

平成23年度

# 心と体の健康づくり

—自分やみんなを大切にする児童を目指して—



中央区立久松小学校・久松幼稚園

# 研究全体構想図

## 児童の実態

- 体力・学力の二極化
- 思いやりの心・規範意識に課題

久松小学校教育目標  
「強く」「正しく」「豊かに」

社会的要請・今日的課題・教師の願い  
生きる力(主体性・関わる力・健康と体力)の育成

## 研究主題

「心と体の健康づくり」  
—自分やみんなを大切にする児童を目指して—

## 教育課程の充実

各教科	道徳	特別活動	総合的な学習の時間
			

## 【その他の教育活動】

- ・栽培活動・奉仕活動の実践
- ・朝・休み時間・放課後遊びの活性化及び場の確保
- ・異年齢の関わり
- ・なわとび(マイスクールスポーツ)
- ・ブラスバンド
- ・早寝・早起き・朝ごはん
- ・「江戸しぐさ」の励行

## 【生活指導】

- ・あいさつの励行
- ・ふれあい月間への取組
- ・ルール・マナーなどの規範意識の定着

## めざす子ども像

低学年	中学年	高学年
<ul style="list-style-type: none"> <li>・誰とでも仲よくし、思いやりのある温かい人間関係を築こうとする子</li> <li>・基本的な生活習慣を身に付け、思いきり体を動かして遊ぶ子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・互いの違いを理解し、よさを認め合い、温かい関わりを大切にする子</li> <li>・意欲をもって様々な活動に挑戦し、進んで体を動かす子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己肯定感をもち、互いに尊重し合いながら、思いやりをもって進んで人との関わりを大切にする子</li> <li>・自分の健康や体の状態を知り、自分の能力にあった課題を選び、向上心をもって体を力いっぱい動かす子</li> </ul>

## 【家庭・地域社会との連携】

- ・保護者による教育活動への支援・参画、学習サポート
- ・地域社会の専門家・学生の協力・支援・参加

## 研究の重点

- 体育・保健学習・食育を重視した健康教育を通して、自らの健康・体力についての関心を高め、自己管理能力を育成する。
- すべての教育活動の中で、主体性や関わる力を育成し、豊かな心の育成を重点とする。

## 【幼小連携】

- ・9年間の教育課程で一貫性・継続性のある教育活動の展開
- ・交流活動の充実による豊かな心の育成
- ・幼小の系統的な学習指導計画

## 研究の視点

### 心の健康づくり

### 体の健康づくり

- ☆ 学習計画の充実(実態に即した計画・運動量と学習規律を意識する等)
- ☆ 学習過程の工夫(学び方を身に付ける・主体的な学習へのアプローチ等)
- ☆ 適切なめあての重視(個々の状況に応じためあて)
- ☆ 小集団活動の重視・充実(関わる力、コミュニケーション能力の育成)
- ☆ 「運動が好き」「仲間と活動することが好き」をめざして

# 低学年実践事例

## 体育科で目指す子ども像

- 【心】誰とでも仲良くし、思いやりのある温かい人間関係を築こうとする子
- 【体】基本的な生活習慣を身に付け、思いきり体を動かして遊ぶ子

### 1年 体づくり運動「体ほぐしの運動 多様な動きをつくる運動遊び」

違うグループの友達と対戦する。



一人一人が挑戦し、自分の力を高める。



#### 「小グループ活動」

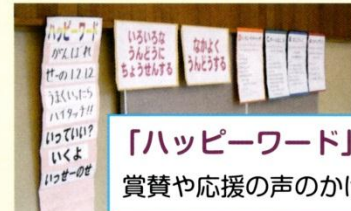
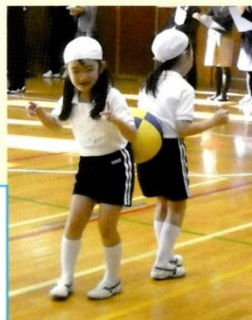
小グループで声をかけ合って一緒に運動することで、高学年の小集団活動につながる活動を取り入れた。

#### 「様々な動きを経験するための4つの場」

安全に気を付けて、工夫して活動する。



グループの全員ができるように声をかける。



#### 「ハッピーワード」

賞賛や応援の声のかけ方を知る。

#### 成果と課題

- ・4つの場でいろいろな運動に、力いっぱい取り組むことができた。
- ・ハッピーワードを定着させ、児童の心の面でも達成感をもたせていきたい。

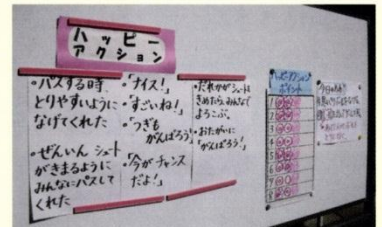
### 2年 ゲーム ボール投げゲーム (シュートゲーム)



作戦ボードに、攻守の動きをマグネットで示し、小グループのチームで共有した。

#### 「ルールの工夫と小グループ活動で仲良く運動」

セルフジャッジを用いることで、自分の得点を自分で受け止め、正直に申告する気持ちを育てる。



#### 「ハッピーアクション」

協力して点を取るために「友達のためにしてあげられること」をハッピーアクションで示した。



ソフトハンドボールを使うことで、怖さを軽減し、ボールを操作する機会を増やした。



試合後の挨拶の場面で、チーム関係なく、友達のいいところを認め合う。

#### 成果と課題

- ・ルールを守ることを意識し、グループで協力してシュートゲームを楽しむことができた。
- ・ハッピーアクションを日常生活の中でも生かし、より温かい人間関係を築かせたい。

# 中学年実践事例

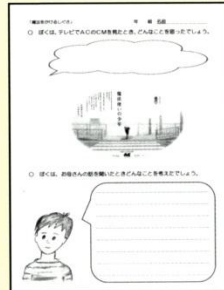
## 道徳で目指す子ども像

【心】 温かい関わりの中で、ともによりよく生きようとする子

### 3年 道徳「魔法をかけるしぐさ」(自作)

#### 事前の体験を生かす

- ・生活指導「ふれあい月間」  
重点「あいさつ」
- ・学級活動  
「江戸しぐさってなあに」
- ・夏休みの課題  
「家族で江戸しぐさ」  
「一夏一善」



#### ワークシート

主人公とともに深まる自分の考えを後から比較できる工夫

#### 資料提示・資料の開発

心に訴える映像・音声などを使い資料にひたらせる。実態に合った資料の開発をする。



#### 小グループでの話し合い

自分を振り返る段階で、3～4人の小グループで話し合い、自分の考えや思いを広げ、深める。

#### 成果と課題

- ・「江戸しぐさ」やマナー月間での体験を道徳の時に生かすことにより児童の心に響く授業となった。
- ・日常生活の中のしぐさとして、あいさつなどを続けていこうという意識の高まりを大切にしたい。

## 保健で目指す子ども像

【心・体】 自らの生活を見つめ、よりよい健康づくりを実践しようとする子

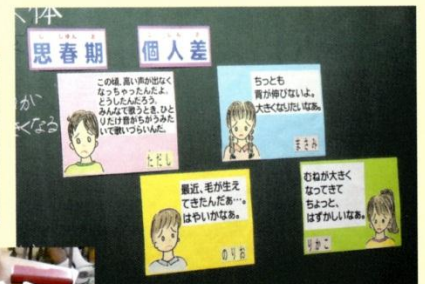
### 4年 体育 保健 育ちゆく体とわたし



#### 小グループでの活動

自分の体の変化について考え予想し、友達と話し合う。

**効果的な資料提示**  
資料を見せ、体の変化は誰にでも起こること、個人差があることをおさえる。



#### 実生活への活用

体の変化で、悩んでいる友達にアドバイスを書いて、発表する。



#### 成果と課題

- ・自分のこれからの体の変化について見通しをもち、肯定的に受け止めようとする自己肯定感をもたせることができた。
- ・性教育は「性の自認」だけではなく、自尊感情や自己肯定感その土台となっていることを意識した指導が必要である。

# 高学年実践事例

## 体育科で目指す子ども像

- 【心】 友達との関わりの中で、お互いに高まろうと活動する子
- 【体】 運動の特性を理解し、自己の課題を明確にして進んで運動する子

### 5年 体育 陸上運動「ハードル走」

#### 「単元の特性を生かした感覚づくり」

学習の導入時に各学年の学習の特性に応じた体づくり運動を行うことで、各単元の学習に効果的につながるよう工夫した。

#### 「小集団活動」

異質三人組で小集団活動を行うことで、基礎的な技能を身に付けるだけでなく、子ども同士の関わり合いを充実させた。



学習カードを工夫し、自分に適しためあてをもち、めあてに合った練習方法や場を選び運動する。



小集団で自分のめあてやアドバイスの視点をそれぞれ伝え、教え合いながら練習する。



記録会を通して、自らの課題を解決していく中で記録が向上していく楽しさを味わう。

#### 成果と課題

- ・学習カードや小集団活動により、めあてが明確になり、自己の高まりを感じることができ進んで運動した。
- ・小集団活動はハードル走に関わらず、久松の体育のモデルのひとつとして確立したい。

## 保健学習で目指す子ども像

- 【心】 友達との関わりの中で、自分や相手を大切にする気持ちを育てお互いに高まろうと活動する子
- 【体】 自ら生活を見つめ、身に付けた知識を生かし、将来に向けてより良い健康づくりを実践しようとする子

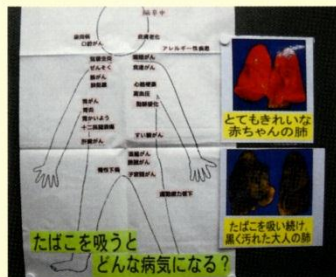
### 6年 体育 保健「病気の予防」

病気の予防に関する正しい知識や情報を知る

学習した知識を生かして

小集団によるロールプレイングを実践

実践後の自分の考えを新聞にまとめる



#### ロールプレイングの方法

- ①小集団で実践
- ②ロールプレイングを見る第三者がいることでより良い断り方を学び合うことができる。



#### 成果と課題

- ・小集団におけるロールプレイングを行ったことで、より良い断り方を学び合うよい機会となった。
- ・学習したことを今後の生活に生かしていく事後指導の在り方を追究したい。

# 専科実践事例

## 図画工作科で目指す子ども像

- 【心】・友達や材料との関わりを楽しむ子
- ・自分や友達のよさに気付く子
- ・自分の思いや願いを作品などで表現しようとする子

### 2年 図画工作 「たまごがかえった!」

#### 小グループ活動

3～4人のグループで、作品の色合いや生き物の表情・体の模様などについて、アドバイスし合ったり助け合ったりしながら活動を楽しむ。



グループで手分けをしていろいろな色の粘土をつくる。



準備・片付けも協力



友達の作品をじっくりと見る。



友達の作品のよいところを書いた付箋は、黒板に貼って分類する。

#### 鑑賞タイムの設定

制作途中に『鑑賞タイム』を設け、多くの友達の作品のよさに気付いたり意欲を高めたりして、自分の作品に生かす。



#### 成果と課題

- ・小グループ活動を行ったことで、友達のことを思いやって活動ができるようになった。
- ・鑑賞タイムは自分や友達のよさを認め合うよい活動だが、制作時間とのバランスを考えたい。

# 食育

## 全校

### 早ね・早起き・朝ごはん



養護教諭と学校栄養職員による保健指導や栄養指導を全学級行い、「早ね・早起き・朝ごはん」に取り組む活動を続けている。

## 3年

### 魚には骨がある



「お魚マイスター」による築地市場や魚の話から、魚への関心が高まった。上手な魚の食べ方の体験も行い、魚のおいしさを感じ取ることができた。

## 4年



### マイ箸づくり

オリジナル箸を作り、夏休みには、家族とお弁当づくりをする課題に取り組み、食への関心が高まった。

## 5・6年

### お弁当づくり (土曜公開)



栄養のバランス、見た目のおいしさなどを考え、買い物から調理、詰め合わせまで自分で完成させたお弁当。学校でお弁当について話し合い、その後、試食し楽しい食事の時間を過ごした。

栄養のバランス、見た目のおいしさなどを考え、買い物から調理、詰め合わせまで自分で完

## 他の実践

- 1年 栄養職員とそらまめのさやむき
- 3年 総合的な学習の時間「いものひみつをさぐろう」
- 5年 野菜ソムリエ出前講座
- 給食 毎日発行される「ランチニュース」を各学級で活用

## 幼稚園「体を動かすことが好きな幼児を育てるための指導の工夫」

### 幼稚園で目指す子ども像

- 【心】教師や友達と進んで関わり、人への信頼感をもつ子
- 【体】体を動かすことが好きな子

教師との関わり楽しさから、友達への興味につながる。教師が遊びに加わることで遊びが持続し、遊びの楽しさや体を動かす心地よさを味わえる。

### 年少組

#### 「教師との関わりを基盤にして」

- ・スキンシップを通して体を動かす遊びへの援助
- ・音楽を使って走ったり、鬼遊びをしたりする工夫  
『走って走って』『むっくりくまさん』『おおかみさん』



むっくりくまさん

鬼遊びにお面を用いることで、イメージや遊び方が共通になり、楽しむことにつながる。



折り返しリレー

バトンを持って走る楽しさから、思い切り走る心地よさを繰り返し味わうことができる。

『助け鬼』では同じチームの友達に助けってもらうことで、チーム意識が芽生える。



助け鬼

### 年中組

#### 「教師と関わる楽しさから友達とのつながり」

- ・相手の動きを見て動く楽しさを味わえる援助
- ・友達とのつながりを生かした遊びの工夫  
『折り返しリレー』『しっぽ取り』『助け鬼』

『助け鬼』を発展させた『巴鬼』では、瞬時の判断が必要となり、スリル感を味わうことができる。



巴鬼

リレーでは、チーム意識が高まると同時に、幼児同士が互いのよさを認め合うことにつながる。



リレー

### 年長組

#### 「友達とのつながりの深まり」

- ・幼児の気付きからルールづくりへの援助
- ・互いのよさを認め合う雰囲気づくり
- ・チーム意識と知的好奇心を刺激する遊びの工夫  
『リレー』『巴鬼』『宝取り』

### 成果と課題

- ・幼児の実態に応じた取組や、幼稚園3年間における発達を踏まえた指導について理解を深めるとともに、日々の保育に生かすことができた。
- ・学びの連続性から考えると、幼稚園では体を動かす心地よさを味わったり、多様な動きに触れたりすることが大切であることを改めて理解した。今後、幼小の連続性を一層高めるために、『走る』だけでなく、体を動かす活動について幅広く理解を深め、日々の指導や環境を充実させることが課題である。

# その他の実践 — 体を動かす機会・関わる機会 —

## 休み時間・放課後遊びの活性化



B時程による放課後ロング遊び時間の確保、遊具下のゴムチップ化などにより遊びが活性化した。

## 幼稚園との連携・交流



1年生「交流給食」3年生「いもほり遠足」5年生「お店屋さんごっこ」など毎年交流が続いている。

## 地域社会との連携・交流



- ・荒汐部屋力士によるすもうの稽古
- ・勤労感謝集会に地域の方を招待し感謝の気持ちを伝える。
- ・校医による「歯の染め出し」体験

## スポーツサポート教室で運動の楽しさ

- ・水泳の補習を夏休み中4年生以上の児童を対象に行い、泳ぐことへの自信につなげた。
- ・マット・跳び箱などのサポート教室を土曜スクールで行い、運動が「できるようになる」楽しさを体感させた。
- ・アスリートを招いてハンドボール・バレーボール教室開催

山口修選手と  
ハンドボール教室



佐伯美香選手と  
バレーボール教室



土曜スクール



## 成果と課題

### 研究の成果

- ◇グループ活動、小集団活動による学習の充実・定着
- ◇保健学習の系統化と充実
- ◇運動に親しみ、楽しさやできる喜びを味わう機会の増加
- ◇体育科以外の教育活動全体での取組の充実・遊びの活性化
- ◇道徳・特別活動・生活指導等の連携による心の健康づくり
- ◇専科における手立ての工夫・深まりと他教科への広がり

### 課題

- ◆健康教育の一層の推進
- ◆なわとび・ペースランニング等の日常的な取組の活性化
- ◆家庭・地域社会との一層の連携
- ◆幼稚園との連携による系統的な学習指導計画作成

### 【ご指導いただいた先生方】

中央区教育委員会指導室 指導室長 増田 好範 先生      統括指導主事 佐藤 太 先生      指導主事 滝上 俊恵 先生  
統括指導主事 山崎 隆 先生      指導主事 柄澤 武志 先生

### 【研究に携わった教職員】 (◎研究主任 ○研究推進委員)

校園長 酒井 寛昭 1年 伊丹 千帆 2年 森本 響子 3年 藤田 恵里(育休) 斉藤 由花(育代) 4年 森田 慎 5年 ○佐藤 光昭 越智 啓太 6年 ○杉田 高樹 小田 彩子	副校長 三木 滋 ◎三瓶真紀子 ○西山 亜紀 ◎大家 幸栄 ○伊藤 幸恵 ○荒川 弘樹 非常勤教員 梅原与志子 非常勤教員 水上美穂子	幼稚園副園長 早川 幸 楽 高石 美佳 工 ○杉浦由美子 算数少人数 水沢 修一(派遣) 養 護 小堀裕美子(育休) 非常勤教員 中満 美紀(育代) 非常勤教員 黒川 悦子 非常勤教員 遠藤 静枝 算数少人数講師 遠藤 悠弥 算数少人数講師 則竹 富江 算数少人数講師 鈴木 裕也	体育指導補助員 金丸 健太 学校栄養職員 三上 奈緒 事務 前田 弘人 幼稚園 長 國吉 雄次 年 中 田上 恵 年 少 村上 佳織 保育補助 岩城 隆子 石川千佳子 稲葉日出子	豊田 朋恵 ○田原 雅代 田屋 藍子 夏目 篤子 綾部 智江
---	--	--	---	--