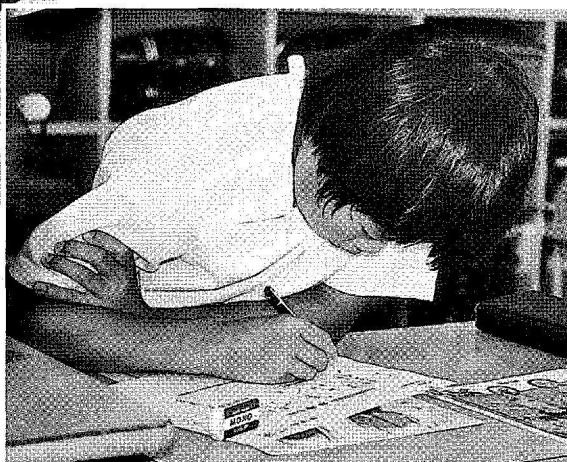
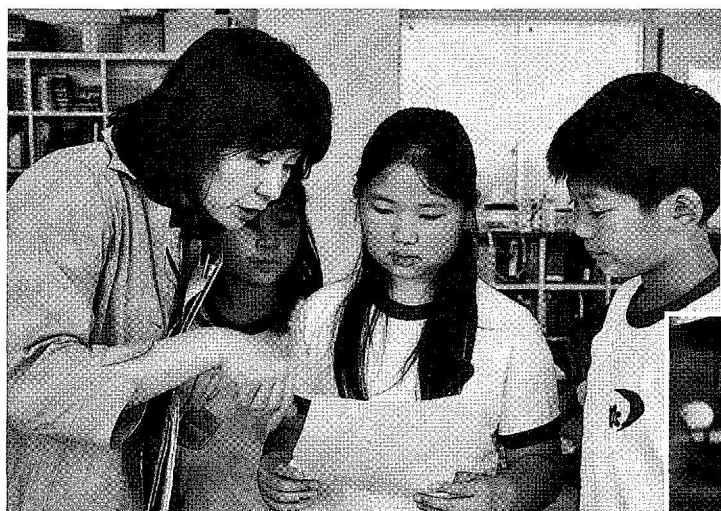


健康教育「すこやか」の研究

片桐 麻子



🎯 キーワード

自立に向かう心の成長・将来につながる健康・実践力

🎯 主張

健康教育「すこやか」では、健康で安全な生活を送るための実践力に向かう新たな健康観を創りあげていく子どもを求めている。

本研究では、健康を心と体の両面からとらえる。体の成長と心の成長をともに学習の対象としていくことで、建前だけでなく心の本音の部分から自分はどう行動していけばよいのかを考えることができるからである。

学習を展開していく上では、「今の健康」を基点に考える。「家族や社会に支えてもらうことで健康であった今までの自分」から「家族や社会に支えてもらいながら健康を自ら守っていくこれからの自分」へと視点を転換していくことで、「自分の生活の在り方を自ら考えていこうとする意欲」と「実践する内容を考える思考力」の双方の高まりを期待した。

I 健康で安全な生活を送るための実践力に向かう新たな健康観を創りあげる健康教育「すこやか」

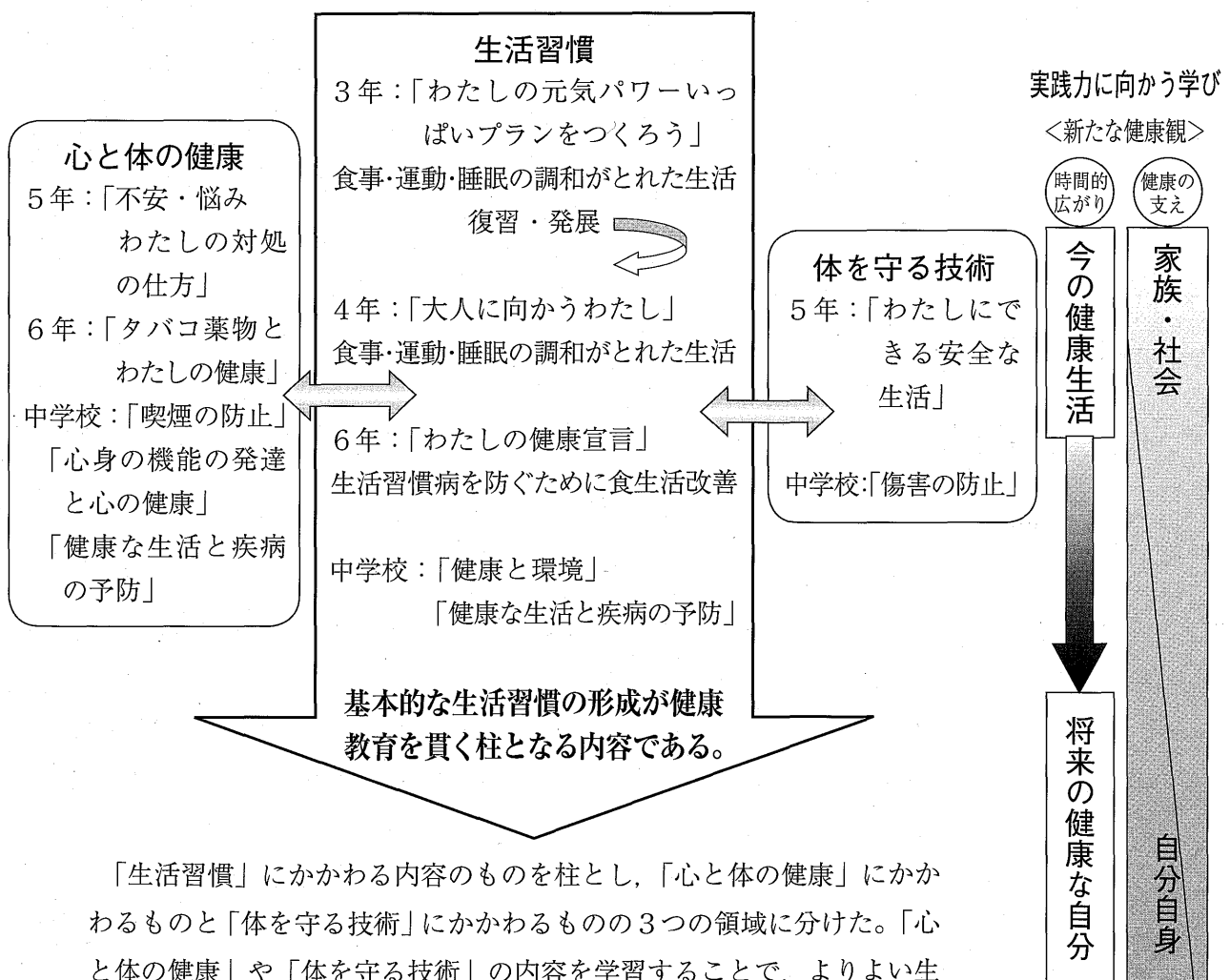
1. 健康教育「すこやか」で求める子ども

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、健康で安全な生活を送るための実践力に向かう新たな健康観を創りあげる子どもを求めている。

健康で安全な生活を送るための実践力の育成を目指すためには、体の成長と心の成長から自分の健康を考えていくことが大切である。体の成長とは、健康な大人へのよりよい発育・発達であり、心の成長とは大人への自立に向かう心の状態や変化である。今の健康と将来の健康はつながっていて、生まれてから発達段階に応じて自分の健康の支えが、家族・社会から自分自身へと徐々に変わっていくことをとらえていく姿を期待しているのである。

その中で、体の成長と心の成長の二面から自分でできることを考えていく思考力と、それを自分の生活の中で行っていこうとする意欲や実践力の高まりを願った。

2. 「実践力に向かう新たな健康観を創りあげる」カリキュラム改善の視点

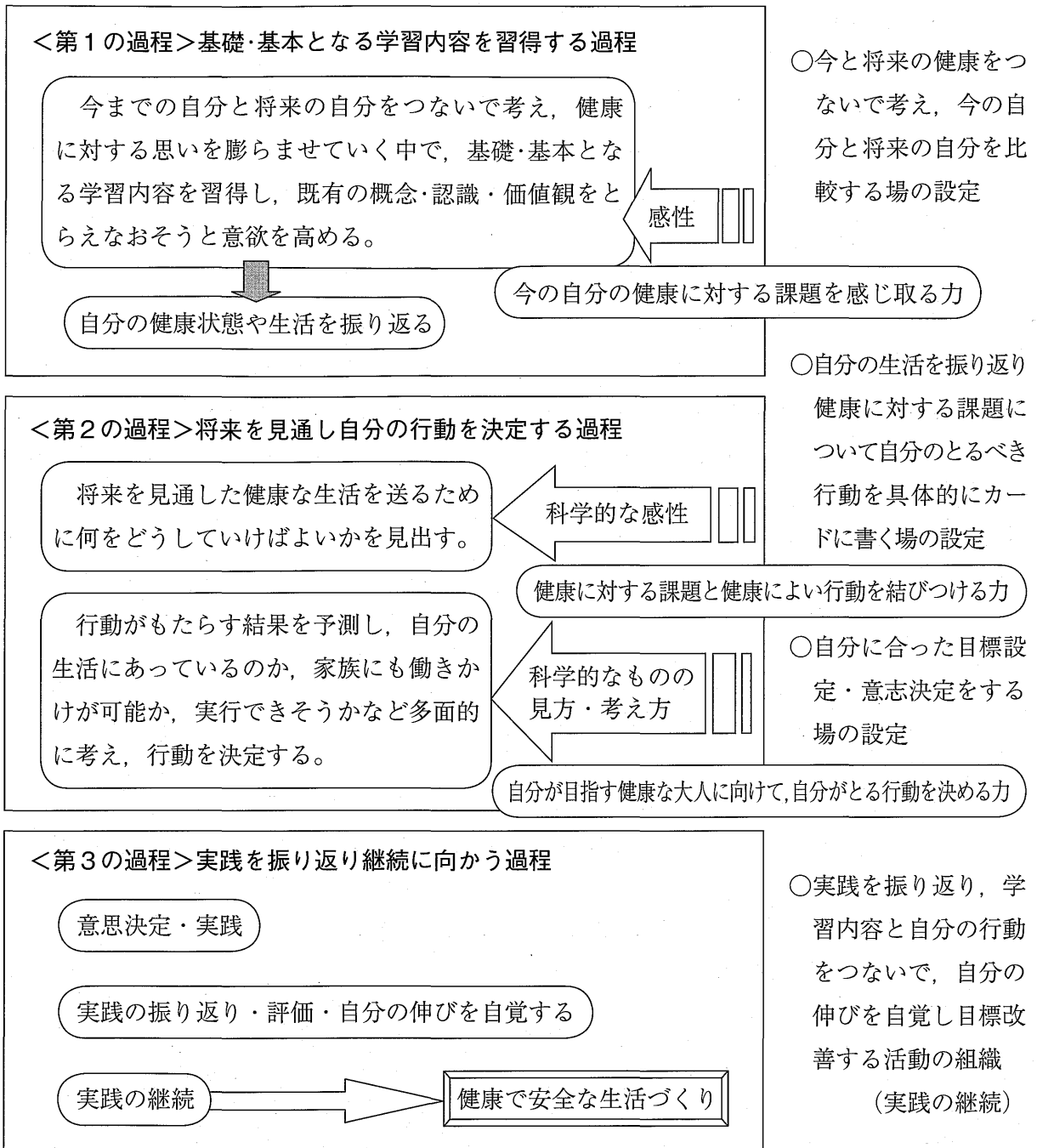


「生活習慣」にかかわる内容のものを柱とし、「心と体の健康」にかかわるものと「体を守る技術」にかかわるものの3つの領域に分けた。「心と体の健康」や「体を守る技術」の内容を学習することで、よりよい生活習慣を身につけ、健康な大人に向かう。

3. 「将来の健康な自分に向かう実践力を高める」授業改善

<学習過程>

<教師の働きかけ>



4. 評価方法

2年次では、実践の振り返りカードで自己評価し、改善点を発見できるように工夫した。子どもの記述内容からの評価を大切にしてきた。

3年次研究では、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「科学的なものの見方・考え方」が働き、新たな概念・認識・価値観の形成ができたかを見取る。そのために、子どもの自由記述欄だけでなく、評価基準による評価を取り入れ、思考方法を評価していく。

II 実践の概要

第4学年

大人に向かうわたしの心と体

1. 心と体のよりよい成長を考え、自分でできることを実践していこうとする学び

本単元では、体の成長と心の成長をともに学習の対象としていくことで、建前だけでなく心の本音の部分から自分はどうか行動していけばよいのかを考える姿を期待した。

学習を展開していく上では、「今の健康」を基点に考えるようにしていく。「家族や社会に支えてもらうことで健康であった今までの自分」から「家族や社会に支えてもらいながら健康を自ら守っていくこれからの自分」へと視点を転換していくことで、「自分の生活の在り方を自ら考えていこうとする意欲」と「実践する内容を考える思考力」の双方の高まりを期待した。

具体的には、成長曲線の成長の秘密を探っていくことで、二次性徴を自分の体にも起こる変化としてとらえることができるようにしていく。そして、4年生の頃の心の様子の資料を提示し、自分の心に目を向けさせる。自分の生活にも当てはまることから、共感したり納得したりしていくと考える。このような実践を通して、これから自分の体に起こる二次性徴をしっかりとらえ、今の心の状態に気づき、自分でできることを自分でやろうとする実践力の高まりを願った。

2. 単元の構想

(1) 単元の目標

思春期を乗り越え目指す大人像に向かって、これから自分は何をしていけばよいか明らかにしようとする中で、思春期の心と体のよりよい成長のためにはバランスのよい食事をしたり、適度な運動をしたり、十分な睡眠をとったりすることを心の変化に基づきより自立的に行うことが大切であることに気づき、自分の生活に合った行動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（5時間）

1次 自分の成長を考えよう（2時間）

発育曲線を見て自分も大人に向かい成長していることが分かった。

◎どうして体はこんなに大きくなるのだろうか？

男女の体はだんだん違ってくるんだな。 ぼくの体もこんなふうに変わってくるのかな

2次 大人に向かって『よりよい成長』のために大切なこと（2時間）

心も体も成長しているからやってもらってばかりではだめだな。

◎目指す大人に向かい、心と体のよりよい成長のために自分にとってなにが大事なのかははっきりさせよう。

お母さんはバランスも考えてくれていたんだ。 毎日筋肉を鍛えるぞ。背を伸ばす
言われなくても食べるようにしよう。 ために夜は早く寝るようにしよう。

実践

3次 実践してみて結果を振り返ろう（1時間）

◎目指す大人に向けてもっと自分に合った方法を考えよう。

よりよい成長のために自分に合った方法かどうか考えよう。

3. 授業の実際

(1) お母さんにお世話してもらって大きくなったんだ。(基礎・基本となる内容を習得する第1の過程)

成長曲線を見て、傾斜がぐんと伸びている0歳から1歳の頃と男女が逆転している9歳から12歳の頃について、成長の秘密を考えていくことから学習をスタートした。

0歳から1歳の頃の成長の秘密については、家庭で聞き取り調査を行った。可奈さんは母親に聞いてきたこととして、「すべて母乳で育てようとしていた。粉ミルクを飲まない子だったので、おばあちゃんにあずけるときは母乳を冷凍して持たせていた。」とカードに書き、感想を「子どもを育てるって大変だなと思った。」とまとめていた。

次に9歳から12歳の頃の成長については、二次性徴について調べることにした。学校では教科書を中心にして調べ、家で聞き

取り調査も行った。調べたことを出し合う場面で可奈さんは、「男女差」や「個人差」に関する仲間の発表をじっと聞いていた。今までの成長、これからの成長についてとらえ始めた子どもたちに、「これからどんな大人になっていきたいですか。」と投げかけた。可奈さんはカードに「お母さんのようにやさしい大人になりたい。」と記述した。

可奈さんは、相手の心情を思いやったり、相手の愛情を受け止めたりすることのできる子どもである。本単元では、その良さを生かし、心や体の両面から自分の今を見つめ、これからの生活を自らつくっていくことができるようになることを願った。

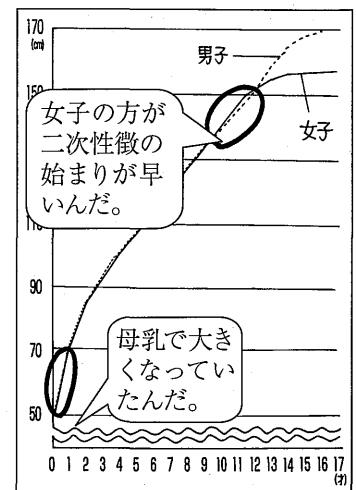
(2) 大人に向かって、心も成長しているのか。親に反発する心はみんなも同じだった。

(将来を見通し自分の行動を決定する第2の過程①)

一人一人が目指す大人の姿をはっきりさせてきたところで、「今の自分はその大人に近づいているといえるかな。」と問いかけた。「近づいているようないないような……」とつぶやく子どもたち。可奈さんも首をかしげていた。

そこで、今の自分をより見つめていけるように資料を配付した(資料1)。可奈さんは、「うん、あるある。」とうなずきながら資料を読んでいた。資料から感じたことを発表する場面では、「にんじんは好きではなくて食べようと思っているんだけど、お母さんに何回も食べなさいといわれると、食べる気がなくなる。」と発言した。「お母さんに言われなかったらにんじんを食べているの?」と問いかけると、「自分からは進んで食べられない。」と小さな声で答えた。

今の自分を見つめ、感性『今の自分の健康に



<成長曲線>



「4年生のころのわたし」

ちょうど4年生ごろから、親の言うことが「うるさいな。」と感じるようになってきました。私は「たまねぎ」がきらいでした。食べたときのぬるっとした感じが好きになれなかったのです。

そんな私にお母さんは「えいようがあるから食べなさい。」とよく言いました。自分でも「食べなきゃいけない、食べられるようになりたい。」とは思っていたのです。でも、お母さんから先に言われると、「ちょっとずつ食べようと思っているのに、そんなこと言われると食べる気がなくなる」などと言って反発していました。

他にも「早くねなさい」「家にはかりいなくて外で遊んだら」などと言われると、そうすることがいいのはわかっているのに、ついつい反発してしまうことが多くなっていったのが4年生のころでした。

4年生のころ、放課後、家に帰ってからクラスの友達と外で遊ぶのが楽しみでした。よくサッカーをしていました。でも、うちは夕方6時に夕食を食べることになっていました。だから、まだ遊びたいのに、自分だけ友達より一足先に帰らなければなりません。さびしい気持ちもありました。夜は、子どもは9時に寝ることになっていました。夜のテレビも楽しみだったので、9時を過ぎてもまだテレビを見ていたいという気持ちもありました。でも、「9時だから寝なさい」と言われると、小さいころからそうしてきていたし、いえのきまりなので、がまんしてふとんに入って寝るようにしていました。

親の言うことを聞いて過ごしていた4年生でした。



<資料1>

対する課題を感じ取る力』を働かせ、目指す大人になっていくための自分の食生活における課題に目を向けてきた姿である。

(3) 自分が目指す大人に近づくためには、何をしたらいいのかな。

(将来を見通し自分の行動を決定する第2の過程②)

親には反発してしまいが、すべて自分でできるわけではない。自分から進んで野菜を食べることはできないし、このままでは目指す大人に近づいていけないと悩んでいる可奈さん。他の子どもも悩んでいる様子が見られた。そこで、学級全体でどうしていったらいいのか話し合うことにした。重男さんが、「このままでは目指す大人に近づいていけない。自分でやっていくことが大切だと思う。一日の生活の中で自分ができることを増やしていくといいんじゃないかな。」と発言した。続いて萌恵さんが、「お父さんやお母さんも私たちの年の頃は反発していたと思うので、アドバイスをもらい、それを生かしていくとよいと思う。」と発言した。



<表に記入する可奈さん>

<一日の生活を振り返るプリント>

すこやか④ 1組

わだしがめざす大人 やさしく、ものしりで何でも子どもに教えられる

★今の自分の1日の生活★(食事・運動・お楽しみ)

午前5	6	7	8	午後4	5	6	7	8	9	10	11(帰)
	起床	ごはん	登校	学校	かやこ	自転車	勉強	食事	勉強	お風呂	ねる
お母さんにお話を聞いてあげたい	お母さんにお話を聞いてあげたい	お母さんにお話を聞いてあげたい	お母さんにお話を聞いてあげたい	お母さんにお話を聞いてあげたい	お母さんにお話を聞いてあげたい	お母さんにお話を聞いてあげたい	お母さんにお話を聞いてあげたい	お母さんにお話を聞いてあげたい	お母さんにお話を聞いてあげたい	お母さんにお話を聞いてあげたい	お母さんにお話を聞いてあげたい

◆生活表を書いてみて思ったこと◆

ほとんどお母さんにいろいろな事をしてもらって、わたし、お母さんかいいことできない事もたくさんあると思うから、これからは、もっとも、一人でできる事をいやって、このほかに、お母さんやお父さんに、お話を聞いてあげたい事もあるから、あんまり親にやっちゃいけない事にしたい。

★めざす大人になるために自分かしていくことは何か★

私は、2人きょうだいで、お母さんも、弟のことも見なくていいし、私のことも、しなくていいし、かじもしなくていいし、そして、えいようとかのことも考えてから、お母さんの物は、かきかたけで、かんは、て、お母さんが好きな食べ物といっしょに食べて、けんこうな体

そこで、1日の生活を振り返るプリントを配布した。可奈さんは自分の一日を振り返り、自分がやることとお家の人がかしてくれることを表に書き込んでいった。そして、「表を書いてみて思ったこと」の欄に「お母さんにいろいろなことをしてもらっていたし、お母さんがいないとできないこともたくさんあると思う。これからは、もっともっと一人でできることを増やしたい。」と記入した。自分の1日の生活を表に書き込むことで、お母さんにしてもらおうことが多いと気がつき、自立に向かうためにはもっと自分でできることを増やしていくことが大切だと気づいた可奈さんの姿である。

(4) 目指す大人になるために自分がしていくことをはっきりさせよう。

(将来を見通し自分の行動を決定する第2の過程③～実践を振り返り継続に向かう第3の過程)

1日の生活を振り返ることで、お家の人が自分のためにしてくれていることに目を向け始め、自分でできることは自分でやっていきたいと意欲を高めてきた子どもたち。

お家の人が言ってくれたりしてくれたりすることの意味をプリントに書き込むように促すと、可奈さんは「お母さんは弟の面倒も見なきゃいけないし、私のこともしなくちゃいけないし、家事もしなきゃいけないくて、そして栄養のことも考えているから……」と書き、文章の最後では「緑の野菜を食べるようにしたい。」とまとめた。お母さんの大変さを少しでも軽減するために食べ方を見直していこうとする姿である。しかし、緑の野菜を食べることの栄養面から見た価値には目が向けられていない。

そこで、『私の成長と食事』の資料を見るように促した。資料を読んだ可奈さんは、以下のようにカードに書き込んだ。

今まで黄・赤・緑の食べ物のことをあまり意識していなかったけれど、この資料を読んで何のためによいのか発見できた。これからは、もっと黄・赤・緑を意識して、このことをいかして健康になるように、残さず全部食べたい。朝・昼・夜お母さんがせっかく作ってくれたものを残さず食べたいです。

お母さんの気持ちの面からしか考えていなかった可奈さんが、緑の食品は体にとって大切な働きをしていることを資料から読み取り、栄養のバランスを考えた食べ方をしていこうと意欲を高めてきた。

これは、『自分が目指す大人に向けて今の自分にとるべき行動を決める力』を働かせ、お母さんの気持ちと緑の食品の働きとを併せて考えて、自分にぴったりと合う行動を考えていった姿と評価する。

その後自分の考えた計画に従って7日間実践してみた可奈さん。振り返りカードの「めあてに向けてがんばろうとしましたか。」の項目は全部○、「お家の人に言われる前にやりましたか。」の項目は7日間で6つ○が付いた。

廊下でばったりあったとき「カードにいっぱい○がついていたね。野菜好きになってよかったね。」と話しかけるとにっこり笑う可奈さん。心と体の両

すこやか資料 わたしの成長と食事

★朝・昼・夜きちんと食事することが大事です。

★好きなものだけでなく、いろいろな食品を食べることがよいです。それは、食べ物にはそれぞれ働きがあるからです。

色いろの食品
体を動かすエネルギーになる。

緑の食品
体をつくるものになる。

おだいの食品
体の調子をととのえ病気を予防する。

資料を記入して来たこと

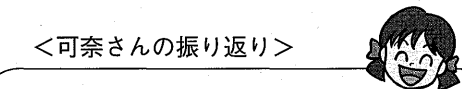
★やさいは、色いろや形の食品を体の中の必要な所へ運ぶ役目もあります。だから、やさいを食べないと色いろや形の食品もはたらきにくくなります。

ぐんぐん伸びて、体をつくっていく思春期のみなさんは、色いろなえいようをバランスよくとることが大切です。

お家の人も、にがてなものも食べられるように、色いろな工夫をしてくれているのです。

<私の成長と食事の資料>

<可奈さんの振り返り>



やっぱり、意識してやるとちがうなと思いました。今までは意識してやったことがなかったし、言われる前にやったことがなかったから、これからも食べるときに、いつも意識してそのうち意識しなくてもバランス良く食べるように心がけていきたいです。緑の食べ物も全部食べられるようになり、好きになりました。



<お母さんのコメント>

小さい頃の方が好き嫌いなく何でも食べていたように思います。意識してとありますが、意識しなくても残さず食べられるように工夫していきたいと思います

面から自分の成長を考えることで、目指す大人に向かって食生活を改善していこうとする姿である。

Ⅲ 成果と課題

1. 成果

○ 心と体の成長を合わせて取り上げたことについて

二次性徴を調べる活動を通して自分たちの体の成長をとらえ、資料提示によって4年生の頃の親に対する心の様子をとらえさせることができた。その結果、学習内容の習得と今の心の本音と向き合い「分かっているけど言われるとつい反抗してしまう。でも、言われなくても進んで実行するわけではない。」そんな自分ができることはなんだろうと考えていった。体だけでなく心の成長も取り上げたことで、子どもたちが実際に経験している場面を思い起こし、具体的な方法を考え、より自分に合った目標設定をすることができた。心の成長を取り上げる有効性が明らかになってきた。

○ 今の自分にできることを行っていこうとする実践力のはぐくみについて

『自分が目指すなりたい大人に向けて今の自分がとるべき行動を決める力』を働かせる場面で、1日を振り返り自分がしていることと親が言ったりしたりしてくれていることを分けて記入するよう働き掛けた。生まれたときは何もできなかったが、今は自分でできることが多くなってきている子どもたちが、まだまだ親にしてもらっていることが多いことに気づき、自分の実態を的確にとらえることに有効に働いた。その結果、自分の健康を自分で守っていくために、自分のできることを行っていく必要を感じ、そのために自分がどう行動すればよいかを自分の生活の中で具体的に考え、実践に向かうことができたと評価する。

2. 課題

○ 「科学的なものの見方・考え方」を働かせる際の教師の働き掛けについて

「科学的な感性」を働かせる際に、4年生の心の様子を表した資料を提示したことで、子どもたちが共感し本音を出しあう場面が見られた。資料提示が有効に働き、子どもたちの心を一斉に本音に向かわせることができたのは成果と考えてよい。しかし、そこから自分が目指す大人に向けてどうしていくとよいかを考える際に、3年生で習得した学習内容とつないで、運動・睡眠・食事の視点で考えるように促す働きかけが弱かった。その結果、目指す大人とそこに向かって自分がしていくことを健康の視点から考えるのではなく、立派な大人を目指して自分にできることは自分でやっっていこうと、道徳や学級活動のような内容で考えた子どももいた。心の成長を取り上げたことがよかったが、そこからいかに健康に意識を向けていくかの働きかけをしっかりと行う必要がある。

<主な参考文献>

三木とみ子監修 木下洋子編著 2002 「養護教諭が行う保健学習」 東山書房

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