

取組みを終えて



中川小学校では「運動遊びは、より良い生活習慣の第一歩」ととらえ、早寝、早起き、休み時間の運動遊び、テレビ&ゲームの時間、それぞれの基準を具体的に決めて、児童一人一人がめあてを立てて取り組みました。

特に、早寝、早起き、テレビ&ゲームについては家庭中心に、休み時間の運動遊びは学校中心に進めてきました。

体力向上プロジェクトの目標は、「生活習慣チェックカードで昨年の同時期の自データと比較して、維持向上した児童の割合が80%以上」にすることです。
1月の生活習慣チェックで82.4%と目標を達成することができました。



生活習慣や食生活では、今まで身に付いた習慣を改善するという事は、とても難しいことです。中川の子供たちは、生活の中で自然に運動遊びを取り入れ、良い生活のリズム(早寝、早起き、朝食、テレビ・ゲームなど)を心がけるようになりました。自分の生活を見直して健康を高めていける子に成長したと思います。

規則正しい生活は、心身の健康、学力の向上に欠くことのできないものです。

今後もそれぞれの立場で、家庭の役割、学校の役割をしっかりと果たしながら子供たちを育てていけたらと思います。

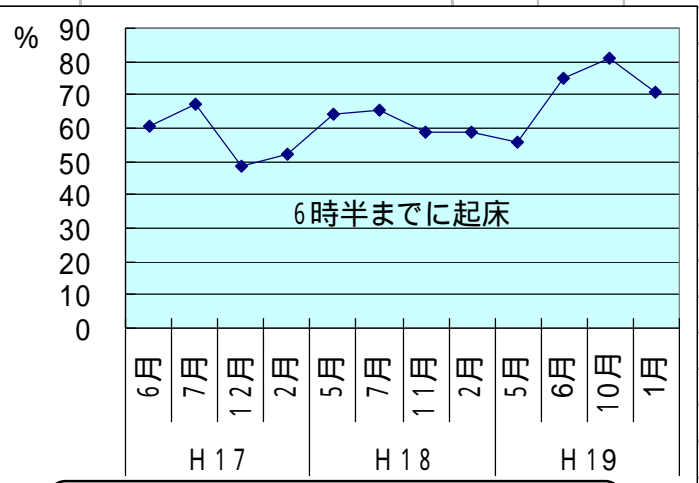
最後に次のことに感謝いたします。

子ども自身が良い生活をしようと願い、努力したこと
保護者の方が、子どものめあて達成のために家族ぐるみで支援して下さったこと
家庭や地域(振興会、外部の専門の方、学校保健委員会等)、学校の連携ができたこと

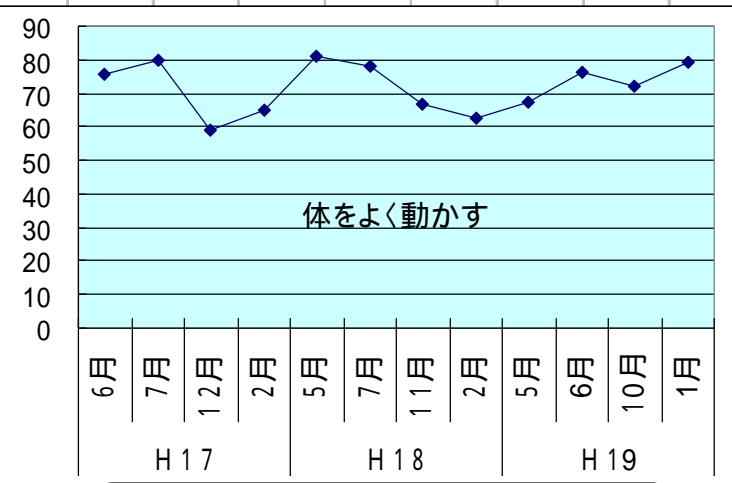
有難うございました

間十平
以八成
内年十
度七は
年一度
と

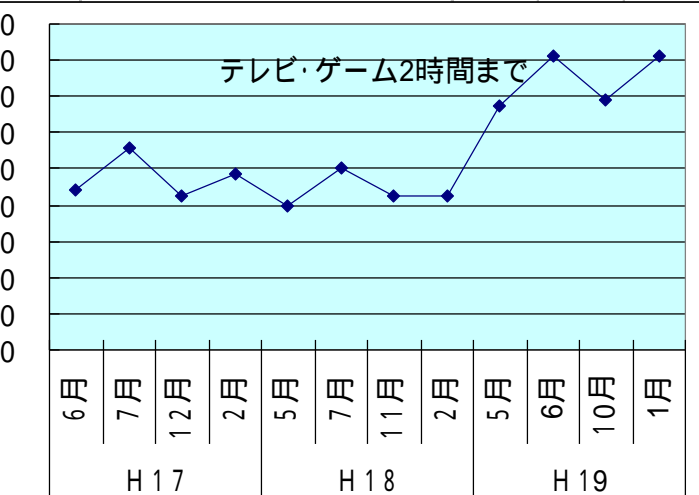
数字は%	H17				H18				H19			
	6月	7月	12月	2月	5月	7月	11月	2月	5月	6月	10月	1月
6時半までに起床	60.8	67.1	48.8	52.5	64.1	65.4	59.0	59.0	55.9	75.0	80.9	70.6
体をよく動かす	75.9	79.7	58.8	65.0	80.8	78.2	66.7	62.8	67.6	76.5	72.1	79.4
テレビ・ゲーム2時間まで	44.3	55.7	42.5	48.8	39.7	50.0	42.3	42.3	67.6	80.9	69.1	80.9
9~10時に就寝	82.3	83.5	73.8	80.0	83.3	84.6	75.6	79.5	82.4	82.4	77.9	79.4



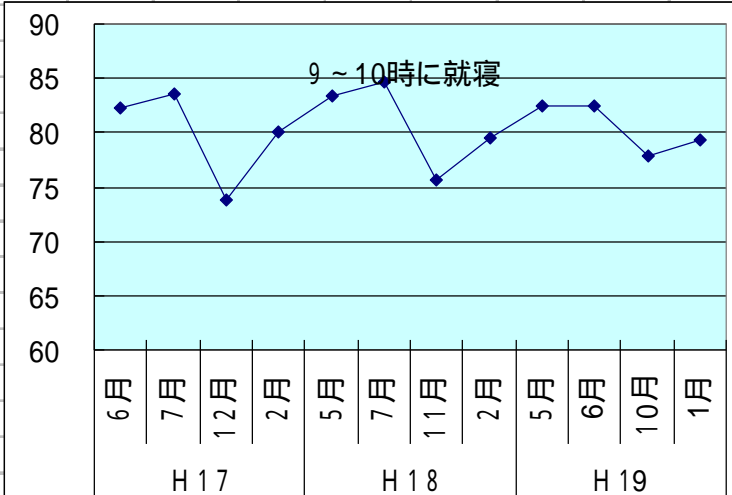
時間を意識して、早く起きる習慣が身についてきました。



今年は冬も休み時間にソリや雪遊びなど良く運動遊びを楽しんでいます。



19年度から基準の見直しで1時間から2時間になりましたが児童の意識は向上しました。

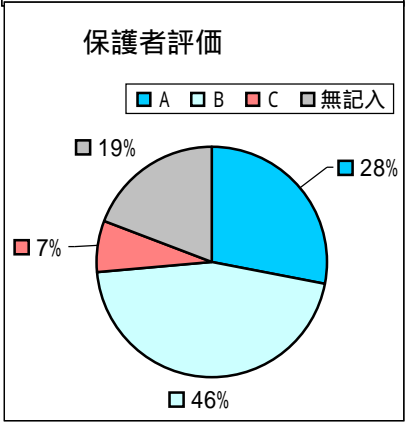
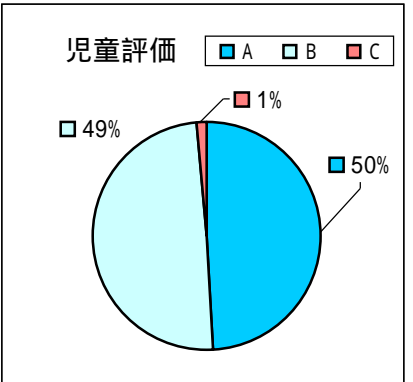


過去3年間の冬の就寝時刻をみると、今年度は79.4%と8割近くになりました。

3がっきのめあてについて

	在籍	児童自己評価			保護者評価			
		A	B	C	A	B	C	無記入
1年	10	7	3		3	6	1	
2年	12	8	4		4	3		5
3年	10	8	2		3	3	1	3
4年	12	5	7		5	6		1
5年	9	3	4	1	3	4		2
6年	15	2	13		1	9	3	2
全校	68	33	33	1	19	31	5	13
		48.5%	48.5%	1.5%	27.9%	45.6%	7.4%	19.1%

A. よく改善された B まあまあ改善された C 改善できなかった



保護者の方からのコメントです

- かぜをひいたけど、休むことなく学校に行くことができたので、体力がついたと感じました。1年TN
- 早寝を守るようになりました。その分、テレビを見る時間が減りました。1年SS
- 自分で決めたことをやりとげようになったので、良かったと思います。2年NK
- ゲームをやり過ぎないように言い聞かせてきました。全体的に良くできました。2年KM
- 休みの前の日以外は、声をかけなくても夜10時には寝るようになりました。体を動かすのもよく外で遊んでいました。3年IH
- すばらしくよくできたと思う。特にゲーム等が減ったのでこれからも続けてほしいです。3年AN
- 朝、早起きがなかなかできなくて大変でしたが、夜、早寝するとなんとか起きれるようになってきました。4年SH
- 1年間を通してとてもいい習慣がついたと思います。自分も意識して取り組んでいました。5年HH
- 雪が降っていても外で遊んでいます。風邪をひかなくなりました。6年IT
- テレビの時間、寝る時間はこの1年とてもがんばりました。今度は運動。4年MS
- よい生活習慣が身についたと思います。体ももう少しがんばって動かしてほしいです。5年HT
- 布団をひくというのが大きな進歩です。6年YA

その他、子どもたちにたくさんの良いコメントをいただき有難うございました。