

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、生活の基礎となる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、各教科等において、自分の生活と関連付けて考える場面を設定する。
- 基本的な感染予防対策や規則正しい生活を意識付け、進んで実践する態度を養う。
- 自己有用感や自尊感情を高めることができるよう、自分や相手のよさに気付き、互いのよさを認め合う場面を発達の段階に応じて設定する。
- 不安や悩み、ストレスなどに対応する力や、SOSの出し方を身に付けることができるよう、一人ひとりの状況を見取り、適切に働きかけるなど、きめ細かな支援に努める。
- 特別活動や体育科、保健体育科等において、専門的な知識を有する外部講師等の指導を取り入れることにより、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。

外部講師等の活用

○SOSの出し方に関する教育

- ・スクールカウンセラーの講話を通して、ストレスへの対処方法や不安、悩みを抱えた時に、誰にどのように助けを求めればよいのか等、具体的な方法について学んだ。

○命の教室・性教育講座

- ・助産師や産婦人科医、臓器移植コーディネーターを招いて、生命の尊さにふれるとともに、性に関する科学的知識について理解を深めた。

◆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

■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。
- 性の問題について、正しい情報をもとに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、状況に応じたきめ細かな対応に努める。

【教師の日常的な心がけ】

- ・性に関する違和感を感じる子どもがいることを常に意識する。
- ・多様な性について受容的な姿勢を子どもたちに示す。
- ・男あるいは女という、社会的に作られた「らしさ」ではなく、その子らしさに注目する。
- ・互いの個性や価値観を認めることへの理解を促す。

【悩んでいる子どもへの対応と支援について】

- ・子どもの心情に寄り添い、ありのままを受け止める。
- ・子どもや保護者の思いを丁寧に聴き、学校として具体的にどのような支援ができるのか検討する。

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。
- 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撮影した動画を目的に応じて活用する。
＜例＞・鉄棒運動の学習で、逆上がりの様子を、正面や真横など違う角度から動画撮影し、足の振り上げ方や肘を曲げるタイミングを確認できるようにする。

■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。
- 子どもが主体的に取り組める準備運動の場を工夫する。
＜例＞・マット運動の学習において、二人ひと組での手押し車や、カエルの足打ち、肘を伸ばして行う壁押しなど、主運動での自分のめあてに応じた準備運動を選択できるようにする。



【二人ひと組での手押し車】

高めたい体力要素（疾走能力）の運動例

子どもの疾走能力を高めるためには、よいフォームを意識して運動することが大切です。そのためには、子どもたちがよいフォームで走っていることを実感できるように、練習を工夫することが必要です。

＜よいフォーム＞

①姿勢

上体を起こし、背筋を伸ばす。

②回転数

右足と左足の素早い入れ替えを意識しながら前進する。

③歩幅

空き缶を真上からつぶす感じで着地する。

【ミニハードルを使った練習】



①両足でジャンプする

・体を一本の棒のようにして、体の軸を安定させる。



②片足で飛び越える

・つま先と膝を上げて、リズムよく飛び越える。



③横向きで飛び越える

・同じ足で歩幅を広くして飛び越える。

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指導や、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て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指導の充実に努める。
- 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

「食に関する指導の全体計画」をもとにした指導例

| 食に関する指導の目標 | | |
|--|--|--|
| <知識及び技能> 食事の重要性や栄養バランスについて理解し、健康的な生活を送るための知識を養う。 | <思考力・判断力・表現力等> 食生活や食の選択について、正しい知識・情報に基づき、自ら判断できる能力を養う。 | <学びに向かう力、人間性等> 規則正しい生活を送るとともに、食文化や食料生産、感謝の心、食事マナー等を意識しながら食事をしようとする態度を養う。 |

食に関する指導（小学校）

| | | |
|-----------|-----------------------------|--------------------|
| 国語科 | 「すがたを変える大豆」（3年） | 【食品を選択する能力】 |
| 社会科 | 「調べよう物を作る仕事（わたしたちの秋田市）」（3年） | 【感謝の心、食文化】 |
| 生活科 | 「野菜料理にチャレンジ」（2年） | 【感謝の心、食品を選択する能力】 |
| 家庭科 | 「こんだてを工夫しよう」（6年） | 【食事の重要性、食品を選択する能力】 |
| 体育科（保健） | 「育ちゆく体と私」（4年） | 【食事の重要性、心身の健康】 |
| 道徳科 | 「日本のお米、世界のお米」（2年） | 【感謝の心、食文化】 |
| | 「スーパーパティシエ物語」（3年） | 【感謝の心、社会性】 |
| 総合的な学習の時間 | 「秋田の食について調べよう」（5年） | 【心身の健康、食品を選択する能力】 |

■学校給食を活用した食に関する指導

- 栄養素や食品の流通、産地、食文化など、授業で取り上げた学習内容と給食の時間での指導の関連付けを図り、実感を伴った理解となるようにする。
- 栄養バランスのとれた食事のモデルとして学校給食を取り上げたり、食事マナー、食品ロス削減への取組を意識付けたりする指導を通して、食への関心を高める。
- 学校給食で提供された地場産物や郷土食を取り上げることで、ふるさとの食文化への愛着や理解を深める。
- 給食調理員や生産者等の食に関わる人々や、食べ物に感謝する心をはぐくむ活動を実践する。

<取組例>

- ・総合的な学習の時間に秋田で生産される食材について調査したことをもとに、栄養教諭からの話を参考にして、バランスのとれたオリジナルの「まるごと秋田を食べよう」給食の献立を考えた。



【栄養教諭による説明】

■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、学級通信や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情報の共有化を図る。
- 食物アレルギーや偏食などの個別相談指導等については、保護者等の理解を得て、連携を密にしながらか進める。