

子どもの睡眠をめぐる現状と課題



和洋女子大学教授 鈴木 みゆき

1. 子どもの生活習慣の現状

いつからか夜の巷に子どもの姿を見かけるようになりました。日本の子どもたちは世界でも有数の遅寝で、睡眠不足です。平成18年度に文部科学省が「早寝早起き朝ごはん」運動を始めてから、劇的な改善が見られたものの、それでも夜10時以降に寝る幼児が3割以上、この子どもたちが現在小学生であり、最も悪かった平成12年調査時の幼児が今、中高生になっています(図1)。

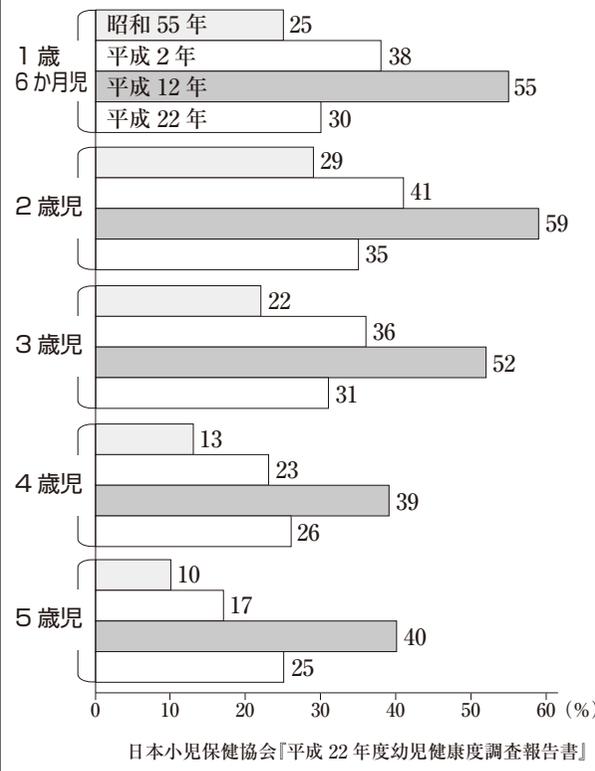
規則正しい生活習慣が大切なのはいうまでもありません。東京都教育委員会が平成25年に発表した「都立高校中途退学者等追跡調査 報告書」では、「どのようなことがあれば、中途退学しなかったと思うか」という問いに、あらゆるカテゴリー層が上位の回答に「規則正しい生活ができること」をあげています(図2)。また平成26年度の文部科学省「不登校に関する実態調査」でも「不登校のきっかけ」として「友人との関係」に続き「生活リズムの乱れ」が2位となっています¹⁾。

子どもたちの様々な問題に生活習慣は大きな影響を与えています。近年関心が高い「食育」等に比べ、睡眠はまだ認知度が低く、そのメカニズムも十分に理解されているとはいえません。我が国では「寝る暇もない」「寝る間も惜しんで」というように、眠りが「愈け」や「おまけ」のように扱われてきました。しかし睡眠は脳を育て、脳を守り、心と体の整備を行う重要な時間です。その意義をきちんと理解することが大切だと思います。

2. 生活習慣確立の意義

私たちヒトは何千万年も昔から朝の光とともに目覚め、夜の闇に眠る昼行性の動物として地球上に生きてきました。地球上には昼夜が示す明暗の他に、春夏秋冬や潮の満ち引きなど様々な環境の変化があります。地球の上で暮らす生物の多くは、こうした環境の変化に適応していくために、体内

【図1】夜10時以降に寝る幼児の割合(%)
—日本小児保健協会「幼児健康度調査」推移—



時計と呼ばれるメカニズムをもっています。ヒトもまた24時間より若干長めに設定された体内時計をもち、朝目覚めて日光を浴びたり、朝食を食べたりすることで体内時計を早め、調節していることがわかっています。昼行性の動物であるヒトの体内時計は、日中活動し夜間は眠るというパターンを基にして、睡眠やホルモン、体温などのリズムが組み込まれているのです(図3)。だからこそ、私たちヒトには日中よく活動し、夜は日中に使った脳と体を休ませる生活が必要です。

睡眠は、大脳を休ませ、体の成長や修復にかかわるとともに、記憶を固定したり消去したりする

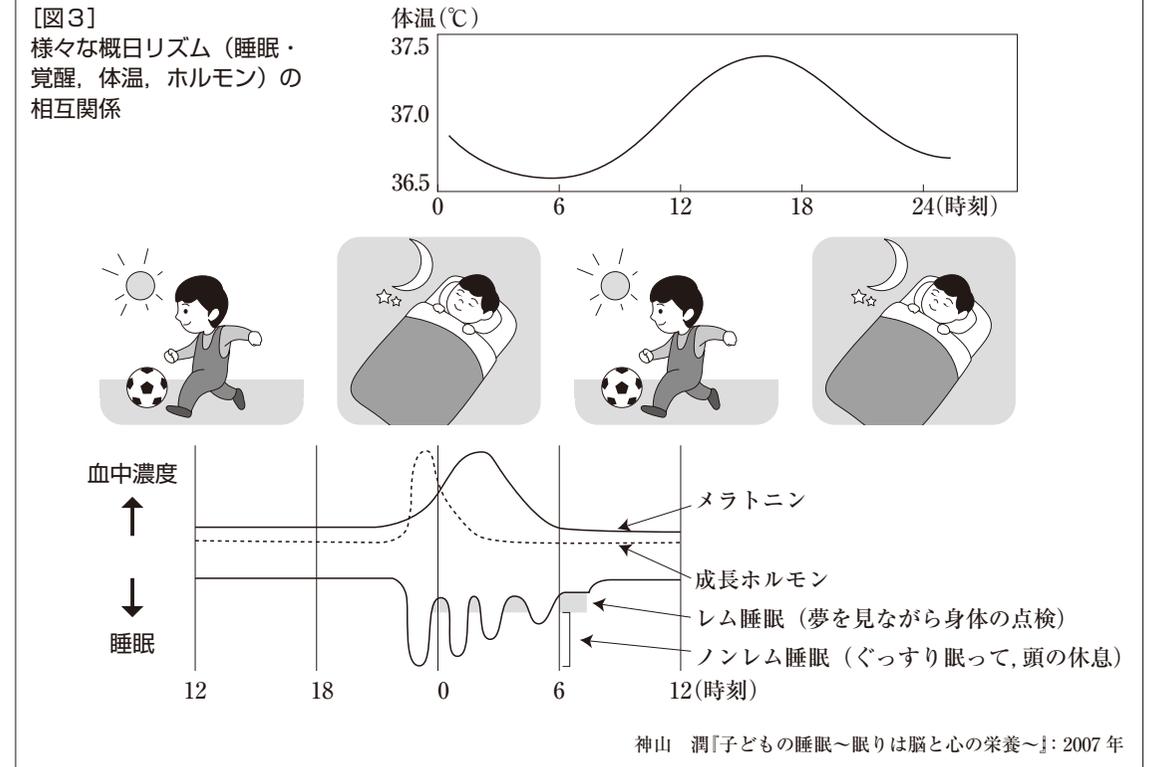
【図2】どのようなことがあれば、中途退学しなかったと思うか(本人の考え) (%:各上位3つをアミかけ処理)

あてはまるものすべて○をつけてください。	学校	学習意欲	正社員	フリーター	家事育児	ニート
人付き合いがうまくできること	36.2	38.7	9.2	27.7	18.8	39.0
友人や仲間からの手助けがあること	16.0	17.3	6.6	11.4	8.3	16.9
先生の理解や応援があること	16.0	22.0	15.8	19.7	12.5	20.3
規則正しい生活ができること	31.9	29.2	26.3	31.1	27.1	32.2
通学しやすいこと	22.1	24.4	30.3	26.5	27.1	18.6
働くための知識や経験が学校で身につくこと	9.9	11.3	23.7	12.2	6.3	16.9
勉強することの意味がわかったこと	20.2	22.0	15.8	26.5	20.8	25.4
学校に自分の居場所があること	31.9	29.8	7.9	20.9	16.7	32.2
何があってもやめていた	14.6	13.1	22.4	15.8	18.8	25.4

(編集部注:「学校」…教育機関等に在籍/「学習意欲」…資格取得や職業訓練等を受けている)

東京都教育委員会「都立高校中途退学者等追跡調査 報告書」:平成25年3月

【図3】様々な概日リズム(睡眠・覚醒、体温、ホルモン)の相互関係



情報処理の役目も担っています。睡眠不足が続くと情緒不安、体調不良になり、記憶の貯蔵庫と呼ばれる「海馬」の体積も縮小してしまいます²⁾。夜更かし、睡眠不足は子どもたちの脳や体に大きなダメージを引き起こします。最近では、夜の明るすぎる光が体内時計を遅らせ、眠りを誘うホルモンであるメラトニンの分泌を抑制することで、寝つきが悪くなったり朝起きるのがつらくなったりすることがわかっています³⁾。

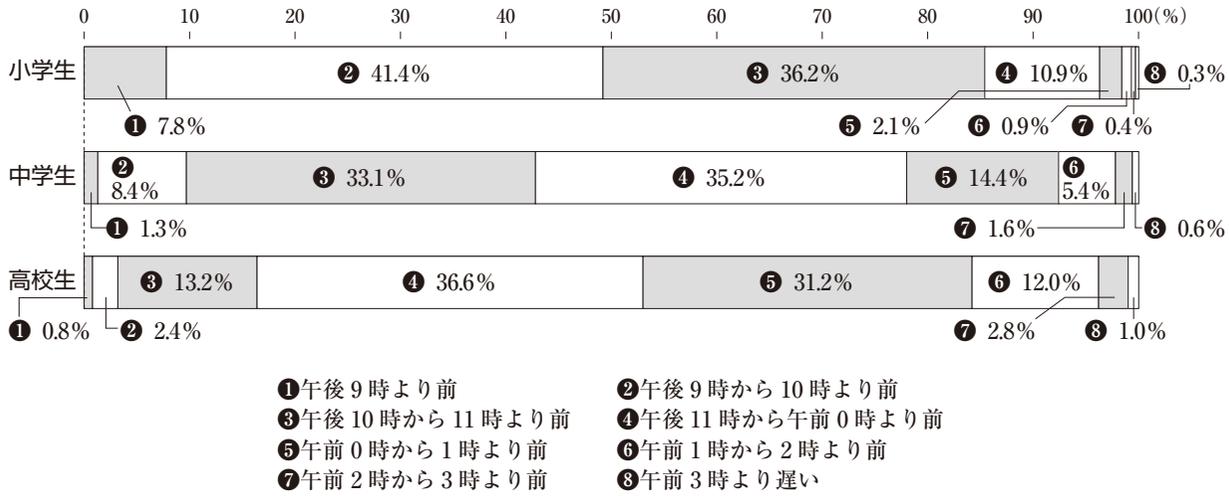
一方、朝食は明暗とともに体内時計の同調因子です。朝食を食べないと脳の活動に必要なエネルギー

である糖分が補給できず、午前中の体温の上昇が抑えられて、イライラしたり集中できなかったりします。体内時計を調節し、体温を上げ、脳と体を動かしていくためには早起きをし、朝食をきちんととることが重要だといえるでしょう。

3. 文部科学省の調査

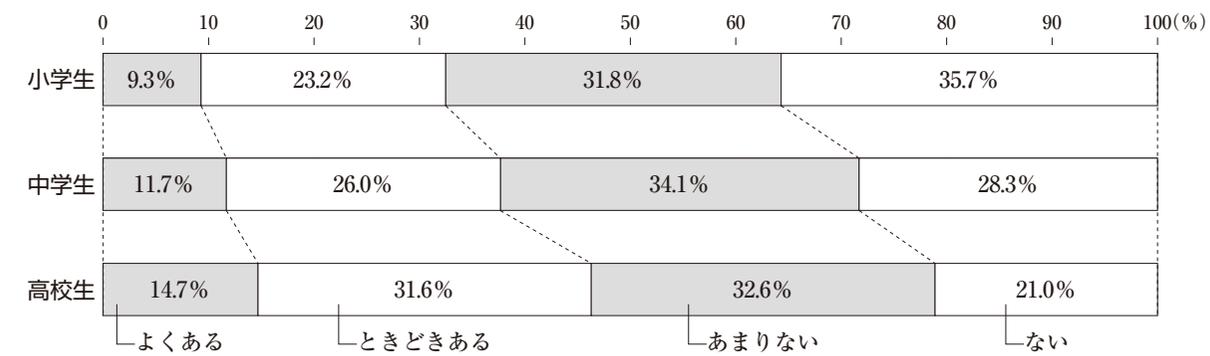
こうした背景をふまえ、文部科学省では平成25年度から「中高生の生活習慣づくり」の検討をしてきました。平成26年度には「睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査」

【図4】 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝るか



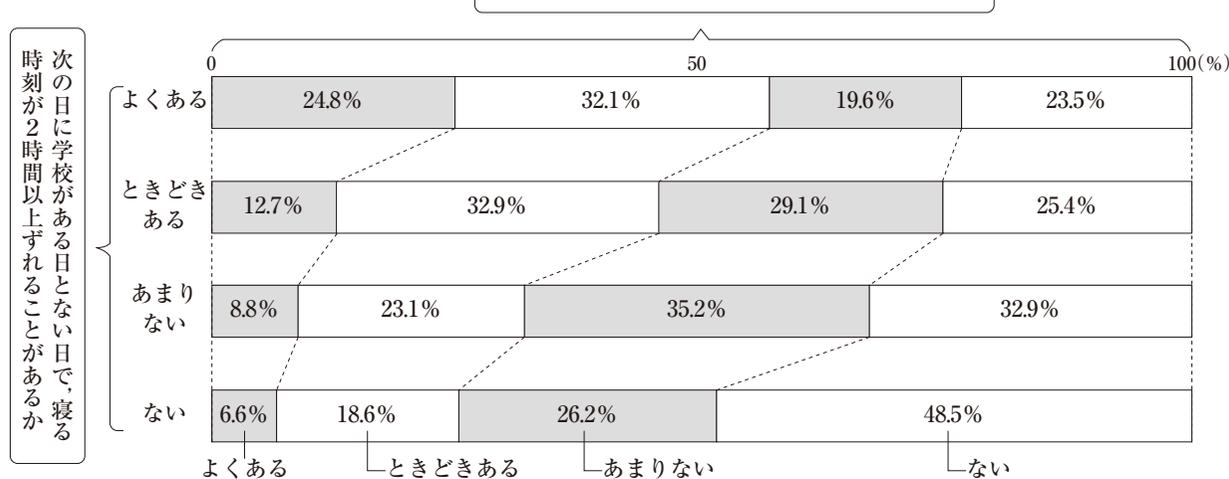
文部科学省「睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査」平成26年度

【図5】 次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることがあるか



(出典：同上)

【図6】 授業中に眠くてしかたがないとき



(出典：同上)

を実施しました。全国的な実態を把握することと生活習慣と小中高生の心身の状態との関連を明らかにすることが目的でした。調査結果には委員一同、あらためて驚きました。これまでの(世界レベルでの)研究を裏づけるような結果が出て、深く納得するとともに、あらためて日本の小中高生がおかれている状況を改善しなくては、と思ったのです。

まず、調査は全国の小学校5年生から高校3年生までの(学年ごと100校)計800校を対象に行われました。有効回答数は2万3139名でした。「次の日学校がある日」の就床時刻(図4)を見ると、小学生でも11時以降が15%近くいることがわかります。また学校段階が上がるごとに夜更かしは増え、高校生では50%弱が夜12時以降に寝ています。

調査結果から、就寝時刻・起床時刻・さらに朝食欠食が「午前中調子が悪い」と関連していることがわかりました。また朝食を食べない小学生ほど「なんでもないのでイライラする」と答え、就寝時刻が早い子ども、朝食時、家の人と会話している小学生は「自分のことが好き」と答えています。体は気持ちを代弁し、気持ちは体が発する本音のメッセージでもあります。十分な睡眠がとれて、朝、機嫌よく家族と朝食をとる子どもは、登校時、元気で前向きな気持ちでいるに違いありません。学びに向かう姿勢は、実は子どもの生活習慣が支えているといえるでしょう。

もうひとつ、今回の調査でも重要性が確認されたことがあります。それはリズム(規則性)の問題です。

「次の日に学校がある日とない日」とで起床・就床時刻が2時間以上ずれることを尋ねると、「よくある」「ときどきある」をあわせ、3~4割いることがわかりました(図5)。ずれることが多い子どもは「午前中、授業中にもかかわらず眠くてしかたがないこと」が多いのです(図6)。睡眠・覚醒に限らず、ホルモンや体温も概日リズム(およそ1日の中でリズム)をもっています。今回の調査でも平日と休日のズレが2時間以上ある子どもたちは、どの学校種段階でも午前中の眠気やイライラなどを感じていました。生活「習慣」というくらいですから、規則正しい生活の継続が必要だということです。

4. 指導の場での活用

小中高それぞれの教育の場で、こうした生活習慣はどう扱われているか、学習指導要領を見てみましょう。

小学校では「体育」の第3学年及び第4学年で「体をよりよく発育・発達させるためには、調和のとれた食事、適切な運動、休養及び睡眠が必要であること」とされています。中学校の「保健体育」の「保健分野」では「健康の保持増進には、年齢生活環境等に応じた食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続ける必要があること。また、食事の量や質の偏り、運動不足、休養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れは、生活習慣病などの原因となること」があげられています。具体的にはどうしたらいいのでしょうか?

今回、文科省の「早寝早起き朝ごはん 輝く君の未来」では、各自に1日の生活時間を円グラフに書き込んでもらったり、睡眠チェックシートを14日間つけてもらうなど、自分の生活を「見える化」し、改善に向けて家族と話したり友達と協議するなど(アクティブラーニング)、自覚を促す資料を作成しました。

低年齢・低学年の子どもたちには、例えば石川県白山市の「生活リズムモンスター⁴⁾」のような具体的で楽しい方策が必要です。こうした積み重ねを経て、子どもたち自身に自律(24時間をどう使うか)の気持ちを育てていくことが大切だと思っています。

睡眠も食事もただそれだけがよければいいわけではなく、1日をトータルでとらえ、成長とともに自分が時間のコントローラーをもつこと。そしてそのためには気分や体調など、自身の体の声を素直に聞くことが大切だと思います。

「早寝早起き朝ごはん」は言葉としては認知されていますが、まだまだ夜型社会の日本では実践が難しい課題です。家庭でも学校でも「できることから始めよう」を合言葉に取り組んでみてはいかがでしょうか?

(すずき・みゆき：睡眠学)

1) 文部科学省「不登校に関する実態調査」平成26年
 2) 「健常小児における海馬体積と睡眠時間の相関」瀧靖之(東北メディカルメガバンク機構)2012
 3) 「睡眠障害の対応と治療ガイドライン」内山真編 2012
 4) 白山市の活動は、平成24年度に優れた「早寝早起き朝ごはん」運動の推進にかかる文部科学大臣表彰を受けました。

5年生●心の健康

価値と自己効力感を高める 学習活動の工夫

～「健康行動諸理論」を参考に～

埼玉県越谷市立宮本小学校教諭 **渡邊 幸司**



はじめに

学習指導要領の中で保健学習は、習得させるべき学習内容をしっかりおさえつつ、学んだ知識を活用する学習活動を工夫することで、思考・判断力等を促し、健康で安全な生活を営む資質や能力を育てていくことが求められています。しかし、工夫はよいが「楽しい」だけの学習や、実生活に活用できる意欲につながらない「頭でっかち」な学習、自分とは関係ない「他人ごと」のような学習になっているものもあるという指摘があります。

そこで本稿では、保健学習の基本を大切にしつつ、ねらい（健康で安全な生活を営む資質や能力を育て）が達成でき、単なる知識にとどまらない、子どもたちが実際に健康問題に直面したときに自分自身の力でよりよく解決できる知識を習得し、健康的な行動をとろうとする意欲が高まる学習活動の工夫例を紹介します。

1. 「指導計画+α」の工夫

ここでは、5年生「心の健康」の学習活動について、基本的な学習活動の流れは教科書の指導計画を有効活用しつつ、プラスアルファ(+α)の工夫例を以下、紹介します。

健康的な行動が十分な理解のもとに、よい方向へ変化していくための効果的な方法が数多く研究されています。それらを「健康行動諸理論」*といえます。これらの理論の中には、子どもたちが健康的な行動を行うようになるための重要な要因も多く含まれています。これらの考え方を参考に、1単位時間の中に次の3つの要素を取り入れます。

【A：「自分のこと」として考えさせる】

ローゼンストックやベッカーらが考案した理論「健康信念モデル」の中の重要な要素の1つ「危機感」を参考にしています。「危機感」とは、他人ごとではなく「自分の生活と密着した問題だ、自

分自身のことだ、大切だ、重大だ、と感ずること」であり、より強く感ずることで健康的な行動の実践につながる、と述べています。

【B：「価値」を認識させる】

バンデューラが提唱した「自己効力感理論」の重要な要素の1つである「結果期待」を参考にしています。「結果期待」とは、健康的な行動をとることで「より健康になる、よりよい自分になる、自分にとって価値のある結果につながる、と信じて期待する」ことであり、価値の強い認識が健康的な行動の実践につながる、と述べています。

【C：「自己効力感」を高める】

こちらにもバンデューラが考案した「自己効力感理論」の重要な要素の1つである「自己効力感」を参考にしています。「自己効力感」とは、健康的な行動ができない、やらない自分から、「できる自分になる、うまくできそうな自分になる、自信のある自分になる」ことであり、自信の高まりが健康的な行動の実践につながる、と述べています。

2. 授業の実際と「+α」と子どもたちの反応

以下、実際に「+α」を学習活動のどこで取り入れたのか、紹介します。

◆第1時「心の発達」

①心の成り立ち・心の発達について知る

→【A：「自分のこと」として考えさせる】

小さいころの自分と今の自分を比較することで、心の成長を実感させます。その際、1年生のころの写真(入学式等)を見せたり、今の集団での活動の写真(運動会や調理実習等)を見せたりします。子どもたちの多くは懐かしい気持ちとともに、当時の様子や心情を今と比較して考えることができました。

②人とのかかわりの広がりについて知る

→【C：「自己効力感」を高める】

小さいころはできなかったこと(がまん・協力等)が5年生の今はできるようになっていることを、具体的な活動(運動会の係や委員会活動等)で子どもたちに示し

ます。成長した自分を実感し、今後の自分に見通しをもってもらえることができました。

③心を豊かにするためにできることを考える

→【B：「価値」を認識させる】

今後中高生になったら、それぞれさらにどんな心の発達が見られるかを想像させます(自分が今後どう変わるか、どう変わりたいか、今からどうしていけばよいか)。多くの子どもたちはよりよい自分、自立した自分になる、なりたいたいという期待を高めることができました。

④学んだことをもとに、自分の気持ちを伝える

→【C：「自己効力感」を高める】

教科書を活用します。誰にでも起こりえる事例を用いて具体的な対処のしかたを学び、実生活でも生かせようだという気持ちが高まっていました。友達や将来の自分に不安を感じないようにアドバイスするという活動を取り入れるのも効果的です。

◆第2時「心と体のかかわり」

①心と体のかかわりについて考える

→【B：「価値」を認識させる】

リラックスできること(肩のみめ合いやほめ合い等)や、緊張すること(いきなりみんなの前で歌を歌ってもらう宣言や1分間少しでも動いたら罰ゲーム等)を行い、そのときに感じた心と体の様子を発表し合います。子どもたちの多くは、心や体を健康にすることの価値に気づくことができました。

②不安や緊張から起こる体の変化について考える

→【A：「自分のこと」として考えさせる】

子どもたちにとってより身近な「腹痛・ドキドキ体験」に重点をおきます。自分の経験を思い出し、そうだったときの心の変化や互いの影響について考えることで、自分自身の問題ととらえさせることができました。

③体の調子がよときや運動した後の心の変化について考える

→【C：「自己効力感」を高める】

体ほぐしや呼吸法を授業の中で行います。子どもたちの多くは心と体が影響し合っていることを理解し、体も心もすっきりさせることができることや、緊張感をほぐすために実生活でも自分で簡単にできることがあることに気づきました。

◆第3時「不安や悩み」

①不安や悩みの原因について知る

→【A：「自分のこと」として考えさせる】

教科書のグラフと共に、担任しているクラスまたは学年で同じ内容のアンケートを事前に行い、紹介します。自分たちの生活と密着した問題であることや、多くの不安や悩みがあること、それは多くの級友も経験していることに気づかせることができました。近い未来の中高生や大人の不安や悩みを紹介するのも効果的です。胃潰瘍やうつ病等について触れ、重くなると心と体のバランスが崩れて体調不良や病気になってしまうという脅威を感じさせるのも効果的です。

②自分に合った対処のしかたについて考える

→【C：「自己効力感」を高める】

ブレインストーミングで出された多くの不安や悩みへの対処法の中から、自分にとって有効で、実行可能な対処法を選択させることで、よりうまく対処できることを感じさせることができました。ただし、ここで気をつけたいのは、人が迷惑や害を被る対処法(暴言・暴力・器物損壊等)が意見として出てきた場合、感情や社会性の観点から、避けるようにしたほうがよいと思います。

③まとめ1

→【B：「価値」を認識させる】

実態に応じた事例や状況場面(宿泊学習前、不安に思っている人や家の人とケンカして悩んでいる人にアドバイスする等)を設定して、考えます。より自分に合った対処のしかたを見つけ、実生活に生かせようだという結果期待が高まりました。

④まとめ2「自分のよさを見つけよう！」

保健学習とは離れますが、学級活動等を利用して、教科書を活用する。「自分のよさを級友から認めてもらい、受け入れられる喜びを味わう学習」は効果的です。不安や悩みに対して前向きにとらえ、解決に向けて努力していこうとする気持ちが高まります。また、「アサーション・トレーニング」も効果的です。自己表現力やコミュニケーション力を伸ばし、自分も他人も気持ちよく、自信をもって不安や悩みに対処できる力が高まります。

おわりに

今回の授業実践は、5年生3クラスを4時間ずつ、全時間私が担当しました(第4時は、学級活動として「アサーション・トレーニング」を行いました)。また、全時間、グループの型のままで進行して、話し合いがしやすい雰囲気にしました。各クラスの実態が全然違ったので、授業の内容もそれに応じて計画を多少変更しました。しかし、どのクラスでも、子どもたちの多くは生き生きと真剣に学習に臨んでいました。自分のことととらえて考え、大切・価値があると思ったからだと思います。そして、未来の自分自身に期待し、自信をつけることができたと思います。本稿をお読みの先生方、私の例を参考にいただき、目の前の子どもたちの健康で安全な生活を営む資質や能力を育て、さらなる工夫・改善をしていただければと思います。先生方の実践に少しでもお役に立てれば幸いです。(わたなべ・こうじ)

*：松本千明著「医療・保健スタッフのための健康行動理論の基礎 生活習慣病を中心に」(医歯薬出版:2002)を参考に作成。

アクティブラーニングとは何か？



産業能率大学経営学部教授 小林 昭文

はじめに

私は埼玉県公立高校教諭（理科，主に物理を担当）として25年間勤務し，2013年3月に定年退職しました。退職間際の6年間に高校物理の授業をアクティブラーニング型授業（以下AL型授業）に切り替えて成果をあげました。

現在は，産業能率大学経営学部教授，河合塾教育研究開発機構研究員，日本教育大学院非常勤講師として，AL型授業の開発・実践・指導・普及に努めています。特に学校や教育委員会主催の研修会講師を年間100回程度行っています。それらの経験をふまえて，表題について論じます。

■アクティブラーニングとは何か？

京都大学・溝上慎一教授によれば「アクティブラーニング」の定義は，「一方的な知識伝達型講義を聴くという（受動的）学習を乗り越える意味での，あらゆる能動的な学習のこと。能動的な学習には，書く・話す・発表するなどの活動への関与と，そこで生じる認知プロセスの外化を伴う」としています（溝上慎一『アクティブラーニングと教授学習パラダイムの転換』東信堂，2014）。

この定義の意義は，「学習」には「アクティブラーニング（能動的学習）」と「受動的学習」があるとしたことと，その境界を「聴いているだけでは受動的学習」としたことです。

私たち授業者にとっては「AL型授業」の定義が重要です。同じく溝上氏の定義を引用すると，「学習者にアクティブラーニングが起きることを含む全ての授業形式」としています。（同上）

この定義をもとに考えると，学習者（児童・生徒・学生）の誰かに少しでもアクティブラーニングが起きていれば，それはAL型授業ということになります。「ざっくりばらんに言えば，100%ワンウェイでなければ，AL型授業といえる（溝上氏談）」ということ。これらをまとめると，ふだん，み

なさんが行っている授業の大半はすでにAL型授業ということになります。

■現実的な課題

では何が課題なのか。定義に基づけばAL型授業に分類されるとしても，私たちの実際の授業時間の大半では，学習者は「黙って聴いているだけ」即ち「受動的学習」をしていることが多かったのではないのでしょうか。これを少しでも多くの学習者が，少しでも多くの時間に「アクティブラーニング（能動的学習）」を起こせるようにしていくことが私たちの現実的な課題ということになります。

また，定義に基づけば，特定の形式や方法に関する一切のしぼりはありません。講義があるかないか，グループワークやペアワークを入れるかどうかとも関係ないのです。肝心なことは「学習者にアクティブラーニングが起きる授業」です。この定義は実践者にとってはとても有利です。すでに行われている様々なAL型授業の実践を，流派を超えて学び，自分の創意工夫を積み重ねることができるからです。

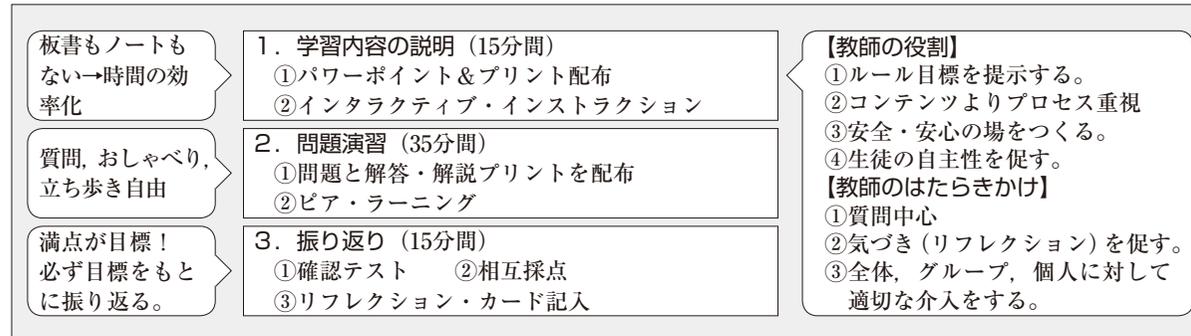
■一例としてのAL型高校物理

私は以下のようなAL型物理授業を開発して実践していました。図1のように「板書・ノートなし」「おしゃべり・立ち歩き自由」「起立・礼・着席なし」「解答解説先渡し」「宿題なし・補習なし」「教師の説明はわずか15分間」と，当時としてはかなり非常識な授業を行っていました。

その結果，「居眠り皆無」「成績向上（センター物理Ⅰの偏差値43.9が50.4に）」「物理選択者数増加（2年物理Ⅰ：40名が91名に，3年物理Ⅱ：22名が62名に）」「進捗向上（11月には教科書終了）」などの成果をあげることができました。

生徒たちの主な感想のうち，「自分たちでわかったほうがうれしい」「今さら先生に聞けないことも

【図1】 小林の物理の授業プロセス（65分授業）



友達になら聞ける」「友達に教えることで自分ももっとよく理解できる」「クラスの雰囲気が和む」などのカードは，私の授業観を大きく変えるものになりました。

■なぜ，今，アクティブラーニングか？

ややもすると，授業改善が「成績向上」を目的としているかのように受け止められがちです。なかには「上（文部科学省・教育委員会・校長等）が言うからやっているだけ」という人もいるのが残念です。ぜひとも，このような授業が求められている根本的な理由も理解しておいてほしいと思います。

ひと言でいえば「工業化社会」から「知識基盤社会」への転換が世界中で進行しているからです。工業化社会とは産業革命によって出現した社会システムのことをいいます。それまでの家内制手工業から工場に出かけてみんなが働くようになってきました。そうすると各自が自分勝手なペースで仕事をしては困ります。足並みそろえて働ける人が優秀な工場労働者ということになってきます。時代が進んで帝国主義の時代になると生産力向上は国としての死活問題です。何としても優秀な工場労働者を大量に育成する必要が出てきました。この責任を担ったのが学校でした。

つまり学校は，表向きは社会人として必要な知識やスキルを身につけさせることを目的としていますが，2つの隠されたねらいがありました。1つは「少数のリーダーと多数のフォロワーをスムーズに選別するシステム（学校パイプライン説）」であり，もう1つは「従順で，忍耐力があって，協調性のある工場労働者を着々と育成するシステム（ヒドゥンカリキュラム）」でした。

ヒドゥン（隠された）カリキュラムの一例が「私語の禁止」「立ち歩き禁止」「制服の義務化」「遅刻欠席厳禁」「皆勤賞」などといわれています。

■知識基盤社会の出現と学校システムの齟齬

その工業化社会が「人とモノの大量高速移動が可能になったこと」「ユビキタス時代の到来で誰でも膨大な情報を手に入れられるようになったこと（記憶力のある人がリーダーである必要性の消失）」「国や職業の境界が曖昧になったこと（ボーダーレス社会の出現）」，そして「ロボットの台頭」などにより変質してきているのです。このような社会を知識基盤社会と呼びます。

この社会では「みんなと一緒に行けば安心だった護送船団方式」は崩壊していきます。ロボットと同じ仕事しかできない人間の仕事は激減してきます。だからこそ，「思考力・判断力・表現力」の育成なのです。その訓練はたまに行われる「総合的な学習の時間」や「キャリア教育」では不足なのです。子どもたちが最も多くの時間を過ごす教科学習の時間を充てなくてはならないのです。それゆえの授業改善なのです。

この世界的な構造の大変動は「明治維新より，太平洋戦争敗戦より大きな出来事」です。しかし，天変地異が起きたわけでも，多くの方が亡くなったわけでもないので実感しにくいのです。ここは先生方に少し社会学などの理論的学習をお願いしたいところです。

■AL型授業への転換を国民運動へ

最後に，この運動は学校の中だけにとどまるものではなく，全国民の共通理解を得て進めるべきことです。すなわち，国民運動にするべきです。学校の先生たちには，自らが理解し，子どもたちに理解させ，保護者や地域の方々を巻き込んでいくことも大切な役割です。先生たちの健闘を期待します。（こばやし・あきふみ）

参考文献：『アクティブラーニング入門』（小林昭文著/産業能率大学出版部，2015），『アクティブラーニング実践』（小林昭文他著/産業能率大学出版部，2015），『希望格差社会』（山田昌弘著/筑摩書房，2004）

吉田瑩一郎先生のこと

桐蔭横浜大学スポーツ健康政策学部教授 井筒 次郎

去る8月4日の午前、吉田瑩一郎先生のご長男から先生ご逝去の知らせを受けました。いつかこういう別れがあることは想像していたものの、突然の訃報に接し、ただ呆然とするのみ。この日の他の記憶はすべてとんでしまっています。

吉田先生は、36歳で青森県の小学校、中学校の校長に抜擢されたのち、文部省(当時)に入省、以後22年間にわたり我が国の保健体育行政の中心で活躍されました。この間、三度の学習指導要領の改訂において専門的職責を果たされるなど、まさに現代の学校健康教育の礎を築かれた方であることは周知のとおりです。

文部省を定年退職後、日本体育大学で先生が所属された教職教育Ⅲ研究室は、体育科教育法、保健科教育法、学習指導論、特別活動の研究等、教育方法に関する多くの授業科目を担当する研究室であり、先生を筆頭に6名の教員で構成される学内で最も大きな研究室でした。この研究室を我々は“吉田ファミリー”、学部のゼミ生は自分たちを“吉田組”と称し、大学院生は先生を“ゴッド吉田”と呼んでいました。

先生の著書に、「真に、自他の生命を尊重し、健康で安全に生きていくことのできる方法を学ばせる教育は、狭義にしる、広義にしる、保健科教育しかないのである」とあります。授業にかける先生の情熱や、授業を大切にしなければならないとする信念の背景には、このような強い思いがあったのだと実感し、私もそれにならうことにしました。夏のどんな暑い日にもネクタイを締め、身だしなみを整えて授業に臨まれる姿に感化され、大学院生の授業に臨む服装も自然に改められたという逸話も残っています。教員を志す学生に対し、先生は授業の中で、教員に必要な資質として“VSOP”(バイタリティ、スペシャリティ、オリジナリティ、パーソナリティ)が大切であることを説かれました。日本体育大学で教授としてお

勤めになった13年間に、実に170回、研修会等の講師、指導助言者として精力的に活躍されています。まさに学校健康教育界の重鎮でした。

また、先生は1978(昭和53)年に、沖縄の730(ナナサンマル)運動(沖縄の日本復帰後6年目の交通ルール変更に伴う交通安全教育の指導)にも尽力されています。先生に随行し、学校安全に関する仕事で5回ほど沖縄を訪問したことがあります。沖縄県の学校健康教育関係者は、空港で先生をお迎えする際、いつも“めんそ〜れ”ではなく“お帰りなさい”と先生を迎えられました。仕事を通じて関係者との絆を深められる先生の仁徳にここでも触れることができました。

72歳で日本体育大学を勇退されるに際し、先生はその心境を「“永遠の一駅手前”、まだまだ終着駅に到達したという気持ちは微塵もない。自分は働いている姿しかイメージできない人間である」と述べられています。実際、退職後も日本交通安全教育普及協会、日本学校保健会等において精力的に仕事を続けられ、現役のまま逝かれました。ご逝去の知らせを受けた翌8月5日、ご自宅へお悔やみに伺いましたが、ベッドに横たわり終着駅に着かれた86歳の先生のお顔は、我々すべてが知っているあの柔和なお顔のままでした。

吉田先生と最も親交の深かった高石昌弘先生は、「寂しい、実に寂しい」と、その心境を述べ告別式での弔辞を結ばれました。先生と少なからずまじわりをもったすべての関係者、まったく同じ思いです。

吉田ファミリーでは最も不出来で、それゆえ先生に面倒をかけると同時に、最もかわいがっていただいた私から、僭越を承知し、先生とかわりがあったすべての方々を代表し、心から「ありがとうございました、先生に出会えて本当によかった」と最後の御礼を述べたいと思います。

(いづつ・じろう)

小学校 体育・保健DVDシリーズ

平成27年~30年度 文部科学省学習指導要領準拠

好評
発売中

- ◎保健分野で関心の高い、熱中症を映像で解説
- ◎地震・津波をとりあげた防災教育も充実
- ◎体育分野では新規にリズムダンスを収録

監修 | 保健分野/渡邊正樹 (東京学芸大学教授) | 体育分野/水島宏一 (東京学芸大学准教授) | 体育分野/村田芳子 (筑波大学大学院教授)



保健分野

- 第1巻 けんこうってなんだろう
~こころと体にきいてみる“けんこう”さがし~
- 第2巻 育ちゆくわたしたちの体!
- 第3巻 心の健康
~心と体のつながり、不安や悩みをふきとばそう~
- 第4巻 犯罪被害の防止
~身のまわりの危険から自分を守ろう~
- 第5巻 地震、津波から身を守れ!
~日ごろのそなえと安全な行動~
●地震から身を守る ●津波から身を守る
●地域での対策を知ろう ●家庭でできる安全対策
- 第6巻 日ざし、暑さに気をつけよう!
~熱中症の予防と対策~



- 第7巻 病原体と病気の予防
~インフルエンザ・食中毒の予防のしかた~
- 第8巻 たばこ・アルコール・薬物乱用の害
~心身への影響と依存症~

体育分野

(3~6年共通)

- 第9巻 マルチアングルでわかる器械運動
●正面・側面・後方・上方からの視点を選べるマルチアングル映像
- 第10巻 リズムダンス
~いろいろなリズムにのっておどろう~
●ロックやサンバのリズムにのって
▶中学年の基本的な授業展開例
●サンバのリズムにのって踊ろう
●ヒップホップの縦のりに挑戦
▶高学年、進んだ段階
●好きなリズムと曲を選択してグループで動きを工夫して踊る

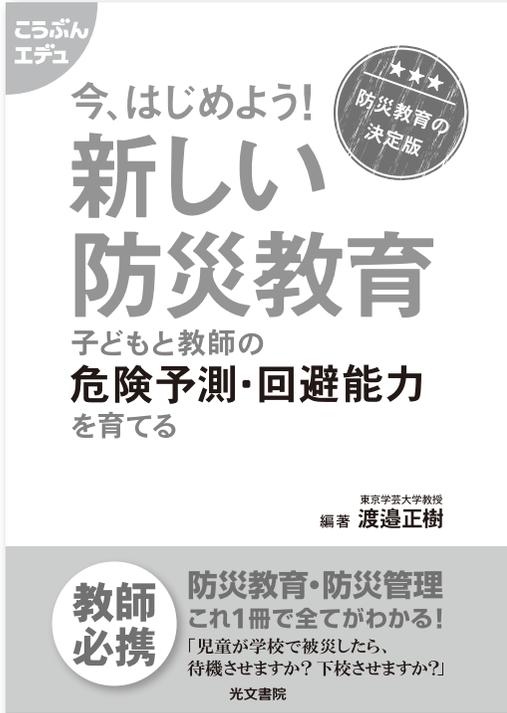


DVD各巻▶20分~30分
各巻価格: 本体15,000円+税 / 全10巻価格: 本体150,000円+税(各巻トールケース入り)

学ぶことが好きになる。
光文書院

好評発売中！

東京学芸大学教授 渡邊正樹 編著



B5判・112ページ 定価：本体 1,429円＋税
ISBN978-4-7706-1059-1

自然災害から 身を守る！

東京学芸大学教授 渡邊正樹 著



B5判・112ページ 定価：本体 1,239円＋税
ISBN978-4-7706-1038-6

犯罪被害から 身を守る！

こどもと保健

No.89 定価 80円 (税込)



発行日 平成 27 年 9 月 30 日発行

発行者 長谷川知彦

発行所 株式会社光文書院

〒102-0076 東京都千代田区五番町 14

TEL 03-3262-3271

URL <http://www.kobun.co.jp/>

表紙デザイン
イトウコウヘイ

組版・製版・印刷
(株)木元省美堂