

4 実施内容

(1) ファミリー運動作戦

具体的な内容

ア 目的

夏休みの初めと終わりに、各地区（家庭）でラジオ体操に取り組み、生活リズムを整えながら体力の向上を図る。

イ 目標

早寝・早起きを心掛け、親子でのラジオ体操参加に 50%以上を目指す。

ウ 実践活動

(ア) 文書等による啓発

学校保健委員会で「夏休み親子ラジオ体操」の趣旨を示した文書を作成し、全保護者に配布した。

(イ) 学級懇談会の利用

夏休み前の学級懇談会を利用して各学級の保健体育部員が具体的に説明をし、保護者に対しての意識づけを行った。

(ウ) カードの配布と回収

ラジオ体操カードは児童＋全家庭数で約 850 枚を配布した。夏休み明けに、児童用、家庭用とも回収を行い、集計を行った。

考察

親子とも 10 日間の実施が最も多かった。「夏休みの初めと終わりの 1 週間」という当初の目標があったため、土・日を除いたとして考えれば納得のいく結果である。親子で 50%以上という目標に対しては約 52%という結果が得られ、目標を達成できたといえる。しかし、児童の 6%、保護者の 19%は実施日がゼロであり、地域によって取り組みにも差が生じており、今後の課題となる。

(2) みそ汁＋1（プラスワン）作戦

具体的な内容

ア 目的

バランスの取れた朝食にするために、具だくさんのみそ汁と卵料理や納豆などタンパク質の物を添え、望ましい朝食への理解を深めるとともに実践の定着を図る。

イ 目標

「主食」＋「主菜」＋「副菜」を食べてきた児童 50%以上を目指す。

ウ 実践活動

(ア) レシピの作成

6 年生に「ごはん・みそ汁＋1（プラスワン）」のメニューを夏休みの課題として出し、そのメニューの中から厳選したものをレシピに掲載した。どのメニューも栄養満点で手軽に作れるものになっていた。

(イ) 朝食調査

平成 14 年度から朝食調査を行っている。平成 14 年度は「あなたは、朝食を食べてきましたか？」の質問に対して、97%が朝食をとっており、平成 21 年度は 99%が朝食をとっている。「朝食に何を食べてきましたか？」の質問に対して、「主食」＋「主菜」＋「副菜」を食べてきた児童が平成 14 年度の 18%に対して平成 21 年度では 43%という結果が出ている。

考察

朝食をとっている児童の全国平均が 95%前後であることから、本校は朝食をとってこない児童の割合は低いといえる。バランスのとれた「主食」＋「主菜」＋「副菜」の朝食については年々上昇傾向にあったが、平成 18 年度の 45%をピークに横ばい状態である。目標である 50%にするには、さらなる家庭への意識づけや啓発活動を行っていく必要がある。

(3) スイッチ・オフ作戦

具体的な内容

ア 目的

十分な休養と睡眠をとるために、必要のないテレビ、ゲーム等のスイッチを切り、心も体も休める「オフの状態」をつくる。

イ 目標

下学年は午後 9 時、上学年は午後 10 時までに就寝する児童 50%以上をめざす

ウ 実践活動

(ア) コースの選択

日ごとに右の A から E の 5 つのコースから一つを選び、その結果がどうだったかと就寝時刻が守れたか、守れなかった理由は何かをアからオの中から選んで記入するようにした。

考察

選択したコースのうち一番多かったのが D の「食事中はテレビを消す」で次に多かったのが B の「帰宅後ノーテレビ・ノーゲーム」だった。就寝時刻が守れなかった理由として一番多かったのがウの「テレビ視聴」だった。

目標である下学年 9 時、上学年 10 時の就寝時刻 50%については 51.3%という結果で一応の目標達成は見られたが、今後さらに就寝時刻の割合を高めていくためにも E コースの「就寝 1 時間前のノーテレビ・ノーゲーム」に取り組む家庭を増やしていくことが効果的と考えられる。

家族で話し合って日ごとにコースを選択

A ノーテレビ・ノーゲーム

B 帰宅後ノーテレビ・ノーゲーム

C テレビ・ゲーム 1 日 1 時間以内

D 食事中はテレビを消す

E 就寝前 1 時間のノーテレビ・ノーゲーム

実施期間 12/ 7 ~12/13 1/6 ~1/8

就寝時刻の設定

下学年 (1 ~ 3 年) ...午後 9 時まで

守れなかった理由

ア スポーツ少年団

イ 習い事

ウ テレビ視聴

エ ゲーム・遊び

オ その他 ()