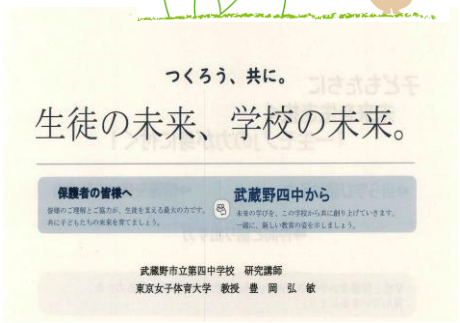
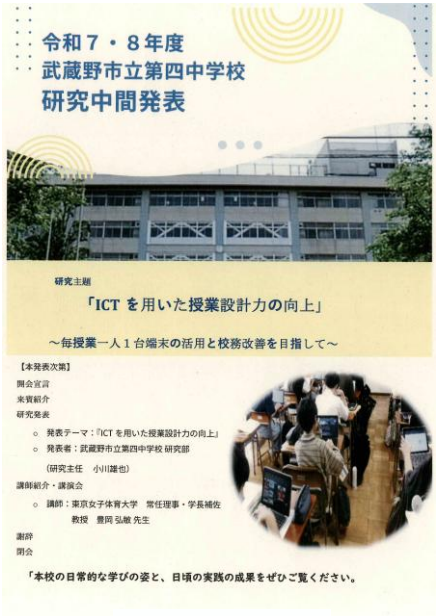
第四中学校　開かれた学校づくり協議会
four-leaf clover

発行：令和8年9月
武蔵野市立第四中学校
開かれた学校づくり協議会
令和８年度　第2号

第2回 開かれた学校づくり協議会 7 月 11 日（土）
学校公開 研究中間発表 講演会 参観







第 4 回 開かれた学校づくり協議会
日時：令和8年8月 24 日（月）



研究中間発表会　7 月 11 日（土）について



議題 1：研究発表・学習環境（ラーニングコモンズ）の整備について



- **研究構想・授業力向上**：GIGA スクール構想（セカンドステージ）に基づき PC・タブレット活用を深化。教員業務の DX 化で生じた余白時間を授業準備に充て、「なぜ」「どう調べるか」を深める授業へ移行（デジタルとアナログの共存重視）。
- **具体的実践事例**：AI（生成 AI 含む）を活用した思考の深め、モニターでの視覚的課題提示、Google スライド等のツールによる生徒同士の協働作業や海外とのコミュニケーション等。
- **研究発表スケジュール**：7 月（中間発表済）、1 月（本発表）。
- **学習スペース（ラーニングコモンズ）の整備**：廊下のオープンスペース等でグループ相談や調べ学習ができるよう、モニター設置、ドリル・ワークシートの自由配置、ホワイトボード等を整備予定。



議題 2：PTA のあり方検討特別委員会（PTA 未来会議）について



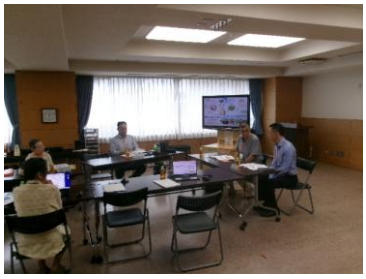
- **PTA の現状と課題**：就労状況により従来形態の維持が困難。
- **「PTA 未来会議」の設置**：正式名称（PTA あり方検討特別委員会）
- **意見交換**：学校・保護者・地域間の連携方法に対する懸念が出された。

第3回　開かれた学校づくり協議会　令和8年7月24日（金）

「学校・家庭・地域　で育む（休養教育）」

～子どもと教職員のウェルビーイングを支える新たな視点～





講師　玉川大学　教育学部　教育学科　准教授　阿部　隆行







1. 講演の背景と目的

- 中学生を対象とした「休養教育（休育）」の取り組み
- スマホを見ながら過ごすなど「休んでいるつもり」でも疲労が抜けていない現状がある。
- 昔のようにしっかり遊び・休む原点に戻り、学校・家庭・地域の連携で健やかな成長を支えることを目的として講演が行われた。



2. 子どもたちが置かれている現状と課題

- **身体活動の両極端化**：日常の活動不足（ロコモ症状）と、部活等のオーバーワーク（故障・ドロップアウト）が混在。
- **生活リズムと睡眠**：就寝・起床のズレやスマホのブルーライトで睡眠の質が低下。
- **座りすぎ（座位時間の増加）**：長時間の座位により部活の運動効果を打ち消すほどの悪影響が生じている。







3.「休育（きゅういく）」の必要性と戦略

- **休む力はスキル**：休養は感性ではなく、正しく身に付けるべき「知識・行動」である。
- **スマホ充電の例え**：「充電 100%」で一日をスタートできるよう、その日の疲労はその日のうちに解消する。
- **睡眠と生活習慣の工夫**：
  - **寝る前**：スマホや熱い風呂・カフェインを避け、紙の本の読書やストレッチ、部屋を暗くするなどを推奨。
  - **朝の過ごし方**：朝日を浴びる、軽い運動、温かい朝食で夜の入眠リズムを整える。





4. 日常生活でできる工夫（実践事例）

- **運動の工夫**：複数競技の体験や勝敗を競わない「ゆるい部活」の実施。
- **「ちょこっと＋1プラスワン（ちょこプラワン）」**（日常生活の活動量 UP）：階段利用や清掃、1分間ストレッチなど日常に少しずつ身体活動を足す工夫。
- **校内・地域の取り組み**：挨拶運動やチラシ配りなどを通じて楽しみながら運動量を増やす。





5. まとめ

- 「がむしゃらに追い込む」のではなく、<u>「全力で動いて、全力で休む」</u>サイクルを作ることが重要。
- 休養教育（休育）を生活や教育課程に取り入れ、児童・生徒・教員・学校全体の「ウェルビーイング（健康で幸せな状態）」を目指す。