

項目	該当に○をつけましょう		
	できた	概ねできた	できなかった
① 立腰	1. 毎日の立腰タイム		
	2. 授業の際、食事の際に立腰(腰骨を立てる)を実践している		
	3. 挨拶は自分から先にする		
	4. 返事は「ハイッ」とはっきりする		
	5. 履物は揃える、椅子は入れる		
② 体幹遊び	1. 授業の始めを終りの挨拶を通して体幹を鍛える		
	2. 学校生活(体育の時間や休み時間)において身体活動量を増やして体幹を鍛える		
	3. 朝の会等での運動を通して体幹を鍛える		
③ 「マナーキッズ」調べ	1. 園児・児童と保護者が協働で、「言葉」「お辞儀・挨拶」「歩き方・姿勢」「生活」「社会規範」の園児25項目、児童50項目をチェックし、向上する		
④ 食と健康(任意)	1. 健康の鍵は、5歳位までに決まる腸内細菌		
	2. 日本の食文化の原点に立ち戻ろう		
	3. 食事の改善に挑戦します		

自由記述欄 立腰・体幹遊びで実施できた項目、実施に際し工夫したこと、苦勞されたこと、改善点等自由にご意見をご記入下さい

---



---



---



---

保育園、こども園、幼稚園全体 各クラスを集計し 90%~100%・・・「できた」  
70%~89%・・・「概ねできた」  
69%以下・・・「できなかった」

<各項目の着眼点>

- ①-1 毎朝、朝の会で「おはようございます。今から立腰タイムを始めます。目を閉じて心を整えましょう。腰をおもいっきり前に突き出し、お尻を後ろに引いて下さい。」1分後「ハイ!終えて下さい」と実施します。
- ①-2 腰骨を立てる姿勢を持続する。最初の頃は数分で構わない。段々と長く。
- ①-3 校門での挨拶。園児・児童から「おはようございます」
- ①-4 「ハイッ」とはっきりと返事をして、園児・児童は呼んだ相手と目を合わせ、心を向けます。
- ①-5 自分で靴箱まで持って行きます。靴のつま先を手前にして両手で丁寧に靴箱に入れます。椅子も両手で持って引きずりません。
- ②-1 先生の姿が見えたら号令がかかっても起立をします。自分の椅子の横、入口に近い場所に立ちます。背筋を伸ばし、腰もしっかり立てます。「よろしくお願いします」と言う前から、上半身を真っすぐにして腰を折ります。着席の際は、手は、膝の上に置き、首を真っすぐにし、首の位置が肩と垂直になるように意識します。足は足の裏全体を床に着けます。
- ②-2 実技教本の種目を取り入れます。
- ②-3 タオルを使った体操(2種目)を3分間程度毎日実施します。
- ③-1 原則、毎年4月と10月に実施します。  
保護者面談の際に有効活用します。少しでも向上すれば保護者は園児・児童を褒めるよう指導します。
- ④-1 保護者に資料を配布します。
- ④-2 保護者は腸内細菌の重要性を理解します。
- ④-3 食事の改善に挑戦します。