

# さわやか No. 24



幸手市立さくら小学校体育だより  
令和3年11月19日24号

一段と寒くなり、冬の訪れを感じます。今回のさわやかだよりでは、11月5日(金)に行なった「幸手市体力向上に関する研究」発表の様子を紹介します。

## < 研修主題 >

『生き生きと学び、主体的に取り組む児童の育成』

～一人一人が自己の体力の伸びを実感できる実践を通して～



幸手市体力向上に関する研究発表会 11月5日(金)  
第5校時 3年1組教室 3年1組担任 石川 愛美  
養護教諭 中島 美代子  
「けんこうな一日の生活」(けんこうな生活)



毎日を健康に過ごすためにはどうすればよいか考えてみよう。

わるしさんはどうして元氣になったのか考えました。



養護教諭の話から「運動」「食事」「休よう・すいみん」が大切なことを学びました。



タブレットで自分の課題が何かを発表しました。

「運動」「食事」「休よう・すいみん」のうち、クラスでは、「運動」が課題のお友達が多かったですね！！

振り返りのワークシート。授業を通して自分がこれからどのようなことに気を付けていくのかについて書きました。

今回の授業では、健康をたもつためには、どのように一日を過ごしたらよいのかについて考えました。健康に過ごすためには、「運動」「食事」「休よう・すいみん」を自分の生活のリズムに合わせてバランスよくとることが大切であると学び、自分の課題はその三つのうちのどれかについて考えました。具合が悪い子と、具合がいい子の生活表をみて、どこが違うのかを考えた3年生。普段の自分の生活表を見直すことで、自分の生活の課題がどこにあるのか、そして、今後どんなことに気を付けて生活していくかについて考えることができました。タブレットを使って、自分の課題について、発表することもできました。