

(別紙様式3)

実践地域事例シート (No. 長野県阿智村阿智地区)

A. 地域概要

地域環境	阿智村は、長野県の南西の端に位置し、山林原野が90%、農地はわずか7%足らずの中山間地で、人口6,700人の小規模自治体である。気候は比較的温暖だが、集落が標高500mから1,000mまでの間に点在しており、地域によってかなりの違いがある。村の基幹産業は観光業で、温泉地、スキー場を中心に年間135万人の観光客が訪れる。 実践校の3校は昭和の合併以前の旧村ごとに設置されており、学校単位の少年少女スポーツクラブの活動が活発に行われている。 また、平成16年4月に総合型地域文化スポーツクラブ(チャレンジゆうAchi)が発足し、スポーツメニュー13種類、文化メニュー11種類を、幼児から高齢者まで幅広い年代層の健康づくり・体力づくり活動を展開している。							
小学校・児童数	実践校3校、協力校3校							
	実践校				協力校			
	阿智第一小	阿智第二小	阿智第三小	計	南箕輪小	高森北小	新野小	計
男	106	49	32	187	60	77	39	176
女	81	56	38	175	60	61	34	155
計	187	105	70	362	120	138	73	331
地域のスポーツ環境	(A) 総合型地域スポーツクラブ数		1	(B) (小学生が参加できる) スポーツクラブ数			16	
	(C) スポーツ少年団数			(D) その他 ()			地域のスポーツ環境を表現する指標	

B. 実践活動

実践テーマ	「体力アップを学校・地域・家庭の力で!!」 “寝る子は育つ”生活習慣の改善と意欲向上のための取組
ねらい・趣旨	活発で意欲を持って物事に取り組むことができる「元気ないい子」を育てていくため、子どもの体力や生活実態を知り課題を明らかにする中で、学校・家庭・地域が一つになり地域全体で、子どもの生活習慣の改善と運動習慣の定着を図り健康についての理解を深める。 具体的ねらい 子どもの運動環境を確保することにより生活習慣の改善につなげる。 子どもの運動習慣、生活習慣の改善を図ることにより体力向上につなげる。 子どもの運動習慣、生活習慣の改善を図ることにより意欲の向上につなげる。
実施体制	実行委員 34名 学校長3名、教頭3名、体育担当教諭3名、養護教諭3名、PTA3名、有識者5名、体育協会1名、少年少女スポーツクラブ連盟1名、子ども会1名、管理栄養士1名、総合型地域文化スポーツクラブ4名、体育指導委員5名、社会福祉協議会1名、 小委員会 18名(メニューづくり委員会 実行委員兼務) 体育担当教諭3名、体育協会1名、総合型地域文化スポーツクラブ4名、体育指導委員5名、社会福祉協議会1名、有識者4名、 研究機関 : 大阪体育大学 体育学部 健康・スポーツマネジメント学科 松永敬子 助教授 県教委担当者: 長野県教育委員会事務局1名、飯田教育事務所1名 事務局 : 村保健師1名、村健康づくりチーム1名、村教育委員会3名
実践プログラムの概要 区分: 学校 - 学 家庭 - 家 地域 - 地 対象: 子ども - 子 保護者 - 保 地域の方々 - 地 他	(1) 運動を習慣化するためのプログラム(区分: 学、家、地) ア. 「遊び塾」「出前スポーツ教室」「課外遊び運動」(対象: 子): 放課後に地域の指導者から遊びやスポーツを学ぶ機会の提供。 イ. スポーツ体験会(対象: 子、保): 少年少女のスポーツクラブ、総合型地域スポーツクラブの活動にあわせ、体験をすることでスポーツ活動への理解を深めてもらう。 ウ. 多項目実践プログラム(対象: 子): 始業前、業間、放課後を利用し、子ども達に人気のある遊び(スポーツを含む)を行う。 (2) 生活習慣改善のためのプログラム(区分: 学、家、地) ア. 生活習慣チェックシート(対象: 子、保): 子どもの生活習慣を「生活習慣チェックシート」によって記録することにより、子どもと保護者が親子で生活習慣の見直しを行う。 イ. 広報誌への記事掲載(対象: 保、地): 調査結果や望ましい生活習慣を、村広報誌へ掲載し意識啓発。 (3) 保護者の意識改善のためのプログラム(区分: 学、家、地) ア. 『健康だより』の発行(対象: 保): 随時 イ. 体力向上講演会(対象: 保、地): 保護者、地域の関係者が集まる機会を利用し講演会の実施。 ウ. 家族健康フェスティバル(対象: 子、保、地): 自らの健康状態についての理解を深める中で、運動(遊び)の紹介や食事(主におやつ)について考える機会を提供。

C. 実践活動結果

<p>設定した目標値の達成状況</p>	<p>(1) 体力の向上について 全指定地域平均の数値よりは高いものの、平成16年度第1回新体力テストと平成18年度第3回新体力テスト結果の比較からは体力が向上しているという傾向は見られなかった。体力テストの総合評価について、ワンランクアップを目指したが、特に「D・E群 A・B・C群への稼働率」について、男子が21.4%、女子が28.6%と全国平均を下回った。</p> <p>(2) 運動習慣の改善について 平成16年第1回生活実態調査と平成18年第3回生活実態調査の比較から、運動・スポーツ時間の確保状況は女子の休日が非常に改善されていたが、その他は良い傾向は見られなかった。具体的目標として、運動・遊び時間を平日30分、休日100分としていたが、平日平均運動・遊び時間が学校と放課後を合わせて、男子が37.1分 31.1分、女子が23.7分 22.6分へとそれぞれ減少傾向にあった。一方、女子の休日平均運動・遊び時間は、61.8分 73.5分へと増加しているが、男子は80.4分と低下傾向にあった。最終的には、男女共に休日の平均運動・遊び時間は目標を達成することはできなかった。</p> <p>(3) 生活習慣の改善について 平成16年第1回生活実態調査から、テレビ・ビデオを見た時間とパソコン・テレビゲームをした時間が協力校と比べても突出していることが明らかとなり、平日と休日の平均合計を40分短縮するなどの生活習慣の改善を目標とした。平成18年第3回生活実態調査の結果から、男子は平日-1.4分、休日は-22.1分、女子については大幅な改善が見られ、平日-26.8分、休日-27.5分という数値を示し、上記の運動習慣改善と合わせて目標を達成することができた。</p>
<p>実践プログラムの効果検証</p>	<p>(1) 「スポーツ体験会」(プログラムの意図：運動習慣改善) 既存のスポーツクラブ活動に、会員以外の子どもに気軽に活動に参加してもらい、スポーツへの理解を深めてもらうことを目的とした。H16年度の調査において、女子の運動・スポーツクラブ所属率が41.8%で、男子の61.6%と比べると約20%も低いことが明らかになった。そのため、ソフトテニスを総合型地域スポーツクラブの新たな種目とするなど、女子のプログラムを意識して行った。その結果、所属率がH18年度の調査で51.2%と約10%の増加傾向がみられた。運動習慣、生活習慣についても女子は良い傾向にあることから、プログラムの効果があったといえる。</p> <p>(2) 「生活習慣チェックシート」から(プログラムの意図：生活習慣改善・保護者の意識改善) 1週間の生活と、子どもと保護者のコメントをチェックシートに記入することで、親子で生活習慣を見直すことを目的としたプログラムであった。その結果、「朝食」「動く」「休む」のすべての項目において改善傾向にあった。特に「動く」の項目においては、子ども保護者ともチェックシートへのコメントが最も多く数値にも反映されていた。半年間に渡って生活を親子で見直すこのプログラムは非常に効果があったといえる。</p> <p>(3) 「家族健康フェスティバル」(プログラムの意図：生活習慣改善・保護者の意識改善) このプログラムは、保護者と子どもと一緒に健康について考える機会を提供するプログラムである。H16年度の調査結果から、子どもの遊び・運動・スポーツの重要度と子どもの運動能力(体力テスト結果)に、保護者の考えが大きく影響していることが明らかになった。そのため、まずは保護者自身の健康チェックを行い、保護者自身の意識改革を促進することもねらいとした。その結果、特に、「血液さらさらチェック」「足の裏健康チェック」「健康(体脂肪)チェック」は非常に高い満足度を示した。さらに親子でも参加できる運動(遊び)においては、参加者の約7割において「めんこ」や「おはじき」などの伝承遊びに対する満足度が非常に高く、次いで「ダブルダッチ」が好評であった。参加した保護者は子どもの遊び・運動・スポーツの重要性について、再認識しており、非常に効果があった。</p>
<p>波及効果及び地域独自に着目する事項</p>	<p>・波及効果 (1) 学力の向上について 生活習慣が改善されることによって、意欲的に物事に取り組む子供が、学力の向上が期待される。</p> <p>・地域独自に着目する事項 (2) 地域スポーツクラブについて 地域スポーツクラブにおいて、スポーツ種目を増やしたり、実践事業を契機に「スポーツ体験会」を継続的に企画したりすることで、総合型地域スポーツクラブの家族会員及び子ども会員の増加および少年少女スポーツクラブへの加入が増加傾向にあった。特に、女子の効果は大きかった。今後は、ソフトテニスのみならず、種目の増加が期待される。</p>

D. 今後の展開など

<p>3年間の取組における課題</p>	<p>(1) プログラムの関連性と連携 日常的なプログラムと非日常的な単発のイベントプログラムなどの関連性が高いと、さらに効果的な結果につながったと思われる。そのためには、各組織間の連携が欠かせない。</p> <p>(2) 自然環境などに対応する柔軟な組織体制 結果が現れ始める3年目は、気象の影響によりクマが多く出没したため、学校および放課後の外遊びなどに少なからず影響があった。保護者の送迎も急増したことなどでプログラムに影響したが、臨機応変にプログラムをアレンジできなかったことが課題である。つまり、自然環境などの変化に対応できる組織体制づくりが課題であるともいえる。</p> <p>(3) 保護者および子どもの運動・スポーツ実施者と意識の2極化 この事業を通して、独自の調査も含めて運動・スポーツ実施者と非実施者、健康イベント参加者と非参加者、地域スポーツクラブ会員と非会員などの2極化の溝を埋めることができなかったことが課題である。例えば、健康イベントである「家族健康フェスティバル」の参加者は6割が総合型地域スポーツクラブの会員であったように、実施者がさらに実施する機会を増やしている傾向にある。今後は、新しい層の参加者拡大が大きな課題である。</p>
<p>今後の展開</p>	<p>(1) 実践事業で展開したプログラムの継続 実践事業を通じて、学校・家庭・地域が連携・協力することで少なからず効果が得たプログラムがある。そのプログラムは、実践事業終了後も継続して実施する必要がある。</p> <p>(2) 体力向上に関する保護者への啓発活動の継続 広報誌への掲載はもちろん、各健康・運動・スポーツ関係団体とも連携し、保護者への啓発活動を継続的に展開する。</p> <p>(3) 地域スポーツクラブの活用 少年少女スポーツクラブと総合型地域スポーツクラブを活用し、運動・スポーツ活動を実施していない新しい層の意識改革と行動変容が期待されるため、スポーツ体験会の継続などを引き続き実施する。</p>

E. 実践活動を行う際のアドバイス

<p>企画準備段階</p>	<ul style="list-style-type: none"> 実践事業の到達目標は数値化するなどして、取り組みをスケジュールを追って具体的に評価しやすくしておく取り組み個々の状況が見えやすい。(校長からの意見) それぞれの立場から率直に考えを述べあい共通となる方向を見いだしていくことが必要。(教頭からの意見) 保護者も一緒になって参加できる企画を継続して計画するともっと意識の高揚に期待がもてる。(養護教員からの意見) 子ども達に対する意識や現状を教師がしっかり把握し、それをもとに現状にあった内容を検討すると良い。(教員からの意見) 事前に子ども達に事業の取り組みを説明し、目標を明確にすることで、学校差や個人差が少なくなり家庭の中に事業内容が浸透する。(体協からの意見) 阿智村のスポーツを取り巻く環境や子どもの生活習慣・体力などの現状、そして、学校・地域・家庭からの大まかな意見などを整理した上で、企画段階から中・長期的な計画をたてることが重要である。(学識経験者からの意見)
<p>実施体制</p>	<ul style="list-style-type: none"> 良い組織ができていたが、最後は、熱意。保護者や教師のやる気次第。(校長からの意見) 職員自ら運動に対する意識を高め、率先して運動に取り組むことで、子ども達の運動に対する取り組みがかなり違ってくる。職員の意識高揚を図っていくことが大切である。生活習慣チェック実施後、係が集まって話し合いがもてたことは良かった。(教員からの意見) リーシップのある保護者と指導者のコミュニケーションが大切。(体育指導委員からの意見) 実行委員会だけでは会議の時間内で話し合えることも限られているので、部会やワーキンググループを中心に事業を展開できるとさらに効率的である。(学識経験者からの意見)
<p>実践段階</p>	<ul style="list-style-type: none"> 学校として教育活動に取り込み、全校、PTAも含めた取り組みまで高めていくことが子ども達や保護者の意識を変えていくことにつながる(校長からの意見) プログラムの目標を明確にし、そこに教師も加わることでより活動が活発になる。(教員からの意見) 先生達の気持ちで子ども達も変わるし、保護者の影響が大きく、大人の健康づくりも含めた総合的な取り組みが必要。(体育指導委員からの意見) 中心となるのは小学生であったが、地域全体としての体力向上や健康づくりにどう取り組むのかというような地域全体の課題と絡めていくことも必要である。(養護教員からの意見) がんばっている子どもの姿をもっと明確にすると良かった。(教員からの意見) 取り組んでいる経過報告や調査結果などの情報が頻繁に伝えられると地域の意識も高まり、村で行うイベントへの参加も多くなる良い循環ができる。(養護教員からの意見) イベントより毎日のことを。(体協からの意見) 地域が学校の中にどこまで入れるか、よく協議を。(体協からの意見) 家庭による温度差(二極化)に対して何らかの手段を高じなければならない。(体育指導委員からの意見) 親子で競い合うことができるという要素が子どもに取っての魅力の1つである。(教委担当者からの意見) 日常的なプログラムと非日常的なイベントプログラムの関連および連携があると、さらに高い効果が期待できた。(学識経験者からの意見)
<p>評価段階</p>	<ul style="list-style-type: none"> 数値目標を明確にして取り組むと、より切実感の伴ったものになる。保護者を含めた地域の日常的な取り組みのあり方をもっと表側に出すことも必要だろう。(校長からの意見) 諸調査の結果を保護者や子ども達、地域へ分かりやすく返していくこと、問題をしっかり伝えていくことが必要。(養護教員からの意見) 理念を一貫して、継続して。(教員からの意見) 事前に評価の方法を十分協議の上、共通理解のもとで事業を展開すべきである。(教委担当者からの意見) 生活実態調査のデータを正確にもう少し早くフィードバックして頂けるとさらに有効活用ができる。(学識経験者からの意見)
<p>その他</p>	<ul style="list-style-type: none"> 大人はどうか問い返す機会となった。(校長からの意見) 本来子どもが体を動かすのは自然であるが、その機会が失われてきていることに問題がある。意識を変えていくことの働きかけがこそが必要である。(教頭からの意見) この事業を通じて、子どもの現状と将来について見直す機会となった。細かな工夫で子どもの意識が大きく変わる手応えを感じる。(体育指導委員からの意見) 「体力向上は生きる力の根本」を目当てに事業展開すべき。(教員からの意見) この事業を通じて、学校・地域・家庭が連携を持つことができたことは、非常に有意義なことであった。重要なことは、この事業で築いた関係やプログラムを可能な限り継続させる仕組みをつくることである。(学識経験者からの意見)