

「わかば元気アップカード，児童の日常生活環境下の身体活動，受光量の実態調査」の取組

本研究は，児童同士が関わり合いながら，安心して学習に取り組む授業を行うことや生活や食について児童自身が自ら関心を持ち健康について考える取組を通して，「良好な学習集団づくりを目指した体育健康教育の充実」を図ることが目的である。

その取組をより充実させていくために，日本体育大学の野井研究室の協力のもと，児童の日常生活環境下の身体活動量の調査を行った。器具を使用しての身体活動量と受光量を計測し，その計測・アンケート・身体計測・視力検査のデータを野井研究室で分析してもらうとともに，個人票として児童に返却し，結果を共有した。器具を使用する調査は，任意のものとなる。

「わかば元気アップカード」は，全児童が取組，この調査を通して，児童自身が自らの身体活動量を知り，感じ，毎日をより健康で元気に過ごす方法を考える機会にしたいと考えた。

調査目的

低学年：児童が自身の起床・就寝時刻等を記録し，日常生活環境下の身体活動量を知ること
で，健康について考えるきっかけとするため。

高学年：児童一人一人が自身の起床・就寝時刻，1日のタブレット端末の使用時間などを記録し，身体活動量や受光量など数値化された資料をもとに，自身の生活環境や健康について考えることで，より健康的な生活に改善していこうとする意欲をもたせ，体育健康教育の充実につなげるため。



低学年用
(1～3年生)



○身体活動量測定
(万歩計)




○受光量計

高学年用 (4～6年生)

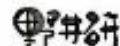
調査方法

- 1) 調査対象：全学年
- 2) 調査期間：2学期，10日間（4年生のみ1・2学期各1回ずつ）
- 3) 調査項目：
 - ・身体活動量測定 ※万歩計【全学年】
 - ・受光量測定【高学年】
 - ・わかば元気アップカード（就寝起床時刻，睡眠時間）【全学年】
 - ・アンケート（通学時間，下校後の活動，不定愁訴，活動量，ネット依存傾向，朝型夜型判定）【高学年】
 - ・身長，体重，視力の測定値（令和5年度 学校健康診断の結果）【高学年】
 - ・メラトニン濃度測定（唾液採取による）【5年生のみ】

4) わかば元気アップカード (見本)




萩布市立若葉小学校



2023 わかば元気アップカード


このわかば元気アップカードは、毎日の【寝た時刻】、【起きた時刻】、【読書時間】(書読み、図画鑑賞、着せき、算数の問題集)、【スクリーンタイム (ST)】、【グリーンタイム (GT)】等を記録するものです。随時中は、学校がない日(休日)も含めて、毎日記録し、担任の先生に提出してください。



ST

スクリーンタイム (ST) とは、TV、パソコン、タブレット、スマホ、ゲーム等のスクリーンがある媒体 (画像) に当たっている期間のことです。

なお、2つの画面を同時に使っている場合は合計時間ではなく、実際にスクリーンに向かっている時間を記録してください。例えば、テレビを60分間みながら、途中でスマホを10分間使っていた場合は「60分間+10分間=70分間」としないでください。



GT

グリーンタイム (GT) とは、休み時間や放課後の外遊び、屋外での運動、屋外での遊びごと(サッカー、野球等)、昼休、下校時、屋外で太陽光を浴びている期間のことです。

そのため、屋内で運動する遊びごと(屋内プールでのスイミング、体育館でのダンス等)は含みません。また、白の山頂や白湯湖の屋外活動も含みません。また、曇りや雨の日でも太陽光は浴びています。そのため、天気が悪い日も屋外での活動はグリーンタイム (GT) としてください。

運動センサーの番号	歩数計の番号	4	年	組	番
-----------	--------	---	---	---	---

低学年用

目標	記入例	記入例	記入例	9月22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	10月1日	2日
1. 昨日の寝、起きた時刻	2:00	20:30	21:00	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:
2. 今日の朝、起きた時刻	9:00	6:30	6:00	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:
3. 昨日の寝はすぐに眠れましたか?	5	1	5											
4. 昨日の寝は寝ている間に目が覚めましたか?			3											
5. 今日の朝はすっきり目が覚めましたか?	4	4	4											
6. 朝食は食べましたか?	1	2	4											
7. 昨日の放課後から現在までのスクリーンタイム (次曜日から土曜日まで記入)	0分間	10分間												
8. 昨日の放課後から現在までのグリーンタイム (次曜日から土曜日まで記入)	5分間	20分間												
9. 今日は学校(日中)で眼薬を感しましたか?	1	5	1											
10. 今日の学校でのスクリーンタイム (日曜日、日曜日は1日のスクリーンタイムを記入)	1分間	20分間												
11. 今日の学校でのグリーンタイム (日曜日、日曜日は1日のスクリーンタイムを記入)	0分間	10分間	140分間											
12. 今日の歩数は?	72234歩	20505歩	8488歩											
今日のグリーンタイムは105分間を超えましたか?	X	X	○											
1. 昨日の寝、起きた時刻は●を 2. 今日の朝、起きた時刻は▲を 記入して線でおぼす	26:00 11:00	26:00 11:00	26:00 11:00	26:00 11:00	26:00 11:00	26:00 11:00	26:00 11:00	26:00 11:00	26:00 11:00	26:00 11:00	26:00 11:00	26:00 11:00	26:00 11:00	26:00 11:00
	25:00 10:00	25:00 10:00	25:00 10:00	25:00 10:00	25:00 10:00	25:00 10:00	25:00 10:00	25:00 10:00	25:00 10:00	25:00 10:00	25:00 10:00	25:00 10:00	25:00 10:00	25:00 10:00
	24:00 9:00	24:00 9:00	24:00 9:00	24:00 9:00	24:00 9:00	24:00 9:00	24:00 9:00	24:00 9:00	24:00 9:00	24:00 9:00	24:00 9:00	24:00 9:00	24:00 9:00	24:00 9:00
	23:00 8:00	23:00 8:00	23:00 8:00	23:00 8:00	23:00 8:00	23:00 8:00	23:00 8:00	23:00 8:00	23:00 8:00	23:00 8:00	23:00 8:00	23:00 8:00	23:00 8:00	23:00 8:00
	22:00 7:00	22:00 7:00	22:00 7:00	22:00 7:00	22:00 7:00	22:00 7:00	22:00 7:00	22:00 7:00	22:00 7:00	22:00 7:00	22:00 7:00	22:00 7:00	22:00 7:00	22:00 7:00
	21:00 6:00	21:00 6:00	21:00 6:00	21:00 6:00	21:00 6:00	21:00 6:00	21:00 6:00	21:00 6:00	21:00 6:00	21:00 6:00	21:00 6:00	21:00 6:00	21:00 6:00	21:00 6:00
	20:00 5:00	20:00 5:00	20:00 5:00	20:00 5:00	20:00 5:00	20:00 5:00	20:00 5:00	20:00 5:00	20:00 5:00	20:00 5:00	20:00 5:00	20:00 5:00	20:00 5:00	20:00 5:00

高学年用

目標	記入例	記入例	記入例	9月22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	10月1日	2日
1. 昨日の夜、寝た時刻	22:00	20:30	21:00	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:
2. 今日の朝、起きた時刻	9:00	6:30	6:00	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:
3. 昨日の夜はすぐに眠れましたか? 👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤	5	7	5											
4. 昨日の夜は寝ている間に目が覚めましたか? 👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤														
5. 今日の朝はすっきり目が覚めましたか? 👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤														
6. 朝食は食べましたか? 👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤	1	2	4											
7. 昨日の放課後から現在までのスクリーンタイム (次曜日から1週間まで記入)	ST 20分間	40分間	60分間	分間	分間	分間	分間	分間	分間	分間	分間	分間	分間	分間
8. 昨日の放課後から現在までのグリーンタイム (次曜日から1週間まで記入)	GT 35分間	60分間	50分間	分間	分間	分間	分間	分間	分間	分間	分間	分間	分間	分間
9. 今日は学校(日中)で眠気を感しましたか? 👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤														
10. 今日の学校でのスクリーンタイム (土曜日、日曜日は1日のスクリーンタイムを記入)	ST 0分間	10分間	140分間	分間	分間	分間	分間	分間	分間	分間	分間	分間	分間	分間
11. 今日の学校でのグリーンタイム (土曜日、日曜日は1日のスクリーンタイムを記入)	GT 0分間	10分間	140分間	分間	分間	分間	分間	分間	分間	分間	分間	分間	分間	分間
1日のグリーンタイム(GT)は105分間を超えましたか?	X	X	○											
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> 1. 昨日の夜、寝た時刻は●を 2. 今日の朝、起きた時刻は▲を 記入して線でむすばう </div>	26:00 11:00	26:00 11:00	26:00 11:00	26:00 11:00	26:00 11:00	26:00 11:00	26:00 11:00	26:00 11:00	26:00 11:00	26:00 11:00	26:00 11:00	26:00 11:00	26:00 11:00	26:00 11:00
	25:00 10:00	25:00 10:00	25:00 10:00	25:00 10:00	25:00 10:00	25:00 10:00	25:00 10:00	25:00 10:00	25:00 10:00	25:00 10:00	25:00 10:00	25:00 10:00	25:00 10:00	25:00 10:00
	24:00 9:00	24:00 9:00	24:00 9:00	24:00 9:00	24:00 9:00	24:00 9:00	24:00 9:00	24:00 9:00	24:00 9:00	24:00 9:00	24:00 9:00	24:00 9:00	24:00 9:00	24:00 9:00
	23:00 8:00	23:00 8:00	23:00 8:00	23:00 8:00	23:00 8:00	23:00 8:00	23:00 8:00	23:00 8:00	23:00 8:00	23:00 8:00	23:00 8:00	23:00 8:00	23:00 8:00	23:00 8:00
	22:00 7:00	22:00 7:00	22:00 7:00	22:00 7:00	22:00 7:00	22:00 7:00	22:00 7:00	22:00 7:00	22:00 7:00	22:00 7:00	22:00 7:00	22:00 7:00	22:00 7:00	22:00 7:00
	21:00 6:00	21:00 6:00	21:00 6:00	21:00 6:00	21:00 6:00	21:00 6:00	21:00 6:00	21:00 6:00	21:00 6:00	21:00 6:00	21:00 6:00	21:00 6:00	21:00 6:00	21:00 6:00
	20:00 5:00	20:00 5:00	20:00 5:00	20:00 5:00	20:00 5:00	20:00 5:00	20:00 5:00	20:00 5:00	20:00 5:00	20:00 5:00	20:00 5:00	20:00 5:00	20:00 5:00	20:00 5:00

調査結果

全学年の調査結果から、睡眠時間、運動時間、グリーンタイム(休み時間や放課後の外遊び、屋外での体育、屋外での習いごと、登下校等、屋外で太陽光を浴びている時間)とスクリーンタイム(テレビ、パソコン、タブレット、ゲーム等のスクリーンがある媒体に向かっている時間)の目標値が以下のような数値が望ましいことが分かった。

睡眠時間	運動時間	グリーンタイム	スクリーンタイム
9時間以上	60分以上	106分以上	120分以下