

「体力向上の推進と健康課題への対応」 取組事例

大分県教育庁日田教育事務所

管内各小・中・義務教育学校において、「『1校1実践』の取組内容の充実」や「健康増進に向けた取組の推進」、「肥満対策・むし歯予防対策の推進」等、学校と家庭・地域が協働した取組が進められています。以下に、2学期の取組状況から「成果が表れている」と報告された取組事例を紹介します。自校の体力向上の推進、健康課題への対応に向けた参考資料としてご活用ください。

1. 「体力向上」取組

九重町立飯田小学校

飯田っ子タイムで体力向上(9~12月実施)

持久走(11/11)



柔軟(12/2)



縄跳び(12/9)



玖珠町立くす星翔中学校

生徒会保健体育部による「外で遊ぼう週間」の取組
令和8年1月16日(金)~22日(木)



いつもの昼休みに増して、多くの生徒が外に出て、楽しそうに体を動かす姿が見られた

九重町立淮園小学校

体力向上の取組 チャレンジタイム



12/5(金)の持久走大会に向けて、10月から毎週1回木曜日の朝に実施

2. 「生活習慣改善」 取組

玖珠町立くす星翔中学校

「星翔スマホ宣言ステッカー」配布に合わせた家庭でのメディアルールの確認(スマホの使い方に関わる啓発の機会)

1学期の取組



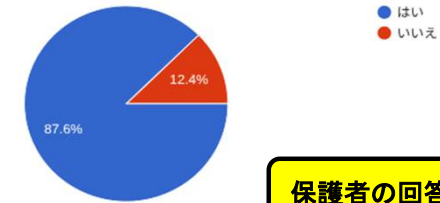
実施
・ステッカー配布時、保護者アンケート
・目標協働達成会議(CS)で取組が提案され、生徒会がステッカーを作成

2学期の取組

アンケートの内容
・「星翔スマホステッカーの掲示」について
・スマホ・SNSの安全利用について、生徒と保護者の対話の機会や内容

「星翔スマホ宣言ステッカー」を、家庭内のよく見えるところに掲示していただきましたか。

113件の回答



保護者の回答

「星翔スマホ宣言ステッカー」の掲示率が高く、家庭での対話がよく行われていた

3. 「生活習慣改善の取組」 成果

- 学級懇談会等での児童生徒の実態共有により、学校と家庭が一体となった取組を行うことができた
- 生活習慣チェック等を家庭で行うことで、保護者が我が子の生活リズム(メディア・運動・睡眠)により関心を持つようになった。
- 1学期よりも朝ご飯を毎日食べる家庭が増え、決まった時刻の就寝・起床に対する意識が高まった
- 定期テスト期間に合わせた「ノーメディア」や運動会練習前の「生活リズム点検カード」の取組等、行事の節目を捉えた指導が効果的だった。
- 養護教諭による定期的・継続的なアンケート調査や「保健だより」の活用等により、生徒や家庭の意識を底上げする一助となっている。
- 自律的な目標設定や振り返りにより、生徒の意識向上や行動変容が見られる。

