

平成28年度 ふくしまっ子体力向上総合プロジェクト  
 自分手帳を活用した生活改善「モデル校への人材派遣」事業

学校名  
 G小学校

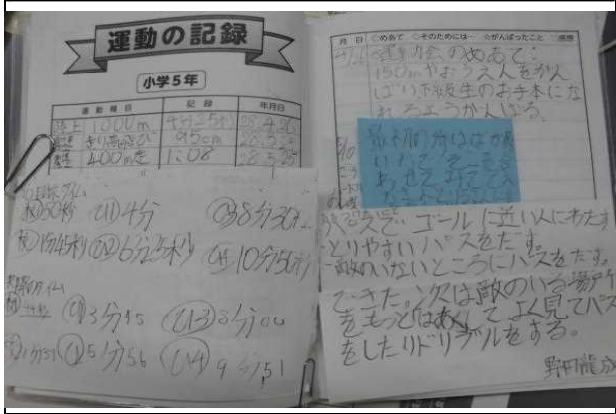
○自分手帳活用の様子 ○健康づくりを進める上での自分手帳の効果的な取組

①体力テスト時の  
 目標設定と過去の記録の確認



体力テスト実施前に以前の自分の記録を調べるとともに得点表等を基に目標を設定することにより、全種目において全国平均を上回った。

体育授業記録の蓄積



体育授業における記録（持久走の1週のラップタイムやボール運動：ゴール型でたてためあて等）を蓄積することにより来年度や次のゴール型で見直すことで活用できるようにした。

③朝食を見直そう週間とのコラボ活用術

**第1回 朝ご飯を見直そう！！**  
 (1～3年生は、おうちのひとっしょにやりましょう。)

☆ 朝ご飯の内容をふり返って、Oをつけましょう。

項目	内容	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
主食	ごはんやパンなどの主食を食べた。							
主菜	肉・魚・卵・豆類などのおかずを食べた。							
副菜	野菜・いも・豆などが入っているおかずを食べた。							
汁もの	野菜などが入ったみそ汁やスープなどを飲んだ。							
その他	煎餅・汁ものには、野菜がたっぷり入っていた。							
Oの合計								

☆ 朝ご飯の内容をふり返って、もっとよくなるにはどうしたらいいか、うちのひとっしょに考えてみましょう。

☆ ①・②は、あてはまる方にOをつけてください。③は、( )に記入してください。

7/8 (水)	①朝食に野菜を食べましたか。 ②お弁当に汁ものを食べましたか。 ③夕飯をたれと一緒に食べましたか。	はい・いいえ はい・いいえ	7/9 (木)	①朝食に野菜を食べましたか。 ②お弁当に汁ものを食べましたか。 ③朝食をたれと一緒に食べましたか。	はい・いいえ はい・いいえ
------------	---	------------------	------------	---	------------------

食生活23（朝食を見直そう）のページと健康教育課の事業である朝食を見直そう週間をリンクさせて記録を蓄積した。6月の反省を11月に生かすことができた。

④メディアコントロールチャレンジカードとのコラボ活用術

本宮二中学区PTAメディアコントロールデーチャレンジカード (3学期)

1 チョレンジするコース

- Aコース 水曜日はメディアを見ない、使用しない。
- Bコース (19:00～21:00) はメディアを見ない、使用しない。
- Cコース 学習中はメディアを見ない、使用しない。
- Dコース 夜中はメディアを見ない、使用しない。
- Eコース \*自分でチャレンジする内容を決める。

2 感想、チャレンジ！ (チャレンジするコース名を記入してください。その結果について、当てはまる欄に、をつけてください)

月	日(曜)	チャレンジするコース	よくできた	まあまあできた	できなかった
1月	13日(水)	A	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1月	18日(水)	B	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1月	25日(水)	B	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2月	1日(水)	A	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2月	8日(水)	A	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2月	15日(水)	B	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2月	22日(水)	B	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3月	1日(水)	C	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

☆ 子ども用アプリがインストールされていないなどのようご迷惑を申し渡したか、または、この記録を通しての感想等を教えてください。

子ども用アプリがインストールされていないなどのようご迷惑を申し渡したか、または、この記録を通しての感想等を教えてください。

本宮二中学区行われているメディアコントロールチャレンジカードを活用し健康14ページの生活習慣を見直すことに役立てた。おうちの人からの応援メッセージも重みのあるものとなった。

○健康づくりを進める上での自分手帳の効果的な取組

- ①の体力テスト実施前に以前の自分の記録を調べるとともに得点表等を基に目標を設定することにより、取組の体力運動能力が高まるとともに運動有能感が高まった。（※今年度の個人研究により明らかになった）
- ②の体育授業の諸記録の蓄積は、授業のポートフォリオ評価に役立つとともに、次年度の目標設定や、動きや作戦のヒントとして活用することができた。
- 上記③～④のようにこれまでの学校での取組や県教委，市教委の事業と関連づけて自分手帳を活用すると記入時間が少なく，記入の機会を確保することができた。また，③～④ともに家庭との連携を図った事業であるために保護者からのコメントも我が子の，我が家の実態を踏まえた具体的で適切な内容のものが多かった。これを自分手帳に蓄積することで前回，前年度の記録を振り返ることができ，目標設定や自分の成長にも役立つと考える。
- 市教委主催の本宮市体力向上委員会（校長，体育主任，養護教諭が出席）において指導主事から健康教育課から出されている「自分手帳」活用方法・内容（内容・ページ・活用上に留意点）が改めて配布され，記入を促した。これを学校でも配布し全学年に記入活用を徹底することができた。

学校より  
記入できなかった項目は記入できなかった理由を記入してください。記入下さい。

項目	活用方法・内容	留意点
体力・運動能力調査結果	運動6～12	・小4～中3 ・スポーツテスト結果結果を転記する。 ・小3以下のデータは転記は任意
わたしの成長記録	健康2～3	・小4～中3 ・小3以下のデータは、小4時に転記する。 ・「むし歯の有無」、「歯肉・歯石の状態」、「肥満度」、「体力」は任意
健康な体づくりの目標	健康12、14、16、18、20、22	・小4～中3 ・年度初めの学活等で使用する。 ・保護者記入の際は任意 ・健康カレンダーは任意
1日3回の食事のリズム	食生活10～11	・小学校の学活、家庭科、食育指導等の学習資料として取り扱う。
おやつを食べ方を考えよう	食生活12～13	・保護者記入の際は任意
よくかんで食べよう	食生活14	
好き嫌いなく食べよう	食生活15	
食事作りや準備をしよう	食生活16	
楽しい食事にしよう	食生活17	
一食には何ほどのくらい食べたらいいのかわ	食生活18～19	・中学校の学活、家庭科、食育指導等で学習資料として取り扱う。
成長期に特に気をつけたい栄養素は	食生活20～21	・保護者記入の際は任意
歯磨きを見直そう	食生活22～27	・歯磨きアンケート回答と同様作業で実施する。 ・保護者記入の際は任意