



高学年 5・6年生用

大阪のとある町、アップルタウン。ケンタとヤスコが、元気のない自分たちの町を元気にするべく、元気アップの秘訣を担任の日比野先生から学んでいくストーリーをもとにノートを進めます。また、ポイントキャラクターとしてアップル仮面が登場し、物語を展開させるキーとなるメッセージを残したり、元気アップのポイントを伝授します。最終的に、「アップル仮面＝日比野先生だった」という事実をほのめかして物語は終わります。



1 食べる

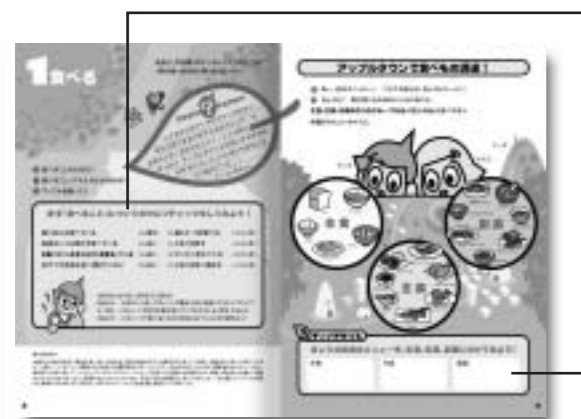
食べものは体をつくり体を動かすエネルギーになるから、食べるものによって体が様々な影響を受けるということ、具体例をあげて理解させる。高学年になると、自分で好きなものを買って食べたりすることが可能になるので、自らすすんで「食」に関心を持ち、自分の食生活についての課題を見つけ、改善する能力を身につけさせる。そのために、それぞれの食品の役割や朝食、適切な間食の意義などについて知る必要がある。さらに、家族や友だちとメニューを選んだり、料理したりする楽しさを知り、食事のバランスについて考え、自分で食生活が管理できるよう指導していきたい。

P3-4 食べる／アップルタウンで食べもの調達!

- ねらい

人間の体はいろいろな食べ物を食べることによってつくられること、食べ物は体を動かすエネルギーになること、主食・主菜・副菜の3種類を食べると栄養バランスのとれた食事になることを知る。
- 給食の時間などに…

黄色のグループは主食で主に炭水化物(エネルギーのもとになる)、赤色のグループは主菜で主にタンパク質や脂肪(筋肉や血液をつくる)、緑色のグループは副菜で主にビタミンや無機質(体の調子を整える)を多く含む。それぞれの特徴と3種類をバランスよく食べることの重要性を理解させ、給食にバランスよく入っているかを調べさせる。



自分の食生活を振り返ってみる。このチェックで個々の現状をできるだけ把握し、アドバイスやあたたかい励ましを与えとともに、各種通信やPTAなどの機会をとらえて、保護者にも協力を呼びかけたい。

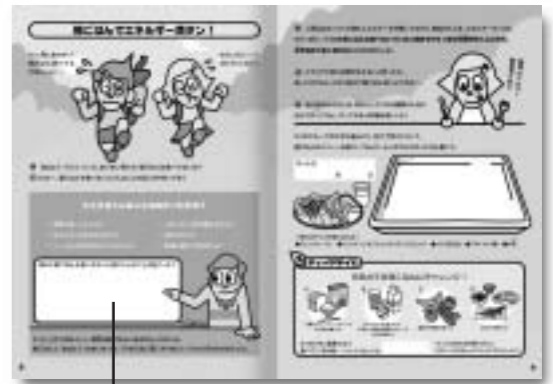
たとえばどんぶり物などは、主食と主菜がいっしょになっているし、主菜と副菜がいっしょになっているものもあるので、厳密に3つ…というわけではない。できれば家の食事でも3つに分けてみることをすすめる。

P5-6 朝ごはんはエネルギー満タン!

- ねらい

朝食は、朝から活動する元気のもとであり、食べていないと脳や体がうまく働かないことを知る。朝ごはんの自分の現状を知り、改善策を考える。
- 朝の会、家庭科の時間などに…

高学年になると朝食があるのに食べてこない子どもが増える。食べないとどうなるかを考え、食べた方がよいということを理解させる。より関心を持つように、P4の絵を参考にしてメニューを考えたり、実際に作ってみたりするのもよい。保護者に協力を求めたり、子どもに助言する場合は、各家庭の事情にも配慮することが大切である。



朝食を食べなかったときに起こったことを思い出させながら、食べないと体にどんなことが起こるかを理解させる。

P7-8 食べる前に、ちょっと待った!／間食はあかん?

- ねらい

バナナ、ヨーグルトはおやつにとるとよい食品、その他は、気をつけて食べなければならない食品の例である。

偏った食事や食べ過ぎは体によくないことを理解する。間食は、食べる量や時間、食事との栄養バランスを考えて食べるならよいということを知る。
- 特別活動や総合的な学習の時間、家庭科の時間などに…

栄養が偏ったり、食べ過ぎたりしていないか振り返らせる。チェックタイムでは、カロリーを消費するための運動量を知り、運動していなければ食べ過ぎになることを具体的な数値で実感させる。おやつは栄養補給やストレス解消にもなるが、食べる量や時間、食事との栄養バランスを考えて、健康的で楽しいおやつになるように注意する。



今までのおさらい(第3問)と、新たに獲得するとよい知識(第1、2、4、5、6問)のクイズである。

P9 食べるものに感謝!!

- ねらい

毎日食べられることに感謝し、無駄のない食生活をしなければならないことに気づく。
- 給食のあとで…

大阪では、食べ物がたくさんごみとして捨てられていることや、日本には食べ物がたくさんあるが、食べ物がなくて困っている国もあることを理解させる。チェックタイムで自分の生活を振り返り、自分が食べ物を大切にしているか考えさせる。





2 動 く

近年、大人と同様に子どもにも、運動不足からくる体力の低下、生活習慣病の兆候などが現れていることが数多く報告されている。高学年では、運動の基本である「歩く」ことが少なくなっていることに加えて、外での遊びや家の仕事の手伝いも減少し、瞬発力や筋力、持久力などの体力を養う機会が特に少なくなっている。運動が体をつくり、元気になるために必要であることや、様々な形態の運動があることを理解させ、自ら進んで体を動かす機会を増やせるよう、学校や家庭、地域などで大人からの働きかけが必要である。



P10 動 く

●ねらい
運動することで2つの大切な体力が身につくことがわかり、それぞれの体力の特徴を知るとともに、自分にその体力があるかどうか振り返る。

P11-12 動くと育つ? / カラダヲウゴカサナイト、キミハ...

●ねらい
運動は、体力をつけるとともに、体や心の成長に欠かせないもので、この時期に運動を毎日しっかりやって体の基礎をつくる必要があることを知る。

●理科や体育科、総合的な学習の時間などに...
「体力」には、いわゆる瞬発力や持久力などのほかに、病気になりにくい力、様々な環境に耐える力なども含まれる。また運動は体力を向上させるだけでなく、骨や筋肉、内臓などの体、そして心の成長のためにも必要なもので、不足すると病気にもなりかねないということをしっかり理解させる。

●体育科、特別活動や総合的な学習の時間などに...
ヤスコのようにテレビゲームばかりしていると、体力が低下してしまうことを理解させる。毎日少しでも体を動かす重要性を教える。高学年では、チェックタイムのようなちょっと複雑なゲームを教えると楽しめる。いろいろな国や地方の遊びにチャレンジするとおもしろい。

自分が運動しているほうかどうか振り返ってみる。毎日の生活の中で自転車やバスに乗らずに歩く、エスカレーターを使わないなど、歩くことで十分運動になることなどを理解させる。

毎日を動かすために、もっと外で楽しく遊ぶことを覚えさせる。世界のゲームに挑戦したり、ダンスをしたり、自分たちでオリジナルゲームを考えてみるなど、様々な提案を行いたい。



P13-14 ホップ、ステップ、ジャンプアップ!! / 家の中で動く?

●ねらい
なわとびの様々なとび方を知り、難しいとび方に挑戦していく楽しさを実感する。また、家の中でも工夫次第で様々な運動ができることを知る。

●体育科、家に帰る前などに...
なわとびは、一人でも複数人でも気軽に楽しめるので、毎日続ける運動として取り組みやすい。また、個人の能力に応じて様々な段階の目標が設定できるので、運動する喜び、達成する喜びも見出しやすい。

●体育科、総合的な学習の時間、終わりの会などに...
塾や習い事で外で遊べない日、勉強やテレビゲームなどの合間に少しでも体を動かすため、また心身のリフレッシュのために、このような体操を試してみようと呼びかける。紹介した以外に、気軽にできるストレッチ体操等はたくさんあるので、授業の気分転換などに紹介するとよい。また、家の手伝いをしたりするだけでもよい運動になることも教える。長くじっとしていると血液の循環が悪くなったりするので、30分に1回くらいは何かをして体を動かすことをすすめたい。



なわとびを使って、個人で、友達同士で、またクラス全体で取り組んでみるとおもしろい。目標を定めることによって、日々の練習が必要になるので、毎日の運動につながりやすい。目標達成が目的ではないが、達成の喜びが次の運動への意欲につながる。オリジナルのとび方を考えたり、なわとび以外にも毎日できるものをみんなで考えることもできる。

P15-16 アップルタウンは毎日変わる! / 外には何かが待っている!

●ねらい
まちや自然の中をたくさん歩くことにより、歩くことの心地よさや楽しさを知る。また、そのことが自然に運動になっているということに気づく。

●校外学習、総合的な学習の時間などに
自然の中を歩くと、様々な物を発見したり観察したりすることができ、それらをゲームにして遊んだりすることもできる。遊び道具がなくても遊びを工夫したり、遊びを作り出すこともできる。みんなでどんな遊びがあるか考えて話し合ってみる。

●総合的な学習の時間、社会科、終わりの会などに...
「まちの観察」をしながら歩いてみると、車に乗っていたときにはわからなかったことが発見できたりする。総合的な学習の時間に「まち調べ」として歩くこともできる。テーマを変えたりして、何度も繰り返してできるように工夫できる。



変化したものを具体的に記録し、発表していくとおもしろい。まちの環境調べにもなるだろう。

★スター・ラン...まず、石を5つ探すということで、自然の中や公園などをたくさん「歩く」ことができる(石がない場合、葉などで代用可)。スポーツが得意でなくてもできる。スターの名前のところを動物等の名前に変えてもよい。

★ネイチャー・デザイン...ゲームで形を探しているうちに、自然の作り出す造形物の素晴らしさに気づいたり、自然の中を歩く楽しさを知ることができる。



3 休む

テレビゲームなどにより夜遅くまで起きている子どもが多くなる高学年であるが、成長が顕著な時期にさしかかる高学年の子どもたちにとっては、疲れをとるためだけでなく、成長のためにも睡眠がますます重要になってくる。この章は、体のだるさやストレスを訴える子どもが、それらの原因が睡眠不足などにあることに気づき、睡眠に興味を持てるように構成されている。同時に、朝の起床と家族とのコミュニケーションについても触れている。この章で、就寝前から朝にかけての規則正しい生活習慣を確立させてほしい。最後の23ページでは、食事、運動、休養の各項目で学習したことを総合させて1日のスケジュールを作り、げんきアップノートの総仕上げが出来るようになっている。

P17-18 休む／つかれたら、ねむるべし!

- ねらい

睡眠は体・頭(脳)・心の疲れをとって休めるためのものであり、人間にとって欠かせないものであることを理解する。また、子どもは夜寝ている間に成長することを知る。
- 特別活動や総合的な学習の時間などに・・・

眠っている間に体の中でどんなことが起っているのかを知り、眠りの必要性を理解させる。「おつかれ度チェック」で自分の疲労の度合いを知り、いつも疲れている、あるいはよく疲れるのは、眠りが足りないせいではないかということに気づかせる。

体、脳、心の休養のために睡眠が必要であることをイラストで表している。それぞれの吹き出しを取り上げて、このことを説明する。

睡眠不足が、体のだるさやストレス、便秘などにつながることを説明しながら、睡眠の重要性を知らせる。

このチェックの「おつかれ度」はあくまで目安であるが、各項目が心身の疲れにつながっていることを理解させる。

野菜バリバリ 朝食モリモリ!

健康おおさか21計画の一環として、大阪府では「野菜バリバリ朝食モリモリ! 食育推進プロジェクト」を推進している。

- ・全国に比べて野菜の摂取量が少ない……………大阪府235グラム
- ・特に若い世代の野菜の摂取量が少ない……………小中学生146グラム
- ・子どもの朝食欠食率が高い……………22.3%(小4)(「時々食べない」を含めると5人に1人)

子どもの頃から規則正しい朝食をとり、野菜や果物を多く摂取する等の健康的な生活習慣を身につけるために、学校と家庭、地域、外食や流通産業、産地とが連携し、子どもの野菜・果物に関する認知度を高め、その摂取を増やすとともに「しっかり朝ごはん」をとるための啓発を行う総合的な「食育」を推進し、小中学生の野菜摂取量300グラム、朝食欠食率0%をめざしている。



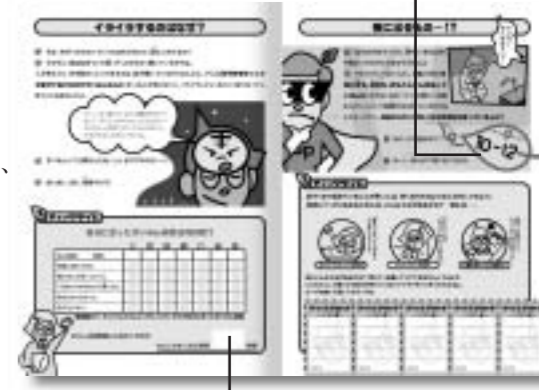
P19-20 イライラするのはなぜ? / 夜に出るもの…!?

- ねらい

体だけでなく脳も疲労することを知り、脳を休めるためにも成長のためにも睡眠が必要であることを知る。また、成長ホルモンについて知る。
 - 終わりの会に・・・

月曜日から金曜日まで続けてP19のチェックタイムを活用することにより(土日は家で)、自分に合った睡眠時間を知る。
 - 特別活動や総合的な学習の時間などに・・・

チェックタイム、アイデアカードの交換を行う。その際、よく眠るための方法を考えることによって、「眠って楽しそう!」という気持ちを持たせる。
- この時間はあくまで目安である。もし、この時間が8時間以下の子どもがいた場合は、8時間以上睡眠をとるのが、疲れをとるためにも、心身の成長のためにも望ましいことを説明し、理解させる。
- 成長ホルモンは午後10時～12時の間にたくさん出されるので、その時間までには就寝しておくのが理想的である。特に高学年は夜更かしをし始める時期なので、夜更かしすることが体の成長によくないことを知らせる。



P21-22 おしゃべりで心の休養! / 早起きはサイコー!!

- ねらい

今日の出来事を保護者に話すなど、家族とのコミュニケーションが、心の安定や悩みの解決などにつながることを知る。また、「早く起きるといいことがある!」というイメージを持ち、早く起きることが楽しみに思えるようにする。
 - 終わりの会などに・・・

P21のチェックタイム、アイデアカードに、その日の夜に家で話したいことを書かせる。また、それを交換させる。家庭の事情で保護者と話をする機会が少ない子どももいるので、配慮が必要である。
- 起こされて起きる子どもが多いであろうが、「目覚まし時計や保護者の助けなしに、自然に目を覚ますことができるか」というゲームで「自分から目覚めるのは気持ちいい」ことに気づかせる。

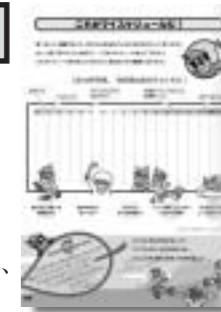


P23 これがマイスケジュールだ!

- ねらい

げんきアップノートで学んだ知識を活かして、自分が健康に過ごせるためのスケジュール作りをし、生活を自分で管理できる力をつける。
- 特別活動や総合的な学習の時間などに・・・

スケジュールを作ってお互いに発表しあったり、アドバイスあったりする。その際、ページ中にある各項目についてのアドバイスを参考にすることが考えられる。





付録 チェックファイル

「チェックファイル」は、チェックすることを飽きずに楽しめるように、ゲーム、クイズ、クロスワードなど様々な形でチャレンジできるようになっています。一人でも、また友達同士でわいわい言いながらでも取り組むことができます。少し難しい内容のものもありますが、おもしろいからといって決して一度にやってしまうように、配慮して下さい。また、子どもたちの自由な発想を尊重し、型にはめず、家庭環境に配慮しながら、それぞれのやり方で取り組んでみてください。ぜひ、このチェックのページを毎日開けたい!と思えるように、無理なく、少しずつステップアップしていけるよう工夫して活用してください。



P3-9 「食べる」のチェック



P24 ひみつのメッセージを読みとろう!

朝食のチェック。A、B二つのコースの内、どちらを選んでも良いようにしたのは、友達同士で楽しんでチェックもできるようにしたからである。ペアやグループで行うことで、いっしょに元気になるという目標を持ち、がんばれるよう工夫した。

Aコースの答え



Bコースの答え

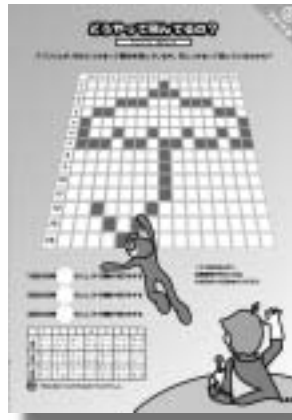


P25 栄養とって、魚をゲット!

1回につき7日間のチェックを3回する。7日間はできるだけ続ける。1回目は、3つのグループからバランスよく食べられたら3点、3つとったが、どれかだけを多くとったりしてバランスが悪かったら1点、3つそろわなかったら0点、同様に2回目はおやつとそれをとる時間について、3回目は食べ過ぎと食べ残しのチェックをする。

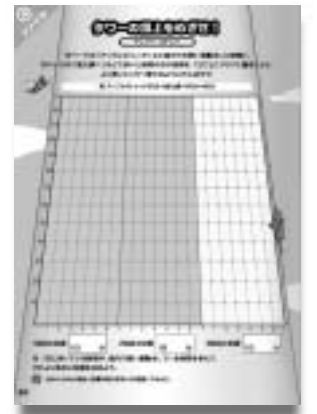


P10-16 「動く」のチェック



P26 どうやって飛んでるの?

外で遊んだり、なわとびをしたり、運動をしたりした時間が目標値以上だったら2マス塗りつぶせる。運動クラブに入っていたりいなかったりと、かなりの個人差があるので、まず今現在の運動量を計り、その上で1回目の目標を決める。次は20分加算するなど、努力すれば実現可能な程度の数値を書き入れたい。



P27 タワーの頂上をめざせ!

歩きやストレッチなどの軽い運動の時間を書き入れる。変化調べで歩いた時間だけでなく、いつもより少しでも多く歩いた時間や、犬の散歩をした時間を入れてもよい。通学などで通常歩く以外の時間は計算に入れる。また、家の仕事をした時間も加算できる。

P17-23 「休む」のチェック



P28 森にかくれたナゾを解け!

10時より遅く寝ている人は、少しずつ10時に近づけていくようにするが、3回で10時にできなければ、5回でもよい。10時より早く寝ている人は、ぐっすり眠るための工夫や、目標起床時刻をインプットしてその時刻に自分で目覚めるなど、いろいろなことに挑戦してみるとおもしろい。

P29 アップルタウンスピード王決定戦

げんきアップ総まとめのチェック。3つの項目について、このノートを始める前よりも随分できるようになったなあ、自分をほめたいなあと思えたら、その数によってコマを進めることができる。ゴールを友達と競うこともできるが、競うことが目的ではなく、「自分なりにげんきアップできた」と思えることが大切であることを話す。



■ 低・中・高げんきアップの認定について

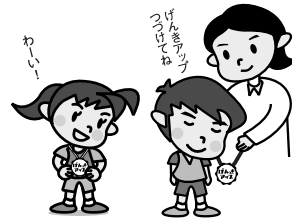
子どもたちを ほめてあげましょう。

低学年には、ほめられることの喜び、中学年には、自分の努力が認められた喜び、高学年には、げんきアップするための生活を常に心がけてもらうために、と「おまけ」のようですが、それぞれに重要な意味があります。メダルの作成や、認定証への検印など、家庭や各学校の状況に応じて工夫をお願いします。

低学年 P30 げんきアップメダル



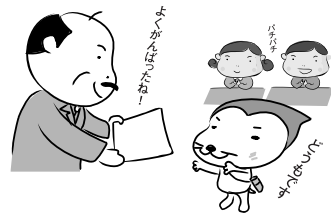
切り取ってヒモを通せば大きなメダルに。塗り絵になっているので一人ひとり違ったメダルができます。できれば終了後、かけてあげましょう。



中学年 裏面 げんきアップ認定証



あらかじめはんこが押されていますが、できれば一旦回収し、先生の名前と検印を押して、手渡すなどの工夫も可能です。



高学年 P30 げんきアップ認定カード



げんきアップできたと思う人が自分で名前を記入し、切り取って持っておくものです。家の勉強机などに貼っておけば、いつもげんきアップを心掛けることができます。



表記方法についての注意

げんきアップノートは、子どもに楽しみながら使ってもらうことを趣旨としている性格上、文字表記の仕方が下記の点において通常子どもが学習するものと異なる場合があります。

- 字体のデザイン上、本来の字形とは異なっているものがある。
- 原則として当該学年中に学習する漢字はルビ付きの漢字を用いている。ただし、表現上の都合により、平仮名を用いたり、当該学年より後に学習する漢字に、ルビを付けて用いている場合がある。

げんきアップノート 活用の手引き

(平成15年11月1日発行)

「げんきアップノート」作成委員会 (50音順)

井藤 尚之 大阪府医師会 学校医部会常任委員
 梅林 薫 大阪体育大学 教授
 岡 幸恵 交野市立倉治小学校 養護教諭
 佐藤 眞一 大阪府立健康科学センター 健康開発部長
 白石 龍生 大阪教育大学 教授(委員長)
 西岡 伸紀 兵庫教育大学 助教授(副委員長)
 春木 敏 兵庫大学 教授
 水野 和幸 大阪市立三国小学校 教諭
 宮田小百合 吹田市立片山小学校 養護教諭
 安井 好美 枚方市立第二中学校給食共同調理場 学校栄養職員
 渡辺 治美 吹田市立岸部第一小学校 養護教諭

企画・発行 大阪府教育委員会 制作 株式会社 宣成社

あとは
まかせたですよ!

