

【活動報告】川崎市立子母口小学校 総合授業

日時：2025 年 9 月 24 日(水) ①9 時 35 分～10 時 20 分、②10 時 50 分～11 時 35 分

場所：川崎市立子母口小学校

対象：5 年生 ①4～6 組 約 100 名、②1～3 組 約 100 名 （計約 200 名）

講師：中尾陽光（学校保健部部長/湘南医療大学）

アシスタント：増田絵美（学校保健部部員/石川町整形外科）

テーマ：「うえるびーいんぐ 健康な生活を送ろう ～運動と健康・睡眠と健康～」

【実施概要】

川崎市立子母口小学校（5 年生学年主任教諭）より「Well-being を絡めて、運動の大切さ・睡眠の大切さ」について授業依頼を受け、神奈川県理学療法士会・学校保健部にて担当しました。児童数は約 200 名であったため、2 回に分けて同内容の授業を実施しました。

【授業内容】

前半（約 20 分）：「運動はなぜ健康にいいの？」

- 児童を数名ずつのグループに分け、ディスカッションを行い発表してもらいました。
- 発表内容をもとに、運動が体に及ぼす効果について、実際の体験や図解を用いて解説しました。
- 骨の成長や筋力の発達、けが予防の大切さについてもわかりやすく説明しました。

中間（約 5 分）：理学療法士の紹介

- 増田理学療法士より「理学療法士の役割と仕事」について紹介。
- 簡単なストレッチを交えながら、健康を支える専門職としての活動を説明しました。

後半（約 20 分）：「睡眠はなぜ成長に必要なの？」

- 自分の就寝・起床時間や睡眠時間を振り返って記録。
- 睡眠不足による影響についてグループワークを行い、体験を共有。
- 睡眠中に体で起こっていることを説明し、良い睡眠の取り方について考えました。

【児童の様子】

- グループワークや発表に積極的に参加し、意欲的に学ぶ姿が見られました。
- 授業中ふざける様子はなく、自分に身近なテーマとして真剣に取り組んでいました。
- ワークシートも A4 用紙いっぱいに入力しており、多くの気づきや学びを得ている様子がうかがえました。

【まとめ】

本授業では、運動と睡眠が健康や成長にどのように関わるのかを、児童自身の体験や話し合いを通じて深めることができました。理学療法士会としても、児童の健康意識向上に寄与できた有意義な機会となりました。

報告者：中尾陽光（スポーツ局学校保健部）

