

# 勉強や運動に力を発揮できる 体づくりをしよう

## —健康ビンゴでエクササイズ—

### プロフィール

#### 地域

岩手県内陸部の北端に位置し、青森県境に面した純農村地帯である。たばこやりんごの生産が盛んであり、座敷わらしで有名な金田一温泉をかかえている。人口約3万1千人。

#### 学校

明治9年創立。児童数285名、学級数12学級、教職員数23名。「子どもが明日また来たい学校 地域とつながる学校」をスローガンに掲げ、教育活動を推進している。

#### PTA

会員235名。会員教養部、環境整備部、広報部、保健体育部、校外指導部の5つの専門部で構成されている。健康教育については、小・中・地域と連携して推進している。

## 1 はじめに

家庭・学校・地域が連携して行う健康教育の推進は、金田一地区の大きな特色である。

本地区は、小学校と中学校の学区が同じで、子どもたちは、九年間を同じ仲間と過ごす。小・中の枠にとらわれず、地域の子どもたちを九年間という単位で健やかに育てようという気概が地域に根付いており、十年前から小・中合同の「学校保健委員会」を基盤に健康教育を推進してきた。

## 2 活動の概要

### (1) 生活リズムアンケートの実施 (四月・十一月)

①朝食 ②寝る時刻 ③睡眠 ④手伝い ⑤夕食 ⑥テレビ ⑦ゲームの七つの項目について、十数年前から継続して実施している。アンケートの実施が家族の生活の見直しにもつながっている。

### (2) 小中合同学校保健委員会の開催 (六月・十二月)

すこやか会議とも呼ばれ、年二回開催される。各地区から選出される委員、児童生徒の代表、教職員、学校三師、学区内の保育所総勢七十名を超える会議となる。

学校保健委員会で話し合われたことは、各地区の保健体育部員によって地区保健委員会で広げられ、その後各家庭で家族すこやか会議が開かれ、それぞれの家庭での実践となる。

小中合同学校保健委員会（すこやか会議）↓地区保健委員会↓家族すこやか会議、という流れでの取組が定着している。

**(3) 地区保健委員会の開催（夏休み前・冬休み前）**

すこやか会議を受けて、保健体育部長が地区で共通理解を図る。

**(4) 家族すこやか会議（夏休み・冬休み）**

各家庭で、家族の取り組みについて話し合い実践する。年間を通して取り組むもの、長期休み中に重点的に取り組むもの（ヘルシーチャレンジ）がある。

**(5) すこやか会議だよりの発行**

すこやか会議の様子、取組の様子を広報で紹介する。

### 3 サブテーマの工夫

メインテーマ「勉強や運動に力を発揮できる体づくりをしよう」は、小・中共通である。サブテーマについては、発達段階の違いから、別々に設定し、独自の取組をしている。小学校保健委員会で設定したサブテーマは、

○平成十八年度 「家族で楽しく食事をしよう」

○平成十九年度 「わが家の健康十カ条」

そして、三年目の二十年度は、「健康ビンゴでエクササイズ」

勉強や運動に集中して取り組める体づくりのために、わが家に必要なことは何か、「わが家の健康ビンゴ」を通して家族の生活を見直し、年間を通じて取り組む。夏休み・冬休みは「ヘルシーチャレンジウィーク」を設定し、重点

的に取り組む。

### 4 具体的な活動の紹介

**(1) ワークシヨップを取り入れた学校保健委員会**

【第一回小中合同学校保健委員会 六月】

子どもたちが大好きな「ビンゴゲーム」をヒントに、保健体育部会で相談をし、第一回小中合同保健委員会で提案した。

平成十九年度に取り組んだ「わが家の健康十カ条」を参考に、九つのマスをうめた「健康ビンゴ」を作り、家族で達成できたらビンゴ！ というもの。



1日に必要な野菜は？

提案は、昨年度好評だったワークシヨップ形式で行った。

三人一組になり、用意された九つのコーナーを回って問題解決をしながら実際に体験してみる方法。

## ワークシヨップで用意した九つの課題

- 1よくかむ 給食で毎日たべている「カミカミコンブ」をかみながら掲示された資料「かむことの効用」を読みましよう。
- 2野菜を食べる 一日に必要な野菜の量は三五〇グラム。野菜を組み合わせてお皿に盛ってみましよう。
- 3運動 自分の体力を測定してみましよう。握力とスクワット、大人は、体調を考えて、くれぐれも無理しないように。
- 4早寝・早起き・朝ごはん 勉強や運動に力を発揮できる体づくりの一番の基本です。次の三つの問題に答えてください。 (※問題は略)
- 5手伝い お手伝いは、親子のコミュニケーション。今日は同じグループの人の肩を小中学生がもんであげましよう。大人のひとに気持ちいい！ ありがとう」と言ってもらえたらシールがもらえるよ。
- 6歩く 万歩計を使い、問題解決までに何歩歩けるか。
- 7テレビ・ゲームの時間を守る 今日は簡単な目の体操をして目の疲れをとってあげましよう。
- 8おやつ おやつは組み合わせが大事。おやつカードのうち、上手な組み合わせのおやつを二枚選びましよう。
- 9笑う 笑う門には福来る。みんなで思いっきり笑いましよう！

このワークシヨップでの体験が、地区保健委員会・家



笑いの効用 笑ってみよう

クを行った。

## (2) 各家庭での取り組みの様子

夏休み中、各家庭で取り組んだヘルシーチャレンジカードの提出率は、八十七パーセント。この三年間で一番高い提出率となり、年々浸透してきていることがうかがわれる。

全部の項目を達成すると八個のビンゴができるが、夏休みの平均は、二・二個。提出しない家庭については、夏休み後に再チャレンジしてもらった。

冬休みは、「デモジヤ」方式でヘルシーチャレンジ」での取組。(わかつちやいるけど…でも何とかしなくちゃ…じゃあ…)

庭での取組につながる。

【第二回小中合同学校保健委員会 十二月】

生活リズムアンケートや、夏休みの取り組みから課題として出されていたテレビ・ゲームに関するテーマ「テレビ・ゲームと、うまく付き合うために」を設定し、KJ法を取り入れたグループワー



テレビ・ゲームの問題と対策についての話し合い  
—まず、自分の意見をまとめる—

達成率の低かった項目をあげ、じゃあ、このことを家族で頑張ろう…。再チャレンジの成果もあって、冬休み中のヘルシーチャレンジカードの提出率は、八十九パーセント。百パーセントの提出地区は、十五地区中六地区となった。

### (3) 取り組んだ家庭の感想

ア 夏休み

我が家では、三個のビンゴができました。毎日習慣に

なっていることはきちんとできていましたが、テレビやおやつは、なかなか難しかったようです。家族全員で、がまんすることがこれからの目標です。

イ 冬休み

夏に比べると子どもも親も取り組む姿勢が大変意欲的だったと思います。チャレンジウィークが終わってからも腹筋は毎日続けています。

## 5 まとめと今後に向けて

(1) ワークショップ形式を取り入れた会議の開催は、参加者が年代や立場を越えて楽しみながら体験的に学習ができ、会議自体が活性化され、その後の地区での活動や家庭での取り組みの意欲化につながった。

(2) テーマや取り組み方についてのネーミングを毎回工夫することで、マンネリ化に陥ることもなく地域・家庭で継続的な取り組みができた。

(3) 本地区のPTA活動は、保護者や地域の関心の高さと温かい支援に支えられている。児童数、会員数の減少、様々な家庭の事情もあり、一斉の取り組みが難しい部分もあるが、活動の見直しや工夫を重ね、これからも学校・地域と連携して、子どもの基本的な生活習慣の確立をめざしたい。

## 夏休みヘルシーチャレンジカード

夏休み明けに学校へ提出してください。

家族みんなでチャレンジ!

家 小学生の名前 \_\_\_\_\_


裏面の「わが家の健康ビンゴ」の中から、夏休み特にならぶることを3つ選んで1週間取り組みましょう。


わが家のチャレンジウィーク (夏休み中のどこか1週間) 8月/日(金)~8月7日(木)

※下の表に◎(よくできた)○(だいたいできた)△(あまりできなかった)×(できなかった)を記入して下さい。

「わが家の健康ビンゴ」の中から3つ選びましょう。

	① 早起 早起 朝ごはん	② 親子でラジオ 体操(ない日は プール)	③ おやつのお茶 を飲む
8月 1日(金)	◎	◎	◎
2日(土)	◎	×	◎
3日(日)	◎	◎ (プール)	◎
4日(月)	◎	◎	◎
5日(火)	◎	◎	◎
6日(水)	◎	◎	◎
7日(木)	◎	◎ (プール)	◎

◎と○が5個以上あればグー!  
ウラの  に色をぬりましょう。

上の3項目以外でも、1週間に5回は  
できている項目があればウラの  に  
色をぬりましょう。  
ビンゴがいくつできたかな?

わが家では

2 個のビンゴが

できました。



子どもの反省・感想

暑い日が続いたけど、ま  
んしてお茶をのんだ。

おうちの方からチャレンジウィークの1週間は暑い日が続いたけど、規則正しい生活、食卓をして、体を動かして、ジュースを飲まないように親子で気をつけて努力できて良かったです。

# 展望

生活リズムアンケートを幅広い項目（朝食、寝る時刻、睡眠、手伝い、夕食、テレビ、ゲーム）で十数年にわたって実施していること、また、小中合同の学校保健委員会を十数年前から実施し、しかも、それが地

区保健委員会、家族すこやか会議という流れで地域・家庭に密着して展開されていることで、地道に継続されたPTA活動の良さが分かる事例である。ワークショップ形式による会合、ヘルシーチャレンジ・カードの実践など意欲的な試みも注目される。

平成20年6月19日

保護者各位

二戸市立金田一小学校  
学校保健委員会

## 夏休みは「健康ビンゴでエクササイズ」

家族すこやか会議で「わが家の健康のために必要なこと」を話し合い、「わが家の健康ビンゴ」を作りましょう。2年生以上のご家庭では、昨年度の「わが家の健康10カ条」を参考に、項目を考えてみましょう。たとえば…（あくまでも「例」です）

はやお・はやお 朝ごはんねる：0時 おきる：0時	家事はみんな （夕食の片付け はみんなでする）	野菜中心（父メタ ボ対策：目標ウエ スト5cm減）
よくかむ （一口30回）	歩く （学区内は車を 使わない）	週1回はノーテ レビ・ノーゲー ムデー
運動をする （犬の散歩1時 間）	おやつを食べ過ぎない （大人はビールを飲み過ぎない）	1日1回子ども ギャッと抱きしめ て一緒に笑う

### 【決めるときに考えてほしいこと】

- ① 自分の生活を振り返って決める。
- ② 家族で取り組めることを入れる。
- ③ 親自身も自分の健康を考える。

### 【できるだけ入れてほしいこと】

- ① テレビ・ゲームとのつきあい方
- ② 運動
- ③ 早ね早起き
- ④ 手伝い
- ⑤ 親のめあて

「わが家の健康ビンゴ」9項目は、1年を通して取り組んでいきましょう。

夏休みは「わが家の健康ビンゴ」9項目の中から3つを選んで特にかんばる「ヘルシーチャレンジカード」に挑戦です！

### （ ）家の「わが家の健康ビンゴ」

ねる前のゲーム禁止 （読書をする）	親子でラジオ体操に参加。	よくかんで食べる。
ゴロゴロしないので体を動かす。	早ね 10時までに 早起き 6時15分 朝ごはん	親子で言葉づかいに気をつけよう。
野菜と魚を食べよう。	あいさつお手伝いを進めよう。	おやつを食べすぎない。 麦茶を飲む。

達成できた○○の中に色をぬりましょう。  
夏休み中に「ビンゴ」が何個できるかな？

今回はスペシャルチャレンジシート「ノーゲーム」はありません。わが家の「ビンゴ」に入れてチャレンジしてみましょう。

☆ ウラ面が「ヘルシーチャレンジカード」になっています。チャレンジしてみた感想もご記入の上、夏休み明けに学校へ提出して下さい。