

● 特別活動 ●

望ましい生活・家庭学習習慣の確立と 体力・運動能力の向上を目指して

東京都 中野区立武蔵台小学校（校長 戸崎 晃）

- ① 家庭と連携した家庭学習強化月間の取り組み
- ② 「基本的生活習慣の改善・定着」を目指した取り組み
- ③ 年間を通しての体育朝会や外遊び、オリンピック・パラリンピック教育推進による体力・運動能力向上の取り組み

はじめに

本校は中野区の北西に位置し、練馬区、杉並区に隣接した学区域で全校児童502名、17学級の学校である。

平成29年度に開校60周年を迎え、芝生の校庭と6本の大きな銀杏の木がシンボルとなっている。区内では貴重となった自然に恵まれた環境にある。

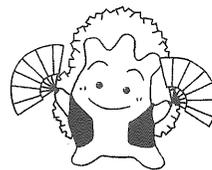


◆ 芝生の校庭と6本の銀杏の木

東側に都立高校、西側に区立中学校が隣接しており、開校以来地域の理解と協力のもと、近隣の幼稚園・小学校とも連携し、地域性を生かした活動を展開しながら良き伝統と校風を作り上げている。

PTAでは、家庭教育学級、ウインターコンサートなど文化教養活動も活発に行なわれている。

地域では、季節ごとにソフトボール大会、サッカー大会などの行事が盛んで、児童の体験の幅が広がっている。



◆ 本校のシンボル「ムー君」

I 研究の概要

1. 主題設定の理由

「元気で生き生きとした心豊かな子供」
～・考えよう・やり抜こう・助け合おう・

きたえよう～ の教育目標の下、児童のより良い成長を促す適切な支援を充実した教育を実現するため、豊かな人間性の育成、学力の向上、体力の向上及び健康の保持増進を柱に具体的な実践を積み重ねてきた。

しかし、各家庭のライフスタイルや価値観の違いから少なからず課題を抱えている児童もいる。生活状況をみると、遊びでは「場所」「時間」「仲間」がないなどで体を動かす遊びをせず、公園に集まって携帯型ゲームをする様子が見られている。

また、テレビや動画の視聴、ゲーム、スマートフォンやパソコン、タブレットなどのメディアへの長時間接触や過密な放課後の生活によって、睡眠不足となり、基本的な生活習慣が乱れがちな児童もいる。

スポーツテストの結果からは、投力が都の平均値よりも低いことが分かり、日常的に運動に親しむ資質を育成し、体力及び運動能力の向上を図ろうと考えた。

小学生の時期に身につけた基本的な生活習慣は、生涯にわたって、気力と活力にあふれた健康な生活をするうえで欠くことのできない基盤を育成するものである。進んで自分の生活を見直し自らを節制することが、基本的な生活習慣を確実に身につけるうえで大切なものとなる。

このことから、これまで継続して行ってきた基本的な生活習慣・家庭学習を改善し定着させる取り組みに加え、体力向上の観点を取り入れて研究を行った。

2. 年間の取り組み計画

	強化・推進取組	内 容
4月	交通安全推進月間	交通安全指導
5月	家庭学習強化月間(読書推進月間)	自転車安全教室 交通安全教室 家庭学習 読書推進 引き渡し訓練 地域班編成・集団下校
6月	ふれあい(いじめ防止強化)月間 (体力向上月間)	歯科保健指導 薬物乱用防止教室 ふれあい集会(いじめ防止) 児童いじめ防止標語・ポスター作成 水道キャラバン
7月	交流推進月間	武蔵台フェスタ 乗り入れ授業 セーフティ教室 情報モラル教室
9月	防災教育重点月間(家庭学習強化月間)	「地震の手引き」 「3・11をわすれない」 防災ノート「東京防災」 防災体験学習 家庭学習 ふれあい環境学習 健康チャレンジさわやかカード
10月	体力向上推進月間	運動会 たてわり青空給食
11月	ふれあい(いじめ防止強化)月間(読書推進月間)	開校60周年記念式典 ふれあい集会 読書推進活動 道徳地区公開講座 歯科保健指導
12月	人権教育推進	学芸会 高齢者会館交流

1月	食育・健康 教育推進月間	わくわくマラソン 食育授業・世界の食事 給食 租税教室 ユニセフ募金 健康チャレンジさわ やかカード
2月	ふれあい（い じめ防止強 化）月間 （体力向上 月間）	ふれあい集会 マラソン記録会 開校記念集会 お別れスポーツ大会
3月	学年引き継 ぎ月間 （卒業をお祝 いする月）	6年生を送る会 たてわり給食・遊び 校長他特別授業

II 実践の様子

1. 家庭学習習慣の確立

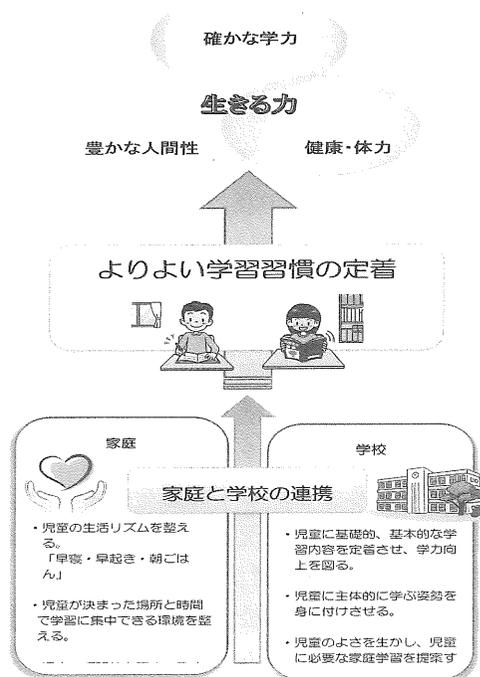
小中9年間の系統性を踏まえ、小学校における基礎的基本的な学力の定着と知識・技能を活用する力を身に着けるためには、家庭学習の習慣を確立するとともに、主体的な学び方を身につける必要があると考えた。

(1) 全家庭への家庭学習の手引きの配布と活用

家庭学習の際に大切にしたいことや、どのような家庭学習に取り組めばよいかの例を記載した冊子を全家庭に配布した。これにより、家庭学習に取り組む意識が高まった。



◆ 家庭学習の手引き表紙



全学年 自主的な学習習慣づくりのために

基本的な生活習慣を身に付ける

～早寝早起き朝ご飯・テレビやゲームを消して遊びや体験を～

たっぷり眠ると体も大きくなって知識も増える！



Point 1
睡眠には心身の疲労を回復させるとともに子供たちの脳や体を発達させる働きがあります。人の脳は睡眠中にその日起こったことや学習したことを整理し再生し知識として蓄積しています。より良い脳を行くためには深く寝ることが必要です。また、子供の脳や体の成長に欠かせない脳内物質や成長ホルモンは眠っている間に多量に分泌されています。遅く寝るとこれらの分泌に影響を与えてしまいます。

脳に効く！朝ごはん！



Point 2
脳のエネルギーはブドウ糖。朝飯が一つとするのはブドウ糖が不足しているからです。朝ご飯でブドウ糖をはじめとする栄養素を補給しましょう。朝ご飯は「パンやごはんなどの主食に卵や野菜などのおかず」を基本形にまずは「食べる習慣」をつけましょう。毎日決まった時間に食べることでおなかのすくリズムができます。
平成27年度の全国学力調査結果でも朝ごはんを毎日食べている子供はと平均正答率が高いことが報告されています。

質問事項	選択肢	国語A	国語B	算数A	算数B	理科
朝食を毎日食べていますか	どちらかといえばしている	71.5	67.3	76.7	46.6	62.3
	あまりしていません	63.5	56.9	68.2	37.9	53.8
	全くしていません	58.0	49.4	62.1	32.7	48.8
	全くしていません	54.2	44.2	58.4	29.7	45.6

(2) 家庭学習強化月間（5月、9月）実施

〔家庭学習がんばりカード〕 5月、9月の各1ヶ月、より良い家庭学習習慣を身につけるために「家庭学習がんばりカード」を用いて自己評価した。目標時間は学年×10分。これに沿った量の毎日の宿題、自主学習ノートに取り組んだ。

平成29年度 家庭学習 がんばりカード		
学年	組名	
以下の3つをがんばってみましょう！ (よくできたら◎、大げんかしたら○、できなかったら△をつけます。) ①机の上は整とんされ、よい姿勢で取り組む。 ②最後まで集中して取り組む。 ③テレビやゲームの時間を守って生活する。 ※宿題が終わって、時間があったら、自主学習にチャレンジしよう。		
開始時刻	時間	① 自主学習をした后、内容を振り返ろう。 ② 先生のサイン ③ 先生のサイン
5月(月)	: 分	
5月(日)	: 分	

◆ 家庭学習がんばりカード

〔家庭学習目標時間達成率〕 各学年の家庭学習目標時間の達成率は全校で85%で、昨年より5%増えた。

学年	目標学習時間	目標時間達成率
1年	10分	97%
2年	20分	92%
3年	30分	71%
4年	40分	83%
5年	50分	79%
6年	60分	88%

〔より良い学習習慣の定着〕

- ① 机の上は整とんされ、よい姿勢で取り組む。
- ② 最後まで集中して取り組む。
- ③ テレビやゲームの時間を守って生活する。

この3項目を自己評価することで、学習に向かう意識づけとなるよう取り組んだ。

さらに、時間があったら、自主学習に取

り組むことで、学習習慣の確立と学力向上を目指した。

低学年では学校の宿題以外に日記を書く、家の手伝い、縄跳びの練習をするなど興味あることに取り組む姿勢がみられた。

学年が上がるにつれ、読書や各教科の予習・復習に毎日取り組む他、自分に必要と感じる学習にも取り組むことができた。

また、テレビやゲームの時間を守ることで最後まで集中して家庭学習に取り組むことができるよう促すことができた。家庭から励ましの言葉を貰いながら、各学年目標時間以上の家庭学習に取り組んだ。終了後はPTAから励ましの「ムー君シール」をもらい、児童の意欲の向上につながった。

2. 基本的生活習慣の確立

(1) 家庭教育学級

学校保健委員会（すこやか委員会）共催
～開校60周年記念講演～

「メディア漬け」で壊れる子どもたち
～スマホ社会の落とし穴～
講師 清川輝基先生

本校では、毎年PTA文化教養部が主催する「家庭教育学級」を行っている。本年度は保護者・児童へ基本的生活習慣の改善・定着を目指し、NPO法人子どもとメディア代表理事の清川輝基先生に保護者向け・児童向けにご講演いただいた。

〔講演の概要〕 テレビ、ゲーム、パソコン、スマホなどが日常生活に使用されている今、これらのメディアを使用することで子どもにこれまで経験のない重大な影響が及んでいる。身体面、精神面、コミュニケーション面の各側面から現在起きている変化に警鐘を鳴らし、健全な子供の発育のため

に何が必要か、そのために保護者として何をすべきか考えさせられる内容であった。

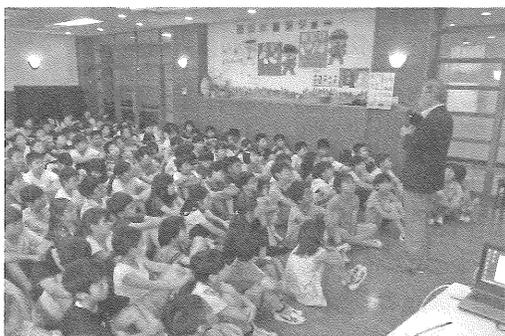


◆ 家庭教育学級講演の様子

【保護者の感想】

- 電子メディアが、目だけでなく脳、身体、言葉など、子どもたちに大きな影響が有る事に驚いた。子どもたちのためにまずは親から変えて、見直していきたい。
- まだ、与えるつもりはありませんが、自分をコントロールできるようになってからという話を参考にルールを作っていきたい。

児童（5・6年）向け講話



◆ 児童向け講話の様子

【児童の感想】

- 私は「少しくらいならスマホを操作してもいいだろう」と思っていました。でもその少しの時間をがまんして、運動などをすることで、体力が付き、寿命などに良い影響を与えると知ったので、「少しくらいいい」ではなく「少しがまん」という心構えでスマホ社会と向き合いたいと思いました。（5年）
- スマホやテレビ、ゲームなどをみていると成績が悪くなることを知らなかったので、

すごく印象に残りました。また、今の子どもたちが昔の子どもたちに運動面で負けていると聞いて、25分休みは外で遊んで、土日にも体を動かして昔の子どもたちに負けない体づくりをしていきたいです。（5年）

- スマホは便利でとても使いやすいけれどスマホのせいで友達と話すこと（コミュニケーション）がなくなり外で遊ばなくなるのはよくないことだから、決まった時決まった時間で使うようにすればよいと思った。スマホは一步間違えば危険なものになってしまうから正しく使えるようになって使うべきだと思う。（6年）
- 子どもはスマホでしつけるのではないこと、困ったことが起きた時、スマホではなく自分の力で解決することが大切だと思った。最近の子ども歩数や視力は昔の人に比べて衰えていてゲームやスマホは本当に「悪魔」だと思いました。（6年）

(2) SNS武蔵台ルール

東京都教育委員会では、児童・生徒がいじめ等のトラブルや犯罪に巻き込まれないようにするとともに、学習への悪影響を防ぐため「SNS東京ルール」を策定している。

本校ではこの「SNS東京ルール」を基に7月に実施された「家庭教育学級」「情報モラル教育」での指導内容や「インターネットなどの利用に関するアンケート」から把握した児童の実態を踏まえ、本校独自の「SNS武蔵台ルール」を策定した。

【インターネットなどに関するアンケート結果】

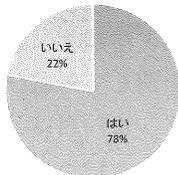
4・5・6年生 236名実施
自分専用の携帯電話、スマートフォン、通信機能付きの携帯ゲーム機を78%の児童が所有していることが分かった。

その中では通信機能付きの携帯ゲーム機が最も多く所有されており、スマートフォンも40名（17.9%）の児童が保有していることが分かった。

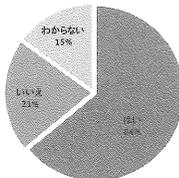
家庭での決まり事は64%の児童が「ある」と答えており、決まり事がある児童の92%が決まり事を守っていると答えた。

しかし、「決まり事がない」「わからない」と答えた児童も30%以上いることがわかった。

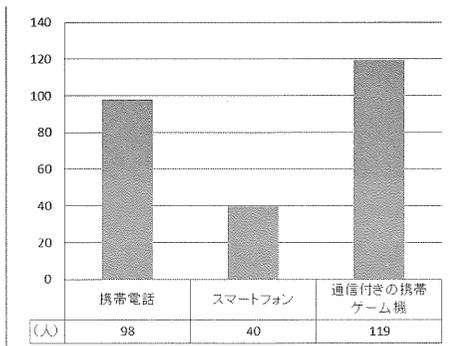
自分専用の携帯電話、スマートフォン、通信機能付きの携帯ゲーム機を持っていますか。



家庭の約束や決まりごとはありますか。



所持している通信機能付き機器



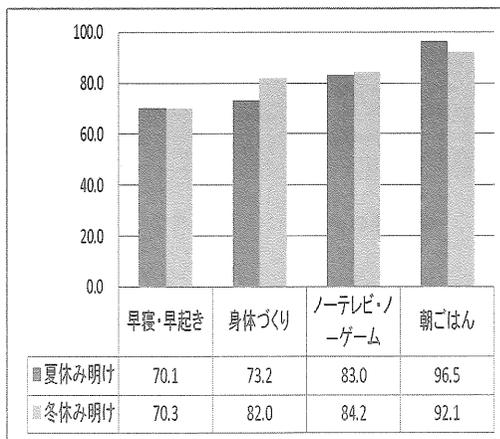
◆ 情報モラル教室で学ぶ児童

SNS 武蔵台ルール

- ゲーム機や、携帯電話は学校に持ってきません。
どうしても携帯電話を持つことが必要な場合は、おうちの方から学校に相談してもらいましょう。持ってくる場合は、ランドセルのチャックのところにしまい、学校から下校までの間は車庫を切りましょう。
- 家で決めたルールを必ず守りましょう。
おうちの方と話し合い、ルールを作りましょう。作ったルールは、おうちの方と月に1回は振り返りましょう。ルールを守れなかったときの約束事も決めておきましょう。
- 家でインターネットを使うときは、必ずおうちの方に断ってから使いましょう。
何卒、どんな目的で、どの程度の時間使用するのかを伝えてから利用しましょう。また、おうちの方にフィルタリングを必ず設定してもらいましょう。パスワードも管理してもらいましょう。
- 分かれたいことや、困ったことが起きた時は、必ずおうちの方に相談しましょう。
インターネットを使う際は、便利であると同時に、たくさん危険があることを常に覚えて使しましょう。特に、決定ボタンを押す際は、押してよいか必ず覚えてから押しましょう。
- 写真や動画を、子供たちだけでインターネットに載せないようにしましょう。
写真や動画をインターネットに載せるときには、たくさん気を付けなければならないことがあります。子供だけではなく、必ずおうちの人に宛ててもらいましょう。
- インターネットや SNS アプリに文章を載せる際は、相手に確実に自分の気持ちが届くよう、分かりやすくはっきりとした文章で書きましょう。
文章は、人によって受け取り方がちがうことがあります。送信ボタンを押す前に、誰かに迷惑をかける内容か、相手が間違った受け取り方をしないか確認してから送信しましょう。また、個人情報が含まれていないかも確認しましょう。
- インターネットなどを使う時間をなるべく短くしましょう。
インターネット、SNS にばかり夢中になると、寝不足や体調不良、学力や運動能力の低下などにつながります。必要最低限のインターネットや SNS の利用だけかましましょう。外で運動したり友達と遊んだり、体験したりする活動を多く取り入れて生活しましょう。



(3) 健康チャレンジさわやかカードの活用
「早寝・早起き」「からだづくり」「ノーテレビ・ノーゲーム」「朝食」の4つの項目にチャレンジ目標を立て、長期休業中及び明けに実施し、基本的な生活習慣の定着を図った。



◆ 目標達成率 (平成29年度 全校)

今年度はノーテレビ・ノーゲームの項目を達成できた児童は80%を超えた。講演会やSNS武蔵台ルールの策定などにより児童に定着してきたと考えられる。

また、睡眠時間の取り組み目標が今年度

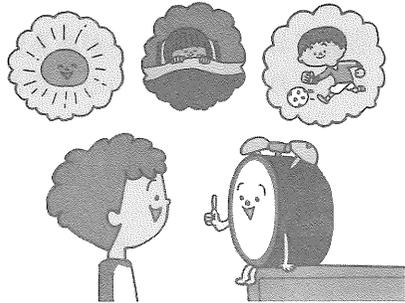
初めて70%を超えることができた。

【保護者の感想より】

- チャレンジ目標はどれも昔は自分が当たり前前にやってきたことで、どれかが崩れてくると健康な体は維持できないのだと思います。無理にではなく自分からできるのがそれこそ目的だと思うので今後も続けていきたいです。(1年保護者)
- 低学年のうちはずべての目標について親がいかにかわるかで、できるできないが決まるように思います。だんだん学年が上がるにつれて自分だけでも守ることができるようになってほしいと思います。(2年保護者)

【児童の感想より】

- このカードをして生活もきちんとできたとし、ゲームをするより読書をしている方がよいなと思いました。(4年児童)



② 3年「早ね・早起き・朝ごはん、テレビやゲームを消して外遊び」

3年生のむさしだい君は、なんだか最近元気がありません。いったいどうしたのでしょうか。その生活をのぞいてみると・・・生活リズムとゲームとの関わりについて学習しました。



健康 チャレンジ さわやか カード

学年 姓名

※学年が変更されたら、この健康チャレンジさわやかカードも変更して書きかきなさいね！

※まず自分の生活を振り返って目標を立てよう。みんなチャレンジ目標がわかるかな？

健康チャレンジ目標	自己目標	12月						
		金	土	日	月	火	水	木
起床・早起き 起床時間を早くする 5分								
起床・早起き 起床時間を早くする 10分								
休む 毎日1時間以上休む ゲームを止める								
読書 毎日1冊以上読む ゲームを止める								
朝ごはん 毎日食べる								

※このカードを毎日見て、12月まで自分の先立目標を達成しよう。

達成率

達成率	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
達成率											

※このカードを毎日見て、12月まで自分の先立目標を達成しよう。

達成率

達成率	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
達成率											

◆ 健康チャレンジさわやかカード

(4) 生活習慣に関わる保健指導等

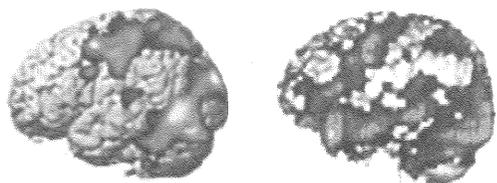
年間の保健指導計画に基づき、食育・健康教育推進月間には、発達段階に応じて実践力を育てる保健指導を実施した。

① 1年「めざましさん旅に出る」

朝すっきり起きるために「昼間は外遊びをして体を動かすこと」「夜はテレビやゲームなどの強い光を消してねむる」「朝は日の光を浴びること」の3つのポイントを学びました。

③ 4年「脳と私たちの生活」

二つの脳の血流量の写真（ゲームをしている時と音読をしている時）を比べて、何をしている時の脳かを予想し、前頭前野の働きや前頭前野が活性化する生活について勉強しました。



◆ 脳の血流量を示す写真
(左：ゲーム 右：音読)

④ ほけんだより等による啓発

「子どもがゲームにはまるわけ」「ブルライトの目への影響」「生活リズムと電子メディア」など基本的な生活習慣の大切さや電子メディアについて、毎月のほけんだよりに掲載した。

また、保健室前の掲示物などを工夫した。



◆ 保健室前の掲示物

⑤ 児童保健委員会による保健目標の発表

児童保健委員会の取り組みとして、保健目標を「健康レンジャー」となって各クラスに発表した。

(睡眠)「ぐっすりたっぷりねむるんジャー」、(栄養)「バランスよく食べるんジャー」、(運動)「外で元気に遊ぶんジャー」など、基本的な生活習慣にかかわる発表を行った。



◆ 健康レンジャー(児童保健委員会)

⑥ 基本的な生活習慣について養護教諭による保護者向け講話



◆ 新1年生入学保護者会での講話

3. 体力・運動能力の向上

年間を通して体育朝会や外遊び、オリンピック・パラリンピック教育の推進に取り組むとともに体育の授業改善に努めた。

体力向上月間(6月、10月、2月)には、体力向上に繋がる遊びの紹介、縄跳び、長縄、わくわくマラソンに取り組んだほか、金メダリストによる体験学習を実施した。

(1) 中休みの延長

日常的に運動に親しむことができるように中休みを20分から25分に延長し、体を動かす時間を創出し、運動量を確保した。

(2) 縦割り班遊び

楽しく遊び、ともに体を動かす「仲間」づくりのために、毎月、学年を超えた「縦割り班」を編成し、全校児童による「たてわり班遊び」を行い、休み時間の外遊びを奨励した。班ごとに話し合って遊びを決め思い切り遊びを楽しむ様子がみられた。



◆ 縦割り班で遊ぶ児童

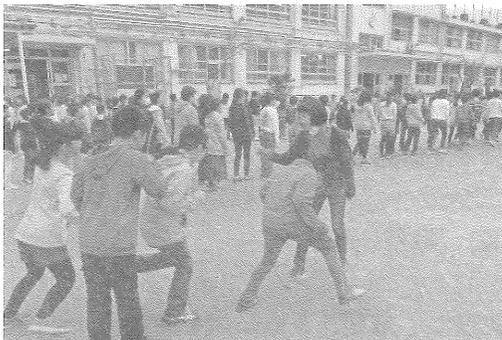
(3) 体育朝会の実施

年間の体育朝会計画に基づき毎週金曜日に実施した。集団行動・体力向上プロジェクト種目紹介、ラジオ体操、短縄跳び、長縄跳び、わくわくマラソン、オリンピック・パラリンピッククイズなどに取り組んだ。

(4) 体力向上月間のとりくみ

① なわとびタイム

3分間で長縄連続跳びに挑戦。学級の記録に挑戦する日も設けられ、休み時間には各学級で協力しながら練習に励み、記録に挑戦する姿が見られた。



◆ 全員の心を合わせ、リズムよく跳ぶ児童

② わくわくマラソン

25分休みに5分間走を行う。自分のペースを守りながら、最後まで走りぬき、「寒

さに負けないからだ」と目標を決め最後まで努力する気持ちを育てた。マラソンカードに記録し意欲を高めた。

5、6年生はマラソン記録会を実施し、自己の記録に挑戦し体力向上を目指した。

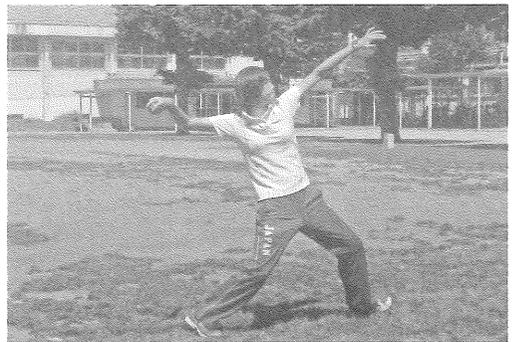


◆ わくわくマラソン

③ 金メダリストによる体験学習

6月の体力向上月間に、2008年北京オリンピック・女子ソフトボールの金メダリスト佐藤理恵氏を招き、体育朝会での講話、キャッチボールなどのデモンストレーションを行った。5、6年児童は金メダリストから投げ方の指導を受け、少しでも遠くにボールが投げられるよう練習した。

1～4年生児童は体育館に飾られた金メダルを見せていただき、佐藤氏との交流を行った。



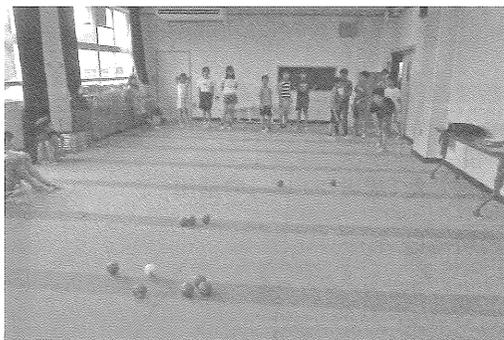
◆ 金メダリストによる投げ方指導

④ オリンピック・パラリンピック教育の推進

2020年のオリンピック・パラリンピック東京大会開催を踏まえ、オリンピック・パラリンピッククイズを体育朝会で行った。

障害がある人への理解を深めるためのコーナー展示やブラインドサッカーやボッチャなど障害者スポーツを体験した。

また、給食でも、オリンピック開催国等世界の食事の献立を取り入れた。



◆ クラブ活動で「ボッチャ」を体験する



◆ 冬季オリンピック（ピョンチャン）に因んだ給食 ～豆腐チゲ～

Ⅲ 成果と課題

◎ 児童へのアンケート結果から、「学校での学習がよくわかる」と答えた児童が96.6%おり、家庭学習強化月間の取り組みが、学力向上に繋がっていると考

える。

一方、学校評価保護者アンケートからは、「学年×10分の目標時間を達成できた」と感じた保護者は70%であった。

取り組み期間以外にも継続的に家庭学習が定着していくことが課題と考える。

また、未達成の児童が固定化している傾向が有る事も課題と考える。

◎ 基本的生活習慣の取り組みや保健指導、全校児童による体力向上の取り組みにより、友達と体を動かす機会が増えたことが成果となり、今年度は冬季にインフルエンザ罹患者が少なく、学級閉鎖を行うこともなく、健康に過ごすことができた。金メダリストによる体験学習や、延長された中休みに紙でっぽう、的あて等腕を使ういろいろな遊びに意図的に取り組ませたことが、来年度以降の投げる力の向上につながるのではないかと考える。

◎ 家庭教育学級、情報モラル教室、文書等を通して電子メディア使用による健康等への影響について保護者に働きかけを行ったが、今後も家庭に対して課題意識を持たせる取り組み、PTAとの連携が必要と考える。

電子メディアへの接触の低年齢化により、低学年から情報教育を行うことが今後の課題である。

(養護教諭：田村通江)