



揖斐郡学校保健会だより 第2号 令和7.8.8(金)

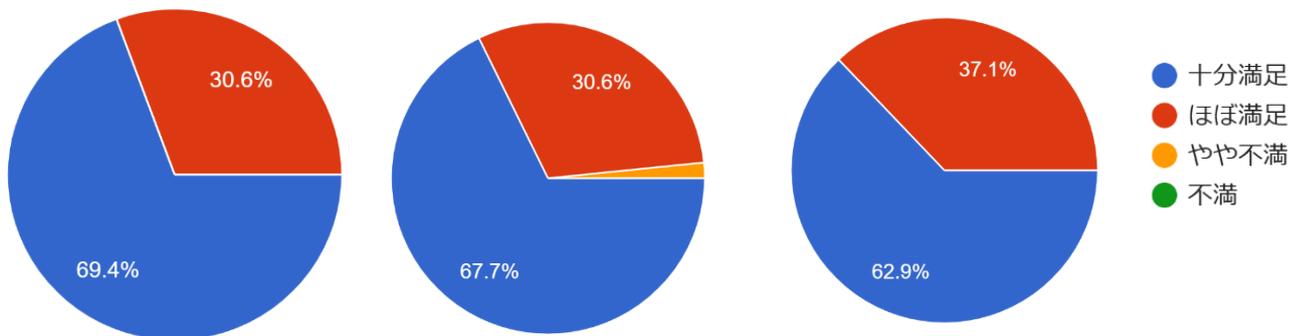
令和7年度 揖斐郡学校保健研修総会 特集号

郡学校保健会での講演について

(1) 講演内容について

(2) 講演方法について

(3) 講演時間について



揖斐郡学校保健研修総会での有川先生の「児童生徒の体力・運動能力の維持・向上について考えておきたいこと」の講演の感想や意見

- 部活動がクラブ化になり、部活動に入らない子が増えた。運動離れが明らかに進行していると思います。体育以外での運動の場が本当に少なくなってきている今、どうすると以前のように体力の数値になるのか。運動だけでなく、ちょっと体を動かすことも健康にとって大切だということがわかったので、体を動かして脳を活性化させていきたい。
- 今まで、経験で授業中におこなっていたストレッチや動くことを理論的に正しかったことをしれてうれしかったです
- 体力を向上させるには、座っている時間を短くするとよいということが特に印象に残りました。振り返ってみると、自分も子供たちも学校にいる時間で座っている時間が長いなと思いながら聞いていました。体力向上というと休み時間に走り回るといようなことを想像するけれど、こまめに立つなど日常のちょっとずつのことが大切なんだと感じました。
- 小1の担任で座っていることを呼びかけるが多かったが、立ったり体を動かしたりする時間を意図的に組み込んで行きたいと思いました。
- 生活習慣病に大きく関わる持久力が小中学校の男女ともに全国平均よりも下回っている現状や日常生活での体を動かす習慣の重要性を改めて確認することができました。
- 世代間の「K字型健康格差」について、危機感を持ちました。これからの社会を支えていく世代の体力を向上させることが必要不可欠であり、学校生活の中でソリューション・テクノロジーを普及していくことも効果的であると感じました。
- 本校でも足踏みをしたり、ペア交流で教室内を歩いたりして、脳に血流を促したいと思いました。



- 児童生徒の現状や社会の動向を踏まえた上での方向性や具体的なアクションプランを教えてくださいました。実践可能なアクションプランを教えてくださいましたので、できることから取り入れていきたいと思ひます。すぐに座ってしまう児童が多いので、未来への最高の戦略的投資と考え、座らない努力を必然的に生み出していきたいと思ひます。
- 一番心に残っているのは、運動だけでは不十分な時代・・・いくら運動しても他の時間座ったままではいけないということ。自分自身も気を付けて、軽い運動を取り入れていこうと思ひました。夏休み明けからの、授業にも、軽く体を動かす活動を積極的に取り入れていきたい。
- 体力や運動能力の維持の具体について、専門的な立場から話が聞けて、よかった。学校現場でどんな工夫をすることができるか考えようと思ひました。
- 調査をもとにした考察、そして学校現場で実践できることの提案までお示しいただけことが大変わかりやすく、明日に活かすことができる講話でした。できることを実践していきたいと思ひます。
- 学校でできる具体的なアクションプランが良いと思ひました。体を勝手に動かせるような取り組みは、子どもがストレスなくできるため、ぜひやってみたい。
- 未来を生き抜く子供たちの健康を考えることが、未来の持続可能な社会をつくることにつながるという理論が腑に落ちました。また、100マス計算の演習では、運動後にタイムが縮まり驚きました。軽い運動を取り入れ、リフレッシュした後に学習に向かうとパフォーマンスが上昇することも分かり、早速校内でも実践していきたいと思ひました。
- 先生のお話より、今後益々子供達の体力の低下が心配ということを改めて感じました。動くことと脳の働きが関係しているということで、授業中に立って音読をしたり、こちらから動きを作ることができることを教えてくださいましたので、集中力を高めるためにも45分間座りっぱなしではなく活動を入れ、学力向上にも繋げていきたいと思ひました。また、休み時間の遊びの提案や、体育の授業内容でも、運動が苦手な子でも楽しめる工夫が必要だと思ひました。
- 体力や運動能力の維持や向上は、生涯にわたって必要な体と心の健康につながっていることを再認識しました。百ます計算の体験は、大きな驚きとなりました。研修報告でも行いたいと思ひました。
- 体力向上に向けては、体育の授業だけでなく、他の教科の先生にもお願いしないといけないことがわかった。現代の児童の実態に沿った授業体制を考慮することが求められると感じました。
- 児童の体力・運動能力の維持・向上には、様々な方法があり、やり方次第で自然と高まっていく方法もあると理解できた
- 運動と学習の関連性というのは、今回の参加者のみでなく全職員が認知してもいい内容だなと感じた。1時間単位から全職員がマネジメントしていけるといいなと実感した

児童生徒の体力・運動能力の維持・向上について学校や家庭でどのように取り組んでいけばいいと思ひたこと。自分の立場で児童生徒の体力・運動能力の維持・向上についてどんな取組や貢献できること。

- 自分の子どもには、小さい頃から運動させていきたい。夏休みのラジオ体操もなくなっている地域が増えてきている。運動する場を確保していきたい。軽めの運動が脳の活性化に繋がるとわかったので、授業に活かしていきたい。
- 体育授業以外で、立ち上がってディスカッションを行うことは、すぐに実践できそう。準備していただいた皆様ありがとうございました。運動をせざるを得ない環境づくりや意図的に無意識に運動させる取組を行っていきたい。
- 教育委員会の立場として、学校の取組を広くきめ細やかに支援したいです。とても有意義でした。
- 運動については養護教諭として、運動について子供たちに発信はしていたけれど、今回の公演をきいて、身体を動かすと脳が活性化する、座り時間を短くして短期間の運動を取り入れるとよいということがわかったので、これから根拠をもって、子供たちにそのことを発信していきたいです。運動については、今休み時間に全校遊びを体育主任の先生を中心にやってくださっているので、自分も協力しながら、子供たちが体を動かす機会を作っていきたいと思ひました。
- 有川先生が提案してくださったように、ムーブメント・ブレイクやアクティブ・デザインを学校内や家庭にも情報共有し、座らない時間の確保ができるよう取組を行っていきたいと思ひました。
- 「プロブレム テクノロジー」と、「ソリューション テクノロジー」について周知すること、



「Sit Less, Move More」の実践（・音読は、起立して行う ・授業間のストレッチ、無意識に身体を動かす環境を設定する（・委員会の取組としてのウォークラリー）が、すぐにできることだと思います。子どもたちが楽しく体を動かす機会を、積極的に提案していけたらと思います。

- 体育主任として、業間休みの運動遊びや持久跳びなどの活動を取り入れていきます。また、授業
- 授業中に1回は、立ち上がってストレッチをしたり、交流を立ったまま行ったり、音読を立て行ったりなど、できることを考えて行っていきたい。職員会などで、運動は脳を活性化させることを伝え、できることから始めるようにしていきたい。
- 部活動の地域展開という社会情勢も踏まえて、体育の授業以外で運動量を確保する必要性を感じた適正でした
- 児童にも、運動が脳に与えるよい影響を伝え、取り入れていきたいと思った。また、シャトルラ低学年担当の私にとっては、授業の合間の簡単な体の動きはとても使えると思いました。聞いた話を頭に記憶させるために、また45分間の授業にメリハリをつけるためにも早速3学期から運動を取り入れていきたいです。
- 有川先生が学校現場でもすぐに取り入れられる具体的な実践内容を教えてくださいました。まずはムーブメントブレイクが取り入れやすいと思ったので、授業内での座位時間を短縮する動きを取り入れていきたいです。自校の職員へ情報共有していきます。
- 掲示物を校内に工夫して掲示して、子供たちの「動く」というところにつなげたり、全校レクリエーションなどを企画したいと思いました。
- 『音読を読み終わった子から座る』『立った状態でのペア交流（交流が終わったら座る）』今授業で実践されている学級があるなあ、聖徳が移動教室が多いって言ってたなあ、エビデンスがあったのかと改めて感じました。保健指導でも取り入れたいと思います。
- 生活習慣の改善について生徒はもちろん、保護者にも投げかけていくことが必要だと思った。授業ではずっと座っているだけでなく、動きのある活動を取り入れていきたい。
- 静かに座っていることだけをヨシとするのではなく、明るい未来のためにもムーブメントブレイクを授業などに取り入れて行きたいと思いました。
- 簡単に実践できこと、継続してできることについて、日常的に実践できることを周知し実践する
- 体育の授業においては、活動量を確保することだけでなく、シンプルなルールを用いたゲームを取り入れることで子供たちが楽しさを感じられるようにしていきたいと思いました。また、長時間座位が良くないということから、教室での授業の際にも座りっぱなしにならないように手立てを考えていきたいと思いました。特に立って音読をしたり仲間と交流したりすることはすぐに出来そうだったので、夏休み明け以降の授業に取り入れていきたいと思いました。
- 子供たちや保護者が体力・運動能力の維持・向上の必要性について理解してもらえるように、養護教諭の立場で考えると、健康面（けがや病気の予防、健康寿命の延長等）について保健日より等を活用しながら啓発ができるのではないかと思います。
- 家庭においては、小さい頃から一緒に親子で公園で遊んだり、運動を好きにさせる環境が大切だと感じました。学校でも、体育の中身を検討して運動が苦手な子でも楽しめる活動を仕組んだり、休み時間の遊びについて学級や、委員会等で遊びの提案をしたりすると良いのではないかと思います。
- 本校でも、学校保健安全委員会の資料を作成し、シャトルランと立ち幅跳びの結果が全国平均をずいぶん下回っていることがわかりました。全身持久力・敏捷性・柔軟性の低下が課題です。運動や遊びの工夫を教職員・児童でしていきたいと思います。
- まずは、体育の時間に運動するだけでなく、休み時間に外で元気に遊べるように児童委員会を中心に呼びかけていきたい。また、雨の日でも体を動かすことができるように、体育館使用の許可など工夫していく。さらに、家庭への啓発も保健日よりや保健指導を通して連携して行っていきたい。
- 今までは授業の合間に体を動かすのは、集中力を続けるためと考え行ってきましたが、今後は体を動かすことで頭の働きをよくするというメリットを子どもたちに伝えて体を動かし、将来の健康な体作りにつなげていきたいです。よかったです。
- 運動＝脳の活性化を体験的に学ぶことができたので、1時間目が始まる時に今回のように短時間でも運動をしてから行ってみようと思いました。
- 生徒の健康委員会で、話題にしたいと思いました。
- 夏場は暑さのため休み時間に外へ出ることが難しい日が多くなります。外へ出なくても体を動かすことができる活動を考え、学校生活の中に取り入れていきたいです。

次年度(R8)の郡学校保健研修総会について要望や意見→郡学校保健会理事会で検討

※このままでよいという意見が多かったが次年度に向けての意見として次の点があったので、郡学校保健会理事会で検討をしながら更なる改善を図っていく。

- 表彰の特選校は、前年度に表彰されていることを考えると不要ではないか。
→本年度のまま最優秀・優秀・特選校を総会の場で表彰するか、特選校については表彰状を該当校に配付するのかを検討。
- 学校環境衛生優秀校の賞状を校長ではなく養護教諭に渡してはどうか
→養護教諭が中心になっているが、管理職・保健主事・学級担任・等すべての職員が関わっているため、学校代表が受け取る形とする。(郡学保理事会で検討)
- 今回、体育主任が集まる体力マネジメント講習会が午前中にあり慌ただしい中参加しました。別日だとありがたいです。
→郡学校保健研修総会は三師会の先生方のスケジュールの関係で7月末か8月初めの水曜日の午後となっており、現在の段階で令和8年度の郡学校保健研修総会は7月29日(水)の13:00~15:15の予定で10月の第2回学校保健会理事会で確定する。西教事の研修等はその後決定してくるので、行事調整会議で被らないよう事務所に依頼する。
- 会場はサンサンホールの方が昨年度より良かったという意見が大半を占めたので次年度もサンサンホールでの開催を行うが、
 - ・会場の中央の座席が空いていた。来年度、サンサンホールで行うのであれば、会場の真ん中に座っていただくよう、入口付近は座れないようにするとよい。
 - ・広い会場を用意していただけたのはありがたいですが、席にバラつきが見られた。研修であれば自由席でない方がよいと感じます。
 - ・講演会についてですが、会場が広いので、学校現場で実践に繋がられる非常に良い内容を毎年聴かせていただいているので、参加者を限定せず、今養護教諭、保健主事、体育主任以外の先生も(特に若い先生など)もっとたくさんの先生に、聞いてもらって良いのではないかと思います。
 - ・谷汲サンサンホールでは、座席の準備をする必要がないため、係の先生の負担が少なくてよいと思いました。
(スタッフの仕事のスリム化の視点)等の意見を取り入れ、会場図を作成していく。
- 今回のように、医療等の見地から、自身の視野を広げられるような講演内容であると興味深く聞くことができる。
→令和8年度も4~5月に郡学保所属の部会の先生方にアンケートをとるとともに、県教委体育健康課(県学保)と連携して、郡学校保健会理事会での検討を経て、講演テーマ及び講師を決定していく。
- 表彰以外に、具体的な講評があり、今後の実践の参考になった。
→歯の健康優良児、郡学校環境衛生調査についての郡歯科医師会・郡薬剤師会の先生の講評を令和8年度の総会にも位置付ける。

