

岩国地区中学校長会研究活動

健康で安全は生活と豊かなスポーツライフを実現するための教育の充実

～生涯にわたって運動に親しみ、健康の大切さを意識する教育のあり方～

実践報告書（一年次）

- | | |
|------------|---------------------------------------|
| 202 通津中学校 | 「給食を通しての食育」「柔軟性向上運動」(P1) |
| 203 岩国中学校 | 「朝食の大切さ」「地域人材を活用した運動」(P2) |
| 204 麻里布中学校 | 「歯磨きの大切さ」「昼休みの体育施設の開放」(P3) |
| 205 川下中学校 | 「歯の健康と健康寿命」「ヨガを取り入れたマット運動」(P4) |
| 206 灘中学校 | 「メディアコントロールと睡眠」「昼休みの外遊び企画」(P5) |
| 208 東中学校 | 「学力・運動能力を伸ばす睡眠」「ドラえもん体操」(P6) |
| 209 平田中学校 | 「朝食と睡眠」「小中で体力測定結果を検証」(P7) |
| 210 岩国西中学校 | 「体力づくりの大切さ」「親子地域で軽スポーツ」(P8) |
| 211 由宇中学校 | 「睡眠の質と健康」「高齢者サロンで一緒に運動」(P9) |
| 212 玖珂中学校 | 「お弁当の日を通した取組」「ネット型の球技で運動意欲向上」(P10) |
| 213 本郷中学校 | 「目の健康について」「わたしの体力向上プラン」(P11) |
| 214 周東中学校 | 「メディアコントロール」「ダンスで気軽に運動」(P13) |
| 215 錦中学校 | 「お弁当の日を通した取組」「地域人材によるマラソンクリニック」(P14) |
| 217 美和中学校 | 「健康な歯を維持するために」「柔軟性向上メニュー」(P15) |
| 和木中学校 | 「3つの”あ”元気プロジェクト」「専門家による体幹トレーニング」(P16) |
| 高森みどり中学校 | 「睡眠で未来がかわる」「リレーマラソンの取組」(P17) |

令和6年3月

岩国地区中学校長会

保健体育科や学校保健安全委員会等を
中心として教育活動全体で取り組んだ
「健康教育の実践」について

【 岩国市立通津中学校 】

2学期以降、ねらいを踏まえた取組を！

【市町教研保体部会】
心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフの実現を目指す保健体育
学習のあり方
～ 協働的・対話的な学習を通して、運動を楽しむ生徒の育成 ～

【校長会】
健康で安全な生活と豊かなスポーツライフを実現するための教育の充実
～ 生涯にわたって運動に親しみ、健康の大切さを意識する教育のあり方 ～



上記の研究活動について、実践事例を集約したいと考えております。日常の学校生活の中で、主題に迫る取組を記載し、送付いただけますと幸いです。(岩国地区校長会でまとめた資料１・２を参照してください。)

※ 些細な取組で結構です。挿絵があるとよいです。

(健康分野)

【实践事例】

- 給食を通して食事の大切さ、食に対する感謝の気持ちをもつことをめざして、委員会活動を行った。具体的には、残食を減らすために給食を時間内に配膳できたか記録したり、給食の配送員の方への挨拶の徹底等を行った。
- 年に2回生活習慣のチェックを行ない、保健だよりや掲示物で全体に結果の周知を行った。

生活習慣アンケート		年 組 氏 名	
○朝食の時刻 起床後何時の番手をおのり記入しよう。 女 2:20~2:30の間に起床。 男 2:30~2:30の間に起床。 女 2:30~3:00の間に起床。 男 3:00~3:00の間に起床。 女 3:00以後に起床。	○朝食の時刻 起床後何時の番手をおのり記入しよう。 女 6:00より早く起きた。 女 6:00~6:30の間に起きた。 女 6:30~7:00の間に起きた。 女 7:00~8:00の間に起きた。 女 8:00以後に起きた。	○朝ごはん 次の7つの中から何個食べたいか記入しよう。 ・牛乳 (牛乳、パン、味噌等) ・卵黄 (卵黄、きんぴら、干し豆腐等) ・牛蒡 (牛蒡、豆、大豆味噌等) ・牛乳・乳製品 (チーズ、ヨーグルト等) ・野菜	

【成 果】

- 残食は昨年度に比べて大きく減った。
- 生活習慣チェックを行うことで、就寝時間を意識したり、朝食に1品付け加えたり等の改善が見られた。

【課 題】

- 残食は減ったが、食育の視点から、栄養バランスやフードロスについて意識を高めていく必要がある。
- 生活習慣チェックをしている期間だけでなく、継続して生活習慣の改善に取り組む必要がある。

(運動・スポーツ分野)

【实践事例】

- 山口県全体で取り組んでいる「柔軟性向上運動」を全学年毎時間実施した。
- 新体力テストの結果を受けて、課題のある項目について生徒に確認させ、柔軟性の向上を中心とした学校オリジナル準備運動を考えさせた。
- 地域に残る「田浦相撲」に2年生が参加し、地域の方と相撲の活動を行い、大会を開いた。



【成 果】

- 長期的にねらいとする運動に取り組ませることで、新体力テストの結果が有意に伸びた。また、学校全体の課題を克服する運動を考えることで生徒自らの健康に関する興味関心が高まった。
- 地域の方と交流し、伝統を引き継ぐ意味合いも込めて活動したことで、地域が一体となって健康作りに取り組んでいくことの意義も感じられた。

【課題】

- 自分たちの運動・健康課題について振り返り、分析する活動を今後も継続していくべきである。
- 家庭や地域にも自他の運動・健康課題を知る機会を設け、様々な世代が課題を共に解決していけるような気運を醸成していくべきであるとする。

記載者（ 萬水 寛貴 ）

保健体育科や学校保健安全委員会等を 中心として教育活動全体で取り組んだ 「健康教育の実践」について

【 岩国市立岩国 中学校】

2学期以降、ねらいを踏まえた取組を！

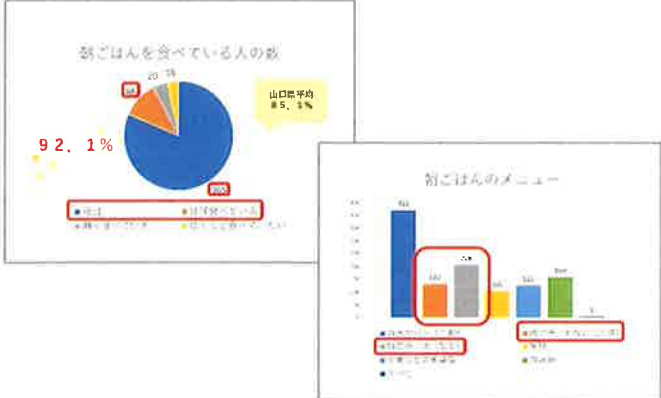
【市町教研保体部会】
心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフの実現を目指す保健体育
学習のあり方
～ 協働的・対話的な学習を通して、運動を楽しむ生徒の育成 ～

【校長会】
健康で安全な生活と豊かなスポーツライフを実現するための教育の充実
～ 生涯にわたって運動に親しみ、健康の大切さを意識する教育のあり方 ～



上記の研究活動について、実践事例を集約したいと考えております。日常の学校生活の中で、主題に迫る取組を記載し、送付いただけますと幸いです。（岩国地区校長会でまとめた資料1・2を参照してください。）

※ 些細な取組で結構です。挿絵があるとよいです。

(健康分野)	(運動・スポーツ分野)
【実践事例】 朝食指導 1・3年生を対象に朝食指導を実施した。 12月の朝食アンケートでは、「毎日朝食を食べている」、「ほとんど毎日朝食を食べている」が全体の92.1%で、とても良い結果であった。しかし一方で、朝ごはんに主菜・副菜を食べている生徒が少ないことから、朝ごはんのメニューについて主に指導した。 	【実践事例】 ○ 地域協育ネットを活用し、地域の人や文化とふれあい、いわくに愛を育む活動を計画・実施した。 ○ 中学校第1学年の生徒が公民館共催クラブ事業を地域の方々と一緒に行い、交流を図った。 ○ スポーツ分野は3種類（太極拳、ボクシング・エクササイズ、フラダンス）の講座を設定し、それぞれの講座に講師の先生を招き、指導をしていただいた。 ○ 事前に打ち合わせを行い、運動の苦手な生徒にも楽しめるような活動にした。 
【成 果】 ○朝ごはんの大切さとともに、バランスの良い朝ごはんについて学ぶことができた。 	【成 果】 ○ 講師の方々の生き生きとした姿に触れ、生徒自身が運動の楽しさを知り、健康について考える機会となった。 
【課 題】 ○単発指導のため、指導後の生徒の朝食状況を保健室来室時しか把握できていない。そのため継続的な指導が必要である。また、発達段階に応じて、生徒が実践できそうな内容で伝えていく必要がある。	【課 題】 ○ 第1学年の行事になっており、健康を意識した活動が継続に取り組めるような教育課程を設定する必要がある。

保健体育科や学校保健安全委員会等を 中心として教育活動全体で取り組んだ 「健康教育の実践」について

【 岩国市立麻里布中学校 】

2学期以降、ねらいを踏まえた取組を！

【市町教研保体部会】
心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフの実現を目指す保健体育
学習のあり方
～ 協働的・対話的な学習を通して、運動を楽しむ生徒の育成 ～

【校長会】
健康で安全な生活と豊かなスポーツライフを実現するための教育の充実
～ 生涯にわたって運動に親しみ、健康の大切さを意識する教育のあり方 ～



上記の研究活動について、実践事例を集約したいと考えております。日常の学校生活の中で、主題に迫る取組を記載し、送付いただけますと幸いです。（岩国地区校長会でまとめた資料1・2を参照してください。）

※ 些細な取組で結構です。挿絵があるとよいです。

(健康分野)	(運動・スポーツ分野)
【実践事例】 学校保健安全委員会 「歯みがきは健康づくりの第一歩」と題して、本校 歯科校医ながはま歯科 歯科医 長濱貴昭 様 歯 科衛生士 長濱友実 様を講師に迎え開催した。 	【実践事例】 ○昼休みの時間に、体育館、グラウンド、テニスコートを開放し、生徒が自由に運動に親しめる環境づくりを行った。 ○体育の授業の導入部分で鬼ごっこをし、楽しみながら体力向上を行った。 ○体育祭の応援合戦の内容に、ダンス的要素を加え、楽しみながら体力の向上を図った。 ○体力テストを年に2回行い、自分自身の体力に対する意識づけを行った。 
【成 果】 ○生涯健康にすごすために歯がとても大切なことをしり、そのためには規則正しい生活も必要なことを知った。 ○う歯だけでなく歯周病で歯を失うことがわかり、きめ細かい歯みがきが必要なことがわかった。	【成 果】 ○昼休み積極的に運動する生徒数が以前より増えた。 ○体力テストを2回実施することで、1回目より記録が伸びることに喜びを感じ運動への意欲が高まった。
【課 題】 ○かかりつけの歯科医で定期検査をしている生徒、治療のお知らせをもらっても治療をしない生徒と二極化している。口腔内の健康について自分のこととして行動できるようにさせていきたい。	【課 題】 ○全体的に生徒の運動に対する意欲を高めることができたが、運動嫌いな生徒や苦手な生徒がまだいる。運動の効果や楽しみを体感させ、全生徒が意欲的に運動に取り組む実践を展開していく必要がある。

記載者（ 関岡 縁・小田真平 ）

保健体育科や学校保健安全委員会等を 中心として教育活動全体で取り組んだ 「健康教育の実践」について

【岩国市立川下中学校】

2学期以降、ねらいを踏まえた取組を！

【市町教研保体部会】
心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフの実現を目指す保健体育
学習のあり方
～ 協力的・対話的な学習を通して、運動を楽しむ生徒の育成 ～

【校長会】
健康で安全な生活と豊かなスポーツライフを実現するための教育の充実
～ 生涯にわたって運動に親しみ、健康の大切さを意識する教育のあり方 ～



【報告書】



上記の研究活動について、実践事例を集約したいと考えております。日常の学校生活の中で、主題に迫る取組を記載し、送付いただけますと幸いです。（岩国地区校長会でまとめた資料1・2を参照してください。）

※ 些細な取組で結構です。挿絵があるとよいです。

(健康分野)	(運動・スポーツ分野)
【実践事例】 第2回学校保健委員会 「今と未来をつなぐ生活スタイル～生涯健康でいるために」をテーマに開催した。健康寿命の延伸のため、中学生の今できる健康づくりについて「食べる・動く・集う」をキーワードに考えた。 【第1部】講演 講師 九州大学歯学部臨床教授 松村 英尚 歯科医師   【第2部】パネルディスカッション 「中学生の今できる健康づくり」  パネリスト：学校医、学校歯科医、保護者代表（育友会副会長） 生徒代表（保体委員長）	【実践事例】 実技「生涯健康であるために～まず、私たちから！体も心も健康に～」と題してインストラクターを招聘してヨガの校内研修を実施した。 また、ヨガのポーズを1年生保健体育科の器械体操「マット運動」の導入ストレッチで取り入れ、ゆったりとした音楽をかけながら体ほぐしの運動を行った。   新体力テストの実施前に握力計や長座体前屈の計測器を生徒の教室棟廊下に設置し、自由に利用できるブースを設けた。  
【成 果】 ○歯の健康や口腔機能維持、下肢の筋肉量が生涯にわたって心身の健康に大きく関わることを知るきっかけとなった。 ○健康寿命の延伸は遠い先の話ではなく、中学生の今からでもできる健康づくりがあることを意識づけられた。	【成 果】 ○「普段動かさないところを、動かすことができ気持ちよかった。」「頭を空っぽにすることが難しかった」などという感想があり、体を動かすことの効用を感じることができた。
【課 題】 ○知り得た知識を生活の中で行動へと変容させる意識の醸成 ○家庭を巻き込んだ取組への発展	【課 題】 ○家庭地域を巻き込んだ健康教育への取組

記載者（藤高 有美子 井内 順子）

保健体育科や学校保健安全委員会等を 中心として教育活動全体で取り組んだ 「健康教育の実践」について

【 岩国市立灘中学校 】

2学期以降、ねらいを踏まえた取組を！

【市町教研保体部会】
心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフの実現を目指す保健体育
学習のあり方
～ 協働的・対話的な学習を通して、運動を楽しむ生徒の育成 ～

【校長会】
健康で安全な生活と豊かなスポーツライフを実現するための教育の充実
～ 生涯にわたって運動に親しみ、健康の大切さを意識する教育のあり方 ～



【報告書】



上記の研究活動について、実践事例を集約したいと考えております。日常の学校生活の中で、主題に迫る取組を記載し、送付いただけますと幸いです。(岩国地区校長会でまとめた資料1・2を参照してください。)

※ 些細な取組で結構です。挿絵があるとよいです。

(健康分野)	(運動・スポーツ分野)
【実践事例】 ○ 保健講演会と家庭教育学級 保健講演会は全校生徒対象に睡眠に関する内容を、家庭教育学級は保護者と1年生対象にスマホが目や睡眠に与える影響について外部講師による講演を実施。  ○ 文化祭 上記の講演の内容をもとに、保健委員会でステージ発表と展示作成を行った。 	【実践事例】 ○ 「毎日家で運動メニュー」 体育委員長がモデルに全校生徒に紹介し実施を促した。毎月末に実施状況をアンケートにより確認した。  ○ 昼休みの外遊びを企画 体育委員が昼休みにグラウンドを使っのクラスでできる遊びを企画し、2クラスずつ外遊びを実施した。  ○ 2回の学校保健委員会でのグループ協議において、地域・家庭・学校の代表者で体力向上について熟議を行った。
【成 果】 ○ 保健委員会が「寝る前30分～1時間前にメディアOFF」をテーマに取り組んでおり、講演や文化祭の発表を通して、意識をする生徒が増えた。 ○ 生徒自身が自分の健康課題として「睡眠」をあげる生徒が多く、動機付けになっている。	【成 果】 ○ 県が実施した1年生の2回目の新体力テストで、すべての項目で4月を上回っていた。
【課 題】 ○ 健康に関する課題は家庭での生活様式にも大きく関わると思われるため、学校保健委員会等を通して、地域・家庭・学校が協働して取り組んでいける方策を検討していく必要がある。	【課 題】 ○ ストレッチや昼休み等に体を動かすことは、ケガの防止にもつながっていくことを意識させ、継続していくことができるような取組が必要となる。

記載者 (中本 千恵美)

保健体育科や学校保健安全委員会等を
中心として教育活動全体で取り組んだ
「健康教育の実践」について

【岩国市立東中学校】

2学期以降、ねらいを踏まえた取組を！

【市町教研保体部会】
心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフの実現を目指す保健体育
学習のあり方
～ 協働的・対話的な学習を通して、運動を楽しむ生徒の育成 ～

【校長会】
健康で安全な生活と豊かなスポーツライフを実現するための教育の充実
～ 生涯にわたって運動に親しみ、健康の大切さを意識する教育のあり方 ～



【報告書】



上記の研究活動について、実践事例を集約したいと考えております。日常の学校生活の中で、主題に迫る取組を記載し、送付いただけますと幸いです。(岩国地区校長会でまとめた資料1・2を参照してください。)

※ 些細な取組で結構です。挿絵があるとよいです。

(健康分野)	(運動・スポーツ分野)
【実践事例】 学校保健安全委員会  ○ 令和5年11月16日、広島国際大学健康科学部教授田中秀樹様を講師として招聘し、「学力・運動能力を伸ばす睡眠法・生活リズム健康法」と題して、講演を行った。 ○ 中学生や保護者だけでなく、小学校6年生とともに、講演を聞くことで、中学校へ入学前から睡眠の大切さについて、理解を深める機会とした。	【実践事例】 体育祭  ○ 令和5年9月9日に行った体育祭において、準備運動として、「ドラえもん体操」を実施した。 ○ 本校においても、柔軟性に課題があるため、平素から保健体育科の授業では、準備運動として「ドラえもん体操」を実施している。
【成果】 ○ 睡眠の重要性に関わるデータを基にしながら画像を基にした分かりやすい説明であったため、睡眠の大切さを自分ごととして、とらえる機会となった。 ○ 人生の1/3をしめる睡眠が、いかに日常生活の基盤となっているかを理解することができた。	【成果】 ○ 体育祭は、保護者や地域の方が一堂に集まる機会であるため、放送によって「ドラえもん体操」の紹介と目的について、アナウンスすることができた。 ○ 保護者や地域の方も「ドラえもん体操」を体験する機会となった
【課題】 ○ 睡眠の大切さを理解する機会になったが、実際の生活においては、依然として十分な睡眠が確保できていない生徒が多数おり、課題となっている。 ○ 生徒主体による生活リズム改善に向けた取組が必要である。	【課題】 ○ 一過性とならずに、地域においても「柔軟性」や「体力向上」に向けた体操として、「ドラえもん体操」の浸透を目指したい。

記載者（ 宗正 慶子 ）

保健体育科や学校保健安全委員会等を
中心として教育活動全体で取り組んだ
「健康教育の実践」について

【 岩国市立平田中学校 】

2学期以降、ねらいを踏まえた取組を！

【市町教研保体部会】
心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフの実現を目指す保健体育
学習のあり方
～ 協働的・対話的な学習を通して、運動を楽しむ生徒の育成 ～

【校長会】
健康で安全な生活と豊かなスポーツライフを実現するための教育の充実
～ 生涯にわたって運動に親しみ、健康の大切さを認識する教育のあり方 ～

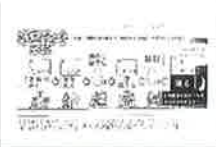


【報告書】



上記の研究活動について、実践事例を集約したいと考えております。日常の学校生活の中で、主題に迫る取組を記載し、送付いただけますと幸いです。（岩国地区校長会でまとめた資料1・2を参照してください。）

※ 些細な取組で結構です。挿絵があるとよいです。

(健康分野)	(運動・スポーツ分野)
【実践事例】 学校保健安全委員会 「成長期の朝食と睡眠」と題して、1年保体委員の生活アンケート結果の発表や佐々木明日香様を講師として招聘し、ヤクルト出前授業を実施した。また、学校三師の受指導をいただき理解を深めた。   	【実践事例】 ○体力向上への取組 ・小中で新体力測定の結果を検証し、小中連携の中で体力向上について実践できることを話し合った。共通課題を設定し、遊びの中で実践できることを検討していく予定である。 ・部活動のキャプテン・部長会議において体力向上をテーマに生徒主体で話し合い、各部の実情に応じて実践した。 ○保健体育の授業における取組 ・個や集団に応じて目標設定できるように課題を工夫し、達成感をもてる機会を多く設定した。 ・仲間と関わり、生徒が主体的に課題を解決する場面を仕組んだ。 ・「する・見る・支える・知る」視点で活動を仕組み、それぞれに対して価値付けをした。
【成 果】 ○ 「朝食を食べる時間を確保しよう」を実践するためのタイムスケジュール表を作成し、就寝・起床・朝食リズムのルーティンを意識させることにつなげた。  ○ 睡眠と朝食により、一日が整うことを認識した。	【成 果】 ○課題となる体力の傾向が把握できたことで、小中で継続して体力向上に取り組むための意識づけができた。 ○運動の楽しさを再発見したという授業の振り返りが見られるなど、運動を好意的に捉える生徒が増えた。
【課 題】 ○ 自分の生活スタイルに合った生活習慣（ルーティン）を定着させるためには、現代的課題でもあるメディア機器利用と関連させて意図的に計画的な実践活動を仕組んでいくことが大切であり、自己管理の意識を高めていくことが必要と考える。	【課 題】 ○小学校からの運動経験が中学校での体力や運動への関わりに大きく影響していることから、より一層小中で連携した取組の必要性を感じた。 ○ICT 機器を活用するなど、本物のプレーに触れる機会を設定し、生徒の運動への興味関心を高めたい。

記載者（ 沖中セツヨ・浅野大輔 ）

保健体育科や学校保健安全委員会等を 中心として教育活動全体で取り組んだ 「健康教育の実践」について

【岩国市立岩国西中学校】

2学期以降、ねらいを踏まえた取組を！

【市町教研保体部会】
心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフの実現を目指す保健体育
学習のあり方
～ 協動的・対話的な学習を通して、運動を楽しむ生徒の育成 ～

【校長会】
健康で安全な生活と豊かなスポーツライフを実現するための教育の充実
～ 生涯にわたって運動に親しみ、健康の大切さを意識する教育のあり方 ～



【報告書】



上記の研究活動について、実践事例を集約したいと考えております。日常の学校生活の中で、主題に迫る取組を記載し、送付いただけますと幸いです。(岩国地区校長会でまとめた資料1・2を参照してください。)

※ 些細な取組で結構です。挿絵があるとよいです。

(健康分野)	(運動・スポーツ分野)
【実践事例】 学校保健安全委員会 「成長期における体力の向上について」というテーマで、山口県健康づくりセンター 佐伯 義明 様を講師としてお招きし、実践を含んだ講演会をおこなった。    	【実践事例】 ○ 親子地域ふれあい交流会の種目に①ソフトバレーボール②卓球③グランドゴルフを取り入れ実施した。 保護者や地域の方々とのふれあいを通して運動を楽しむ機会とすることができた。 ○ 小学生の新体力テストを補助した。また、地域の方々に新体力テストを実施してもらうブースを設け、実施してもらった。   
【成 果】 ○ 発育が急進する今の時期から、生涯を健康に過ごすために必要な体力づくりの仕方を学ぶことができた。 ○ 運動の苦手な子も楽しみながら、筋トレ、ストレッチの方法を学ぶことができた。	【成 果】 ○ 保護者や地域の方々とのふれあいを通して運動を楽しむ機会とすることができた。 ○ 新体力テストの実施内容や体力の重要性を理解する良い機会となった。
【課 題】 ○ 運動、食事、生活習慣など様々な観点から継続した指導をしていくことが必要だと考える。	【課 題】 ○ 今後も運動を通して地域の方々との交流を深めながら運動の楽しさを味わうに計画する。 ○ 新体力テストに関わる機会を設けることで、体力向上への意識を、更に高めるようにする。

記載者（ 野村 重信 ）

保健体育科や学校保健安全委員会等を 中心として教育活動全体で取り組んだ 「健康教育の実践」について

【 岩国市立由宇中学校 】

2学期以降、ねらいを踏まえた取組を！

【市町教研保体部会】
心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフの実現を目指す保健体育
学習のあり方
～ 協働的・対話的な学習を通して、運動を楽しむ生徒の育成 ～

【校長会】
健康で安全な生活と豊かなスポーツライフを実現するための教育の充実
～ 生涯にわたって運動に親しみ、健康の大切さを意識する教育のあり方 ～



上記の研究活動について、実践事例を集約したいと考えております。日常の学校生活の中で、主題に迫る取組を記載し、送付いただけますと幸いです。(岩国地区校長会でまとめた資料1・2を参照してください。)

※ 些細な取組で結構です。挿絵があるとよいです。

(健康分野)	(運動・スポーツ分野)
【実践事例】 学校保健安全委員会 「睡眠の質と健康について」と題して、広島国際大学健康科学部教授 田中秀樹 様を講師として招聘して開催した。  	【実践事例】 ○ 「運動・スポーツを通して地域を元気にする」地域貢献活動を生徒会主催で計画・実施した。 ○ 高齢者サロンの実態を知り、何をすることが有効なのか、レクリエーション的な運動内容を提案した。 ○ 新体力テスト項目である握力・長座体前屈も実施して、高齢者自身の体力の現状を知ってもらった。 ○ 6種類のブースを設定し、担当者を割り振り、説明から支援まで行った。 
【成 果】 ○ 質の良い睡眠のとり方や「生活リズム健康法」等様々な示唆を受け、生徒のみならず、参加した保護者にとっても有意義な講演となった。 ○ 健康で豊かな生活のために、睡眠や食生活が重要であることを改めて認識した。	【成 果】 ○ 高齢者が活動的となり、取組の手応えを感じ、生徒自身の充実感につながった。 ○ 高齢者とふれあうことで、生徒自身が今後の健康について、考える良い機会となった。 
【課 題】 ○ 眠育や食育の学習が、生徒にとってどのような効果を与えているか、検証していく方策を探る必要がある。	【課 題】 ○ 地域の花植えボランティア同様、継続した地域貢献活動にしていく仕組づくりが大切である。 ○ より多くの生徒が健康を意識した実践者となるよう継続した啓発が必要である。

記載者 (永原百恵・有國功将)

保健体育科や学校保健安全委員会等を 中心として教育活動全体で取り組んだ 「健康教育の実践」について

【 岩国市立玖珂中学校 】

2学期以降、ねらいを踏まえた取組を！

【市町教研保体部会】
心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフの実現を目指す保健体育
学習のあり方
～ 協働的・対話的な学習を通して、運動を楽しむ生徒の育成 ～

【校長会】
健康で安全な生活と豊かなスポーツライフを実現するための教育の充実
～ 生涯にわたって運動に親しみ、健康の大切さを意識する教育のあり方 ～



【報告書】



上記の研究活動について、実践事例を集約したいと考えております。日常の学校生活の中で、主題に迫る取組を記載し、送付いただけますと幸いです。(岩国地区校長会でまとめた資料1・2を参照してください。)

(健康分野)	(運動・スポーツ分野)
【実践事例】 ＜“お弁当の日”の取り組み＞ ① 全校生徒が自身で食材を選び、献立を考えて、早朝に家でお弁当を作り、昼食時に学校で食べた。 ② 1年生「朝ごはんのミラクルパワー」、2年生「成長期の運動と食事」、3年生「自分の食生活を見直そう」と題して、(株)明治の加藤管理栄養士と市給食センター藤中栄養教諭を講師として招聘し食育講演会を開催した。  ＜委員会活動＞ 生徒会保健委員会で、スマホやパソコン使用時間のアンケート調査を行い、視力低下との関わりをグラフ化して掲示した。 	【実践事例】 ＜授業実践＞ ○ 体育をとおして、心身ともに成長を促せるように日頃の授業から実践した。 ○ 体育授業の中では、どの競技も熱心に意欲的に取り組む生徒が多く、運動が苦手な生徒も「やろう」という姿勢が見られ、十分な運動量が確保できていると考える。 ○ 特に、ネット型の競技では、生徒間のアドバイスやお互いにフォローし合う動きが、学年が上がっていくほど増え、ペアやチーム間のコミュニケーションが多く出てきた。 ○ 技能についても、それに伴って向上している。 
【成果】 ○ 1日の食事を規則的に摂り、生活リズムをつくっていくことが健康的な生活につながっていると、改めて認識することができた。 ○ 情報機器の使用時間のあり方について、どうあるべきかを再認識することができた。	【成果】 ○ 運動が得意な生徒も、苦手な生徒にも、お互いに自分ができることを一生懸命に行い活動することができた。 ○ 声かけの場面が増え、対話を通して、お互いにフォローし合うことができた。
【課題】 ○ 健康につながる知識や情報を、生徒自身が自分の問題としてとらえ、意欲や意識を高められるような保健指導の工夫が必要である。	【課題】 ○ 技能が向上するとともに、動きが激しくなり、動きについていけない生徒や無理に動こうとする生徒の怪我が心配になる場面があった。 ○ ルールが難しい競技は、運動量が減少し、声掛けの仕方が難しく、コミュニケーションも減った。

記載者 (大塚恵子・東 敬)

保健体育科や学校保健安全委員会等を 中心として教育活動全体で取り組んだ 「健康教育の実践」について

【 岩国市立本郷中学校 】

2学期以降、ねらいを踏まえた取組を！

【市町教研保体部会】
心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフの実現を目指す保健体育
学習のあり方
～ 協働的・対話的な学習を通して、運動を楽しむ生徒の育成 ～

【校長会】
健康で安全な生活と豊かなスポーツライフを実現するための教育の充実
～ 生涯にわたって運動に親しみ、健康の大切さを意識する教育のあり方 ～



【報告書】



上記の研究活動について、実践事例を集約したいと考えております。日常の学校生活の中で、主題に迫る取組を記載し、送付いただけますと幸いです。（岩国地区校長会でまとめた資料1・2を参照してください。）

※ 些細な取組で結構です。挿絵があるとよいです。

（健康分野）

【実践事例】

○学校保健安全委員会

「視力について～目の健康について考えよう～」と題して、小学生の健康委員会の児童が発表した。



（運動・スポーツ分野）

【実践事例】

○学校運営協議会

生徒一人ひとりが「わたしの体力向上プラン！」を作成しており、自己の課題である体力評価やそれを踏まえて実施している運動内容を学校運営協議会の熟議の場で発表し、意見交換した。



また、「柔軟性向上運動メニュー」を運営協議会委員や地域の方々と一緒に体験した。



(健康分野)	(運動・スポーツ分野)
	○全校遊び 体力向上や親交を深めるために昼休みの時間を使って、鬼ごっこやしっぽとりを行った。充実した時間を過ごすことができた。 
【成 果】 ○実施後のアンケートでは、ほとんどの生徒が近視になる仕組みや予防法について理解することができ、今後どのように生活していく必要があるかを考えることができた。 ○保護者に対しても事前・事後とアンケートを実施し、保護者への意識づけもできた。	【成 果】 ○様々な方に「柔軟性向上運動メニュー」を体験してもらったことを通してこの取組への理解が広がり、学校評価アンケートでの評価向上につながった。 ○生徒たちにとっては、運営協議会委員や地域の方々からのアドバイスを元に、自己の体力課題を振り返ることができる良い機会となった。 ○小中合同の行事を通して相互に協力して9か年の一貫教育に取り組むことで児童生徒は成長している。
【課 題】 ○6割以上の生徒が裸眼視力 1.0 以下という本校の実情から、視力回復のための手立てや予防、悪化を防止するための指導の必要性を感じる。 ○直接、目についてアプローチするだけでなく、学校評価アンケートの結果でも評価の低い「姿勢」に着目して取り組むなど、手立てを考えていきたい。小中一貫の特色を生かし、連携して取り組んでいきたい。	【課 題】 ○「おうちで運動」の意識が低く、実施している生徒も少ないので、家庭に協力をお願いしながら連携に取り組む。 ○保護者の方と一緒に取り組めるメニューを生徒たちが自ら考え、課題のある体力要素を向上できるように積極的に取り組む。

記載者（ 森藤 はるか ）

保健体育科や学校保健安全委員会等を 中心として教育活動全体で取り組んだ 「健康教育の実践」について

【 岩国市立 周東 中学校 】

2学期以降、ねらいを踏まえた取組を！

【市町教研保健部会】
心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフの実現を目指す保健体育
学習のあり方
～ 協働的・対話的な学習を通して、運動を楽しむ生徒の育成 ～

【校長会】
健康で安全な生活と豊かなスポーツライフを実現するための教育の充実
～ 生涯にわたって運動に親しみ、健康の大切さを意識する教育のあり方 ～



【報告書】



上記の研究活動について、実践事例を集約したいと考えております。日常の学校生活の中で、主題に迫る取組を記載し、送付いただけますと幸いです。(岩国地区校長会でまとめた資料1・2を参照してください。)

※ 些細な取組で結構です。挿絵があるとよいです。

(健康分野)

【実践事例】

* 各学期末テスト週間に、全校でメディアコントロール週間(約1週間)を実施した。 [↓使用した記録用紙]



←朝学活の時間に各自で目標設定し、テスト週間終了後、ふり取りを行った。

(周東中校区の小学校も同時期に実施)]

【成果】

○実施後の生徒の感想に「メディア以外のことに時間が使えた」「勉強に集中できた」や保護者の感想に「子どもとの会話が増え、学校の様子をきくことができた」などあり、メディアの使用について家庭で考える機会となったことがうかがえた。

【課題】

○平日でもメディアの使用が2時間以上の生徒が5割以上で、休日はテスト週間でさえもメディアの使用時間が多い。
○生徒一人ひとりがメディアコントロールの良さに気づき、実践できるよう、生徒主体とし、継続的に普及啓発していく必要がある。

(運動・スポーツ分野)

【実践事例】

○「簡単に楽しく実践できる運動」を知ろうというテーマのもと保健体育科の授業や文化祭を通して、ダンスの単元を生徒主体で計画・実施した。
○運動・スポーツを行う場所や時間の制限がある中でスマホ一つあれば、狭い部屋でもできるダンスは身近で簡単に組み入れる運動であることを実感させた。
○文化祭のダンス発表では、3年生が企画・運営することで「する」に加えて、「見る」側の視点のことも考えることを促した。また、照明の仕事や進行などを生徒主体で行うことで「支える」の視点で展開することができた。



【成果】

○文化祭ダンス発表の成功を通して、生徒が達成感を味わうことができた。
○1、2年生については、3年生のダンス発表を「見る」ことを通して、取組意欲が向上し、「する、したい」という気持ちが向上した。

【課題】

○学年を越えたつながりや、地域保護者を巻き込んだダンスの授業や発表会を設定していけるとよい。

保健体育科や学校保健安全委員会等を
中心として教育活動全体で取り組んだ
「健康教育の実践」について

【 岩国市立錦中学校 】

2学期以降、ねらいを踏まえた取組を！

【市町教研保体部会】
心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフの実現を目指す保健体育
学習のあり方
～ 協働的・対話的な学習を通して、運動を楽しむ生徒の育成 ～

【校長会】
健康で安全な生活と豊かなスポーツライフを実現するための教育の充実
～ 生涯にわたって運動に親しみ、健康の大切さを意識する教育のあり方 ～



【報告書】



上記の研究活動について、実践事例を集約したいと考えております。日常の学校生活の中で、主題に迫る取組を記載し、送付いただけますと幸いです。（岩国地区校長会でまとめた資料1・2を参照してください。）

※ 些細な取組で結構です。挿絵があるとよいです。

(健康分野)	(運動・スポーツ分野)
【実践事例】 ○お弁当の日 事前に適切な栄養バランスなどについて学習し、生徒が自分たちでメニューを考えたお弁当づくりに取り組んだ。  	【実践事例】 ○小中合同持久走大会に向けて走る楽しさを実感することを目的として、「マラソンクリニック」を開催した。 ○地域の方をお招きし、走る前の身体のほぐし方や効果的な練習方法を実践した。 ○全身を使った「からだじゃんけん」や学校の敷地をみんなでゆっくり走る「LSDトレーニング」に取り組んだ。  
【成果】 ○給食は成長期に必要な栄養が満たされているものであることや、自分に必要なエネルギーや栄養素を知る良い機会となった。 ○栄養バランスを考えたメニューを考えて作ることの大変さや有難みを感じることができた。	【成果】 ○走ることは辛いことではなく、取組方次第で楽しくなることを実感することができた。 ○より専門的な知識に触れる良い機会となった。 
【課題】 ○これらの取組を通して、普段の生活の中でどの程度食事について自分事として考えることができているか、検証する必要がある。 ○1日3度の食事は健康的な身体づくりの土台になることの意識付けをしていきたい。	【課題】 ○練習の成果を発揮する場である持久走大会を地域の行事として存続させること。 ○一時的な取組ではなく、日常的に運動する習慣を身に付けさせること。

記載者（ 寺尾 知紗 ）

保健体育科や学校保健安全委員会等を 中心として教育活動全体で取り組んだ 「健康教育の実践」について

【 岩国市立美和中学校 】

2学期以降、ねらいを踏まえた取組を！

【市町教研保体部会】

心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフの実現を目指す保健体育
学習のあり方
～ 協働的・対話的な学習を通して、運動を楽しむ生徒の育成 ～

【校長会】

健康で安全な生活と豊かなスポーツライフを実現するための教育の充実
～ 生涯にわたって運動に親しみ、健康の大切さを意識する教育のあり方 ～



【報告書】



上記の研究活動について、実践事例を集約したいと考えております。日常の学校生活の中で、主題に迫る取組を記載し、送付いただけますと幸いです。(岩国地区校長会でまとめた資料1・2を参照してください。)

※ 些細な取組で結構です。挿絵があるとよいです。

(健康分野)	(運動・スポーツ分野)
【実践事例】 学校保健安全委員会 「健康な歯を維持するために」というテーマで、本校の学校歯科医である 松田孝太 先生を講師として招聘して開催した。保健委員会が、栄養教諭、保健体育科教諭から「歯の健康に必要なこと」についてのインタビューを行い、学んだことを発表した。 	【実践事例】 ○小中連携の一環として中学校保健体育教諭が、小学校の学校保健安全委員会の講師として、「おうちで運動・親子遊び」と題して講演をした。 ○柔軟性向上メニューを全校体制で行った。各体育的行事のウォーミングアップで必ず実施するようにした。 ○昼休みのグラウンド開放 ○美和駅伝全校参加 
【成 果】 ○保健委員会が主体となって会を進め、気になったこと、気づいたことを積極的に発表したことで、歯と口の健康についての知識や関心がより一層深まった。 ○虫歯になりやすい食べもの・飲みものや歯の磨き方、虫歯や歯肉炎の原因や予防などについて学び、これまでの生活を振り返ることができた。	【成 果】 ○中1ギャップの解消はもとより、小学校の児童やその保護者に運動の大切さや楽しさを広める機会になり、中学校教諭の立場から運動に対して好意的に取り組んでもらえるような内容を伝えられた。 ○柔軟性に関してふれる機会が多くなり、生徒自身が意識するようになった。
【課 題】 ○今回の学校保健安全委員会を通して、次年度の歯科検診の結果から、どのような効果が得られたのか、また、新たな課題について考えていく必要がある。	【課 題】 ・今年度の新たな活動が、児童生徒または美和地域において、運動に関するどのような意識の改善や変化につながったのかを分析し、より一層児童生徒、美和地域の意識を高めていく必要がある。

記載者 (福田 朱音 中林 大之)

保健体育科や学校保健安全委員会等を 中心として教育活動全体で取り組んだ 「健康教育の実践」について

【 和木町立和木中学校 】

2学期以降、ねらいを踏まえた取組を！

【市町教研保体部会】
心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフの実現を目指す保健体育
学習のあり方
～ 協働的・対話的な学習を通して、運動を楽しむ生徒の育成 ～

【校長会】
健康で安全な生活と豊かなスポーツライフを実現するための教育の充実
～ 生涯にわたって運動に親しみ、健康の大切さを意識する教育のあり方 ～



【報告書】



上記の研究活動について、実践事例を集約したいと考えております。日常の学校生活の中で、主題に迫る取組を記載し、送付いただけますと幸いです。(岩国地区校長会でまとめた資料1・2を参照してください。)

※ 些細な取組で結構です。挿絵があるとよいです。

(健康分野)	(運動・スポーツ分野)
【実践事例】 ○3つの“あ”元気プロジェクト 「3つの“あ”」とは、あしゆび体操（足指体操）、あいうべ体操（口腔体操）、あるこう運動（ウォーキングの推進）を、和木町民で推進する取り組みである。今年度は、理学療法士の中元 幸美 様に、1年生にあいうべ体操、2年生にあしゆび体操の講話をいただいた。   ○学校保健安全委員会 「歯の健康」をテーマに、本委員会を開催した。保健体育委員が「昼休みの歯磨き」について発表を行い、学校歯科医 竹野 勇都 様に、「歯の健康が全身に及ぼす影響」について講話をいただいた。 	【実践事例】 ○和木町と和木中学校が共同でプロによる体幹トレーニングを実施した。東京から CREED performance をお招きして、中学生に対して約20回（部活単位：各部3回）の講習を行った。 ○専門的な知識と豊富なトレーニングによって、毎回の講習は充実した内容で生徒の柔軟性の向上や競技力向上につながった。   
【成 果】 足指や顔の筋肉の使い方について学び、健康な身体づくりへの意識を高めることができた。 虫歯や歯周病が身体に及ぼす影響について学び、歯磨きの大切さを改めて知ることができた。	【成 果】 新体力テストにおいて年2回の測定結果から柔軟性が男子6cm、女子8cmの向上をみせた。その他の測定項目（女子立幅以外）の向上がみられた。
【課 題】 給食後に歯磨きをする生徒が少ない。 講話で学んだ内容を振り返る機会がないため、引き続き校内で啓発していけるとよい。	【課 題】 運動部だけでなく文化部もターゲットとしたため運動の得意、不得意の二極化がみられる。 回数が多く、何度も指導をしていただくことがある。(指導者は東京から来校)

記載者（ 光貞 賢志 ）

保健体育科や学校保健安全委員会等を
中心として教育活動全体で取り組んだ
「健康教育の実践」について

【山口県立高森みどり中学校】

2学期以降、ねらいを踏まえた取組を！

【市町教研保体部会】
心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフの実現を目指す保健体育
学習のあり方
～ 協働的・対話的な学習を通して、運動を楽しむ生徒の育成 ～

【校長会】
健康で安全な生活と豊かなスポーツライフを実現するための教育の充実
～ 生涯にわたって運動に親しみ、健康の大切さを意識する教育のあり方 ～



【報告書】



（健康分野）

【実践事例】

「健康・安全を考える日」

夏休み明けには、毎年「健康・安全を考える日」を設定し、学年ごとに健康と安全について考える講座を行っている。

今年度は1・3年生を対象に、東洋羽毛の睡眠健康指導士の方に「睡眠で未来がかわる」と題して、睡眠の効果についてご教授いただいた。



【成 果】

○研究データに基づいた話を聞くことができ、睡眠をしっかりとすることは、身体の健康だけでなく、精神的安定、学力や運動技能の向上に繋がるなど、生徒の心身の成長にとっても良い影響があることを理解することができた。

【課 題】

○生徒は、睡眠の大切さを知識としては理解しており、生活に取り入れようとはしているが、具体的に実践することや、生涯にわたって習慣化していくことが課題である。

（運動・スポーツ分野）

【実践事例】

○体育の授業でペース走に取り組み、無理せず一定のペースで走ることや、たすきリレー、周回記録を行い、様々なかわり方を理解した上で「リレーマラソン大会」を愛宕スポーツコンプレックス陸上競技場で開催した。



○全校で5～8人のグループを編成し、3時間00分の制限時間で400mトラックをたすきリレーし、チームの走行距離に挑戦した。各自がマイペースで走り、協働して、たすきを繋げることができた。



フィニッシュ！

【成 果】

○運動や走ることに苦手意識をもつ生徒にとっても「仲間と、時間と空間を共有して過ごす」楽しみや、走りきった達成感を味わうことができた。

【課 題】

○リレーマラソンを実施する当日の気象条件によって生徒のモチベーションが左右されること、現地までの交通手段や安全管理についての配慮が必要である。

記載者（中村由紀子・梅本 司）