



臨時号

令和6年9月20日
小瀬小学校 保健室

～保護者の皆様へ～

令和6年度 学校保健安全委員会 報告

9月11日（水）に学校保健安全委員会を開催しました。ご多用の中、ご出席いただきました保護者の皆様、誠にありがとうございました。会の様子や協議の内容について報告いたします。

1. 学校保健安全に関する取組説明

安全・体育・保健・給食の取組について、各担当教員より説明しました。

- (1) 安全・・・学校安全計画と避難訓練（地震、不審者対応）の様子について
- (2) 体育・・・令和6年度新体力テストの結果と考察
今後の体育科学習について
- (3) 保健・・・危機管理・歯科保健・生活習慣に関する取組について
- (4) 給食・・・食育の取組について



2. 健康・放送委員会 発表

岩国ひがし学園（からだの部会）では、今年度、各校の運動に関する取組を紹介する動画を作成して共有することを計画しています。そこで、健康・放送委員会では、小瀬小学校の運動の取組を紹介する『小瀬小体力PR動画』を作成し、学校保健安全委員会で発表しました。



内容は、一輪車・長縄跳び・全校遊びの紹介です。活動の様子を撮影した動画に合わせて、委員会の二人が動画を紹介する言葉を添えています。また、それぞれの活動について、子どもたちにインタビューをした様子も動画にしています。インタビューには、全校児童が協力してくれました。装港小学校・東小中学校へ紹介するのが楽しみです。

3. 協議「体力向上のためにできること」

今年度の体力テストの結果、昨年と比較して伸びが少なかった「シャトルラン（持久力）」「反復横跳び（俊敏性）」「上体起こし（体幹筋力）」の3項目について、グループに分かれて協議しました。

『持久力』の向上のためにできること

運動・トレーニング・遊び など	どんな場面で取り組めるか
大歳神社の階段上り下り ・往復の回数を増やしていく	◎地域の施設を活用 家庭・地域・行事 等
なわとび ・前跳びで何分間跳び続けることができるか記録をとる。	休み時間・朝学
一輪車ダッシュ ・学年で回数を決めて運動場を回る	◎今取り組んでいることを活用 休み時間・朝学
おにごっこ ・おうちの方などにハンター役をやってもらう	◎親子で交流 家庭・行事 等

『俊敏性』の向上のためにできること

運動・トレーニング・遊び など	どんな場面で取り組めるか
おにごっこ	☆逃げる範囲を狭くするなど工夫するとさらに◎ 全校遊び
手をたたく→走る→手をたたく→向きを変える	体育の準備体操後
【ライナーステップ】 横にして置いたペットボトルを、左足で踏み切って跳び越し、右足で着地したら左足に入れ替えて踏み切り、後方に跳んで右足で着地。20秒繰り返す。 【サイドステップタッチ】 2本のペットボトルを体の左右、手が届くギリギリの位置に置く。左右交互に大きく1歩踏み出しながら手の指先でペットボトルにタッチ。20秒素早く繰り返す。 【プランクタッチ】 プランクの姿勢を維持しながら、前に置いたペットボトルに左右の手で交互にタッチ。体は20秒間一直線。	☆家庭でもできそうです◎ 教室でも可能 ☆体幹筋力を鍛えると俊敏性の向上も期待できる◎

『体幹筋力』の向上のためにできること

運動・トレーニング・遊び など	どんな場面で取り組めるか
鉄棒	休み時間
うんてい	休み時間
のぼり棒	休み時間
一輪車	体育
なわとび	体育・家庭
プランク ・・・うつ伏せになった状態で前腕・肘・つま先を地面につき、 その姿勢をキープするトレーニング	休み時間・家庭

◎遊具の活用

◎今取り組んでいることを活用



保護者の方、地域の方と共に話し合うことで、課題に対してどのような活動を取り入れていくと良いか具体的に考えることができました。

なわとび、一輪車、おにごっこ、遊具などいつも取り組んでいることを活用していくことが体力向上にもつながるため、これらは今後も継続していきたいと思います。また、簡単にできるトレーニングや楽しい活動も取り入れながら、体力向上を目指していきます。ご協力いただき、ありがとうございました。

