

## アクションプラン3 健康な心と体づくり『背筋ピン！で心も体もパワーアップ』

### 重点課題 よりよい姿勢を身に付けようとする子供を育てる

#### 1 達成目標

- ・背筋を伸ばして始業時、終業時の挨拶をすることのできる子供の割合 90%以上

#### 2 これまでの取組

- ・姿勢強調週間「背筋ピン！がんばり週間」の実施（毎学期に1度実施）
  - (1) 3時間目の始業時に行った「よい姿勢タイム」（全校一斉に1分間よい姿勢をする時間）
  - (2) カードを使用した毎日の姿勢チェック
- ・各教室での養護教諭による指導  
養護教諭が学年の発達段階に合わせて、よい姿勢をすることのよさを分かりやすく指導した。実践意欲の継続を促すことができるよう、授業後に姿勢強調週間を設定し、計画的に指導を行った。



#### 3 結果

姿勢強調週間「背筋ピン！がんばり週間」の達成率

【子供の視覚に訴える教材（全身の骨格模型）】

	1 学期	2 学期	3 学期
授業のはじめと終わりに背筋ピンで挨拶ができましたか。	97.2%	94.0%	97.3%
授業中によい姿勢となるように気を付けましたか。		91.8%	94.5%
よい姿勢タイムのあと、すっきりした気持ちで授業がはじめられましたか。	92.8%	95.0%	95.1%

- ・1学期段階で達成目標に到達することができたため、2学期より、「授業中によい姿勢となるように気を付けましたか」をがんばり項目として追加した。
- ・養護教諭による学級指導後には、「姿勢をよくして背骨や内臓をよい状態にしておく、頭がすっきりして元気に働くことが分かった」「家でよくお母さんに背中が丸いと注意されるが、すぐに戻ってしまう。背骨をピンとすると体がよく動かせることが分かったので、これからは注意されたときだけでなくいつも背筋ピンに気を付けたい」といった子供たちの感想が聞かれた。

#### 4 考察

これまでの3年間の継続的な取組により、2学期より新たながんばり項目を加え、これもよい成果を上げることができた。また、3時間目の始業時の「よい姿勢タイム」が定着し、元気に遊んだ長休み後でも、90%以上の児童がすっきりした気持ちで授業を始めることができた。授業中に長い間よい姿勢を保持していることはとても難しいが、「よい姿勢タイム」の継続が、子供によい姿勢ができたという達成感やよい姿勢をすると気持ちがよいという爽快感につながった。

家庭とも連携して計画的に学級指導と姿勢強調週間を設定し指導を行ったことが、実践へのさらなる動機付けとなったと言える。

#### 5 今後の課題

今後の課題として、以下の2点が考えられる。

- ・よい姿勢の保持が難しいことの一因として、体を動かす遊びや外遊びが減少していること。
- ・本校の子供の実態として、ゲームや携帯電話やパソコン等、電子画面を見るメディア利用時間が県平均より長いこと。

以上の課題について、今後は、よい姿勢を保持するための筋力を養うために、体幹を鍛える運動をパワーアップの時間や体育科の時間に取り入れたり、外遊びの推奨をしたりと、体育科と連携して体力づくりを行っていく必要がある。また、メディアの利用時間を減らすために、家庭での時間の使い方や生活習慣を見直していくよう、家庭に働きかけ協力を呼びかけていきたい。