3 健やかな心と体の育成

社会環境や生活様式の変化に伴い、全国的に子どもたちの体力の低下や生活習慣の乱れなどが指摘されています。このような中、自らの健康に関心を持ち、生涯にわたって心身ともに健やかな生活を送ることができるようにするためには、発達の段階に応じた保健教育や体育学習、食育の充実を図り、心身の健康づくりに取り組むことが大切です。

3－1 保健教育の充実　　3－2 体力の向上　　3－3 食育の推進

3－1 保健教育の充実

子どもたちが健康な生活を送ることができるよう、発達の段階を踏まえた心身の健康に関する指導の充実に努めることが大切です。

また、ライフスタイルや価値観の多様化など、子どもを取り巻く環境が大きく変化している状況を踏まえ、外部講師等の専門性を生かした指導により、生命の尊さを実感し、正しい知識に基づく適切な意思決定や行動選択ができる力をはぐくむことが重要です。

■心身の健康に関する指導の充実

□基本的な生活習慣を形成し、疾病や傷害を予防することができるよう、各教科等の内容と相互に関連を図りながら、生活と健康を結び付けて考える場面を設定する。

□睡眠時間の減少、朝食の欠食、スクリーンタイムの増加等の健康課題をよりよく改善していくために、家庭との連携を図りながら個別の保健指導を充実させる。

□自己有用感や自尊感情を高めることができるよう、自他のよさに気付き、認め合う場面を設定する。

□専門的な知識を有する外部講師等の指導を取り入れるなど、一人ひとりが健康に対する知識や技能を身に付けることができるようにする。

□スクールカウンセラーや保健師等と連携し、ＳＯＳの出し方や、周囲のＳＯＳの受け止め方について学ぶ機会を設定する。

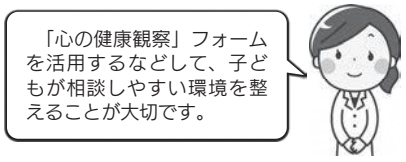
ＳＯＳの出し方を学ぶ

スクールカウンセラー等と連携し、ストレスへの対処方法や、不安や悩みを抱えた時には誰にどのようにして助けを求めればよいのか等、具体的な方法について学ぶことが大切です。

◆外部講師の活用例→学校間共有フォルダ >99_ 教育委員会 >78_ 保健教育

子どもにあらわれるＳＯＳのサイン

不安や悩みなどを抱えている子どもが身体症状等を訴える場合があることから、普段の様子との違いを的確に把握し、子どもの気持ちに寄り添いながら支援することが大切です。また、子どもが出すＳＯＳのサインは学校と家庭で異なる場合があるため、家庭と情報を共有しながら対応することが重要です。



「心の健康観察」フォーム

■性に関する指導の充実

□科学的根拠に基づく知識の習得を図るとともに、自分の成長を振り返り、生き方を考える活動を取り入れることにより、自他を尊重し命の大切さを実感できるようにする。

□性に関する問題について、必要な情報を正しく収集し、具体的な対処方法を身に付けさせることにより、適切な意思決定や行動選択ができるようにする。

□多様な性について、校内研修等を通じて教師が理解を深めるとともに、相談しやすい環境を整え、個に応じたきめ細かな対応に努める。

３－２　体力の向上

体力の向上を図るためには、子ども一人ひとりの体力や運動能力の実態を踏まえ、体を動かすことの楽しさを実感させるとともに、発達の段階に合わせ、運動に親しむ環境づくりに努めることが大切です。

■体を動かす楽しさを実感させる体育科の学習

□スモールステップによる段階的な指導により、成功体験を積み重ねることで運動の楽しさを実感させ、次の活動への意欲を高める。

□仲間と共に運動することの楽しさや喜びを感じることができるよう、互いに励まし合ったり、頑張りを認め合ったりする場を設定する。

□集団や個の実態に応じたルールを設定することで、一人ひとりの活躍の場を増やし、学習意欲が高まるようにする。

＜取 組 例＞

球技（バレーボール）の学習～一人ひとりの技能に応じたミニゲーム～

相手からの攻撃をワンバウンドまで認めたり、チーム内のパス交換を３回よりも多く設定したりするなど、技能に応じたルールを自分たちで話し合って決める。

□様々な運動に親しむことができるよう、多様な場づくりを工夫し、一人ひとりの活動時間を確保する。

□「分かる」ことが「できる」ことにつながるよう、動きを可視化した掲示資料や動画をねらいに応じて活用する。

■運動に親しむ環境づくり

□朝の時間や業間の時間に、進んで運動に取り組むことができるよう、マラソンカードやなわとびカード等を準備したり、練習を頑張っている子どもたちの様子を昼の放送で紹介したりする。

□学級対抗のなわとび集会や球技大会、体育祭など、子どもたちの企画による体育的な行事を計画的に実施する。

□運動による事故、けがなどを防止したり、授業のめあてに応じた運動を選択したりできるよう、子どもが主体的に取り組める準備運動の場を工夫する。

＜取 組 例＞

跳び箱運動の主運動につなげるための準備運動（器具に慣れる運動）

- 二人一組で馬とびをする
- 跳び箱上段部の端に両手を置き、腰の位置が高くなるようロイター板を両足で強く踏む
- 素早い助走から両足でロイター板を強く踏み、高くジャンプし、両足で跳び箱の上段部に立つ（慣れるまでは片手を使ってもよい）
- 跳び箱上段部からジャンプし両足で着地する

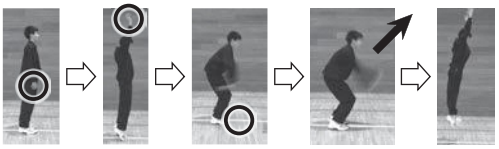
腰の位置が高くなるよう意識する

高めたい体力要素（筋パワー・跳躍能力）の運動例

筋パワー・跳躍能力を高めるためには、腕の振り上げや膝の収縮、前に跳び出すタイミング等、上半身と下半身両方の力を合わせ、高く遠くに跳ぶことを意識しながら運動することが大切です。

＜体全体を使った練習方法＞

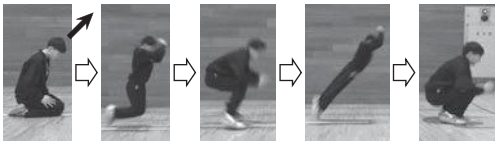
①ボール叩き付けジャンプ（腕の振り下ろし）



＊○印がボール

(1)両足を肩幅に広げボールを握って立つ
(2)かかとを浮かし、腕を振り上げる
(3)腕を一気に振り下ろし、ボールを床に叩き付ける
(4)かかとが着地したらすぐに垂直に跳び上がる
［ポイント］ボールを真下に強く叩き付ける

②正座ジャンプ→立ち幅跳び（腕の振り上げ）



合い言葉は…「グッ」⇒「タッ」⇒「ドーンッ!」

(1)正座で座る
(2)両腕を振り上げる力を利用してその場に立ち上がる
(3)両足が着地したらすぐに立ち幅跳びを行う
［ポイント］リズミカルに跳ぶことを意識する

３－３　食育の推進

生涯にわたって健全な食生活を送ることができるよう、「食に関する指導の全体計画」に基づき、各教科等との関連を図った組織的な取組や、学校給食を活用した食に関する指導の充実に努めるとともに、家庭や地域と連携した取組を進めることが大切です。

■各教科等との関連を図った指導

□子どもの実態を把握し、「食に関する指導の全体計画」「年間指導計画」を作成し、教科横断的な視点を持った組織的かつ継続的な指導を行う。
□栄養教諭等の専門性を生かした効果的な指導となるよう、学級担任（教科担当）とのＴＴ指導の充実を図る。
□栄養教諭等未配置校においては、「食育ネットワーク」（※）を活用し、計画的な指導が行われるよう工夫する。

※「食育ネットワーク」…複数校がグループとなり、食育や学校給食に関する運営等に関する情報交換を行うことができる担当者間の職員ネットワーク

■学校給食を活用した食に関する指導

□教科等における指導の際、給食を授業の導入場面としたり、給食の時間に献立を教材として振り返りを行うなど、給食の献立や食品などを教材として活用する。
□学校給食を通して、望ましい栄養バランスや食品の安全、食品ロス削減など食に関する社会問題を自分事としてとらえ、自ら判断し自己管理できる能力を高める。
□ふるさとの食文化への愛着や理解を深めるよう、学校給食で提供された地場産物や郷土食を取り上げる。
□食生活が自然の恩恵の上に成り立っていることや、生産者や調理員など食に関わる方々に支えられていることを理解し、感謝する心をはぐくむ。

＜取 組 例＞
「特別活動」（小学校４年）
　感謝しながら食べようとする意欲を高めることをねらいとし、学校給食に携わる製造業者の方や調理員から、製造･作業工程を学び、学校給食を通じて子どもたちに届けたい願いなどを知る学習を行った。授業実施後は、給食を一緒に食べて交流を図った。

■家庭・地域との連携

□学んだことを家庭での実践に結びつけることができるよう、学習シートに家庭からの返信欄を設けたり、学級通信等で食に関する指導の取組の様子を紹介するなどの手立てを講じる。
□ＰＴＡや学校保健委員会、給食試食会などの機会を活用し、子どもの健康課題や学校の取組などについて共有化を図る。
□食物アレルギーや偏食、肥満などについて、個別的な相談指導が必要な場合は、学校と家庭が共通理解を図りながら実施する。また、健康管理に関する関係機関等と連携した指導の充実を図る。