

平成22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

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・かかわる力・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
			

【生活指導】

- ・あいさつの励行
- ・ふれあい月間の取組
- ・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"> ・だれとでも仲よくし、思いやりのある温かい人間関係を築こうとする子 ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・互いの違いを理解し、よさを認め合い、温かいかわりを大切にする子 ・意欲をもって様々な活動に挑戦し、進んで体を動かす子 	<ul style="list-style-type: none"> ・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のかかわりを大切にする子 ・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

【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
- ・異年齢のかかわり活動
- ・なわとび(マイスクールスポーツ)
- ・プラスバンド
- ・早寝・早起き・朝ごはん

【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

【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心の健康・豊かな心の育成

平成22年度

- 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、主体性やかかわる力を育成し、豊かな心の育成を重点とする。

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(かかわる力、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

食育で目指す子ども像

- 【心】嫌いな食べ物でも親しみをもち、感謝して食べようとする子
- 【体】楽しい食生活を通して、元気な体をつくろうとする子

1年 学級活動「望ましい食習慣の形成」(食育)

野菜に触れる

手に触れて野菜の特徴をつかむ。



体感する

五感を働かせて野菜の特徴を知る。



- 手：触った感じ
- 目：大きさ 形 色
- 鼻：におい
- 口：味
- 耳：食べたときの音

やさいと なかよくなるう

味わう

野菜そのものの味を知る。



絵をかく

本時後の活動としてなかよく なった野菜を観察し絵をかく。



成果と課題

- ・身近な野菜に触れたり、味わったりする体験を通し、野菜への興味を深め、食べることへの関心を高めることができた。
- ・食への関心を日常化させるためには、他教科等と関連付けながら継続的に取り組んでいくことが必要である。

体育科で目指す子ども像

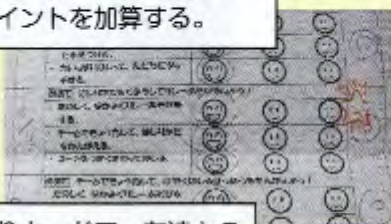
- 【心】だれとでも仲よくし、思いやりのある温かい人間関係を築こうとする子
- 【体】基本的な生活習慣を身に付け、思いきり体を動かして遊ぶ子

2年 走・跳の運動遊び「走の運動遊び」



「ハッピーワード」

チーム内での賞賛や応援の声かけを見付けて、ポイントを加算する。



個人の振り返りカードで、友達との協力を振り返る。



学び合い (小集団)

一度目のリレーを終え、反省点を基に箱の位置を考えてより走りやすいコースを工夫して箱の位置を変える。



チームで工夫したコースでもう一度走ってみる。

成果と課題

- ・小集団のチームで作戦を話し合ったり、応援の声かけをしたりして、友達とのかかわりを十分もつことができた。
- ・走る距離や回数を改善し、運動量をもっと確保できればよかった。

中学年実践事例

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

3年 保健「毎日の生活と健康」



付箋を使って

地域のラジオ体操の写真を見て「健康」とは何かについて考え、自分の考えを一つずつ付箋に書き出す。



映像資料を見せ、「食事」「運動」「休養・睡眠」の関係を知識としておさえる。



グループ活動

3～4人のグループになり、似ているもの同士で仲間分けをする。どのような観点でグルーピングするのかも子どもたちが考える。

成果と課題

- ・保健学習の基本となる「健康」ということについて考え、実際の生活をもとにした健康によい生活の仕方を理解できた。
- ・生活習慣や健康に対する意識を高めていき日常化につなげるため、家庭・地域社会との連携を工夫していきたい。

表現で目指す子ども像

【心】 心を開き、よさを認め合い、かかわりを大切にする子

【体】 自己の心身を解き放して、表したいイメージをもって即興的に表現したり、簡単なひと流れの表現をしたりする子

4年 表現運動「表現」



多様なウォーミングアップ 教師が大きな動きを示す。音楽に合わせて、リズムに乗って動き、心と体をほぐす。



具体物・映像

映像を見てイメージを広げ、洗濯物の動きを全身で表す。

ひと流れの動きを考える。



どんな動きにするか相談



動きやリズムに変化を付けてイメージに合わせて動く



よさを見合う場



学習カード めあてや見付けた友達のよさなどを振り返る。

成果と課題

- ・即興表現を多く取り入れることにより、心と体を解き放してのびのびと取り組み、互いのよさを認め合うこともできた。
- ・子どもを評価する観点について、技能に偏ることなく適切な内容や方法となるよう工夫していきたい。

高学年実践事例

体育科で目指す子ども像

【心】 友達とのかかわりの中で、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 水泳「クロール・平泳ぎ」

水慣れ

短い時間で主体的・効率的に行えるようにし、運動量を確保する。



プールの横を使い、泳力に応じて水慣れをする。リーダーの合図で全て行う。

学び合い（小集団）

異質集団の3人グループで行う。自分のめあてを友達に伝え、互いに見合い、伝え合いながら活動する。



カードでめあてやかかわり合いの振り返り等を行う。

グループで今日のめあてを確認し合う。1人が泳ぎ、残りの2人が、めあてを達成しているかどうか話し合い、アドバイスをする。

級別・課題別練習

級別、課題別とその時間のめあてに応じたグループを設定して行う。



級別では、ストローク数を減らす泳ぎ方・平泳ぎのコンビネーション・25mを泳ぎ切る等の児童の泳力に応じた課題を設定する。

成果と課題

- ・小集団での学び合いは、観点をもって臨んだことと、見学の児童も参加しやすいこともあり、効果的であった。
- ・学び合いの時間と運動量確保のバランスと、毎時間の活動内容の見直しが必要である。

6年 ボール運動「ゴール型」ハンドボール

久松独自のルール

実態に応じた久松独自のルールを決めることで、進んで運動に取り組めるようにする。



ルールや運動の仕方を知り、ハンドボールの楽しさを味わう。

運動量の確保

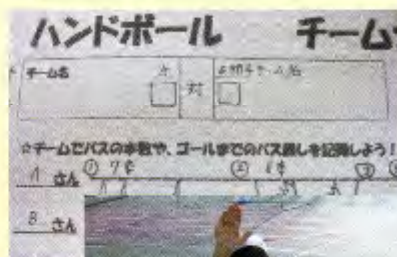
小集団でのゲームや練習を多く取り入れることで、運動量を確保する。



6人1チームで、3人ずつの小集団に分かれて練習をし、お互いに見合う。アドバイスをし合い、作戦を立て、ゲームをする。

学び合い（小集団）

小集団による学び合いの中で互いのよさを見付ける。



記録を基にゲームを振り返り、学級やチームの課題を決める。

成果と課題

- ・学年の実態に合ったルールを設定することで、運動に親しむ機会、楽しさを味わう機会を充実させることができた。
- ・年間指導計画及び全体計画を活用し、低学年からの系統的な指導により健やかな体の育成につなげていきたい。

専科実践事例

音楽科で目指す子ども像

- 【心】・自分らしく素直に表現できる子
- ・自分にも友達にも関心をもち、互いのよさを音楽づくりに生かそうとする子

音楽科 音づくり「曲の気分を感じ取ろう」

自分らしく素直に表現できる
ようにするために



小集団活動

- 小集団で協力して、物語や曲のイメージに合う「間奏のメロディー」をつくる。
- 一人一人が自分の思いや感じ方を素直に発言したり表現したりする。

「つるのめいんどし」 振り通りカード (準備カード)		
分厚い紙を折り重ねていくことで音を出す	○ △ ×	（折込）折り紙
両端の紙を指でつまんで揺らす	○ △ ×	（折込）折り紙
両端を握りしめて揺らす	○ △ ×	（折込）折り紙
両端を握りしめて揺らす	○ △ ×	（折込）折り紙

「つるのめいんどし」 振り通りカード (準備カード)		
両端を握りしめて揺らす	○ △ ×	（折込）折り紙
両端を握りしめて揺らす	○ △ ×	（折込）折り紙
両端を握りしめて揺らす	○ △ ×	（折込）折り紙
両端を握りしめて揺らす	○ △ ×	（折込）折り紙

よさを認め合い、温かいかわりを
大切にできるようにする



学習カードの活用

- 音楽づくりの過程や発表会の場面で、互いの努力や工夫などを温かく認め合うために、いくつかの学習カードを活用する。

成果と課題

- ・小集団で活動したことにより、互いの感じ方を認め合いながら音楽づくりに生かすことができた。
- ・学習カードの内容や使い方（使う場面）を吟味し、さらに効果的な振り返りができるようにする。

幼稚園実践事例

幼稚園「体を動かして遊ぶことが好きな幼児を育てるための指導の工夫」

【年少組】



- ・教師と一緒に鬼遊びを繰り返すこと自然に体を動かすことにつながる。
- ・お面などを身に付けることで遊び方やイメージが共通になり、楽しむことができる。

【年中組】



- ・自分なりに取り組む姿を教師が認め、コツを知らせ、相手の動きを伝え、励ますなどすることで、友達と一緒に遊ぶ楽しさを味わい、進んで取り組むことができる。

【年長組】



- ・遊びの中で幼児から出た思いや考えを学級全体に伝え、学級共通のルールにすることで、より幼児同士が誘い合って進んで遊びに取り組むことができる。

成果と課題

- ・今年度行ってきた体を動かして遊ぶ活動の活動内容や指導内容を遊びの種類ごとに、年齢や実態、時期を踏まえながら指導資料を作成する中で、幼稚園の3年間における発達を踏まえた指導について、より理解を深めることができた。
- ・楽しさを十分に味わい、より活発な動きが出るように、好きな遊びで進んで取り組めるような環境を用意したり、学級活動として繰り返し取り組んだりしていきたい。

その他の実践

食育

「物や人への感謝の念」をもつことで人とのかかわりあいがあるからこそ食事が摂れることに気付き、食文化を尊重する態度を育てる。



早寝・早起き・朝ごはん

バランスのとれた朝食を摂ろうとする意欲を高めるために、1週間朝食振り返りカードを記録した。



サツマイモの栽培 3年



サツマイモ苗植え遠足や、幼稚園との芋掘り遠足を通し、植物を育てることの楽しさや「食」を得るまでに大変な時間や手間がかかることを考えた。校舎屋上では「里むすめ」の栽培も行い収穫し、スイートポテト作りをし、「食」の楽しさを味わった。

お弁当づくり 5・6年



箸づくり 4年

国語「かむことの力」から、「かむこと」を考えた。その後、東京都の木を使い、削り出す「マイ箸づくり」にチャレンジし食への関心を高めた。



買い物から、当日の朝の調理などの具体的な実施方法を話し合ってから土曜公開日に実施した。つくった当日に献立と実際の相違や、工夫した点、苦労した点などを話し合った。その後、自分がつくってきた弁当を試食しての感想を発表し、振り返りを行った。4年生は夏休み中に宿題として実施した。

保健指導

自分を大切にする気持ちを日常の中ではぐみながら、自分の生活と健康の関係についての理解を深め、健康の大切さを実感できるようにし、自主的・自発的な健康づくりへの意欲や実践力・自己管理能力を育成する。

特別活動

よりよい学級や学校生活を築こうとする自主的・実践的な態度を養うために、児童の意欲や創意を重視し、役割や責任を重視した集団活動を推進する。

歯の染め出し 3・5年

歯垢の付き方を見て、正しいブラッシングについて学習した。



勤労感謝集会



地域の方をお招きし、日頃お世話になっている感謝の気持ちを表した。



幼小交流

年間を通じ、1、3、5年生は併設されている幼稚園と計画的な交流を行った。

1年生 交流給食 ほか
3年生 柏学園芋掘り遠足
5年生 お店屋さんごっこをしよう

研究の成果と課題

研究の成果

- 運動量や学習量を大切に学習の定着
- 小集団による学習の充実
- 運動に親しむ機会、楽しさを味わう機会の増加
- 全教育活動を通して、心の健康をはぐくむという意識の向上



野菜ソムリエ出前授業



校内学級対抗水泳大会



地域の方とラジオ体操

次年度に向けた課題

- 体育科以外の教育活動全体での取組
 - ・健康教育の一層の推進
 - ・朝遊び、休み時間、放課後遊びの活性化
 - ・年間を通じた、なわとび、力試し、ペースランニング等への取組
- 家庭・地域社会との連携
 - ・教育活動への理解・協力・支援・参加・参画
 - ・保護者による体育科、その他の教育活動への支援・参画
 - ・地域社会の専門家・学生ボランティアによる学習リポート
 - ・スポーツ教育推進校（トップアスリートとの交流）
- 幼稚園との連携
 - ・9年間の教育課程の中での一貫性・継続性のある教育活動の充実
 - ・異年齢活動の充実による心の健康・豊かな心の育成



幼小交流

ご指導いただいた先生方

文部科学省スポーツ・青少年局企画体育課教科調査官
 国立教育政策研究所教育課程研究センター教育課程調査官
 白旗 和也 先生

中央区教育委員会指導室
 統括指導主事 山崎 隆 先生
 指導主事 長町 正弘 先生

研究に携わった教職員

校長	酒井 寛昭	副校長	三木 滋						
1年	中満 麻弥	○関屋恵美子		音 楽	高石 美佳	栄 養 士	三上 奈緒		
2年	○藤田 恵里	西山 亜紀		図 工	杉浦由美子	算 数 講 師	山城 由花		
3年	○佐藤 光昭	○伊藤 幸恵		算数少人数	○水沢 修一	体 育 講 師	金丸 健太		
4年	赤間 架世	◎大家 幸栄		養 護	小堀裕美子	特 別 支 援	原 由美子		
5年	杉田 高樹	水上美穂子		養 護	桑原 光子	コ-ディネ-ト権任員			
	○川村 彩子			非常勤教員	黒川 悦子	事 務	前田 弘人		
6年	○荒川 弘樹	三瓶真紀子		嘱 託 員	松岡 秀子				
幼主任	國吉 雄次								
年長	○田原 雅代	年中	高橋加代子	佐原 朋恵	年少	田上 恵	村上 佳織		
					◎ 研究主任	○ 研究推進委員			