こどもと保健

Kodomo to Hoken No.96

け・ん・こ・う・最前線

_		
777	三少	
	=/1	·

新学習指	導要領と	これからの	保健の授	業づくり	•	•	2
------	------	-------	------	------	---	---	---

渡邉 正樹 東京学芸大学教授

田岡 朋子 東京学芸大学附属竹早小学校養護教諭 沖野谷英貞 東京都文京区立昭和小学校教諭

佐藤 千尋 東京都立川市立第九小学校教諭

実践報告

3年	毎E]の生活と健康	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	8
渡部	勝敏	東京都昭島市立成隣小	学校	交主任	壬教	諭												
4年	育を	5ゆく体とわた	:し	•	•	•	•	•	•	•	•	•			•	•	•	1
髙田	洋章	福岡県福岡市立塩原小	(学校	交教記	渝													

座談会 新学習指導要領とこれからの保健の授業づくり



東京学芸大学教授

渡邉 正樹

東京学芸大学附属竹早小学校 養護教諭 田岡 朋子

東京都文京区立昭和小学校

野谷 英貞

東京都立川市立第九小学校教諭

左藤 千尋

■保健の授業の現状

編集部 本日は、新学習指導要領を受けて、今後の保健の授業をどのように実施していけばよいのか、先生方が学校現場の最前線でご活躍されている中で感じる疑問点や現状の課題等を挙げていただきつつ、議論ができればと思います。早速ですが、保健の授業についてはどのようなイメージをおもちですか?

田岡 子どもたちはみんな好きですよね。「保健をやるよ」と言うと、「いつやるの?」と聞いてくれます。イレギュラーな授業なので、「何か違うことが起きるに違いない」と思ってくれるのかなと。体のことなど自分にとって身近な内容も多いので、支援が必要な子も、保健だったら抵抗なく入れていて、活躍の場を与えてあげられることもありますね。

佐藤 1年間通しで毎週1回必ず授業があるというわけではないので、苦手に思う子は少ないと思います。実際に、保健を苦手だという声は聞いたことがないです。自分は保健が嫌いだからとか、苦手だからとかいう思いなしに入っていけるので、授業をしていて、どの子もスタートが一緒だ

なというのはとても感じます。

沖野谷 誤解を恐れずに言うと、いい意味で子どもも先生も気軽に授業に臨めるなと感じます。 編集部 ふだんは、どのように保健の授業をされていますか。

佐藤 4 教科であれば、単元全体を見て流れを変えることもあるのですが、保健はどうアレンジしたらいいかがわからなくて、教科書通りに見開き1ページを1時間で扱うといった感じで進めています。

沖野谷 私も基本的には教科書通りに1時間ずつ 進めていますが、正直なところ保健は時間がなく て、急いでやってしまったこともあります。その 反省を生かして、今年は4年の単元をじっくり1 時間ずつやりました。

編集部 養護教諭の視点からは、いかがですか。 TTとして授業に入られることもあるかと思いま すが。

田岡 養護教諭次第かとは思いますが、私の場合は特に4年の二次性徴の単元や、5年の『けがの防止』単元の「けがの手当」の学習にメインで入ることが多いです。一般的にも、専門性が問われ

る部分に養護教諭が入って授業することが多いかと思います。

沖野谷 私は養護教諭にお手伝いいただくことも多いのですが、田岡先生がおっしゃったように、4年の単元では養護教諭に入っていただいて男女別に分けて学習したりとか、学年全体で授業をしたりすることもありました。5年でも、『けがの防止』単元の「けがの手当」のところは、やはり専門的な知識が必要だと感じ、お手伝いいただくこともありました。

佐藤 私は、今まで養護教諭に入ってもらったことはなくて、基本的には自分でやるものなんだと思って授業をしていました。でも、やはり専門的なところは入っていただけるといいなと思います。最近、6年の『病気の予防』単元で生活習慣病の学習をしたのですが、自分の知識だけだと、子どもが質問してきたことにうまく答えられないこともありました。

渡邉 どのような質問があったのでしょうか? 佐藤 例えば、がんと生活習慣は必ずしも直結す るわけではないですよね。そういう話を子どもた ちにするのですが、「じゃあ、生活習慣が関係す るものと、そうでないものの違いって何なの か? | という疑問が出ていました。また、子ども たちは、むし歯が生活習慣病だということに驚い ていたのですが、そこで、「あれも生活習慣病 か? | といったようにいろいろな病名が挙がった り. 「ほかにはどんなものがありますか?」という 話になったりして、瞬時に説明ができないところ はありました。あとは、ご家族が生活習慣病と 闘っているという場合も考えられるので、不用意 な発言をしてはいけないなというところで、専門 知識がない中だと気を遣うところもありました。 渡邉 今の話を聞くと、割と難しいことをやって いるなと感じました。小学校で大切なのは実践的 に理解することであって、あまり理屈を教えなく てもいいんです。とはいえ、教科書にはかなり詳 しい内容も書いてある場合がありますよね。先生 方は、「教科書にあるものを全部きちんと理解で きるようにしと意識して教えられているのでしょ うか。

佐藤 コラム的な部分も含めて、書いてあることはすべて教えなくてはいけないと思っていました。

渡邉 そうですよね。ですが、例えば先ほどの話 でいうと、何が生活習慣病なのかを1つひとつ理 解しなければいけないわけではないんです。医学 的な方向から病気を教えようとすると、現場の先 生方も苦しいのではないかなと思います。小学校 であれば、身近な生活から離れずに、子どもたち にとって今大事なことは何かという視点から授業 をしていただくのがいいのではないでしょうか。 もう1つ、保健の難しいところは、例えば4年の 『体の発育・発達』単元にしても、個人差がある という事実は学習しても、なぜ個人差があるのか という、その根拠の説明はないんですね。ないと いうか、明確に説明できないことがたくさんある んですよ。中学校になると少し理屈を学びます が、中学校・高校になっても、その背景となる「何 が原因で」というのはうまく説明がつかないこと もたくさんあるし、また、後の研究で考え方が変 わってしまうこともある。だから、小学校では理 屈はとにかくおいておいて、現象を学ぶという部 分を特に大事にしていただきたいです。他人事で はなくて自分たちの問題なんだということがわか るような指導のしかたをしていただけるといいか と思います。「こういうことが起こるんだよ」と か. 「こういうことが大事なんだよ」とか. 「こう いう生活をしていくと、こういうふうになるよ」 といったことを、細かいメカニズムがわからなく てもいいので、現象として理解することがまずは 大事だということです。

■「思考・判断」を引き出す授業

編集部 専門的な知識の部分で難しいと感じることがあるというお話がありましたが、保健の授業をされていて、他にも難しいと感じる点はありますか。

沖野谷 保健では専門的な用語が出てきますよね。学力低位の子どもにとっては難しいと感じる言葉も多いのですが、テストではそういった用語や知識が出題されています。保健のよいところは生活に根ざしている点なので、子どもたちも感覚的なところではわかっているのですが、実際の知識となると抜けてしまっていることも多いんです。だから、教師側も「きちんと教えなきゃ」と思って、用語を覚えたり特徴を覚えたりとかっていう「知識」に焦点がいきがちで、なかなか「思



考・判断 | まではいけな いんですよね。ほかの教 科でいう. 記述して思考 させるっていうのが難し い。特に4年の『体の発 育・発達』や6年の『病 気の予防』単元などは知 識に終始しがちなので、 授業のバランスをどうい

うふうにしたらよいかというところにいつも悩ん でいます。

佐藤 「思考・判断」に関連して、私も今日いち ばんお聞きしたいと思っていたのが、保健におけ る授業づくりについてです。ふだんの授業で、自 分でもつまらない授業をしたなと思うときがあっ て、子どももおもしろくなさそうにしているとき があります。『病気の予防』単元でいうと、「感染 症ってどんなものがあるかな」と、最初は子ども に日常の生活を振り返らせて、子どもから出てく ることで始めます。そこから、知識を身につけさ せる時間帯が授業の真ん中に重たくあって、最後 に「じゃあ自分の生活で生かすにはどうしたらい いのかしなどと、また子ども自身で考える時間を 設けるといった感じで進みます。沖野谷先生も おっしゃっていましたが、この場合、授業の真ん 中で知識を身につけさせる時間がどうしても多く なってしまうと感じていて。例えば算数の授業を つくるときは、教材を子どもに投げかけて、子ど もが自分で考えた先に、子ども自身で知識を得る ような流れにできます。保健でもそういう形の授 業ができるならいいなと思っているのですが、「子 どもが自分で考えてわかる | ではなくて、「知識 を習得して、その知識を知ったうえで思考する」 という流れが、やはり保健の授業では一般的なの でしょうか。

渡邉 保健の場合はその流れが多いかもしれない ですね。習得した知識をどう活用するかというと ころが「思考・判断」に当たるので、ゼロから始 まっていくというのとは違いますね。佐藤先生が おっしゃったように、例えば算数であれば、いろ いろ思考・判断した結果として、定義を理解する とか、知識を身につけるといったことはあります が、保健の場合は、知識を習得して、そのうえで それを活用していく。もちろん、活用したうえで

もう一度知識を確認するといったこともあります から、「思考・判断」で終わってしまうわけでは ないんだけれど、特徴としてはやはり知識の習得 と活用になりますね。新学習指導要領では、課題 の発見・解決という言い方をしていますので、何 か変わるのかなと思われるかもしれませんが、実 は知識の習得・活用というのはそのまま生きてい るんですよね。ですから、新学習指導要領で、課 題解決というときに、今までと何か違うことをや るというわけではなくて、これまでと同じように 知識の習得・活用の流れで学習をすることになり ますね。

沖野谷 今のお話にもあったように、保健は 「知ってから考える」スタイルが多いと思うんで すけれども、例えば社会科だと、課題をみんなで つくって、それを調べるために教科書を見ながら 解決していく。「何を学ぶ」だけではなくて「ど のように学ぶかしというのは新学習指導要領でも 強調されています。社会科のように保健でも自分 たちで課題を見つけさせて、調べてみる学習は可 能かなと思いましたが、どうでしょうか。「知っ てから活用する | パターン以外で、どのように指 導したらいいんでしょうか。

渡邉 小学校保健のいちばんの弱点は「時間がな い」ことです。他教科と同じように、自分で課題 を見つけて調べることができればいいのですが、 限られた時間の中でやらなくてはいけないので. 子どもたちが最初から主体的に入っていくのが結 構難しい。やはり最初は、ある程度先生から課題 を与えないと、進められないところはあるかと思 います。もっと時間があれば、じっくりと子ども たち自身で調べて、課題を見つけて、解決できる ような方向にもっていけるのですが。

■保健の授業における対話的な学び

編集部 保健の授業は年間の時数が少ないという 面での制約があるということですね。ほかにも新 学習指導要領では.「対話的な学び」がキーワー ドの1つとして挙げられるかと思いますが、保健 の授業における「対話」の場面というのはどのよ うになっているのでしょうか。

佐藤 自然といろいろ話してはいますね。自分に とって身近なことなので、こちらが問いかけたと きに、子どもどうしで「ああだよね、こうだよ

ね」と話しやすいのかなと思っています。ただ、 教師側から意図的に何か仕組んで話させるといっ たことはあまりできていないです。

沖野谷 自分の考えをもって話し合いをしたり. 交流したりするのが一般的だと思うんですけど. 保健は自分の考えをなかなかもちづらいのかなと 思います。なので、佐藤先生がおっしゃったよう に、自分のこととして考えられる学習内容のとき に対話が生まれることが多いですね。例えば4年 の身長のところはすごく盛り上がったのを記憶し ています。「何cm伸びた」とか、「1年生から4 年生までどの1年間がいちばん伸びたか | などと いった感じで自然と対話が生まれていました。そ んなふうに交流が生まれるので、ほかの教科と比 べると、自然に対話が生まれることがとても多い のではないかと感じています。

■子どもに寄り添う授業づくり

編集部 先ほど、保健の授業では知識を身につけ させることに重点がおかれがちである。といった お話がありましたが、「子どもが主体的になれる 授業」という視点で、田岡先生が意識されている ことはありますか。

田岡 4年の二次性徴のあたりは養護教諭が授業 をすることも多いと思うのですが、私の場合は、 目の前の子どもたちの今ある課題に目を向けるこ とを大切にしています。例えば「身長を伸ばした い」と思っている子ばかりがいるクラスかもしれ ないし、全然違う観点のところに課題をもってい るクラスかもしれない。5年の『けがの防止』単 元でいえば、本当にけがが多い学級だったり、あ るいはけがが全くない学級だったり、いろいろあ りますよね。だから、クラスの実態に応じて、そ の子どもたちに合った課題は何だろうか、という ことをいつも考えるようにしています。例えば4 年では、体の変化について関心がある子が多く て、教科書を先に見ていたりするんです。だか ら、身長の変化のところは担任の先生にさらっと やっておいてもらって、その後に「やっぱり気に なるよね、体の変化」とズバリと言ってからス タートする。

沖野谷 確かに、実際に教科書を先に見ている子 授業で使うようにしています。 は多いですね。

知識が入っています」と 言う子もいたりして。学 力差のあるお子さんで も、体の変化の学習につ いては非常に興味をもっ ていることが多いんで す。そこで、体の外側の 変化はどう起こるのか. 「教科書にいろいろ書い



てあるから調べてごらん」と投げかけると、「先 生、ここに毛が生えるって書いてある」とか、自 分たちで教科書から探して意見が出てくる。「そ の変化って実際にある? | と聞いてみると、「お 兄ちゃんはある | とか、「お風呂屋さんに行った ときに、年上の人がどうだった」とか、自分たち の生活から見えてくるものがポンポン出てくるん ですよね。点と点が線でつながって、実際の生活 の中でのことがわかってくる。

最近は、6年の「薬物乱用の防止」の授業をし たんですけど、薬物って身近ではないから、「自 分には関係ない | 「自分は平気だ | と子どもは思 いがちなんです。でも実は"断る"というコミュ ニケーションがきちんとできないといけないの は、薬物に限ったことではないですよね。タバコ もそうですし、例えば万引きなんかも、先輩にこ ういうのちょっと一緒にやろうぜって言われて断 れなくてやってしまったとか、きっかけがだいた い同じような理由だったりする。「こういう条件 だったらやってしまわない?」と聞くと、「やっ てしまうかもしれない」という反応が返ってくる ことも多いです。それがこの子たちにとって、今 できていない課題であって、例えば「周りの友達 とノリでやってしまうとか、そういう今の君たち の課題が、結果として薬物乱用に誘われたときに もつながってくるんだよ」という切り口で、誘惑 されて断りづらい場面で、どうすればうまく切り 抜けられるかということを中心に扱いました。自 分たちの生活に根付いていること、生活指導上問 題があることなど、メインとしてどこを扱うか、 子どもたちをどこにもっていきたいかを考えて. 子どもたちに合った切り口を、教科書から選んで

渡邉 内容に軽重をつけて精選しているというこ 田岡 授業が始まる前に「私は、ちゃんと事前に とですね。全部同じようにベターッとやる授業で



はないということでしょ うか。

田岡 そうです。「今こ の子たちに伝えたい | と か. 「今この子たちにとっ て必要な情報は何かしと いうことを、そのときの 子どもたちの様子を見て 精選し、授業を組み立て

るようにしています。

佐藤 保健の授業をしていると、子どもたちが 「知ってるよ」と言う内容も結構あると思うんで すけど、子どもたちに「もっと考えたい」とか 「やってみたい」と思わせる授業が工夫次第でで きるんですね。

■保健の評価について

編集部 「思考・判断」の「評価」についてはい かがですか。

田岡 評価はやはり、知識を活用した結果が欲し いです。「あの子、授業での様子はよかったのよ。 でも、何も書いていないのよね」ということもよ くあるのですが、言葉なりで何か残してくれたこ とを私は評価してあげたいなと思っています。自 分の研究授業では、子どもたちが何を話している かをすべて録音したり、ワークシートを点数化し て.「キーワードを何個以上出しているから何点| と基準を決めて評価したりしたこともありまし た。字で書きたい子もいれば、絵だったら何とか 描ける子もいるので、最近では、絵で描いてもい いことにしています。算数などのように、厳密に 点数をつける必要性もないと思っていますが、文 字などで書けるということは学んだことを「出力 している | ということなので、「思考・判断 | を 見取るのには何かしら表現させています。なの で、ワークシートをとても大事にしていますね。 あとは、自分の意見を書いて、友達と意見を交換 するというのもやりました。グループで話をし て、その結果も一緒に書く。同じでもいいし、違 う意見になってもいい。自分の意見だけではなく て、人に伝えて、人の意見も聞いて結論を出して いるということで、2つ書けていればA. 1つだ けだったらB. 全く書けなかったらCという感じ で評定を出しました。

沖野谷 私は、ほかの教科と一緒で、テストだけ ではなくて、教科書の備えつけのワークシートを 使うなどして評価しています。活用のところは結 構記述できる子が多かったので、ほとんどA評価 になってしまうなと思って、女性と男性の後ろ姿 をシルエットの状態で出して、どちらが男性か女 性かを当てさせ、その根拠を書かせる問題を作り ました。「肩が張っているから男性 | 「丸みがある から女性 | など、知識を活用してできると思った ので。問題を工夫すれば、テストで点数が低くて も救ってあげられることもありますし、実際子ど もたちはたくさん書いていました。

田岡 何でその答えになったか、理由を書かせる というやり方はありますよね。「二次性徴が始ま るのは何才からだと思いますか」という発問をし て、その理由を書かせてみたことがあります。厳 密に何才からという答えはないですし、こちらの 意図としては個人差があることに気付いてほしい ところなので、「実際は個人差があるっていうこ とがわかったよね というオチになるんですけ ど、子どもたちはグラフを読み取って「何才がい ちばん多いからしなどと、自分なりに答えを出そ うと必死に考えていました。おもしろかったの は、「成人式が20才で、その半分で私たちは2分 の1成人式をやる。だから多分10才じゃないか」 なんてことを書いている子もいました。あえてそ ういう曖昧な問いをして、子どもたちに理由まで 書かせてみると、必死で答えを探しているのがわ かって、よくここまで思考・判断したなと驚かさ れました。

くことが、結局は「思考・判断」を促すことにな りますよね。先ほど話したように、小学校では限 界もあるとは思うんだけれど、「なぜ? どうし てだろう? | と考えることは、とても重要ですね。 保健に対する関心も高まってくると思います。 沖野谷 田岡先生のお話を聞いていて、ほかの教 科と一緒なんだなということを感じました。例え ば国語で、「クライマックスの一文はどこか」と 聞いたら、それぞれが「ここだ」と言って、それ ぞれがその理由を言うじゃないですか。田岡先生 の「何才からだと思う? | というのも同様だし、 理科だと、ある班だけモーターを速く回せてい て、「何であそこの班は速いんだろう?」という

渡邉 やはり発問でも「なぜそう思うのか」と聞

ことを考えたりしますよね。年間に数時間しかや らないこともあり、私自身が保健は特殊な教科だ と考えていたんですけど、先生のお話を聞いて、 ほかの教科とまったく同じように考えてやっても いいのかなというふうに思いました。

渡邉 理科や家庭科などと学習内容が関連すると ころもありますし、「保健でそういえばそんな話 を聞いたしとか、反対に保健でも、「そういえば 理科で学習したな とかいうように、学んだこと をつなげたり関連づけられたりすると、より学習 を深めていけると思います。新学習指導要領で は、カリキュラム・マネジメントの考え方も重視 されていますし。小学校の先生であれば、そう いったこともたぶんやりやすいと思うんですよ ね。これが、中学校になると教科別で先生が授業 をされるので、なかなか教科間での連携というの は難しいところはありますね。1年間の中で限ら れた時間しかやらない授業ではありますが、小学 校で学習するいろいろな教科の流れの中でみる と、結構重要なポイントを占めるのが保健ではな いかなと思います。

■今後の保健の授業への展望

編集部 最後に、本目のご感想などをいただけま すでしょうか。

佐藤 今まで保健の授業は、楽しみにしてやると いうより、「きちんと内容を教えないといけない」 というところばかりを意識していたんですけど、 今日、先生方のお話を聞いて、何か工夫して保健 の授業をやってみたいなと思いました。3学期に 喫煙や飲酒などの内容が残っているので、子ども に合わせた切り口で考えてみたいと思います。あ りがとうございました。

沖野谷 私も「教える」という、子どもが受け身 けれども、一生を健康に過ごしていくうえで役立 の授業にしてしまっていたなという反省があるん ですけど、田岡先生の実践の話を聞く中で、ほか の教科と似たようにアプローチすることができる んだという発見がありました。保健を遠くにおく のではなくて、いつもやっている国語や算数など の教科と一緒で、いろいろな切り口から教材を見 つめ直して授業をすると、子どもたちが主体的に 考える授業ができるのではないかと思って、勉強 になりました。

田岡 養護教諭が前面に出て授業をすることがい

いのか悪いのか。わから ないなとは思っていま す。教科の1つとして担 任の先生に保健の授業に 取り組んでいただくこと はとても大事なことだと 思いますし、 意味がある と思っているので。ただ 養護教諭としては、保健



はすごく大事にしたいし、授業をやりたいと思う 気持ちもあるんですけど、やはり担任の先生に自 分の言葉で「私の体はこうだったんだよ」と語っ てもらうこともとても大事だと思います。養護教 諭にとっても、積極的に一緒に授業をやっていた だけると、とても嬉しいなと思いますし、先生た ちに「一緒にやりたいんだけどどうしたらい い? | と聞いてもらえるような位置にいたいと 思っています。

渡邉 日本学校保健会が、子どもたちがどのくら い保健の学習を理解しているのかや、授業にどん なふうに取り組んでいるのかなどの調査を、5~ 6年ごとに実施しているんですけれども、小・中・ 高で比べると「保健の学習が楽しい」という回答 は小学校がいちばん多いんですよね。子どもたち にとって保健の授業は、「やりたくない」もので はないし、そこで学ぶ内容が大事だということも わかっている。また、保健を学ぶこと自体も好き だということがありますから、少ししかない時間 ではありますが、やはり確実にやっていただきた いなと思います。保護者に対しても調査をしてい るんですけれども、回答をみると、「将来役に立 つ」という認識がすごく高いんですよね。保健で 学習することは、今の自分にとっても大事なんだ つ内容ばかりです。学んだことを忘れてしまうこ ともあるかもしれないけれど、将来「保健で学ん だことが、今思い出してみると役立っている」と 感じるようなことが、たぶん次々と出てくると思 うんですよ。時間は少ないけれど、そういうふう に印象に残るような授業が行われるといいなと思 います。

編集部 本日は貴重なお話を、ありがとうござい ました。

・この座談会は平成30年1月9日に行われました。

------ 3年生●毎日の生活と健康 ■

グッドモーニング60分 起床から登校までの 60分を確保しよう!

―児童が興味・関心をもって生活リズムの改善に取り組むために―



東京都昭島市立成隣小学校主任教諭 渡部 勝敏

■なぜ「グッドモーニング60分」なのか

まずは、3年生の保健学習「毎日の生活と健康」の内容に取り組むにあたり、テーマとして設定した「グッドモーニング60分」が生まれた背景について説明したいと思います。

日本学校保健会から出された『平成26年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書』では、「起床から登校までの時間」と「生活習慣」には深い関連があることが報告されています。その報告内容からは、たいへん興味深い傾向を読み取ることができます。それは、起床から登校までの時間が60分程度確保できている児童ほど、「朝食を毎日食べる」「毎日ほとんど同じころに排便している」等の生活習慣が身についていることや、同時間が50分程度の児童に比べ、「睡眠不足を感じていない」ということです。

また、本校の児童の実態から睡眠時間は9時間と十分に確保できていても、就寝時間と起床時間が遅いため十分に朝食や排便などの時間が確保できていない児童が多いこともふまえ、本単元では「起床から登校までの60分を確保すること=グッドモーニング60分」を視点に、生活リズムの改善を重点において学習に取り組ませたいと考えました。

■授業計画のねらい

起床から登校までの60分間を確保し、食事、運動、休養・睡眠の調和のとれた生活を続けることの重要性に気づくとともに、児童1人ひとりが自分の生活習慣を振り返り、より健康な毎日を過ごすための方法や取り組みを考え実践しようとする姿を目指しました。

■指導計画上の工夫

本時の展開で、「起床から登校までの60分間」 に児童が着目できるように行った工夫の中から、 特に効果的だった4点について紹介します。

① 1 週間の生活習慣調べ・1 日の生活表の作成

本単元に入る前の1週間,食生活・睡眠・運動・排便の4項目について自分の生活習慣を毎日記録していく活動を行い、それをもとに「1日の生活表」を1人ひとり作成しました。その結果、「健康な生活って、どんな生活なんだろう」と児童が興味・関心をもって単元に入ることができました(写真2)。②視覚教材の作成

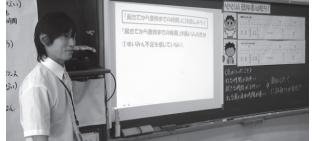
児童が具体的な生活場面を想起できるよう、視覚教材を作成し学習を展開しました。本時では、「元気くん」と「へとへとくん」という2人のやりとりから、「へとへとくんの体の調子が悪いのはなぜだろう」という問題が生まれ、児童がその悩みを解決していくという活動から始まりました。また、「グッドモーニング60分」が統計的な調査に基づくものであることも視覚的に示しました。

③ 1日の生活表の提示

②で生まれた問題を解決していくうえで、児童からは当然、「2人の生活表を比べて見てみたい」という声があがります。そのタイミングで「元気くん」と「へとへとくん」、それぞれの生活表を提示しました。その際、児童が起床から登校までの時間に着目できるよう、へとへとくんの生活習慣の問題点を、「寝る時間が遅い=起きる時間が遅い=朝の支度の時間が短い」という点に絞りました。これにより、児童間には自然と「なぜ朝の時間が短くなってしまうのか」という話し合いが生まれ、前日の時間の使い方について全体的に見直していく活動に移行していきました。

④グッドモーニング60分宣言

学習をもとに自分の生活表に立ち戻り、生活習慣を見直し、改善のために取り組むことを1つ決め、「グッドモーニング60分宣言」として発表し合いました。すすんで自身の問題解決に取り組み、「起床から登校までの60分間」を確保するためにできることを考えている姿が見られました。



▼ [資料]] 毎日の生活と健康(2/4時) 学習指導案

【[写真 1] 起床から登校までの 時間に注目しよう!

[写真2]▶ 「1週間の生活習慣 調べ」と「1日の生 活表」記入用紙



学習活動

1. 前時を振り返る

- ○「健康と関係していること」とは?
- ・食事,運動,休養および睡眠
- 2. 1日の生活のしかたを比べる(例示から)
- T:元気くんとへとへとくんの生活を比べよう。
- C:寝る時間がへとへとくんは遅いよね。
- C: 2人とも寝ている時間は一緒だよね。
- C:へとへとくんみたいに朝起きるのが遅いと、朝は
- 3. 本時の学習のめあてを確認する
- ○起床から登校までの時間に注目しよう! (写真1)。
- ○起床から登校までの時間の長い人のほうが.
- ①睡眠不足を感じていない。

バタバタしそうだね。

- ②朝食の習慣が身についている。
- ③排便の習慣が身についている。
- 4. 「起床から登校までの60分間確保」のためにできる ことを考え、発表する
- C:もう少し運動をして、早めに寝ようかな。
- C: 宿題とかやらなきゃいけないことは早めに終わらせて, 夜は余裕をもって過ごそうかな。
- C: 夜に自由時間が長いと寝るのが遅くなって、起き るのも遅くなるよね。
- 5. 朝食・排便のためにできることを考え、発表する
- C:朝ごはんを食べる時間がないから、やっぱり早く 起きてしっかり食べたほうがいいよ。
- C:毎日同じ時間にトイレに行くといいよね。
- 6. 学習をもとに自分の生活を振り返る
- ○「グッドモーニング60分宣言」

■児童の変容

本単元終了後も、「グッドモーニング60分宣言」を教室に掲示し続けました。児童は休み時間や給食の時間等に「最近の生活習慣」を話題にするようになりました。また、学習前に行った1週間の生活習慣調べで、朝食を「たまに食べないときがある」という結果が出た児童も、1か月後のアンケートでは「毎日食べている」と回答するなど、学習したことを実践している児童が多くいることがわかりました。

指導・支援と評価

- ・前時の学習から、健康には食事、運動、休養・睡眠、 排便など、生活のしかたが深くかかわっていることを 確認する。
- ・「起床から登校までの時間」に児童が着目できるよう, 意見を整理する。
- ・1日の生活表 (2名分)を提示する。
- ・報告書(『平成26年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書』日本学校保健会)をもとに根拠のあるデータ結果であることをわかりやすく、視覚的に理解させる。
- ・【評価】起床から登校までの60分間を確保することに 興味をもっている。(関心・意欲・態度)
- ・元気くんとへとへとくんの生活リズムと自分の生活リズムを比べながら、グッドモーニング60分を確保するための生活習慣の問題点および改善策を考えさせる。
- ・【評価】起床から登校までの60分間を確保するために、 できることを具体的に考えている。(思考・判断)
- ・整った生活リズムと排便が大きくかかわっていること を確認する。
- ・【評価】毎日の健康のためには、起床から登校までの60分間を確保し、食事、運動、休養・睡眠の調和のとれた生活を続ける必要があることを理解できる。(知識)

■おわりに

今回の実践を通して、「健康な生活」というテーマについて、児童が自分の生活と比べたり関連づけたりしながら課題を見いだし、解決を図ることの重要性を感じました。また、児童が毎日を健康に過ごすために考えた方法を自分の言葉で書いたり、発表したりして伝え合うことで、「実践しよう」という原動力になるということもあらためて実感しました。 (わたなべ・かつとし)

9

4年 ● 4年 ● 音ちゆく体とわたし ●

豊かな健康観をもち、たくましく生きる子どもの育成

一効果的な資料提示と交流活動の工夫を通して一



福岡県福岡市立塩原小学校教諭 高田 洋章

■はじめに

本校では、保健学習において子どもが自分の今ある心と体の状態を知るとともに、正しい知識や健康観をもつことで、子ども1人ひとりが自分のめあてを立て、日々の生活の中で実践していこうとしている。

本単元「育ちゆく体とわたし」では、第2次性 徴を前に自身の発育・発達に不安を抱える子ども たちに、発育・発達の時期や程度には個人差があ ること、よりよい発育・発達のために「調和のとれ た食事」「適切な運動」「十分な休養・睡眠」が必 要であることを捉えさせるのが重要であると考え た。そこで、これからの発育・発達に期待をもつ とともに、よりよく発育していくための自分のめ あてをもち、日々の生活の中で実践していこうと する姿を目指し、本実践を進めた。

■指導内容

- ◇単元名 第4学年「育ちゆく体とわたし」 (全4時間)
- ◇本時学習 「よりよく体を発育させるには?」(4/4時)
- ・よりよい体の発育・発達のために必要な食事, 運動,休養及び睡眠のしかたを理解することが できるようにする。 (知識・理解)
- ・自分の生活を振り返り、よりよい発育・発達の ための生活のしかたについて考えることができ るようにする。 (思考・判断)

■主な手立て

①生活モデル「しおばるくんの1日」の提示

全体で課題を共有させ、「食事」「運動」「休養・ 睡眠」の視点から課題意識をもたせるとともに、 自分の生活のしかたを見つめ、改善したりよりよ いものにしていこうとしたりする意欲をもたせる ために、子どもが陥ってしまいがちな好ましくな い生活習慣をモデルとして提示した (図1)。

②自分に合っためあてを立てるための交流活動

自分の生活を振り返って出た課題をもとに、それぞれの子どもがこれからの生活の中で実践していくめあてを設定する時間を設けた。そのうえで、生活班(4名程度)の友達どうしで、「自分でできるか」「続けてできるか」「具体的なめあてになっているか」について交流させることで、友達のアドバイスをもとに、より明確なめあてを設定することができるようにした。

■指導の実際

【導入】

学習のはじめに「しおばるくんの1日」を提示し、「よりよく発育していくことができそうか」と子どもに問いかけ、友達と話し合わせた。すると、これまでの生活経験や3年生時までの学習経験をもとに、活発に意見を出し合う様子が見られ、以下のような反応を得ることができた。

- ○食事…朝食に野菜などの緑のものがない。また、 給食を減らしている(好き嫌いをしている)。
- ○運動…休み時間や放課後に体を動かしていない (運動不足)。
- ○休養・睡眠…寝る直前までテレビを見ているため、ぐっすり眠ることができていない。

この結果をふまえ、これら3つの観点からよりよい発育・発達のために必要な生活のしかたについて考えることを本時のめあてとした。

【展 開】

導入段階において得られた3つの観点をもとに、よりよい発育・発達に必要な生活のしかたについて取り上げた。なお、それぞれのポイントを紹介する際には、子どもがより身近に感じたり必要感をもって捉えたりすることができるように、食事

[図1]「しおばるくんの1日」の生活モデル













・朝食

・授業中

給食

・休み時間

・放課後

・就寝前

については給食の調理業務員から、運動については担任から、休養・睡眠については養護教諭から、子どもたちに向けたメッセージとして各人の写真を用いながら行った。また、それらのポイントをもとに、どのように実践していけばよいかを具体的に考えさせるようにした。各観点におけるポイントと子どもが考えた実践方法を以下に記す。

	○栄養バランスのよい食事を3食とること○給食の栄養バランスのよさ	
食	○給食の栄養バランスのよさ	

・栄養が不足しているときには1品加える

・好き嫌いをせず食べるようにする など

○適切な運動および適度な運動の重要性

○適切な運動を行うことによるメリット

ジョギングやなわとび、ボール遊びをする

・休み時間には積極的に外で遊ぶ など

★ ○休養のしかた

養 ○睡眠の役割(成長とのかかわり)

・音楽を聴く、風呂につかる、散歩をする・就寝前にテレビやパソコンは見ない など

【まとめ】

自分の生活状況をもとに、よりよく発育・発達していくためのめあてを「…だから(現状)、…のために(目標)、…する(手段)」という型を提示して個人で設定させた。そして、生活班の友達とお互いの課題や設定しためあてをもとに交流を行った。はじめに「…もっと運動をする」と書いていた子どもが、友達のアドバイスを受け「…毎日10分、なわとびをする」とめあてを設定し直したり、好ましい生活習慣がすでに形成されている子どもの生活を知ることで、それを参考にして自分のめあてに取り入れようとしたりする姿が見られた。

■成果と課題

【学習ノートの記述から】

本時学習の終わりに子どもたちが設定しためあては、内容が明確であり日々実践可能なものがほとんどであった(不十分であると思われるものは個別に話し合って自己決定させるようにした)。

これは、「しおばるくんの1日」をもとに話し合ったことで生活を改善しようとする意欲が高まり、交流活動で友達のアドバイスを生かしてめあてを再構築した成果であるといえる。

今後は、家庭での実践を振り返り、新たな課題 から次のめあてを設定し、実践していくことで、 よりよい生活習慣が身についていくと考える。

【生活アンケートから】

本校では、5月と1月(本単元は10月に実施)の年2回、子どもたちの生活状況を把握するためのアンケート調査を実施している。主な項目における回答から子どもたちの意識の変化を見取った。

- ○「朝ごはんを食べますか」
 - …「毎日食べる | 63% → 92%
- ○「家庭の食事で苦手な食べ物が出されたときに はどうしますか |
 - …「残さず食べる | 54% → 67%

この結果から、子どもの日々の食事に関する意識が高まったことがわかる。しかし一方で、放課後の運動の習慣や睡眠時間については、さほど変化は見られなかった。このことから、運動や睡眠の習慣が子どもたちの家庭環境や習い事の状況などに起因していることをあらためて感じた。今後はより一層家庭への啓発や連携を図りながら、共に子どもたちを育んでいくことが重要であると考える。

■おわりに

子どもたちの生活習慣は、意識の変化によってすぐに大きく変わるものではない。しかし、よりよい生活のしかたについて知識を得たり、意欲をもったりすることは、子どもたちが大人になったときにこそ成果として現れることだろう。今後も、日常の中で健康的な生活を意識し、運動の楽しさにふれることで、子どもたちが豊かな健康観の素地を養っていけるよう取り組んでいきたい。

(たかた・ひろあき)

10

好評発売中!

東京学芸大学教授 渡邉正樹 編著

こうぶん

今、はじめよう! 新しい 防災教育

子どもと教師の **危険予測・回避能力** を育てる

東京学芸大学教授 編著 渡邉正樹

教師 必携 防災教育・防災管理 これ1冊で全てがわかる! 「児童が学校で被災したら、 作機を出ませる? 下校を出ませる?

「児童が学校で板及したら、待機させますか?下校させますか?」光文書院

B5 判・112 ページ 定価:本体 1,429 円+税 ISBN 978-4-7706-1059-1

<u>犯罪被害から</u> 身を守る!

<u>自然災害から</u> 身を守る!

東京学芸大学教授 渡邉正樹 著

ワークシートで身につける! 子どもの 危険予測・回避能力



東京学芸大学教授 渡邉正樹 著

光文書院

子どもの 安全を守る ために! 学校 家庭 地域 で おさえておきたい41のQ&A これ1冊で不審者対策は万全!

B5 判・112 ページ 定価:本体 1,239 円+税 ISBN 978-4-7706-1038-6

こどもと保健

No.96



発行日 平成30年3月1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 https://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