

## 仙台市健やかな体の育成プラン 2017 コロナ下集中対応プラン

### 1 策定の趣旨と背景

新型コロナウイルス感染症の影響により、運動頻度・時間が減少し、肥満傾向の割合が増加するとともに、新たな生活様式への対応が必要となるなど、児童生徒の運動習慣・食習慣・生活習慣が大きく変化しています。

この状況に対応するべく、本プランを策定し、優先して取り組むべき内容をまとめました。

コロナ禍でも実施可能な具体的事例を掲載しましたので、各学校においては本プランを参考に、令和4年度・令和5年度に、それぞれの学校の実情に応じて取り組むことといたします。

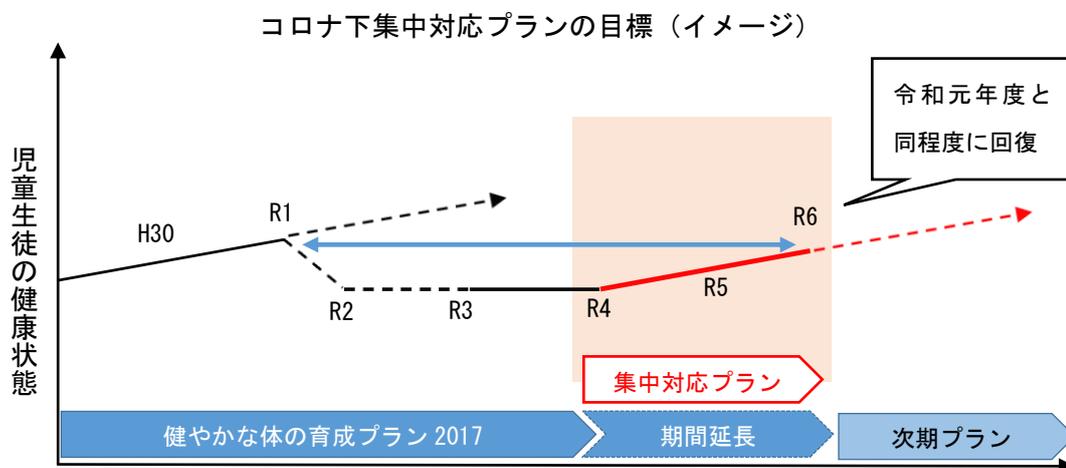
### 2 プランの位置付け

平成29年1月に策定した「仙台市健やかな体の育成プラン2017」は、平成29年度から令和3年度を計画期間としておりましたが、令和2年度・令和3年度は新型コロナウイルス感染症の影響により、施策に係る取組の多くを実施することができなかつたほか、施策推進の指標となる「仙台市健康実態調査」の体力・運動能力調査（実技調査）についても、全ての種目の調査が行えなかつたことから、期間を2年間延長することとしました。

本プランは、次期「仙台市健やかな体の育成プラン」を策定するまでの間、コロナ禍の影響による児童生徒の健康課題に対応することを目的に策定したものです。

### 3 目標

本プランは、次期「仙台市健やかな体の育成プラン」の計画期間が開始する令和6年度当初までに、児童生徒の運動能力や生活習慣等を令和元年度と同等まで回復させることを目標としています。



## 4 期間

令和4年度から令和5年度までの2年間

## 5 取組の柱

### (1) 運動習慣

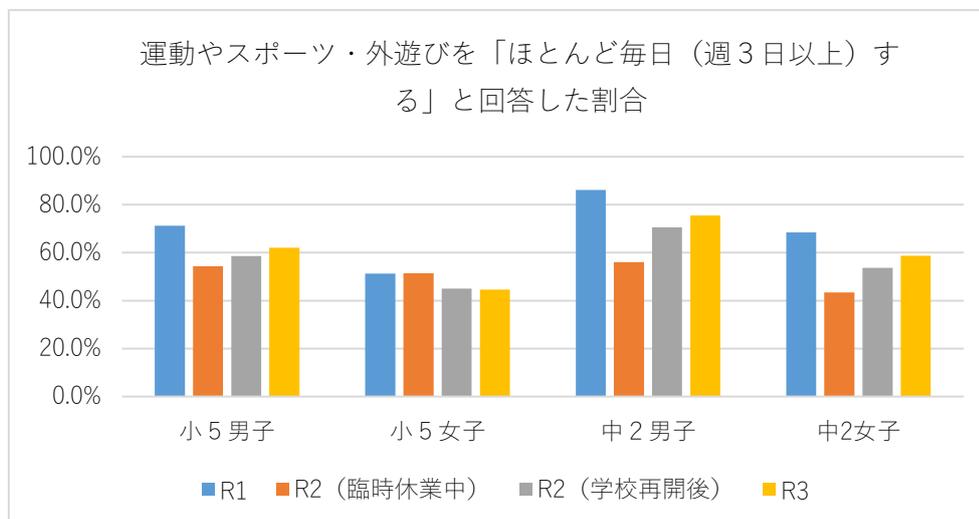
新型コロナウイルス感染症の感染拡大によって、令和元年度末から児童生徒を取り巻く環境が一変した結果、全国的に児童生徒の体力レベルの低下傾向が進む状況が明らかとなっています。

具体的には、運動頻度・時間や体育の授業以外での体力向上の取組が減少し、令和3年度の調査では上体起こし、反復横とび、20m シャトルラン、ボール投げ等の記録が令和元年度を下回りました。

### ○調査結果

#### ・運動の頻度

運動やスポーツ・外遊びを「ほとんど毎日（週3日以上）する」と回答した割合について、令和3年度は令和2年度（臨時休業中、学校再開後）と比べると、全体的には回復傾向にあるが、依然、令和元年度（新型コロナウイルスの影響を受ける前）を下回っている。



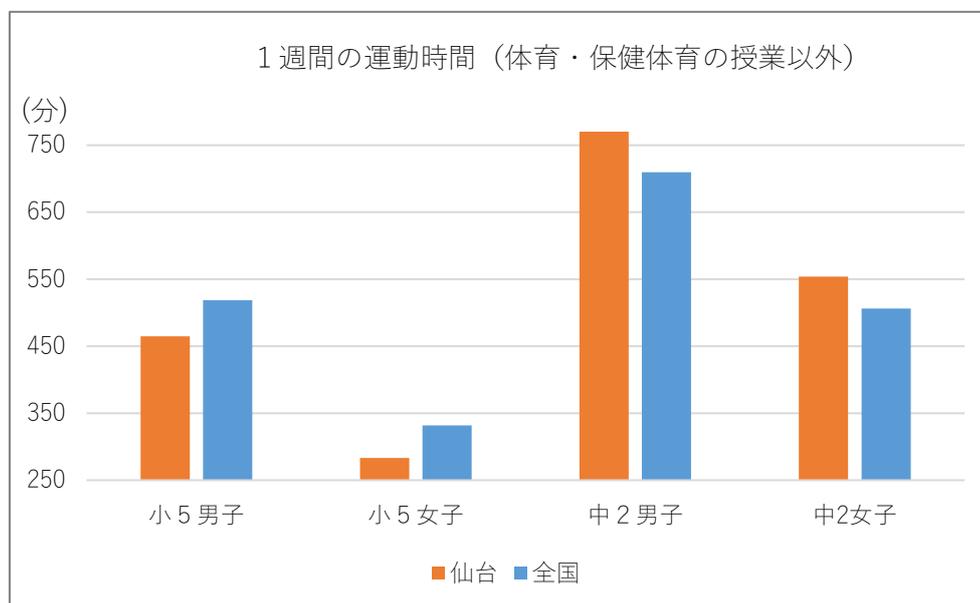
出典：「令和3年度仙台市健康実態調査」

#### ・運動時間

1週間の運動時間（体育・保健体育の授業以外）の割合は、全国平均と比較すると、小学校男子は約54分、女子は約48分少なく、1日平均で約10分少ない状況である。

中学校男子は約61分、中学校女子は約48分多いものの、これは運動部活動及び

スポーツクラブに所属している生徒の運動時間が多いことによるものであり、所属していない生徒の運動時間は短い傾向にあるものと考えられる。



出典：「令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」（スポーツ庁）

## ○優先して取り組むべき内容

### ①授業

- ・感染症対策に留意した授業を実施する。
- ・導入や場の設定を工夫することで、運動量が豊富になるような授業を実施する。

### ②休み時間

- ・休み時間等において、感染症対策に留意した運動の日常化及び体力向上の取組を実施し、運動の機会を創出する。

### ③家庭との連携

- ・家庭との連携を強化し、運動機会を確保する。

### ④部活動

- ・感染症対策に留意し、体力向上を意識した運動部活動を実施する。

**⇒上記取組により、1日の運動時間10分増を目指す。**

## (2) 生活習慣

令和2年度より、新型コロナウイルス感染症に対応した生活様式になり、「3密の回避」「マスクの着用」「手洗いの徹底」「GIGAスクールの推進」等、児童生徒の生活様式が急激に変化しています。

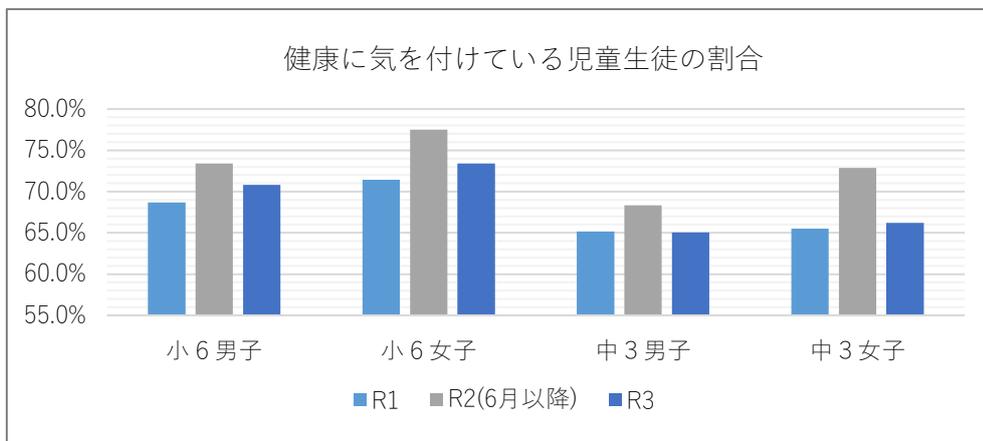
令和3年度の「健康実態調査」では、令和2年度に比べて健康への意識が低下し、メ

ディヤ接触時間が上昇、睡眠時間は減少傾向にあることが分かりました。児童生徒の一日の生活時間の変化が懸念され、新しい生活様式の定着と自らの実践力向上のために、児童生徒の発育発達に寄り添った指導が必要であると考えます。

## ○調査結果

### ・健康への意識

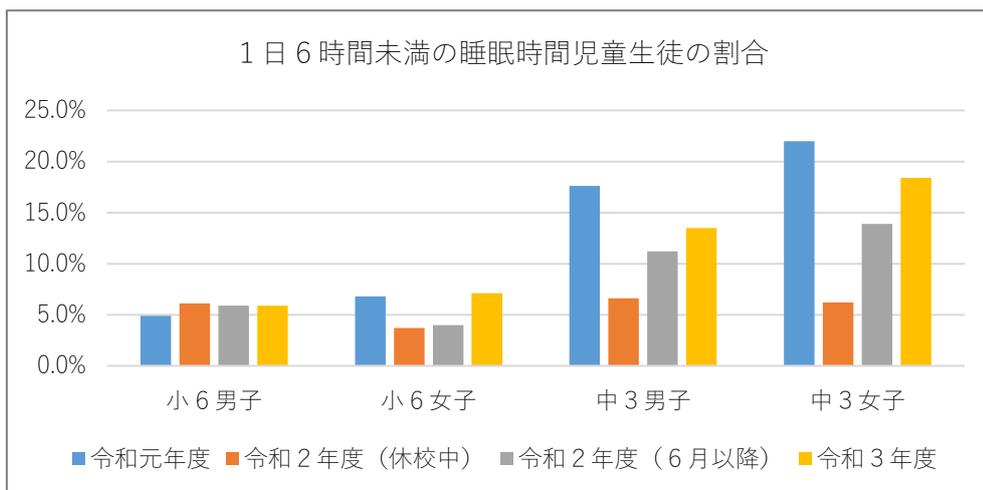
「健康に気を付けている児童生徒の割合」は、令和2年度には増加したが、令和3年度は減少している。



出典：「令和3年度仙台市健康実態調査」

### ・睡眠時間の減少

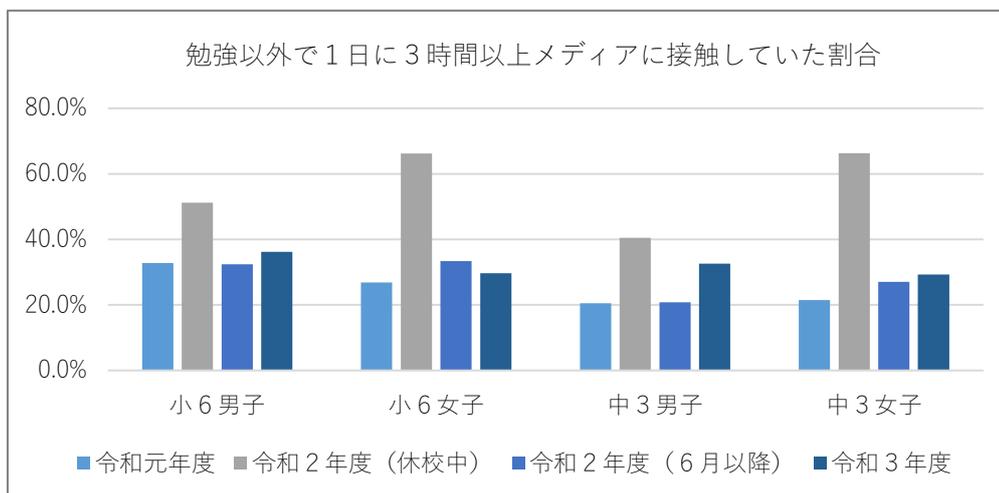
「睡眠時間6時間未満の児童生徒の割合」は、令和2年度は減少傾向になり睡眠時間が増加したものの、令和3年度は再び上昇し、睡眠時間が減少している。



出典：「令和3年度仙台市健康実態調査」

・メディア接触時間

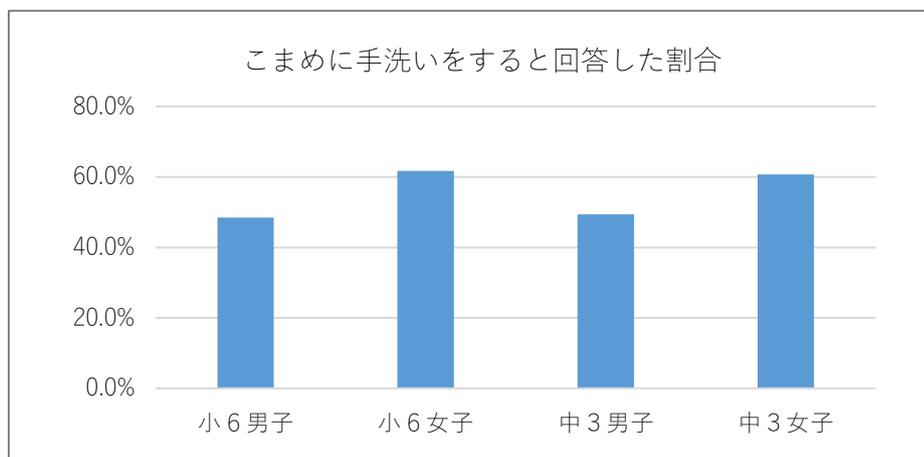
「勉強以外で1日に3時間以上メディアに接触していた」児童生徒は、令和2年度の臨時休校期間に増加し、学校の再開とともに減少したが、令和3年度には再び増加傾向にある。



出典：「令和3年度仙台市健康実態調査」

・手洗いの実施

「こまめに手洗いをする」児童生徒の割合が半数にとどまっている学年もあり、新型コロナウイルス感染症対策への意識が希薄になっていることが懸念される。



出典：「令和3年度仙台市健康実態調査」

○優先して取り組むべき内容

①生活リズムの構築

- ・体の抵抗力を高め、感染症を予防する体づくりのための生活習慣改善に関する取組を実施する。

- 例) 生活チェックカード「すくすくシート」の実施、まもるくんポスターの活用
- ・感染症予防のための手洗いについて、児童生徒の意識向上及び実践力を養う指導と、手洗い継続のための取組を実施する。
  - ・メディアを活用することの利点と弊害に関する学習と、メディア接触時間の管理に関する指導を実施する。

## ②心の健康

- ・コロナ禍でのメンタルサポートと、心の健康に関する指導を充実させる。

## (3) 食習慣

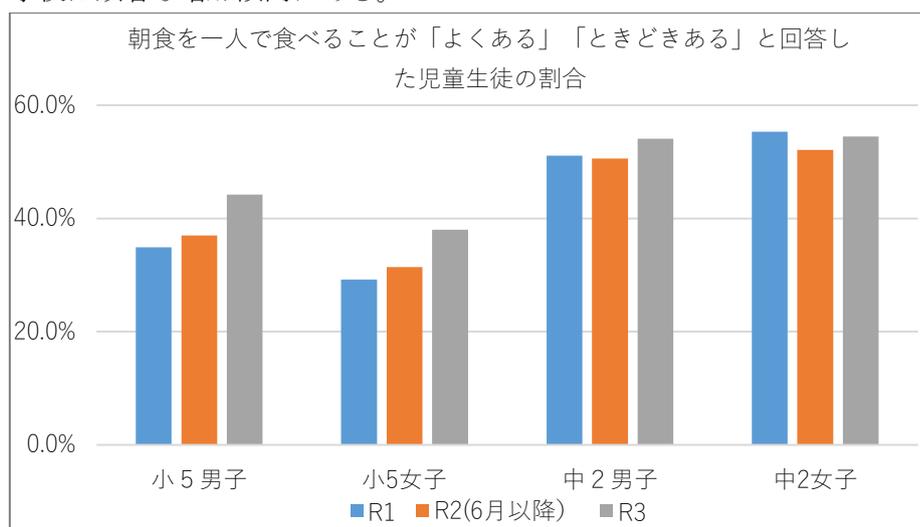
家庭で朝食や夕食を一人で食べている児童生徒の割合が、特に小学校において増加傾向にあります。

また、学校給食においては令和2年度より「黙食」が続き、児童生徒は前を向いて、静かに給食時間を過ごしています。会話をしながら食事をする「供食」の良さを、家庭や学校で経験できない状況にあることから、児童生徒にとって、以前よりも給食時間が楽しみな時間ではなくなりつつあることが考えられます。

上記の状況に伴い、「食べること」について興味関心が薄くなっていることが懸念されます。

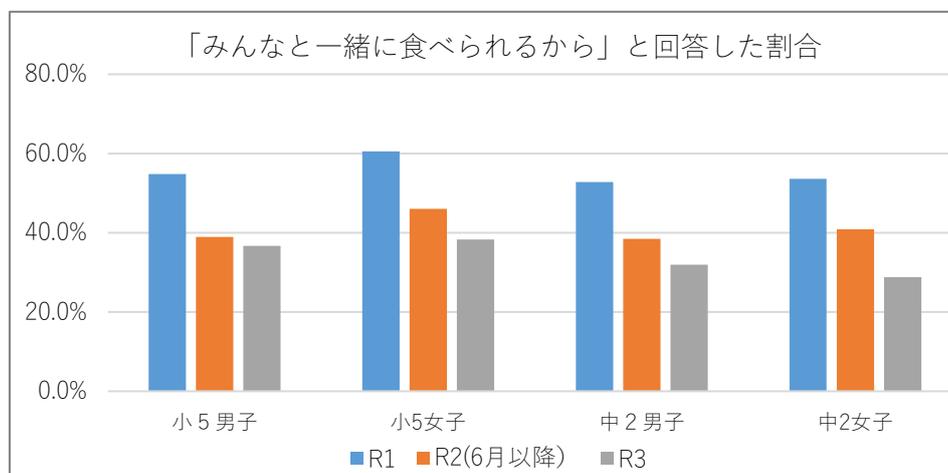
## ○調査結果

- ・朝食を一人で食べるものが「よくある」「ときどきある」と答えた児童生徒の割合  
令和3年度は、令和元年度と比較すると、中学校は大きな変化はみられないが、小学校は顕著な増加傾向にある。



出典：「令和3年度仙台市健康実態調査」

- ・「みんなと一緒に食べられるから」給食が好きと回答した児童生徒の割合  
「給食が好き」と答えた児童生徒のうち、「みんなと一緒に食べられるから」と回答した割合が、いずれの学年でも令和元年度から令和3年度にかけて低下している。



出典：「令和3年度仙台市健康実態調査」

#### ○優先して取り組むべき内容

- ・「食」に関する知識や興味関心を持たせ、「食べること」が楽しみになる啓発・指導を行う。

例) 校内放送機器を活用した啓発・指導、Google classroomを活用した啓発・指導

## 6 プランの推進にあたって

具体的な事例をまとめた別添「取組事例集」を各学校に配付し、それぞれの学校の実情に応じて効果的に取り組みます。

本プラン策定後も、課題の抽出や有効な事例の追加等を随時行い、新型コロナウイルスの感染状況に適時対応することとします。

令和4年2月

仙台市教育委員会 総務企画部 健康教育課

〒980-0011 仙台市青葉区上杉一丁目5番12号

TEL：022-214-8881