

## 1 研究主題

# 一人一人が輝く子どもの育成 ～ すこやかな心と体を育む健康教育をめざして ～

## 2 主題設定の理由

### (1) 今日的課題から

平成 20 年 3 月 28 日に、新学習指導要領が告示され、昨年度からの移行期間を経て平成 23 年度から完全実施されることとなった。今回の改訂は、「教育基本法改正等で明確となった教育の理念を踏まえ『生きる力』を育成すること」、「知識、技能の習得と思考力・判断力・表現力等の育成とバランスを重視すること」、「道徳教育や体育などの充実により、豊かな心や健やかな体を育成すること」の 3 点を基本方針として行われている。

小学校学習指導要領総則の教育課程編成の一般方針には、「言語活動の充実」「伝統や文化に関する教育の充実」とともに「体育・健康に関する指導の充実」が示されている。

学校における体育・健康に関する指導は、児童の発達の段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行うものとする。特に、学校における食育の推進並びに体力の向上に関する指導、安全に関する指導及び心身の健康の保持増進に関する指導については、体育科の時間はもとより、家庭科、特別活動などにおいてもそれぞれの特質に応じて適切に行うよう努めることとする。また、それらの指導を通して、家庭や地域社会との連携を図りながら、日常生活において適切な体育・健康に関する活動の実践を促し、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎が培われるよう配慮しなければならない。

(小学校学習指導要領 第 1 章 総則 第 1 教育課程編成の一般方針 より)

このように、小学校の学校教育は、子どもたちが健康で安全な生活を送る基礎づくりの役割を担っており、健康教育を通して、活力ある生活を支える基礎的な体力・運動能力、自ら運動しようとする意欲、生涯にわたって健康を保持増進しようとする態度を培う必要がある。

### (2) 子どもの実態から

健康教育に関する本校の子どもの実態として、以下のような点が挙げられる。

#### 〔体育面〕

持久走の時期の走る活動や縄跳びの時期の長縄跳びなど、休み時間の運動（全校の取組）に意欲を持って参加している。しかし、日常の様子を見ると、運動を好きな子どもとそうでない子どもとの二極化の傾向がある。体力面では、筋力や筋持久力、柔軟性、瞬発力に課題がある。（昨年度の新体力テストの結果から）

#### 〔保健面〕

ここ数年の啓発活動や保健指導により「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さについての認識は高まっており、「すこやかカード」の取組等で家庭との連携が図られ、基本的生活習慣の形成に効果を出している。就寝時刻が遅くなりがちな子どもは 1 割ほどである。有疾患状況については、大きな課題はない。むし歯や歯肉炎の保有率は平均より少ないが、低視力者の

割合は平均をやや上回っている。給食後の歯磨き、手洗いうがい、学習時や歩行時の姿勢については、継続的な指導を必要としている。保健室への不定愁訴による頻回来室者や不登校傾向の子どもは見受けられない。

〔食育面〕

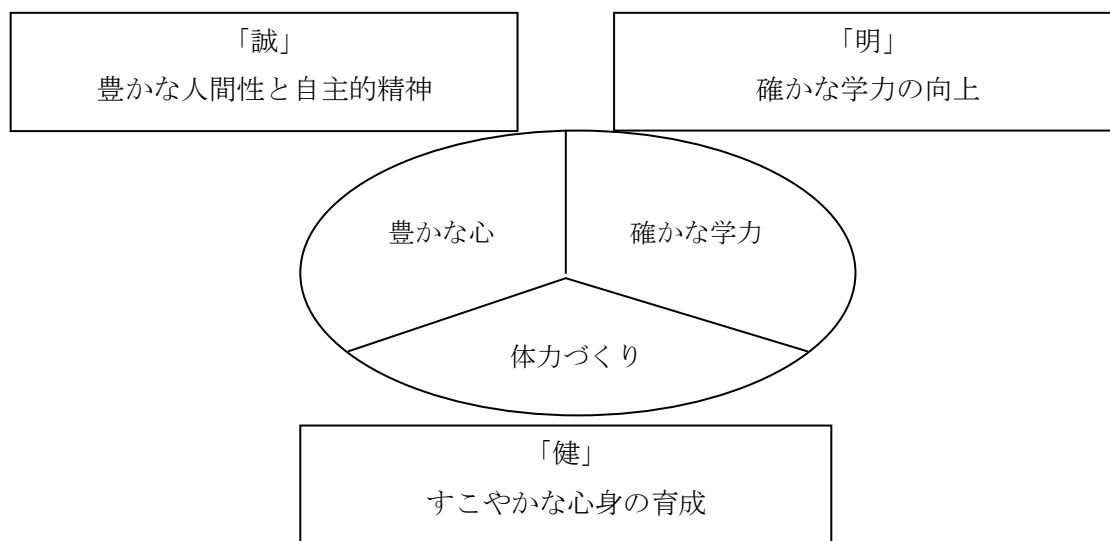
担任の指導等によって、給食の残菜は減少している。しかし、少食の子どもや野菜嫌いなど偏食傾向のある子どももいる。また、よく噛むことや正しい食事の仕方、マナーなどがまだ十分身につけていない子どもたちもいる。朝食については、ほとんどの児童が摂取しており、一週間に数回欠食する子どもが全校で3～5人である。朝食の栄養バランスについての意識は少しずつ高まってきている。

本校の子どもたちは、全体的に自分の健康状態や体の成長について興味関心を持っており、健康の保持増進についての知識を持っている子どもも多い。しかし、それを日々の生活と照らし合わせて自分自身の健康課題に気づき、日常生活を改善するための具体的な行動を起こそうとする力まではまだ十分には育っていない。

以上のような実態から、子どもたちが健康問題を自分のこととしてとらえ、自分の健康を自分で守らなければならないという問題意識を持って実践していく力を育てる必要がある。

(3) 本校教育目標から

本校は、「誠」(やさしく)・「明」(かしこく)・「健」(たくましく)を校訓として、徳・知・体の調和がとれ、心豊かな人間の育成や個性を伸ばし「生きる力」を育む教育をめざしている。



これらの教育目標の達成のためには、そのベースとなる「心と体の健康」について子ども一人一人が自らの問題として意識すること、健康であることのすばらしさを友だちとともに学び合いながら学習に取り組ませることが必要である。

(4) これまでの本校の研究から

本校では、平成19年度に「一人一人が輝く子どもの育成 ～命を大切にし、共に生きようとする子どもの育成をめざして～」というテーマのもと、性教育を通して、自己肯定感を高めていく支援と自分を見つめさせ判断力や行動選択させていくための工夫等について研究に

取り組んだ。平成 20 年度には、「一人一人が輝く子どもの育成 ～子どもが互いに協力し、学び合う学習指導の工夫を通して～」、平成 21 年度には、「一人一人が輝く子どもの育成 ～主体的に取り組む、互いに学び合う授業をめざして～」というテーマで、協同学習による学び合いの場や学習形態の工夫、友だちとの積極的な学び合いによって思考を広げることのできる授業づくりについて研究に取り組んできた。その間、子どもたちには、少人数で協力し学習を進める力が育まれてきた。ブレインストーミングや KJ 法、ホワイトボード、短冊を用いた学習活動等を取り入れたことにより、自分の思いを伝えようとする意欲が育ってきた。

このことから、健康教育の推進においても、一人一人の自己肯定感を高め、子どもたちどうしが互いに学び合う授業を展開しながら、子どもたちの健康生活への実践意欲をさらに高めていく必要がある。

### 3 研究主題について

#### (1) 「輝く」姿について

学校生活の中で、自分の意見が言える、自分の活躍できる場がある、友だちや先生から認められ自分に自信が持てるといった場面で子どもたちは生き生きとした表情をする。そういう姿を「輝く」と捉え、本研究では、子どもたち一人一人が、自分自身を大切な存在として感じられる自己肯定感・自尊感情を持ち、自己の生き方を見つめ高めていくことをめざす。研究主題の「輝く」姿を次のように定義したい。

自分自身を大切な存在として感じられる自己肯定感を持ち、自分らしくいきいきと過ごしている姿

#### (2) 「すこやかな心と体」について

健康とは、単に疾病がない、虚弱でないということではなく、たとえそのような心身の状態でも、自己実現に向けて前向きの姿勢で取り組めるような精神と肉体を持ち、社会的に適応している状態のことである。子どもたちが、自分の心や体や生活の様子を知り、前向きによりよくしていこうとする姿を健康であると捉える。「すこやかな心と体」とは、自他の生命や健康を大切に思う心と、望ましい生活習慣や運動に親しむための体力を身につけている体のことである。本研究では、子どもたちが、健康で活力ある生活を営むために必要な能力や生活習慣を身につけ、心身の調和を実現していくことをめざす。研究副主題の「すこやかな心と体」を次のように定義したい。

自他の生命や健康を大切に思う心と、望ましい生活習慣や運動に親しむための体力を身につけている体

### 4 研究の目標

子どもたち一人一人のすこやかな心と体を育むために、体育・保健・食育の三領域から健康教育のあり方を見直し、よりよい実践化を図る。

## 5 めざす子どもの姿

自分の生活を見つめ直し、よりよい健康生活を考えて主体的に実践しようとする子ども

～ 三領域でめざす子どもの姿 ～

- 体育 ○ 運動を通して、他者と豊かな関わり合いが持てる子ども
- ・ 互いにアドバイスができる。
  - ・ 他者の課題解決を自分のことのように喜ぶことができる。
  - ・ 他者が課題解決に至らずともその努力を認め、励ますことができる。
- 自発的・自主的に考え工夫し、課題を解決しようとする子ども
- 自分なりに意識して、休み時間も運動しようとする子ども
- 保健 ○ 自分の心と体の健康に目を向けようとする子ども
- 健康な生活のための課題解決に向けて取り組もうとする子ども
- 自己肯定感が育ち、自分らしくいきいきとしている子ども
- 食育 ○ 食を通して、他者との関わりが豊かにできる子ども
- 食の学習を通して、食に関する関心や知識を身に付けた子ども
- よりよい健康生活を考えて、自分の生活を振り返り、食の学習で学んだことを生活の中に生かしていく子ども

## 6 研究の内容

- (1) 授業を通して、子どもの行動化・実践化の意欲を高める。
- (2) 日常活動の充実、環境の整備、家庭・地域との連携、人材の活用を通して豊かな健康感を育む環境を整える。

## 7 研究の仮説

- (1) 「関わり合い・学び合い」、「実感」を大切にした授業づくりをすれば、行動化・実践化に主体的に取り組もうとする子どもが育つであろう。
- (2) 健康な生活をめざす日常活動の充実や家庭・地域との連携を行えば、豊かな健康感を育む環境づくりができるであろう。

## 8 研究の視点

健康教育は、さまざまな教科・領域にまたがって健康観の育成、実践力の向上をめざすものである。そのため、教科の目標のように系統だった教育内容があらかじめ決まっているトップダウン式ではなく、環境や子どもの実態に応じてねらいや教育内容を決めるというボトムアップ式の教育である。そのため、以下の2つの特質が考えられる。

一つ目は、子どもの生活環境、認識、行動の実態から授業の構想が生まれるという特質である。

二つ目は、最終的な目的として知識の獲得にとどまるのではなく、自己の健康を実現していくことが求められるという特質である。学んだことを生かして、行動化、実践化していく段階までを組み込んだカリキュラムが必要である。

この2つの特質を前提として健康教育の実現を考えた場合、最も重要なことは、子どもの「健康に対してあまり自覚的でない状況」から「自己の健康を意識的に実現する状況」へ、いかにして変容させていくかということである。この大きな隔たりを埋めていくために、次の3つの視点から健康教育を考える。

### 視点1 「関わり合い・学び合い」

子どもの生活環境、認識、行動の実態をスタートとするということは、既に子どもが持っている経験や知識を生かすことでもある。「関わりあい・学びあい」の場を設定し、子どもが互いに経験や知識を出し合うことにより、気づきが生まれたり新たな発想が生まれたりする。

### 視点2 「実感（知識で・心で・体で）」

自覚的でない状況に対し、新しい知識を教師から与えるだけの方策をとった場合、子どもは表面的には理解できるが薄れてしまうことも多い。行動化・実践化へ向けるためには子どもが心から納得したり、印象に残ったりして、行動化への動機づけに結び付く必要がある。そのような納得や印象は「ああ、そうか」「へ～、そうだったのか」という心の動きを伴った認識によって生まれる。本研究では、この「心の動きを伴った認識」を「実感」としてとらえる。

### 視点3 「行動化、実践化への意欲の向上」

健康教育は、知識を学ぶだけでなく学んだことを生かして自分の意識や生活を改善しようとするところまでをねらいとしている。そのため、行動化、実践化を目指した単元構成が必要である。また、行動化、実践化は教師に「させられる」のではなく、自発的に行うことが肝要である。やってみたい、できそうだという意欲を持つことからスタートし、「こんな自分になりたい」という願いに裏付けされた意欲へと向上していくようにしたい。

前記の3つの視点で実践を行う際には、子どもたちの発達段階をふまえる必要がある。どのようなステップで取り組むかを以下の表にまとめた。

	関わり合い・学び合い	実感（知識・心・体）	行動化・実践化への意欲
1 ・ 2 年	<p><u>気づき中心の関係</u></p> <p>自分の考えや気持ちを伝えたり、相手の発表に反応したりする。</p>	<p><u>感覚的な実感</u></p> <p><u>心での実感、体での実感</u>を中心とした気づきや納得</p>	<p>挑戦してみたいな、やってみたいなという意欲を持つ。</p>
3 ・ 4 年	<p><u>二方向的な関係</u></p> <p>自分の考えと相手の考えを比べて、相違を見つけたり生かしたりする。</p>	<p><u>根拠のある実感</u></p> <p><u>心での実感、体での実感、知識による実感</u>による裏づけのある気づきや納得</p>	<p>めあてを意識して、具体的な内容を自己決定する。</p>
5 ・ 6 年	<p><u>互恵的な関係</u></p> <p>自分の考えと相手の考えを比べて、自分の見方や考え方を広げる。</p>	<p><u>整合性のある実感</u></p> <p><u>心での実感、体での実感、知識による実感</u>による原因と結果を結びつけた気づきや納得</p>	<p>実現するための見通しを持って、具体的な内容を自己決定する。</p>

