

第17回 ちゅうでん教育振興助成（平成29年度）

報告書資料 支援 - 13

学校名・団体名	登米市 NSK 研究会
HPアドレス	http://www.tome-svr.jp/~takarae-syo/html/
コース	教育研究
活動・研究 テーマ	心豊かにたくましくすこやかに生きる中田っ子を めざして
<p>〈活動・研究の意義、目的〉</p> <p>1. 活動・研究の意義</p> <p>子ども達が健やかに成長して行くためには、適度な運動、調和のとれた食事、十分な睡眠が必要であるが、児童の実態を見るとその基本的生活習慣が十分に身につけておらず、体力低下、学習意欲の低下、肥満、気力の低下、運動能力低下などの状態に陥っている。本県においてもこの実態に対して、「早ね・早起き・朝ご飯」の奨励をはじめ様々な対策をとっているが、被災地という実態もあり、その解消には至っていない。本研究会のある登米市中田町も、隣の南三陸町から避難をしてきている児童も多く、全国平均に比べてもかなり高い率で肥満傾向の児童がおり、市の喫緊の課題の一つとなっている。また、生活習慣をゆるがすものとして、スマホやゲーム、インターネット、TVなどのメディアへの依存もあげられている。</p> <p>これらの課題に、同じ中学校区にある宝江小、石森小、浅水小もそれぞれ独自に解決に向けての取り組みを行ってきている。しかしながら、学校だけでなく、家庭、地域の理解と協力を得る事がなかなか難しい事もあり、思う様に改善が図られていない状況である。また、同じ中学校に進学する児童たちが、共通した指導を受けることで、中学校に進学してから成果を上げる事が出来るのではないかと考えるに至った。そこで、我々3つの小学校の教職員、児童、保護者等が同じ研修を受け、生活習慣の定着や体力向上等について同じ様に学ぶ事により、改めて基本的生活習慣等の定着の意義と実践方法を再確認し、意識向上と実践力を高めて行きたいと考えた。</p>	

3 主な実践内容

(1) 児童の基本的生活習慣の定着を図るための研修会

- ①日時 平成29年12月5日(火) 10:30~11:30
- ②会場 登米市立宝江小学校 体育館
- ③参加者 中田地区小学校(5校)5・6年児童 247名, 教員 17名
- ④講師 埼玉医科大学 教授 菊池 透 先生(小児科医 日本内分泌学代謝科専門医)
- ⑤内容 テーマ 「健康な大人になるために」

- ・ 中田中学校区の小学校の5校およそ250名を宝江小学校へ集めての研修会を行った。インフルエンザの流行が始まり開催が心配されたが、マスク着用等の準備を行う事で対処することができた。講師の先生は小児科医として肥満対策に取組み、日本全国で活動をされている先生である。菊池先生からはまず、小児科医の立場から睡眠の重要性を説明いただいた。睡眠はただ休んでいるだけでなく、一日の学びの情報処理を行う時間であり、身体の成長に関わる時間であり、睡眠をとると記憶がよくなり、勉強がよくなるようになるとお話しいただいた。
- ・ 「早ね・早起き・朝ごはん」と「遅寝・遅起き・朝食べない」の体内時計の動きの違いから、「遅寝・遅起き・朝食べない」を続けることで、「地球の時間、脳の時間、からだの時間」に狂いが生じ、生活習慣病になりやすくなることがわかった。
- ・ 児童たちは、常日頃指導されている「早ね・早起き・朝ごはん」が、医学的にどのような意味を持っているのかを改めて知ることができた。また、今回学んだことを自分の学校の他の学年にも保健委員会として伝えたいというような積極的な意見も聞かれた。



(2) スマホ依存等を予防するための情報モラル研修会・授業

- ①日時 平成30年2月6日(火) 14:05~16:30
- ②会場 登米市立宝江小学校 多目的室
- ③参加者 登米市立宝江小学校 5・6年児童 33名 中田町内小中学校教員 25名
- ④講師 宮城教育大学 准教授 安藤 明伸 先生 宮城教育大学 学生 1名
- ⑤内容

1) 5年・6年対象授業

- ・ 自分はどのようなネットトラブルにあいやすいのかがわかる診断テストを実施して、その結果から自分のスマホやゲームなどの使用について考える内容だった。これを踏まえてスマホやゲームのマイナスの部分だけではなく、よりよい活用を行う事によりプラス面が増えていく、増やしていかななくてはならないということをお話しいただいた。また、使い方のルールを家族とともに決めることがよいことを話され、参考になった。

2) 教職員対象研修会

「どうしてネットゲームは止められないのか〜巧みに計算されたその仕掛け〜」

- ・ 5年6年の授業を参観した後に、教職員むけの研修会を開催した。ネットゲーム依存のからくり、制作者側の意図などをお話しいただいた。使う側が作る側に誘導され、依存状態が引き起こされていることがわかった。
- ・ 依存しないためには「知恵を持つこと」「知識を持つこと」「考え方を知ること」が重要で、そのためには小学校段階から情報活用能力を育成することが大切であることがわかった。

・ルール作りとフィルタリングをかけることは大切であることを、保護者にも働きかける必要がある。



(3) なわとびパフォーマーに教えてもらおう

- ①日時 平成30年2月20日(火) 10:30~14:00
- ②会場 登米市立宝江小学校 体育館
- ③参加者 登米市立宝江小学校 全児童 108名
登米市立小中学校教員 20名
- ④講師 なわとびパフォーマー なわとび小助：生山ひじき 先生
- ⑤内容

健康な体をつくるために運動は必要であり、どの学校でも1年生から運動に親しむために縄跳びに取り組んでいる。しかし、「やってみたい、挑戦してみたい」という技を実際に見せることは難しく、意欲を高められない状況である。そこで、なわとびパフォーマーをお呼びし、難度の高い技を見せてもらったり、実施に跳び方のコツを指導していただいたりした。(インフルエンザ流行のため宝江小のみで開催)

1) なわとびパフォーマンス

音楽に合わせて、今まで見たことのないような技を次々と見せてもらった。4重跳び、6重跳びなどは子どもたちが目を輝かせて見ていた。短い縄や長い縄を軽々と跳ぶ姿を見て歓声を上げる場面もあった。

2) 短縄指導

上学年・低学年に分かれ、どのようにしたらいろいろな技を跳べるようになるのか、コツを教えていただいた。



4 成果

健康に関する講演会、スマホ依存に関する授業では、普段指導されている「早ね・早起き・朝ごはん」「ゲームなどの時間を決めてやる」などの指導項目が医学的見地からどのような意味を持つのかについて、専門の医師から科学的に教えられたこと、また大学の専門家から指導されたことが、大変効果的であり実践への意欲につながった。中学校区の小学校が共同で講演会、研修会を開催し、健康に関わる指導を養護教諭だけのものにせず学校課題として積極的に解決していく必要性とその方策について学ぶことができたことが大きい成果だった。今後も中学校区内の小学校の連携を深めながら、この課題に対して取り組んでいきたい。