

令和6年度生活リズムでパワーUP 事業成果報告書

1 モデル校 (東かがわ市立引田小学校)

2 実施の内容

本校児童は、豊かな自然中で、様々な地域資源を生かした体験活動等に取り組んでいる。しかし、ゲームやソーシャルメディアの利用による外遊びの減少や睡眠時間の乱れ、それに伴う体力や集中力の低下、体幹の弱まりが課題となっている。以上の課題はそれのみにとどまらず、睡眠時間の乱れによる不登校や集中力の低下と体幹の弱まりによる意欲と学力の低下へとつながっている。

児童が意欲をもって学校生活を送るためにも下記の点に取り組むことによる生活習慣の改善を図る。

- ① 体を動かす楽しさを体感する
- ② 体幹を強化し意欲的に活動する
- ③ 家庭との連携

3 成果

(1) アンケート結果の変遷

体を動かすことは好きですか	1 回目アンケート (R6.6月)	2 回目アンケート (R7.2月)
肯定的回答	83.2	74.4
否定的回答	6.7	11.2

よく眠れていますか	1 回目アンケート (R6.6月)	2 回目アンケート (R7.2月)
肯定的回答	87.0	85.0
否定的回答	12.1	15.0

授業中は姿勢よく話を聞いていますか	1 回目アンケート (R6.6月)	2 回目アンケート (R7.2月)
肯定的回答	71.2	70.0
否定的回答	27.9	30.0

朝起きてゲームをしたりユーチューブを見たりしますか	1 回目アンケート (R6.6月)	2 回目アンケート (R7.2月)
肯定的回答	38.6	23.0
否定的回答	61.4	77.0

実際に体を動かすことについては、調査2回目 が 2 月であったため寒さのために否定的になる児童が多くなっている。また、持久走や縄跳びなどへの取組が増えることから、進んで取り組む児童と苦手意識を持っている児童の二極化が生じている。体を動かせていないため、「よく眠れているか」の項目についても同様に2回目の肯定的回答がわずかに減少している。姿勢については、姿勢を保つための体幹の強化に時間がかかるため、年度内の変化はあまり見られなかった。しかし、スクールキャラバンや小中合同学校保健委員会を中心に、児童の意識の向上を図ることはできたので、今後も取組を継続していきたい。大きく変化が見られたのは、「朝起きての携帯電話等の使用」である。これは、様々な取組を家庭に周知することにより協力が得られたことが大きな要因であると考えられる。

(2) 学校の取組み

①体を動かす楽しさを体感する

本校の校歌をアレンジし、6年児童がダンスを作成、運動会で発表した。低学年の児童は、それを見ながらまねて踊る等、体を動かす楽しさを体感した。また、この曲と動きを生かして、オリジナルの「引田っ子体操」もつくられ、どの学年、学級も体育の授業の前の準備体操として取り組んだ。



2、3学期には、なかよし班活動対抗による大縄跳びを実施した。大縄になかなか入れなかった1年生が6年生に手をつないでもらったり合図を出してもらったりすることで跳べるようになった。また、後半には、中学生も参加してのなかよし班活動を行った。中学生の跳ぶ大縄の回転の速さに驚き、憧れを持ったようである。中庭で、毎日練習を続ける児童も増えた。



よりよい動きや楽しそうに取り組む姿を見ることで、自分もやってみたい、できるようになりたいという意欲を持つことができ、継続した取組となった。

②体幹を強化し意欲的に活動する

小中合同の学校保健委員会を「姿勢について考えよう」というテーマで四国学院大学の片山昭彦先生を講師にお招きし実施した。姿勢が体や心にどのような影響を与えるのか、よい姿勢とはどのようなものか、そして、それを保つために日常生活でできるエクササイズなどに取り組んだ。説明を聞きながら実際に動き、よい姿勢を取ることで、体と気持ちの変化を感じる体験ができた。学校保健委員会には、中学生と5、6年生の参加であったが、後日、中学校の保健委員会の生徒により、1から4年生の児童にもよい姿勢の大切さとエクササイズが紹介され、みんなで取り組んだ。



また、児童玄関前の連携ステージには、「くねくね道（低い平均台）」が置かれ、自由に活用することで体幹の強化を図っている。児童会を中心とする6年生が、組み合わせを考え、違うルートをつくることで、飽きることなく取組を続けることができている。



④ 家庭との連携

学校だよりや保健だよりにより上記のような取組を時機を逃さず載せることで、理解と協力を得るようにした。また、「元気アップカード」を定期的の実施することで、食事をとればよいのではなく、バランスよく食べることが大切であることやメディアの使用時間、就寝時刻等への意識付けを続けている。また、香川大学医学部 小児科専門医の鈴木裕美先生の講演後、「ハッピー子育てかるた」を継続して保護者に配布することで、保護者の意識の継続が図れた。

(3) 総括

本校の児童の実態を把握し、メディアの使い方及び運動に対する取組の二極化と体幹の弱さの改善に継続して取り組み、それを家庭に伝えることで、児童と保護者の意識は少しずつ変わってきている。しかし、アンケート結果からも分かるように、冬季の活動については、児童が興味関心を持つて取り組むことができるような活動を仕組んでいく必要がある。また、体幹の強化は時間がかかるため、姿勢に対する意識を高めることができたものの実際に「姿勢を整え、集中して学習に取り組む」ことには、今後も継続した取組が必要である。

児童がよりよい生活習慣を身に付けるよう、今後も家庭や専門機関、地域と連携しながら、取組を続けていきたい。