令和７年度「６０（ロクマル）プラス」優良実践校　実践報告書

１　実践校名		北上市立東陵中学校
２　実　践　名		60 プラスプロジェクトの花（エンブレム）をたくさん咲かせよう
３　実施対象者		１年生　３０名　２年生　２５名　３年生２６名　合計８１名
４　目　　標		既存の取組や生徒企画の取組を 60 プラスプロジェクトとして繋げ、意識付けを図ることで、運動習慣、食習慣、生活習慣の改善をねらいとする。（学びフェスト：達成目標 80%）
５　実践内容	ア（①・②）	①【組織的実践】 ・管理職と各担当（体育、保健、食育）が連携協議し、それぞれの企画を 60 プラスプロジェクトとして実施。その際、文書や掲示に「エンブレム」を貼付け、意識化を図る。【資料１・２】 ・規則正しい生活を整えるために、行事や長期休業期間の生活リズムが崩れやすい時期に、運動、食事、睡眠の３つにつ いて自分で目標を設定し、チャレンジカードでチェックしている。【資料３】 ②【各担当者の連携】 **・生徒会執行部や保健委員会の活動に 60 プラスプロジェクトを絡め、生徒が主役の取組みとする。そこに、各担当者が助言や支援を行う。**
	イ（②・④）	③【特色を生かした工夫】 ・食育授業（家庭科教員と給食センター栄養教諭）バランスのとれた食事１日の献立を立てよう【資料４】 ・生徒会執行部提案【シエスタイム（お昼寝）】と保健委員会の連携　【資料５】 保健委員会便り「元気のみなもと」によるお昼寝効果の周知 保健委員会ｵﾘｼﾞﾅﾙﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝｶｯﾌﾟの開催 ① 保健委員会による歯磨き週間（歯磨き CD 作成・点検）実施、表彰 ② 食と健康に関するクイズを実施、表彰 ・オリパラ教育の一環として、「バイアスロン講演会、体験会」を実施。元オリンピアンの講演と、射撃体験により、トップアスリートの競技に対する姿勢や普段できない射撃体験を経験した。【資料６】 ④【継続的な実践】 ・開校当初から行っている「東陵エアロビ」の継承【資料７】 ・60ﾌﾟﾗｽﾁｬﾚﾝｼﾞｶｰﾄﾞ取り組み　運動・食事・睡眠（生活リズムの見直し） ・体つくり運動領域の学習や保健指導等を生かし身体の状況に応じて時間や強度を調整したりしている。また、その運動内容をリズムチャレンジカードの運動場面に当てはめ運動部でない生徒への例示としている。 ・長期休業中デジタルデトックスの取り組み ・北上中との部活動交流
	ウ（⑤）	⑤【よりよい変容の期待】 ・毎週木曜日昼休みシエスタイム実施（疲労回復、午後の授業への学習効果アップ、集中力回復及びストレス軽減、気分転換が目的） ・ﾁｬﾚﾝｼﾞｶｰﾄﾞ活用による、より良い生活リズムの確立【資料８】
６　成　　果		・ﾁｬﾚﾝｼﾞｶｰﾄﾞの活用により、それぞれが生活リズムの見直しをしたことで、体調不良を訴え保健室来室生徒が減少した。 ・朝食摂取状況の改善（朝食摂取、咀嚼回数、食事の質等を意識） ・3 年生は部活を引退しても 1 日の運動時間(量)を確保することができている。 ・休み時間、体育館や校庭で遊ぶ生徒が増加している。 ・睡眠時間の十分な確保ができてきた。
７　課　　題		・肥満傾向生徒の個別指導継続（食事と運動量のバランス等） ・食育指導を継続的に実施し、朝食欠食生徒が０になるようにしたい。（朝食の重要性、バランスの良い食事を意識及び習慣づけ） ・デジタル機器の長時間活用生徒の増加及び視力低下等が課題（運動時間、習慣の 2 極化） ・シエスタイムの効果を科学的に示し、生徒への理解を促したい。
８　今後の予定		・チャレンジカードの取組（３回目） ・体力テストの分析と個人の東陵エアロビをベースとした運動つくり ・学びフェストのアンケート集約 ・北上中学校との情報交換、引継ぎ

中部教育事務所

60(ロクマル)プラスプロジェクト
訪問支援マップ

北上市立東陵中学校

期日　令和７年７月14日（月）
担当
運動習慣：佐藤彩華　教諭
食習慣　：高橋淳子　養護助教諭
生活習慣：高橋淳子　養護助教諭

支援のねらい

「運動習慣」「食習慣」「生活習慣」を相互に関連付けた一体的な取組が円滑に推進されるよう、校内体制の充実・強化を図る。

１　各種調査結果を踏まえた課題

(1) 令和６年度各種調査結果から（R6中２対象）

項目	肥満度が正常	時刻就寝一定	総合判定Ａ～Ｃ	運動好き	朝食摂取
R6自校	中２ 88.4％	中2　23時迄 95.2％	男　87.5% 女　100％	好き・やや好き 88％	中２毎日 85.7％
R6県	84.6%	84.6%	男　75.0% 女　83.9%	86.3%	88.0%

(2) 校内で課題として感じていること

運動習慣	食習慣	生活習慣
・**持久系が弱い（女子）** ・**SBで登下校の運動量** ・**５６人６０分以上（平日）** **３０分１３人** **３０分未満１０人** **（1年3人．2年3．3年4）** ・**運動好き６１名、やや好き１３人、やや嫌い３人、嫌い２人**	・朝食摂取 できてる６３人 ややできている１２人 あまりでいてない３人 できてない１人 ・食べている質（好き嫌い）	・メディア視聴時間 平日2時間以上27％ ・睡眠時間 起床7時以降14.8％ 就寝24時以降4％ ・行事が立て込むと倦怠感、体調不良　生活リズムの乱れ ・1回30分以上運動週2日以上 はい82.4％　していない17.5％ ・日常生活において歩行(身体活動　はい74.3％　いいえ25.6％

２　学校の取組状況

＜生活習慣形成に係る取組＞

・基本的生活習慣の形成を目指しアンケートより実態把握、生活リズム改善に向けた指導
・学期末面談に合わせた肥満に関する個別指導。
・生徒会が実施する疲労回復（全校お昼寝タイム）毎週木曜日20分実施
・生徒保健委員会が実施するパンプキンカップ、歯の衛生習慣の取り組み
・定期テスト期間、長期休業中に合わせメディアデトックスの取り組み

＜食習慣形成に係る取組＞

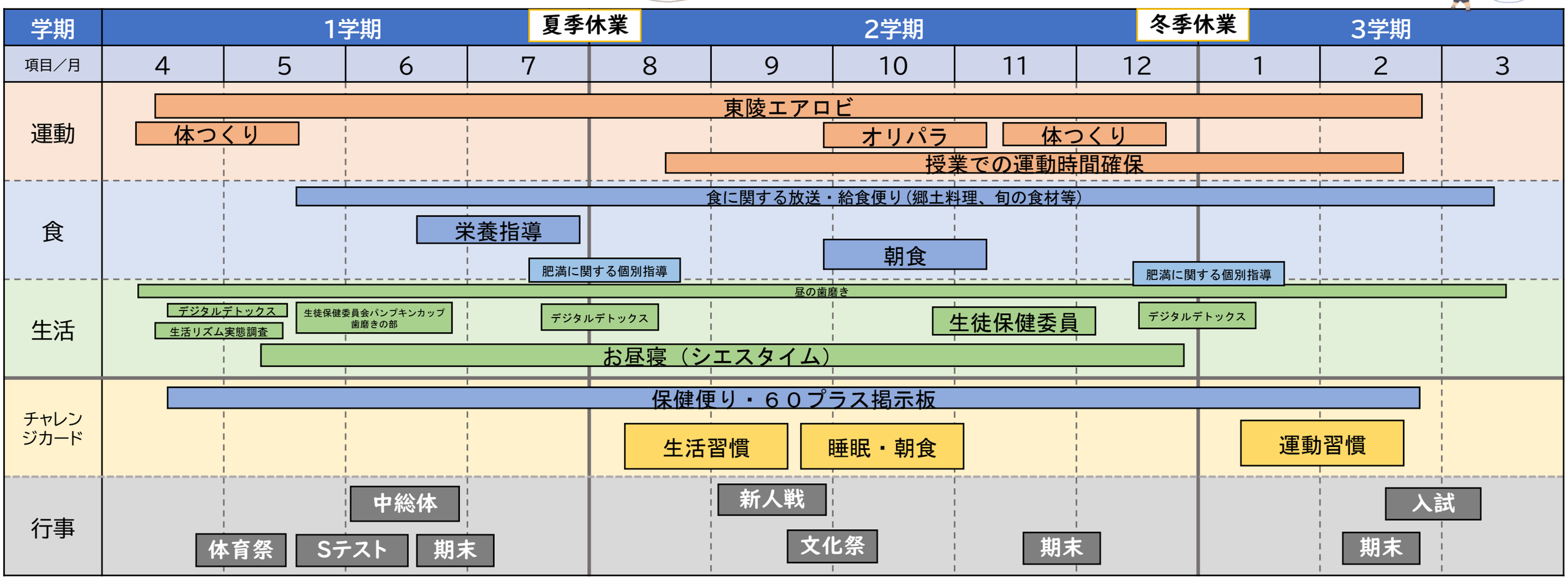
・栄養教諭による食に関する指導を実施
　望ましい栄養や食事の摂り方について
・給食便りの配付。
・朝食の必要性、食事のマナー

＜相互に関連した取組＞

・保健便り
・掲示コーナー
※保護者を巻き込んだ啓発活動
・メディアデトックス(長期休業中)

＜運動習慣形成に係る取組＞

・達成できていない個への取り組み（個別）。
・文化部も体動かしてから活動（長期休業中）。
・保健体育授業における運動量確保。
・保健体育授業における補助運動に東陵エアロビ導入。
（単元の内容に合わせてアレンジ）
・体つくり運動における自分のライフスタイルや体力に合わせた運動メニューの作成。



北上市立東陵中学校　令和７年度６０プラス優良実践校　資料

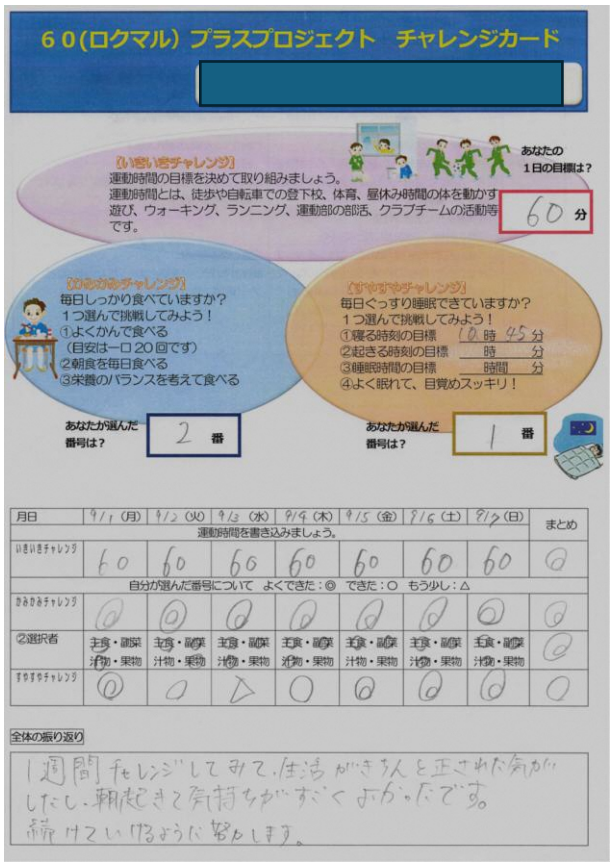
資料１　①【組織的実践】（６０プラスプロジェクトコーナーの掲示）

資料２　①【組織的実践】

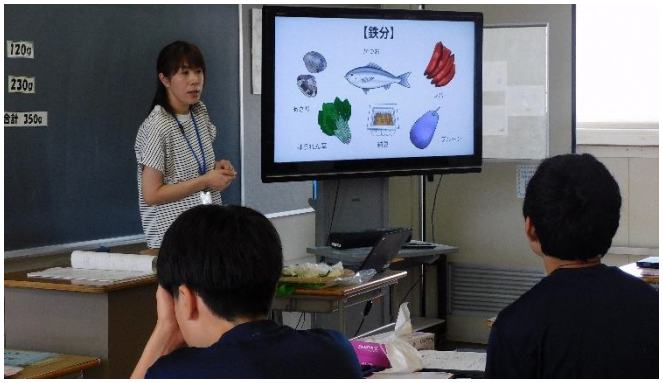
（ほけんだよりに６０プラスプロジェクトコーナー）

資料３　①【組織的実践】

（チャレンジカードの実践）



資料４　③【特色を生かした工夫】（食育指導）



元気のみなもと

令和7年6月４日
東陵中学校　保健委員会　1A

生徒会取り組み

お昼寝がスタートします

6月から昼休みのお昼寝が始まります。みなさんは、午前中から疲れを感じたり、給食の後の授業中に眠くなったりした経験はありませんか？中総体前で部延長が始まり体は疲れやすくなっています。お昼寝には、多くのメリットがあるので、昼休みのお昼寝を活用して体をしっかり休めましょう。

短い昼寝は健康的効果あり

15分ー30分くらいの昼寝は、パワーナップと呼ばれ効果的です（社会心理学者ジェームス・マース氏）。 会社では、従業員のパフォーマンス向上やワークライフバランスの改善を目的に導入されることもあります。また、目をつむるだけでも効果があります。目を閉じ、外部からの情報を遮断することで、脳の休息を促すことができます。

上手な昼寝のポイント
- うす暗い静かな環境を作る
- リラックスできる音楽も効果的
- 起きたら明るい光をあびる

○疲労回復

短時間の昼寝を取ると頭がすっきりして疲労を回復・予防させ、午後の授業や部活動にむけて体が整います。

○集中力、注意力の向上

眠気を感じている状態での勉強は効率が悪いです。昼寝をすると集中力・注意力が向上し効率がアップします。

○記憶力サポート

新しい情報を学習する能力は、昼寝の直後に高まることが分かっています。新しいことする時には昼寝などの睡眠後がおすすめです。

○ストレス軽減

眠気やイライラを和らげ、リラックス効果も期待できます。

資料５　③【特色を生かした工夫】（シエスタイム）

資料６　③【特色を生かした工夫】（オリパラ教育「バイアスロン講演会・体験会」

資料７　④【継続的な実践】（東陵エアロビ）

挑む ワンチームで大運動会 来春統合の東陵中

北上市立花の東陵中（中村匡校長、生徒81人）は11日、統合前最後となる大運動会を校庭で開いた。「ワンチーム」をスローガンに、生徒たちが地域住民や卒業生らと絆を強めながら全力を出し切った。

心一つに長縄跳びに臨む東陵中の生徒たち

青軍軍長の鎌田空音さん、紅軍軍長の佐藤悠哉さん（ともに３年）が「練習の成果を十二分に発揮し、最後まで戦い抜く」と選手宣誓。脈々と受け継がれてきた「東陵エアロビ」を披露し、軍対抗の長縄跳びやタイヤ引き、むかでリレーなどで火花を散らした。

肌寒く時折雨も降ったが、子どもたちははつらつとした姿を見せた。保護者や住民らとの綱引きを繰り広げ、応援合戦でも精いっぱい声をからした。

開始前には保護者らが急きょ生徒用のテントを設置。生徒会長の岡本心菜さん（３年）は感謝の気持ちを胸に「元気の良さ、生き生きしているところを見てほしい」と力を振り絞った。同校は来年春、北上中と統合する。

岩手日報　2025.5.14

資料８　⑤【よりよい変容の期待】（チャレンジカード生徒感想より）

月日	9/1（月）	9/2（火）	9/3（水）	9/4（木）	9/5（金）	9/6（土）	9/7（日）	まとめ
	運動時間を書き込みましょう。							
いきいきチャレンジ	60分	60分	60分	60分	60分	120分	45分	○
	自分が選んだ番号について　よくできた：◎　できた：○　もう少し：△							
かみかみチャレンジ	○	○	○	○	○	○	○	○
②選択者	主食・副菜 汁物・果物	主食・副菜 汁物・果物	主食・副菜 汁物・果物	主食・副菜 汁物・果物	主食・副菜 汁物・果物	主食・副菜 汁物・果物	主食・副菜 汁物・果物	○
すやすやチャレンジ	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎

全体の振り返り

かみかみチャレンジでは、ふり返ってみると汁物・果物を食べていることが少ないと気づいた。1日を元気に過ごすためにも、意識的に摂っていきたい。睡眠時間は毎日最低でも7時間とれたし、ねる準備を早くして、10時前にベットに行くなど、時間を有効に使えた

月日	9/1（月）	9/2（火）	9/3（水）	9/4（木）	9/5（金）	9/6（土）	9/7（日）	まとめ
	運動時間を書き込みましょう。							
いきいきチャレンジ	60分	0分	240分	260分	230分	180分	0分	◎
	自分が選んだ番号について　よくできた：◎　できた：○　もう少し：△							
かみかみチャレンジ	○	◎	◎	○	◎	○	◎	○
②選択者	主食・副菜 汁物・果物	主食・副菜 汁物・果物	主食・副菜 汁物・果物	主食・副菜 汁物・果物	主食・副菜 汁物・果物	主食・副菜 汁物・果物	主食・副菜 汁物・果物	
すやすやチャレンジ	◎	◎	△	△	◎	◎	△	○

全体の振り返り

運動は0分のときもあれば多い日もあってばらつきがあったので、毎日少しでも運動があるようにしたい。睡眠もばらつきがあるので、決まった時間までにねれるようにしたい

令和７年度北上市立東陵中学校まなびフェスト～望ましい習慣づくりのために～

【学校教育目標】

「自分に克ち、志を貫こうとする生徒」　「自ら学び、深く考える生徒」　「明るく、思いやりのある生徒」
「協力し、汗を流して働く生徒」　「心体を鍛え、規律ある生活をする生徒」

教育活動上の重点（生徒）
「たくましく生きる力」（自立・自律）
「郷土を愛し、地域で輝く生徒」の育成（郷土愛）

『誇りをもって閉校・統合へ』
～地域・家庭との学校づくり～

学校運営上の重点（教職員）
傾聴・寄り添い、組織的な動き

	確　か　な　学　力（達成目標 80%以上）	**豊　か　な　心（達成目標 80%以上）**	**健　や　か　な　体（達成目標 80%以上）**
学校では	①「いわて授業づくり３つの視点」を励行し、力のつく授業に取り組みます。 ②広い視野で社会に貢献する人づくりのため思考力・表現力を高めます。 ③東陵チャレンジ（国数英）において正解率 90%を目指し指導します。	**① 地域と共に学校づくりを推進し、地域に感謝し、愛着と誇りをもつ生徒の育成に努めます。** ② 自分や仲間の良さを認め合い、自己の将来を見つめさせ、よりよい生き方を考えさせます。 ③ 教育相談や情報モラル指導を行い、生徒に寄り添ったいじめのない学校を目指します。	①６０プラスプロジェクトを推進し、よりよい運動習慣・望ましい食習慣・規則正しい生活習慣を関連付け、生徒のよりよい生活の確立を目指し指導します。 ②保健教育の充実を目指し、正しい保健情報を生徒・保護者と共有します。
生徒は	①将来の夢を考え、目標実現に向け積極的に学習活動に取り組みます。 ① 家庭学習（1 年 70 分以上, 2 年 80 分以上, 3 年 90 分以上）取り組みます。 ② 東陵チャレンジ正解率９０%を目指します。	**① 積極的に地域行事に参加し、地域へ愛着と誇り、感謝の気持ちをもち閉校の準備をします。** ② 自分を大切にし、相手の立場を尊重した言葉遣いと行動（情報メディア含む）を心がけます。 ③ あいさつ・合唱・読書・清掃・ボランティア活動に積極的に取り組みます。	①保体の授業、部活動、東陵エアロビ等、日頃から体力の向上に努めます。 ②毎日バランスのとれた食事をし、望ましい食習慣を身につけます。 ③毎日、規則正しい生活を送り、健康維持や体調管理に努めます。
家庭では	① 家庭学習の習慣が身につくよう、学習環境づくりに努めます。 ②テスト前はノーメディアデーに取り組み、家族で学習活動を応援します。 ③我が子の良さや努力を認め、褒め、成長へつながるよう励まします。	**① 家族の一員として、あいさつや手伝い等を大切にし、地域行事等に参加するよう指導します** ② 良いことは褒め、悪いことは注意し、よりよい社会人となるよう指導します。 ③ 情報端末利用の約束を親子で確認し、ルールやマナーを守って使用させます。	①早寝・早起き・朝ご飯の規則正しい生活習慣づくりに努めます。 ②家族みんなで運動習慣を身につけ、体力の向上に努めます。 ③疾病予防や早期治療等、家族で健康的な生活に努めます。