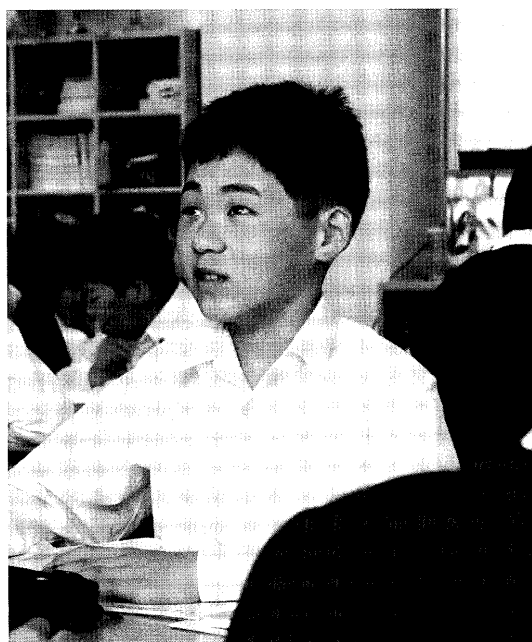
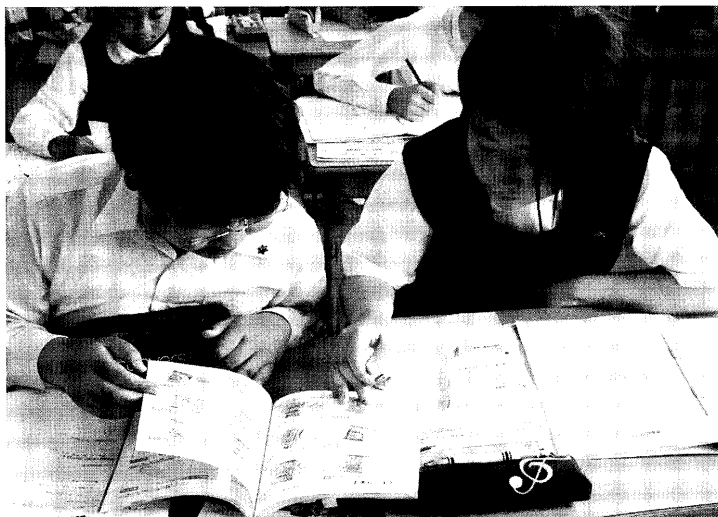


健康教育「すこやか」の研究

片桐 麻子

健康教育「すこやか」



キーワード

現実感 本音を見つめる 実践力

主張

健康教育「すこやか」では、自分の健康や安全を自分で守るという健康観を創りあげる子どもを求めている。

そのためには、健康課題に対して現実感をもって取り組むことが大事である。現実感をもつことで、自分の問題としてとらえ、何とかしたい、自分だったらどうするかと強い問題意識をもって考えていけるからである。

具体的には、自分の本音を見つめることで健康課題を自分に引き寄せて考え、今と将来のつながりをとらえることで、自分の健康課題をはっきりさせ試しの実践に向かう。試しの実践後、方法の問題点や課題とのずれから健康課題を更新し、再び自分にとって適切な行動の仕方を再構成し、実践に向かっていくことで、求める子どもの具現に迫る。

I 自分の健康や安全は自分で守るという健康観を創りあげる健康教育「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

自分の健康や安全は自分で守るという健康観を創りあげる子ども

「意欲・態度」

自分の健康や安全を自分の問題としてとらえ、実践していこうとする力

「中核となる学力」

自分の健康や安全を自分で守る行動について心と体の成長の両面から考える思考・判断

研究主題「創造的な知性を培う」のもとでの健康教育「すこやか」では、自分の健康や安全は自分で守るという健康観を創りあげる子どもを求めている。これは、自分の健康課題をとらえ、自分に合った目標設定をして、実践に向かおうとする子どもである。

学んだことをいかに実践につなげ、継続していくことができるかが健康教育の大きな課題である。単に学習したことを取り入れて目標を設定するだけでは、一時的な実践で終わってしまい続かないことが多かった。

今年度は、継続した実践となるように、現実感を高めいくことに着目した。現実感自分の健康課題を本音から見つめて考えることと、今と将来の健康をつなげて考えていくことにより高まると考える。具体的には、健康課題を自分の将来のこととして考えていくことと、健康課題を解決していく方法を自分の生活の中で実践していけるか、自分の本音から見つめて考えていくことで、高めていけるようにする。

この学びを通して、実践に向けた方法の問題点や課題とのずれから健康課題を更新し、再び自分にとって可能な方法はどれかと実践に向かう意欲と課題を明らかにして行動の仕方の解決の方法を再構成し、実践に向かっていく。このように、現実感を高めながら追求を連続していくことで、求める子どもの姿の具現に迫る。

2. カリキュラム改善の視点

(1) カリキュラム改善の視点

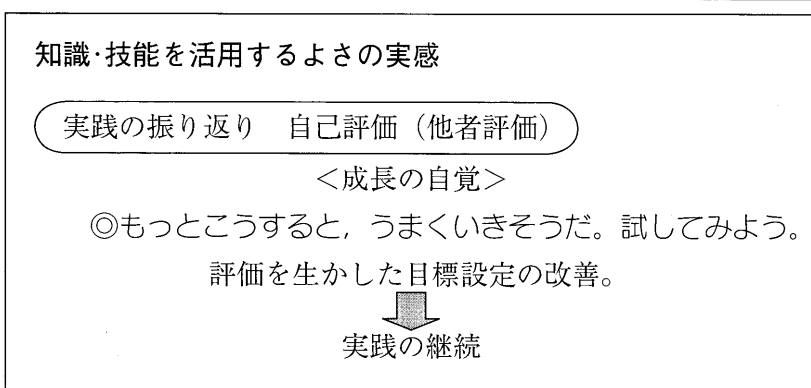
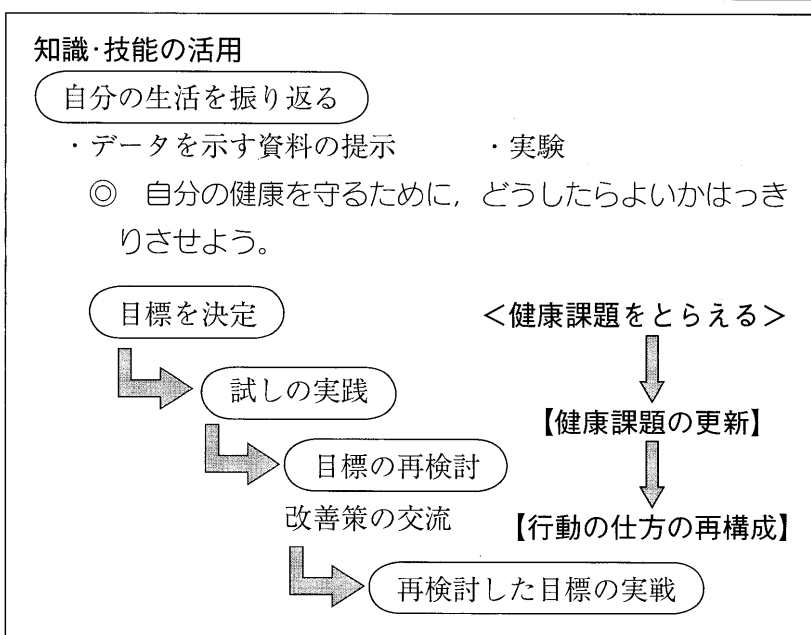
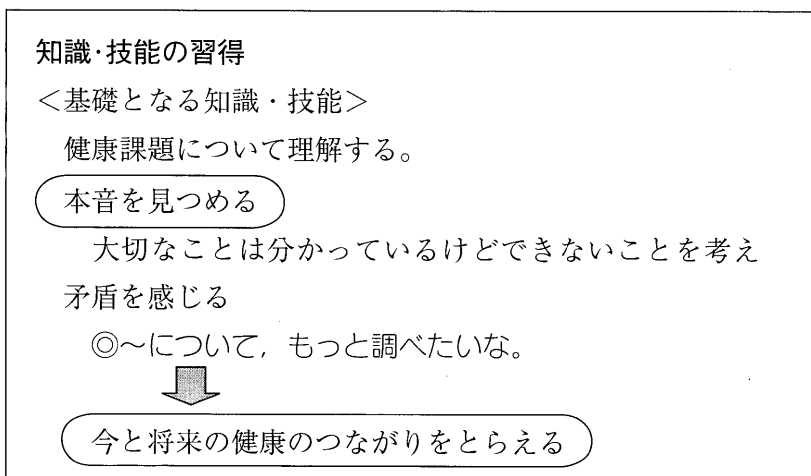
「生活習慣」にかかわる内容を、重点単元とした。基本的な生活習慣の形成が健康教育を貫く柱であり、低学年の内容とつながり、中学校へもつながるものとなる。ここでは、3年生以上の保健学習の内容を中心に扱う。

(2) カリキュラムの段階性

	学年の学習内容
3年生	運動・睡眠・食事の調和が取れた生活が大切だと分かり自分の生活を見直す。
4年生	運動・睡眠・食事の調和が取れた生活の視点で、健康な大人に向かう成長のための自分の生活を見直す。
5年生	危険予知・危険回避、不安や悩みの対処法を習得し、自分の生活を見直す。
6年生	病気の予防法を学習し、健康な大人につながる生活を見直す。

3. 授業改善の方策

<学習過程>



<教師の働きかけ>

- 身につけた知識・技能が、なぜ生活の中で実践できないのかを考える場の設定
 <自分の本音を見つめる>
- 今と将来の健康をつないで考え、今の自分と将来の自分を比較する場の設定
 <今の健康と将来の健康のつながりをとらえる>

- 習得した知識・技能をもとに、自分の生活を振り返る場の設定
 <自分の本音と今の健康と将来の健康のつながりに関連づけて考える>

- 試しの実践を振り返り、自分に合った目標設定・意志決定をする場の設定

- 実践を振り返り、自分の伸びを自覚し目標改善する場の設定

4. 評価方法

- 学習内容を生かして自分に合った目標設定・意思決定ができるという概念・認識・価値観の形成ができたかを測定する。そのために、ワークシートの自由記述欄だけでなく、習得した知識を基にキーワードを使って健康課題をもつ人へアドバイスの作文を書く場を設定し思考力の評価をする。

II 実践の概要

第6学年

わたしがめざす健康な大人
～生活習慣病を防ぐ生活を考えよう～

1. 心と実生活を見つめ、今と将来の健康のつながりを関連して考えていく学び

生活習慣病は怖い病気だからならないように気をつけようという、知識からの迫り方では、自分たちの問題としてとらえられないまま終わってしまう。子どもたちが、本音や自分の生活を見つめることで、より現実感をもって生活習慣病を自分のこととして考え、健康課題に取り組んでいく姿を目指した。

本單元では、健康によいと分かっているけどできないことがたくさんある事から心の弱さや本音を見つめたり、生活習慣病の低年齢化を示す資料提示したりすることで、遠い存在だと思っている生活習慣病を自分の体にも起こるかもしれない、自分自身の健康課題として考えていくことができるようにする。そして、生活習慣病を防いで健康な大人に向かうため、何が大事なのかを考え自分の生活に目を向け、現実感を高めることで健康課題を更新し、自分の本音からみて継続した実践につながる自分の行動の仕方を再構成していく。このことが、自分の健康と安全を自分で守っていく子どもの姿につながると考える。

2. 単元の構想

(1) 単元の見込み

生活習慣が原因で起こる病気について調べ、自分の心を見つめたり生活を振り返ったりして、生活習慣病を予防し健康な大人になるための方法を明らかにしていく中で、生活習慣病を防ぐためには、今から正しい生活習慣を実践していくことが大切であることに気づき、自分の生活に合った正しい生活習慣を考え、実践し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 生活習慣病の原因について考えよう。(2時間)

健康によいと分かっているけどできないことがたくさんある。

◎好きなものばかり食べて、好きなように生活したらなぜいけないのだろう

生活の仕方が病気の原因になるなんて驚いた。

今の健康と将来の健康はつながっているのか。

2次 大人に向かって今の自分に大切なこと (2時間)

健康な大人に向かうために、生活習慣病は防ぎたい。今の私たちに大切なことはなんだろう。

◎生活習慣病を防いで健康な大人に向かうため、自分の生活の中で何が大事なのかははっきりさせよう。

おせんべいが好きだから、塩分の取りすぎが心配。運動不足は大丈夫かな。

運動や睡眠不足もよくない。規則正しい生活が大事。

3次 実践してみて結果を振り返ろう (1時間)

◎健康な大人に向けてもっと自分に合った方法を考えよう。

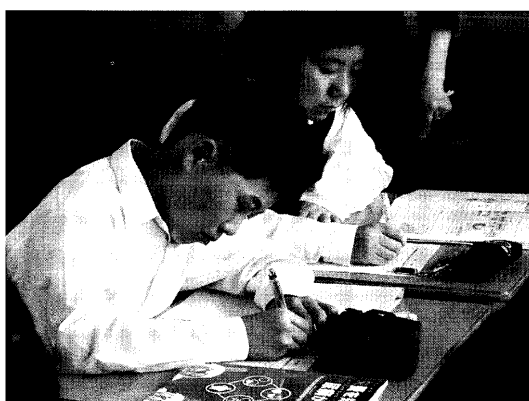
これからも、自分の生活に気をつけて生活習慣病を予防していきたいな。

3. 授業の実際

(1) 生活習慣病は、まだ先の話だと思っていたけれど、今の生活の仕方が関係しているんだ

塾や習い事に行き忙しい毎日を過ごしており、就寝時間は11時頃になっている幸太さん。しかし、今の自分は健康上問題ないと考えている。そんな幸太さんには、今が健康であっても不適切な生活習慣を続けていくと、生活習慣病にかかる危険があることに目を向け、自分の生活を見つめ健康な大人に向かうために、健康課題をとらえ自分から進んで実践していこうとする姿を期待した。

事前アンケートの結果から、みんなが健康になりたいと思い、そのために仲間が健康によいことをいろいろ実践していることを知った子どもたち。「友だちが実践していることは健康によいことだと分かっているけど、全員が実践できるわけではないのはなぜだろう。」と投げかけると、「面倒くさい。」「嫌いなものは食べたくない。」と口々に答えた。そこで、健康になりたいと思っているができない状況の子どもたちに、その矛盾に目を向けてもらいたいと考え「好きなものばかり食べて、好きなように生活していてもいいんじゃないかな。」と投げかけてみた。幸太さんは「だめ。体に悪い。糖尿病になってしまう。」とつぶやいた。



<調べ活動中の幸太さん>

前に、家庭科で学習したことを想起し、食べ物が生生活習慣病に関係していると考えている子どもたちに、食生活からつながる生活習慣病には、どのようなものがあるかと問うと、「高血圧」「脳梗塞」「メタボリック」と生活習慣病の名前が挙がってきた。生活習慣病について、名前は分かるが詳しく知らない子どもたちから、「もっと調べたい。」と声が上がった。そこで各自が本や資料を使い、生活習慣病について調べる活動に入った。

調べたことを発表し合う中で、「昔は大人の病気のため成人病と呼ばれたが、最近は低年齢化してきたので生活習慣病といわれてきた。」と由輔さんが発言した。幸太さんは、「今の生活が未来につながっていると思った。みんなの意見を聞き改めて子どもの頃の基本は大切だなと思った。」と感想を書いていた。低年齢化の実態から現実感を高めて、生活習慣病を自分の健康課題としてとらえてきている姿である。

(2) 試し実践の反省を生かし、生活習慣病を防ぐために自分に合った方法を考えるぞ

生活習慣病を資料や実験で身近に感じてきた子どもたちは、生活習慣病を防いで健康な大人に向かうために、自分の生活の中でやっていくとよさそうだと思うことをプリントに記述した。自分のめあてを決め、それが本当に自分のめあてとして適切なのかどうかを確かめるため、試しの実践を行った。



<試し実践を振り返る幸太さん>

<試しの実践の幸太さんのめあて>

ぼくは、みんなが気にしている砂糖・塩分・脂肪などではなく、睡眠不足を直すこと、運動をするということです。この2つで生活習慣病を予防したいです。

<試しの実践の振り返り>

うまくいかなかった。寝るときにテレビを見たりマンガを読んだりして遅くなったのが原因だと思う。



分かっているが、実行するのはなかなか難しいと実感した幸太さんは、「早く寝ようとしていたが、家の事情などで遅くまで起きています。」とプリントに記述した。自分の課題に向けて、思うように実践できずにいる子どもたちが、具体的な改善策を考えやすくするために、運動の効果・食事・睡眠についての3種類の資料を用意しておき、必要な子どもたちに配布した。

運動の効果

1 運動の効果

適度な運動が体によいことは、だれもが知っていることです。では、どんなよいことがあるのでしょうか。

- ① エネルギーを消費して、体重をコントロールできる
- ② 心肺機能を強くし、筋力や体力を維持・増進させる
- ③ 中性脂肪、コレステロールを低下させ、生活習慣病を予防・改善できる
- ④ 基礎代謝量を上げて、肥満を予防できる
- ⑤ 気分もリフレッシュできる

2 どんな運動が適しているの？

運動は、無酸素運動と有酸素運動に大きく分けられます。

	無酸素運動	有酸素運動
エネルギー源	糖質	糖質と脂質
運動の形態	酸素を使わない	酸素を取り入れながら行う
運動の種類	短時間に大きい力を発揮する ような運動	長時間続けられる運動
運動の例目	短距離走、バーベルあげ、 ボール投げ など	歩く、ジョギング、競い水泳、 自転車こぎ など

3 ポイント

- ★ 生活習慣病を予防し、健康を維持するためには、1日20分～30分間くらいのウォーキングや水泳、自転車こぎなど、長く続けられるくらいの有酸素運動が効果的
- ★ 毎日だけでなく、習慣的に運動を続けることが大事。
 - ・ 短距離走のときに軽い運動をする
 - ・ 無理のない程度の距離なら歩く
 } 普段の生活に運動を取り入れましょう
- ★ 20分以上でなくてもよい。
 - ・ 何もしないより、5分でもよいので、続けることが大事。
 - ・ その5分の積み重ねが徐々に山となる。
- ★ 習慣になると、運動することが気持ちよくなってくるはず。

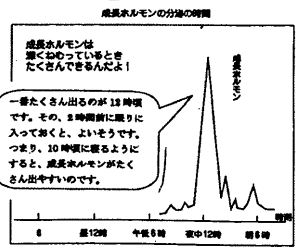
はやね・はやおき型には

こんないいことがあるんだよ

ぼくは、おれんじのアツクスくん
ぼくはきつめの朝をよくなるんだ
寝る前の10分、おれんじを
出してあげられるんだよ
集中して いろいろなことを
取り掛かる力がつくんだよ

ぼくは、おれんじの
コルチソールくん
ぼくは目ざめの体の脂肪の
やくめをはたすのを
目ざし時刻によらずに
「起きなさい」と
ききをあててあげられるんだよ

わたしは、おれんじの
メラトニンちゃん
心がイライラしたり、カッとなったり
するのをしずめるおれんじの
おと、ぼくが年をとるとの
おとをいれてあげているよ



<運動の効果の資料>

<睡眠の資料>

幸太さんは、「運動の効用」の資料を仲間と一緒に見ていた。そして、自分の生活を振り返り、「毎日塾に通っている」「テレビは見たい」という具体的な問題を改善するために、①宿題は早く終わらせる。②見たいテレビは録画をする。と二つの改善点をあげた。

その後、自分と同じ睡眠を課題としている真子さんの「夕食後に、ゆっくりしていると遅くなるので、一つ一つの行動をすばやくしたい。」と、秋男さんの「宿題が多いと、睡眠不足になるので時間の使い方を工夫したい。」という発言を聞いた。



今の状況
宿題などで早くおきられ
(おれんじ不足)
テレビなどを見て、時間を
をわすれおそくまでおき
ている。

生活習慣病を予防するために、
やろうと思ってもできぬこと

はやねおきとしてい
るが、家のしつななどで
おそくまでおきている。

わたしの改善策
宿題などは、はやく終わらせる。
テレビの場合は録画などをする。

<振り返りのプリント>

その後、「気合いだけではなく、できそうなものから始めることが大事だと改めて思いました。ほくも、帰ってきてから塾までのあいている時間で勉強をして、睡眠不足を改善したいです。」とプリントの感想欄に書き込んだ。睡眠時間を増やすためにどうしたらよいかという問いを連続させ、習得した知識や友だちとの話し合いの結果などから、自分の生活に合った解決方法を決めてきた姿である。「早速、明日から実践を始めようと思うけれど、大丈夫ですか。」と言うと、「はい」と大きくうなずく幸太さんだった。

(3) 睡眠は解決したぞ、次は運動に取り組もう

自分の改善策を書いたプリントを、いつでも振り返りができるように家庭へ持ち帰り、1ヶ月間の実践を行った。その間、校内で顔を合わせるたびに、「がんばって実践していますか?」「うまくいっていますか?」と声をかけた。幸太さんは、笑顔で「はい、続いています。」と答えた。1ヶ月後、プリントに添って、実践の振り返りを行った。ほとんどの子どもが実践をしてみて、体の変化を感じていた。

幸太さんは1ヶ月の実践中、帰宅後から塾までの時間に宿題を済ませ、9時半から10時に寝るようにしたら、気持ちよく目覚めることができた。自分の実践を振り返った。睡眠時間を長くする実践がうまくいった幸太さんは、次の課題であった運動に取り組んだ。睡眠を自分の課題ととらえた幸太さんが、現実感をもって生活を振り返り、運動の効果の資料にあった「運動はしないより少しでも続けることが大事。」という部分や、「自分の生活の中でできそうなことから始めることが大切。」という言葉から、これまで習得してきた運動の大切さと効果に目を向け、健康課題を更新したのである。

運動の具体的な方法として、塾に行くときに今まで歩いたり車で送ってもらったりしていたものを、自転車に乗って行くこととした。また、休みの日も友だちと少し離れたデパートまで自転車で行ったりした。これは、運動という健康課題を解決するために、幸太さんが行動の仕方を再構成した姿である。幸太さんは、体の変化を「運動をしたせいか、お腹が減って少し体重が増えたことと、足の筋肉が付いたような気がした。」と記述し、知識・技能を活用するよさを実感してきた。実践の振り返りでは、「無理なく続けられたし、自分に合った予防を見つけられてよかった。」と記述していた。これが、健康教育で目指す子どもの成長の姿である。



<実践結果を話す幸太さん>

○自分の行動を振り返って、思ったことを書きましょう。



長いまよりをやっていたおかげではなかったのに、無理なく続けられたし自分に合った予防を見つけられ良かったです。

○これから、どうしていきたいですか。

これからも生活習慣病にならないように、自分に合った運動予防を続けていきます。

<幸太さんの振り返りカード>

Ⅲ 成果と課題

1. 成果

- 知識・技能を習得する過程から心の成長を取り上げることで、単元を通して意欲的な追求をすることができた。

知識・技能の習得の過程で、「本音を見つめることで、客観的に自分を見て自己認識を深める。」「将来の健康をイメージすることで、今の健康と将来の健康のつながりを感じる。」この二つの手立てを行ったことで、1次から生活習慣病を自分たちにも関係することとして学習を進めることができた。3次の実践の振り返りの場面でも、何のために実践してきたのか子どもたちに問うてみると、「生活習慣病を防ぐため」とはっきりと答えている。生活習慣病を防ぎたいという意欲が単元を貫いている姿と評価する。

- 学習してきた知識・技能を、自分の生活に結びつけることが現実感を高めて、自分に合った健康課題を決めることに有効であることが見えてきた。

知識・技能の活用の過程で、2次で習得した知識を裏付ける資料や実験を提示することで、知識の活用が行われ、自分の生活に当てはめて考えることで、習得した知識に基づいて、現実感をもってその子なりの健康課題の更新が行われ、行動の仕方の再構成が行われていくことが見えてきた。この更新・再構成の過程は子どもたちそれぞれの実践の中で個人差がある。自分のめあてを決めて試し実践をして、その結果を生かしてもっと自分に合っためあての改善を行い、実践に向かう姿がその子の納得のいくわかりであると評価する。幸太さんが、最初の目標であった睡眠から実践に向かい、試しの実践を経て、運動を最終目標として選んだことは、実践していく中で睡眠についての目標を達成することができ、今まで学習してきた知識・技能を自分の生活に結び付けてきた価値ある姿である。

2. 課題

- 実践後、自分の体の変化に目を向けることで知識・技能を活用するよさを実感することができたが、さらに自分の成長を見つめたり、実践前の家庭への働きかけを工夫したりする必要がある。

実践の振り返りで、自己評価をする場を設定し、振り返り結果の発表を聞き合う活動を組織したことで、自分の体の変化を感じて発表したり、友だちの変化も聞き合ったりすることができた。自分の問題は何かと見つめる際に働くものが現実感であり、実践の効果を体の変化で実感している姿は、現実感がより高まったものと評価する。しかし、心の成長の視点からの振り返りを働きかけなかったため、体の変化だけでとどまってしまう1ヶ月間がんばることができた自分の成長に目を向けることができなかった。

また、試しの実践期間が短かったため、幸太さんのようにそこで健康課題の更新ができずに本実践に入った子どもがいた。本実践は、1か月という長い期間であり実践を後押しする働きかけが弱かった。実践に入る前や実践中の家庭との連携の取り方を考えていく必要がある。

<主な参考文献>

- 国分康孝・国分久子監修 酒井緑 2002 「エンカウンターでイキイキわくわく保健学習 小学校」 図書文化
遠藤かおる・酒井緑・間壁恵子 2005 「小学校の保健学習」 健学社