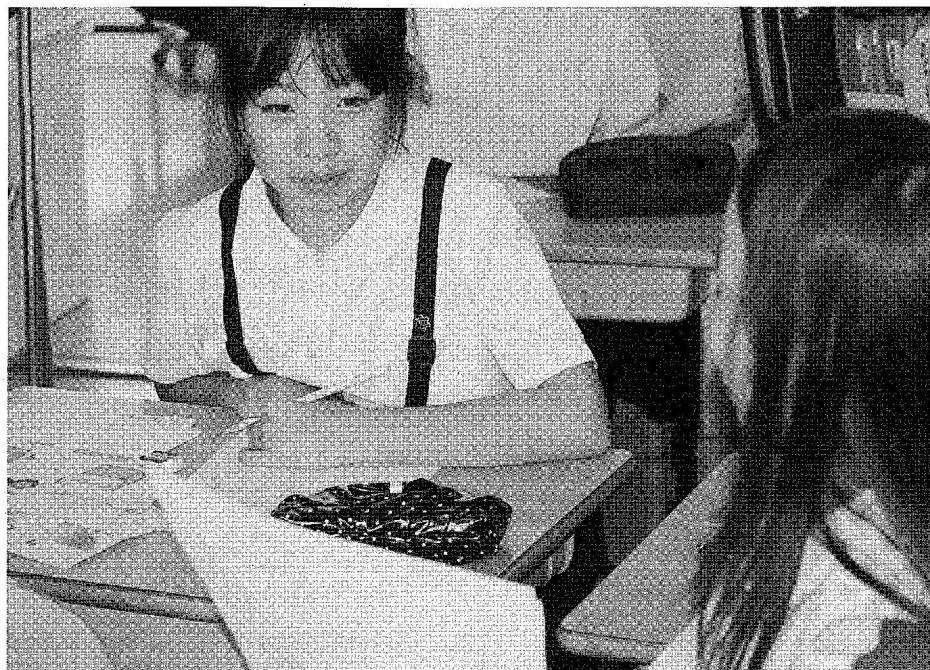


健康教育「すこやか」の研究

渡邊喜代子



🔑 キーワード

生活のみつめ直し 今と将来の健康 本音からの目標設定

🔑 主張

健康教育「すこやか」では、「切実感をもって健康課題をとらえ、自分の目標に向かって実践していく子ども」を求めている。

そのために、「生活のみつめ直し」と「本音からの目標設定」を大切にする。「生活のみつめ直し」とは、事前の調査により自分の生活実態をしっかりと把握し、自分の健康課題を明らかにし、今と将来の自分とをつないで考える活動である。また「本音からの目標設定」とは、試しの実践や家族の生活実態に照らして、本音で考え、理想と生活実態の中で実現できそうな実践の仕方を見つけていくことである。このことを通して、健康な生活に対する見方を更新し、現実味のある目標をもとにした実践方法を再構成し実践し続けようと意欲を高め、ていく子どもの具現を目指したい。

I 切実感をもって健康課題をとらえ 自分の目標に向かって実践していく健康教育「すこやか」

1. 健康教育「すこやか」で求める子ども

求める子ども

切実感をもって健康課題をとらえ、自分の目標に向かって実践しようとする子ども

「意欲・態度」

自ら健康や安全な生活を実践していこうとする

「中核となる学力」

自分の健康や安全について今の生活と将来の自分とをつなぐ思考・判断力

健康教育「すこやか」で求める「切実感をもって健康課題をとらえ、自分の目標に向かって実践していく子ども」は、健康課題を一般的なものでなく自分自身の問題としてとらえ、理想と生活実態とのバランスをとりながら、現実味のある目標を設定し、実践していく子どもである。

これまでの健康教育では、子どもたちが健康課題を一般的なものとして受け止めがちになり、そのため自分自身の切実な問題としてのとらえが弱く、継続した実践につながらないこともあった。同一テーマで学習していても、子どもたち一人一人が抱える課題はみな異なる。子どもたちそれぞれが自分の生活の実態に沿った課題としてとらえ、現実的に解決に向かうことのできる実践への方途を見い出す必要があった。

そこで、本研究では、より継続的な実践につなげるために、「今の自分の生活を深くとらえること」に着目した。自分の生活の現状を自覚させ、理想と自分の本音を関連づけて健康課題を受け止めることにより、自分の生活の中で我慢することを強いられたり、安易に妥協したりするのではなく、がんばれそうな自分を描くことができるのである。そのために「生活の見つめ直し」と「本音からの目標設定」を行う。「生活の見つめ直し」とは、事前の調査により自分の生活実態を把握し、自分の健康課題を明らかにし、今と将来の自分とをつないで考える活動である。また「本音からの目標設定」とは、試しの実践や家族の生活実態に照らして、自分で実現できそうな実践の仕方を見つけていくことである。このことを通して、健康な生活の仕方に対する見方を更新し、現実味のある目標をもとにした実践方法を再構成し実践し続けようと意欲を高めていく子どもの姿を期待したい。

2. カリキュラム改善の視点

(1) 健康に生きるための実践力をはぐくむカリキュラム

健康教育では、「生活習慣」に関わる内容を重点単元とした。基本的生活習慣の形成を早くから確立させるため、「健康課題の設定、実践、振り返り」という問題解決の学習のための思考力から、「健康に生きる実践力」を高めていきたいと考える。

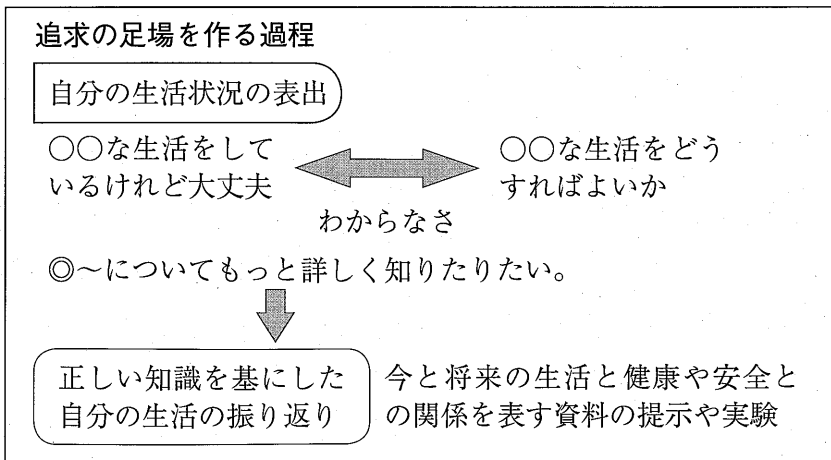
(2) カリキュラムの段階性

資質・能力のうち、「自分の生活に沿った実践方法を見出す力」について次のように描き、目指す子どもを育てていく。

段階	自分の生活に沿った実践方法を見出す力
低学年	自分の毎日の生活の中から、自分ができることをみつけ実践方法を見出す。
中学年	自分の生活実態をみつめ、自分に合った実践方法を見出す。
高学年	自分の生活実態を数値化し、自分に合った現実味のあるよりよい実践方法を見出す。

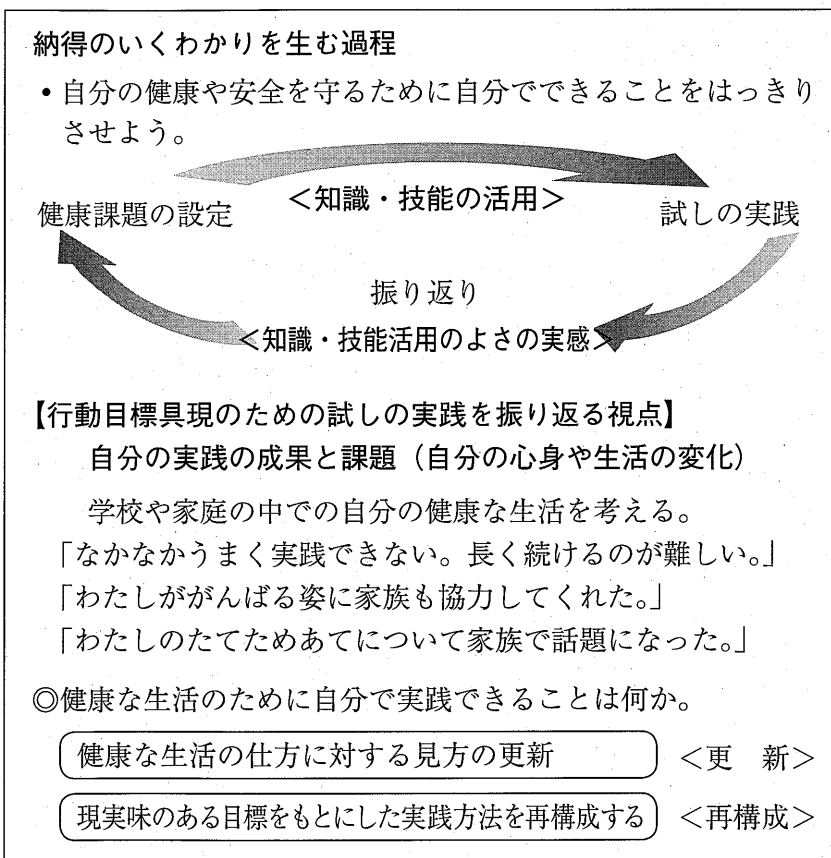
3. 授業改善の方策

<求める健康教育「すこやか」の学びを具現するための学習過程>

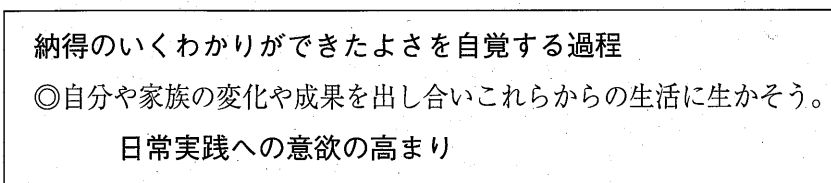


<教師の働きかけ>

- 自分の日常生活の様子をもとに健康な生活について話し合う活動の組織
- 曖昧な知識について調べる場の設定
- 自分の今の生活と将来の健康のつながりについて話し合う活動の組織



- 試しの実践のめあてを立てて、めあてについて話し合う活動の組織
- 試しの実践をする場の設定
- 学校や家庭の生活の変化とを結びつけながら試しの実践を振り返り、成果と課題について話し合う活動の組織



- 実践の結果、自分や家族の変化や成果について話し合う活動の組織

4. 評価法

○実践カードによる評価

- ・実践カード中の自己評価や、気持ちの記述から意欲の継続や価値の自覚を評価していく。
- ・試しの実践とその後の実践のめあての質的变化を評価していく。
- ・家庭でのカード記録により、子どもの取り組みの実際を評価する。

II 実践

第5学年

かくれたさとうに気をつけて健康な生活を続けよう

1. 切実感をもって、健康な生活の見方を更新していく学び

「すこやか」では「切実感をもって健康課題をとらえ、自分の目標に向かって実践していく子ども」を求めている。それは、さとうの摂り方を自分自身の問題としてとらえ、現実味のある目標を設定し実践していく子どもである。

これまでの生活習慣病予防の取組では、自分の生活の実態をしっかり把握できないため、自分の健康課題としてのとらえが弱く、継続実践につながらないこともあった。

そこで、本單元では、自分の摂っているさとうの量を把握するために、1日のおやつやジュースの中のさとうの量を、資料や調べ学習により数値化してとらえさせる。そして、今の生活を将来の健康とつなげて考えられるように資料を提示することで、さとうの摂り方を自分の切実感のある健康課題ととらえ、試しの実践を行う。試しの実践の振り返りで、家族の生活実態とを照らし合わせながらなかなかうまくできない自分の本音での話し合いを行う。

その過程で、「さとうを減らす生活が大切」から「砂糖を一定の期間で調整して摂っていくことが大切」と砂糖の摂り方に対する見方を更新し、自分の生活実態に合った現実味のある目標を設定し実践方法を再構成していく。この学びを通して、切実感をもって、これからも健康な生活を続けていこうと意欲を高めていく姿を期待したい。

2. 単元の構想

(1) 単元の目標

健康な体をつくっていくためには食生活の中の砂糖の摂取を調整していくことが大切であることに気づき、自分の食生活の中に隠された砂糖に気をつけて生活し続けていこうとすることができる。

(2) 追求の構想（全5時間）

1次 食べ物の中の「さとう」について考えよう。（2時間）

自分の生活の中のさとうの摂り方を話し合おう。

◎1日のおやつやジュースの中のさとうの量をはっきりさせよう。

ジュースは冷たいと甘く感じないんだなあ。 さとうの摂り過ぎは体に悪いんだなあ。

・今の生活が将来の健康につながっているんだなあ。＜資料の提示＞

2次 今の生活を「さとう」から見つめ直そう。（2時間）

一週間の表を作ってさとうを摂るようにしよう。 ジュースを飲まないようにしよう。

試しの実践

◎どうしたらさとうを減らす生活をずっと続けていけるか。＜資料の提示＞

＜さとうの摂り方の見方の更新＞

＜実践方法の再構成＞

3次 実践してみても結果を振り返ろう（1時間）

◎今までの生活を振り返り、これからの生活の仕方を考えよう。

3. 授業の実際

(1) 自分はどのくらいの量のさとうを摂っているんだろう

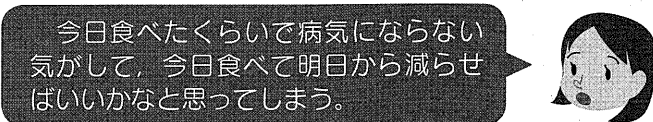
涼子さんは、知り得た情報を「大切なこと」と思うと、自分の生活に照らし合わせて素直に実践に取り入れようとする子どもである。本単元では、健康に関する情報を切実感のある自分の問題としてとらえ、より自分に合った目標を設定し実践意欲を高めて欲しいと願った。

クラスの生活アンケートを実施すると、おやつを毎日の生活の中で食べている子どもが多く、理由を聞くと「甘くておいしいから。」と答える子どもたち。誠一さんが「甘いさとうの力だ。」と発言すると、多くの子どもたちが、その通りという表情で頷いた。

涼子さんも自分の生活を振り返る中で、「自分はどのくらいのさとうを摂っているのかな。」と、疑問をもってきた。そこで、追求問題を「◎1日のおやつやジュースの中のさとうの量をはっきりさせよう。」と設定し、学習カードを用いて調査をすることにした。涼子さんは、調べ学習の中で、お菓子の容器にさとうの量の表示がないことが多いことに、苦労しながらも、資料や友だちとの交流から、自分の摂っているさとうの量をしっかりと把握していった。自分の調べ学習のプリントに「さとうをたくさん食べているから少なめにしたい。」と記述し、さとうを摂り過ぎている自分に気がつくことができた。冷たいジュースと温かいジュースの飲み比べの実験や調べ学習を通して、むし歯、糖尿病、肥満、高血圧、生活習慣病などさとうの摂り過ぎが体に悪いことに気がついてきた子どもたち。「自分の摂っているさとうの量から今の生活を変えないといけない。」「でも、できるかな。」自分の健康課題としてとらえ始めている。さとうについて調べことを発表し話し合う活動を組織した。すると次のような発言があった。



今までさとうのことを気にせず食べてたけど、気にすれば気にするほど食べたくなる。



今日食べたくらいで病気にならない気がして、今日食べて明日から減らせばいいかなと思ってしまう。

仲間の発言を聞きながら何度も頷く涼子さん。「病気になるると困るけど、みんなの今の生活からさとうは減らさなくてもいいのかな。」という教師の問いかけに、「よくないと思います。」と首をかしげる涼子さん。

すこやか学習カード

おやつの種類	食べた量	さとうの量
(例) オレンジジュース	ペットボトル1本 (500ml)	?
ゼリー (りんご味)	22g × 2 (個)	角砂糖二、四五個分 98g
アイス (りんご味)	113 cal	角砂糖五、五個分 22g

*持ってこられる人はパッケージ (入れ物など) も持ってきましょう。足りない人は、うらへ書いてください。

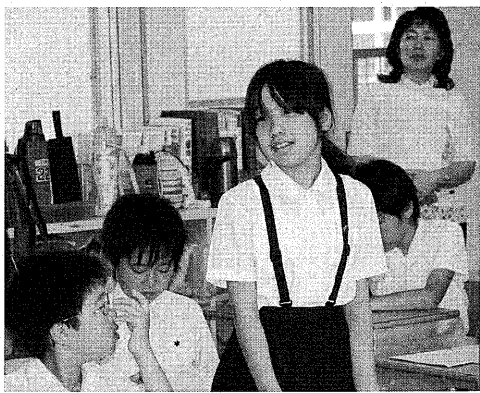
さとうについて調べよう。
(さとうのはたらき、とりすぎたときに体にたえるえいきょうなど)

さとうの働き
活動する時のエネルギー源
さとうは体の糖。ブドウ糖と果糖糖に分解される。
ブドウ糖は体のエネルギー源として使われ、少くとも必要なエネルギーは糖から得られる。
糖は、活動する時のエネルギー源として使われる。
糖は、活動する時のエネルギー源として使われる。
糖は、活動する時のエネルギー源として使われる。

調べた感想 (自分で思ったことや考えたこと、お家の人に言われて思ったことや考えたことなど)

糖は体にとりすぎると太りやすくなる。とりすぎると糖は体の敵になり、体を弱くする。糖は体の敵になり、体を弱くする。糖は体の敵になり、体を弱くする。

<涼子さんの調べ学習カード>



<友だちの話聞いて発言する涼子さん>

しかし、和也さんの「病気の意味はよくわからない」という発言に頷く子どもたち。さとうの摂り過ぎと生活習慣病との関係が、どんなふうに体に悪いのかよくわからない状態だ、ととらえ、「今と将来の生活とつなげて考えられるように、具体的な生活習慣病の資料を提示した。食い入るように身を乗り出して資料を見る子どもたち。涼子さんも、資料をととても驚いた表情で見つめていた。

そして、次のようにプリントに記述し、発言した。

まだ、子どもなんだから大丈夫と思っていたけど、子どもでもあんな病気?になると知って「(子どもでも)あんなに脂肪がつくの」と驚いたし「自分は大丈夫かな」と不安になった。そうならないように努力したい。

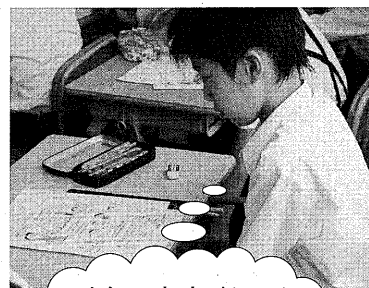
<涼子さんのプリント記述>

少し気を緩めただけでそんなふうになっちゃうから怖いなって思って、だからこれから改善したいです。

具体的な生活習慣病の資料を提示して、さとうの摂り過ぎが体に及ぼす影響について話し合うことにより、自分の今の生活が将来の健康とつながっていることを実感し、「摂り過ぎていゝるさとうを減らさなくては。」「何とかしなくては。」と考え始めた姿である。子どもたちは追求の足場をつくる過程で、自分のさとうの摂っている量とさとうの摂り過ぎが生活習慣病につながることを知り、さとうを減らす生活への意欲を高めていったのである。

(2) なかなかさとうを減らすのは難しいな。どうしたら、ずっと続けられるのかな

「自分の生活を改善したい」と考え始めた涼子さん。さとうの摂り方を自分の問題として考え出したところで、試しの実践カードを配布した。涼子さんは直ぐに下のようにめあてを立て、さっと手を挙げ「1週間で摂る量を表を作ってやってみたい。」発言した。さとうを減らす実践に向け意欲的な姿である。5日間の試しの実践を終え、自分の取組を振り返る時間、涼子さんの試しの実践カードには右のように「うまくできた」と記述してあった。そして、おさとうノート(プリントを綴じてある)を嬉しそうに見せてくれた。涼子さんのように、試しの実践の結果、さとうをうまく減らせたという子どもも7、8人いるものの、うまくいかなかったと振り返る子どもが多かった。そこで、この生活を長く続けることはできるのか、もう一度本音で考え実践可能な目標をもって取り組んでほしいと考え、各自の試しの実践の様子について話し合う活動を組織した。



病気の意味がわからない?と首をかしげる和也さん。



<資料を見て発言する涼子さん>

<試しの実践の涼子さんのめあて>

1週間のおかしの表を作り、毎日のさとうの摂る量を決める。食べないと決めたら食べない。



<涼子さんの振り返り>

決めた量だけ食べた、食べないと決めて、ちゃんと食べなかった。気持ちがいい、ご飯が前より食べられるようになった。



30分くらいならがまんできるけど、食べたい気持ちが強くて。

休みの日どこかに行った時、甘い物を食べる。



勉強中に疲れて食べてしまう。

涼子さんは、友だちの発言を聞いて次のように発言した。

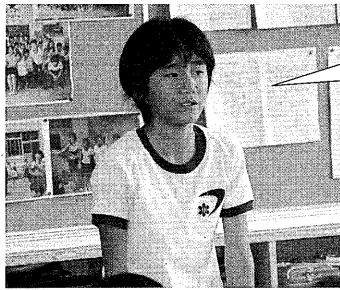
初めの方は家族に働きかけたりしてよかったけど、だんだん食べてしまった。特に夏の暑い日のアイスががまんできない。時間がある時に食べてしまう。



<振り返りを発言する涼子さん>

本音で話し、うまくできなかった自分を見つめ直して考えている涼子さんの姿である。子どもたちが、自分の実践を振り返り、問題点を明らかにしてきたところで、「この生活はいつまで続けるのか、どこまでがんばるのか。」と投げかけると、大勢の子どもたちが頷きながら「ずっと。」と答えた。

すると、美穂さんが次のように発言した。



ずうっとです。大人になったら取り返しがつかなくなるから。(美穂さん)

美穂さんの発言を契機に、健康のために難しいけれど長く続ける

方法を考えなくてはならないと考え始めた子どもたち。そこで追求問題を「◎どうしたらさとうを減らす生活をずっと続けていけるか。」とし、その方法を考えた。涼子さんは、「さとうの少ないお菓子がわかれば続けられそう。」と発言した。そこで、含まれるさとうの量がわかるお菓子やジュースの資料を提示した。涼子さんは、先ずお菓子のヨーグルト1個12gを指さし、次に野菜ジュース26gを指さしながら、近くの友だちに「野菜ジュース、さとうが多いね。」と話しかけ、プリントに「少ないと思っていた野菜ジュースのさとうが26gで、1日で摂ってよいさとうの量を超えている。ゼリーは9g、ヨーグルトは12gと多いことがわかった。」「せんべいやふかし芋には入ってない・ガム2.8g。」と記述し、仲間との交流で次のように話す涼子さん。

お祭りや行事の時だけは、特別に食べてもいい日にしてみたらどう？

今度からせんべいとか、ふかし芋とか、こういうのを食べなきゃいけないってこと？1週間に1回くらいあまいものを食べてもいい日を作って、がんばるのはどうかな。



そして「1週間に1回だけあまいものを1、2個食べていい日を作って、それ以外はさとうが0～6gのお菓子を食べるといい。」とノートに記述した。これはさとうの摂り方に対する見方を「さとうを減らす」から「1週間の中で調整して摂るとよい。」へと更新した姿である。そして、「1週間で摂るさとうを140g以下におさえる。」という新たなめあてを決め、さとうの少ないお菓子を選んで食べたり、調整してさとうを摂っていかうと目標を再構成した涼子さんである。

(3) 新しい目標は続けていけそうだ

今まで涼子さんはさとうを減らすことばかりに気をつかい、うまくいかないと振り返っていた。しかし、新しい目標をもとに実践していくと「楽に実践ができ食欲も増した。」と自信をもって発言した。「今度はお父さんと一緒にしたい。」と振り返りカードに記述し、家族の健康も考え自分一人より家族で励まし合って実践した方が持続して実践できると考えた涼子さん。本当にできているか素直に振り返り、現実味のある課題か見極め、健康によいことを実践続けてしていくとする前向きな姿である。

すこやか学習カード

◎ さとうを減らす生活をずっと続けていける。

自分が決めた実践のめあて

1週間の中で、2日は20gまでと、1日は12g以下に減らす日、2日は20g以下に減らす日、20x7=140g以下におさえる。

月日(曜)	がんばったこと	自己評価 (0でかこもう)	取り組んでみての気持ち (0でかこもう)	月日(曜)	がんばったこと	自己評価 (0でかこもう)	取り組んでみての気持ち (0でかこもう)
7/10(木)	今日は朝より食前が 減って、チロル2つが だけ食べた。	⑤ だいたいよい あまりよくない よい	気持ちよい 少し苦しい 苦しい	7/14(月)	たくさん 食べた。	④ だいたいよい あまりよくない よい	気持ちよい 少し苦しい 苦しい
7/11(金)	昨日は朝より食前が 減って、チロル2つが だけ食べた。	⑤ だいたいよい あまりよくない よい	気持ちよい 少し苦しい 苦しい	7/15(火)	20g以内 食べた。	⑤ だいたいよい あまりよくない よい	気持ちよい 少し苦しい 苦しい
7/12(土)	OK	⑤ だいたいよい あまりよくない よい	気持ちよい 少し苦しい 苦しい	7/16(水)	本朝と夜食べた	⑤ だいたいよい あまりよくない よい	気持ちよい 少し苦しい 苦しい
7/13(日)	たくさん 食べた。	④ だいたいよい あまりよくない よい	気持ちよい 少し苦しい 苦しい	7/17(木)	たくさん食べた。	④ だいたいよい あまりよくない よい	気持ちよい 少し苦しい 苦しい

今回の学習で感じたこと思ったこと
たくさん砂糖を取った日は17g以下に減らすはずだと思
うた。たくさん取った日は減らすのは大変だと思

お父さんやお母さんのメッセージをお願いします。(何事も協力が必要だと思います。)
自分で責任を持って食べることが大切だと思。お父さんもお母さんもお父さんもお母さん
お父さんもお母さんもお父さんもお母さん

Ⅲ 成果と課題

1. 成果

○「生活の見つめ直し」に数値を用いることで、健康課題を明確にすることができた。

自分の摂っているさとうの量を数値化することで、より切実感をもって健康課題をとらえることができた。

○本音を出し合いながら長く続ける視点でもう一度考えることで、現実味のある目標に見直すことができた。

涼子さんは仲間と実際の様子やその時の気持ちを伝え合わせることで、うまくいかない本音に立ち戻り、「長く続ける。」という視点で考え、目標を現実味のあるものに見直すことができた。

○具体的な生活習慣病の資料を提供したことで、将来と今の自分をつなげることができた。

具体的な生活習慣病の資料を提示したことで、今の生活が将来の健康とつながっていることを考えることができた。このことで、さとうを減らす生活をしなければならないと大きく子どもたちが変容していった。

2. 課題

○より現実味のある健康課題となり目標の再構成に向かうために、家族とのかかわりをさらに意識づける工夫が必要である。

今回、試しの実践の振り返りで、本音に立ち戻ることが大切と考え家族の生活実態やその中で自分はどうだったか振り返るようにした。このことでスムーズに家族の中で自分に立ち戻れた子どもは、より自分の生活に密着した現実味のある健康課題を設定できた。しかし家族と自分のかかわりについて目を向けさせる工夫が必要だった。

<主な参考文献>

- 鈴木志保子 2008 「スポーツ栄養学」 ベースボール・マガジン社
- 舛重 正一 2006 「栄養のキホンがわかる本」 新星出版社
- 山崎 文雄 2001 「生活習慣病をふせごう」 健学社