

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。
- 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づき、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。
- 体育科、保健体育科や特別活動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。
- 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。

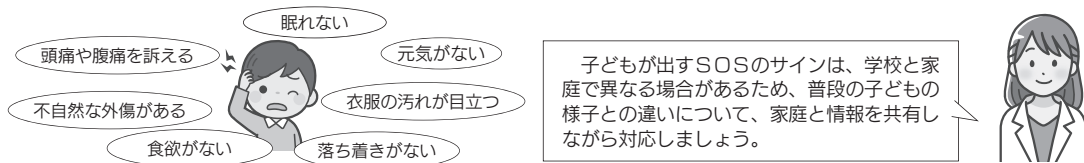
SOSの出し方を学ぶ

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対応することが大切です。



■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。
- ・子どもまたは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)

- ・ 短距離走（リレー）の学習において、友達のバトンパスの場面を動画撮影する際、気付いたことについても同時に伝えながら撮影することで、本人が動きの確認だけでなく、良い点や改善点についても意識し、その後の練習に生かせるようにする。

■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。
- 自分の高めたい体力や授業のめあてに応じた運動を選択できるように、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)

体育館内の環境を活用したサーキットトレーニング

- ・ ラインの間隔を利用した片道ダッシュ **【瞬発力】**
- ・ ラインを意識した連続ジャンプ **【敏捷性】**
- ・ 肋木にぶら下がり腕で体を支える運動や壁面を使った壁倒立 **【筋持久力】**
- ・ 防球ネットを利用したボール投げコーナーの設置 **【巧緻性】**



【ラインを意識した連続ジャンプ】

高めたい体力要素（投球能力）の運動例

子どもの投球能力を高めるためには、遠くに投げるための正しい体の動かし方を意識しながら運動することが大切です。

<正しい体の動かし方>

- ① 利き手の肘を肩の高さまで挙げる。
- ② もう一方の腕は、投げる方向に向かって指先を真っ直ぐに出す。
- ③ 投げるタイミングで、体全体の体重を後ろから前に移動するようなイメージ(※)で、一歩踏み出す。

※【体重移動を意識しながら行う投球の練習方法について】



・ 足を肩幅以上に広げて、投げる方向に対して横を向く。



・ 「前、後ろ、前」と、後ろ足に体重が十分に乗るように意識して投球する。



・ 投げ終わった後は、前足一本で立つようにフィニッシュ姿勢を保つようにする。

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

「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。

<取組例>

「小学校5年総合的な学習の時間」

- ・地域の農家の方へのインタビュー活動や、栄養教諭等からの話を聞くことを通して、食品ロスの現状や課題についての理解を深め、食品ロス削減のために自分たちができることについて考え、実践した。



【廃棄する野菜で「野菜クレヨン」を作成】

「中学校1年保健体育科：健康な生活と疾病の予防」

- ・成長期における1日に必要なエネルギー量などを調べ、栄養バランスを考えながら献立を作成することで、現在の食生活を見直し、体づくりに必要な食事について考えた。



【バランスの良い献立を考える】

■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、食事マナーや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の話を聞く機会を設けるなど、食に関す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。

■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ながら、連携を密にして進める。