

# GENKI UP!

## げんきアップノート

活用の手引き



# げんきアップノート

げんきアップノート 活用の手引き

## Contents

げんきアップノートの趣旨・特徴 1  
構成と使い方・留意点・指導方法など 2

### 低学年 (1・2年生用)

食べるって大切なんだ! 4  
運動するって大切なんだ! 6  
ねるって大切なんだ! 8  
できたかな? 10

### 中学年 (3・4年生用)

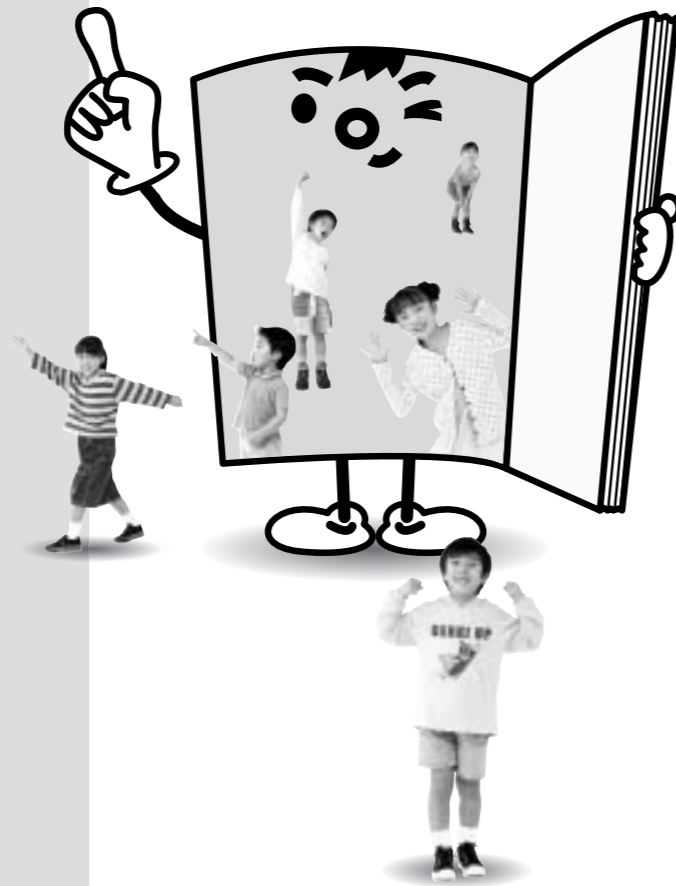
食べるの巻 12  
運動するの巻 14  
休むの巻 16  
チェックの時間ですよ! 18

### 高学年 (5・6年生用)

食べる 20  
動く 22  
休む 24  
チェックファイル 26

### コラム 教師のみなさんへ

運動不足の子どもたち 6  
子どもの睡眠時間の減少 8  
「おおさかキッズパスポート」で出かけよう! 14  
あいさつは元気の素! 16  
野菜バリバリ 朝食モリモリ! 24  
低・中・高げんきアップの認定について 28



## 「げんきアップノート」の趣旨

子どもたちを取り巻く社会環境の変化により、朝食欠食や夜更かし、運動不足などの様々な生活習慣の乱れが生じており、肥満や体力低下などが大きな健康課題となってきています。

また、子どもの体力向上や心身の健やかな成長のためには、調和のとれた食事、適切な運動、十分な休養・睡眠という健康三原則の観点から、子どもたち自身が生活習慣全体を見直し、改善していく力をつけることが必要であり、小学校期にその基礎を培うことが極めて重要であります。

このため、大阪府教育委員会では、子どもと保護者がともに考え、自ら健康づくりを推進することのできる「げんきアップノート」を作成し、子どもたちの生活習慣の改善を図り、健康的な子どもの育成をめざすことといたしました。

## 「げんきアップノート」の特徴

### ■子どもも大人も楽しいノート

このノートは、「開けるのが楽しい!」と大人にも子どもにも思ってもらうために、イラストやストーリーを楽しく親しみの持てるものにし、考えて色を塗ったり、ゲーム、クイズに答えたり、楽しく家庭や学校で実践したりしながら、生活改善ができるものになりました。子どもと保護者が、ともに生活を振り返りながら理解を深め、健康的な生活をめざせるように工夫していますので、教師や保護者の方々も、子どもたちといっしょにこのノートを楽しんでください。

### ■段階に応じて活用でき、継続できるノート

生活習慣の見直しを図るためには、健康的な行動を習慣化する必要があります。このノートは、楽しみながら継続し、ステップアップできるように内容を工夫したり、課題やチェックに段階を持たせたりしました。また、様々な家庭環境の子どもがいることを考慮し、それぞれの子どもがそれぞれの環境の中で「やればできる」という達成感を持ち、次のステップに向かえるようにも配慮しました。

### ■家庭と学校と地域を結ぶノート

このノートは、教師にとっても保護者にとっても、子どもの生活や子ども自身を知るためのとても重要なツールであるとともに、学校と家庭を結ぶものでもあります。子どもたちの生活習慣の改善を図るためには、学校・家庭・地域が連携する必要がありますので、このノートを三者のコミュニケーションツールとしてもうまく活用し、子どもたちの指導に役立ててください。

**げんきアップノート 構成と使い方**

**食事 運動 休養 + チェックのページ**

●このノートは、3つのパートで現在の生活を振り返りながら、各項目について学習し、その都度チェックのついていているものに関しては、後ろのチェックのページを開け、目標を設定し、チェックしていけるような構成になっている。第一目標がクリアできたら次の目標に挑戦させ、それを繰り返し、最終目標に到達できたらこのノートは終了となる。

□ **げんきアップノート活用の流れ**



●このノートは、特別活動や朝・帰りの学級活動、総合的な学習の時間、また、家庭科、生活科、体育科など、学校教育活動全体や家庭の中で、様々な工夫して活用する。

●チェックは1週間続けたら終わるものと、1週間で1クールとして3回できるものと、課題が全部できたときに終わるものがある。紙面の都合上、回数が少ないものもあるが、特に改善したい項目に関しては、他の用紙を使うなどして目標が達成できるまで繰り返して使用する。

●チェックは、それぞれの学年のレベルに合わせて目標が設定されており、さらに自分の生活に合わせて目標を選ぶことができるので、自分のレベルに合わせて楽しみながら、「やればできる」という自己効力感を持たせるよう活用する。それでも達成が難しすぎたりやさしすぎたりする場合は、子どもに合わせてチェックの内容を変え、達成した喜びや改善した気持ちよさ、続けることの大切さなどを実感させてほしい。

**げんきアップノート 活用にあたっての留意点**

● **継続的、発展的に用いることができるようにするために・・・**

教室での活用のほか、子どもが好きなときに何度も見たり、読み返したりすることができるように、いつでも取り出せるようにし、継続して実践できるようにする。

● **保護者や地域の人々の協力が得られるようにするために・・・**

特に小学校の低学年から中学年にかけては、保護者が子どもと一っしょにノートを開いて話し合ったり、考えたり、励ましの言葉かけをすることが必要である。子どもが家族などに意見を求めたり、地域に出かけて記入するページもあり、必要に応じて保護者の協力を求める。学校からの各種通信の発行や保護者会の開催などの機会をとらえ、保護者や地域の人々と協力し、子どもへの助言や援助ができるように配慮する。

**げんきアップノート 指導するにあたって**

● **「げんきアップノート」の活用例**

このノートは、子どもたちと学校、家庭、地域の状況に合わせ、より成果が上がるよう、家庭や学校教育活動全体を通して、工夫し活用する必要がある。以下にその活用例を提示するので参考にしてほしい。

- (1) 1ヶ月ごとに「食事」「運動」「休養」の大きなテーマを設定し、最初の1週間を生活習慣改善のための学習の期間にあて、2週・3週・4週目にチェックのページを利用し、目標を設定し直しながら、生活の点検・評価を行い、生活習慣の改善を図る。
- (2) 1週間ごとに小さな項目のテーマを設定し、生活習慣の改善のための学習を行い、その週のうちに同じテーマについてのチェックのページを利用し、生活の点検・評価を行う。
- (3) 長期休暇期間中にチェックのページを利用する。
- (4) 保健室での健康相談や、担任が行う健康観察の資料とする。
- (5) 学校保健委員会の資料として活用するなど、保護者への啓発を行う。

● **達成度を計るために～具体的目標の設定**

このノートの学習を進めるにあたって、学習終了後の具体的な成果を得るために、具体的目標を定めたい。そのためには、現在の子どもの状況を知る必要がある。そこで、ノートを始める前に、健康に関するアンケートを実施し、データを整理した上で学習を進めていくということが考えられる。以下にその一例を用意した。

□ **アンケート項目(例)** ※項目や内容については、各学校で工夫する。

- **朝食を食べますか?**  
(毎朝食べる 週に2、3回食べる 休みの日だけ食べる ほとんど食べない)
- **食べ過ぎたり、食べ残したりすることが多いですか?**  
(よく食べ過ぎる ときどき食べ過ぎる めったに食べ過ぎない)  
(よく食べ残す ときどき食べ残す めったに食べ残さない)
- **スポーツをしたり、外で体を動かして遊んだりして過ごす時間はどれくらいありますか?**  
(1日2時間以上 1日1～2時間 1日1時間以下 週に数日 ほとんどない)
- **寝る時間は何時ごろですか?**  
(9時より前 9時～9時半 9時半～10時 10時～10時半 10時半～11時 11時以降)
- **からだがかたかったり、しんどいと思うことがありますか?**  
(よくある ときどきある たまにある めったにない)

このようなアンケートを実施し、その結果から、学校ごと、もしくは学年、クラスごとの具体的目標(数値目標)を設定する。ノートの終了後に再度同じアンケートを実施し、目標を達成できたかどうかをチェックすれば、成果がある程度わかるので、そのデータを研究材料にして、今後の指導や教材作りに活かすこともできるであろう。