

『食事、運動・遊び、読書』90日元気手帳』の活用方法について

山口県教育委員会

1 はじめに

本県では、平成16年度から「食育」「遊び・スポーツ」「読書」の一体的な推進により、知・徳・体の調和のとれた「生きる力」を育み、子どもたちの心と体の元気を創造する「子ども元気創造」を進めています。

平成25年度から、子どもたちが主体性をもって生活習慣の形成・定着を図れるよう『食事、運動・遊び、読書』90日元気手帳（以下、「元気手帳」という。）を作成し、県内の全小学生に配付しています。

心も体も元気に過ごしていくためには、児童期に望ましい生活習慣を身につけておくことが大切です。そして、生活習慣の形成・定着には時間と反復が必要であることから、毎年90日、3年間という設定にしています。例えば、日々の一言日記帳や、長期休業中の生活振り返り表等、元気手帳を様々な形で利用していただくようお願いします。

2 使用例

参考に例を示していますが、特に決まった使い方はありません。90日作戦の実行月を学級や学校で決めて取り組んでいただけるように、月と曜日を空欄にしています。子どもの成長の過程や学校の実態に応じて、工夫して使ってください。使い始めは、家庭や学校で、しっかり見守り、褒めたり励ましたりすることが必要です。子どもの意欲が高まるようサポートをお願いします。

【P.1】

☆目標を決めてチャレンジしよう! ☆

元気ポイント 71以上 **たくましい「やまぐちっ子」**

51~70 **ねばりつよい「やまぐちっ子」**

31~50 **がんばっている「やまぐちっ子」**

教育目標の「未来を拓くたくましい『やまぐちっ子』」を目指して、目標値を参考に示しています。学年に応じて、目標を決める際の参考にしてください。学校や家庭で、オリジナルの目標を設定することもできます。

【P.5・6、13・14、21・22】

望ましい生活習慣の形成に向けて学校で学んだことや、家庭で話し合ったことを書くことができます。子ども同士の情報交換や、個人的なメモなど、自由に使ってください。

「子ども元気創造」を応援する企業の広告

「食事、運動・遊び、読書」90日作戦

ねんめ 1年目

元気ポイントがいくつたまるか挑戦だ!

1年目「食事、運動・遊び、読書」90日作戦

めあて 例：よくかんで食べる。なわとぎを3分間と続ける。30日で3無敵む。 など

おきる時刻 心算30分 ●ねる時刻 8時 分

がんばりたいことをふやせます。

朝ごはんを食べたら○

運動や外遊びをしたら○

本を読んだら○

「食事」「運動・遊び」「読書」の3つに○がついたら、色をぬろう。

※今月のめあてが達成できたら、○をつけるようにしてもいいね!

子ども向けに手帳の記入の仕方の例を示しています。毎年、使い始める際の指導にご利用ください。

【P.7～12、15～20、23～28】※低学年は、保護者と一緒に記入してもよいでしょう。

作戦を実行する月を記入してください。

実行する月の曜日を記入してください。

自分なりのがんばりたいことを設定できます。学校や学級でチェック項目を増やすのもよいでしょう。

一月ごとに作戦を振り返って、感想や反省を記入できるようになっています。高学年は、めあてを意識して振り返るとよいでしょう。

1年目 「食事・運動・遊び・読書」90日作戦

7月 7月 めあて・おきる時刻・ねる時刻を おうちの人ときめてチャレンジしよう！

めあて
ごはんを、よくかんでべる。
まえとびを、50かいできるよくなる。
ほんを5さつよむ。
○おきる時刻 6時30分 ●ねる時刻 8時 分

日	曜日	できごと・感想 など	はやね・はやおき	食事ポイント	運動・遊びポイント	読書ポイント	元気ポイント
1	火	ひるやすみ、なわとびをした。	○	☺	☺	☺	☺
2	水	まえとび52かいできた。	○	☺	☺	☺	☺
3	木	なわとびをした。あしたがんばる。	○	☺	☺	☺	☺
4	金	はやくねたら、はやくおきられた。	○	☺	☺	☺	☺
5	土	あさ、かぞくではした。	○	☺	☺	☺	☺
27	日	テレビをたくさんみてしまった。	○	☺	☺	☺	☺
28	月	まえとび52かいできた。	○	☺	☺	☺	☺
29	火	ねぼしたけれど、ごはんはたべた。	○	☺	☺	☺	☺
30	水	あめだったので、ほんをよんだ。	○	☺	☺	☺	☺
31	木	ともだちとドッジボールをした。	○	☺	☺	☺	☺
ポイントの数 ⇨			25	28	28	29	27

がんばったこと・もうすぐがんばりたいこと など
あさごはんをたべられないひがあったので、はやね・はやおきをがんばりたい。
まえとびが52かいできてうれしかった。こんどは100かいとぶ。
ほんを6さつよむことができた。こんどは、10さつよむ。

おうちの人から(励まし・アドバイス・一緒に取り組んだことなど)
なわとび、がんばったね。すごい！こんど、どっちがながくとぶか、きょうそしようね。
ねるちよくぜんまで、テレビをみているとねむれなくなるよ。

○を記入するうえでの、運動や読書の量や内容についての評価基準は、心身の成長の過程に応じて自由に設定してください。元気ポイントは、特にがんばった日は色を変えるなど、工夫をして、子どもたちのやる気を引き出してください。

めあての達成状況に応じて、着色を工夫するとよいでしょう。

保護者の方に、子どものがんばりを見つめ、褒めたり励ましたりしていただきましょう。一緒に取り組みたいことを記入してもらおうのもよいでしょう。

【P.29】

★90日の作戦を振り返ってみよう！

【1年目】

合計 **70** ポイント

あと1ポイントで、たくましいやまぐちっ子だったのに、とてもくやしいです。なつ休み、そとあそびがへったので、2ねんせいになったら、がんばります。ぜんぶで、20さつの本をよんだ！！

子どもが90日を振り返って、感想を書くことができます。合計ポイントと共に示しておくことで、次年度のめあてを設定する際の参考とすることができるでしょう。

3 保管について

元気手帳は3年間使うことを想定しています。1年目、2年目の取組の終わりには、学校で回収・保管し、次年度また子どもに配付し、取り組んでください。1年目、2年目で卒業したり、転校したりする場合は、子どもに返却してください。

【問い合わせ】 学校安全・体育課 こども元気づくり班

