



「多摩川源流探し—歩数計着用とICTシステムの活用で生活リズムを整え、学力も向上させよう—」

生涯にわたる生活リズム形成研究会（東京都）・東京都大田区立矢口小学校

ねらい・目的

小学生の時代は、自立し始め、のびのびと未来を信じて自分を伸ばしていくことができる「人生の華」ともいうべき輝かしい時である。また、それは生涯にわたる心と体の健康づくりにとっても一番大切な時期である。「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムの大切さを学び、自分で管理していくことができる態度を身に付け、自分の人生設計を堅固にしてほしいと願っている。こうした観点から、本校では、学校、保護者、地域が一体になり、生活のリズム形成と集中力の育成に向けた諸活動に取り組み、心身の健康づくりに関心をもたせ、意欲を高める工夫、外遊びの奨励を行っている。また、ICT活用の積極導入により、科学・技術への興味・関心を高めながら学習への動機付けを図り、その教育効果を高めていく手法を採用・推進している。こうした理念と教育活動を展開する中、今回は、全校児童に歩数計を着用させて運動量に関心を持たせ、数値を上げることにより、生活リズム形成に取り組み、成果として学力の向上を図るねらいの「多摩川源流探し」プロジェクトを実践中である。

内容

前述のとおり、本校では、全校児童が歩数計を着用し運動量を測定中であるが、特に6年生は、歩数計の日々の記録にパソコンを活用し、楽しみながらできるように「多摩川源流探し」と名を付けた学習を進行中である。具体的方法等は以下の通りである（写真、図1・2）。

・「多摩川源流探し」では、本校近くを流れ、校外学習などで親しみのある多摩川の地図に日々の入力した歩数が距離換算され反映される仕組みとなっている。

- ・児童は朝登校と共に自分の歩数計を着用し、下校時にはずして日々の数値を記録する。学校内の歩数に限るが、校外学習に着用していくこともある。
- ・各学級ごとに1台のパソコンがあり、児童一人ひとりの名前前で登録されているところに入力していく。入力欄は個人情報保護の観点から番号表示している。
- ・入力結果は即時に地図上に反映され、自分の累積歩数と学級の中で自分が占める位置が毎日その場で確認できる。また、地図上多摩川源流にたどり着き、また学校に戻ってくるというバーチャルな体験を通して、楽しみながら数値を増やす工夫や、自己管理の習慣を形成することができる。

実践結果（今後の課題）

平成20年度、1学期は5月12日～7月18日まで、2学期は9月8日～12月25日までと長期に取り組み、自己管理の習慣を確実に定着させるプログラムとして実践中であるが、これまでの結果は以下の通りである。

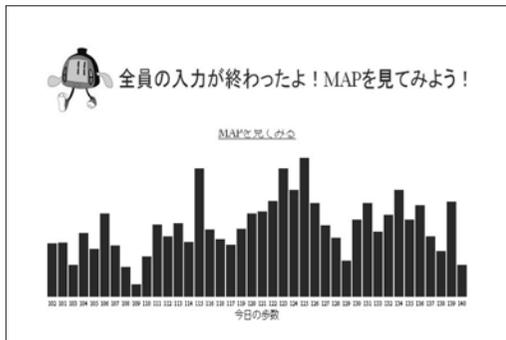
- (1) ICTシステムの活用により生徒の意欲的な歩数計測学習が展開された。

全校児童が朝登校と共に自分の歩数計を着用し、



写真・クラスごとに専用パソコンを用意

図1・入力した歩数の表示



下校時にはずして日々の数値を記録した。特に、ICTシステムを活用した6年生には、パソコンに直接数値を入力し、毎日の学習成果を自ら記録し、地図上で自分の位置を確認する作業を通じて、一生懸命取り組む意識や楽しく数値を増やす工夫が促進される状況が認められた。

(2) ICT活用の導入により、科学・技術への興味・関心を確実に高めることができた。

取り組みのはじめこそ下校時の入力に手間取り、パソコンの前に並んで順番を待つ時間がかかったが、10月の現在は入力が入力定着すると共に、自他の記録に関心をもち、休み時間にマップを見ている児童も多い。

(3) 生活リズム形成の意識が培われ、自己管理能力も定着してきた。

朝食の摂取や睡眠時間の大切さをより一層意識するようになり、歩数の自己管理だけでなく健康の自己管理意識が育ってきている。

以上に並行して、学力の調査を実施、5月の取り組み開始と12月の終了時に学力調査NRT（国語・算数）とクレペリンを実施し、結果の分析・考察を予定している。歩数の集計と分析・考察についても12月の終了と同時に開始する予定である。

PR (特徴・工夫・努力した点など)

- 歩数の入力画面はパソコンなど機械が苦手な生徒にも考える必要なく操作できる専用インタフェースを開発した。また、こうした機会にパソコンなどに親しみを持ってもらえるよう本プロジェクトのためのキャラクターをデザインして、全校集会で紹介した後、デスクトップ画面に配

図2・地図上に歩数を表示



置した。

- こうしたICTシステムの学校での利用や実践には、担当教員など管理者の負担も大きな問題となる。そこで、本システムでは、専用の管理システムを開発し、簡便な操作でデータの保守・管理できるようにした。
- 本システムの開発にあたり、インターネット接続について関係者で議論し、児童の保護、個人情報管理、教員の負担の観点から、今回はあえてローカルで利用するICTシステムとした。本システムは仕様のいつでインターネット公開（または認証機能付きインターネット接続）できる。安全確保でき、保護者の理解が得られるなら、家庭から、保護者や地域の人と一緒に歩数記録することが可能。児童が卒業してから利用する構想にも対応可能である。
- 6年生の児童118名が担任の手をほとんど借りることなく、長期にわたって日々の結果を楽しみながら記録をとり続けている姿に感動する。今、学校教育についてさまざまなことが取りざたされているが、質の高い学習環境—例えば、今回の校内運営方のICT活用システムの導入という形で最新の技術に楽しみながら触れ、五感をフルに使って学んでいく—の設定により、教育活動の成果は上げていくことができるのではないかと考える。

備考（実践の参考となる公開中のHPアドレス、写真、資料等）

東京都大田区立矢口小学校 〈「早寝・早起き・朝ごはん」プロジェクト〉

<http://academic4.plala.or.jp/ygte/>