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		陸前高田市立気仙小学校
２　実　践　名		他者と関わりながら自分の健康の大切さを理解し、健康的な生活習慣を身に付けられる児童の育成を目指して
３　実施対象者		全校児童
４　目　　標		心身の健康に関心をもたせ、一人ひとりの自己管理能力を高める。
５　実践内容	ア（①・②）	①学校経営の特徴【組織的実践】　資料A ○　学校、家庭、地域が一体となって目指す「運動」・「食」・「生活」習慣の形成 「まなびフェスト」「そだてフェスト」を設定し、家庭と協力して健やかな心身の育成を目指している。また、地域の方々の集団登校やマラソン大会の見守り等の協力体制によっても体力向上の推進が図られている。 ②推進体制【各担当者の連携】 ○　小規模校のよさを生かした全職員参加型の推進体制、担当者間の連携による協力・分担 ・体育担当：運動、体力づくり等に関する取組　・保健担当：健康推進、食育等に関する取組　・生徒指導担当：メディアコントロール、生活習慣等に関する取組　・児童会担当：児童会の「運動」「食」「生活」に関する指導　・研究担当：体育の授業に関わる情報の発信　・教務担当：全校の取組に関する連絡・調整・集約等　・総務担当：学校内外の連携・調整、ライン引き等の環境整備　・事務部：準備物の購入計画
	イ（③・④）	③特徴的な実践【特色を生かした工夫】　資料A Ⅰ　「気小すくすくタイム」「気小三陸マラソン」の取組　資料B 水曜日の中休み前半時間に「すくすくタイム」を実施している。全校で「気小っ子体操」、縄跳び、２分間走、８秒間走等に取り組んでいる。マラソン運動は、全校共通のカードを使い年間を通じて取り組んでいる。 Ⅱ　集団登校（登校班）による徒歩通学　資料B 地域ボランティアや保護者の協力を得ながら、安全に集団での徒歩登校を行うことができている。日々の徒歩の積み重ねで、低学年も体力がついてきている。 Ⅲ　縦割り班活動による清掃活動　資料B 高学年が手本を示し、体を動かしながら活動的な清掃に取り組むことを目指している。清掃活動についても、学期ごとに学びフェストの振り返りを行っている。 Ⅳ　養護教諭による各学年への歯みがき指導　資料C 養護教諭が積極的に各学年の授業に入り、歯みがきの習慣化、正しい歯みがきの習得、噛むことの効果への理解を目指し指導を行っている。長期休業には、歯みがきカードを作成し意識化を図っている。 Ⅴ　給食センターと連携した食に関する指導（栄養教諭による授業）　資料C 栄養教諭を招き、食に関する指導を学年ごとに実態に応じながら指導している。専門的な知見からの指導は、児童が集中して学習する姿につながっている。 ④継続可能な計画【継続可能な実践】　資料A Ⅰ　「気小っ子６０運動カード」の活用　資料D 運動習慣、食習慣、生活習慣の確立、更にそれら３つのつながりの意識付けを図っている。 Ⅱ　「リ九高ルール」（メディアに関する市の啓発ルール）の活用　資料B 市の啓発ルールを活用し、児童や家庭に対し「メディアコントロール」の啓発を行っている。
	ウ（⑤）	⑤よりよい生活の確立への期待【よりよい変容の期待】 Ⅰ　「まなびフェスト」の振り返り　資料E （※1学期集計分） Ⅱ　むし歯罹患者率、肥満傾向児出現率の減少

Ⅰ　「まなびフェスト」の振り返り

	Ｒ７
体力テストＡＢＣ段階に属する児童の割合	７５．５％
清掃活動の取組に関するアンケートの肯定的回答率	９７．８％

Ⅱ　むし歯罹患者率、肥満傾向児出現率の減少

	Ｒ６	Ｒ７
むし歯罹患者率	４７．３％	３４．６％
肥満傾向児出現率	１２．５％	９．６％

６　成　　果	・児童は、自他の頑張りへの称賛や他者との切磋琢磨等を通して、自己の健康について考えることができた。各実践は、学校の一体感の醸成や相互理解の高まりにもつながった。 ・家庭、地域、学校が一体となり、児童の健やかな心身の育成に向かって連携や協力を進めることができた。今後の育成にもつながるものとなった。
７　課　　題	・実践のそれぞれを結び付け、一体的でつながりをもった取組になるようにしていきたい。 ・健康的な生活習慣を十分に身につけるには、短期間の取組では難しいと感じている。進退を繰り返しながら、少しずつ前に向かっている状態である。取組の振り返りや取組結果の分析を更に充実させ、今後も継続的に展開できるようにしていきたい。 ・体力テストの「長座体前屈」が、学校全体での課題である。柔軟性の向上を目指したい。
８　今後の予定	・年間の結果を受け、児童、家庭、地域へ周知し、共有、及び啓発を行う。 ・次年度の取組の重点について協議を行う。

資料A

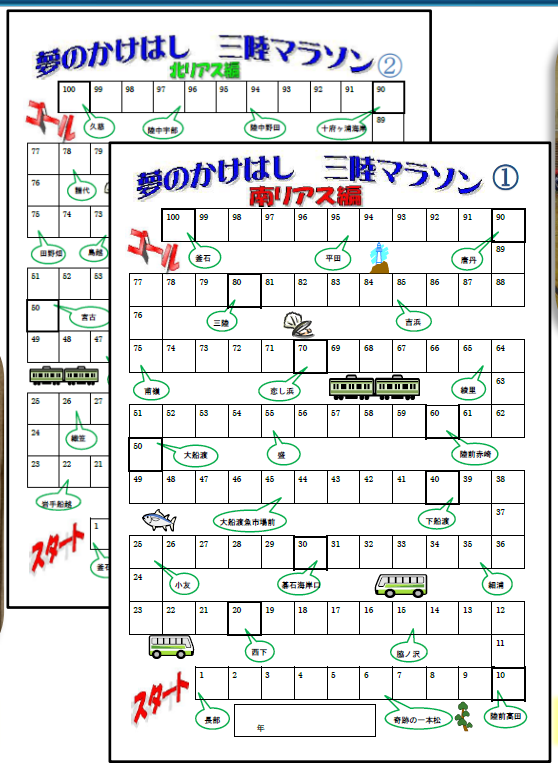
健康教育　年間計画

陸前高田市立気仙小学校

		気小っ子６０運動	通年重点運動	すくすくタイム（全校一斉活動）	縦割り活動（異学年活動）	児童会・生活委員会	保健指導	保護者連携	地域連携 外部機関連携
１学期	４月	・早寝、早起きでぐっすり睡眠 ・ラジオ体そうやストレッチ	・三陸マラソン（全校共通カード）	・ラジオ体操	・縦割り班清掃 ・集団登校	・栄養放送、石鹸補充、ボールの空気入れ、すくすくタイム進行	・身体測定	・早寝、早起き、朝ごはん ・生活リズム ・家事、手伝い	・登下校見守り
	５月	・散歩、ウォーキング ・かけっこ、マラソン		・気小っ子体操 ・８秒間走 ・柔軟運動		・校庭整備作業（全校活動）			・見守り隊会議や学校評議会等で情報共有
	６月	・しっかりはみがき ・よくかんでバランスよく食べる		気小運動レクの日（６月）	・班会議、班長会議でめあての確認や振り返り	・歯ブラシ点検	・学級歯科指導 ・全国歯みがき大会 ・食の学習（栄養教諭との授業）	リ九高ルール強化週間（６月）	給食センターとの連携（６月）
	７月	・早寝、早起きでぐっすり睡眠 ・プールで遊ぶ、泳ぐ	・カード更新時に昼の放送や掲示板で対象児童を紹介 ・学校の「目標周」に達した児童への表彰			・熱中症予防啓発運動 ・予防啓発ポスター作製	・身体測定 ・肥満傾向児面談 ・歯科面談	・学期末にアンケートで取組の評価	
２学期	８月	気小っ子６０運動カード取組		・気小っ子体操 ・２分間走	夏休み地区朝活動（７，８月）	・熱中症予防啓発運動	・長期休み歯みがきカード		気仙七夕太鼓指導（９月）
	９月	・やくそく守ろうリ九高ルール				・校庭整備作業（全校活動）			長部乗付唄指導（１０月）
	１０月	・なわとび		気小運動レクの日（１０月）		・メディアに関する啓発ポスター作製	・身体測定 ・視力検査	リ九高ルール強化週間（１１月）	マラソン大会見守り（１１月）
	１１月	・しっかりはみがき	マラソン大会（１１月）			・歯に関する啓発ポスター作製	・食の学習（栄養教諭との授業）	学校保健委員会（１１月） PTA 家庭教育学級（１１月）	給食センターとの連携（１１月）
	１２月	・しっかりお手伝い 気小っ子６０運動カード取組		・なわとび	冬休み地区朝活動（１２，１月）	・給食センターへの感謝の手紙（全校活動）	・身体測定 ・肥満傾向児面談 ・歯科面談	市保健課による地区親子思春期教室（１２月）	
３学期	１月	・ボール遊び	・なわとび（全校共通カード）				・長期休み歯みがきカード		地区保護司会、他による薬物乱用防止教室（２月）
	２月	・なわとび	なわとび発表会（１月）	気小運動レクの日（２月）			・身体測定	リ九高ルール強化週間（２月）	
	３月	・ぴかぴかそうじ							

資料Ｂ

「気小 すくすくタイム」　「気小 三陸マラソン」

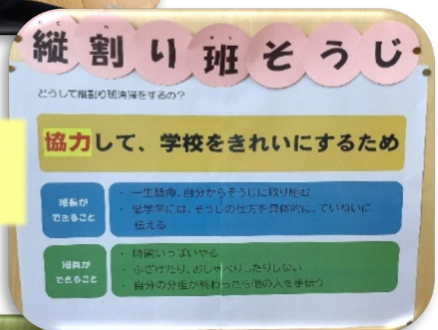


運動の習慣化を目指して

教職員も一体となって取り組む

縦割り活動

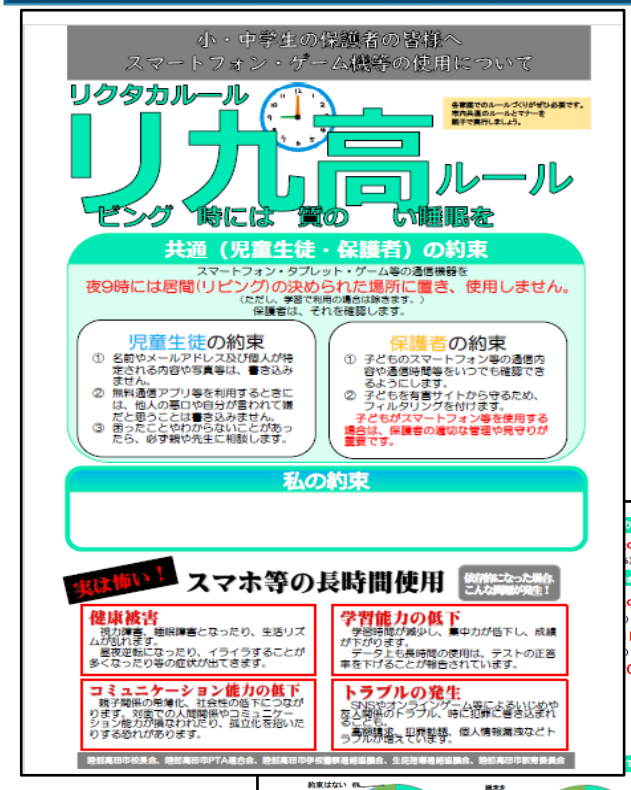
体をいっぱいに使った
清掃活動

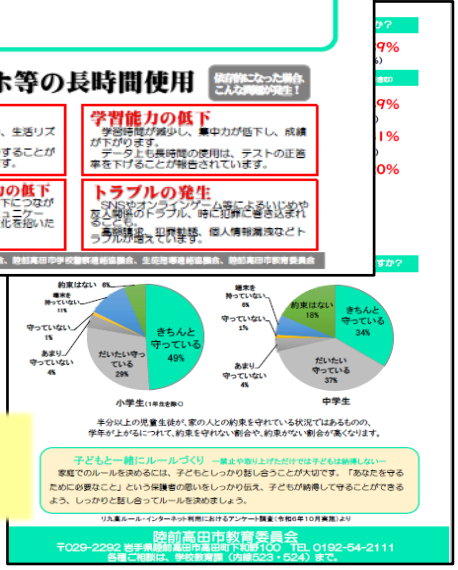


上学年をお手本にする
縦割り活動

地域の協力による
集団徒歩登校

「リ九高ルール」





陸前高田市全体の
メディア啓発ルール

資料Ｃ

養護教諭による各学年への歯みがき指導

日常生活の振り返りを意識させる掲示物（保健室前）

給食センターと連携した食に関する指導

噛むことの効果を示した掲示物（配膳室前）

資料D

「気小っ子６０運動カード」の活用　～まなびフェスト「気小っ子元気体力アップ」に向けて～

令和7年度　～希望輝　いわて　元気・体力アップ60運動～

気小っ子６０運動カード

年　名前（　　）

1	早寝、早起きでぐっすり睡眠	ブラジル
2	よくかんでバランスよく食べる	ベルギー
3	ラジオ体そうやストレッチ	スペイン
4	ボール遊び	アメリカ
5	なわとび	セネガル
6	散歩・ウォーキング	クロアチア
7	かけっこ・マラソン	日本
8	遊具で遊ぶ	アルゼンチン
9	プールで遊ぶ・泳ぐ	オーストラリア
10	ぴかぴかそうじ	コロンビア
11	しっかりはみがき	フランス
12	しっかりお手伝い	ポーランド
13	やくそく守ろうりれき筆ルール	ジャマイカ

めあて

☆やった運動の番号を○でかこみ，たくさんの国を旅しよう！

日にち	曜日	今日のクリア	国の数
例		1 2 3 4 ⑤ 6 ⑦ 8 9 ⑩ ⑪ 12 13	4 か国
/	月	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13	か国
/	火	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13	か国
/	水	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13	か国
/	木	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13	か国
/	金	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13	か国
/	土	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13	か国
/	日	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13	か国

ふりかえり

おうちの方から一言

これからも　たくさん取り組もう！

ほけんだより

～60運動に取り組みます～

先日、PTA総会で気仙小学校の学びフェストについてお話がありました。その中の元気「気小っ子元気体力アップ」の1つとして、1年間60運動に取り組みます。くわしい内容は裏面をご覧ください。

体力アップとは、運動だけでなく健康に生活するための体力もふくまれています。これから1年間学校でも取り組んでいきますので、ご家庭でもご協力をお願いします。

運動だけじゃないよ！

規則正しい生活習慣

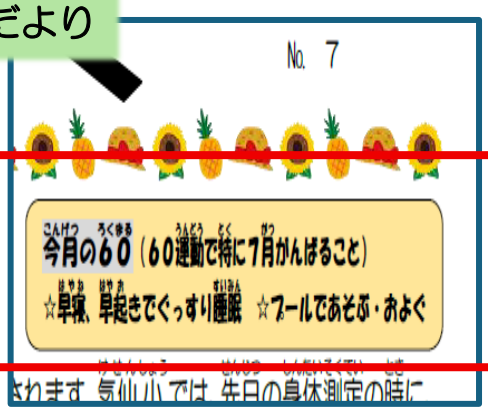
望ましい食習慣

よりよい運動習慣

ぜんぶつながっているよ！

正しい生活リズムにしよう

よりよい運動習慣



No. 7

今月の60（60運動で特に7月がんばること）

☆早寝、早起きでぐっすり睡眠　☆プールであそぶ・およぐ

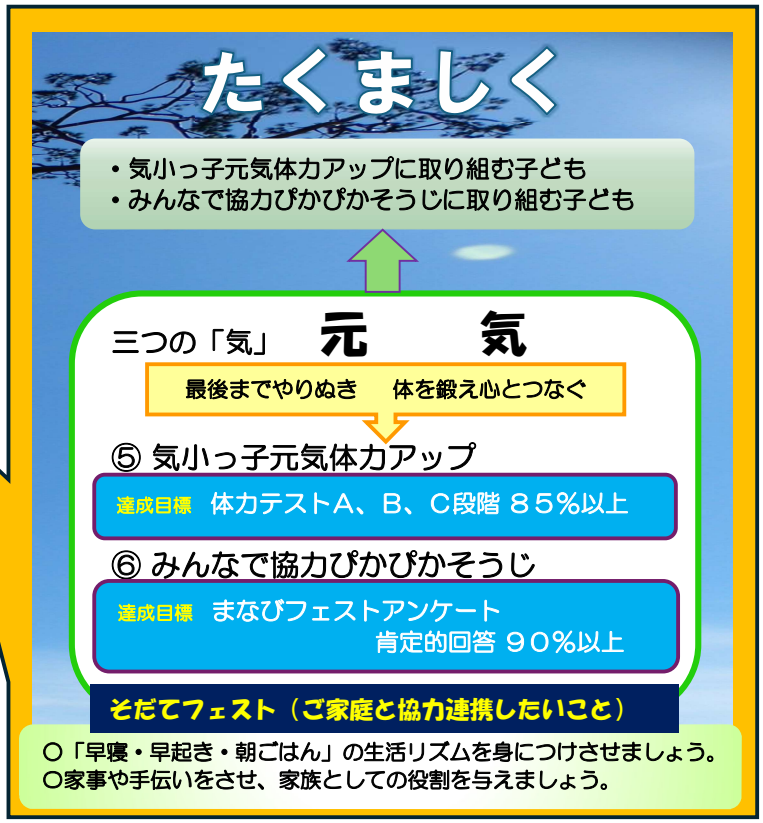
されます。気仙小では、先日の身体測定の時に

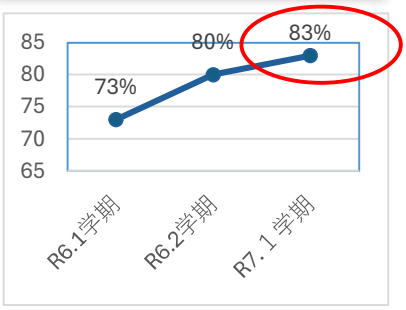
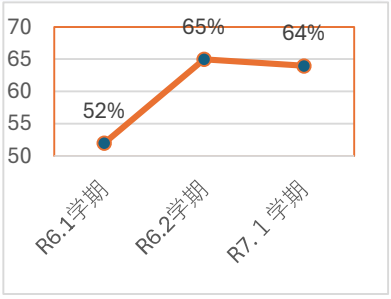
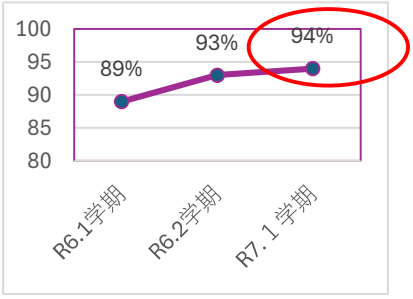
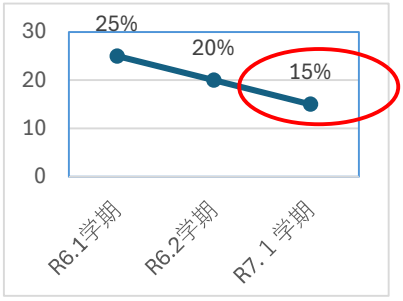
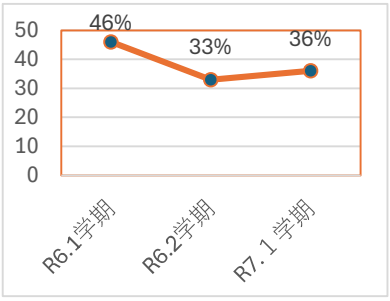
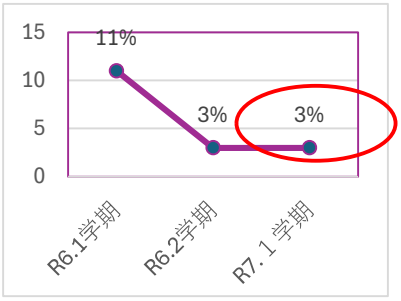
保健室前掲示

「気小っ子６０運動」の目的と効果をほけんだよりや掲示物を通して啓発

資料Ｅ

まなびフェスト　　アンケート（児童）結果より



	１日の中で、体力づくりを行うことができましたか。	「脳」も「心」も「体」も、生き生きとなるくらい朝ごはんを食べてから登校していますか。	ぴかぴか清掃時間に、縦割り班で協力して、体をつかって校舎をきれいにすることができましたか。
とても　そう思う			
そう思う			
思わない