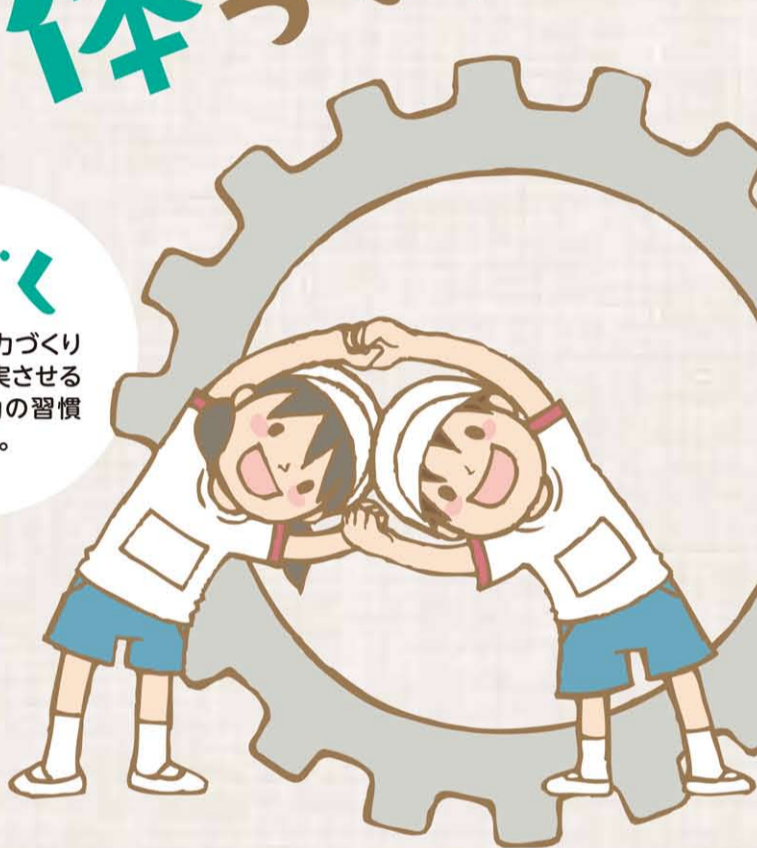


すこやかな 体づくりで、生きる力を育む

うごく

日常的な体力づくりの取組を充実させることで、運動の習慣化を図ります。



たべろ

食育を推進することで、健全な食習慣の形成を目指します。



活動の源となる大切なチカラ

子どもの「生きる力」を育むには、知・徳・体の三つのバランスが大切だといわれています。中でも体力は、生涯にわたる人の活動を支える土台となるもので、子どもの時期に友だちとともに多様な遊びや運動を経験することは、病気の予防だけでなく、やる気や集中力、根気強さといった精神面の充実やコミュニケーション能力、論理的な思考力を高めていくことにもつながります。

現代の子どもを親の世代が子どもであった30年前と比較すると、身長・体重など体格は

運動の習慣化と健全な食習慣を

本市の児童生徒の1週間の総運動時間を見ると、体育の授業を除くとまったく運動していない子どもが男女ともに数多くおり、運動する子どもとそうでない子どもとの二極化が見られます。その背景には、子どもを取り巻く生活様式の変化や屋外の遊び場の減少などが関係していると考えられています。さらに食習慣については、朝食を毎日食べる習慣

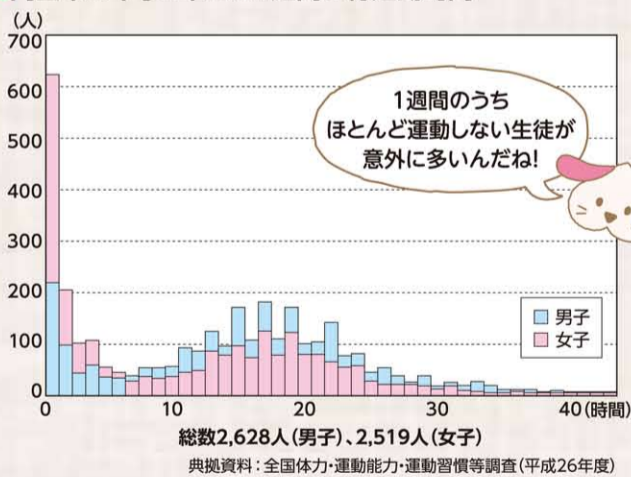
向上しているものの、体力・運動能力の面では、ほとんどのテスト項目で下回っており、昭和60年頃から低下傾向が続いています(文部科学省「体力・運動能力調査」から)。

が身につけていない子どもがおよそ6人に1人おり、健全な食習慣を形成するための取組も喫緊の課題となっています。本市ではこのような現状を踏まえ、子どもの体力向上と健康保持増進の取組として、楽しみながら主体的に運動に親しめる体育の授業づくりや食育の充実などに努めています。

次のページでは、
体育の授業や食育を通じた
体づくりについて、岡山市の
学校で行われているさまざまな
取組を紹介するよ!



■岡山市の中学2年生の1週間の総運動時間



■岡山市の朝食を毎日食べる児童生徒の割合の推移



元気な体づくりは運動と食事から

子どもたちが主体的に自分の体づくりや健康管理に関心をもてるように、学校ではどのようなことが行われているのでしょうか。しっかりと体を動かし、運動に親しむ子どもを増やすための体育の授業の工夫や食育の取組について紹介します。



背中を合わせてスタンドアップ!



芥子山小・早瀬 恵子 教諭

目標は毎日の継続! 能力的な数値は目指さず、毎日数分でもいいので、体を動かすことがあたりまえになってくれるとうれしいですね。



給食時間を利用して先生が制作した運動ビデオを視聴

運動の楽しさを伝える授業づくりへの取組

指導力の向上を目的に体育の先生が実技を通して授業づくりについて学んでいます。



教職員研修 小学校体育担当者研修講座

岡山市では、学校体育の充実を図る目的で、毎年、体育担当者のための研修を行っています。小学校の教員が参加する同研修では、すべての子どもたちがより楽しく意欲的に取り組める体育の授業の在り方をテーマに、授業づくりのノウハウを学びました。



まずは、体を動かす心地よさを味わう「体ほぐし運動」や、基本的な動きを身につけることに重点を置いた「多様な動きをつくる運動(遊び)」でウォーミングアップ。その後、ペアやチームになって遊ぶドリブル鬼ごっこやじゃんけん手押し車など、巧みな動き、力強い動きを取り入れた「体づくり運動」を体験しました。自由な身体表現を通して仲間との連帯感を高めたり、ゲーム的な楽しさを感じられるプログラムに参加した教員も大興奮! 子どもものわくわく感に弾みをつける運動などを通して、体力の向上と運動習慣が身につくための方法や工夫を学んでいます。



ユーロビートに合わせて、リーダーが考えた動きをチームみんなで再現?



参加は先生から! 甲浦小・山形 奈央 教諭

実際に自分が体を動かしてやってみることで、子どもたちに伝える時のポイントがつかめたように思います。難しい動きもグループで声をかけ合わせて、子どもたちどうしが喜び合いながら目標の達成がきるよう指導していけたらと思います。

指導は先生から!

この研修は、基本的な動作でしっかりと体力づくりができるさまざまな運動を伝え、先生方の体育指導に役立ててもらおうが狙い。子どもたちの運動機能の低下の原因として、日常の遊びの消失が指摘されています。体力づくりには、「仲間」「時間」「空間」の三つが必要ですが、近年子どもを取り巻く環境には、この三つの「間」が少なくなっているといわれます。そこで、お家の方には、もう一つの「間」として少しの「手間」をかけて、子どもを自然の中に連れ出すなど、外遊びの機会をつくっていただきたいですね。



福山小・長崎 有輔 教諭

食育を通じた体づくりへの取組

自らの健康と食への関心をもたせることで、必要な食べ物を選ぶ力や、感謝する心を育てています。

お弁当作り 岡山市立香和中学校



クラスメイトと弁当を見せあひながら、「一味ちがう」自作のお弁当を楽しむ生徒たち

香和中学校では3年前から、食育の一環で生徒がお弁当を作る「お弁当の日」を実践しています。この取組は、お弁当作りを通じて、家事や食事など日常生活で家族に当たり前にしてもらっていることに対し、感謝の気持ちをもちてもらおうとスタート。1年生は「感謝」、2年生は「自立」、3年生は「誰かのために」と学年ごとにテーマを決めています。

こだわった鮮やかなお弁当や5大栄養素をバランスよく摂れるように考えたお弁当、自分の好きなおかずをつめたものなど、個性が光るお弁当がずらり。テーマである「誰かのために」では、お弁当のおかずを家族のお弁当につめてあげたり、残ったおかずを朝食で家族と食べたりと、お弁当を通して家族への感謝の気持ちを伝えました。



香和中3年・坂本 実優さん、香和中3年・中山 幸音さん、香和中3年・中村 友香さん

前日の夜から準備をするのが、結構大変でした。普段あまり料理をすることがないので、お弁当を作る大変さがよく分かり、いつもご飯を作ってくれるお母さんに感謝したいです。

客観的指標に基づく食習慣の改善



岡崎市教育委員会事務局保健体育課 岡崎 恵子

岡山市では平成26年度、文部科学省の指定を受けて「スーパー食育スクール事業」を岡山市立操南中学校において実施し、その成果を市内の小・中学校に広げています。血中へモグロビン推定値や肥満度、骨量などの身体測定値、児童生徒の実態把握などの調査を行った結果、一例として成長期にある男子生徒や運動部の生徒にも貧血傾向者が多いこと、高血圧の方が多地域の子どもの多くは、薄味に慣れていないために給食残量がやや多いことなど、課題を把握することができました。客観的な数値から食生活の具体的な改善を図ることができ、総合的な学力の向上にもつながっています。

※平成27年11月に「平成27年度 学校給食文部科学大臣表彰」を受けました。

「食血検査&栄養指導」岡山市立興除中学校

興除中学校では、運動部への体づくりサポートとしてヘモグロビン測定を取り入れ、貧血検査と合わせた栄養指導を行いました。この取組は「スーパー食育スクール」の実績を踏まえたもの。具体的には、陸上部と卓球部の生徒28人に貧血検査を実施し、その後、学校栄養職員が競技力を向上させるために必要な栄養や献立について指導を行いました。鉄分が不足して起こる「鉄欠乏性貧血」は、運動をしている生徒にも意外に多いことが判明。もともと不足しがちな栄養素ですが、特に運動による大量の発汗や



興除中・陸上部2年 羽納 望さん

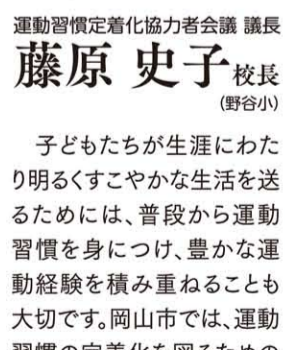
ヘモグロビンの数値が低いことがわかり、食事を見直すきっかけになりました。鉄分の多い野菜やレバー、納豆などを意識して摂るようにしたいです。体をつくって、砲丸投げで全国入賞を果たしたいです!



興除学校給食センター 森安 理恵 主任栄養技師

この食育の取組は、生徒が自分で意識し食習慣の改善など実践に結びつけていくことがひとつの狙い。生徒たちも運動で結果を出したいという目標があるので、よい動機づけになったかなと思います。

「楽しさ」を入口に体力の向上を



運動習慣定着化協力者会議 議長 藤原 史子 校長 (野谷小)

子どもたちが生涯にわたり明るくすこやかな生活を送るためには、普段から運動習慣を身につけ、豊かな運動経験を積み重ねることが大切です。岡山市では、運動習慣の定着化を図るための協力者会議を開いたり、実技研修会を開催したりして、子どもがいきいきと参加できる体育の授業への取組を進めています。簡単な動きで楽しくコミュニケーションが深まる体育の授業は、子どもたちの歓声が上がって、仲間づくりの教材としても最適です。子どもの目線で運動の楽しさを伝えながら、学校と家庭が協力し合い、子どもの体力向上を目指していきたいですね。

目指す体育授業!

体育の自主学習への取組

日常生活の中で簡単にできる運動を書いたカードを配り、子どもたちが毎日続けられるよう声をかけています。たとえばお風呂の中で手のひらを握って開くグーパーを毎日続けるだけでも、握力がつきボールを遠くまで飛ばせるようになります。最初は続けてくれるか不安もありましたが、子どもたちの反応は上々。楽しみながらがんばりカードの「○」印を増やして行っています。



妹尾小 吉田 明生 教諭

長

期休業の宿題として、体育の自主学習に取り組みました。まずは運動嫌いな生徒を少しでも無くすことを目的に取り組んでいます。記録アップやトレーニング主体ではなく、「体を動かすことって意外に楽しいな、面白いな」という経験をどんどん増やしていきたいですね。特に中学校では、たくさんの運動のバリエーションを用意し、自分で設定した目標に応じて選択できるよう工夫しています。ダイエットを目的に取り組む生徒もいますよ。



東山中 長谷井 利之 教諭

そのほか、体育の自主学習を取り入れている学校の先生から

子どもたちの自主性を尊重しながら、家庭でも取り組める運動を実践しています。

体育の宿題 岡山市立芥子山小学校

芥子山小学校では、運動を毎日の習慣にしようとして2年前から体育の宿題を導入。「けしこ子運動」の呼び名で、昨年から全校あげて取り組んでいます。15分程度の運動を家で行うと、本読みと一緒にカードに記入して提出するのが毎日のルール。内容はストレッチ、散歩、野球、外遊びなど基本的にはなんでもOKで、子どもたちが思い思いに運動に親しむことを目的としています。



音読と一緒にその日に行った運動を書いて提出しています

芥子山小6年・根木 結美さん

芥子山小6年・住吉 華車さん

お風呂上がりなどにストレッチをしています。算数の宿題よりも簡単にできる方がいいです(笑)。毎日続けていると、ちよっと体が楽ちかくなってきた気がします。

健康の 保持増進への取組



インタビュー 保健室って どんなところ?

答えてくれた先生



芳泉中
加村 恵子 養護教諭

体の不調だけでなく、心の問題にも対応してくれる保健室。最近の中学生の心の様子や接し方などをお聞きしました。

保

保健室は学校の中ではちょっとした異空間。体調が悪いとかケガをしたとか、手当を受けるとか理由がなくても、ほっとしたい時や落ち着きたい時に気軽に入ってきていい場所です。用はなくてもおしゃべりをしに来る子や、集団の中に入りづらさを感じる子、中には友達とのトラブルを抱えてくる子もいます。『評価をしない』場所なので、その子なりの事情を理解し受け止めるよう心掛けています。

生徒の中には、表面的にはやさしく人なつっこく見えても、心の中はガラスのように繊細でもう一面を抱えているケースもあります。ケータイ、スマホで会話をしている中学生たちは、直接相手にぶ

つかつてみることをせず、自分がどう思われているかが気になってしかたがない。自分がどうしたいかよりも、友達にどう思われるかの方が大事なんです。友達との視線を過剰に意識しすぎて、疲れている子が多いように感じます。

中学生は、手はかからないけれど目は離せない微妙な年頃。生活習慣の乱れ、スマホ依存、喫煙、交友関係の変化などさまざまな健康上の問題が発生しやすい時期でもあります。親にも先生にも反抗する時期なので上から目線は禁物。一個人として接しながら、自分でルールを考えさせるなど、気づかせながら導いていくことが大切です。

一人で悩まないで、困った時は保健室の先生に相談してみるのもいいね!!



薬物乱用防止教室

7月16日、吉備中学校で「薬物乱用防止教室」が行われ、実際に空港で密輸などを取り締まる税関職員の方から、覚せい剤、大麻、危険ドラッグ等の不正薬物についてお話を聞きました。特に「危険ドラッグ」については、言葉は知っていても、それが一体どのようなものか実際には知らない生徒がほとんど。薬物を一度でも使用するとどうなるのか、生々しくもリアルな話に熱心に耳を傾けながら、正しい知識を学びました。



薬物を使うとこんなことに!

一度でも使うと気分がよくなる

止めると使う前よりも疲れる

「もう一度」となる

元に戻れなくなる

やがて幻覚や妄想に追いつめられる
脳がダメになる
目が見えなくなる
血管も内臓もボロボロになる

なぜ怖い?

危険ドラッグ

- 1 麻薬に近い
- 2 法律をごまかすために変更を重ねる
- 3 どんな影響が出るか誰も知らない
- 4 成分やその含有量がわからない
- 5 病院に運ばれても成分が分からないため適切な処置ができない

重大事故や犯罪にもつながる薬物乱用。自分や友人、家族を守るためにも、「ダメ、ゼッタイ!」と断る勇気をもとう。



こらぼインフォメーション

教育の現状について意見交換 こらぼミーティング

岡山市教育委員会では、教育委員が本市教育の現状と課題を直接聴取する広聴活動を「こらぼミーティング」と称し推進しています。

こらぼミーティングでは、放課後学習や



給食週間の取組、いのちを育む授業など教育活動の参観、教育相談室や適応指導教室など教育施設の見学、校園長会の代表者との懇談などを行っています。

訪問の際には、積極的に現場の声を聴くことができるように、できるだけ市民の方や各機関の職員との意見交換の場をもつようにしています。そして、こらぼミーティングを通して見学、聴取したことは、その後の教育委員会会議での判断材料の一つとして生かしています。

天体観測が楽しめる!

岡山市立犬島自然の家

岡山市立犬島自然の家は、海に囲まれた豊かな自然環境の中で、自然体験活動が楽しめる社会教育施設です。これからの時期は天体観測の絶好のシーズン。20cmクーデ式屈折望遠鏡、40cmシュミットカセグレン式反射望遠鏡のほか、各種双眼鏡、望遠鏡などの機材も揃っています。家族で宿泊を兼ねて冬の夜空を眺めてみませんか?



天体観測



- 申込方法/電話又はメールで事前にご予約ください(宿泊の場合は10日前まで)
- 実施日時/月曜・火曜以外の19:30頃~(※実施しない日があります)
- 料金/大人200円、小人100円(施設宿泊の場合は無料)
- 宿泊/[洋室]大人2,050円、小人1,020円
[和室]大人1,440円、小人720円 *食事は自炊です。

岡山市立犬島自然の家 ☎086-947-9001

ご意見・ご感想をお聞かせください!

教育広報紙「こらぼ」へのご意見・ご感想をお寄せください。お寄せいただいた方の中から、抽選で図書カード1,000円分を5名の方にプレゼントします。

「こらぼVOL5」に寄せられた ご意見・ご感想

● 岡山の歴史や史跡を知り、岡山にゆかりの先人たちの偉業を学ぶことは岡山に住む私たちにとって、とても重要です。今回初めて、岡山の教育広報紙「こらぼ」を拝見し、岡山の子供たちがしっかりとふるさと岡山のことを学んでいる活動の一端を知り、うれしく思いました。吉備津神社や造山古墳、そして宇喜多秀家や緒方洪庵などのことについてこの「こらぼ」を見たことを契機にして、多くの人がより詳しく知りたい、学びたいと感じることでしよう。

● 岡山の素晴らしい史跡や先人のことをほとんど知らずに大人になりました。県外に出た時に岡山のことをもっと語れるように、小学校でも積極的に勉強したり体験できる機会があれば良いと思いました。

● やっぱり、子どもは実際に見て、聞いて、触れて、体験するというのが一番だなあと改めて思いました。インターネットが普及して、指一本で何でも調べることができる今だからこそ、なんでも吸収することができる子どもたちに、現場での感動を直に触れて体験してほしいと思いました。

● 岡山の歴史をクイズ形式で学んで親子でとても楽しめました。正直、私は子どものころ、歴史はとても苦手な分野で興味もありませんでした。いまでは、子どもと一緒に新しいことを知るたびに、「へー」と興味も広がっていき、子どもが歴史に興味があるため、絶対その興味を伸ばしてあげたいと思っています。

● それぞれの小学校がいろいろな場所へ行き、生きた教育を受けていることに安心しました。不安な世の中、ホッと記事でした。

たくさんのご意見・ご感想ありがとうございます!!



応募方法

〒、住所、氏名、年齢(または学年)、電話番号を明記の上、下記のあて先へご応募ください。

【はがき・封書】

〒700-8544 岡山市北区大供一丁目1-1
岡山市教育委員会事務局 教育企画総務課 行

【F A X】086-234-4141

【Eメール】korabo@city.okayama.jp

応募締切

平成28年1月31日(日) 当日消印有効

※お寄せいただいた個人情報、業務目的以外には使用しません。
※当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

