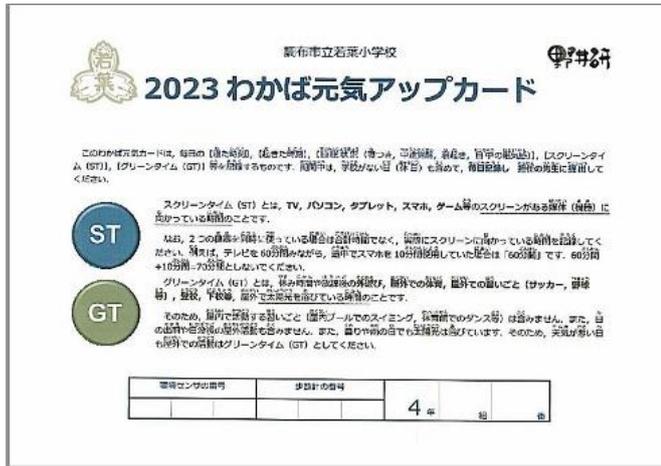


生活分科会提案

研究主題「良好な学習集団づくりを目指した体育健康教育の充実」を目指すために、体育（保健領域）の授業を中心に、良好な生活習慣（スクリーンタイムの減少、グリーントイムの増加）の定着を図るべく、以下のような取組を行ってきた。

1 生活実態調査の実施

全学年「わかば元気アップカード」による生活実態調査（睡眠・運動・受光・グリーントイム・スクリーンタイム）を実施した。



生活実態調査の記録表。縦軸は学年（1年生から6年生）と学期（1学期、2学期）で、横軸は日（1日から31日まで）で構成されています。各セルには、スクリーンタイム（ST）とグリーントイム（GT）の記録が記入されています。また、授業時間や休憩時間などのスケジュールも記載されています。

また、希望者には学年に応じた「身体活動量調査・受光量調査・メラトニン濃度調査」を実施し、より正確で具体的な数値を把握することができるようにした。



【低学年用】

○身体活動量測定（万歩計）



【高学年用】

○身体活動量測定（万歩計）



○受光量計

2 「ぼかぼかタイム」

本校の運動敷地不足による運動機会の減少に対する手だてとして、校庭や体育館で遊べない休み時間に、屋上に出て日光浴をする「ぼかぼかタイム」を導入した。低学年では担任が読み聞かせを行う場として活用するなど、活動の幅を広げる取り組みを模索してきたことにより、児童の受光量が増加し、グリーントイムへの意識向上につながった。



3 授業研究について

全学年「わかば元気アップカード」の結果を活用して、睡眠時間「9時間以上」・グリーンタイム「106分以上（登下校含む）」・スクリーンタイム「120分以内」という目標値（令和4年度の若葉小学校全体の結果を基に野井研究所による分析・考察）を目指して授業を行った。また、第1学年、第5学年、第6学年においては、元気アップカードの結果から、さらに発展した授業を行った。

| | | |
|------|---------------|-----------|
| 第1学年 | 「視力を守ろう大作戦」 | 学級活動 |
| 第2学年 | 「元気アップ大作戦」 | 学級活動 |
| 第3学年 | 「元気アップ大作戦」 | 体育科（保健領域） |
| 第4学年 | 「元気の秘密を見つけよう」 | 体育科（保健領域） |
| 第5学年 | 「心の健康」 | 体育科（保健領域） |
| 第6学年 | 「生活の仕方と病気」 | 体育科（保健領域） |

4 研究主題に迫るための手だて

(1)【「わかる」ための手だて】

①「1日の生活リズムの資料」

野井教授が作成された高学年用資料「1日の生活リズムについて」（パワーポイント資料）を基に、低学年・中学年用の内容になる資料を作成し、全学年に提示した。視覚的に分かりやすい指導資料が整ったことで、1日の生活はつながっていること、どれか1つでも改善すればより健康的な生活になることを理解できた。



(資料より一部抜粋)

②調査結果の「個人票」

調査結果を分析した「個人票」により、児童は自分の生活習慣（睡眠・運動・グリーンタイムとスクリーンタイム）について、より正確に認識することができた。



個人票

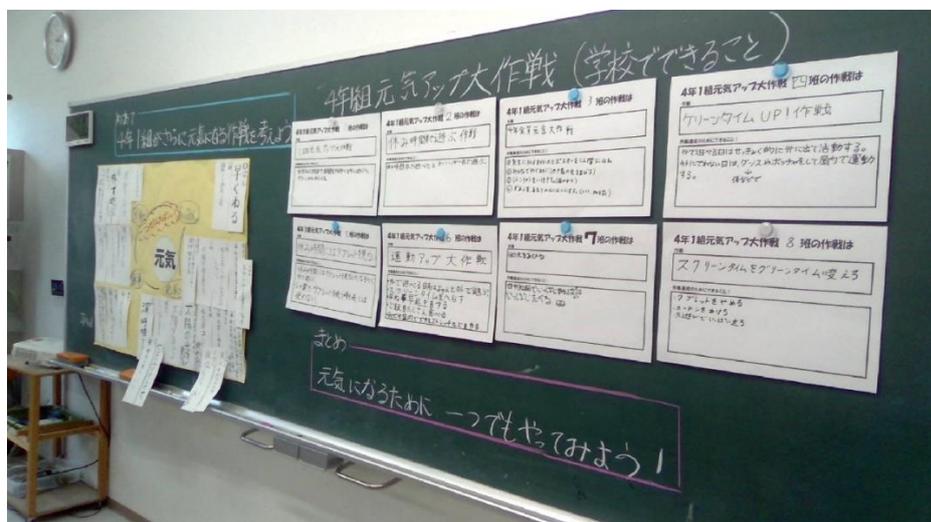
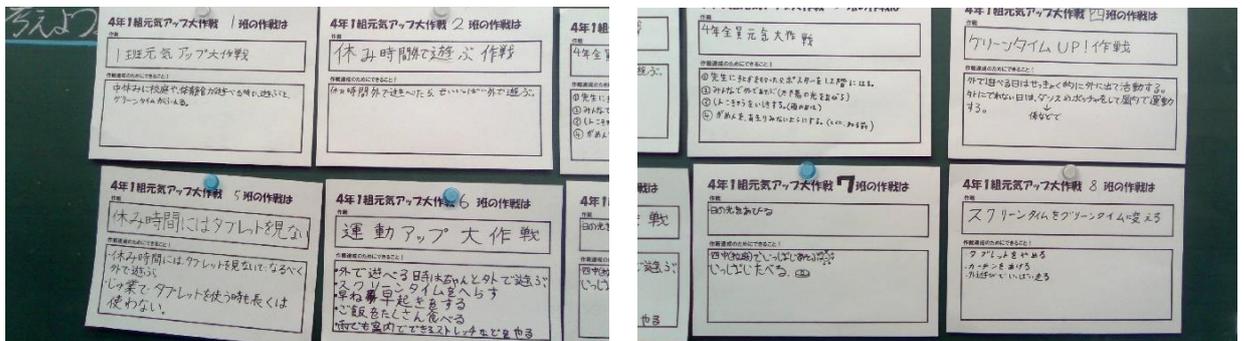
②「お手伝いカード」

話し合いがより活発になり、理解が深まるように「お手伝いカード」を作成した。児童が話し合いをする際、着目する観点が分からない時にこのカードを教員がグループに渡すことで、正しい知識を基に話し合えるようになった。



③「元気アップ大作戦」

話し合い活動を通して、互いの考えを共有した結果から、班ごとに「元気アップ大作戦」を考えた。



(3)【「はい、できた」のための手だて】

①「元気アップ大作戦やってみようカード」

各班が考えた作戦から、個人や学級でできることを選んで実施した。また、作戦を実施できたらシールを貼って可視化することで、休み時間になると「元気パワーをアップさせるために、グリーンタイムを増やそう」などと声に出しながら、校庭に遊びに行くようになり、実践意欲の高まりが感じられた。

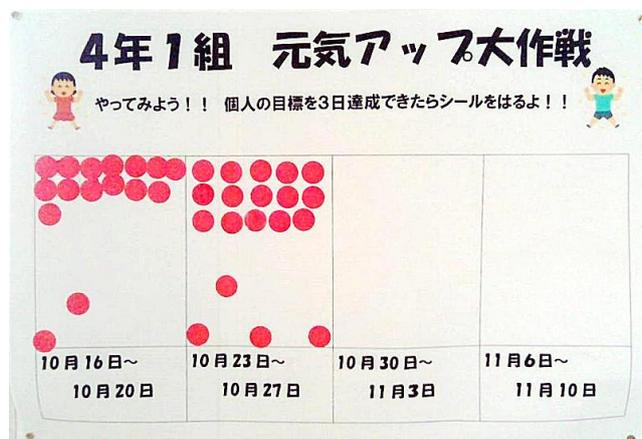
元気アップ大作戦やってみようカード
名前 ()

| 作戦名 | 10/30 (月) | 10/31 (火) | 11/1 (水) | 11/2 (木) | 11/3 (金) |
|-----|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | | |

※達成できたらQ できなかったら曇らせよう

1週間ごとの振り返りと来週の目標

| |
|--|
| |
| |
| |



5 取組後の児童の変化

4年生は、秋に2回目の生活実態調査を実施して、野井研究所に「わかば元気アップカード」を提出し、再度「個人票」が返却され、どの程度の向上及び改善が見られたかを再分析した。

その結果、4年生全体では睡眠時間、グリーンタイムの時間が増えるなど、より健康を意識した生活を送ることができるようになってきたことが分かった。

しかし、生活環境や生活習慣が異なる児童同士のプライバシーに関する配慮や、学級の児童全員で取り組むためには校内でできることに絞らざるを得ないこと、また運動敷地不足による運動量やグリーンタイム確保が難しいことなど、課題は山積している。

それでも、日常の様々な生活習慣をデータで示すことで、児童が具体的な目標をもって生活習慣を改善しようとする意欲が感じられた。