

## II 事業実施地域の取組

### 子ども、家庭、地域、学校が一体となっ て行う 子どもの望ましい生活習慣づくり

春日部市立緑小学校

春日部市体力向上推進委員会

#### 1 春日部市立緑小学校及び春日部市体力向上推進委員会について

春日部市立緑小学校は、春日部市教育委員会の委嘱を受け、「健康な心と体の育成」を主題に設定し、研究を進めている。緑小学校児童の実態調査から、「運動時間が短い」「朝食の欠食率が高い」「睡眠時間が不足している」などといった、多くの健康課題があることが明らかとなった。「スクリーンタイムの増加」が原因の一つとして挙げられ、これは、春日部市のこどもたちの課題としても捉えている。

以上の課題に対し、緑小の研究を市で共有するとともに、本事業を活用し、春日部市のこどもたちの健康な心と体を育成するための知識を得て、具体的な実践に結び付けられるよう、各校において家庭、地域が一体となって児童の豊かな心と健やかな体の育成を進めるための取組の充実を図ることとした。

#### 2 健康課題解決委員（敬称略）

国立大学法人埼玉大学 教育学部長	戸部 秀之
埼玉県教育局県立学校部保健体育課指導主事	高沢 聖子
埼玉県教育局県立学校部保健体育課指導主事	龍野 雅美
春日部市教育委員会学校教育部指導課指導主事	佐藤 貴

#### 3 第1回連絡協議会

- (1) 日 時 令和7年6月5日（木）午前10時00分～午前11時30分
- (2) 方 法 Teamsによるオンライン会議
- (3) 内 容 春日部市立緑小学校で行う、令和7年度埼玉県「学校における現代的な健康課題解決支援事業」概要について

#### 4 健康課題解決検討委員会（事前打ち合わせ会）

- (1) 日 時 令和7年7月23日（水）午後3時00分～午後4時30分
- (2) 方 法 Teamsによるオンライン会議
- (3) 内 容 春日部市立緑小学校で行う、令和7年度埼玉県「学校における現代的な健康課題解決支援事業」概要について

## 5 健康課題解決検討委員会

(1) 日 時 令和7年12月8日(月)

① 公開授業Ⅰ 午前 9時20分～午前10時05分

② 公開授業Ⅱ 午前10時20分～午前11時05分

(2) 会 場 春日部市立緑小学校

(3) 内 容 子ども、家庭、地域、学校が一体となって行う子どもの望ましい生活習慣づくり

講話 夢をかなえる生活習慣

やる気いっぱい いきいき生活するために

講師 埼玉大学教育学部長 戸部 秀之 先生

(4) 参加者 春日部市立緑小学校  
5・6年生児童  
職員  
学校運営協議会委員

(以下オンラインで参加)

春日部市立緑小学校 保護者

春日部市体力向上推進委員会委員



## 6 第2回連絡協議会

(1) 日 時 令和8年1月29日(木) 午前10時00分～午前11時30分

(2) 会 場 Teams によるオンライン会議

(3) 内 容 事業のまとめ

## 子ども、家庭、地域、学校が一体となって行う 子どもの望ましい生活習慣づくり



春日部市立緑小学校  
春日部市体力向上推進委員会

### 1. 春日部市立緑小学校の取組

(1) 研究について（春日部市教育委員会委嘱）

#### 研究主題 健康な心と体の育成

緑小児童の課題（令和5年度末）

- ① 体力、運動能力（新体力テスト総合評価A+B+Cが73.8%）
- ② 運動習慣の形成
- ③ 朝食欠食率
- ④ 食べ物の好き嫌い
- ⑤ 歯磨き習慣の定着（未処置歯数、う歯処置率）
- ⑥ 睡眠時間の不足
- ⑦ 粘り強い取組

マスクリーンタイムの増加  
（春日部市も同様の課題）

# 1. 春日部市立緑小学校の取組

## (2) 研究の仮説と手立て

### 目指す児童像

自分の健康課題を見付け、主体的に心と体の健康づくりに取り組もうとする児童

### 仮説1

健康な心と体について気付かせ、自分の生活を振り返らせれば、健康課題を見付けることができるだろう。

### 手立て

- ・ 道徳教育の充実
- ・ 体育の授業改善
- ・ よい良い人間関係の形成
- ・ 自己肯定感の向上

授業の充実（課題に気付く）

### 仮説2

課題を解決するための方法を考えさせ、実践する機会を確保すれば、健康づくりに主体的に取り組むようになるだろう。

### 手立て

- ・ ソーシャルスキルトレーニング
- ・ 運動、実践機会の確保
- ・ 家庭との連携 **事業の活用**
- ・ 課題解決のための方法を考察

活動の充実（実践する）

# 1. 春日部市立緑小学校の取組

## (3) 手立て1におけるこれまでの取組（抜粋）

### 6年生 学級活動(2) 睡眠と健康について考えよう



生活リズムが不安定な児童が多く、睡眠時間、スクリーンタイムに課題がある。

睡眠が成長に与えるよさについて考えさせ、自身の生活で改善できるように気付かせたい。

「元気ハツラツ週間」の取組を振り返り、睡眠クイズを通して自分の課題に気づき、他教科の学習とも関連付けながら自己決定。

# 1. 春日部市立緑小学校の取組

## (3) 手立て1におけるこれまでの取組（抜粋）

**4年生 特別の教科 道徳**  
やりとげるひたむきな心



苦手なこと、やらなければならないことに対して、逃げたり、途中であきらめてしまったりする。

苦しくて途中であきらしまう人間の弱さとともに、努力しようとする姿について考えを深めさせたい。

アンケートから自分たちの心の課題に気付かせ、児童同士の対話から多様な価値観に触れたり、書く活動により自己との対話を行ったりすることを通して、前向きに生活していく意欲を高める。

# 1. 春日部市立緑小学校の取組

## (4) 手立て2におけるこれまでの取組（抜粋）

心と体を元気に!!  
みどいしょう うんどう  
**緑小 運動カード<夏休み>**

開始  <7月>

運動	目標	達成状況	運動	目標	達成状況	運動	目標	達成状況
入場おどろき 10秒以内で「ドキドキ」を 「ドキドキ」は、おどろ きを感じて、う つぱくなる。 おどろく人は、おどろ きを感じて、う つぱくなる。 目標(時): 10秒以内 達成状況: □	19		じょうなん 足を開いて、深く に手を伸ばせよう。 おどろきのとき、き こえても、手 をひいておど ろかしよう。 目標(時): 達成状況: □	19		ブリック つま先立ちした ち、立った姿勢で おどろきのとき、3秒 アップ! 目標 ( )秒 達成状況: □	19	
20		20		20		20		
21		21		21		21		
22		22		22		22		
23		23		23		23		
24		24		24		24		
25		25		25		25		
26		26		26		26		
27		27		27		27		
28		28		28		28		
29		29		29		29		
30		30		30		30		
31		31		31		31		

《お知らせ》

- ・10秒以内で達成してると賞品完成にしましょう!
- ・難しいは、優しい運動で言いましょう。
- ・できるものは、おうちの父と言いましょう。
- ・ルールを工夫して、楽しくしましょう。
- ・賞品がよくない場合は、楽しんで書いてください。

楽しみながら運動しよう!

おうちの人のデザイン      先生のデザイン



## 2. 春日部市体力向上推進委員会の取組

### (1) 全体計画



第1回推進委員会において、課題の解決策として「スクリーンタイムの減少」について、具体的な手立ての共有化を図った。

- ③健康教育・食育の充実
- 保健指導の充実
  - 食育の充実
  - LGBTQを意識した児童生徒への指導の充実
  - 朝食摂取率の向上
  - 睡眠時間の増加
  - むし歯治療率の向上

## 2. 春日部市体力向上推進委員会の取組

### (2) 家庭への啓発

#### 春日部の子どもたち ～令和版育子よはく育つ～

「学校・家庭・地域」の連携をより強固にすることが重要です。これは、様々な生活習慣病を予防するために不可欠なこと。児童生徒における定期的な健康診断として「健康診断の減少」「身体測定率の低下」「体力低下」など学校が「あきらめ」る傾向が懸念されています。児童生徒が、自らも健康を維持し、適切な生活習慣を身につけるために、「スクリーンタイムを減らすこと」が必須なのではないでしょうか。

スクリーンタイムとは・・・  
テレビ、スマホ、タブレット、スマートフォン(3.5インチ)、パソコン等の画面を閲覧する時間のことを指します。幼児・小学生、中学生のスクリーンタイムと学校の時間割を比較したものです。

(単位) 1日あたり1時間(15分単位) (令和7年度1学期・2学期の調査 児童生徒の健康調査から)

	小学生		中学生	
	児童数 割合 (%)	平均視聴率 (%)	児童数 割合 (%)	平均視聴率 (%)
0時間以上、1時間未満	19.9	63.3	16.1	68.5
1時間以上、2時間未満	13.6	65.3	13.7	69.3
2時間以上、3時間未満	19.5	70.0	20.4	55.0
3時間以上、4時間未満	23.2	72.1	21.8	58.4
4時間以上、5時間未満	13.7	75.9	17.3	62.5
5時間以上	7.9	76.0	6.9	61.4

このことから、どのようなことが考えられますでしょうか。ゲームの時間が増える傾向にあり、その中でもゲームの時間が増えていることが分かります。また、調査時の健康診断と学年においても健康診断の減少傾向が確認されています。ゲームの時間を減らし、自らの体力を維持するための生活習慣を身につけることが学校の健康増進、健康づくり活動につながるという考えが広がっているのではないでしょうか。

#### スクリーンタイムが少ないと学力は高い傾向!

市内には、学校と地域の連携を推進して、そのよさを体感している学校があります。具体的な取り組みとして「健康診断の減少」「体力低下」など学校が「あきらめ」る傾向が懸念されています。児童生徒が、自らも健康を維持し、適切な生活習慣を身につけるために、「スクリーンタイムを減らすこと」が必須なのではないでしょうか。

春日部市教育委員会が年2回発行する「学校教育だより」の記事に、「スクリーンタイムの減少」をテーマにした内容を掲載。

本事業を活用することで、**緑小の研究の充実**とあわせて、春日部市体力向上推進委員会として、運動をするための体力だけでなく、**健康に生活するための体力に視点をあてた研修を充実**させることを目的に、本事業の活用を計画した。

### 3. 事業の活用について

#### (1) 概要について

- 実施日時 令和7年12月8日(月)
- 実施会場 春日部市立緑小学校
- 対象者 **緑小学校** 5・6年生児童及び保護者  
教職員  
学校運営協議会委員のみなさま  
**春日部市体力向上推進委員会委員**
- 実施内容 こどもの生活習慣改善のための講話  
講師 国立大学法人 埼玉大学  
教育学部長 戸部 秀之 先生
- テーマ **夢をかなえる生活習慣**  
やる気いっぱい いきいき生活するために

### 3. 事業の活用について

#### (2) 内容について (抜粋)

<p><b>夢・目標(心の矢印)に向かって 精いっぱい「努力」すると...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 心も体も成長する</li> <li>■ 自信が付き、信らされる人になれる</li> <li>■ 困難に負けない力がつく</li> <li>■ 生き生きとした毎日を送ることができる</li> </ul> <p>大切なのは、「努力」と「やる気」を「続ける」</p> <p><b>元気な体・元気な心</b></p>	<p><b>「こころの不調」に関する項目(5項目)</b></p> <p>小学生</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 考えがまとまらない</li> <li>② イライラする</li> <li>③ 根気がなくなる</li> <li>④ 人と話すのがいや</li> <li>⑤ 何もやる気がしない</li> </ol> <p>体や心が元気でないと...「努力」や「やる気」を「続ける」ことはむずかしい!</p>	<p><b>「こころ」の元気と生活習慣</b></p> <p>小学生 5項目中</p> <p>こころの不調と生活習慣との関係</p> <p>生活習慣の状態</p>
<p><b>睡眠が大切な理由</b></p> <p>睡眠が不足すると...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 脳のはたらきが低下 (考える力、記憶力)</li> <li>■ 体の反応が鈍くなる</li> <li>■ イライラし、おこりやすくなる</li> <li>■ 成長ホルモンが出にくくなる</li> <li>■ 病気にかかりやすくなる</li> <li>■ 「体が重い」⇒運動不足になる</li> </ul>	<p><b>7ランクアップの朝食を!</b></p> <p>1ランク まずは、毎朝食べることから ごはんやパンなどの主食は、「脳」のエネルギー源。朝食抜きでは脳はエネルギー不足状態だ!</p> <p>2ランク 成長に必要なたんぱく源を 一皿追加しよう とうふ・なっとうなどの大豆食品、牛乳などは簡単に追加できる! 自分でも準備できそう。玉子や魚、肉類もOK。</p>	<p>3ランク サラダや汁物、果物などが 加われば、さらにグッド! 冷蔵庫の野菜室をのぞいてみよう。野菜をちぎってドレッシングをかければ立派なサラダだ。くだものでもいいね!</p> <p>4ランク 家族で楽しく朝食を! 「おいしい」は、食事をもっとおいしく、もっと楽しくする魔法の言葉。毎食の合い言葉にしよう。</p>

### 3. 事業の活用について

#### (2) 内容について (抜粋)

<p>夢の実現、生活習慣の改善に役立つコツ</p> <p>その1 問題をじゃぶじゃぶに解決するコツ</p> <p>その2 やる気をもてるコツ</p> <p>その3 家族や身近な人からのサポートが大切</p>	<p>その1 問題をじゃぶじゃぶに解決するコツ</p> <p>できた日とできなかった日では、何が違うのだろう。</p> <table border="1"><tr><td>10/1</td><td>○</td><td>10/10</td><td>○</td><td>○</td></tr><tr><td>10/2</td><td>○</td><td>10/11</td><td>○</td><td>○</td></tr><tr><td>10/3</td><td>○</td><td>10/12</td><td>○</td><td>○</td></tr><tr><td>10/4</td><td>○</td><td>10/13</td><td>○</td><td>○</td></tr><tr><td>10/5</td><td>○</td><td>10/14</td><td>○</td><td>○</td></tr><tr><td>10/6</td><td>○</td><td>10/15</td><td>○</td><td>○</td></tr><tr><td>10/7</td><td>○</td><td>10/16</td><td>○</td><td>○</td></tr><tr><td>10/8</td><td>○</td><td>10/17</td><td>○</td><td>○</td></tr><tr><td>10/9</td><td>○</td><td>10/18</td><td>○</td><td>○</td></tr><tr><td>10/10</td><td>○</td><td>10/19</td><td>○</td><td>○</td></tr><tr><td>10/11</td><td>○</td><td>10/20</td><td>○</td><td>○</td></tr><tr><td>10/12</td><td>○</td><td>10/21</td><td>○</td><td>○</td></tr><tr><td>10/13</td><td>○</td><td>10/22</td><td>○</td><td>○</td></tr><tr><td>10/14</td><td>○</td><td>10/23</td><td>○</td><td>○</td></tr><tr><td>10/15</td><td>○</td><td>10/24</td><td>○</td><td>○</td></tr><tr><td>10/16</td><td>○</td><td>10/25</td><td>○</td><td>○</td></tr><tr><td>10/17</td><td>○</td><td>10/26</td><td>○</td><td>○</td></tr><tr><td>10/18</td><td>○</td><td>10/27</td><td>○</td><td>○</td></tr><tr><td>10/19</td><td>○</td><td>10/28</td><td>○</td><td>○</td></tr><tr><td>10/20</td><td>○</td><td>10/29</td><td>○</td><td>○</td></tr><tr><td>10/21</td><td>○</td><td>10/30</td><td>○</td><td>○</td></tr><tr><td>10/22</td><td>○</td><td>10/31</td><td>○</td><td>○</td></tr></table> <p>⇒ 上手にコントロールしよう</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○お風呂に早く</li><li>○ゲームは…時まで</li><li>○ビデオにとって次の日に</li></ul> <p>解決の糸口が見えてくる</p> <p>うまくいかないとき…チャンス!</p>	10/1	○	10/10	○	○	10/2	○	10/11	○	○	10/3	○	10/12	○	○	10/4	○	10/13	○	○	10/5	○	10/14	○	○	10/6	○	10/15	○	○	10/7	○	10/16	○	○	10/8	○	10/17	○	○	10/9	○	10/18	○	○	10/10	○	10/19	○	○	10/11	○	10/20	○	○	10/12	○	10/21	○	○	10/13	○	10/22	○	○	10/14	○	10/23	○	○	10/15	○	10/24	○	○	10/16	○	10/25	○	○	10/17	○	10/26	○	○	10/18	○	10/27	○	○	10/19	○	10/28	○	○	10/20	○	10/29	○	○	10/21	○	10/30	○	○	10/22	○	10/31	○	○	<p>☆自分の夢・目標を、いつも見えるところに。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・目につくところに貼ろう。</li><li>・小さくカードに書こう。</li></ul> <p>☆夢をなしたげた自分の姿をいつも心に。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・その時の姿や気持ちを想像してがんばろう。</li><li>・家族や友達、先生など、周りの人に夢や目標について話そう。</li></ul>
10/1	○	10/10	○	○																																																																																																												
10/2	○	10/11	○	○																																																																																																												
10/3	○	10/12	○	○																																																																																																												
10/4	○	10/13	○	○																																																																																																												
10/5	○	10/14	○	○																																																																																																												
10/6	○	10/15	○	○																																																																																																												
10/7	○	10/16	○	○																																																																																																												
10/8	○	10/17	○	○																																																																																																												
10/9	○	10/18	○	○																																																																																																												
10/10	○	10/19	○	○																																																																																																												
10/11	○	10/20	○	○																																																																																																												
10/12	○	10/21	○	○																																																																																																												
10/13	○	10/22	○	○																																																																																																												
10/14	○	10/23	○	○																																																																																																												
10/15	○	10/24	○	○																																																																																																												
10/16	○	10/25	○	○																																																																																																												
10/17	○	10/26	○	○																																																																																																												
10/18	○	10/27	○	○																																																																																																												
10/19	○	10/28	○	○																																																																																																												
10/20	○	10/29	○	○																																																																																																												
10/21	○	10/30	○	○																																																																																																												
10/22	○	10/31	○	○																																																																																																												
<p>☆プラスのセルフトークを身につけよう</p> <p>お風呂に入るのがめんどくさい気がする時…</p> <p>「あー、めんどくさいな」</p> <p>「入ったら、きっと気持ちいいぞ」</p> <p>「セルフトーク(自己会話)」は、気持ちや行動に影響する。</p> <p>「今日はダメかも」 ⇒ 「今日でもできるぞ！」</p> <p>「なんか、めんどくさい」 ⇒ 「早くやっちゃおう！」</p> <p>「やっだって同じだよ」 ⇒ 「がんばればきっと！」</p> <p>「……」 ⇒ 「……」</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>○がんばっていることをほめてくれる人</li><li>○つらいときに気持ちを理解してくれる人、励ましてくれる人</li><li>○一緒に考えてくれたり、アドバイスをくれる人</li><li>○環境を整えてくれる人</li><li>○一緒に実践してくれる人</li></ul> <p>などなど</p>	<p>夢・目標に向けて</p> <p>学習 成長 読書</p> <p>意欲 努力 継続 体力</p> <p>より良い生活習慣と心身の健康</p> <p>夢に向かって「意欲や努力を続ける力」</p> <p>周りの人から励ましやサポート</p>																																																																																																														

### 3. 事業の活用について

#### (2) 内容について (抜粋)

○心の健康と体の健康は密接に関わり合っていることを軸に、睡眠が大切な理由、朝食は具体的にどのようなものが良い等、生活習慣の改善について分かりやすくご教授いただいた。

○「夢の実現」のための生活習慣の改善という視点で、前向きな考え方を大切にした解決策を具体的に提示してくださった。

○保護者や地域の方に向けては、身近な人からのサポートが児童にとって大切である旨をお話いただいた。

### 3. 事業の活用について

#### (3) 感想① (6年生児童)

健康についての講話を聞いて

私は、睡眠不足が、生活習慣での1番の課題だと感じました。  
好きなテレビがある日は、必ずねるのおそくなってしまいます。宿題  
をするのをめんどくさがり、よるおそくにやり、ねる時間がすくなくな  
てしま、たときもあります。「あんどうだな」と思うのではなく、「早くやて  
しまおう」と思うようにしようと思いました。自分で出来ることから  
変えていきたいと思いました。今週は元気ハツラツの週なので、  
講話のことを忘れないようにして、生活したいで  
す。



### 3. 事業の活用について

#### (3) 感想② (6年生児童)

健康についての講話を聞いて

ぼくは、今まで、大体いやだなと思ったことは、やる気がなくなり、  
頭もネガティブ思考に自然となっていました。でも声に「いける」と出し  
ていくとやる気が上がることを、わりと深く知ることができました。自分  
はまだ10時位にはねていますが、部活が始まると、おそくなってしま  
うと思います。でも、その日時間を少しでも減らして、心を健康にしてい  
きたいです。生活習慣の基礎を身に付け、ねて、食べて、運動を大切にし  
て、これから過ごしていきたいです。勉強もやる気を出すといつも  
より分かる気がするので、その状態を続けていきたいです。



### 3. 事業の活用について

#### (3) 感想③

私は人にたよることが苦手です。何か苦しいことやいやなことがあったら自分でかえこんでしまいます。ですが、今回健康についての講話を聞き、もっと人に頼って相談していこう、と前向きな気持ちになることができました。

(6年生児童)

「夢をかなえる生活習慣」という授業から、自分の生活で見直したほうが良いことがあることに気がつきました。休みの日だけでもしっかりバランスのとれた食事が食べれるようにしたいです。また、家の中でできる運動から始めたいです。

(6年生児童)

夜ご飯にサラダが出たときに「この野菜好きじゃないなあ」「食べたくないなあ」と思って、一口しか食べないことが多くあります。でも「食べたら健康になるから食べよう!」という努力も必要なんだと分かりました。

(5年生児童)

ゲームのしすぎですいみんがあまりとれていないことが分かったので、ゲームのやっいていい時間を決めようと思いました。やろうと決めたことをやめてしまうことがあるので、やる気ができるように、ごほうびをつけて行動できるようにしようと思いました。

(5年生児童)

学校運営協議会委員の方からは「もっと若い時に聞きたかった」、オンラインで参加した市内職員から、「今回の講話を保健や食育の授業と関連付けて指導に生かしたい」といった感想が得られた。

### 3. 事業の活用について

#### (4) 事後の取組について

##### ○春日部市立緑小学校

- ・本事業について学校だより1月号に掲載
- ・本事業の実施を含む最終的な研究成果を発表

(令和8年2月5日 研究発表会にて)

##### ○春日部市体力向上推進委員会

- ・第3回推進委員会の実施
- ・緑小の実践の共有化
- ・各校における家庭、地域が一体となった児童の豊かな心と健やかな体の育成についての協議