

楽しく運動・望ましい生活習慣

糸魚川・大野小学校

1 はじめに

当校は全校児童40名の小規模校である。豊かな自然の中で、協力的な保護者・地域の方々に支えられて教育活動が行われている。

今年度の前期学校評価の児童アンケートではほとんどの児童が「体を動かすことが好き」の質問項目に肯定的な評価をしている。ただ、保護者アンケートや会話からは家庭で積極的に運動している児童はそれほど多くはなく、メディア接触に起因する好ましくない生活習慣の児童もちらほら垣間見られる状況である。

そこで、授業や休み時間の学校生活では「楽しく運動」、家庭生活では「望ましい生活習慣」の二本の柱を立て、児童の体力向上に取り組んでいるところである。

2 取組の実際

(1) 「楽しく運動」

高学年担任が糸魚川発祥のスポーツ「スポレック」（スポンジボールを用い、バトミントンコートで行うテニスのような軽スポーツ）を授業に取り入れた。協会の方から高学年児童が教わり、その楽しさに触れた。手軽さや楽しさから、高学年児童自らが「下の学年の子たちに広げたい。」と下学年に教え、休み時間には学年を超えて体育館でスポレックを楽しんでいる様子が見られた。

(2) 「望ましい生活習慣」

当校においても適切なメディア接触は大きな課題の一つである。当校児童の問題点の多くは、メディア使用過多による生活リズムの乱れである。

そこで望ましい朝食摂取や学習習慣等も含めて「生活リズム強調週間」を学期に1回行っている。その中で朝食摂取の有無や学習時間・内容とともにメディア接触時間をチェックし、それを可視化し、児童自らが自身の生活を自覚できるようにしている。また、保護者からの一言の記入をお願いし、保護者の自覚も促している。

3 おわりに

スポレックの取組においては、担任（体育主任）の発案に賛同し、カリキュラム上の位置付けを助言したり、予算的措置を教頭に指示をしたりした。地域を巻き込んで、公民館主催の「スポレック教室」を数回行っていただいた。また、家庭でのメディアルールを決めたり朝食を気に掛けたりする保護者が徐々に増えてきている。今後も保護者・地域とともに児童の健康・体力の向上につながる取組を進めていきたい。