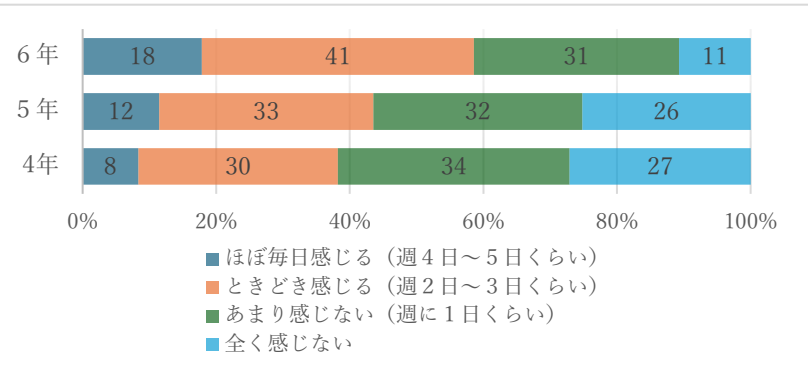
⑤ 自分のすいみん時間が足りていると思いますか？



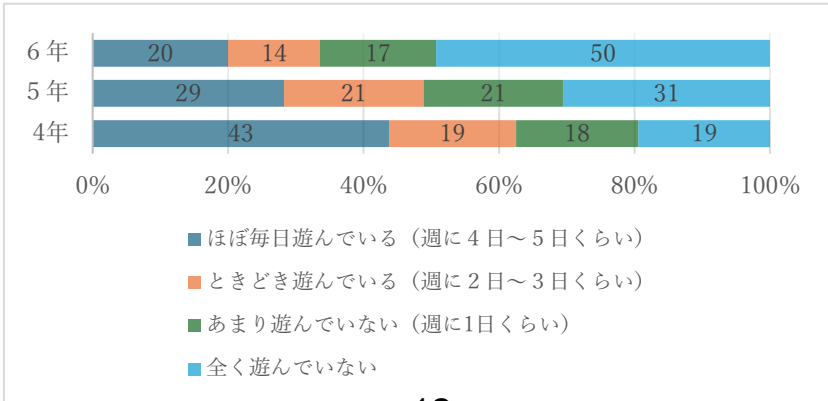
⑥ 朝、すっきり目覚めていますか？



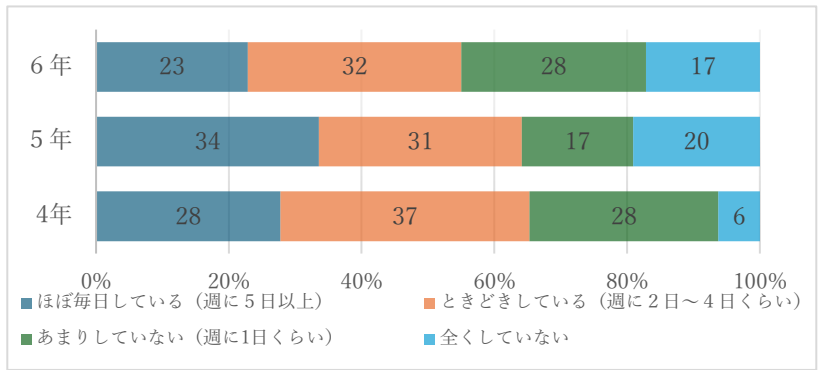
⑦ 学校で眠たさを感じることはありますか？



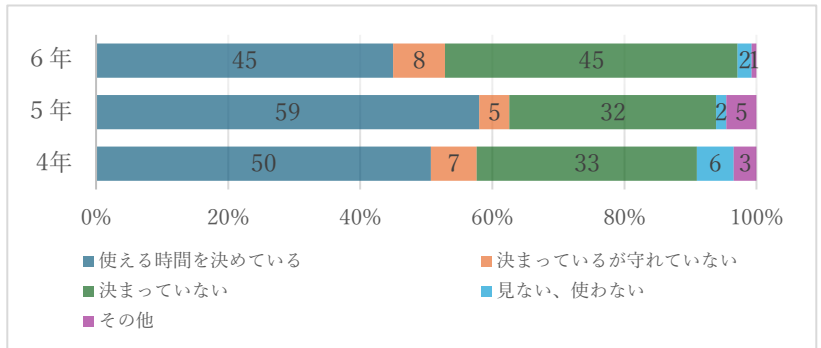
⑧ 休み時間は外で遊んでいますか？



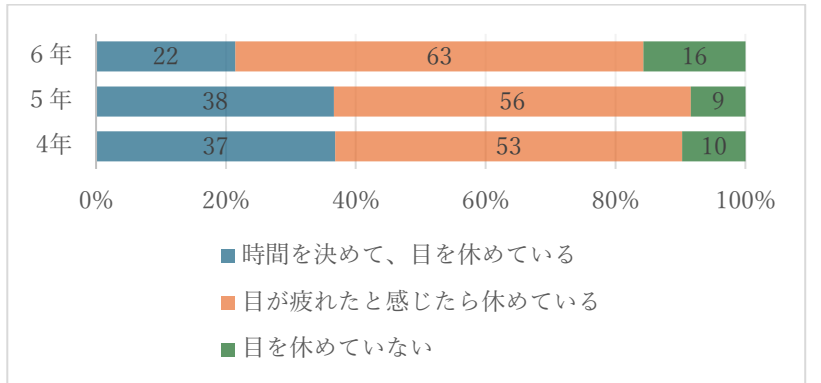
⑨ 放課後や休みの日は、外で遊んだり、運動したりしていますか？



⑩ テレビやゲーム、スマホ、タブレットなどを見る（使う）時間を決めていますか？

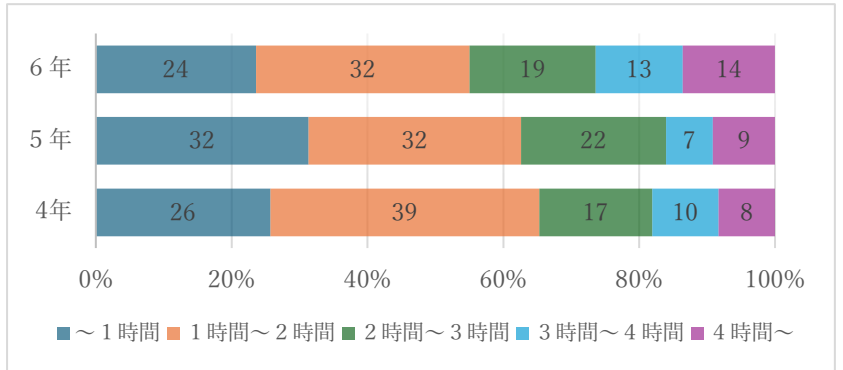


⑪ テレビやゲーム、スマホ、タブレットなどを見る（使う）とき、目を休めていますか？(例) 画面から目をはなす、遠くを見る、テレビやゲームなどを見るのをやめる など

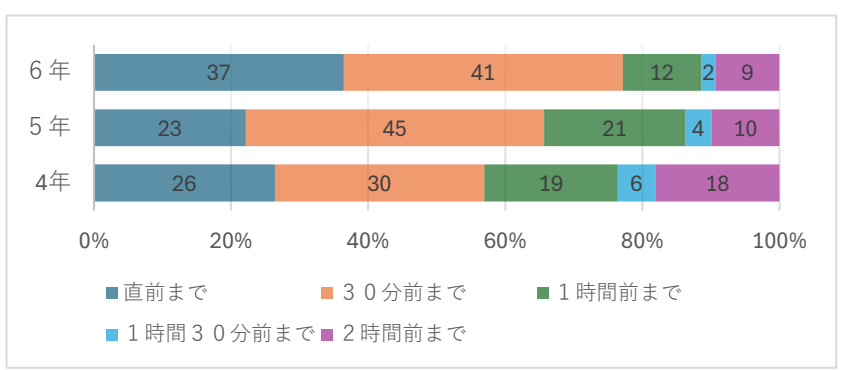


(資料 C) 2024 年度 すいみんアンケート 対象：4～6 年生

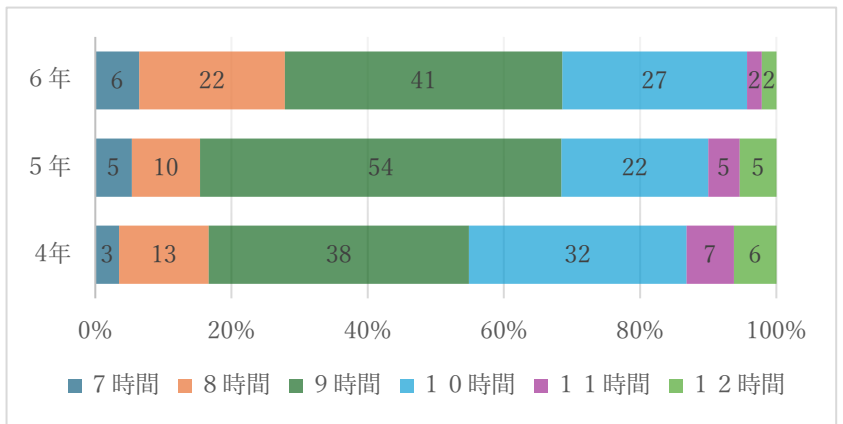
⑫ 月曜日～木曜日の帰宅後、テレビ、ゲーム、スマホ、タブレットを 1 日にどれくらいの時間使っていますか？



⑬ 寝る何分前まで、テレビ、ゲーム、スマホ、タブレットを使っていますか？

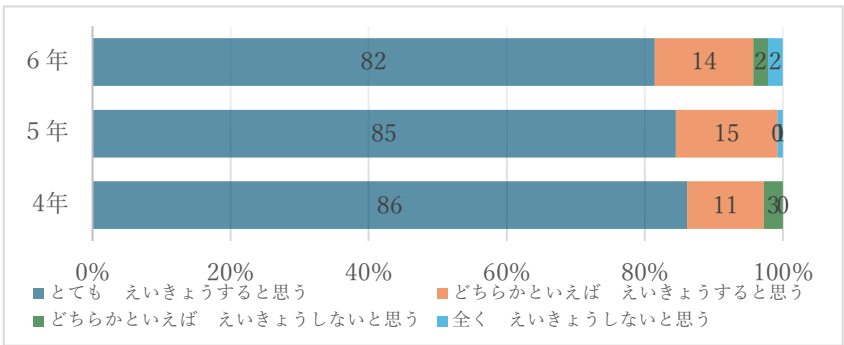


⑭ 健康のため、4・5・6 年生では何時間のすいみんが必要だと思いますか？

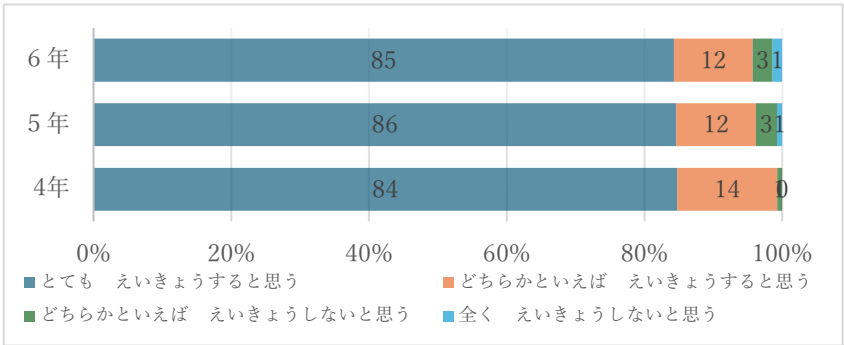


(11 月実施)

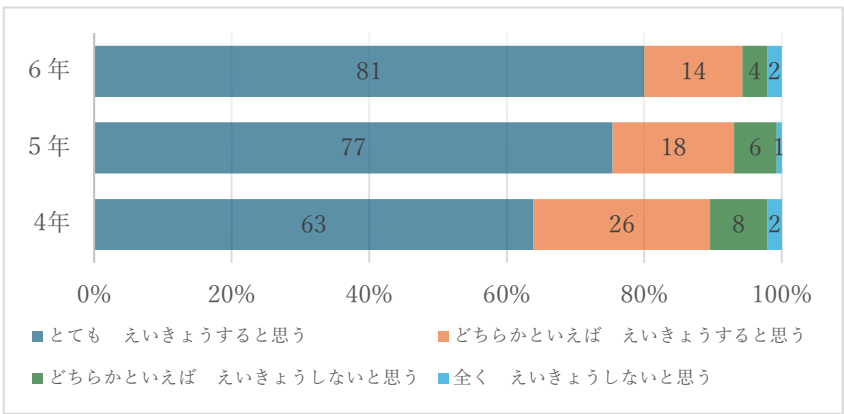
⑮ すいみんは、成長にえいきょうすると思いますか？



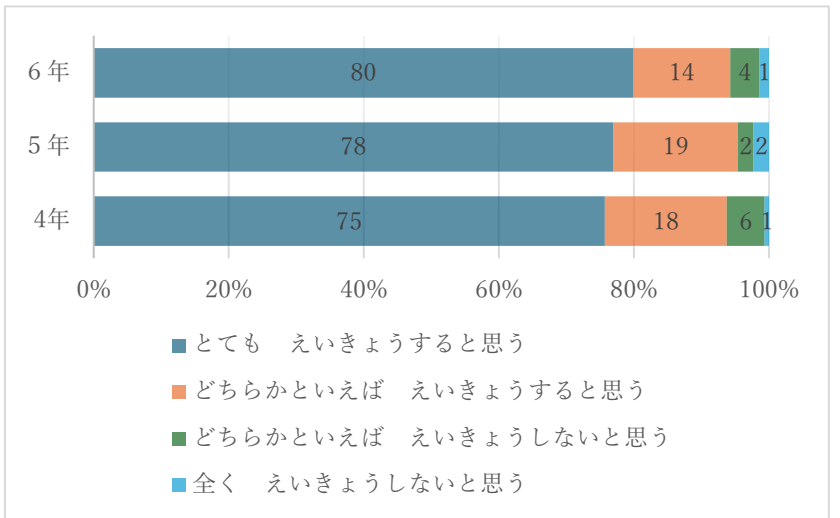
⑯ すいみんは、体の調子にえいきょうすると思いますか？



⑰ すいみんは、きおくにえいきょうすると思いますか？

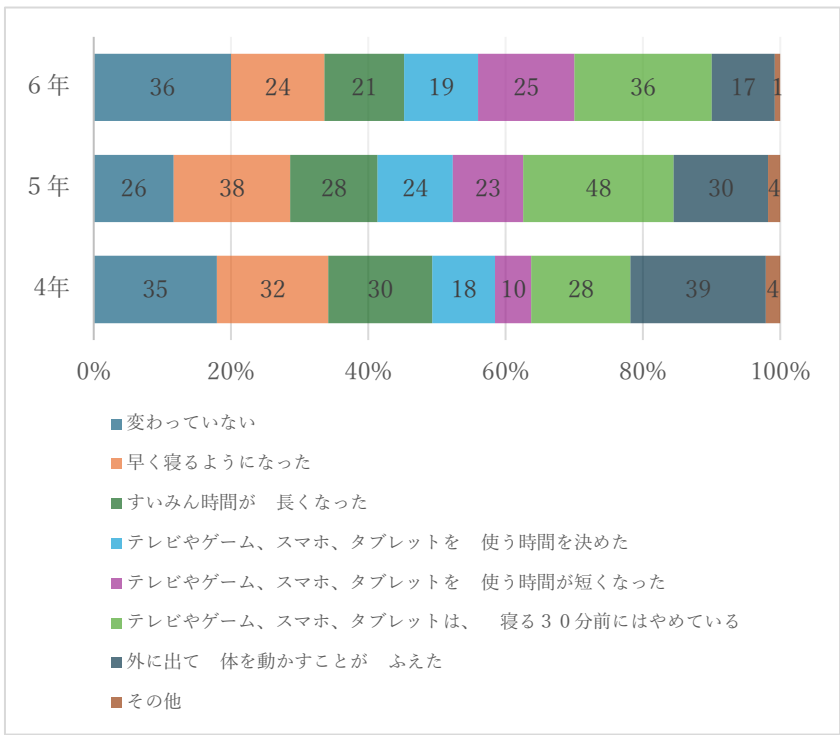


⑱ すいみんは心の健康にえいきょうすると思いますか？



⑲ 去年とくらべて、みなさんの「すいみん習慣」はどのように変わりましたか？

あてはまることを すべて選んでください。



2. 骨調べ 対象：4年生・6年生

①骨密度測定（超音波骨密度測定装置使用） 実施日：令和6年10月

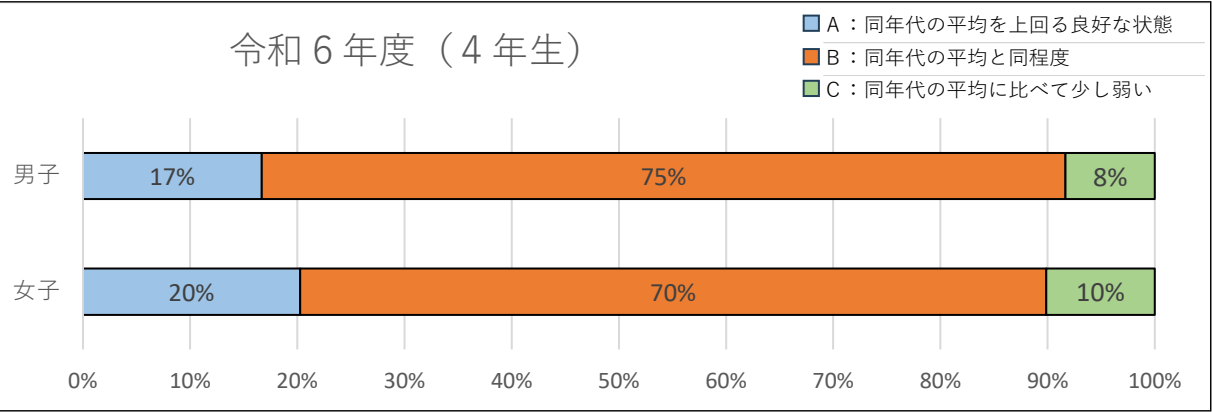
※6年生は、4年生時（令和4年10月）にも測定

②食育・保健教育 実施日：令和6年11月～12月

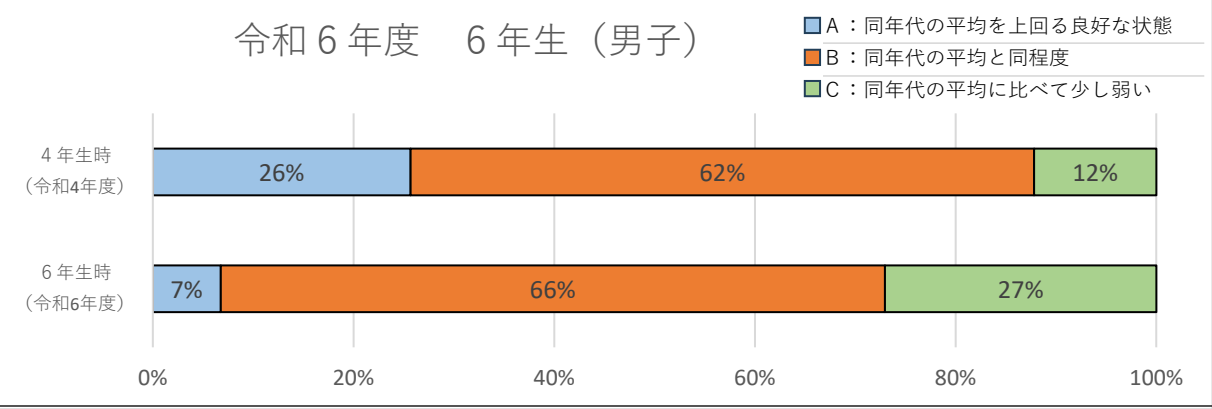
骨密度測定後、栄養教諭と養護教諭が「骨の健康」について、4年生はパワーポイントで、6年生は「資料E」（p.15）のプリントを配付して指導した。指導後、振り返りシートを記入した。

【骨密度測定結果集計】

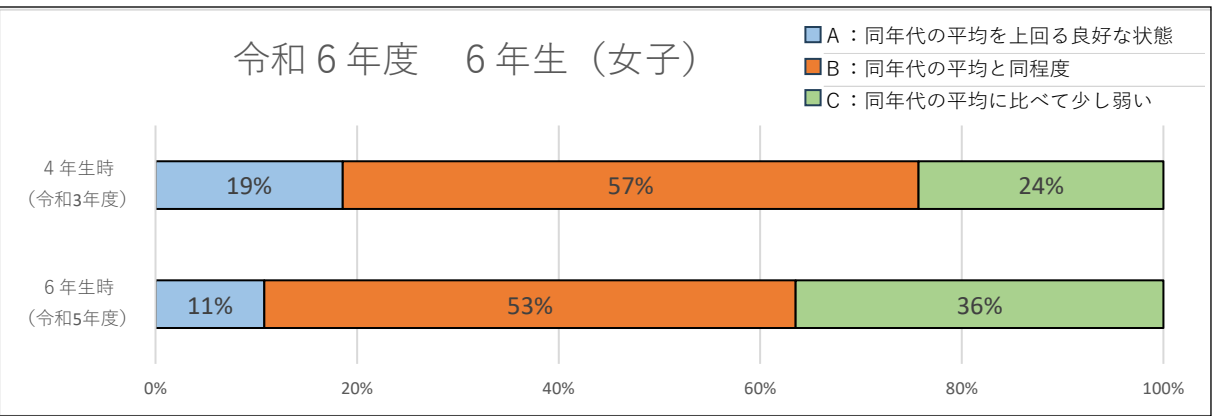
（図24）



（図25）



（図26）



【結果と考察】

- ・6年生は、現4年生の測定値と比較して、Aランクが男子は10ポイント、女子は9ポイント低い。また、Cランクが男子は19ポイント、女子は26ポイント高い。（図24）（図25）（図26）
- ・6年生は4年生時（令和4年度）に比べて、男女ともにAランクの割合が下がっており、Cランクの割合は、男女ともに上がっている。（図25）（図26）

【振り返りシートより】

対象：4年生の時にCランクだった児童が、6年生では、Bランクに上がった児童の感想

	6年生児童	
	よかったと思うこと	気をつけようと思うこと
食生活	・野菜をたくさん食べていたこと	・炭酸飲料を飲みすぎない ・お菓子を食べ過ぎない ・カルシウムを多くとる ・乳製品をよく食べていたこと
運動	・ストレッチやトレーニングをしていたこと ・チャレンジランを全力で頑張った ・運動場に1日1回は遊びに行っていること ・毎日運動していること ・一生懸命走って運動している ・家に帰ったら運動していた	・受検が終わったら運動系の習い事をしたい
睡眠		・すいみん時間が遅くなっている ・早寝早起きを気付けたい

※保護者の感想からは、「食べられる物が増えて、お菓子などを減らすよう頑張っている」「好き嫌いせず何でも食べてくれている」と食生活に気を付けているという意見があった。一方で「睡眠時間が減少している」「早寝早起きができていない」など睡眠時間について改善が必要であるという意見があった。

対象：6年生でAランクだった児童の感想

	6年生児童	
	よかったと思うこと	気をつけようと思うこと
食生活	・給食を残さないようになった ・朝食を毎日食べる	・食事のバランスに気を付ける ・カルシウムやたんぱく質を取る ・お菓子を食べ過ぎない
運動	・毎日運動している（多数） ・筋トレをしている ・スポーツ（体操・水泳）をがんばっている ・バレーを続けていた	・読書やテレビの時間を運動に変えていきたい
睡眠	・早寝早起きができるようになった	・すいみん時間が短くなっている ・早寝早起き ・寝るのが遅くなっている ・もう少し早く寝ること（多数）

- ・4年生の時より測定値が上がった6年生児童やAランクだった児童の振り返りから、運動に気を付けていることがわかる。一方、測定値が上がっていても、睡眠時間には課題がある児童が多い。

今後の取組み

- ・北池田中学校区3校では、毎年「骨調べ」を実施している。また、小学校2校は、「骨の健康」について同じ内容の食育・保健教育を行っている。体力づくりの長期的な取り組みのために、各校の結果と考察を共有する。
- ・「骨の健康」について、引き続き養護教諭と栄養教諭が連携し、食事・運動・睡眠などの大切さを伝えていく。また、「骨の健康」には、毎日の生活習慣が深くかかわっていることをほけんだよりや掲示物で啓発する。

(資料D)

骨の健康について考えよう！(6年生)

2024年度 いぶき野小学校

〔表の見方〕

みなさんの測定結果

Aランク

この調子を保ちましょう

Bランク

この調子を保ち、さらに強い骨をめざしましょう

Cランク

これからがんばって強い骨をめざしましょう

骨のはたらき

1. 体をささえる
2. 脳や内臓など、大切な部分を守る
3. 血液をつくる
4. カルシウムをためる

カルシウム

血液は、骨の中の、骨髄というところでつくられる。

カルシウムの貯金が減ると、骨は弱くなるんだ…。

骨の健康のために大切なこと

1. 食事

カルシウムの多い食品・バランスのとれた食事

2. 適度な運動

ジャンプしたり、走ったり、骨に刺激を与える運動が効果的
(例) なわとび・ランニング・サッカー・バレーボール
バスケットボール・テニスなど

3. すいみん

早寝早起きをして、十分なすいみんをとる

4. 適度な日光

日光に当たることで、カルシウムの吸収に必要なビタミンDが作られる

骨や筋肉は、夜、ぐっすり寝ている間に成長する！

健康な骨をつくるための食事のポイント

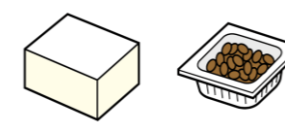
1. 骨をつくるもとになるカルシウムの多い食品を積極的に食べよう

牛乳 チーズ ヨーグルト



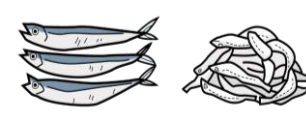
牛乳・乳製品

とうふ 納豆



大豆製品

ししゃも じゃこ



小魚

わかめ ひじき 小松菜 チンゲン菜 切り干し大根



海そう

野菜

2. カルシウムの吸収をよくする食品と組み合わせて食べよう

たんぱく質

魚、肉、卵
大豆、乳製品

ビタミンK

納豆、海そう
緑黄色野菜

ビタミンD

牛乳、卵
干しいたけ

3. インスタント食品や加工食品を食べ過ぎると、リンをとり過ぎてしまうことに注意しよう

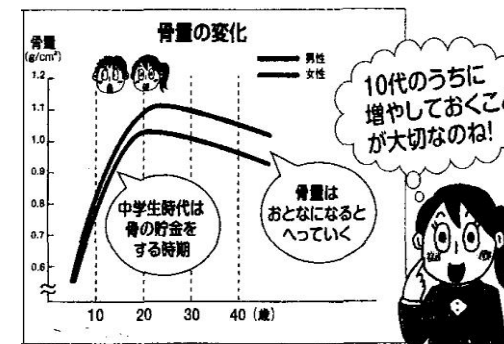


ポテトチップス
スナック菓子や
インスタント
ラーメン



炭酸飲料や
清涼飲料など

リンとカルシウムが結びついて骨になりますが、リンが多すぎると骨のカルシウムが使われることになり減ってしまいます。



思春期は、骨を強くする大事な時期です。この時期にまちがったダイエットをすると、骨も弱くなってしまいます。

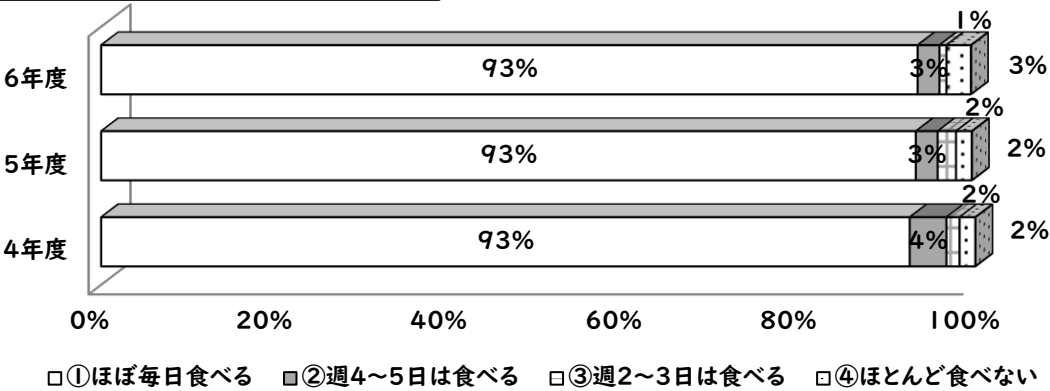
☆思春期のダイエットは絶対にダメ!!



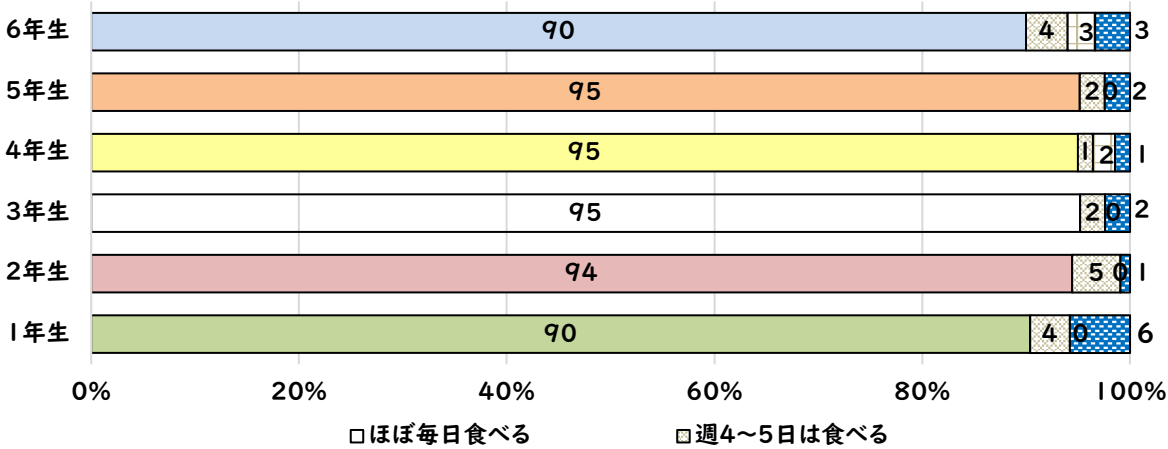
生活習慣アンケート集計結果

令和6年11月、いぶき野小学校全児童を対象に実施した「生活習慣アンケート」の集計結果について報告します。

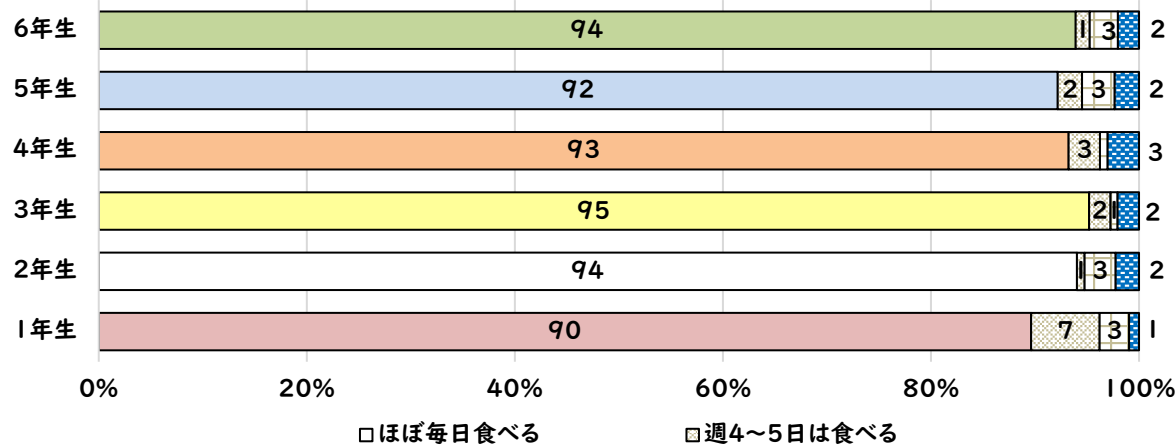
朝ごはんは、食べますか？



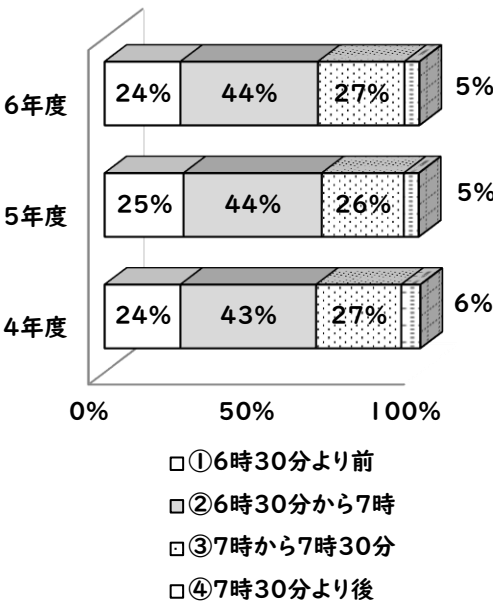
朝ごはんは、食べますか？（令和6年度・学年別）



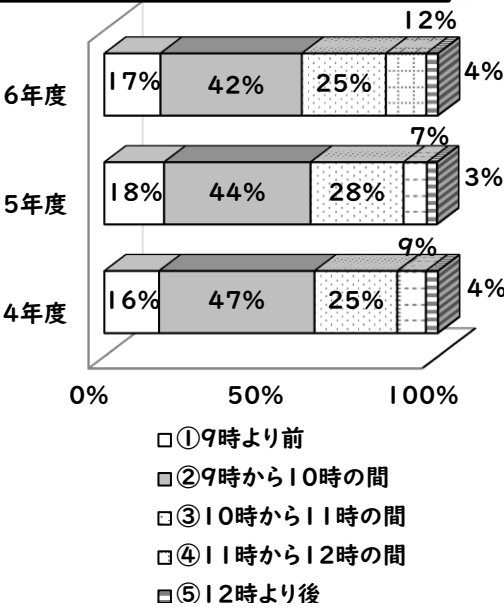
朝ごはんは、食べますか？（令和5年度・学年別）



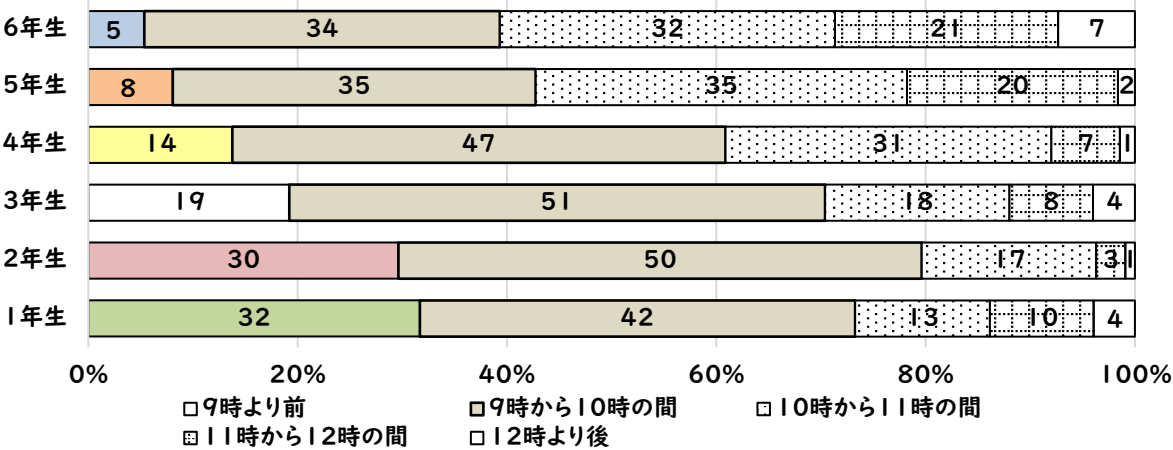
平日の朝、何時に起きますか？



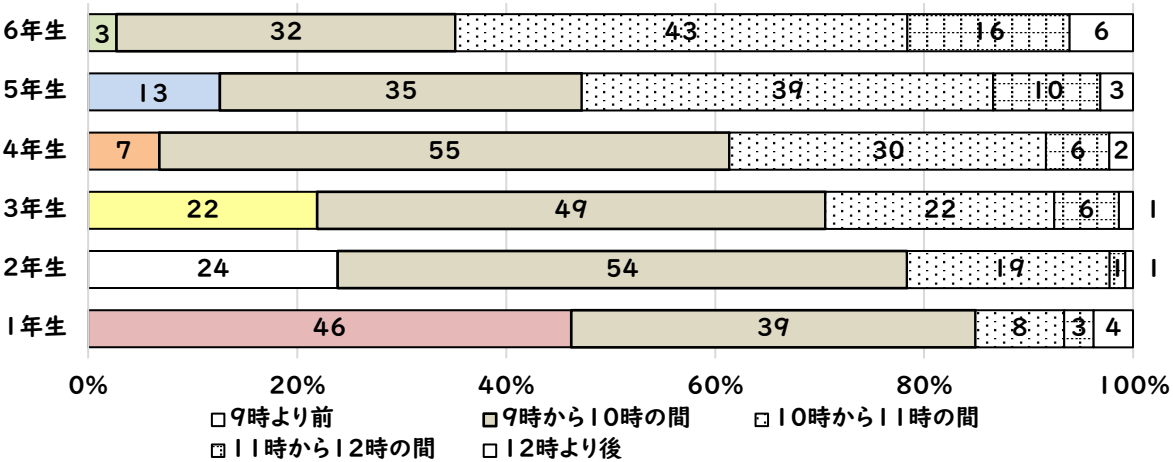
平日の夜、何時に寝ますか？



平日の夜、何時に寝ますか？（令和6年度・学年別）

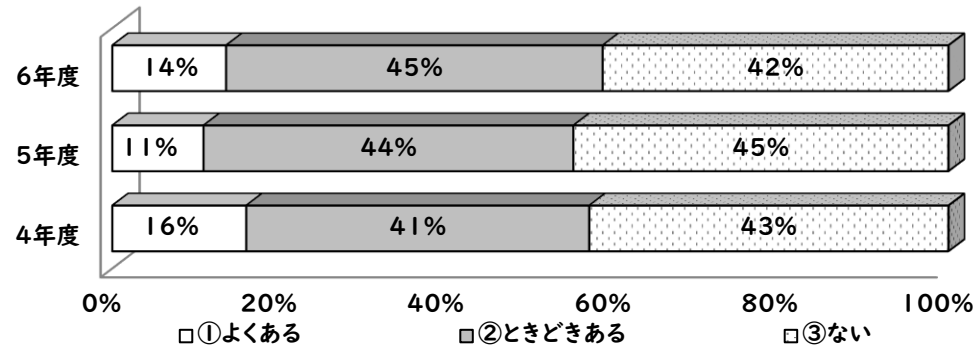


夜、何時に寝ますか？（令和5年度・学年別）

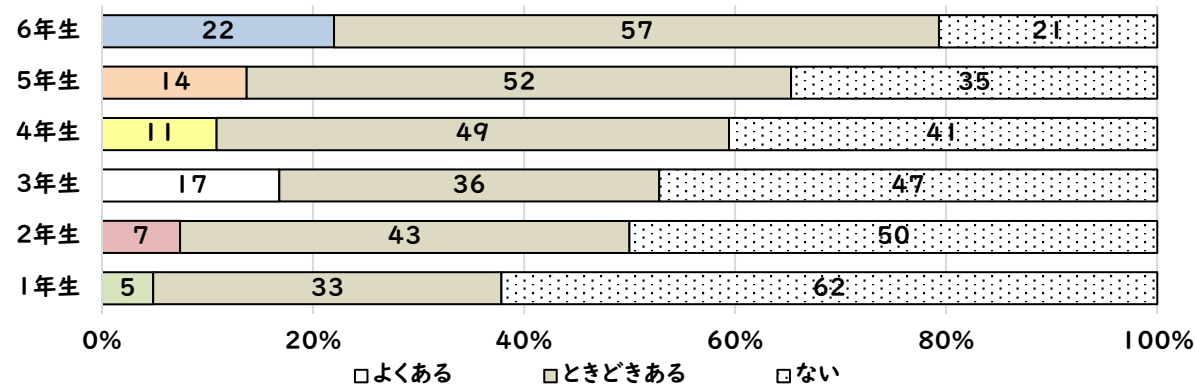


午前の授業中に、眠くなることがありますか？

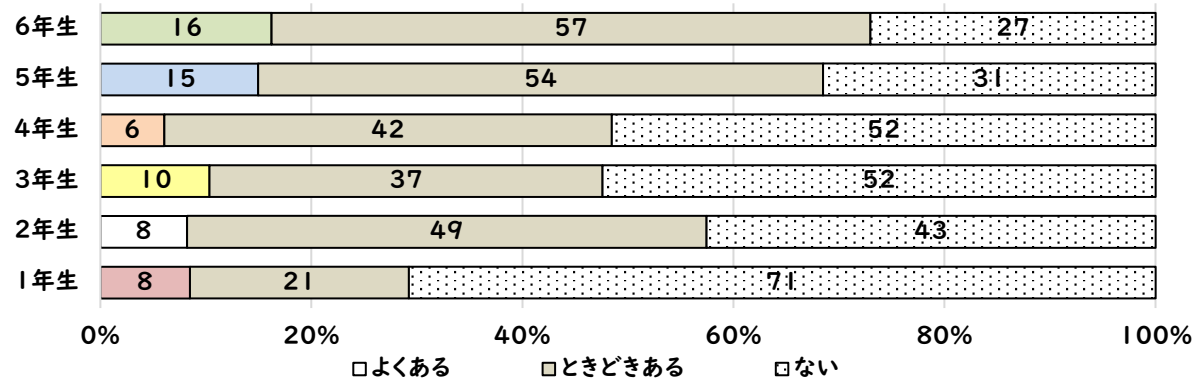
※4, 5年度の設問は「授業中に眠くなることがありますか？」



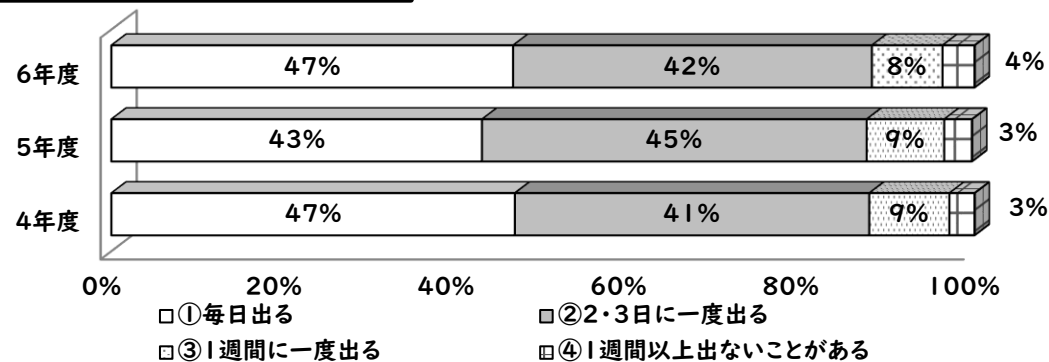
午前の授業中に、眠くなることがありますか？（令和6年度・学年別）



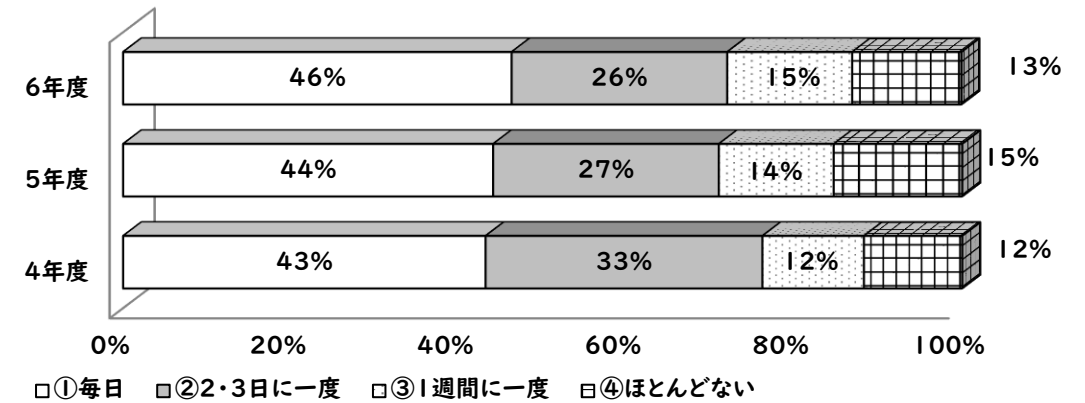
授業中に眠くなることがありますか？（令和5年度・学年別）



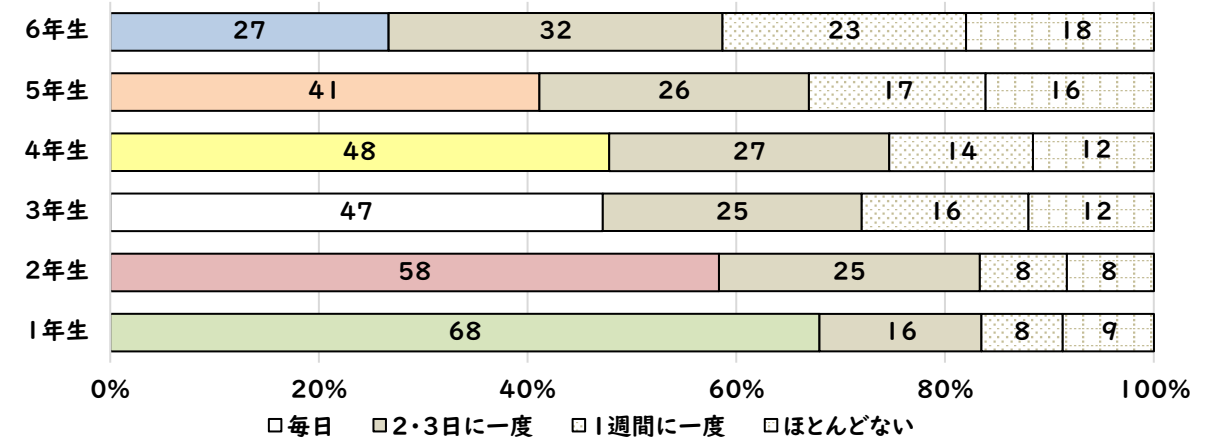
うんちは出ますか？



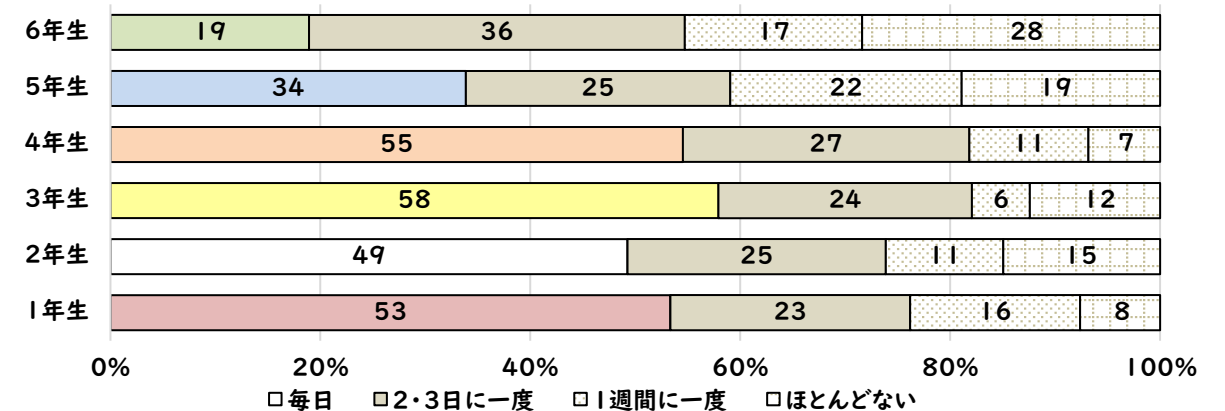
外や屋内で元気に運動したり、遊んだりしますか？（休み時間や放課後、放課後の習い事）



外や屋内で元気に運動したり、遊んだりしますか？（休み時間や放課後、放課後の習い事） （令和6年度・学年別）



外や屋内で元気に運動したり、遊んだりしますか？（休み時間や放課後、放課後の習い事） （令和5年度・学年別）



考察・課題

○朝食

【状 況】

- ・「ほぼ毎日食べる」人の割合は年々増加していたが、R 4 年度から 6 年度は 93%と変化がなかった。（R 3 年度 87%、R 2 年度 88%、R 元年度 86%）
- ・「ほぼ毎日食べる」人の割合が、R 5 年度に比べ 6 年生は減少したが、2～5 年生は R 5 年度より変化がないか増加している。
- ・「週 2～3 日は食べる」人と「ほとんど食べない」人の割合は、R 4 年度から R 6 年度は 4%と変化がなかった。

【課 題】

- ・朝食をほとんど食べる習慣がない人の割合に改善がみられないことが課題である。引き続き、朝食等の生活習慣に関する指導を行うとともに、「朝食をほとんど食べる習慣がない人」に対して効果的な啓発を考え、実施していくことが必要である。

○就寝時間

【状 況】

- ・10 時までに寝る人の割合は、経年での変化をみると増減しながら徐々に増加し（R 3 年度 61%、R 2 年度 59%、R 元年度 56%）、R 3 年度より強化された睡眠に関する指導や啓発等の取り組みの効果がみられる。
- ・11 時以降に寝る人の割合は減少傾向にあったが、R 6 年度は増加し、学年別に R 5 年度の同学年と比較すると、夜 11 時以降に寝る人の割合が 6 年生、5 年生、1 年生において大きく増加している。

【課 題】

- ・就寝時間が遅くなる理由は、5、6 年生では、受験のための通塾や勉強時間が影響していると考えられるが、今後、遅くなる原因も調査し、さらに効果的な啓発に繋げていくことが必要である。

○午前の授業中の眠気

【状 況】

- ・給食喫食によりおこる眠気の可能性を除き、より睡眠時間の影響と関連づけるために、設問を R 5 年度までの「授業中に眠くなることがありますか？」から R 6 年度は「午前の授業中に、眠くなることがありますか？」に変更した。そのため、単純に経年変化を比較できないが、学年が上がる、「眠くなることがよくある」人の割合が増加しているのは例年と同じである。学年が上がると、寝る時間が遅い人が多くなるためだと考えられる。
- ・6 年生で「眠くなることがよくある」人の割合が他学年に比べ多いのは、11 時以降に眠る人の割合が高いためだと考えらる。

○便通

【状 況】

- ・便が「1 週間に一度出る」や「1 週間以上出ないことがある」人の割合が R 4～R 6 年度で常に 12%であった。引き続き、食事等の生活習慣に関する指導を行い、引き続き今後の変化を追っていくことが必要である。

○休み時間中の外遊びを含む運動習慣

【状 況】

- ・運動したり遊んだりすることが「毎日」ある人の割合が年々増加している。学年別に経年変化でみると、R 5 年度に比べ運動習慣が「毎日」ある人の割合が 2 年生以外の学年では減少している。これは、学年が上がるとう塾など習い事の時間が増えることが一因だと考えられる。
- ・R 5 年度の同学年と比較すると、低学年と高学年で「毎日」ある人の割合が増加し、「1 週間に一度」や「ほとんどない」人の割合が減少している。学年の段階に応じて、外や屋内で運動したり遊んだりする人の割合が増加していると考えられる。

いぶき野小学校児童の運動能力の現状と課題

1 令和6年度に実施した体育的行事

- ・スポーツテスト(3～6年生 1学期実施)
- ・水泳指導(全学年 民間活用)
- ・夏休みの水泳教室(全学年希望者 民間活用)
- ・和泉市水泳記録会(6年生 7月 30 日実施)
- ・運動会(全学年 10 月5日実施)
- ・和泉市陸上競技大会(6年生 10 月 19 日実施)
- ・マラソン朝礼(11 月5日～11 月 29 日実施)
- ・5分間走「いぶきのチャレンジラン！」(全学年 12 月2日～12 月6日実施)

2 令和6年度に実施した体力づくりの取組み

- ・大阪府教育委員会が作成した「体力向上活用ツール」を有効活用し、体育授業に取り入れる。
- ・体育授業では様々な動きを経験させ、運動好きの子どもたちを育成する。
- ・運動量だけでなく「なぜうまくいかないのか」「どのようにすればいいのか」など、思考を意識した体育授業に取り組む。
- ・各学年で体育授業の内容を統一する(5、6年は体育専科が体育授業を受け持つ)。6年間を見通した年間計画を作成する。
- ・学習用パソコンを使い、自分の動きや見本の動きを確認したり、ふりかえりを提出したりする。
- ・体育研修を行い、体育授業の工夫や指導方法を職員に伝達・共有する。
- ・陸上競技大会は学年行事として練習に取り組む。
- ・外遊びに行くように声かけをする。

3 令和6年度の全国体力・運動能力調査(5年生)の結果(6／2実施)

男子	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横跳び (回)	シャトルラン (回)	50M 走 (秒)	立ち幅跳び (cm)	ソフトボール投げ (m)
R6いぶ	17.9	19.9	37.1	44.8	50.7	9.5	155.3	20.2
R6全国	16.0	19.2	33.8	40.7	46.9	9.5	150.5	20.7
R5いぶ	16.2	18.9	30.7	40.9	47.9	9.5	147.5	18.5
R5全国	16.1	19	33.9	40.6	46.9	9.4	151.1	20.5

女子	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横跳び (回)	シャトルラン (回)	50M 走 (秒)	立ち幅跳び (cm)	ソフトボール投げ (m)
R6いぶ	16.7	19.1	39.6	42.8	39.5	9.9	142.6	11.7
R6全国	15.8	18.2	38.2	38.7	36.6	9.8	143.1	13.2
R5いぶ	15.5	17.0	36.8	38.2	37.5	9.9	135.8	12.2
R5全国	16	18	38.5	38.7	36.8	9.7	144.3	13.2

結果

・令和6年度(今年度)の本校平均と全国平均を比べると・・・

- 男子 「握力」「上体起こし」「長座体前屈」「反復横跳び」「シャトルラン」「立ち幅跳び」は平均を上回っている。
- 男子 「ソフトボール投げ」は平均を下回っている。
- 女子 「握力」「上体起こし」「長座体前屈」「反復横跳び」「シャトルラン」は平均を上回っている。
- 女子 「50M 走」「立ち幅跳び」「ソフトボール投げ」は平均を下回っている。

考察・今後の取り組み

昨年度の「全国体力・運動能力調査」の結果から、本校児童の「長座体前屈(柔軟性)」「立ち幅跳び(瞬発力)」「ソフトボール投げ(力強さ)」が低いことがわかった。そこで、今年度の体育授業では「体の柔らかさを向上させる運動を多く取り入れること」や、「授業内で行う運動を子どもたちの遊びにつなげること」を大切に授業を実施してきた。その結果、今年度「長座体前屈(男女)」「立ち幅跳び(男子)」は全国平均を上回った。また長年本校の課題であった「シャトルラン(持久力)」については今年度、男女とも全国平均を超える結果となった。

しかし「ソフトボール投げ」に関しては、ここ数年、全国平均を下回る結果が続いている。原因としては、「体の運動を生かした動きの経験」や「普段からボールなどを投げる経験」が少ないことが考えられる。そこで来年度の取り組みとして、①「体の運動を生かした動き(様々な体の動きを経験させること)」を意識した体育授業に取り組むこと。②「投げる力」を高めるために様々な用具を活用しながら「体の力強さ」を身につけさせること。③投げる活動を取り入れた種目や外遊びを学校全体で進めていくこと。以上の3つの点を特に大切にしていく。

4 いぶき野体育アンケート

別紙参照

5 まとめ(来年度に向けて)

課題として、特に以下の3点が挙げられる。

- ① ICT をうまく活用し、子どもたちに「わかった」「できた」をたくさん経験させる
- ② 運動習慣の定着化(体育授業から遊びにつなげる)
- ③ 自分の課題を克服するための場の設定(授業の展開のしかた・環境づくり)

いぶき野小学校全体で目指す「よい体育授業」とは、

- ① 運動量だけでなく思考を意識した体育授業(量より質の体育授業の展開)。
- ② 仲間と協力し、達成感を味わうことができる授業
- ③ 「できなかった」ことが「できるようになる」授業
- ④ 「またやりたい」と思える授業

上記の「課題」や「よい体育授業」を踏まえて、特に体育授業では以下の4点を大切にしながら取り組んでいく。

- ① 敏捷性、持久力、柔軟性、平衡性、協応性などを意識した運動を、年間通して継続的に取り組むため、それらに関する研修を実施し、授業改善を行っていくこと。
- ② 体育・健康に関する指導の年間計画を活用し、縦のつながりを意識しながら、系統立てた指導をしていくこと。
- ③ 体育用具を多く活用し、様々な動きを取り入れた「体づくり運動」を実施し、児童の多様な動きを引き出すこと。
- ④ 体育授業において、日常で実施する機会が少ない、いろいろな動きを楽しく経験させ、運動習慣の定着を図ること。

R6年度 いぶき野小学校体育アンケート(1～6年生)

アンケート項目

- ① 運動やスポーツ(外遊びを含む)は好きですか。
- ② 1日どのくらい運動やスポーツをしていますか(休み時間、習い事を含む)。
- ③ 体育の授業は楽しいですか。
- ④ 体育の授業時に友達と交流することで、「できたり、わかったり」することがありますか。
- ⑤ 体育の授業時に ICT を活用することで、「できたり、わかったり」することがありますか。
- ⑥ 体育授業時に ICT をどのくらい使いますか。
- ⑦ 体育授業で楽しいなと感じるときはいつですか(3つ選ぶ)。



現状

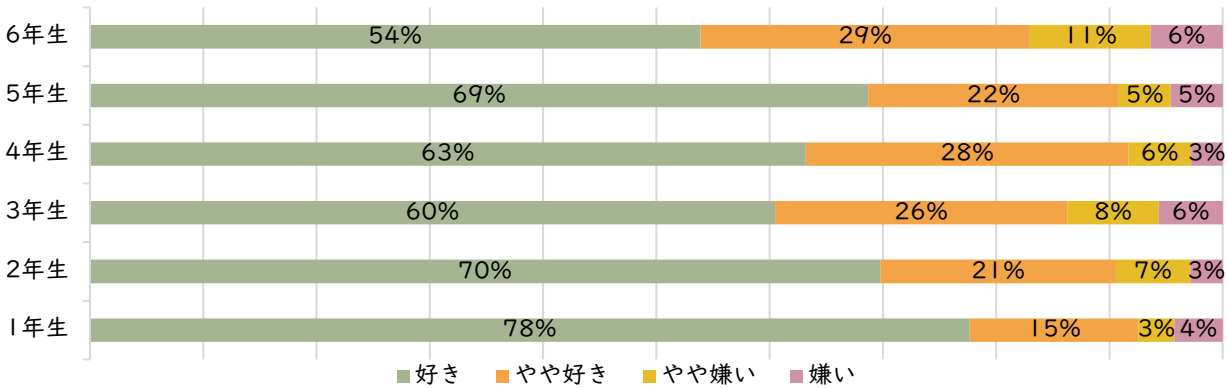
- 「①運動やスポーツが好き」「③体育授業が楽しい」と感じている児童が、どの学年も80%を大きく超えている。また、運動やスポーツは苦手だが、体育授業は楽しいと答えた児童も多くいる。
- 「④友達と交流すること」や「⑤ICT の活用すること」が子どもたち自身の課題発見や技の習得に大きくつながっている。
- 「⑥ICT の使用頻度」は、低→高と学年が上がると高くなっている。
- 「②1日の運動量」はどの学年にも、ほとんど運動しない児童が一定数いる。
- 「⑦体育授業での楽しさを感じる時」では「自分で考えて学習できる」の項目が全学年で低い数値となっている。

課題

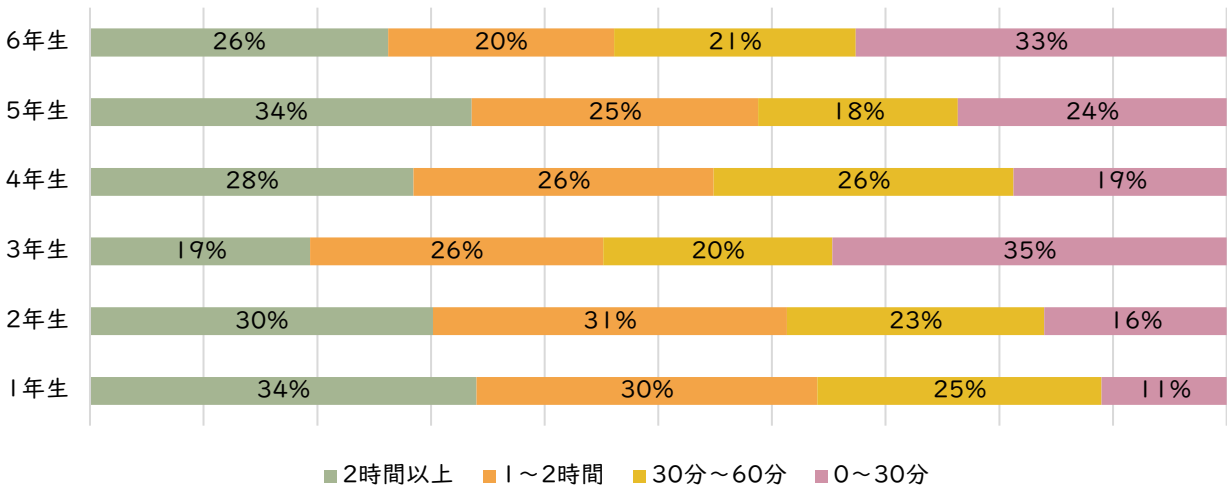
- ① どの学年も、1日の運動時間はあまり多くない。本校は、帰宅後も習い事等が忙しく、放課後に運動をする習慣も少ない。そこで、児童に運動をすることのメリットを伝え、体育授業では多様な動きを楽しくたくさん経験させ、さらに運動好きの子どもたちを育成したい。また学校での休み時間や学校外での放課後遊びなど、子どもたちの運動習慣の定着化を図っていくことが大切だと考える。
- ② 学年やクラスによって「体育授業での ICT の使用頻度」に大きな違いがある。例えば「単元前にゴールの姿の動画(お手本)を見せる」「動画機能を使って、自分の姿とお手本の姿の比較を行う」「ロイロノートで子どもたち同士の意見交流(作戦を立てる)や振り返り活動を取り入れる」など、ICT をうまく活用することで子どもたちの「できる・わかる」を増やし、子どもたち自らが進んで体育授業に取り組む姿勢を育成することが大切だと考える。
- ③ 子どもたち自らが考えて学習する授業展開があまりできていない。本校の体育授業では、全学年が子どもたちにいろいろな運動に取り組み、思い切り体を動かせる授業を展開している。しかし自分の課題を設定し克服するために、自分で考えて学習する場をあまり提供できていない。今後は、クラスの児童全員が自分の課題克服のため、取捨選択できる環境(場の設定)を作り上げていくことが大切だと考える。



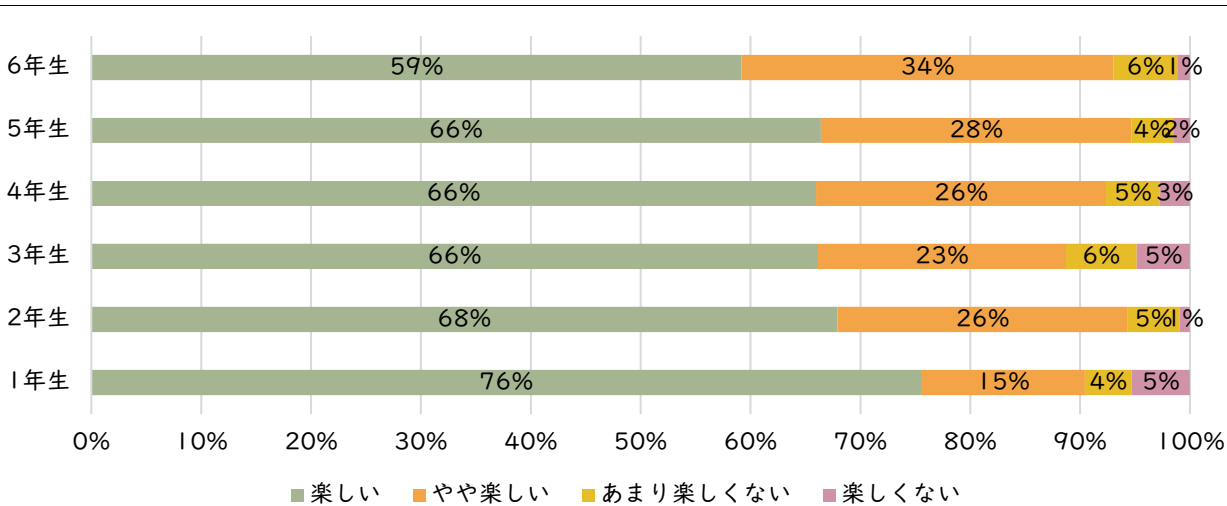
① 運動やスポーツ(外遊びを含む)は好きですか。



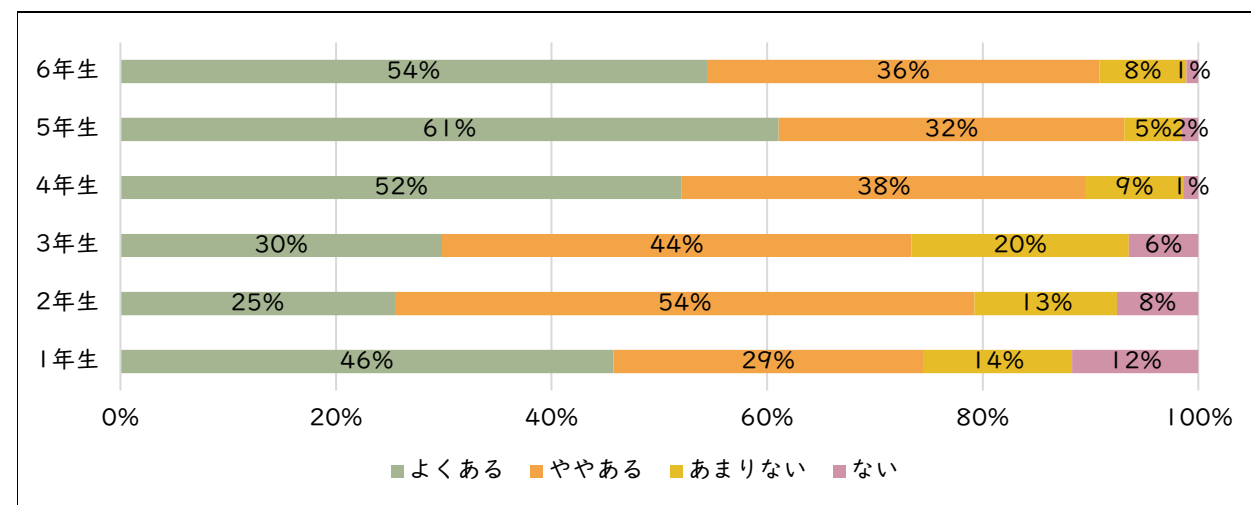
② 1日どのくらい運動やスポーツをしていますか(休み時間、習い事を含む)。



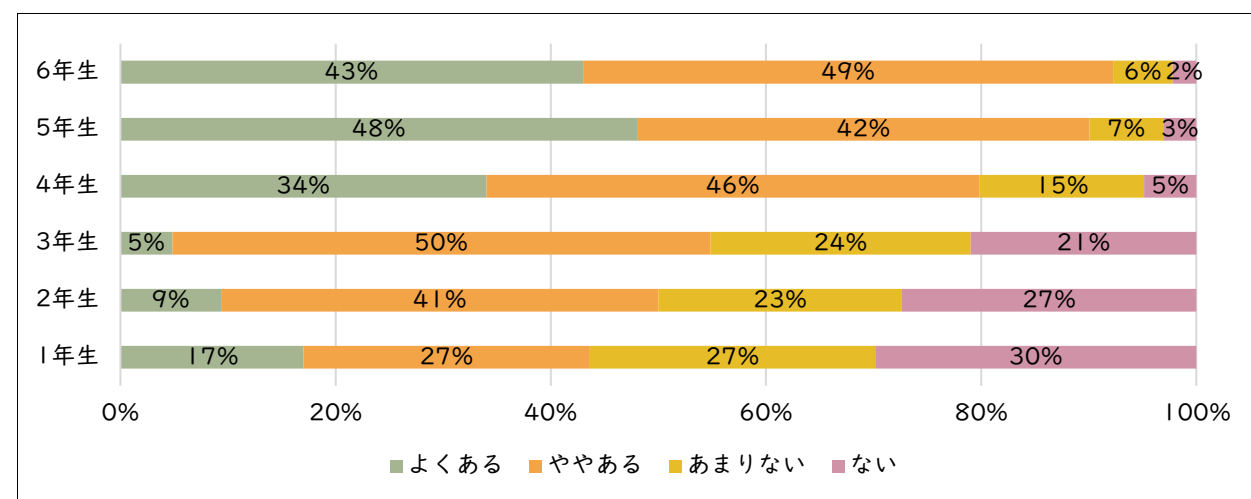
③ 体育の授業は楽しいですか。



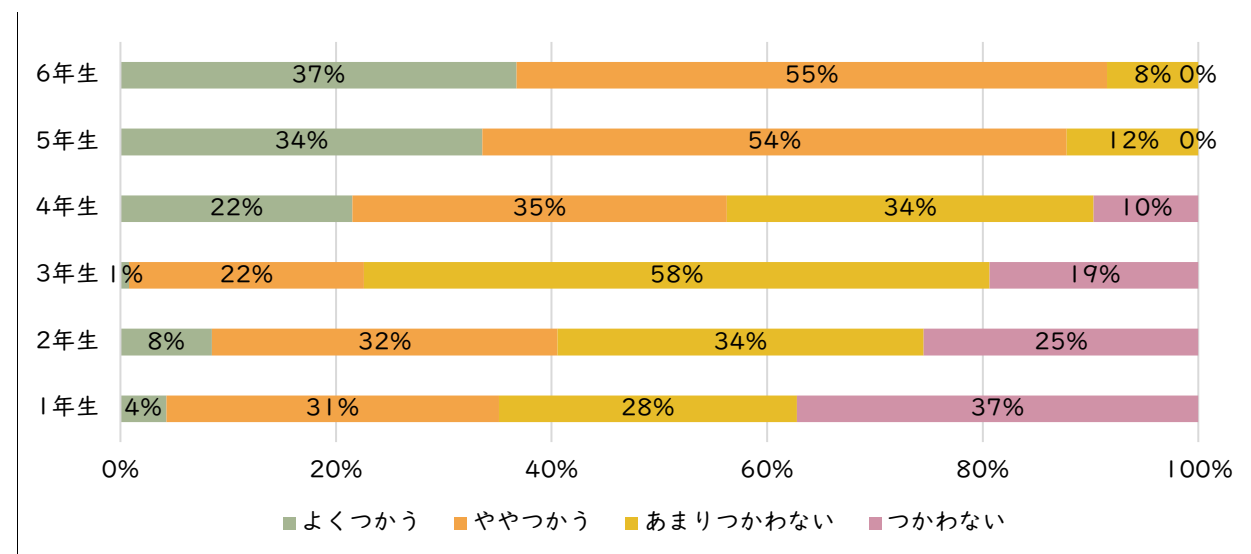
④ 体育の授業時に、友達と交流することで、「できたり、わかったり」することがありますか。



⑤ 体育の授業時に ICT を活用することで、「できたり、わかったり」することがありますか。



⑥ 体育の授業時に ICT をどのくらい使いますか。



⑦ 体育の授業で楽しいと感じるときはいつですか（3つ選ぶ）。

