

平成30年度  
体力向上・肥満防止に関する調査  
＜ 報 告 ＞



平成31年3月

福島県教育庁会津教育事務所

## 《 目 次 》

I	はじめに	P. 1
II	調査結果（概要）	P. 2
1	体力・運動能力調査	( 2 )
2	肥満に関する調査	( 4 )
3	体力向上・肥満防止に関する調査	( 6 )
4	体力テストと小学校における学年合同体育実施状況 及び学力調査との関係	( 7 )
III	成果のあった事例の紹介	P. 9
1	体力向上（小学校）	( 9 )
2	体力向上（中学校）	( 13 )
3	肥満防止（小学校）	( 16 )
4	肥満防止（中学校）	( 18 )
IV	今後に向けて	P. 21

## I はじめに

本事務所では、平成25年10月に会津域内の子どもたちの体力低下や肥満の課題解決に向けて「会津域内における体力・運動能力等検討委員会」を設置し、平成27年3月に域内の子どもたちの現状から対策を掲載した「体力向上・肥満防止リーフレット」を作成して、域内各市町村教育委員会と小・中学校に配付しました。

各校において、「リーフレット～会津の子どもたちの健やかな成長を願って～」がどのように活用・実践され、どんな成果と課題があるのかを把握するため、平成27年度から継続して各校の取組について調査し「報告書」としてまとめ4年目となります。

「報告書」では、調査結果から課題となった事項への対応策を、よい事例と合わせて紹介することで、各校に「リーフレット」が周知されるとともに、子どもたちのためにより充実した取組が実践されるようにしました。今年度の体力運動能力調査では小学校女子全学年において、体力合計平均点が全国を上回るなど成果が表れております。

今年度は体力・運動能力調査と肥満に関する調査の結果と各校のすばらしい実践事例に加えて、体力テストと小学校における学年合同体育実施状況及び学力調査との関係を掲載しましたので、是非、御一読いただき、今後の実践に生かしていただければと思います。

## II 調査結果（概要）

### 1 体力運動能力調査

平成30年度 会津教育事務所管内(小・中・高校) の体力・運動能力調査結果一覧 \* 全国(H29)との比較

種目	11 握力(kg)						12 上体起こし(回)						13 長座体前屈(cm)					
	男子			女子			男子			女子			男子			女子		
	会津30	会津29	全国29	会津30	会津29	全国29	会津30	会津29	全国29	会津30	会津29	全国29	会津30	会津29	全国29	会津30	会津29	全国29
(小1年)	9.60	9.46	9.36	9.07	9.01	8.79	11.97	11.75	11.54	11.73	11.68	11.29	26.32	26.02	26.18	28.72	28.40	28.15
(小2年)	11.46	11.49	11.10	10.86	10.68	10.42	14.51	14.96	14.42	14.51	14.31	13.78	28.02	27.59	27.82	30.83	29.97	30.68
(小3年)	13.47	13.52	13.08	12.59	12.55	12.31	16.83	16.83	16.68	16.15	15.84	15.90	30.02	29.35	29.48	32.48	32.45	32.65
(小4年)	15.27	15.09	14.90	14.53	14.61	14.13	18.43	18.14	18.53	17.67	17.74	17.89	31.05	30.19	31.23	34.42	33.94	35.25
(小5年)	17.11	17.30	16.90	17.04	17.22	16.71	20.30	20.55	20.72	19.77	19.83	19.35	32.34	32.93	33.62	36.71	36.57	37.90
(小6年)	20.40	20.27	20.02	19.90	20.09	19.58	21.95	21.97	22.05	20.77	20.74	20.44	34.82	34.75	35.43	38.91	39.06	39.96
(中1年)	24.38	24.86	24.07	22.15	22.29	21.71	23.33	23.40	24.64	21.53	21.14	21.29	38.04	37.77	39.70	42.32	42.03	42.87
(中2年)	29.96	30.09	29.75	24.33	24.61	24.22	26.08	26.14	28.08	22.79	22.62	23.96	41.80	41.01	43.95	44.92	44.16	46.25
(中3年)	34.39	34.64	34.90	25.68	26.06	25.59	28.02	28.09	30.44	23.58	23.29	25.03	44.25	44.52	47.73	46.63	44.32	48.15
(高1年)	36.99	37.22	37.19	25.74	25.60	25.44	28.31	28.25	29.27	23.05	22.34	23.00	47.71	46.72	46.15	47.40	46.64	45.90
(高2年)	39.56	40.16	40.15	26.83	26.50	26.31	30.34	30.69	31.21	24.07	23.96	24.03	50.68	50.58	48.64	48.95	48.31	47.58
(高3年)	41.43	41.79	42.05	27.12	27.31	26.81	31.81	31.44	32.41	24.71	24.49	24.48	53.17	51.29	50.76	51.36	50.57	48.88

種目	14 反復横とび(点)						15 持久走						16 20mシャトルラン(回)					
	男子			女子			男子			女子			男子			女子		
	会津30	会津29	全国29	会津30	会津29	全国29	会津30	会津29	全国29	会津30	会津29	全国29	会津30	会津29	全国29	会津30	会津29	全国29
(小1年)	29.01	28.84	27.94	28.65	28.51	26.98							20.10	19.75	18.64	17.48	17.44	15.80
(小2年)	33.60	33.53	32.70	33.13	32.64	31.26							28.92	29.30	29.77	24.77	23.89	23.05
(小3年)	37.97	37.61	36.45	36.60	36.30	34.55							39.44	38.35	38.49	31.27	31.99	29.17
(小4年)	42.38	41.11	40.28	41.26	40.58	38.57							45.82	45.26	48.64	38.81	38.75	37.55
(小5年)	44.36	44.72	43.94	43.56	42.93	41.40							54.12	54.26	56.85	46.59	44.73	45.54
(小6年)	47.62	46.99	46.98	45.66	45.17	44.35							62.05	61.11	64.48	52.14	51.44	50.94
(中1年)	49.69	49.85	49.96	46.22	46.61	45.95	427.58	435.97	412.66	293.63	297.33	292.07	71.44	73.76	72.11	56.41	58.70	53.12
(中2年)	53.10	53.33	53.45	48.15	47.54	47.73	403.56	396.41	377.19	284.85	285.24	278.62	84.13	86.07	89.93	60.26	61.95	61.52
(中3年)	55.35	56.10	55.92	48.46	48.16	48.56	388.97	375.25	365.36	292.44	298.37	281.52	86.61	94.07	96.64	58.05	60.71	61.19
(高1年)	57.73	56.63	55.38	49.52	49.05	46.81	385.70	397.91	378.02	294.33	308.33	300.04	87.60	87.85	85.12	52.85	53.85	49.64
(高2年)	58.87	59.15	57.04	49.85	49.31	47.53	376.39	373.42	363.01	301.41	306.75	292.62	94.34	95.31	90.99	54.44	55.91	51.83
(高3年)	60.78	59.29	57.96	50.38	49.27	47.84	374.17	377.89	358.66	307.03	309.39	296.45	95.29	95.59	91.95	54.19	51.83	51.94

種目	17 50m走(秒)						18 立ち幅とび(cm)						19 ボール投げ(m)					
	男子			女子			男子			女子			男子			女子		
	会津30	会津29	全国29	会津30	会津29	全国29	会津30	会津29	全国29	会津30	会津29	全国29	会津30	会津29	全国29	会津30	会津29	全国29
(小1年)	11.48	11.47	11.44	11.65	11.60	11.77	114.92	114.53	114.92	109.40	110.60	107.99	8.80	8.69	8.62	5.97	6.17	5.80
(小2年)	10.64	10.54	10.61	10.73	10.82	10.94	128.56	128.00	127.37	123.61	120.57	120.55	12.11	12.34	12.36	8.03	8.05	7.71
(小3年)	10.07	10.07	10.02	10.29	10.28	10.35	141.00	139.31	135.63	135.07	132.87	129.47	15.67	15.86	15.94	10.03	10.32	9.94
(小4年)	9.74	9.71	9.55	9.89	9.87	9.88	147.56	146.71	146.55	142.72	141.24	139.84	18.82	19.39	20.02	12.47	12.78	11.90
(小5年)	9.34	9.34	9.19	9.46	9.51	9.45	156.87	155.33	155.43	151.77	149.72	147.45	22.79	23.11	23.51	14.79	14.58	14.40
(小6年)	8.92	8.98	8.79	9.19	9.19	9.12	168.66	165.12	165.19	161.37	158.89	156.68	26.46	26.07	26.81	16.34	16.40	16.33
(中1年)	8.58	8.55	8.42	8.96	8.97	8.93	184.13	186.20	181.24	171.46	172.65	166.19	17.30	17.43	18.29	11.53	11.38	12.16
(中2年)	8.02	8.03	7.80	8.82	8.82	8.66	203.91	201.63	199.64	175.77	174.29	172.06	20.15	19.65	21.29	12.70	12.69	13.35
(中3年)	7.72	7.62	7.44	8.76	8.81	8.58	213.27	214.99	212.56	175.27	174.94	173.83	22.25	22.41	23.82	13.69	13.16	14.43
(高1年)	7.32	7.40	7.45	8.67	8.72	8.92	222.22	221.12	215.77	175.53	177.92	167.44	24.37	24.33	24.14	13.75	13.94	13.65
(高2年)	7.23	7.19	7.24	8.66	8.68	8.84	229.22	229.04	223.81	179.81	177.35	169.69	25.11	25.75	25.54	14.34	14.52	14.35
(高3年)	7.09	7.13	7.15	8.68	8.73	8.83	233.93	230.47	227.01	180.04	178.38	171.30	27.15	26.79	27.00	14.90	14.76	14.79

会津30が全国29を上回っている種目

※30年度の全国結果は公表されていません。

平成30年度 会津教育事務所管内(小・中・高校) の体力・運動能力調査結果一覧 \* 会津(H29)との比較

種目	11 握力(kg)						12 上体起こし(回)						13 長座体前屈(cm)					
	男子			女子			男子			女子			男子			女子		
	会津30	会津29	全国29	会津30	会津29	全国29	会津30	会津29	全国29	会津30	会津29	全国29	会津30	会津29	全国29	会津30	会津29	全国29
(小1年)	9.60	9.46	9.36	9.07	9.01	8.79	11.97	11.75	11.54	11.73	11.68	11.29	26.32	26.02	26.18	28.72	28.40	28.15
(小2年)	11.46	11.49	11.10	10.86	10.68	10.42	14.51	14.96	14.42	14.51	14.31	13.78	28.02	27.59	27.82	30.83	29.97	30.68
(小3年)	13.47	13.52	13.08	12.59	12.55	12.31	16.83	16.83	16.68	16.15	15.84	15.90	30.02	29.35	29.48	32.48	32.45	32.65
(小4年)	15.27	15.09	14.90	14.53	14.61	14.13	18.43	18.14	18.53	17.67	17.74	17.89	31.05	30.19	31.23	34.42	33.94	35.25
(小5年)	17.11	17.30	16.90	17.04	17.22	16.71	20.30	20.55	20.72	19.77	19.83	19.35	32.34	32.93	33.62	36.71	36.57	37.90
(小6年)	20.40	20.27	20.02	19.90	20.09	19.58	21.95	21.97	22.05	20.77	20.74	20.44	34.82	34.75	35.43	38.91	39.06	39.96
(中1年)	24.38	24.86	24.07	22.15	22.29	21.71	23.33	23.40	24.64	21.53	21.14	21.29	38.04	37.77	39.70	42.32	42.03	42.87
(中2年)	29.96	30.09	29.75	24.33	24.61	24.22	26.08	26.14	28.08	22.79	22.62	23.96	41.80	41.01	43.95	44.92	44.16	46.25
(中3年)	34.39	34.64	34.90	25.68	26.06	25.59	28.02	28.09	30.44	23.58	23.29	25.03	44.25	44.52	47.73	46.63	44.32	48.15
(高1年)	36.99	37.22	37.19	25.74	25.60	25.44	28.31	28.25	29.27	23.05	22.34	23.00	47.71	46.72	46.15	47.40	46.64	45.90
(高2年)	39.56	40.16	40.15	26.83	26.50	26.31	30.34	30.69	31.21	24.07	23.96	24.03	50.68	50.58	48.64	48.95	48.31	47.58
(高3年)	41.43	41.79	42.05	27.12	27.31	26.81	31.81	31.44	32.41	24.71	24.49	24.48	53.17	51.29	50.76	51.36	50.57	48.88

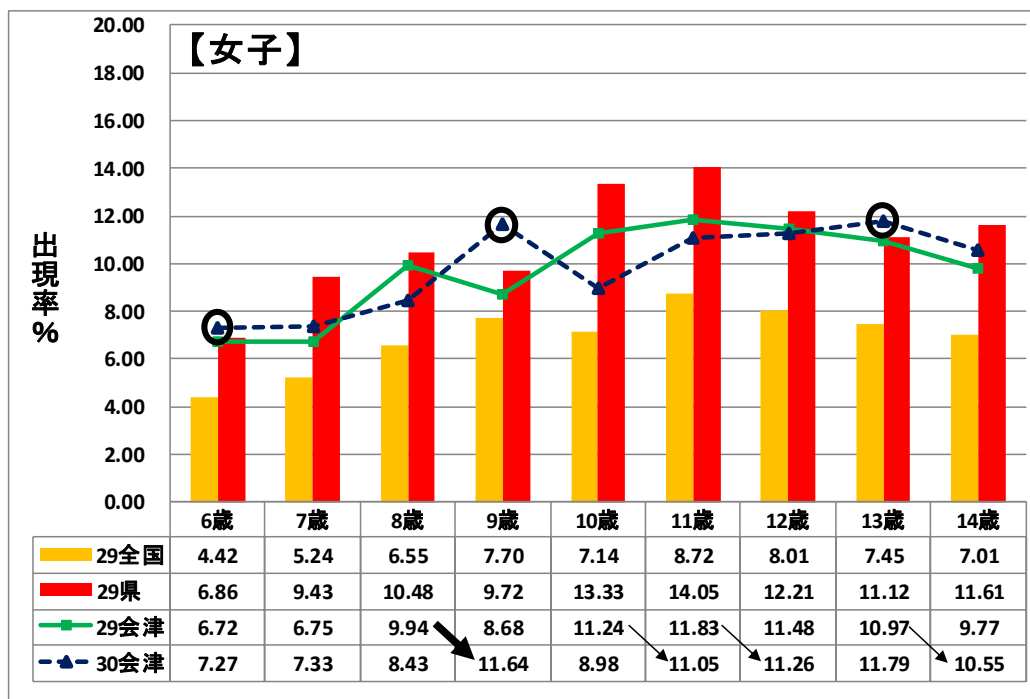
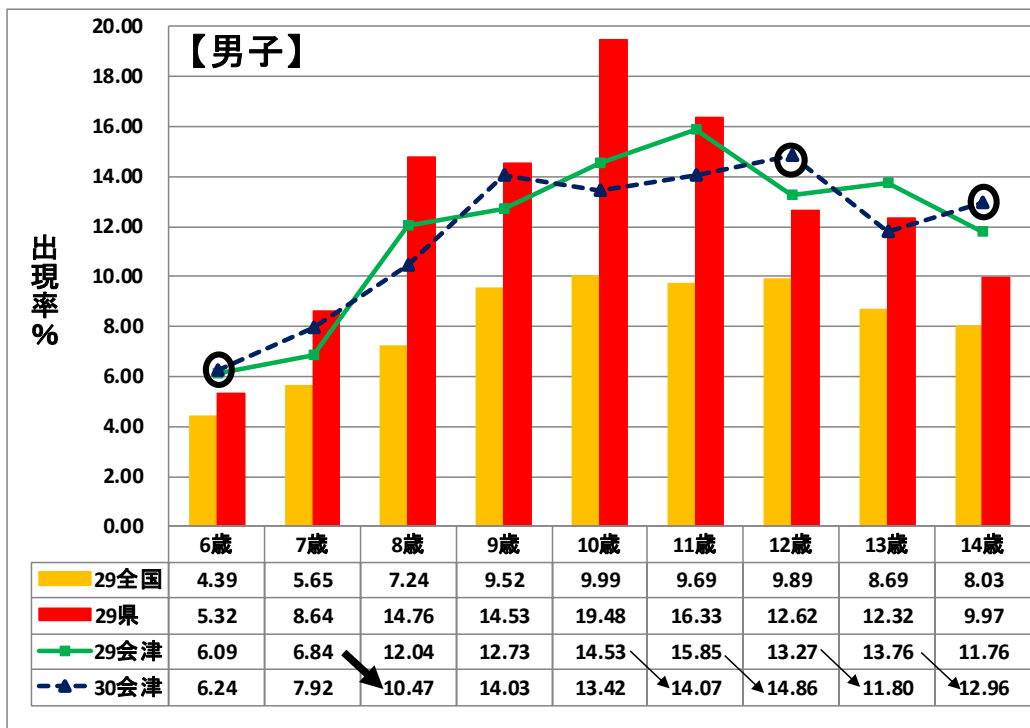
種目	14 反復横とび(点)						15 持久走						16 20mシャトルラン(回)					
	男子			女子			男子			女子			男子			女子		
	会津30	会津29	全国29	会津30	会津29	全国29	会津30	会津29	全国29	会津30	会津29	全国29	会津30	会津29	全国29	会津30	会津29	全国29
(小1年)	29.01	28.84	27.94	28.65	28.51	26.98							20.10	19.75	18.64	17.48	17.44	15.80
(小2年)	33.60	33.53	32.70	33.13	32.64	31.26							28.92	29.30	29.77	24.77	23.89	23.05
(小3年)	37.97	37.61	36.45	36.60	36.30	34.55							39.44	38.35	38.49	31.27	31.99	29.17
(小4年)	42.38	41.11	40.28	41.26	40.58	38.57							45.82	45.26	48.64	38.81	38.75	37.55
(小5年)	44.36	44.72	43.94	43.56	42.93	41.40							54.12	54.26	56.85	46.59	44.73	45.54
(小6年)	47.62	46.99	46.98	45.66	45.17	44.35							62.05	61.11	64.48	52.14	51.44	50.94
(中1年)	49.69	49.85	49.96	46.22	46.61	45.95	427.58	435.97	412.66	293.63	297.33	292.07	71.44	73.76	72.11	56.41	58.70	53.12
(中2年)	53.10	53.33	53.45	48.15	47.54	47.73	403.56	396.41	377.19	284.85	285.24	278.62	84.13	86.07	89.93	60.26	61.95	61.52
(中3年)	55.35	56.10	55.92	48.46	48.16	48.56	386.97	375.25	365.36	292.44	298.37	281.52	86.61	94.07	96.64	58.05	60.71	61.19
(高1年)	57.73	56.63	55.38	49.52	49.05	46.81	385.70	397.91	378.02	294.33	308.33	300.04	87.60	87.85	85.12	52.85	53.85	49.64
(高2年)	58.87	59.15	57.04	49.85	49.31	47.53	376.39	373.42	363.01	301.41	306.75	292.62	94.34	95.31	90.99	54.44	55.91	51.83
(高3年)	60.78	59.29	57.96	50.38	49.27	47.84	374.17	377.89	358.66	307.03	309.39	296.45	95.29	95.59	91.95	54.19	51.83	51.94

種目	17 50m走(秒)						18 立ち幅とび(cm)						19 ホール投げ(m)					
	男子			女子			男子			女子			男子			女子		
	会津30	会津29	全国29	会津30	会津29	全国29	会津30	会津29	全国29	会津30	会津29	全国29	会津30	会津29	全国29	会津30	会津29	全国29
(小1年)	11.48	11.47	11.44	11.65	11.60	11.77	114.92	114.53	114.92	109.40	110.60	107.99	8.80	8.69	8.62	5.97	6.17	5.80
(小2年)	10.64	10.54	10.61	10.73	10.82	10.94	128.56	128.00	127.37	123.61	120.57	120.55	12.11	12.34	12.36	8.03	8.05	7.71
(小3年)	10.07	10.07	10.02	10.29	10.28	10.35	141.00	139.31	135.63	135.07	132.87	129.47	15.67	15.86	15.94	10.03	10.32	9.94
(小4年)	9.74	9.71	9.55	9.89	9.87	9.88	147.56	146.71	146.55	142.72	141.24	139.84	18.82	19.39	20.02	12.47	12.78	11.90
(小5年)	9.34	9.34	9.19	9.46	9.51	9.45	156.87	155.33	155.43	151.77	149.72	147.45	22.79	23.11	23.51	14.79	14.58	14.40
(小6年)	8.92	8.98	8.79	9.19	9.19	9.12	168.66	165.12	165.19	161.37	158.89	156.68	26.46	26.07	26.81	16.34	16.40	16.33
(中1年)	8.58	8.55	8.42	8.96	8.97	8.93	184.13	186.20	181.24	171.46	172.85	166.19	17.30	17.43	18.29	11.53	11.38	12.16
(中2年)	8.02	8.03	7.80	8.82	8.82	8.66	203.91	201.63	199.64	175.77	174.29	172.06	20.15	19.65	21.29	12.70	12.69	13.35
(中3年)	7.72	7.62	7.44	8.76	8.81	8.58	213.27	214.99	212.56	175.27	174.94	173.83	22.25	22.41	23.82	13.69	13.16	14.43
(高1年)	7.32	7.40	7.45	8.67	8.72	8.92	222.22	221.12	215.77	175.53	177.92	167.44	24.37	24.33	24.14	13.75	13.94	13.65
(高2年)	7.23	7.19	7.24	8.66	8.68	8.84	229.22	229.04	223.81	179.81	177.35	169.69	25.11	25.75	25.54	14.34	14.52	14.35
(高3年)	7.09	7.13	7.15	8.68	8.73	8.83	233.93	230.47	227.01	180.04	178.38	171.30	27.15	26.79	27.00	14.90	14.76	14.79

会津30が会津29を上回っている種目

## 2 肥満に関する調査

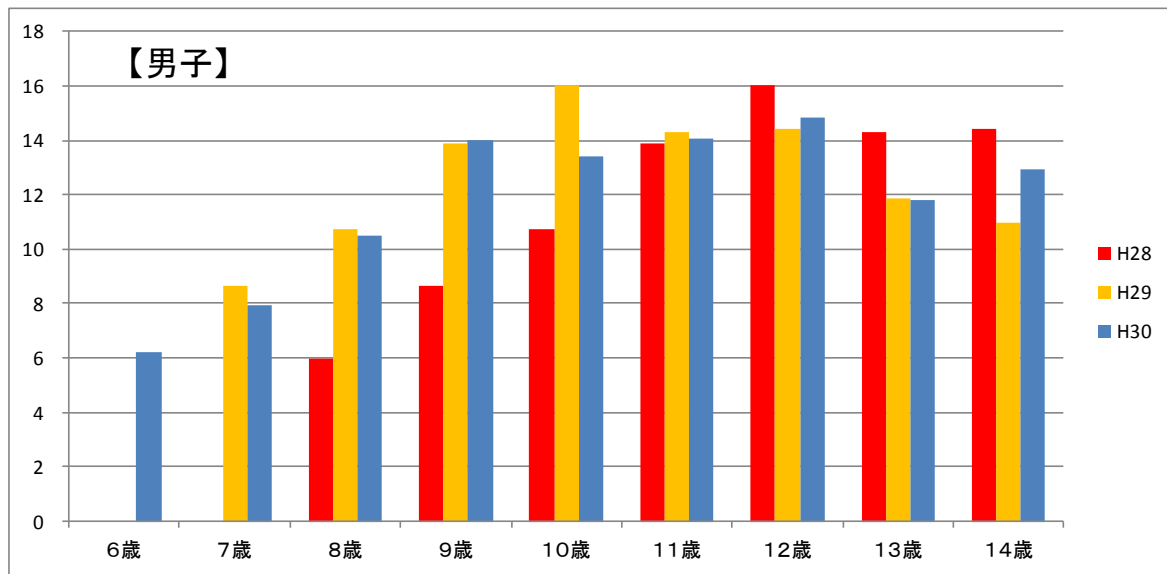
### 肥満傾向児出現率(20%以上)比較(30会津と29全国・県・会津)



学校における肥満対応ガイドライン(福島県教育委員会 平成29年3月)～2020年までに肥満傾向児出現率を全国並みに～

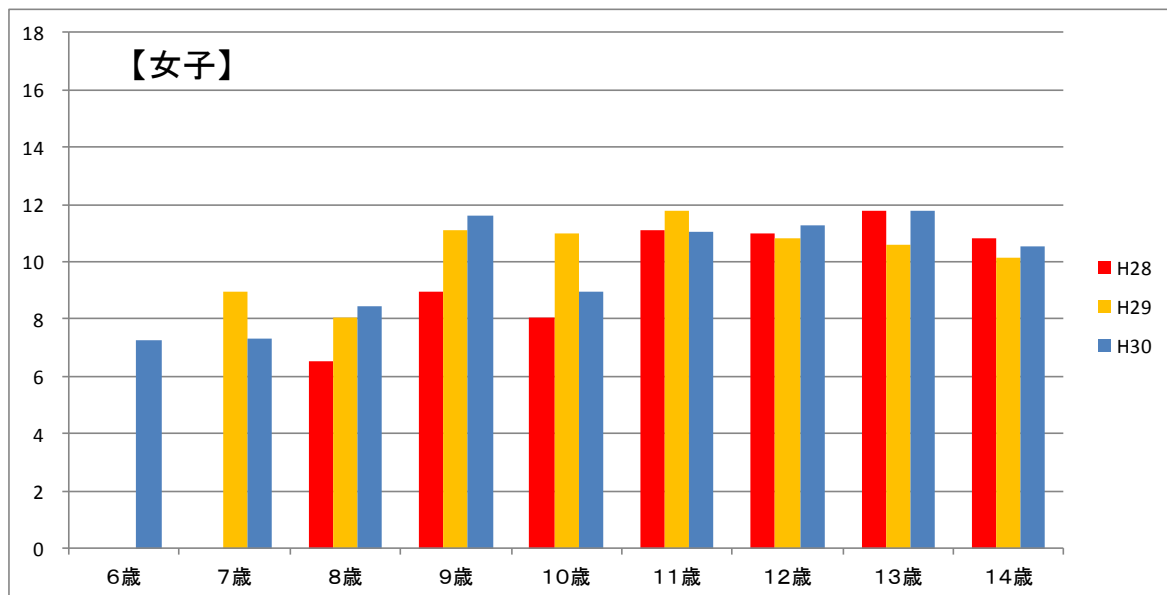
- 男女とも全ての学年で、全国平均より肥満の割合が高い。(県、会津ともに)
- 県平均より肥満の割合が高い学年がある。(表の中の●)
- 昨年度から今年度にかけて肥満の割合が大きく上回った学年がある。(表の中の↘)
- 昨年度から今年度にかけて肥満の割合が下がった学年がある。(表の中の↘)

## 肥満傾向児出現率(20%以上)経年比較



現年齢	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳	14歳
H28			5.99	8.66	10.74	13.90	16.03	14.31	14.44
H29		8.66	10.74	13.90	16.03	14.31	14.44	11.89	11.00
H30	6.24	7.92	10.47	14.03	13.42	14.07	14.86	11.80	12.96

H29より出現率が低下した



現年齢	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳	14歳
H28			6.53	8.94	8.04	11.11	10.97	11.75	10.84
H29		8.94	8.04	11.11	10.97	11.75	10.84	10.59	10.16
H30	7.27	7.33	8.43	11.64	8.98	11.05	11.26	11.79	10.55

H29より出現率が低下した

### 3 体力向上・肥満防止に関する調査

#### < H30 体力向上・肥満防止に関する調査結果集約 >

##### ○学年合同体育の実施時数(小学校)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
学級単独	39 63.9%	37 60.7%	37 60.7%	38 62.3%	38 62.3%	36 59.0%
年間1/3程度	0 0.0%	0 0.0%	2 3.3%	4 6.6%	4 6.6%	4 6.6%
年間2/3程度	3 4.9%	4 6.6%	3 4.9%	1 1.6%	2 3.3%	5 8.2%
ほぼ全時間	19 31.1%	20 32.8%	19 31.1%	18 29.5%	17 27.9%	16 26.2%

##### ○授業の実施方法(中学校)

	1年	2年	3年
男女共習 (含:単学級)	28 80.0%	27 77.1%	26 74.3%
男女別習	6 17.1%	7 20.0%	8 22.9%
その他	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%

<調査総数>


小学校:61校  
中学校:34校

##### ○リーフレットでの提言について(体力向上)

		小学校	中学校	合計
(1)体力向上推進計画を全教職員で共有し、一体となって確実に実践できたか。	できた	59 97%	28 82%	87 92%
	できなかった	2 3%	6 18%	8 8%
(2)昨年度の新体力テストの結果から課題を2~3種目に絞り、重点的に改善を図ったか。	できた	57 93%	30 88%	87 92%
	できなかった	4 7%	4 12%	8 8%
(3)始業前や業間、昼休み、放課後等に体を使った遊びや運動の機会を工夫したか。	できた	59 97%	29 85%	88 93%
	できなかった	2 3%	5 15%	7 7%
(5)①個に応じた目標の設定、指導、評価を充実させたか。	できた	56 92%	30 88%	86 91%
	できなかった	5 8%	4 12%	9 9%
(5)②「わかる・できる」授業を展開したか。	できた	59 97%	33 97%	92 97%
	できなかった	2 3%	1 3%	3 3%
(5)③運動身体づくりプログラムを学校全体で毎時間、確実に実施したか。(小)	できた	61 100%		61 100%
	できなかった	0 0%		0 0%
(5)③体力向上のための補強運動などを毎時間、確実に実施したか。(中)	できた		33 97%	33 97%
	できなかった		1 3%	1 3%
(6)新体力テストの結果や体力向上推進計画等を家庭や地域に発信・提供し、学校・家庭・地域が一体となって課題解決に取り組めるよう働きかけたか。	できた	56 92%	20 59%	76 80%
	できなかった	5 8%	14 41%	19 20%

##### ○リーフレットでの提言について(肥満防止)

		小学校	中学校	合計
(1)健康教育・食育全体計画等を全教職員で共有し、一体となって確実に実践できたか。	できた	58 95%	30 88%	88 93%
	できなかった	3 5%	4 12%	7 7%
(2)肥満傾向児出現率や食生活、生活習慣などの課題を明確にしたか。	できた	60 98%	31 91%	91 96%
	できなかった	1 2%	3 9%	4 4%
(3)学校給食を「生きた教材」として活用し、給食指導を充実させたか。	できた	60 98%	32 94%	92 97%
	できなかった	1 2%	2 6%	3 3%
(4)肥満児童生徒の改善に向けた個別指導と継続指導を、学級担任を中心に養護教諭や栄養教諭と連携して充実させたか。	できた	52 85%	18 53%	70 74%
	できなかった	9 15%	16 47%	25 26%
(5)養護教諭や栄養教諭・学校栄養職員、市町村栄養士を積極的に活用して、健康教育や食育を各種計画に沿って確実に実施したか。	できた	59 97%	26 76%	85 89%
	できなかった	2 3%	8 24%	10 11%
(6)肥満の傾向や実態、課題について家庭や地域に発信・提供し、学校・家庭・地域が一体となって課題解決に取り組めるよう働きかけたか。	できた	55 90%	27 79%	82 86%
	できなかった	6 10%	7 21%	13 14%
(7)肥満傾向児出現率は改善されたか。	できた	28 46%	16 47%	44 46%
	できなかった	33 54%	18 53%	51 54%

 昨年度の結果より「できた」の割合が高くなった項目



#### 4 体力テストと小学校における学年合同体育実施状況及び学力調査との関係

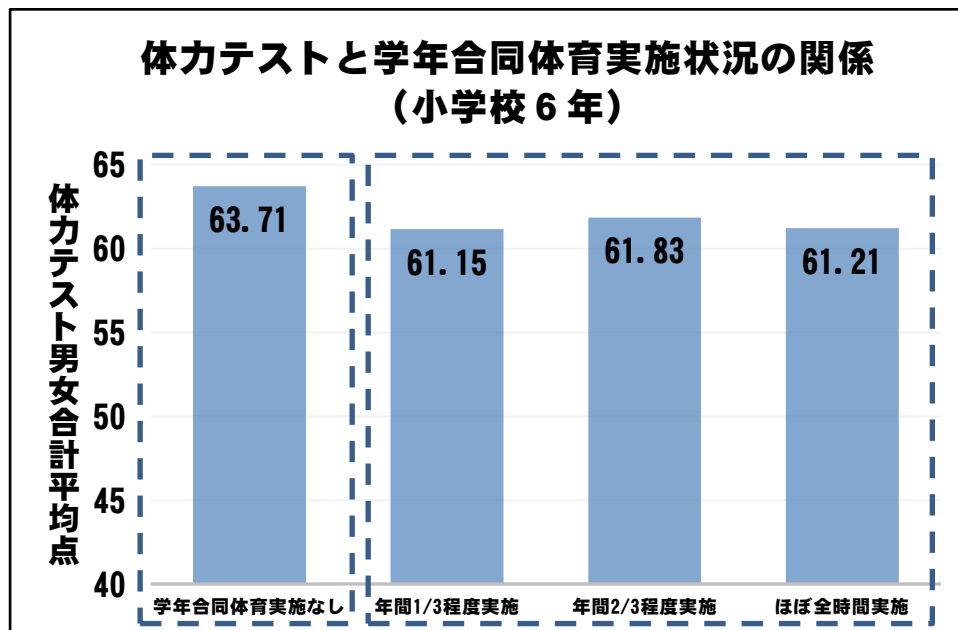
##### 調査内容

会津域内の小学校6年生と中学校3年生を対象に次の点についてクロス集計を実施した。

- ① 新体力テスト調査
- ② 小学校における学年合同体育実施状況調査
- ③ 全国学力・学習状況調査

##### <体力テストと学年合同体育実施状況の関係>

小学校6年生の体力テストにおける男女合計平均点と本調査における学年合同体育実施状況のクロス集計



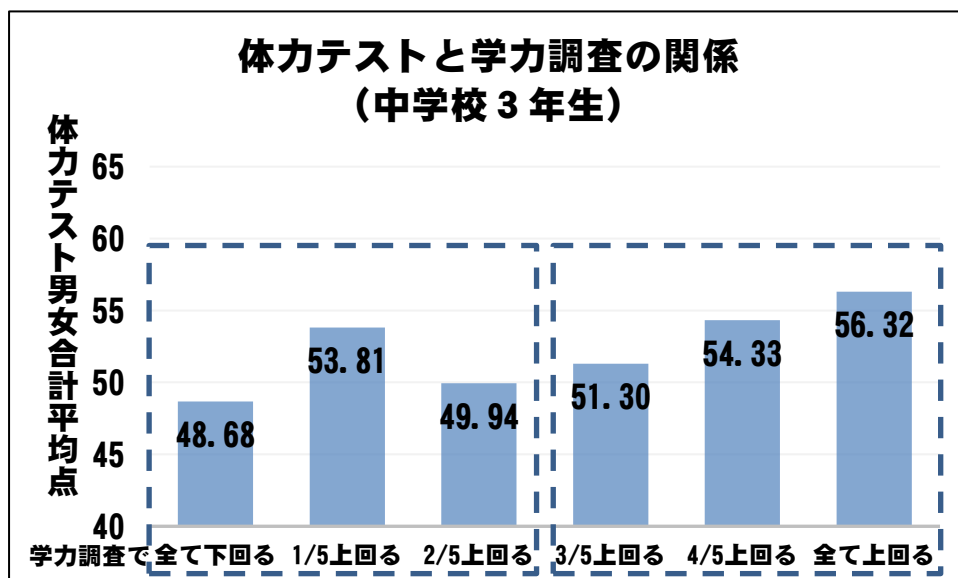
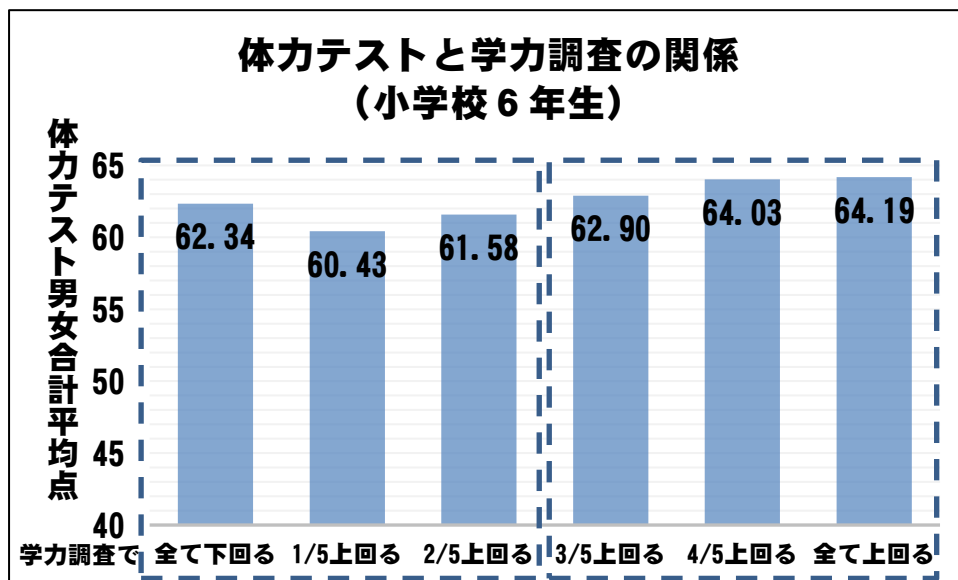
##### 考察

学年合同体育を実施している学校では、体力テストの男女合計平均点が低い傾向が見られる。学年合同体育を行うことで、児童の運動量が減少していないか検討する必要がある。なお、会津域内においては1/3強の児童が「ほぼ全時間」学年合同体育を実施している。

＜体カテストと学力調査の関係＞

小学校6年生と中学校3年生の体カテストにおける男女合計平均点と全国学力・学習状況調査結果のクロス集計

※ 学力調査は国語A、B、算数（数学）A、B、理科の5つ教科において全国平均を上回った教科の数とする。



考察

体カテスト男女合計平均点の高い集団の方が、学力調査の結果も高いという傾向が見られる。特に、中学校では「全て下回る」と「全て上回る」で、体カテスト男女合計平均点に7.64ポイントの差があり、小学校より差が大きい。

### Ⅲ 成果のあった事例の紹介

- ◇ 今回の調査で、各校からたくさんの成果が報告されました。児童生徒や学校、家庭、地域の実態は違いますが、様々な取組が実践され、成果を上げています。これらの事例を参考に、各校でのよりよい実践に向けて取り組んでください。

#### 1 体力向上（小学校）

##### (1) 体力向上推進計画を全教職員が共有し、一体となった確実な実践

- ・ 前年度の課題を踏まえた取組のほか、学校として複数年継続して取り組んでいくことを明記し、実施可能な体力向上推進計画を策定した。また、年間指導計画の留意事項にも各学年の新体力テストの課題を明記し、教職員への意識付けを図った。
- ・ 体育の授業のみならず、朝の時間、業間、昼休みの過ごし方など、学校の教育活動全体を通して運動に進んで取り組めるよう体力向上推進計画を全教職員で見直した結果、学校評価においても、体を動かすことが好きと答える児童が昨年より増えた。
- ・ 体力向上推進計画を体育の年間指導計画に取り入れて、先生方にも児童の実態を把握してもらうようにした。また、運動身体づくりプログラムを中心に、各学年の課題となる運動を中心に取り入れたり、全校共通や6年間共通のカードを活用したりして、学校全体として取り組めるようにした。
- ・ 体力向上推進計画を年度初めに全職員で確認し、それに基づいて各学年学級が体育の授業や体育の授業以外の体育的活動等に取り組んでいる。さらに、「運動身体プログラム講座」の伝達講習を開いたり、体育専門アドバイザーの指導を受けたり、1～3年生は元気キッズサポーターの派遣も受けたりしながら、学年学級の実態に応じて工夫した取組を行っている。

##### (2) 新体力テストの結果から課題を2～3種目に絞り、重点的に改善

- ・ 教育課程編成の際に、学年の課題に応じて重点単元を設定し、配当時数を増やした。
- ・ 腹筋力が本校児童の課題だったため、運動委員会の児童が腹筋コンテストを企画・運営し、上位に入賞した児童を全体で称賛した。児童が意欲的に参加したり教職員も一緒に取り組んだりすることができてよかった。
- ・ 各学年の課題から重点事項を絞り、運動身体づくりプログラムに取り入れている。特に投運動は全校の課題であり、運動身体づくりプログラムに必ず入れることを確認している。握力はかなり高いが、ボール投げは平均以下という結果から、投げ方が分からない児童が多いのではないかと思われる。そこで、3学期は、投運動のゲームを楽しく行うことを通して、基本的な投げ方ができるようにしていきたいと考えている。
- ・ 昨年度は持久力が課題であったため、マラソン大会の実施前1ヶ月をパワーアップ期間として練習に取り組み改善を図った。また、保護者と連携し、市内の「子どもマラソン大会」に参加した。その結果、持久力向上への意識を高めることにつながった。
- ・ 全身持久力・投力を学校の重点化とし各学年指導にあたった。特に投力では、これまでソフトボールを使用して練習してきたが、硬質スポンジのボールに切り替えて取り組んだ。恐怖感を軽減することで、意欲的に取り組む姿が見られた。

### (3) 始業前や業間、昼休み、放課後等に体を使った遊びや運動の機会の工夫

- ・ カードや記録証等を活用しながら毎朝のマラソンや縄跳びに全員で取り組むことができた。特に、課題を改善するために朝の鉄棒教室で鉄棒名人カードを作成し、筋持久力を鍛える活動時間を確保したり、朝のマラソンに週1回のサーキットトレーニングを導入したりして楽しみながら朝の活動に取り組ませた。業間や昼休みには、外や体育館で体を動かして遊ぶ児童の姿が多く見られた。
- ・ 毎日継続して業間運動で5分間のマラソン（フルマラソンに挑戦）を実施した。雨天時は、体育館で体力づくり（ラダー・ミニハードル）を実施した（音楽を流し意欲付け）。ボール投げの力を伸ばすために、ロープとバトンを使った器具を取り入れ、自主的に投げる練習をする児童が増えた。また、登り棒の頂点に鈴をつけ、それを鳴らすことで握力をつける工夫を実施した。意欲的に取り組む姿が見られた。
- ・ 掃除後の5分間を用いて体力向上のためのダンスを行った。
- ・ 冬期間には体育館内に鉄棒を設置し、児童は挑戦したい種目を業間やお昼の休み時間に取り組んだ。その結果、逆上がりなどできなかった技ができるようになる児童が増加した。
- ・ 金曜日の昼休みにエンジョイフライデーを実施した。（エンジョイフライデーとは、サッカー、ドッジボール、鬼ごっこの中から好きな種目を選び、学年関係なく取り組む活動）
- ・ 6月の新体力テスト実施3週間前から、昼休みに「チャレンジランキング」と称してコモンスペース（屋内の広場）で数種目の練習を行い、各学年でランキングを作り公開した。新体力テスト本番に向けてのいい練習になるとともに、やり方が分からない下級生に教える上学年の姿も見られ効果的だった。

### (4) 体力向上推進計画での成果

- ・ 積極的に運動しないことによって肥満傾向にある児童に対しては、栄養教諭、養護教諭、体育主任、保健主事などで共通理解を図った。定期的な発育測定を行ったり、5分間マラソンやなわとびに参加させたりすることができ、課題を抱える多くの児童の肥満傾向が改善に向かっている。
- ・ 運動身体づくりプログラムの完全実施、自分手帳を活用した自己目標の設定などの取組により、新体力テストの総合評価で見ると、A・Bが45%（昨年度47%）、D・Eが18%（昨年度19%）と、昨年度と同様、よい結果となった。
- ・ 月一回の体育部の話し合い等があり、先輩の先生が若手教員にアドバイスをしたり、伝達講習・情報交換をしたりし、授業力の向上を図ってきている。
- ・ 「カード・場づくりの工夫による運動の継続」「外部講師活用による運動への意欲の向上」「家庭と連携した基本的な生活習慣の確立」「徒歩での通学」を大きな柱とし、体力向上を目指した。その結果、体力・運動能力調査の総合評価において「A・B判定」が全校生の72%（A52%・B20%）をしめた。
- ・ 毎朝のマラソンの効果を検証するため、11月に20mシャトルランの再計測を行った。各学年とも記録は向上した。特に1年生男子、5年生女子はそれぞれ、2年生男子、6年生女子の全国平均を超える数値を示している。
- ・ 今年度は、体力テストを10月に実施した。10月に実施したことで、A・Bの人数

が増え、D・Eの人数が大変少なくなった。

### (5)① 個に応じた目標の設定、指導、評価の充実

- ・ 運動する場の設定を学級の実態に合わせて増やしたり、ルールを変えて発達段階に即した内容でゲームに取り組みせたりするなど、運動が得意な児童だけでなく苦手な児童も目標をもって運動に取り組めるようにした。
- ・ 自分手帳を用いて、年度当初に自分の課題を明らかにし、日常の運動の中の意識化を図った。2学期の新体力テストや体育での記録測定で変容を感じることができ、自分の成長や伸びに成就感を味わうことができた。
- ・ 授業の中で、いくつかの段階をふんだ場を設定し、児童には自分の技能に応じた場を選択させた。これにより、スモールステップを意識させながら「できた」実感を味わわせることができた。また、技能に応じたグルーピングをすることによって、教師も場に応じた指導・評価を心がけることができた。
- ・ 運動身体づくりプログラムで苦手な児童について、ここまでは頑張るといった目標を設定ささせて取り組ませた。少しずつ目標を上げていくことで、以前よりも他の児童との差が縮まった。

### (5)② 「わかる・できる」授業の展開

- ・ 児童同士で補助する活動、見せ合う活動、助言する活動等を行った。そのことで、技のポイントが明確になり、技能の向上にもつながった。
- ・ 活動前に手本を示したり、資料でコツを確認したりするなど、体験的に理解するだけでなく、思考的な理解も促し、「わかる・できる」授業に努めてきた。また、今年度は体育専門アドバイザー派遣だけでなく、町教育委員会の指導主事の派遣も加わり、昨年度よりさらに充実した授業になったことが多くあり、ありがたかった。
- ・ ICT教育を推進しており、課題提示・模範・考えの共有化でパソコンや実物提示装置を活用している。まさに、「わかる」という点では児童に理解させながら示すことができるので効果が大きい。また、体育科においても言語活動は重要であり、教え合いや伝え合い活動を重視し、協働して取り組む姿勢を重視してきた。
- ・ 跳び箱やマット運動などでタブレットをグループごとにもたせ、できていること・できていないことを確認・伝え合わせるとともに、アドバイスをさせるようにした。また、ボール運動では、チームごとに話し合う時間を1時間に2度設定し、作戦を工夫してゲームを楽しめるようにした。
- ・ 授業の中で児童同士で動きを見合ったり、作戦を立てたりするなど話し合いの場を多く設定した。また、振り返りの場では、技術や体力の高まりを教師や児童の言葉かけを通して、学習の達成感を味わえるよう工夫した。

### (5)③ 運動身体づくりプログラムの学校全体で毎時間、確実な実施

- ・ 運動身体づくりプログラムの研修に参加した職員からの伝達講習を行い、それぞれの動きのポイントを実技を交えながら確認し合った。
- ・ 屋内・屋外共に自校化したプログラムで毎時間、全学年で11種目を確実に実施した。体力テストで落ちている運動を把握し、工夫して取り組んだ。(カンガルー跳び→中央まで何回で行けるか)、アザラシ歩きをイヌ走りで追いかける、タオル投げの先に軍手

をかぶせる等の工夫をして取り組んだ。（負荷のかけ方を学年で工夫）

- ・ リズム太鼓に、運動身体づくりプログラムの順番を貼っておき、どの教員でもできるようにした。
- ・ 学年の発達段階に応じたバリエーションを意識するとともに、マンネリ化を防ぐよう動きに変化をつけたり速さを変えたりして、児童の運動意欲が継続するよう工夫することができた。
- ・ 年度当初に本校の課題と運動身体づくりプログラムの11種目の運動に取り組むことを確認したことや校内で内容を伝達したこと、教職員の自己評価のチェック項目に入れたことで、運動身体づくりプログラムの重要性を意識し、毎時間、確実に実施することができた。
- ・ 継続して運動身体づくりプログラムの活用・充実を図るために、体育用太鼓とプログラムをラミネート加工したものをセットにして職員室に置き、体育の時間に活用してもらえるようにした。

#### (5)④ 冬期間の運動量を確保するための取組

- ・ 朝の縄跳びの活動を継続して行っていく。毎日のなわとびカードを使っでのチャレンジタイムの後に、全校生で持久跳びに取り組ませていく。また、児童会委員会の活動と連携させ、小規模校の良さを生かして縄跳び集会や各種球技大会を企画、実施していきたい。
- ・ 音楽を流しながら、リズムよく楽しく体育館での業間運動を実施（ミニハードル・ラダートレーニング）する。縄跳び（長縄・短縄）での体力づくりを実施する。体育委員会企画のなわとび集会の実施やなわとびコンテストへ参加する。雪遊びやソリすべりができるように校庭に山を作り、環境を整備する。また、「ハミガキエキササイズ菌取れ」と称して、歯磨きをしながら同時に両足をあげ、筋トレを行う。
- ・ 冬期間はマラソン等、長距離を走る機会が少なくなるため、縄跳びカードを作成し全校生で取り組む他、「30秒チャレンジ」や「二重跳び」をランキングにして全校で取り組んでいる。今年は県のなわとびコンテストにも取り組む予定である。
- ・ 徒歩での登校や避難経路の除雪等も含め、1日60分以上身体を動かすことを意識させている。
- ・ 「なわとびコンテスト」への参加を運動委員会が呼びかけ、なわとびに取り組めるようにした。また、5年生を中心に、「放課後運動クラブ」を位置付け、次年度の体力向上に結び付けている。
- ・ 体育館を使えない学年は、一斉にラジオ体操を実施している。

#### (6) 新体力テストの結果や体力向上推進計画等を家庭や地域に発信・提供、及び学校・家庭・地域が一体となって課題解決に取り組めるような働きかけ

- ・ 低学年を中心に、町の元気キッズサポーター制度を活用している。地域の方々に夏の水泳から冬のスキー、陸上運動、体育館での跳び箱や平均台を使った運動遊びまで授業のサポートに入ってもらっている。また、保護者に対し、一人一人新体力テストの結果を配付して伝えたり、すこやか委員会(中学校区地域の学校保健委員会)で話し合ったりしている。
- ・ 授業参観日の全体会や学校保健委員会で周知できた。校長より体力作りの取り組みに

ついて、児童の姿をビデオの映像で流すとともに、数字を示しながら保護者や地域の方に話をした。学校HP立ち上げに伴い、子どもたちの活躍している記事も公開することができた。

- ・ 授業参観にて、「自分手帳」の活用（記入）について、保護者と一緒に取り組んでいた。
- ・ 地域在住の陸上競技の専門家に児童を指導していただくとともに、教師も指導法を学ぶ機会を得ることができた。
- ・ 家庭や地域と連携して体力向上を推進した結果、スポ少に加入する児童や親子で健康マラソン大会に参加する児童が大いに増えた。
- ・ 体力テストの結果から、学校全体で柔軟性が低く、体育専門アドバイザーの方に来ていただいた際に、家庭で出来る柔軟性を高める運動を指導していただいた。学年だより等で児童の実態についての情報の発信と共に、学校・家庭で一体となって課題解決に取り組めるよう働きかけた。

## 2 体力向上（中学校）

### (1) 体力向上推進計画を全教職員が共有し、一体となった確実な実践

- ・ 年度始めの職員会議等で全校職員で共通理解を図った。保健体育科での授業を中心に、「校内陸上大会」や「学年レクリエーション大会」においては、各学級、各学年での働きかけにより、体力向上に向けた意識が高まった。また、各部活動の練習に役立てられるよう、体力テストの結果を各顧問に配付した。
- ・ 部活動顧問会を組織し、推進計画を説明し共通理解のもとに取り組むことができた。希望者を募っての早朝練習や、各部のトレーニングメニューと連携を図った。体育教科部会でも同様に共通理解を図ったうえで、授業での継続したトレーニングを実施してきた。
- ・ 推進計画を4月当初の職員会議で共有し、保健体育の授業はもちろん特設や常設部の活動にも取り入れることを確認し、それぞれの劣っている種目のトレーニングや補強運動を取り入れて活動することを確認した。結果、学年が上がるにつれて記録が向上してきて、A判定の生徒が増えてきた。
- ・ 本校の体力の現状を各運動部顧問の教師と連絡を取り、各部のトレーニングに取り入れてもらうようにした。校内陸上大会や校内球技大会への取り組みでは、昼休み時間などに場所と時間を確保し、全校をあげて取り組んだ。

### (2) 新体力テストの結果から課題を2～3種目に絞り、重点的に改善

- ・ 保健体育の授業では毎時間ペアストレッチを行い、柔軟性の向上に努めた。また、球技の授業では、必ずボールを投げる運動をウォーミングアップに取り入れ、投げ方の指導も行った。
- ・ 保健体育の授業の中では、準備運動や整理運動を工夫して確実に実施することで課題に対してアプローチしてきた。常設の部活動だけでなく、特設の部活動への取り組み状況も良く、運動に親しむ生徒が増えたことにより課題が改善していった。
- ・ 昨年度に引き続き、全身持久力や走力を高めるためのランニングやコーディネーショントレーニングなどの有酸素運動、柔軟性向上のストレッチを取り入れた。また、握力・背筋計・垂直跳び計などを常時使えるようにして体力への関心を高められるようにし

た。

### (3) 始業前や業間、昼休み、放課後等に体を使った遊びや運動の機会の工夫

- ・ 昼休みには、ジャベリックボールやジャベリック(中学生大会で使用するもの)を使い、部活動等では、ジャンボメディシンボールを使った多彩な練習を通して、体の様々な使い方をさせ、思い通りに動かせる体を目指した。
- ・ 冬期間は活動時間が短くなるので放課後に全部活動合同で、ウォーミングアップで体幹や関節の動きを高める運動を行った。また、希望者を募り朝のトレーニングを行った。道具を使ったトレーニングや鬼ごっこなどの遊びの要素を加えた運動を行った。
- ・ 短期間ではあるが、運動習慣の形成を目的として体力向上部を結成し朝のトレーニングを実施した。希望者のみの参加ではあったが、徐々に参加者数も増え、良い機会となった。また、冬場のトレーニングとして、全部活動合同トレーニングを実施した。普段の部活動の動きとは違い、様々な運動要素を組み合わせることが好評であった。

### (4) 体力向上推進計画での成果

- ・ 朝練習の継続実施と常設・特設部活動の活動内容の充実を図り、瞬発系トレーニングを実施した。女子では体力テスト総合得点全国平均を大幅に越え、A・B評価生徒92%が達成できた。男子も前年度からの数値向上ができた。
- ・ 全校生徒での朝のトレーニングによって、基礎体力が向上した。3年生男子は、全員がA・B評価に達し、女子もB評価からA評価に上がった生徒もいた。他の学年でもそれぞれ前年度よりも記録の底上げができた。
- ・ 朝の特設陸上部の練習に自主的に参加していた生徒の体力が向上している。特に持久力が向上し、常設の部活動でも生かせ、自信にもつながっている。
- ・ 授業と学校行事との関連を深め、陸上競技の単元のまとめとして校内陸上大会を実施し、自己記録に挑戦させ、ベスト記録を更新した生徒が多く見られた。
- ・ 全校生で陸上練習に取り組ませ、全職員で指導にあたったことで生徒達も意欲的に取り組むことができた。結果としては女子が総合4位、男子が総合6位になり、よい結果を得られた。

### (5)① 個に応じた目標の設定、指導、評価の充実

- ・ 自作学習ノートの活用とオリエンテーションの充実による目標設定と記録・反省の蓄積をした。また、数値目標の理解と課題把握から解決型の授業への転換ができた。
- ・ 各種目ごとに単元学習計画を配付し、自己の目標設定や毎時間の取組、自己評価を記入させるようにして、自己の変容など振り返りができるように配慮した。
- ・ 種目別学習カードを活用し、学習内容の理解→自己の能力の確認→目標の設定→練習実践→確認・反省・改善・自己評価→練習実践→自己評価・反省・まとめの流れで、生徒の主体的な学習の推進に努めた。
- ・ グループ活動を積極的に取り入れ、相互評価ができる場を多く設定し、互いに教え合う機会をもった。その中で、自己の課題を明確にさせていった。
- ・ 授業の単元ごとに個々の到達目標を設定させ実施した。個々が「できるかもしれない」と感じる目標をもたせることで、能力差による意欲の低下を防ぐことにつながっている。



## (5)② 「わかる・できる」授業の展開

- ・ 本年度から、本校にもタブレットが導入され、自分自身の身体の動きを確認するためにはとても有効な機器であり、これからもぜひ活用していきたい。また、タブレットを活用することで生徒がスモールティーチャーとなり、生徒同士が教え合い、学び合いながら授業に取り組むことができた。
- ・ ダンスの学習では、各クラス男女混合のグループを作り、学年のダンス発表会を設定し、それをひとつの目標として取り組ませた。約束を決め、情報機器の持込みを認め、映像や音楽を生徒が準備し作品作りを行った。動き、隊形など、女子を中心にコミュニケーションを取りながら教え合い、伝え合いの活動が必然的に見られた。
- ・ 保健分野で、DVD、PC等を利用し、本時の学習課題を考えさせ主体的に授業に参加できるよう導入段階の充実を図った。また発表場面を意図的に設けながら、KJ法等小集団の話合い活動の充実を図った。
- ・ 実技においては、遅延再生アプリなどで、運動の確認をその場で行い、すぐにフィードバックさせることができた。自己の課題をすぐに分析し改善して運動に取り組む姿がみられた。
- ・ 体育の実技では、iPadを利用し、お互いの動きを確認しあったり、アドバイスできるようにしたりと、見てわかる授業を心掛けた。必要に応じて、プロの映像などを見せ、モチベーションや動きのイメージにつながりを持たせた。保健の授業では、電子黒板を活用し、楽しみながらも、学びのある内容を目指した。

## (5)③ 体力向上のための補強運動等の毎時間、確実な実施

- ・ 毎時間の準備運動の中に補強運動を位置付け、生徒の実態と種目の特性に応じて運動内容を設定し、一定時間の中でできた回数を記録・集積させ、数字による伸張を体感させた。
- ・ 単元や種目に応じて、毎時間トレーニング法等を変えて継続して取り組ませている。成果として主運動の中でできる技能が増えたり、できなかった生徒ができるようになったりしているのを考えると成果は得られていると思う。
- ・ 毎時間必ず、体力テストの結果を元に、自己分析させ、自分自身で、ウォーミングアップを選択させて、取り組ませているため、それぞれが目的に応じたトレーニングを行っている。

## (5)④ 冬期間の取組

- ・ 部活動のウォーミングアップで、①サーキットトレーニング②縄跳びのどちらか1つを継続して行った。また、昼休みに短い時間でも体育館が自由に使えるように、バスケットゴールや卓球台は常にセットしておいた。また、昼休み中の運動を呼びかけ、体育館での鬼ごっこや簡単にできる室内トレーニングを行った。
- ・ 冬期間の部活動は外の種目の活動場所がなくなるとともに、部活動時間が短くなるために全校トレーニングに切り替え体育館でランニングや筋トレ・縄跳びを取り入れて短時間で運動量を確保するように努めている。
- ・ 年間指導計画を作成する際、バスケットボールやバドミントンなどの運動量の多い種目を冬期間に位置付けた。
- ・ 冬は、降雪のため、昼休みに「体力向上プログラム」として自主的参加の体づくり運

動を行っている。

#### (6) 新体力テストの結果や体力向上推進計画等を家庭や地域に発信・提供、及び学校・家庭・地域が一体となって課題解決に取り組めるような働きかけ

- ・ 新体力テストの結果をベストテン方式で発表し、文化祭等に掲示することによって、家庭や地域に関心をもってもらえるようにした。その結果、家庭や地域の関心が高まり、朝練習への参加生徒が徐々に増えてきた。
- ・ 新体力テストの自分手帳への記入や、個人カードにより保護者への結果提供を行い、家庭でも体力向上の必要性を考慮してもらった。また、外部指導者の活用（剣道、卓球）により、学校・家庭・地域が一体となった課題解決を継続している。
- ・ 地域のマラソン大会では、部活動ごとにユニフォーム姿で参加して、大会を盛り上げている。
- ・ 地域スポーツクラブ(きたあいづSC)主催で、ダンサーを招聘し、中学生と若年～壮年までリズムに合わせて身体を動かす楽しさをダンスを通して学んだ。(中学生約40名、成人80名)

### 3 肥満防止（小学校）

#### (1) 健康教育・食育全体計画等を全教職員が共有し、一体となった確実な実践

- ・ 体育主任、栄養教諭、養護教諭が中心となり、運動、食習慣、生活リズムの各分野を関連させて職員が一体となって取り組んだ。身体測定後や食育の日に自分手帳を活用し、発育や食生活について振り返る機会とした。
- ・ 4月のスタート時に、校内学校保健委員会を開催し「健康教育・食育年間計画」を中心に話し合い、年間の肥満予防計画を立て、全職員の共通理解を図りながら実施した。また、小・中学校で養護教諭との打合せをもちながら指導をした。
- ・ 年度初めに、全体計画及び本校の現状・課題について共有した。また、毎月の保健・食育目標に基づいて健康教育や保健指導、給食指導や食育授業等を実施することができた。
- ・ 「平成30年度にむけた教育課程編成作業」において、全教職員が一体となり健康教育や食育全体計画の見直し、編成作業を行った。その中の年間指導計画に沿って全教職員と給食センターの栄養技師が一体となり、自校の実態に応じて健康教育を実践することができた。

#### (2) 肥満傾向児出現率や食生活、生活習慣などの課題の明確化

- ・ 校内学校保健委員会と第一中学校区の地域学校保健委員会で、「肥満」を健康課題として取り上げ協議している。また、年2回の「朝食調べ」と長期休業中に「生活習慣調査（起床時刻・就寝時刻・朝食摂取・歯磨き・運動）」を実施し、校内と第一中学校区の課題を明確にしている。調査結果は、給食便りと保健便りで通知している。
- ・ 肥満傾向出現率の変化を学期ごとに職員で共有し、学年での指導につなげた。5月と11月に生活習慣・食生活アンケートを行って朝食、睡眠、電子メディア等の実態を把握し、課題のある児童の保護者に対して、個別懇談を活用して生活改善の協力を担任から直接依頼した。
- ・ 「朝食について見直そう週間運動」を活用し、食事内容や生活習慣について把握した。

- ・ 健康診断の他に身体組成検査も実施し、筋肉量や脂肪率を把握した。

### (3) 学校給食を「生きた教材」として活用した給食指導の充実

- ・ 野菜を提供してくださる農家さんが保護者ということが多く、給食時の放送で紹介することで生産者への感謝の気持ちが育っていると感じる。また4年生以上の児童には自分手帳を活用して、食生活のめあてを記入させ、自分の食生活を見直させた。
- ・ 給食時に、委員会児童による献立、栄養素、食マナー、月別給食目標を発表している。毎週木曜日はランチルームで縦割り班給食を行い、異学年交流を行うとともに全職員で全児童の食指導にあたっている。配膳は個に応じた配分を心がけ、分けきるようにし、おかわりをなくしている。また、1学年保護者対象に試食会を開催し、学校給食について説明し、量や栄養バランス等の理解を図っている。
- ・ 7月に1年生の保護者を対象とした親子給食（給食試食会）を実施し、給食を紹介しながら、バランスの良い食事などについて児童と保護者に啓蒙を図った。また、塩川町で取り組んでいる「朝の具だくさんみそ汁（スープ）週間運動」の定着に向け、給食の具だくさんみそ汁やスープなどを紹介してバランスの良い朝食についての意識付けを行っている。
- ・ 「生産者とのふれあい給食」を年2回実施。食材を作っている人や、給食を作っている人への感謝の気持ちをもつ機会を定期的に設けた。また、社会科見学の一つとして毎年2年児童が給食センターの見学を行っている。実際に給食を作っているところを見ることで給食のありがたさや、残さず食べるという意識につながった。

### (4) 肥満児童生徒の改善に向け、学級担任を中心に養護教諭や栄養教諭等との連携を図った個別指導と継続支援の充実

- ・ 肥満傾向児童には、主任栄養技師と養護教諭が生活習慣と運動、食生活（おやつを取り方）についての保健指導を実施し、保護者には、個別懇談で学校に来校する日に、地域学校保健委員会で作成した指導資料と「成長曲線」をもとに健康相談を実施した。
- ・ 肥満傾向児童に毎週体重測定を実施指導し、経過について保護者に連絡し、学校・家庭との連携を図りながら保健指導を行っている。「自分手帳」を活用し自分の健康について理解し、健康のために取り組むよう学級担任と一緒に養護教諭・栄養士のそれぞれの立場を活かした指導を実施している。
- ・ 長期休暇中には、毎日の生活の記録や、体重測定を行い記録することで意識して過ごし、家庭においても継続した食生活・生活習慣が身につけられるようにした。
- ・ 肥満児童一人一人の個別ファイルを作成し、毎日体重測定やストレッチ等を行わせた。それにより、自分の身体の現状に目を向けさせることで肥満度改善に対する意識の高揚を図った。
- ・ 毎日の体重測定と、万歩計の歩数記録を「ぴよんぴよんファイル」として実施していた。また、小学校だけでなく中学校でも同じ取組を実施し、小学校を卒業しても継続して取り組めるよう中学校との連携を深めた。

### (5) 養護教諭や栄養教諭・学校栄養職員、市町村栄養士を活用した健康教育・食育の確実な実施

- ・ 学級活動で担任と養護教諭による健康な歯の指導を全学年行った。また、今年度は学級活動で担任と栄養教諭が全学年食育授業を行った。また、就学時健康診断の際、幼児の保護者対象に、栄養教諭の食育講座を行った。

- ・ 全校給食を実施している本校では、毎日、給食の時間に養護教諭・担任による給食指導を実施してきた。また、県教委の「食生活、肥満等の健康教育に係る専門家派遣事業」を活用し、町他校の栄養教諭の派遣を依頼して毎月1回の食育に関する指導と各学級での学級活動「食育」の授業を計画・実施した。
- ・ 年間計画通り健康教育や食育を実施した。特に食育で「マイ弁当」作りに向け、栄養士による指導があったので、それを基に児童が弁当の中身の計画を立て実践した。それによって、調理への意欲が高まり、栄養面での知識が増え、大変成果があった。また、低学年は母親の手伝いをすることで、親子の関わりを深めながら、バランスのよい食事について考えることができた。
- ・ 学校給食会と「(株)にんべん」の協力を得て、5年生でだしについての食育授業を行った。かつお節削り体験や削ったかつお節でだし取りを行い、だし本来の味を味わうことができた。

#### (6) 肥満について家庭や地域に発信・提供、及び学校・家庭・地域が一体となつて課題解決に取り組めるような働きかけ

- ・ 校内保健委員会と中学校区学校保健委員会で肥満を健康課題として取り上げ、各学校での実践発表と家庭での様子、学校医からのご指導について話し合っている。話し合った内容は、「保健委員会だより」の発行と学校の「あいづっこ web」、「保健便り」で各家庭に知らせている。
- ・ 当地区地域学校保健委員会では、肥満や食の乱れを課題と捉え、昨年度から3年計画で食に焦点をあてた取組を実施している。この取組で作成したポスターは町内医院にも掲示されている。
- ・ 町内の養護教諭部会で作成している保健統計表に児童及び生徒の肥満傾向出現率を新たに作成し、学校医及び関係者に配付した。また、中学校区地域学校保健委員会において本校及び町の肥満傾向を報告し、参加者で協議したり、町広報誌を活用した町民への啓発を保健師に要望したりした。また、学校保健委員会だよりを作成し各家庭に配付した。

## 4 肥満防止（中学校）

### (1) 健康教育・食育全体計画等を全教職員が共有し、一体となった確実な実践

- ・ 年度当初の職員会議で年間計画を提示し、実践したことを毎月評価（反省）した。評価を基に次年度の教育課程編成作成に生かし、取り組むようにしている。
- ・ メディアコントロールの取組では、全職員の協力のもとアンケートやノーメディアのチャレンジを行うことで、個人の問題点が明らかになり、指導に生かすことができた。担任の呼びかけで、保護者からの反応も多数寄せられた。毎月19日を「食育の日」と位置付け、各学級で自分手帳に記入している。月に一度振り返ることで意識を維持できた。
- ・ 健康教育については、学年ごとに健康課題（1年食育、2年歯科指導、3年心の健康）を設定し、計画的に保健集会（外部講師による講話）を実施することができた。また、全学年に薬物乱用防止教室も実施した。食育については、年2回の朝食調査や自作弁当の日（年3回）を設定し、実施することができた。
- ・ 職員会議で共通理解を図り、計画通りに実践できた。特に自分手帳については、健康

診断結果から成長曲線を記入させたり、毎月、食育の日に「食生活のめあて」を記入させたりと、担任と連携し積極的に活用した。また、肥満傾向生徒への運動指導について、体育科教員との連携を図った。

## (2) 肥満傾向児出現率や食生活、生活習慣などの課題の明確化

- ・ 定期健康診断の結果を保護者会の資料として配付し、全体会で話をした。食生活・生活習慣については、アンケートを実施し、結果をグラフ化し、肥満傾向出現率と併せて地域学校保健委員会の資料とし、話し合いを行なった。
- ・ 定期健康診断結果から肥満傾向児の把握を行った。肥満傾向児に対して、個別に毎月の身長・体重の測定、生活の振り返りチェックシートを活用し、個々の課題を明らかにした。全体としては朝食について見直そう週間運動の際に自分手帳に記入をさせ、食生活の実態を把握することができた。
- ・ 学期毎に行った発育測定の結果から肥満度を出し、会津教育事務所から出されている肥満度出現率と比較しながら結果を全職員に示した。
- ・ 肥満防止指導計画を作成し、全職員で共有して取り組むことができた。また、体組成測定を全生徒に実施し、体脂肪や筋肉量などについても目を向けさせることができた。
- ・ 保健統計や朝食摂取状況調査の結果を活用して、全体的な課題と個別の課題を明確にしてきた。

## (3) 学校給食を「生きた教材」として活用した給食指導の充実

- ・ 栄養教諭を中核とした食育推進強化事業を活用し、給食時に、共同調理場の栄養教諭を招致し、給食指導を実施した。
- ・ まごころ野菜の会や調理員の招待給食や調理場の取組を知らせることで本校の給食の素晴らしさを認識する機会につながった。また、給食前には毎日全校一斉の食育指導(マナー、栄養面の指導など)を行うことで、給食を生きた教材として活用できた。
- ・ 「サンマルちゃん献立」や行事食、郷土料理や地場産物を取り入れた「大好き喜多方の日献立」など、給食を通して知識理解だけでなく、食の大切さや感謝の心、食と健康、さらには生き方を考えることへとつなげたい。保健の授業では、食育について栄養士とのTTで行った。給食委員会の生徒の活動も積極的である。何よりも全校生にとったアンケートで給食が美味しいと答えた生徒がほとんどだったことにつける。
- ・ 毎日の給食時間の放送を利用して、「献立紹介やクイズ・感想発表・サンマルちゃんへの取組」などを知らせたり、学校栄養職員が各学級を訪問し配膳や朝食の重要性、咀嚼などについて指導した。また、学校のHPでも給食の様子や家庭で食べてほしい食品などを紹介し充実を図った。

## (4) 肥満児童生徒の改善に向け、学級担任を中心に養護教諭や栄養教諭等との連携を図った個別指導と継続支援の充実

- ・ 気になる生徒に対し、担任と協力しながら個別指導を行った。また県の肥満ガイドラインをもとに軽度、中等度・高度肥満に対して治療勧告を行うとともに、保護者とも個別懇談を実施し、家庭での更なる協力を仰いだ。
- ・ 養護教諭や学校栄養職員と連携して個別指導を実施している。個別記録カードを使用し、毎朝の体重測定と毎月の肥満度比較や生活の反省などを記録し継続して取り組んでいる。また、三者面談に合わせて希望者に個別健康相談を実施し、家庭との連携を図った。毎日記録できている生徒は、肥満度が減っている。

- ・ 栄養士と連携して活動することができた。昨年度、受診対象者の保護者と話をしたことで、今年も意識して食事を作ってくれていた様子が見られた。夏休みに目標体重を設定したことで、運動に励み結果に表れた生徒もいた。今年は、まだ保護者と話ができているので今後検討する。

#### (5) 養護教諭や栄養教諭・学校栄養職員、市町村栄養士を活用した健康教育・食育の確実な実施

- ・ 栄養教諭の訪問指導を月1回実施した。養護教諭は、給食時に、インフルエンザの予防等の全体指導を実施した。外部講師として、町保健師、歯科衛生士を招致して、2年生を対象にした「よい歯の教室」、学校薬剤師を招致して「薬物乱用防止教室」を実施した。
- ・ 食育全体計画に沿って、栄養技師と共に学級活動でマイ弁当の日にちなんで食に関する指導を行った。マイ弁当の日では家庭科とも連携し、さらに食に関する関心を高めることができた。
- ・ 朝食を見直そう週間では、自分手帳を使つてのチェックや学校栄養職員による食育講話を実施したり、生徒が考える「おすすめ朝食みそ汁」を作成・給食で実施してもらった。また、マイランチデー（年2回）を実施し、自分の食について考える機会となっている。継続して実施することで「ひとり立ちコース」で取り組む生徒が増えている。
- ・ 栄養技師、保健主事それぞれから生徒や家庭への通信を発行したり、掲示物を工夫したりするなどの取り組みを行った。また、年2回給食試食会を開催し、栄養技師から食と健康について講話を行った。

#### (6) 肥満について家庭や地域に発信・提供、及び学校・家庭・地域が一体となって課題解決に取り組めるような働きかけ

- ・ 市健康増進課と連携した、食事調査結果のアドバイスシートを基に、生徒に振り返りをさせ、自分手帳を活用しながら定着を図った。また、アドバイスシートを三者面談の際、保護者に配付した。
- ・ 文化祭の委員会発表で食生活の問題と改善点について発表した。
- ・ 学校から生徒と保護者に、地域の行事（町運動会・ハーフマラソン）への積極的な参加を呼びかけた。また、スキーシーズン券の購入（地元生徒は無料）を呼びかけた。運動習慣の確保につながった。
- ・ 地域学校保健委員会を開催し、校医から小児肥満の危険性について講話していただいた。それをもとに、学校だけでなく、教育委員会や健康福祉課等町全体で肥満対策の協議を行い理解を深めた。また、その会議の様子を「地域学校保健委員会だより」として各家庭に啓発した。
- ・ 家庭科の授業の中で食育として、地域学校保健員会事業と連動し「かみかみ献立」を作成し、家庭に持ち帰らせ、親子で実際に作るなど家庭の教育力を高める工夫をした。
- ・ 地域学校保健員会では、リーフレットや便りを発行し、地域に発信した。

## IV 今後に向けて

### <体力向上>

- 記録向上を目指したトレーニングではなく、様々な活動を通して体を動かす楽しさを味わわせる。（環境の整備・充実）
- 「自分手帳」を活用し、自分の目標を明確にして計画的に本気で運動に取り組ませる。（意識面・身体面）
- 体力向上推進計画を年度初めに確認し学校全体で取り組むとともに、学校・家庭・地域が一体となって実践できるよう働きかける。
- 不要な送迎を控え、徒歩での登下校を奨励するなど、家庭・地域へ協力を呼びかける。
- 小学校における学年合同体育の実施あたっては、運動量の確保に配慮する。（児童の待ち時間を少なくするなど工夫する。）

### <肥満防止>

- 各校で資料を参考に肥満指導計画を作成し、継続して計画的に肥満指導に当たる。
- 地域（中学校区）学校保健委員会の充実を図り、情報提供だけでなく、連携した活動ができるようメンバーや内容等を工夫する。
- 個別指導の進め方について地域内で情報を交換し合いマニュアル化するなど、効果的に指導できるようにする。
- 児童生徒の実態に合わせた食育及び運動指導を、関係機関職員との連携を図りながら推進する。
- 「自分手帳」を活用し、自分の健康状態の推移を把握させ、肥満改善に向けた実践ができるよう、家庭との連携を図る。