

# 運動能力の向上は 歯の健康から

明海大学学長  
安井利一



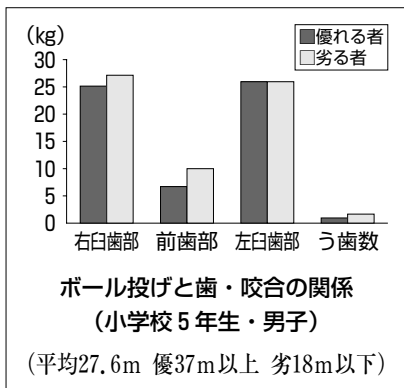
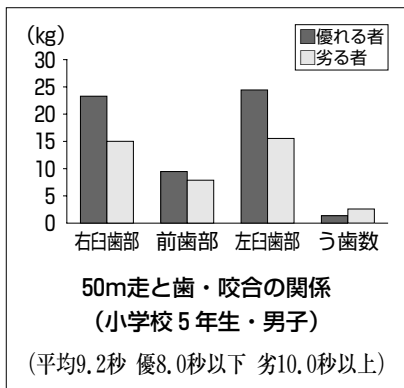
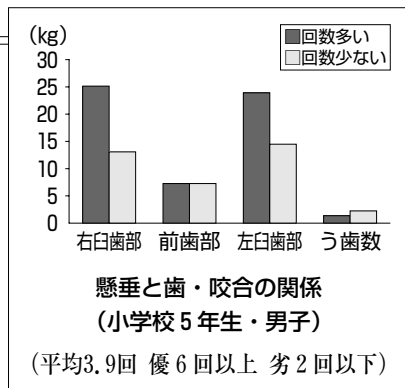
やすい・としかず 81年城西医科大学（現明海大学歯学部）大学院修了。明海大学歯学部社会健康科学講座口腔衛生学分野教授。08年学長に。専門は口腔保健学で、学齢期の健康づくりと安全やスポーツ歯科医学の領域での活動が多い。06年日本スポーツ歯科医学会理事長、08年日本口腔衛生学会副理事長に就任。文部科学省歯科保健参考資料「生きる力」をはぐくむ学校での歯・口の健康づくり」作成委員会座長。

## 1. 歯は何のためにあるの？

私が歯科医師になったのは1977年のことです。当時は「むし歯の洪水」とまでいわれた時代で、子どもの治療の順番をとるのに早朝から受診券を出しにいく保護者がいたような時代です。附属病院でも、小児患者さんの泣き声が響き渡っておりました。毎日のように、保護者の方が子どもに言い聞かせています。その内容の多くが「痛くなってもいいの?」、「我慢して治療しなさい!」、「抜くようになってもしらないよ!」でした。私は6年間の歯科医学教育を終わったばかりでしたが、このような声を聞いているうちに、とても歯が惨めに思えてきました。治療するために歯はあるのでしょうか? 治療されるために歯はあるのでしょうか? 保護者の皆さんは、誰も「歯は大切なものだから、しっかり治療して、むし歯にならないように気をつけようね!」とは言っていなかったように思います。そのような環境の中で、私は「歯が人間生活に及ぼす影響」を研究するために、大学院博士課程に進みました。今でこそ、歯や歯肉の健康は、肥満予防、味覚の維持、明瞭な発音、脳活動の活性化、癌の予防、消化器官の保護、スポーツ活動、肺炎の予防、糖尿病の制御、妊娠の安定等々、枚挙にいとまがないほど多くのことがかかわっていることが明らかになってきました。しかし、当時は、子どもにとっての歯は、どうも治療の対象でしかなかったように思うのです。

## 2. 小学生の運動能力と歯

私は、大学院の時代から、「子どもにとっての歯の価値はどこにあるのだろうか」を考えておりました。学校保健に興味をもっておりましたので、定期健康診断に参画したり、子どもたちの健康に関する調査などを行ったりしていました。あるとき、子どもたちの健康診断票と運動能力テストの結果を見ていました。当時は、相当に進行したむし歯をもっている子どもたちがいて、奥歯のかみ合わせが失われたり、かむと痛いというような歯を多数もったりしていました。そのときに、気がついたのですが、重症のむし歯をもっている子どもたちの運動能力テストの結果がよくないのです。例えば、懸垂の回数が多い子どもと少ない子どもでは、奥歯の力の入り方が違います。50m走の速い子どもと遅い子どもでは前歯も奥歯も力の入り



方が違います。でも、ボール投げでは、遠くに投げられる子どもも関係ありませんでした。

運動習慣は小児期の運動経験によっても左右されることが知られています。

スポーツにおいて、頭の位置が極めて重要であることはよく知られています。頭位は、咀嚼筋群を中心とした筋肉のバランスで均衡が保たれているといってもよく、その咀嚼筋群は正常なかみ合わせで十分に咀嚼することによって発達してきます。そのため、スポーツ選手のように正しいフォームが基礎となるような場合には、幼少のときから正しいかみ合わせでよくかむことが大切といえるでしょう。スポーツと歯の関係で最も重要なことは、本来この部分であるかもしれませんが、つまりは、歯や口の健康を保ち、正しいかみ合わせで、正常かつ十分な筋の発達を促し、少年少女の誰もがトップアスリートになるための素質にマイナスの要因をつくらないことでしょう。

### 3. 一流のスポーツ選手と歯の話

私は、1987年からオリンピック強化指定選手の歯科を担当してきました。オリンピックに参加するすべての選手は年に一度必ず健康診断を受けなければなりません。そのなかで、多くの立派な選手たちと出会いました。最初に感じたことですが、オリンピックで日本の代表として出場する選手は礼儀も正しいですし、言葉遣いもしっかりしていました。皆さん、練習や試合で疲れている中での健康診断ですから、本当は早く終わってほしいと思っておられたに違いないのですが、けっして、態度に出すことはありませんでした。さて、このような選手の中で、何人かいい話を聞かせてくれた選手がいます。その中の1人は、警察官で柔道の選手でした。「私は少年柔道の指導もしています。最初に、道場に入門してきたときに、必ず、むし歯のある者は早く治してこい、と言っていま

す。どうしてかということ、自分が残念な思いをしたからなのです。世界大会のときに、奥歯がかみ合うと少し痛みを覚えていましたが、忙しかかったので、そのままにして試合に出ました。勝ち上がってきたのですが、だんだんと相手も強くなってきます。相手を引きつけるのにギュッと歯をかみ締めます。試合が進むにつれて、かみ締めると奥歯が痛くて強いかめなくなってしまうました。そうしたら、引きつけることも弱くなって、相手にどんどん引きつけられるようになり、負けてしまいました。だから、子どもたちには、柔道をやるのなら歯は健康にしておくと常に言っているのです」と実に爽やかに話してくださいました。ところで、逆に、歯がダメになって選手生命も短くなってしまった選手もいます。サッカーの人気選手でしたが、健康診断で診せていただくと、両方の下の奥歯がボロボロになっていました。「早く治療しないと、両方の奥歯ともに抜かなければならないようになって、身体のバランスをとることもかみ締めることも難しくなると思いますよ。とにかく、両方の奥歯でかめることが、スポーツ選手には大切なので、治療してくださいね」とお願いしました。でも、結局、治療できませんでした。そして、その選手は2年後にはまったく名前を聞かなくなってしまったのです。もっと指導すべきだったと悔やまれてならない選手でした。

### 4. まとめ

スポーツの好きな子どもは大勢います。きっとよい素質をもっているのだらうと思います。でも、その素質が開くのは、健康な身体をもっているからです。歯が悪くては、一流選手になることは難しいと思います。スポーツは、心技体の3つのバランスが大切です。たかが歯ではなく「スポーツは歯から」といわれていることを子どもたちに理解してほしいと思っています。

# 健康の概念について

## ——保健学習の充実で健康三原則の徹底を！——

桐蔭横浜大学スポーツ健康政策学部教授 井筒 次郎



### ○あなたは本当に健康ですか？

『体力・スポーツに関する世論調査』(内閣府 平成18年8月実施)によりますと、現在の健康状態について、「健康である」とする成人の割合は85.5%（「大いに健康」24.2%+「まあ健康」61.3%）であることが示されています。ところが、同じ調査の別の項目を見ますと、体力について、「自信がある」と回答した人の割合は13.7%、運動不足を「感じる」人67.6%、という結果が示されています。一方、「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」の中間評価報告書（平成19年4月）は、運動習慣者（1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上持続している人）の割合を男性30.9%、女性25.8%と示しています。成人の多くが、体力にはさほど自信がなくても、あるいは運動不足は感じていても、そして、それらを積極的に改善するために運動を習慣化していなくても、健康は実感できるようです。つまり、「健康である」との実感の多くは、日常的な運動の実践によって支えられたものではないということになります。

### ○健康とは

健康の対義語は病気です。病気とは、「肉体の生理的はたらき、精神のはたらきに異常が起り、苦痛・不快・悩みなどで通常の生活が営みにくくなる状態」。健康は、「体や心が健やかで、悪いところがないこと」とあります（『大辞林・第二版』三省堂）。病気にも健康にも体（肉体）と心（精神）とがあることがわかります。

健康の概念は時代の要請を受けて変化します。これまで健康の定義として多用されてきたのは、1948年のWHO（世界保健機関）によるものです。この定義をかみ砕いていいますと、健康とは病気

や虚弱ではなく、身体能力の値が高く、不安や悩みで落ち込んだりキレたりすることもなく、周りの人々との関係において孤立や対立していない状態といえます。しかしながら、老人あるいは障害者のように、回復が難しい機能低下をもつ人々が増大する社会にあって、健康はこれまでのような消極的なとらえ方ではなく、生活の質や生き方とのかかわりで見直されるようになってきました。つまり、病気や障害の有無にかかわらず、健康になろうとする意思や、生きがいをもって心豊かに過ごすことができるよう生活の質（QOL）の向上をめざす過程こそ健康な姿だということです。健康とは、自己実現を志向する価値ある状態であるといえます。

### ○健康と体力

健康は体力によって支えられています。その体力は身体的要素と精神的要素から構成されています。

子どもの体力低下が続いていることは、例年の「体力・運動能力調査結果」に示されているとおりです。ところが、ここで明らかにされるのは筋力や瞬発力、柔軟性、敏捷性といった身体的要素としての体力低下の実態です。そして、その原因として、知育偏重で外遊びやスポーツを軽視する国民の意識、あるいは生活の利便化による日常的な身体活動の減少など、子どもを取り巻く環境問題があげられます。しかしながら、直接的には子ども自身が自らの意思で意欲的に体を動かさそうとしないこと、つまり、子ども自身の精神的要素にも大きな問題のあることが指摘できます。

### ○心と体は一体

サッカーでゴールが決まったとき、あるいは野

球でサヨナラホームランやヒットを打ったとき、その選手はもちろんのこと、チームメイトやファンまでもが喜びを体で表現します。逆に心配ごとや悩みごとがあると、気分が減入って食欲がなくなり、何もする気が起こらないことがあります。これらは心と体が一体であることを示しています。競技スポーツの世界では、最高のパフォーマンスを発揮するために心・技・体の充実が重要であるとよくいわれます。具体的にいいますと、①競技に対する意欲や精神の状態、②技の習熟度、③筋力、瞬発力、筋持久力、心肺持久力、柔軟性などの身体能力や体調の3つがすべてそろったときによい成果が得られるということです。

意欲的に運動しない子どもたちには、心と体が一体であると実感できる楽しい運動経験が欠けているのかもしれない。

### ○気になる子どもの姿勢

最近、ある小学校の校長先生から子どもの授業中の姿勢について気になる話を伺いました。それは、椅子の前方にお尻をずらして座ったり、上体を前かがみにして授業を受ける子どもが増えているというものです。要するに、背筋を伸ばして長く座ってられないということですから、該当する子どもの運動不足による背筋力低下が懸念されます。運動する子どもとしない子どもの体力・運動能力の格差が広がっていることはすでに指摘されているところですが、こうした状況が顕在化してきますと、やがて二足歩行の困難な子どもが出現するかもしれないといった危機感さえ覚えます。

### ○運動と健康

運動によって筋肉が収縮すると、筋肉から大脳へ刺激が送られ、大脳の興奮水準が高くなり頭が冴えてきます。早朝から散歩や体操などで体を動かすことの意義はここにあります。

また、運動は筋肉や血管のはたらきを高め、心肺機能を向上させ、体脂肪を減らし、酸素の運搬や供給効率を高め、精神を安定させるとともにストレスに対する抵抗力を増大させます。ところが、骨や関節、筋肉などの整形外科的な障害は、早期から特定のスポーツに専念した場合に発生率の高いことも明らかにされています。また、発育期のスポーツによるけがの原因の第1位は過度の練

習、第2位は不適切な練習方法であるといわれています。運動は健康にとって諸刃の剣です。したがって、運動についてはその強度、頻度、持続時間を十分に考慮することが大切です。

### ○保健学習の充実

心と体の健康を保つための三原則は、調和のとれた食生活、適切な運動、心身の疲労回復をもたらす休養・睡眠です。これらの意義や方法について学ぶのが保健の授業です。

保健の授業は、健康を保持増進するための基礎的・基本的事項の理解を通して、思考力、判断力、意思決定や行動選択等の実践力の育成を図ることを目標としています。したがって、ここでの学習の成果が学級活動や学校行事でも生かされ、さらには日常生活につながっていくようにしたいものです。実践なくして健康はありません。子どもの行動変容を促すことができるような、より充実した保健の授業の展開が期待されます。

### ○おわりに

心と体が健康であれば、いろんなことにチャレンジできます。夢が広がります。もっといえば、人生において得をすることが多くなります。

充実した保健の学習を通じて、すべての子どもに健康三原則の徹底が図られ、将来、あなたの自慢は何ですか？と問われたときに「健康です」と堂々と答えられるような成人に育ててほしいものです。そして、その指導に当たる教師には、常に子どものお手本となる健康生活の実践者であってほしいと願っています。

いづつ・じろう 1949年、徳島県生まれ。島根大学教育学部卒。日本体育大学大学院修士課程修了。日本体育大学教授、流通経済大学スポーツ健康科学部教授を経て、2008年4月より桐蔭横浜大学スポーツ健康政策学部教授。主な著書に『最新体育科教育法』（大修館書店 1999年 共著）、『新しい保健科教育』（教育出版 2000年 共著）など。

◀私の授業構想案・3年▶

# 児童の実態をふまえて

## 健康の概念の学習指導①

東京都文京区立金富小学校養護教諭 寺島 聖子



### はじめに

「健康って何だろう？」と子どもたちに聞いてみた。すると、「健康が普通」「健康であることが当たり前」と答えた。このことから、子どもたちは毎日生活している中で健康についてあまり意識して考えていないことがわかった。この現状をふまえ、私が構想する授業案を紹介する。

### 私の構想する授業案

#### ① つかむ

絵を提示し、1日の生活について振り返る。

#### ② 考える

健康だと思うときはどんなときかを考える。

- ・ワークシートに自分の考えを書く。
- ・グループで話し合い、カードに書く。
- ・発表する。

#### ③ 知る

健康とはどのような状態なのか、健康状態と主体の要因や周りの環境の要因の関係を知る。

#### ④ 振り返る

学習でわかったことや考えたことをワークシートに記入し、学習の振り返りをする。

### ○授業のポイント

**全体** 3年生にとっては初めての保健学習であるため、「保健の学習って楽しいな」と感じてもらえるような、わくわく楽しい授業を心がけたい。

**① つかむ ② 考える** 「健康だと思うときはどんなときか」というテーマでの話し合い活動は3年生には少し難しいため、1日の生活の絵を提示し、たくさんのヒントを出し、イメージしやすいようにした。

#### 【提示する絵の例】

- ・朝、すっきり目が覚めた様子
- ・いつまでも起きられない様子

- ・朝ごはんをもりもり食べている様子
- ・外で友達と元気に遊んでいる様子
- ・友達と楽しくおしゃべりをしている様子
- ・授業中、集中して学習している様子
- ・協力して係の仕事や当番をしている様子
- ・具合が悪く保健室で休んでいる様子

※ここでは、心と体の調子がよいときだけでなく、よくないときの絵も提示したい。また自分だけでなく、周りの人や環境についても取り上げるとその後の話し合い活動のよいヒントになるのではないかと考える。

**② 考える** 全体指導だけでなく、個別やグループでの活動も取り入れている。グループでの話し合い活動は、友達とのかかわりの中で自分の意見が取り入れられ、子どもたち1人ひとりが主体的に授業に参加しているという意識をもたせたいと考えた。

**② 考える ③ 知る** グループで話し合ったあと、発表する際には、同じような意見のカードをまとめながら貼っていく。健康とはどのような状態なのか、健康状態と主体の要因や周りの環境の要因の関係を子どもたちと考えていくときに、説明しやすいよう工夫して貼っていくとよい。

**④ 振り返る** 学習の振り返りでは、「毎日楽しく元気に過ごすことや、いつも笑顔でいられることが健康である」という意見が出てほしいと思う。それが次時からの「健康に過ごすためにはどうしたらよいのか」の導入になればよいと考える。

### おわりに

健康であるからこそ、毎日楽しく過ごせたり、夢に向かって努力したり、自分らしく伸び伸びと成長したりできるという、健康であることの大きさを、保健学習を通して子どもたちに伝えていきたいと考えている。 (てらしま・さとこ)

◀私の授業構想案・3年▶

# 健康って何？に気づく学習を 健康の概念の学習指導②

福岡県福岡市立西長住小学校教諭 河野 文彦



保健学習のスタート、1時間目は「けんこうってなあに？」。生活習慣や環境などの身近な事象を扱うため、ややもすると退屈になりがちな保健学習。子どもたちが初めて出会う「保健」、いちばんに考えることは子どもたちが「保健の学習は楽しそう」「健康って素晴らしい」「自分に役立ちそう」といった感想をもてる学習にすることではないでしょうか。この1時間では、健康を「心の面」「体の面」「かかわりの面」の3つの側面から見ることで、健康の概念を身につけることにポイントをおきたいと思います。国語の学習ではありませんが、「起・承・転・結」を組み立ててみましょう。

●導入…「今日から保健の学習がスタートするよ」「体育の時間の途中で、体のことや、元気な過ごし方を勉強する時間なんだよ」「思ったことをたくさん交流しながら学習しよう」

●「起」①今日の自分は健康？の発問！  
記述と発表（理由があればさらにグッド）

※改めて問題「けんこうってなあに？」の提示  
②「健康だな」と感じるのはどんなとき？  
……記述のあと、自由に発言

◎ポイント→自分の状態を見直すことからスタートし、子どものイメージする「健康」を把握する。発言に抵抗がある子どもも考えられるため、記述する、隣と相談する等の工夫が必要でしょう。板書に関しては「体について」「心について」「かかわりについて」と分けるとよさそうです。

●「承」③資料を見て「健康な状態かそうでないかを考えてみよう」

※笑っている子・けがをしている子・腹痛で具合が悪そうな子・怒っている子・いじめられている子・友達と仲よく話す子

※「健康の状態とは」の考えをまとめる

○体が元気 ○心が元気 ○まわりとのかかわりがうまくいっている

◎ポイント→「健康とは！」を教え込むのではなく、子どもたちに気づかせる段階として資料を提示する。いくつかの場面から「健康」のとらえ方を自ら広げられるよう導き、「体」「心」「かかわり」から見つめ直す。

●「転」④障害をもつ人の写真を提示し、「健康といえるかな？」の発問……相談と発表

※資料は、車椅子で活動している子など。

◎ポイント→ここは葛藤の場面として、「健康」「不健康」と断定することは難しいことに出会わせる。「体が不自由でも生き生きと頑張る子」「元気なのにやる気がない子」、どちらが健康といえるかを考え、意見を交流させたい。「体」の部分と「心」の部分を深く考えることを促し、子どもたちも耳にする「けんこう」という言葉の深さに気づかせたい。

●「結」⑤「わかったこと」「考えたこと」の記述／発表

◎ポイント→「健康っていろいろあるんだ」「元気だけじゃダメなんだ」「頑張る気持ちが大切なんだ」等、いろいろな感想を期待したい。「体」だけではないことに気づくとともに、多方面から「けんこう」を見直し、さらには「今、自分はけんこうか？」を考えてもらいたい。

健康、健康でないといった状態を、「教え込む」のではなく「気づかせる」学習とすることで、主体的な取り組みができると考えられます。さらに障害をもつ子どもを紹介し、健康・不健康を再考することで（一概にいえない場合もある）、葛藤を促そうと考えました。

この1時間の保健学習を通して、「自分にとって健康とは？」「そのためにどうするのか？」といった健康観（の基礎？）を育む！といった考えで取り組むべきだと思います。（この・ふみひこ）

◀私の授業構想案・6年▶

# 保健所や保健センターと連携して 地域の保健活動に関する授業①

神奈川県川崎市立宿河原小学校教諭 増田有美子



新学習指導要領で新たに加えられてきた内容に、「習得・活用・探究」を意識した学びの姿で取り組んでいくためにも、できるだけ子どもたちの身の周りから学習を立ち上げて、深めていくことが大切になる。地域の保健所や保健センターの仕事と自分の生活とのつながりを、子どもたちが実感できる機会とするために、学習のポイントとなるような視点を考えてみた。

## 学習のきっかけとして

### ◎学校生活とのかかわりから

- ・養護や栄養士の先生から、インフルエンザやはしかなどの感染症の流行が確認されたときの検査や給食室の衛生検査などについての話を聞く。
- ・今までの保健などの既習の学習で、指導していただいた内容を想起し、自分たちの学習とのつながりについて振り返る。

(保健所や保健センターの方に、指導にかかわっていただきやすい保健の単元として、3年の手洗いや衣服の清潔、6年の飲酒や喫煙についての学習がある。)

### ◎自分の生活とのかかわり

- ・広報誌や地域のホームページなどを活用しながら、定期的に行われている保健所や保健センターの仕事について調べる。
- ・母子手帳などをもとにしながら、自分の受けてきた予防接種や乳幼児定期健康診断などについて調べる。
- ・家族から、保健所や保健センターで受けた検診やその案内についての話を聞く。

## 主な学習の内容として

### ◎保健所や保健センターの仕事についてまとめる。

- ・調べてきた内容をもとにしながらグループなどで話し合い、人の一生の年表のような形でまと

めるなど、生涯を通じて、保健所や保健センターが、健康を守る活動を行っていることを理解することにつなげる。

### ◎保健所や保健センターの方からゲストティーチャーとして話を聞く。

- ・実際に保健所や保健センターの職員の方々に協力していただき、日ごろの活動の様子や人の健康を守るために心がけていることなどを話していただく(活動の様子などを伝えるポスターや写真などを用意していただく)と具体的にイメージしやすい。

## 学習のまとめとして

### ◎保健所や保健センターの仕事と自分の生活とのかかわりについてまとめる。

- ・自分たちで話し合いまとめたことや、話を聞かせてもらったことをもとに、学習を振り返り、自分の考えをもつ。

### ◎自分の健康を守るということについて考える。

- ・学んだことの中で、直接的に自分や家族に返していけるものと考え、情報を活用するなど、生活の中に取り入れられるようにする。

保健所や保健センターとは少し距離があるような感じがするかもしれないが、実際のところは、こちらから学習への参加・協力の相談などの連絡をすると、とても快く協力していただいたことが印象に残っている。

積極的に学校側からアプローチをして、子どもたちの学習に役立てていけるような協力体制を考えていきたいものである。(ますだ・ゆみこ)

## ◀私の授業構想案・6年▶

# NPO団体の保健活動を活用して 地域の保健活動に関する授業②



沖縄県那覇市立宇栄原小学校教諭 長嶺文士郎

### はじめに

今回の学習指導要領改訂において、「G保健(3)」の項目に、新たに「オ 地域では、保健にかかわる様々な活動が行われていること」という内容が加えられた。そこで本稿では、沖縄県の重要な保健課題の1つである「エイズ教育」を取り上げ、小学生向けの単元(1時間扱い)を計画し、地域で保健活動を行っているNPO法人HIV人権ネットワークの取り組みを活用しながら、学習活動の展開を試みることにした。

小学生向けのエイズ教育ということで、特に留意したいのが性的接触による感染についての項目の取り扱いであるが、現時点では構想の段階であるので、あくまで1つの案として参考にしていただければ幸いである。

また、「まとめ」で担任がHIV検査を実際に受けた感想を発表するが、これは私が教材研究の一環として実際にHIV検査を受けた経験に基づいている話ではあって、やはりこれもあくまで1つの案として受け止めていただきたい。

### 単元構想案

〔◎印は活動内容、※印は地域の保健活動と関連させる工夫〕

#### 【導入】

◎エイズってどんな病気？

- ・エイズとは？ ・HIVについて
- ・免疫とは？ ・どんなことから感染するの？

※NPO団体から提供された小学生向けのエイズ教育パワーポイントデータを活用する。

#### 【展開】

◎エイズに関する沖縄県の実態

- ・沖縄県のHIVエイズの状況
- ・保健所・NPO団体が行っているHIV検査について

※保健所、NPO団体が行っている無料のHIV検査

について学習する。

◎エイズに対する差別偏見をなくそう

- ・エイズに対する差別偏見 ・沖縄のハンセン病問題
- ・誰もが安心して暮らせる社会を！

#### 【まとめ】

◎担任がHIV検査を実際に受けた体験談を聞く。

※NPO団体が主催する無料のHIV検査を受けた話を聞き、地域の保健活動の理解を深める。

#### <体験談の主な内容>

- ①NPO団体が無料で検査している。
- ②会場を人に聞いたら、ぎょっとされ、「ここではない！」と強く言われた。先生のことをエイズかもしれないと思ったのだろう。
- ③検査場では本当の名前を書かないようにと言われた。
- ④エイズは血でうつる病気なので、採血する人が特に慎重であった。
- ⑤先生も、受けに来ていた他の人を「エイズかもしれない」と差別的に見てしまった。

### まとめ

地域の保健活動に関する授業を行う場合、小学校6年生の発達段階においては、予防接種や母親教室、食育等の地域の保健活動が適しているかもしれないが、今回はあえてHIV検査を取り上げてみた。それは本県の重要な問題の1つであると同時に、中学・高校の保健とのつながりを意識したからである。

課題としては、授業の内容がデリケートなものを含んでいること、児童が直接保健活動を体験しにくいことなどがあげられる。子どもたちが地域の実情を知り、現実の問題としてとらえ、生きた知識・理解として人生に役立つ授業になることをめざして、地域の保健活動を取り上げた授業を今後実践していく予定である。(ながみね・ぶんしろう)



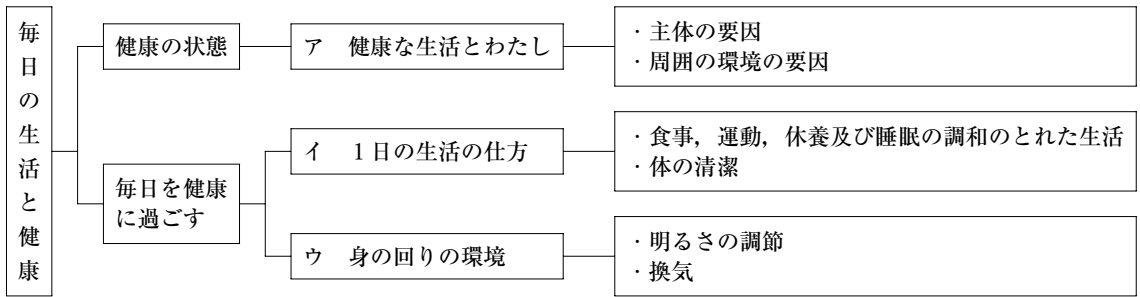


回答：東京学芸大学教授 渡邊 正樹

新学習指導要領

Q & A

**Q** 第3学年の「毎日の生活と健康」単元で、「ア 心や体の調子が良いなどの健康の状態は、主体の要因や周囲の環境の要因がかかわっていること」が新たに付け加われました。この中に、「主体の要因」と「周囲の環境の要因」が出てきますが、さらに「イ 1日の生活の仕方」では主体の要因を扱い、「ウ 身の回りの環境」では周囲の環境の要因を扱うことになります。「ア」での「主体の要因と周囲の環境の要因」は、どの程度の範囲までのことをいっているのか教えてください。

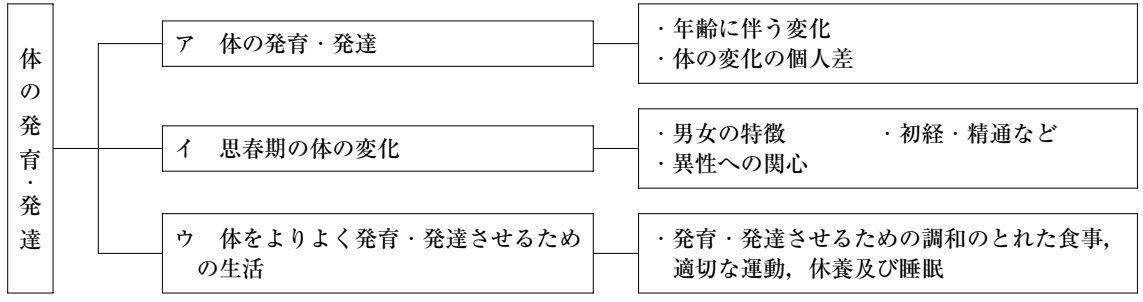


**A** 第3学年「(1) 毎日の生活と健康」のアは、今回の改訂で新たに加った内容です。ここで示されている主体の要因と周囲の環境の要因は、新学習指導要領のイとウに位置づく内容であり、現行学習指導要領のアとイにも含まれている内容です。すなわち日々の健康状態に影響する要因として、新学習指導要領のイでは「1日の生活の仕方」という主体の要因を、ウでは「身の回りの環境」を取り上げているわけです。ただし、アにおける主体の要因と周囲の環境の要因はイとウへの導入的な意味合いがありますが、まったく同じというわけではありません。したがって、イとウの内容をそのまま同じように学習をすることではありません。「毎日の生活と健康」のねらいは、「健康の大切さを認識するとともに、家庭や学校における毎日の生活に関心をもち、健康によい生活を続けることについて理解できるようにすること」と示されています。アでは自分の生活を振り返りながら、家庭や学校における自分の日々の生活が健康と深く関係していること、さらに自分の健康は周囲から影響を受けていることに気づくことが重要です。小学校の保健領域では「身近な生活における健康・安全に関する内容を実践的に理解できるようにすること」が重要とされています(学習指導要領解説,p.4)。児童に対

して主体や環境を抽象的な概念として提示しても理解を困難にするだけでしょう。そこで子どもたちの経験や気づきを大切に、簡単なブレインストーミング形式で経験を出し合ったり、典型的な児童の生活を示したイラストを用いたりすることによって、自分の健康がさまざまな事柄と結びついていることを理解できるように導きます。その際、病気の原因となるような不健康な生活を例にするのではなく、健康を促進する運動、食事、休養を例とするほうがよいでしょう。周囲の環境については、あまり拡張しないように配慮し、屋内の環境など身近な例を取り上げます。内容の取り扱い(4)で示された「健康診断や学校給食など様々な活動」にも触れてもよいと思います。ところで、アでは健康の状態について学びますが、少し注意が必要です。ここでの健康な状態とは、元気なきがあったり、かぜをひいて体調をくずすことがあったりするような、日常的に変化する健康です。だれもが経験する心や体の状態を取り上げることが必要であり、先天的な疾患や慢性的な疾患の有無を指しているのではないことを知っておいてください。なお指導時間の配分は、アで1時間、イで2時間(生活習慣と体の生活でそれぞれ1時間)、ウで1時間が適当と考えられます。

# Q

第4学年の「育ちゆく体とわたし」単元で、現行は、「体は年齢とともに発達することと、よりよい発達(ア)」、そして「思春期の体や心の変化(イ)」というくりでしたが、改訂では「体の年齢に伴う変化と思春期の体と心の変化(ア・イ)」、そして「よりよい発育(ウ)」という流れになりました。この変更で留意すべき点を教えてください。また、思春期の体の変化で、「指導に当たっては、発達の段階を踏まえること、学校全体で共通理解を図ること、保護者の理解を得ることなどに配慮することが大切である(解説P.57)」とありますが、具体的に何を指しているのか、教えてください。



# A

第4学年「育ちゆく体とわたし」では、流れが大きく変わりました。内容の面では変更がないようにもみえますが、実は新学習指導要領のAで示されている「体の発育・発達には、個人差があること」が重要な意味をもっています。現行学習指導要領では、解説部分に個人差について記されていますが、今回の改訂では学習指導要領に記載されました。

新学習指導要領イの解説には、「個人によって早い遅いがあるもののだれにでも起こる、大人の体に近づく現象であること」が現行学習指導要領と同じように記載されています。すなわちア、イを通じて発育・発達における個人差が重要な柱となっていることがわかります。これまでは体の発育・発達と思春期の体の変化は、別の内容のように扱われていましたが、今回の改訂によってアとイのつながりが明確になりました。

また内容の取り扱い(5)に「自分と他の人では発育・発達などに違いがあることに気付き、それらを肯定的に受け止めることが大切であることについて触れるものとする」とあります。さらに解説部分には「自分を大切にする気持ちを育てる観点から、自分の体の変化や個人による発育の違いなどについて自分のこととして実感し」とあるように、個人差についてはそれぞれが発育・発達の過程にあり、これからよりよく発育・発達していくためにウで示す生活が必要であることの理解へつなげます。

次に解説イの「なお、指導に当たっては……」の示すことですが、次のように読み取ることができると思います。まず「発達の段階を踏まえること」に関してですが、

従来の授業場面では小学校での学習内容を逸脱して、思春期の体の変化を現象面だけではなく機能面まで掘り下げた指導が少なくなかったため、結果として不十分な理解にとどまってしまった状況が背景にあると考えられます。そのため、学習指導要領に示された基礎的・基本的な学習内容をしっかり身につけるべきということを重視しているのとらえることができます。

また「学校全体で共通理解を図ること、保護者の理解を得ること」については、性についての指導にあたっては学校内では指導の統一を図り、学校と保護者の間では指導内容に関する意思の疎通を図ることをめざした記載と考えられます。これまで一部の学校現場では、保護者の理解を十分に得ることなく、学習指導要領とは大きく異なった性の指導が行われてきたという状況があります。それがさまざまな混乱を招くことになりました。

新学習指導要領の告示に先立って出された中教審答申では、心身の成長発達についての正しい理解に関して「学校全体で共通理解を図りつつ、体育科、保健体育科などの関連する教科、特別活動等において、発達の段階を踏まえ、心身の発育・発達と健康の指導を進めることが記述されています。性についての指導は体育科保健領域にとどまるものではありません。保健での指導を確実にしながら、他の教科や特別活動での指導を学校全体で計画的に進めることが重要です。

なお時間配分は、アで1時間、イで2時間、ウで1時間になると思います。(わたなべ・まさき：健康教育学)