

第44回 横須賀市体力づくり実践研究発表会報告

報告者；石川輝雄、林 但

1. 日時；2025年1月29日 15:00～16:50 場所；ヴェルクよこすか 6階大ホール
2. 主催；横須賀市教育委員会
3. 協賛；横須賀市小学校体育研究会、横須賀市中学校体育研究会、**横須賀市スポーツ推進委員協議会**、横須賀市スポーツ協会、横須賀市スポーツ推進審議会
4. **目的；各学校が、本市児童生徒の健康の保持増進及び体力向上に関する施策を理解し、運動習慣の定着と生活習慣の改善を推進するために、研究委託校の発表、学識者の助言を通して、それぞれの実情や発達段階に応じて、家庭、地域と連携して取り組む。**
5. 対象；市幼稚園・学校教職員（地域指導者含む）PTA,社会体育団体指導者、スポーツ推進委員協議会など約100名強。
6. 内容；(1)横須賀市研究委託事業発表 池上ブロック（中学校・小学校）
(2)児童生徒健康・体力向上推進委員会担当部会報告
(3)令和6年度横須賀市体力・運動能力・生活習慣調査結果報告
(4)神奈川県立保健福祉大学；鈴木志保子教授指導講評
7. 気づいたこと感じたこと
 - (1) 横須賀市委託研究校発表・池上中学校（ブロックは1小1中である）
 <研究テーマ> 自らの健康の保持増進と体力の向上を目指して、主体的に生活改善に取り組める児童生徒の育成
 ・R6年度：目ぼしい取り組みと成果は、①「太陽を浴びよう大作戦」食事と健康の関連について、8割の生徒が理解できた。②虫歯（永久歯）について継続指導の効果が見えた③スクリーンタイム5時間以上の割合が減少④「生活習慣」をキーワードに挙げて取り組む職員が増えた などがある。
 - (2) 部会報告
 - ・子ども体力向上部会：生徒同士の関わりを重視した体育授業の実践/ペア学習の充実
 - ・運動習慣の定着部会：体育の授業で“いかに体育の楽しさを伝えるかが大切”関心を持たせるなど
 - ・生活習慣改善部会：児童生徒の睡眠の質向上。外遊びなど日光を浴びるのが少ない児童生徒は睡眠の質が下がる。日光やブルーライトが与える睡眠への実態調査 →意欲的に生活を見直す人が見られた。
 - ・食育推進部会：朝食の必要性、また朝食と睡眠の関係を認識。生活習慣の見つめる機会になる。
 - (3) 令和6年度横須賀市児童生徒体力・運動能力、運動習慣等調査結果について
 この項目に一番関心があった。**①全国調査結果で前年に比べ小5の女子を除き全体的に良い傾向。**②種目では、小学校は反復横跳びとソフトボール投げ。中学校は握力で小中男女とも同じ。③体育と保健の授業の改善が必要④スクリーンの増加に対して朝食喫食率・睡眠時間の減少・運動時間の低下が関連している。先生方はデータに敏感になっている、体力向上と健康に考える必要がある。
 - (4) 鈴木志保子教授からの講評では、**①太陽を浴びさせる、ハーハーする位少し強度を挙げた運動をさせることを先生方は考えなさい！②太陽を浴びる＝メラトニンができる/スクリーンタイムは睡眠時間確保につながる/食べる行為はペロトニンとこの3つはつながっている。**これらに関する情報提供を具体的に挙げられた。繰り返しみなさんは学校からの代表、持ち帰り**学校ごとで議論をなさい！**
8. 最後に
 - (1)平成23年に協議会が教育委員会と連携し小学校の新体力測定員講習会を始めて以来、本報告会に都合をつけて出席しています。今後も注目して取り組んでいきたいと考えています。
 - (2)鈴木教授の話はテンポよく、端切れもよいいつも本当にためになる。

以上