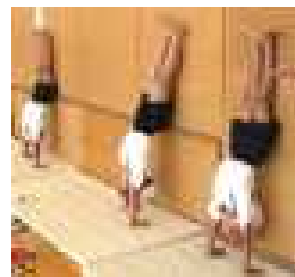


学校体育通信 「やまぐちっ子の元気」

第2号 H25(2013)1.30 山口県教育庁学校安全・体育課 学校体育班

「子ども元気創造」の推進について

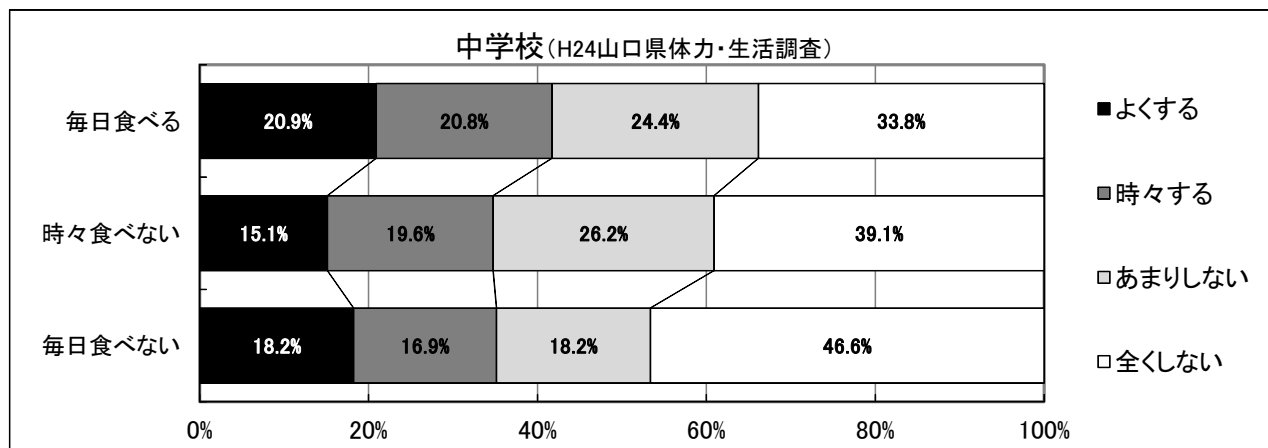
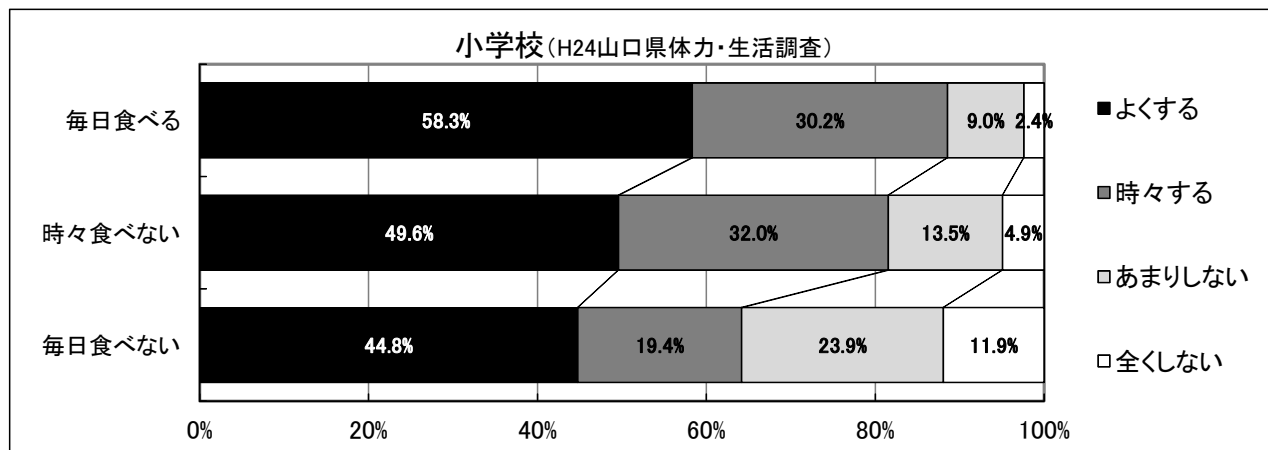


子どもの体力低下の要因の一つとして、体育の授業以外に運動をしたり体を動かして遊んだりする時間が少ないことがあげられることから、体力向上を図るためには、運動習慣の定着を図ることが必要です。運動習慣の定着に向けては、体育・保健体育の授業を通して、「運動や体を動かす楽しさ」や「運動の大切さ」を実感させるとともに、望ましい生活習慣を形成し、運動や外遊びを行うための基盤を整えていくことが大切です。

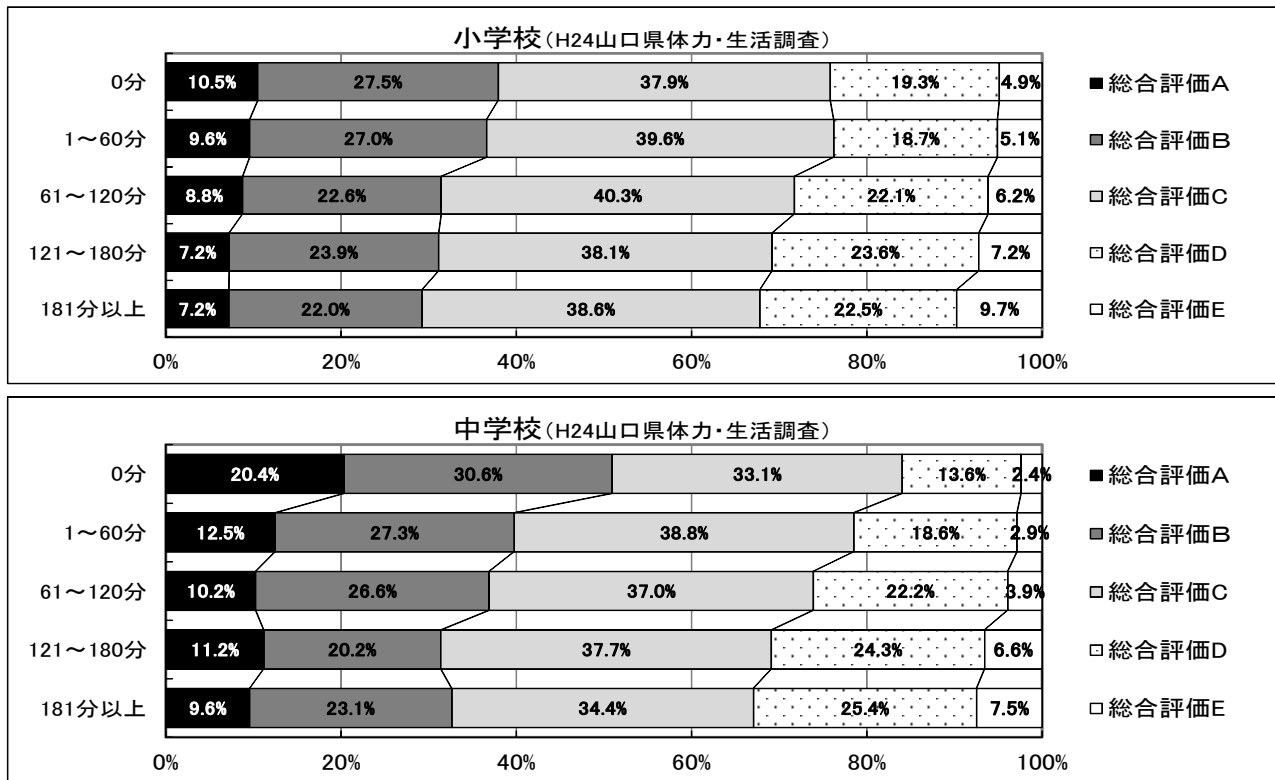
県教委では、平成16年度から「食育」「遊び・スポーツ」「読書」に一体的に取り組むなど、子どもたちの心と体の「元気」を創造し、知・徳・体の調和のとれた「生きる力」を育む、『子ども元気創造の推進』に取り組んでいます。

山口県体力・生活調査の結果からは、『朝食摂取』と『学校の休み時間での運動実施状況』『ゲーム実施時間』と『体力』には関連があることが明らかになっており、ゲーム実施時間やテレビ視聴時間をコントロールしながら、「早起き」「朝食」「運動」「早寝」の良い生活リズムを形成していくことが、体力の向上には不可欠であるといえます。

『朝食摂取』と『学校の休み時間での運動実施状況』の関連



『ゲーム実施時間』と『体力総合評価』の関連



※ゲーム実施時間…テレビゲームや携帯ゲーム等の1日の実施時間

●周南市立和田小学校の取組

周南市立和田小学校では、子どもの体力向上に向けて、週1回の全校遊びや、体育安全委員会による昼休みのミニ体づくり運動とともに、良い生活リズムの形成のために、毎月、健康チャレンジカード（次頁資料）を活用した取組を実施しています。

【取組の具体】

毎月1週間の健康チャレンジ週間を設けている。生活リズムの点検・見直しとともに本年度は外遊び（運動）の実施についても把握することにした。外遊び（運動）については学校の休み時間のものも含まれている。昨年度、保護者より「どのような運動に取り組ませればよいかわからない」という意見があり、本年度は簡単にできる運動について、ひと月に一つ紹介することにした。

山口県小・中学校体育主任研修会実践発表から

【取組の成果】

健康チャレンジ週間の取組は、昨年度までの児童中心のものであったが、本年度、保護者へ配布する行事予定に明記したことにより保護者の意識も高まった。本年度は、生活に関する時刻・時間を記録し振り返るだけでなく、毎回それぞれが目標を決めて取り組む形式とした。各家庭での声かけにより規則正しく生活しようとする気持ちを持つようになった児童もいる。児童本人と保護者とで生活リズムを見直し、養護教諭がコメントを入れて返却することで規則正しい生活リズムで生活しようとする意欲を高められたようである。

山口県小・中学校体育主任研修会実践発表から

◆資料・研修会情報◆

■第8回山口県小学校体育実技研修会

【主催】山口県小学校体育連盟 山口県小学校教育研究会体育部 山口県教育委員会

【会場】山口きらら博記念公園多目的ドーム（きららドーム）

【日時】平成25年2月14日（木）9:30～15:30 【内容】走・跳の運動（遊び）及び陸上運動

【講師】愛媛大学教育学部 准教授 日野 克博 先生

※申込方法及び大会の詳細については、山口県小学校体育連盟 HP 参照