

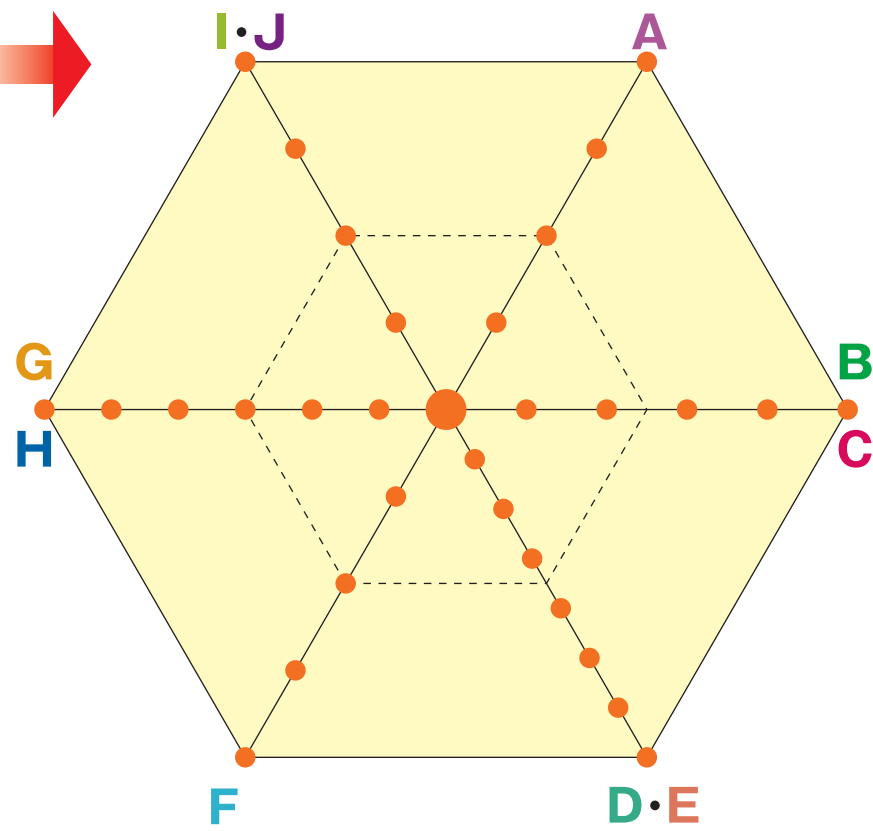
健康・体力づくりの具体的な進め方 ~モデルプランを例に~

手順① 「いきいきちばっ子生活習慣チェック表」を使い、自分の生活習慣の課題を見つける。

番号	内容	○印	グループ	項目
★1	1日の睡眠時間は7時間～9時間である。(小学校中学年までは8～10時間)		A	睡眠
2	午後10時にはいつも眠るようにしている		A	
3	授業中眠くなることはない。		A	
4	眠る時間や起きる時間は毎日決まっている。		A	
5	好き嫌いなく何でも食べる。		B	食事
★6	一日三食きちんととっている。		B	
7	朝は食欲がある。		B	テレビ
8	テレビゲームはあまりしない。		C	
★9	一日のテレビを見る時間は決まっている。		C	
10	夕食は眠る時間の2時間前にはとり終わっている。		D	食事
★11	栄養バランスのよい食事に心がけている。		D	
12	お菓子やスナック菓子は食べすぎしていない。		D	
13	夜食はとらないようにしている。		D	運動
14	休み時間はいつも外で遊ぶ。		E	
★15	毎日息が弾むくらいの運動を30分以上している。		E	
★16	1週間に3回以上スポーツをしている。		E	過朝のし方
★17	誰かに起こしてもらわなくてもひとりでききられる。		F	
18	朝気持ちよく起きられる。		F	
19	毎朝必ずうんちがでる。		F	
20	学校へは歩いて登校している。		F	食事
★21	食事は必ず家族でそろって楽しい雰囲気食べている。		G	
22	食事の準備や片付けをよく手伝っている。		G	
23	部活動や学校外のスポーツクラブなどに参加している。		H	運動
★24	休日は家族や友達とよく運動(体を動かす遊び)をする。		H	
25	家で毎日体を動かしたお手伝いをしている。		H	
26	家に帰ってからも、お使いや散歩など、歩いたり自転車に乗って出かけることが多い。		H	運動
27	運動することは楽しい。		I	
28	運動をして(体を動かして)気持ちが良いと思うことがよくある。		I	
29	歯磨きは1日3回欠かさずに行っている。		J	歯口
★30	よく噛んで食べている。		J	
○の合計の数				こ

※番号に★の印がついているものは、重点項目です。必ずクリアするように努力させましょう。
★の印以外の内容で状況と合わないものについては、クラスで話し合うなどして変更してください。

手順② チェック結果をグラフに表す。(A～Jのグループごとに)



手順④ わたしの健康・体力づくり作戦を立てる。(自分の健康・体力づくりに近かった作戦例を参考にする。)

わたしの健康・体力づくり作戦

手順③ 自分にあつた作戦を考える。(グラフで低かったグループの作戦例を参考に考える)

- いきいきちばっ子健康・体力づくり作戦例**
- Fグループ- モーニングいきいきスタートプラン
★作戦例F 朝から生き生き!目覚まし活動大作戦
- A・B・Cグループ- ライフスタイル向上プラン
★作戦例A 10時に睡眠,真っ暗大作戦
★作戦例B 何でももりもり,好き嫌いにさよなら大作戦
★作戦例C 週に1回,ノーテレビ・ノーゲームデイ大作戦
- D・Eグループ- パワーアッププラン
★作戦例D 規則正しい食事,めざそうベストスタイル大作戦
★作戦例E 運動の習慣化をめざそう!体力アップ大作戦
- G・Hグループ- ファミリーコミュニケーションプラン
★作戦例G 家族そろっていただきます大作戦
★作戦例H みんなで運動・手伝い,なかよし大作戦
- I・Jグループ- スマイルいきいきプラン
★作戦例I 体感しよう!運動のすばらしさ大作戦
★作戦例J カミカミ・シュッシュツ,輝く歯いつも笑顔で大作戦



《いきいきちばっ子健康・体力づくり作戦の実行に向けて》

健康・体力づくり作戦を進めるにあたって,家族でどのように話し合い,実践していったらよいかちばっ子さんの例を紹介します。この例を参考にそれぞれの作戦を実行するよう家庭と協力し,取り組んでください。

ちばっ子さんは「いきいきちばっ子生活習慣チェック表」を使い自分の生活習慣を調べたところ,Aグループが低いことがわかりました。そこで,夕食のとき「作戦例A10時に睡眠,真っ暗大作戦」を参考に家族で相談しました。

- ・帰宅後に3時間もテレビを見ている。
- ・テレビを見終わってから,宿題や入浴をしている。
- ・親が仕事から帰ってくるのを待って,それから食事をする。





- 解決のためにちばっ子さんの実行すること
 - ・帰ったらすぐに宿題。
 - ・自分でお風呂を沸かし,一番最初に入る。
 - ・テレビ番組を決めておいて,1日2時間以上は見ないように努める。
 - ・夕飯の支度を手伝う。
 - ・夕飯後,すぐに歯磨きをするなど,早めに寝る準備をする。

- 解決のために家族の実行すること
 - ・テレビは見る番組を決めて,その時間以外はスイッチをとめる。
 - ・できるだけ仕事を早く終え,帰宅するように努力する。

ちばっ子さんの家庭では,月・水・土・日曜日の4日「10時に睡眠,真っ暗大作戦」を実施

- 作戦実行のポイント
- ・一人で行うのではなく家庭,地域,学校などみんなで一緒に取り組むこと
 - ・無理な作戦にならないように

手順⑤ 自己評価により,作戦の実行・見直しを行う。朝自習の時間等を活用し,子どもたちが自己評価をする。

4月  **いきいきちばっ子カレンダー** 

1週間たったら ○・●は2点 △・▲は1点 □は0点 として
※「1週間の評価」の欄のA・B・Cに,次の観点を参考に○で囲みましょう。
A・・・1週間の合計が12点以上 B・・・1週間の合計が6点～11点 C・・・1週間の合計が5点以下

児童・生徒の実態に合わせたいろいろなパターンのカレンダーをホームページに掲載予定ですので御活用ください。

【記入例】

	日	月	火	水	木	金	土	合計	1週間の評価
評価 得点	1 ○▲ 3	2 ▲ 1	3 ▲● 3	4 ○ 2	5 ▲ 1	6 ▲▲ 2	7 ○▲ 1	13	(A) B C
評価 得点	8 ▲● 3	9 ▲▲ 2	10 ○ 2	11 □ 0	12 ○ 2	13 ○ 2	14 ○ 0	11	A (B) C
評価 得点	15	16	17	18	19	20	21		A B C
評価 得点	22	23	24	25	26	27	28		A B C
評価 得点	29	30							

Aが2週間続いたら合格です。Bが続いたりCだったりしたら,もう一度実現できる目標になるように作戦を立て直しましょう。