

● 道徳・保健・体育・総合学習 ●

基本的生活習慣の定着とメディア接触時間の自己コントロールができる子どもの育成

大阪府 大阪市立大宮小学校（校長 伊豆藏ゆり）*

- ① 体験活動を通して五感を磨くことで、「ほんまもん」の素晴らしさに気づき、ゲームやスマートフォン等のバーチャルな擬似体験に向かわない子どもを育てる。
- ② 体力を高め、積極的に外遊びをする子どもを育て、夜早く寝て質の良い睡眠を十分とする習慣を定着させる。
- ③ 「早寝・早起き・朝ごはんキッズプロジェクト」に、メディア接触時間を減らすという目標を付け加え、規則正しい生活習慣の確立と生活時間を自己コントロールできる子どもを育てる。

I はじめに

本校は、大阪市の北東部の旭区にある児童数363名の学校である。近くには千林商店街という古くからある大きな商店街があり、区役所・区民センターなどの公共施設も近い。地域、PTAは学校に対して大変協力的で、子どもの健全育成のため、多くの行事を長年にわたって催したり、見守り隊を続けたりして子どもを大切にしている。

校区の北側には淀川が流れ、カモなどの野鳥が多く飛来し、ワンドと呼ばれる人口の浅瀬では天然記念物の魚イタセンパラも生息している。大きな公園も近く、都会ながら自然環境に恵まれた地域にある。

しかし、子どもたちは様々な生活背景をかかえ、保護者の家庭教育の考え方も多様化している。

II 研究の概要

1. 研究主題設定の理由

本校の子どもたちは、川に近く、本来なら自然に親しむ機会が多いはずだが、実際は必ずしもそうではない。淀川は子どもだけで行ってはいけない場所であり、近づくこともあまりなく、自然環境に対して関心を持つ子が少ない。また校区には思い切り走り回ったり、ボール投げをしたりする公園や空き地が皆無で、下校後に外遊びをすることも少ない。自ずとゲーム、スマートフォンに向かう子どもが多く、2時間以上も下校後の生活時間を電子機器に費やす子どももいる。その結果、朝からしんどそうな顔で登校してきたり遅刻したりする子もいる。

昨年度の全国運動能力調査の結果は、大阪市平均にも届かない種目が多く、生活習

慣の改善と体力向上が大きな課題である。

この研究主題の設定に当たり、ゲームやスマホに興味・関心が向くのは、子どもたち自身が五感をフルに使った体験が少ないためで、「ほんまもん」の心がわくわくする体験活動ができるだけ多く体験させることで、メディアの非現実的な世界との接触時間を減らせるのではないかと考えた。

また体を使ってしっかり運動することで、質のよい睡眠を十分とれる習慣が身に付き、夜更かしをすることなく、日々の帰宅後の生活時間を作り管理して過ごすことができる子どもが育つと考えた。

これまで継続して行ってきた「早寝・早起き・朝ごはんキッズチャレンジ」に加え、体力向上と豊かな体験活動という二つの視点から自身の生活習慣を見直し、メディアに向かう時間を減らす子どもの育成をめざし、研究主題を「基礎体力を高め、規則正しい生活リズムで意欲的に学校生活を過ごすことのできる子どもを育成する」とした。キッズチャレンジの取り組みをより強化し、実効性あるものにするねらいもあった。

2. 研究の視点

- (1) 普段味わうことのできない自然体験活動や音楽の発表や鑑賞の機会を増やし、五感を磨く。
- (2) 体力向上の取り組みの中で、運動する楽しさに気づき、進んで外遊びをしようとする意欲を持つ。
- (3) 規則正しい生活リズムや質の良い睡眠の必要性を知り、生活習慣を見直す。

3. 実践の内容

- (1) 生活、総合的な学習の時間を使った自然体験や芸術体験

- ・稻作体験（5年）
- ・環境学習（4,5年）
- ・菖蒲の株分け（3年）
- ・ビオトープウッドデッキの製作（4年）
- ・音楽交流会（5年）
- ・学習発表会（全学年）
- ・芸術鑑賞会 2回（全学年）
- ・七輪を使った餅焼き体験（3年）
- ・石臼を使ったきなこづくり体験（3年）
- ・プロ選手による野球指導（2年）
- ・プロ選手によるバスケットボール指導（6年）
- ・保育園児との凧揚げ（2年）
- ・幼稚園・保育園児との昔遊び交流（1年）

(2) 体力向上のための取り組み

- ・水泳記録会への参加
- ・歩数計プロジェクト
- ・縄跳び週間
- ・マラソン大会の実施
- ・PTAによる放課後校庭開放事業
- ・基礎体力向上のための基礎運動指導

(3) 基本的生活習慣確立のための取り組み

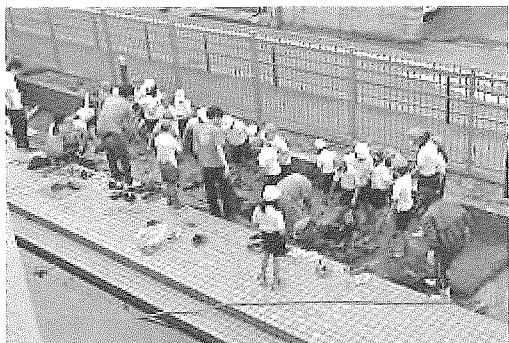
- ・ほけんだより
- ・校長室だより
- ・児童朝会での校長講話
- ・保健室での養護教諭からの話
- ・保健室前掲示物
- ・平成28年度メディアに関するアンケートの実施
- ・キッズチャレンジプロジェクトの年3回の実施
- ・国立研究開発法人理化学研究所 水野敬先生によるゲストティーチャー授業「眠りを大切に。そして生き活きと脳を育む」4・5・6児童、地域、保護者対象
- ・学校保健委員会

4. 実践の様子

(1) 自然体験活動

○ 稲作り体験

5年生は3月に完成したばかりの水田で本格的な稲の栽培を行った。代かき、田植え、肥料やり、雑草抜き、稲刈り、脱穀、もみすりという一連の作業を体験し、米作りの苦労や収穫の喜びを体験した。素足で泥の中に入るという初めての体験は特に楽しかったようで、あちこちで歓声がおきた。



◆ 代かき作業



◆ 稲刈り



◆ 脱穀



◆ 田植え

脱穀時には、竿にかけて2週間ほど干した稲わらの匂いを嗅ぎながらの作業も行った。ゲストティーチャーとしてJA大阪市や市内で農業をしている方、近畿大学の学生サークルのメンバーにも参加していただき、具体的な田植えや鎌の扱い方について、手ほどきをしていただいた。

○ 環境学習

- ・ 社会人講師や近畿大学生には、生物のつながりや多様性をまもるため、身近な自然を大切にする重要性について教えていただいた。小さな池が多様な生物とつながることに子どもたちは驚いていた。
- ・ 淀川河川管理事務所の方には希少生物のイタセンパラを見せていただいた。



◆ イタセンパラを見る

- 完成したばかりのビオトープには黒メダカを放流し、メダカの泳ぐ様子を見に毎日子どもたちが池の周りに集まってくれるようになった。
- メダカ以外には、数種類のトンボ、バッタ、カマキリ、クモ、テントウムシ、アメンボなどを見つけるようになり、子どもたちが自然と触れ合う機会が増えてきた。



◆ 黒メダカの放流

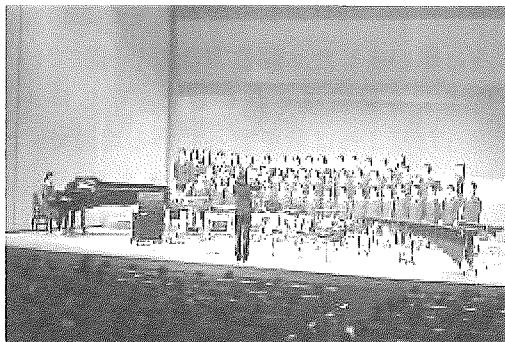
- 旭区の花でもある菖蒲を3年生が区役所や地域の方と一緒に株分けや植え替えをし、夏の開花を楽しみにしている。



◆ 菖蒲の株分け

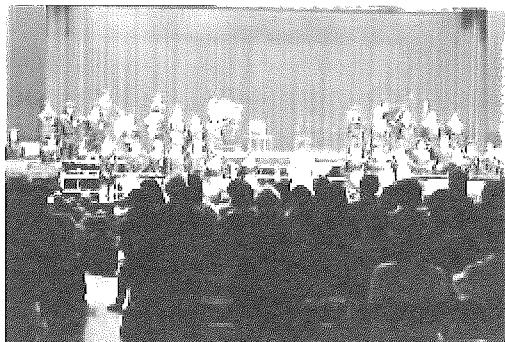
○ 芸術体験

5年生は、本市の教育研究会音楽部主催の音楽交流会に参加し、歌と合奏を発表した。大ホールで大勢の観客に見守られての発表は、とても緊張する体験であった。



◆ 音楽交流会の出演

11月には学習発表会があり、全学年が歌や合奏を堂々と舞台で発表した。



◆ 学習発表会での音楽劇

また10月には音楽、12月にはオペラの鑑賞会を持ち、子どもたちは目の前で本物の音楽の素晴らしさを味わうことができた。



◆ 芸術鑑賞会

劇団のみなさんへ	4年女子
私はショーにあまり興味はありません	

でしたが、今日のお芝居を見て楽しいなあと思いました。個性的な服と表現でいつも見続けられました。楽しいと思ったところは歌を歌っている場面です。聞いていると幸せな気分になりました。大人になったら私もやってみたいです。

(2) 体力向上のための取り組み

本校の児童の体力は、全国の体力、運動能力、運動習慣等調査の結果を見ると、大阪市の平均より低い種目が多く、決して高い水準とはいえない。

そこで、体力向上の手立てとして、夏は水泳記録会への参加を促し、2学期は縄跳び週間を、3学期はマラソン大会を企画した。それは、子どもたちに目標を持って体力づくりに取り組ませたいと考えたからである。水泳記録会には、今まで参加したことのない子どもが参加するようになった。

縄跳び週間は、2週間運動場に出て、15分休憩に運動委員会の児童と一緒に縄跳びをした。この取組みをすると、運動場のあちらこちらで短縄や大縄を使って、縄跳びをする光景が見られた。そのため急きょ管理作業員さんに手作りのジャンピングボードを3台新調してもらった。



◆ 縄跳び週間

また今年度から始めたマラソン大会は、淀川の河川敷を低・中・高学年に分けて走った。子どもたちはこの日に向けて体育の時間に走りこみ、地域や保護者の応援の中、力走した。



◆ マラソン大会

マラソン大会

5年女子

1月21日にマラソン大会がありました。高学年は2.4kmでした。初めてなので、とてもきんちょうしました。スタートの時お父さんがいたのに気づき、もっときんちょうしてきました。男子がスタートしました。いつもよりみんながんばっているんだとおもいました。

女子がスタートしました。女子もいつもより速く走っていました。私もいつもよりがんばって速く走りました。それでもやっぱりおそい方でした。おそかったけどゴールできました。うれしかったです。来年はもっと速く走れたらいいなと思いました。

健康委員会でも歩数計を使って自分の運動量を知り、運動量を増やす活動を行った。

計測対象を林間学習時の5年生、修学旅行の6年生、健康委員会児童、全学年児童と次第に広げ、学校全体の取り組みにした。

子どもたちは前日よりも歩数を増やそうと様々な工夫をして取り組んだ。



◆ 歩数計プロジェクト

また、放課後子どもたちに外遊びの場所を提供したいとの思いで、PTAが、校舎から少し離れたところにある第2グランドを週2回1時間半開放していただけたようになった。開放のある日は、大勢の子どもたちが集まってきて、野球やサッカーなどを楽しむようになってきている。



◆ PTAによる放課後校庭開放事業

体力向上のための取り組みの一環として、夏季休業中に2回、3学期に1回体育の職員研修を実施した。

準備運動として子どもたちが楽しくできるダンスや、音楽に合わせて跳ぶ縄跳びの仕方、中学校の体育の先生に来ていただきラダートレーニングについても学んだ。



◆ 体育研修会

(3) 保護者への啓発

子どもたちは毎週の児童朝会で、保護者には学校だよりや校長室だよりで、今年度の学校のめざす方向について理解していただきたく、発信を続けてきた。

大宮市立大宮小学校 放共室だより No2

平成23年5月9日

校長室だより

大宮小学校の子どもたち一人ひとりの幸せを願い、302人の輝く笑顔あふれる学校をめざします。

1. 一日の生活リズムを教えてもらおう

若狭がはじめて学校となりました。
1年生にしてつづり小学校生活に慣れ、学習時間と休み時間の区別をつけて、チャイムの合図で行動がでています。

入学したての1ヵ月しか経っていないせんが、日々の学校生活のリズムができて、それが日常になってしまっています。

基本的な生活習慣を身につけることの大切さはその日常性にあります。毎朝決まった時間に起きて、朝ごはんを食べて登校する。決まった時間になったら帰宅するという生活リズムが出来上がると、体も心も気分も高め起きるのです。「早く〇〇しなさい」とお家の人にいわれなくては決まつ時間になると自然と体が動くようになることが習慣化です。

まだしっかりとしていない場合はこの1学期間にぜひ生活リズムの確立を取り組んでください。慣れすぎではなく、一歩身に付いてしまえば必ず共々とても楽になるはずです。

2. 「早寝・早起き・朝ごはん」キッズチャレンジプロジェクト

大宮小学校はここ数年間「早寝・早起き・朝ごはん」キッズチャレンジプロジェクトを実践し、生活リズムの確立をめざしましたが、今年度はそこにテレビやゲーム、スマート等のメディア情報の接触時間も取り入れ、自ら自分の生活時間管理できる子どもを見てみたいと考えています。

今の子どもたちは、テレビやDVDの視聴時間に加えて、ゲーム機やスマートホンを使ったゲーム、youtube等の投稿、LINEやSNSを利用したコミュニケーションに時間を多く使う傾向が見られます。テレビやCMでも面白そうな新しいゲームを紹介していますし、子どもたちの遊び方自体もゲームを通してどのように変わっています。

これらのメディア接続時間が長いのは、それがなかなかやめられなくなることです。今しなければならないことがあってもやりたくない、ついついつけてしまうといった気分で一緒にやさしくことです。

家族との団らんの時間、外で走り回る時間、読書の時間、宿題をする時間といった大切な時間をどうやって作り出していくか、一日の生活時間に組み込んでいます。自分の生活時間を見直し、メディア接続時間は減らせる子どもになってほしいと考えています。

このプロジェクトには家庭の協力が不可欠です。生活時間の使い方にについて、是非 ragazziでの話し合いをお願いします。



◆ 「校長室だより」

その結果、メディアの接触時間について、無関心であったところが意識を持ち始めたたり、家族で使い方を話し合う場を持ったりするようになってきた。

理化学研究所の水野先生による授業では、睡眠不足が疲労感につながり、本校の4年生以上の子どもの1/3が疲労感を持ち、29%が1か月以上疲れているというデータ結果を示してくださった。



◆ ゲストティーチャー授業

疲れは、学習意欲と注意力に影響し、学年が上がるにつれて意欲が低下していることが分かった。つまり、脳の力が低下するという恐ろしい事実をデータから知ることができた。

◆ 「校長室だより」

学習意欲を高めるのに効果があるのは、家族からの励ましてあり、家族間のコミュニケーションをしっかりとることが大切であることも分かった。

12月の学校保健委員会の場でも、健康委員会の子どもたち自らが調べた手軽な体力アップの方法を発表した。

家族で「すこやか会議」を持ち、メディア機器の使用についての約束をしたことも伝えられ、校医・保護者・地域を交えた話し合いで活発な意見交換がなされた。

学校保健委員会の話し合いから

(校医1) 歩数計を使って運動量を知り、意識的に体を動かすことに努めるとけがをしない体になる。10000歩いたらここから梅田まで行ける。

(校医2) パソコン、スマホのブルーライトは近視の原因になるし、睡眠のリズムが狂う要因となる。

(養護教諭) 子どもは褒めてもらうこと
で変わります。褒めることが大切。

(地域A) 校庭開放の日は多くの子どもが遊んでいる。休み時間の縄跳びもいい運動になる。自分も毎日1時間のウォーキングをしていて、風邪をひくことがない。

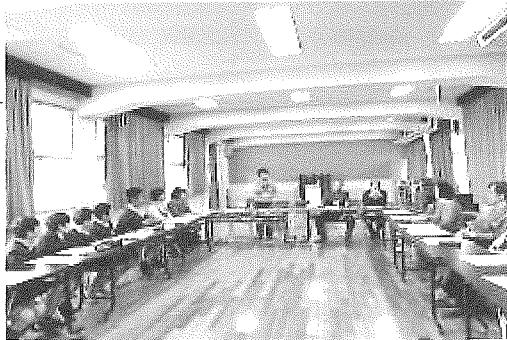
(地域B) 子どもの頃ゴムとび、相撲、竹のぼりをしていた。毎朝見守りで立っているが、早く起きて遅刻せずに登校して欲しい。

(地域C) 家でゲーム等の使用時間についての話し合いをしているのがいい。親子のコミュニケーションが大切だと思う。私も学習発表会を見て子どもたちを褒めてあげた。

(校医3) 自分に合ったやり方で運動を続けることが大切です。

(保護者) スポーツクラブに入れたことで、ゲームやスマホをしなくなってきた。放課後もよく遊びとうになり

(保護者) 家のお手伝いをしてもらうようになれば、放課後もよく遊ぶよくなり、運動不足が解消されてきたと感じる。



◆ 学校保健委員会

保健室からも、毎月の保健室だよりや保健室前の掲示物などを通して、基本的生活習慣の大切さやメディア依存の怖さを伝えてきた。

健康委員会の児童も委員会活動の取り組みとして、このプロジェクトに積極的に関わり、自分たちで作ったポスターを保健室前に掲示した。



◆ 保健委員会のポスター

学校で学期毎に行ったキッズチャレンジアンケートの結果からは、子どもたち自身が自分の生活習慣を見直そうと努めていることが分かった。

今年度アンケートに「おうちの人からのひとこと」欄をいれたことで、保護者の意識も高まり、ゲームやスマホの時間を家族で話し合って決めたり、子どもに任せきりにしないようになってきていると答える家庭が増えた。

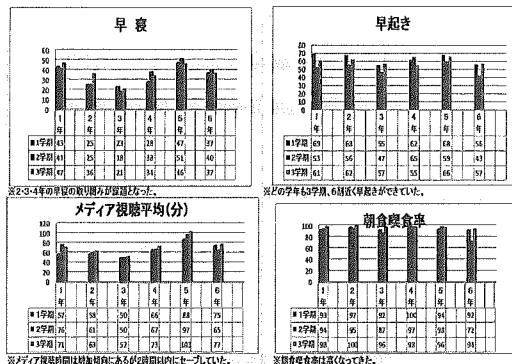
	10月/11月	3日 (月)	4日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)	5日 (土)
朝ごはん	用 分かり						
朝ごはん	用 分かり						
朝ごはん							
メディア視聴時間(テレビ・ラジオ・スマートフォン等) 自習	用 分かり	1	0	0	0	0	0

おうちの人からひとこと

□ おはなし □ おとぎ

◆ キッズチャレンジアンケート

キッズチャレンジの結果は、早寝に2, 3, 4年生の課題が見られたものの、その他の項目については、昨年度と比較して大きな改善が見られた。



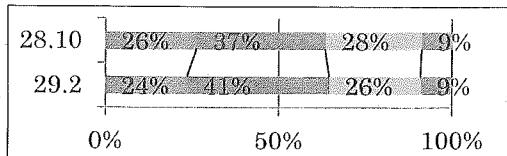
◆ 28年度キッズチャレンジの結果

これまで3学期の結果がよくなかったのだが、その3学期の結果がよくなっていたことが驚きであった。特にメディア視聴時間については、ほとんどが2時間を超えることなく使っていた。

○ 学校評価アンケートの結果

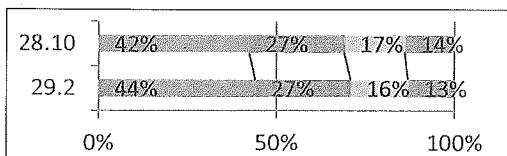
学校評価保護者アンケートからも、生活習慣の改善の結果が読み取れた。

質問7. 子どもたちは、テレビやゲーム・スマホなど、約束を守って使っている。

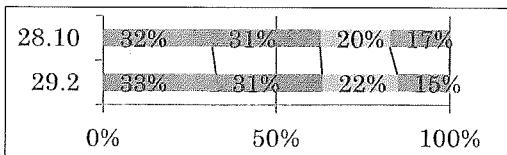


児童アンケートの結果からは、さらに顕著に児童の努力が読み取れた。

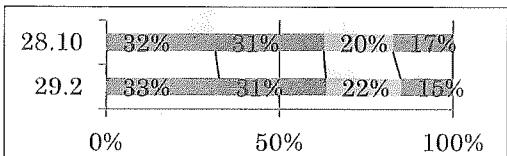
質問11. キッズチャレンジ（早ね）ができています。



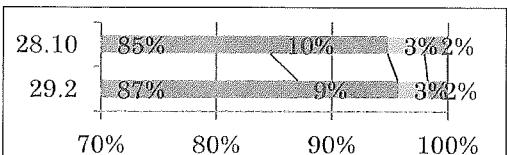
質問12. キッズチャレンジ（早起き）ができています。



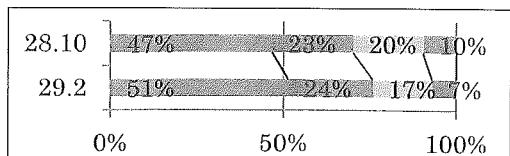
質問13. キッズチャレンジ（あさごはん）ができています。



質問14. テレビやゲーム、スマホなど、やくそくをきめてしています。



質問15. すすんでうんどう（たいりょくづくり）をしています。



III まとめ

1. 研究の成果

- 12月に行われた学校保健委員会では、健康委員会の子どもたちが、寸劇で手軽にできる運動を紹介した。少し工夫をすれば運動量をあげ、体力をつけることができるなどを伝えた。歩数計プロジェクトの結果からは、自身の運動量を知り、運動量を増やす必要性にも気が付くことができた。

- 12月は全校縄跳び週間を、1月は「大宮マラソン大会」を設定したので、運動の習慣を維持することができた。

縄跳び週間が終わると、大縄を使いクラスの記録づくりに挑戦するようになった。

「マラソン大会」は開催日が近づくにつれ、子どもたちがより真剣に走る練習に取り組むようになった。中には家族で運動に取り組んだ子どももいた。当日は保護者や地域の方もたくさん応援に来られ、子どもたちの大きな励みになった。このような雰囲気の中で、目標を持って運動に親しむ子どもが確実に増えていると感じている。

- 音楽の発表体験も貴重な経験となった。5年生は音楽交流会、学習発表会と続いたが、大きな舞台での発表を経験し、先生や家族にほめられたことが自己肯定感を高め、さらに学習発表会へと意欲を高めていった。プロの劇団によるオペラや音楽鑑賞は舞台の世界に浸りきることができた。

○ 児童朝会の都度、子どもたちに伝えている「早寝・早起き・朝ごはん、スマホ、ゲームの時間の制限」というスローガンは、様々な取り組みの中で子どもたちにはかなり浸透したように思う。

4年生以上で実施した水野先生のゲストティーチャー授業では、質のよい睡眠の大切さを科学的にわかりやすく説明してもらえたので、早く寝ようという意識づけになった。保護者にもプリントやPTAの会等で知らせたので、意識は高まった。

○ 運動に親しみ、様々な体験活動を経験することで、子どもたちは友だちと遊ぶ楽しさや努力して得られる達成感や充実感、友だちや先生や家族から認められ褒められる喜びなどを味わうきっかけができた。

○ 生活習慣が大切なこともよく理解することができたので、メディア機器を夜遅くまで使うことが減り、時間を決めて使うようになってきた。

2. 残された課題

○ 生活習慣とメディア接触時間には改善が見られた。これは子どもたち自身の意識の変化だけでなく、家庭の協力も大きい。しかし一部では夜遅くまでゲームをして過ごすことが常習化して、生活パターンをなかなか変えられない子どもがいる。家庭の協力も限界があり、課題として残っている。

生活習慣は定着しにくく、崩れやすいという側面があり、今後も継続して子どもや保護者、地域に呼びかけていく必要がある。

○ 体力の向上の取り組みは、次年度以降も内容を見直して継続していかねばならない。そのために体育的な行事を各学期に入れて、目標を持って体力向上に励む子どもの育成に計画的に取り組んでいかなければ

ば向上は図れない。

○ 同時に体育の指導力の向上も必要となる。授業研究会や研修会、小・中連携による交流指導を積極的に実施していく。今年度大変好評であったPTAの校庭開放についても、地域の協力も得ながら開放の日を拡大していくように働きかけていく。

○ 豊かな体験活動については、次年度以降もビオトープを教科に位置づけた自然体験学習を推進し、自然と触れ合う機会を増やしたい。

○ 芸術体験活動についても音楽や劇を体験したり、発表する場を特定の学年だけではなく、学校全体に広げるなど増やしていく。

○ 今年はメディア機器の使用時間に限った取り組みであったが、高学年児童には友人関係のトラブルに発展しやすい危うさを持つものであるという面の情報モラルの指導も必要であると考える。

○ 子どもをメディア機器に向かわせない最良の手立ては、家族とのコミュニケーションであることも分かった。認められ、褒められることで自己肯定感を持つ子どもは、安心して眠りにつき、元気に目覚めることができるし、メディアに気持ちが向きにくくなる。今の時代はメディア機器の使用を止めることはできにくい。家庭でのルールを守り、子ども自身が使用時間を決めて使えるように今後も働きかけていく。

○ 子ども時代に確立された基本的な生活習慣は、その後の人生につながる大切なものであるので、基本的な生活習慣の確立とメディア機器に依存しない子どもの育成を小学校の大切な役割と考え、これからも継続していく。

(校長：伊豆藏ゆり)

* [現：大阪市立苅田南小学校長]