

広島市立安北小学校

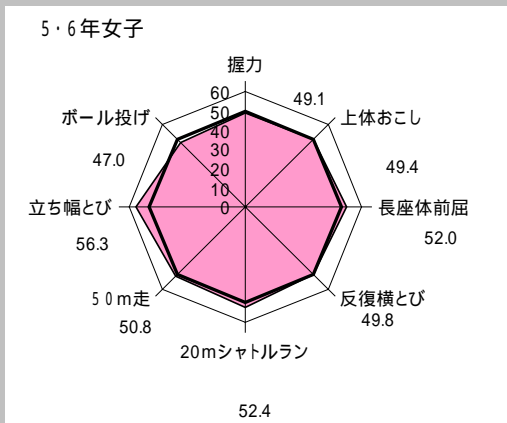
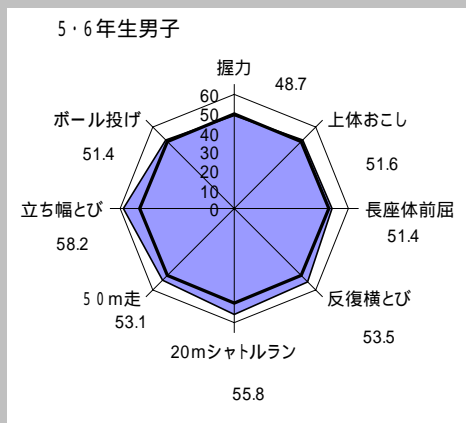
〒731 0144 広島市安佐南区高取北 2-30-1 電話 082-872-0881
ホームページアドレス URL <http://www.yasukita-e.edu.city.hiroshima.jp/>

学校長 野村英明

児童数 570名 教職員数 40名

学校紹介 本校は、広島市北西部にある荒谷山の南側に位置し、教育目標を「自らの学びを喜びとし、心豊かで、たくましく生きる子どもの育成」とし、研究を進めている。昨年度より生活点検週間、今年度より始業前運動の取組みをスタートさせ、児童の体力向上に努めている。

体力テストの結果（広島県平均50）



取組みの内容

- 1 体育科授業の充実
走の運動を意識した授業づくり【解説1】
- 2 学校教育活動全体における取組み
休憩時間での外遊びの奨励
全学年で業前に実施する「あらたにタイム」
【解説2】
全学年で系統立てたなわとび学習カード
- 3 健康教育の充実、家庭・地域との連携
基本的な生活習慣の定着に向けた取組み
【解説3】
「自分の体について知ろう」を目標に取組んだ保健指導
望ましい食習慣について考える食指導
保健日より、給食日より、生活点検集計プリント、
学校保健委員会（年2回）による啓発活動



学校からのひと言

全校的な取組みと家庭の協力を得たことで、児童の健康に対する意識も少しずつ高まり、「朝食を食べる」、「運動をする」については、生活の中に定着させることができた。しかし、「睡眠時間の確保」については、なかなかよい成果が表れていない。今後も、睡眠の大切さについての指導・啓発を継続し、児童の健康の保持増進を図っていきたい。

解説 1

走の運動を意識した
授業づくり

- 50m走の指導法（計画的に体育の授業に取り入れる）
手の振り方の練習
・肩の力を抜き、指先を意識して速く強く振る。
直線走
・外股にならないように、親指のつけ根で直線を引っかくように。
・スキップ、大股走
スタートから3～5歩まで（前傾）
・静止から前傾し、1歩目を踏み出す。
・後ろ向き走
スタートからの加速時の練習（10～15m走）
・その場駆け足（腿上げ走）
最高速度時の練習（30m全力走）

解説 2

始業前運動
「あらたにタイム」

- あらたにタイム
〔ねらい〕
・継続的に運動をすることで、基礎体力の向上を図るとともに、自分の体への関心を高める。
・集団の中で互いに関わりあいながら、意欲的に活動しようとする態度を育てる。

〔実施曜日及び時間〕
毎週木曜日 8:25～8:35

〔内容〕

1学期	ウォーキング ランニング
2学期	ストレッチ 短なわ
3学期	ウォーキング ランニング 長なわ



解説 3

生活点検週間
「元気な体をつくろう」

- 「元気な体をつくろう」(生活点検週間)
〔ねらい〕
・健康三原則（運動・食事・睡眠）を日々の生活の中で見直し、児童の健康に対する意識を高める。
・基本的な生活習慣の定着を図ることで、児童の防衛体力を向上させる。
〔方法〕
・定期的（毎月1度の1週間）に生活点検週間を設け、項目をチェックする。
・学年ごとに集計し、保護者に報告する。

「元気な体をつくろう」生活点検表		平成17年度 重点項目					元気な体をつくろう		11月	
項目		火	水	木	金	土	集計			
1	手洗いうがいをしよう。						の数	×	の数	
2	朝食をきちんと食べよう。									
3	食後には歯みがきをしよう。									
4	体を使って遊ぼう。									
5	決めた時刻までに寝よう。									
(子どもさんへひと言)										