

## 実践地域事例シート (No. 長野県木曾郡上松地区)

### A. 地域概要

地域環境	<p>上松町は、長野県の南西部、人口約5700人ほどの中山間地域で少子高齢化が進む典型的な過疎の町であり、近隣町村と合併せず自立のまちづくりを推進している。昨年、森林セラピー基地の認定を受けた森林浴発祥の地「赤沢自然休養林」をはじめ景勝地を有し、癒しの空間でのホスピタリティー提供を模索している。</p> <p>実践校の上松小学校では、学校行事のほかに地域型スポーツクラブと連携し、スポーツに接する機会も多く、スポーツ行事やウォークラリー、水泳教室、スタンプラリーなど年代を超えた交流も行われており、地域でのスポーツ振興に心がけている。学校には、社会体育館が隣接し2つの体育館を有している環境から、天候に関わらず通年の利用が可能となり基礎体力の向上、運動する場の提供等で子どもたちの健康増進に寄与している。一方、近年の社会環境から下校後の外遊びが減ってきている状況もあり、生活リズムが乱れ、適量の運動が確保できず、児童期から脂肪過多の子どもも見られる。子どもの健康に親や地域の理解を得ながら改善策を講じていくことが求められている。</p>																												
小学校・児童数	<p>実践校1校、協力校2校 (単位:人)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th colspan="2">実践校</th> <th colspan="2">協力校</th> </tr> <tr> <th></th> <th>上松小</th> <th>三岳小</th> <th colspan="2">日義小</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>男</td> <td>140</td> <td>48</td> <td colspan="2">80</td> </tr> <tr> <td>女</td> <td>140</td> <td>38</td> <td colspan="2">66</td> </tr> <tr> <td>計</td> <td>280</td> <td>86</td> <td colspan="2">146</td> </tr> </tbody> </table>					実践校		協力校			上松小	三岳小	日義小		男	140	48	80		女	140	38	66		計	280	86	146	
	実践校		協力校																										
	上松小	三岳小	日義小																										
男	140	48	80																										
女	140	38	66																										
計	280	86	146																										
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	7																									
	(C) スポーツ少年団数	0	(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	「学校 地域 家庭で育てよう 木曾ひのきっ子」
ねらい・趣旨	<p>少子化が進み地域での遊び仲間が減り、加えて社会環境の変化から、外遊びが減少し、また交通の手段の利便性から歩く時間も減少してきている。食事で洋式化、バランスが欠け脂肪過多の子どもも見られるようになってきている。このような状況下で家庭での生活習慣の改善の必要性を理解してもらい、さらに実践を図り、学校でも体力向上のためにより有効な運動により質と量を高め、親に運動の大切さ、重要性を理解してもらいながら健康な体作りのために意識改革を進めていく。子どもには機会を通じスポーツに親しむ教室を提供しながら、運動の基本となる筋力、瞬発力、投げる、跳ねる運動をとりいれ、決まった種目にこだわらず、まず、自由に運動させることで体を動かすことの楽しさを覚えてもらい、それをきっかけに好きになり継続する子どもを増やすことに心がける。ひいては運動と学力の向上の相関関係があるかどうかについても着目していく。</p>
実施体制	<p>1 実行委員会</p> <p>松本短期大学(研究機関) 長野県教育委員会、長野県松本教育事務所、ゆうゆうクラブ、放課後支援遊びの広場、実践校PTA、保育園代表、実践校、教育委員会、計30名</p>
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	<p>(1) 運動の習慣化をめざしたプログラム(区分: 学、地)</p> <p>ア 「元気もりもりタイム」の設定(対象: 子): 学校敷地内の環境や外遊びの用具等を整え、子どもたちが継続して取り組めるような工夫を加えた、「走ろうタイム」や「なわとびタイム」を年間に一定期間設定する</p> <p>イ 「運動好きっ子養成 とびっくら教室」(対象: 子): 「走」「跳」「投」などスポーツにおける基本的な動きが全て入っている陸上競技を通じ、様々な動きを通じて楽しく心身を作っていく場の設定をする</p> <p>ウ 「楽しくなる運動のコツ ボールで遊ぶ」(対象: 子): サッカー、バレーボールなどの大学生チーム及び実業団チームの選手やコーチなどから専門の動きを学ぶなどし、スポーツの楽しさを知ることができたり、あこがれを持ったりする機会を提供する</p> <p>(2) 生活習慣改善のためのプログラム(区分: 学、家)</p> <p>エ 「生活習慣チェックカード」(対象: 子): カードに記入することによって、自分の生活リズム(主として睡眠時間)について見直す機会とする</p> <p>(3) 保護者の意識向上のためのプログラム(区分: 家、地)</p> <p>オ 「元気もりもり通信」(対象: 保、地): 子どもたちの体力の傾向を知らせたり、生活習慣等について啓発したりするための通信を年数回発行する</p> <p>カ 「元気もりもり講演会」(対象: 保、地): 大学教授を招いての講演会、保護者参観日に合わせた報告会の設定</p>

## 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 平成16年度、17年度の体力総合判定の割合から、平成18年度の目標値を下記のように設定したが、男子のA判定が18.8%、D判定は11.6%、E判定は1.4%となり、女子のA判定は17.9%、D判定は10.4%、E判定は2.2%であった。これらより、体力に関する目標は達成できたと言える。</p> <table border="1" data-bbox="475 232 1077 331"> <tr> <td>男子</td> <td>A: 13%以上</td> <td>D: 15%以下</td> <td>E: 2%以下</td> </tr> <tr> <td>女子</td> <td>A: 15%以上</td> <td>D: 20%以下</td> <td>E: 3%以下</td> </tr> </table> <p>(2) 生活習慣 朝食摂取については男女ともに100%を目標にしたが、90%台にとどまり、時々食べないが男子では平成16年度と変わらず、女子では2倍以上に増えた。 1日の睡眠時間は8時間以上を70%と目標に設定したが、男子では70.3%、女子では66.4%であった。また、男女とも6時間未満が増加傾向にある。 テレビ視聴時間は、1時間未満を20%と目標に設定し、男子は20.7%、女子では21.4%となったが、3時間以上が男女とも2倍近くに増えた。</p> <p>(3) 運動習慣 スポーツ実施頻度は年々改善されてきている傾向にある。しかし、平成17年度の学校での運動・遊び時間の平均値は、男子が46.1分、女子が28.2分で平成18年度は男子が16.6分、女子が24.4分となり、特に男子で大幅な減少が見られた。教員への印象調査(独自のものを平成19年2月に実施)では、以前と比べると子ども達の遊ぶ姿は「かなり増えた」「やや増えた」と80%の教員が感じていることから、子ども調査への記入の仕方に、特に男子で問題があるのではないかと学校では考えている。</p>	男子	A: 13%以上	D: 15%以下	E: 2%以下	女子	A: 15%以上	D: 20%以下	E: 3%以下
男子	A: 13%以上	D: 15%以下	E: 2%以下						
女子	A: 15%以上	D: 20%以下	E: 3%以下						
<p>実践プログラムの効果検証</p>	<p>(1) 元気もりもりタイムから(プログラムの意図: 運動習慣の改善) 学校では、環境の整備やカードなどの工夫をして、「走ろうタイム」と「なわとびタイム」を年に数回、朝8時から10分～15分間設定してきた。これにより、子ども達の体を動かす習慣化をねらったが、運動・スポーツ実施頻度は、男子で「ほとんど毎日」「ときどき」が増え、「しない」が減り(16年度 18年度 「ほとんど毎日」17.8% 31.0% 「ときどき」48.1% 51.7% 「しない」14.7% 6.9%)、女子では「ほとんど毎日」が増え、「しない」が減った(16年度 18年度 「ほとんど毎日」8.0% 18.7% 「しない」8.8% 5.0%)。朝の時間帯に設定したことによって、8時以前から遊び・運動に取り組む姿や、その時間だけでなく休み時間にもなわとびを練習する姿が見られた。また、整備・補充した用具の竹馬やホッピングは、子ども達に好評で、外遊びの意欲化につながった。子どもたちの運動の欲求が高まった点や、来年度以降も学校内で無理なく取り組める点で、最も効果的なプログラムだったと言える。</p> <p>(2) 「楽しくなる運動のコツ ポールで遊ぶ」(プログラムの意図: 運動習慣の改善) 地域で設定した、大学生・実業団の選手やコーチを招いての機会は、平成16年度にキッズサッカー教室とバレーボール教室を各1回、平成17、18年度にも同様の教室を設定した。参加人数は各教室20人前後であった。講習会終了後に選手と握手をしたり、名前を呼ばれて親近感を感じたりしている子ども達の姿から、そのスポーツへのあこがれと楽しさが持て、子どもたちからは運動への意欲の高まりを感じた。</p> <p>(3) 「元気もりもり通信」「元気もりもり講演会」(プログラムの意図: 保護者の意識向上) 「元気もりもり通信」では、子ども達の体力傾向や生活習慣の傾向(睡眠時間、食事等)について知らせてきた。また、「元気もりもり講演会」は、平成18年度は「体力向上実践事業報告会」という名称で行い、学校の参観日に合わせて行ったので、参加者も100名を越え、実践内容を紹介したり成果と課題について説明したりできた。 生活習慣の改善をねらって「生活習慣チェックカード」を作成し実施するプログラムがあったが、思うような成果が見られないため、平成18年度の「体力向上実践事業報告会」では、児童の睡眠時間やゲーム・テレビ時間、朝食摂取状況などについてプレゼンテーションを使って保護者の視覚に訴える企画をした。 保護者調査によると、男児の保護者は「運動意識」について改善したが、女児の保護者には改善の傾向が見られなかった。生活習慣については、男女ともゲームの時間や食事に関する習慣についてのマイナス傾向が診断カルテから見ることができ、今後も保護者に訴えていく課題であると思われるが、「体力向上実践事業報告会」が11月の末だったこと、さらに12月に念を押すように「元気もりもり通信NO.3」を発行して生活習慣改善へ向けてきたこと、平成19年になってからも「学校保健だより」を発行し、1月には「生活習慣と体力」をテーマに学校保健委員会を設けたこと(学校医、学校薬剤師、小学校・中学校の関係職員、PTA役員が参加)、最終参観日(2月23日)の保護者懇談会でも話題に取り上げたことなどから、子ども達の生活習慣改善についての保護者意識は高まってきているように感じる。(次のような声が報告会の後、保護者から寄せられているので抜粋する。・小学生のころから大人と一緒に生活をしていては、身体も心も正常に成長していかないと。せめて小学生の内は、夜9時に布団に入って寝られる環境を作ってやりたいと思います。・報告の中にバランスの取れた食事、テレビやゲームの時間、睡眠とからだについて等、保護者自身が毎日の生活の中で気を付けたいことや改善しなければならない点についても述べられており、大変参考になりました。・外遊びの仕方すら分からない子が多い昨今、大人がそういう機会を与えたり、教えたり、環境を整えることが必要であること、またその大切さが分かりました。)</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  学力の向上が期待できると挙げていたが、県内で統一された学力テストがないので、実践校内の経年比較や協力校との比較ができなく、体力と学力の相関についての検証にとどまった。  体力評価と子ども調査とのクロス集計から、Aの評価の児童ほど学習に関する意欲(かなりそう思うのポイント)が高いことが言えた(子ども調査設問9群)。また、今年度の体力と学校内でのNRTテストの結果から、体力評価A・B群の児童ほど、三段階評定で3の評定の児童が多いことが分かった。</p> <p>・地域独自に着目する事項  (2) 児童の健康的な生活  当初は運動することによる脳への影響(前頭葉の発達)や足指の使われ方と健康への影響を検証事項に挙げていたが、計画したプログラムが実施できていないこと、必要なデータが取れていないことで検証できていない。  かわりに、児童の健康的な生活に着目し、1日平均欠席人数や保健室利用人数を年度ごとに比較した。1日の平均欠席人数は、平成16年度に10人(男女合計)だったのに対し、平成18年度は5.9人(男女合計)となっている。学校の児童総数は減ってきているので、1日あたりの欠席率で求めると3.2% 2.1%への減少である。平成16年度にインフルエンザが流行し、全体のおよ半数のクラスで延べ1週間ほど午前特別日課を組んで対応したことがあったが、17年度、18年度とインフルエンザの流行はなく、そのような対応は取っていない。このことについては、運動習慣の改善等がよい影響を及ぼしたのではないかと思いたい点である。また、逆に、1日の平均保健室利用人数(男女合計)は10.2人 11.9人と増加した。擦り傷、捻挫、打撲等が増えたのは、外遊び等の増加によるものではないかと思いたい、実証するのは難しい。  裸眼視力1.0未満の児童は68人 48人(21.9% 16.8%)に減少している。この点に改善が見られる因果関係にも興味深い、今回は実証できていない。</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) プログラムの定着  学校で取り組んできたプログラムは、児童にも好評であったが、それが休日などに家庭等で生かされているか疑問が残る。家庭でできにくくなっていることを学校でカバーしているような恰好で、学校でやっているから家庭ではいいだろうという方向にならないようにしていかなければならない。</p> <p>(2) プログラムの内容  子ども達の体力の維持・向上だけでなく学力の維持・向上のためにも、保護者の生活習慣全般に関する高い関心や意識の維持・向上が最重要と考えられる。子どもを対象としたプログラムの検討も大切だったが、家庭を対象にしたプログラムの検討にもっと時間を割くべきだったのではないかと思われる。通信で知らせる形の他に、講演、懇談、パネルディスカッション等の形のものをもっと増やすことが効果的であったと思われる。</p> <p>(3) 組織体制  実行委員会の中心となる教育委員会内での人事異動が毎年あり、教育次長も1年ごとに変わるような体制や引き継ぎの方法に大きな課題があった。上記で述べた生活習慣改善等についてさらに啓発し続けていく上で、例え縮小化されても組織体制は今後も不可欠であると考えられる。</p>
<p>今後の展開</p>	<p>(1) 学校内でのプログラムの継続  効果が大きかったと考えられた「元気もりもりタイム」は来年度以降も学校内で継続していく。具体的には「走ろうタイム」と「なわとびタイム」で、カードやシールを利用し全校体制で取り組み、体力の向上を図りながら活気ある学校を目指していく。</p> <p>(2) 新体力テストの実施  高学年では時数をかけずにこれまで通りテストの実施が可能であるが、低学年では、測定者の体制等を整えないと、定められた時数の中で新体力テストを実施していくことが困難である。そこで、平成18年度に全国平均並みだった「長座体前屈」や「上体起こし」、「握力」についてと、伸びのよかった「シャトルラン」について等、絞り込んで計測を続けていくこととしたい。</p> <p>(3) 総合型地域スポーツクラブとの連携  この事業を通して明らかになってきたことを、総合型スポーツクラブの運営サイドの方々、指導サイドの方々とも共通理解していく。特に女子児童に、スポーツクラブ離れが目立ってきているので、運営や指導の方針に生かされるようにしていきたい。また、今後もさまざまなイベントの趣旨に、体力向上や運動意欲高揚が計画段階で盛り込まれるように連携していきたい。</p> <p>(4) 啓発活動の継続  特に生活習慣の改善に関わって、総合型地域スポーツクラブから発行される「ゆうゆう通信」、学校内で発行される「保健だより」や「給食だより」等で継続的に啓発していきたい。保護者の意識改革や実践化に向けて、学校保健委員会や参観日の学級懇談会等で保護者同士が家庭の様子や悩み等について、話し合う機会を設けたい。また、保小連携の会(保育園職員と小学校職員の連絡会で年4回ほど実施している)の場などを利用して、就学前の子どもやその保護者に啓発していくことも大切であると考えている。</p>

本事例の問い合わせ先：長野県木曾郡上松町教育委員会

TEL: 0264 52 2111

Mail: agekyou@po.cnet-kiso.ne.jp

上松小学校

TEL 0264-52-2002

Mail: agesyou@po.cnet-kiso.ne.jp

## 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"> <li>・文科省からの指定を受ける前に（採択される前に）、地域の中心担当者（教育委員会内等）と学校担当者（校長・教頭・体育主任や研究主任ら）との十分な懇談が必要。子どもの実態等を共通理解した上で、必要感や価値を確認したい。（学校長の意見）</li> <li>・活動内容等を長期的視野でとらえ、どんなねらいでどんなプランがあるか、早い段階で子どもや保護者、地域の方々には知らせていくことが必要。（教員の意見）</li> </ul>
<p>実施体制</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域が指定を受ける事業なので、実行委員会をリードしていくのは、教育長や教育次長、または町体育指導員等教育委員会組織とし、教員でないことがのぞましい。（教頭の意見）</li> <li>・常に研究機関（大学教授等）との連絡を密にして専門的な指導体制を取ることが必要。（教育委員会の意見）</li> <li>・プログラム内容検討、広報、データ分析・評価等のいくつかの小グループを複数人で編成していくことが大切である。教育委員会も学校も人事異動があるので、これにより引き継ぎ等もスムーズにできる。（教育委員会の意見 学校担当教諭の意見）</li> <li>・学校内でも体制を組むことになるが、本務は授業や学級経営等であるので、学校職員ができることには限りがあることを他の実行委員（特に教育委員会）は周知していなければならない。（学校担当教諭の意見）</li> <li>・総合型地域スポーツクラブがある場合は、その運営サイドの方々と連携を取ることが必要。（教育委員会の意見）</li> <li>・プログラムの実践に伴い、実行委員による記録・観察は欠かせない。（教育委員会の意見）</li> <li>・事業で求められる内容や報告事項、目標等しっかり把握した中で望むことが求められる（教育委員会の意見）</li> </ul>
<p>実践段階</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・小学生の場合、生活習慣の改善には保護者の影響が何よりも大きい。また、調査に対する負担も大きいので、保護者には全面的な理解と協力を求めることが大切。（教員全体の意見）</li> <li>・調査には、日課内に聞き取るなどする事項もあるので、教員間の共通認識が必要である。（教員からの意見）</li> <li>・子どもの体力向上には先生方の熱意と見守りが大切、体を動かす仕組みづくり、習慣づけに一丸となる組織体制、学校の協力が必要。（教育委員会の意見）</li> <li>・保護者を含めた地域の方々に発信する機会を重要視したい。（教員からの意見）</li> <li>・調査してつかんだ傾向や分かってきたこと等を、その都度地域の方々（特に保護者）にフィードバックしていきたい。（教員からの意見）</li> <li>・学校をあげての取り組みと認識し、教員自らが体を動かそうとする姿勢が大切。また、学級懇談会や学年懇談会、PTAの会合等でも話題として取り上げられるようにし、関心を高めたり維持したりする努力が必要。（教員からの意見）</li> <li>・地域の指導者や保護者をプログラムの中でもっと活用したい。（教員からの意見）</li> <li>・協力校にも、資料を提供するなどフィードバックが必要。（教員からの意見）</li> </ul>
<p>評価段階</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・目標値の設定の仕方、評価の方法等は、十分な検討をした上で取り組むことが大切。（全体の意見）</li> <li>・調査項目が多く、資料等も活用しきれなかった感がある。（教育委員会の意見）</li> <li>・学力向上への波及効果については検証が難しい。（全体の意見）</li> <li>・子どもの変化、状態について全国レベルの指標で見比べられ強化目標が立てやすくなる。（教育委員会の意見）</li> </ul>
<p>その他</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・新聞やテレビの取材等に関して、窓口を一本化しておくといよい。（教員からの意見）</li> <li>・事業が終わった後であっても、その翌年などに県教育委員会主催の行事が計画され、実践報告等の要請をされることがある。（教員からの意見）</li> <li>・国から研究機関に協力を要請し引き続き体力向上に支援をしていただきたい。（教育委員会の意見）</li> <li>・体力向上に親等が関心を持ってくだいま、後押ししていただける講師の派遣を優先的にお願いしたい。（ " ）</li> <li>・幼児、児童、生徒、青年と連続的、連携を持った新たな事業展開を望みたい。（ " ）</li> </ul>