

### 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。また、新型コロナウイルス感染症の拡大により、学校での感染防止対策が不可欠なものとなっています。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、正しい知識に基づいた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。
- 感染症から自他の健康を守るため、「学校の新しい生活様式」に基づいた生活を意識付け、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の発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。

#### ■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。
- LGBTQなどの多様な性について、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〕

- ・多様な性について受容的な姿勢を子どもたちに示す。
- ・教師や子どもの言動が、恋愛や性に対する決めつけにならないようにする。
- ・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働きかけ〕

- ・子どもの心情に寄り添い、ありのままを受け止める。
- ・本人の思いを丁寧に聞き、学校としてどのような配慮や支援ができるのか検討する。

#### ■外部講師等の専門性を生かした保健教育の推進

- 性やがんに関する教育、薬物乱用防止教室等において、医師や有識者などの専門的な知識や経験を有する外部講師等による講話やケーススタディなどを効果的に活用し、自分の命や生き方を考える機会になるようにする。
- 外部講師等の専門性を効果的に生かすことができるよう、講師との打合せを十分に行い、学習内容や事前・事後の学習計画を立案する。

## 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などを活用する。

<例> ・マット運動の学習で、倒立の姿勢を真横から撮影し、つま先までピンと伸びているかなどのポイントを確かめ合い、技の完成度を高める。

### ■運動に親しむ環境づくり

- 朝や業間の時間に、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> ・短距離走の学習で、ケンステップの間隔を徐々に広げて設置することで、スピードに乗って走る感覚を身に付ける動きを取り入れる。

- ・平均台運動の学習で、体育館の床にあるラインを使用し、前歩きや後ろ歩き、横歩きなど、バランス感覚をつかむ動きを行う。



### 高めたい体力要素（投力）の運動例

子どもの投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。



体の動かし方を意識して

#### <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。

#### 【目線を意識させる練習】



- ・底を切ったペットボトルをビニールテープに通し、バスケットリングなど高いところに結ぶ。
- ・ペットボトルが向かう方向(斜め上)に目線を合わせて投げる。

### 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ついて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

#### < 取組例 >

- ・家庭科の調理実習において、栄養教諭が、同じ食材でも調理方法によって栄養素に違いが出ることを説明することで、栄養を考えた調理の仕方についての理解を深めた。



【栄養教諭(T2)による説明】

#### ■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。
- バランスのよい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。
- 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。
- 学校給食で使用されている地場産物を紹介するなどして、地域の産業について理解を深める機会とする。

#### < 取組例 >

- ・地場産物や郷土料理を校内に掲示して紹介することで、ふるさとの食文化への興味・関心を高めた。



【地場産物を紹介する掲示】

#### ■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、保護者をはじめ関係者の理解を得て、連携を密にしながら指導を進める。