

## 保健授業の効果的指導法の工夫 ～「健康の保持増進のための適切な意思決定や行動選択と環境づくり」の授業実践から「健康・安全の軸づくり」につなげる保健の授業の在り方～

### I 本研究会の概要

1969(昭和44)年に本研究会は設立された。組織構成は、事務局に経理部、庶務部、行事部の3つの部署、研究局に体育部、保健部、定通部(定時制・通信制部)の3つの部署を置き、さらに行事部の中に専門委員会として舞踊研究委員会、スキー研究委員会、テニス委員会を置いている。その他に全都を3つの支部に分け、支部組織としている。研究局の3つの部と行事部の2つの研究委員会が継続的に研究活動を行っており、定期的に関東地区高等学校保健体育研究大会で発表している。令和6年度は栃木大会において、定通部とスキー研究委員会が発表し、本年度は千葉大会において保健部と舞踊研究委員会が発表した。ここでは保健部の研究発表を報告する。

### II 研究の経緯

東京都高等学校保健体育研究会保健部では、生徒が主体的に活動しながら授業に参加していく授業を目指して研究を進めてきた。過去には課題学習、ディベート、実験、実習を取り入れた授業、「体ほぐしの運動」をストレス対処に関連させた授業、高校生の健康行動に関する実態調査、中学校及び高等学校における保健授業の実態調査、「飲酒と健康」の授業形態に関する研究、「環境と健康」をテーマにした実験、「指導と評価の一体化」に基づく保健授業づくり、定期考査におけるマークシートの有効的な活用方法、「保健の見方・考え方を生かした生活習慣病などの予防と回復(がん教育)」ならびに「精神疾患の予防と回復」などに関する研究を行ってきた。

### III 研究の目的

今回の研究にて取り扱う「健康の保持増進のための適切な意思決定や行動選択と環境づくり」は、先に学習した「健康の考え方と成り立ち」の内容を生徒自身がどれくらい日常生活で望ましい健康行動をするために活用していくことができるのか、また、そのための有益な健康情報をどのような過程で入手し、正しい判断をするための材料にすることができるのかについて考えさせることが重要である。特に、「自分の健康は自分だけでは守れない時代」を踏まえて、生徒一人一人に自然環境や国などの行政の政策や制度、地域活動などの社会環境が大きく影響を与えていることを自覚させ自身も社会環境の一員であることを理解させるとともに、健康・安全に関わる個人の信念や柔軟な考え方や正しい情報をもとにした行動ができるようにさせることが重要であると考えた。

そのためにも、保健の授業において、それぞれの健康・安全に関わる内容について生徒に個人と社会生活における「さまざまな生活場面等の発問および意識の変容など」を問いながら、「適切な意思決定や行動選択と環境づくり」の力量形成に努める必要があると考える。

そして、その積み重ねが自己や社会の健康・安全な環境づくりのための「健康・安全の軸」の形成につながることから、どのような授業の在り方が効果的であるかについて研究していくこととした。

#### IV 研究の方法

単元は、現代社会と健康の(ア)健康の考え方②健康の保持増進のための適切な意思決定や行動選択と環境づくりであり、その授業の前後でアンケートをとり、そのデータを比較分析することで指導の効果について検証しようとした。授業は令和7年4月から7月に、都立高校4校、合計18クラス516名に対して実施した。

#### V 研究の内容

事前アンケートと追跡アンケートの内容を以下に示す。結果の具体的な数字は、紙面の都合上一部分のみ右に示す。

##### 【事前アンケート】の内容

1) あなたは自己の健康の保持増進を意識した生活を送ることを意識していますか？  
1つだけ選んで( )に○をつけて下さい。

- ① ( ) 意識して生活を送っている
- ② ( ) どちらかといえば送っている
- ③ ( ) どちらかといえば送っていない
- ④ ( ) 送っていない
- ⑤ ( ) わからない

2) あなたは「健康に関わる内容」のCMや新聞や雑誌、ネットの記事、駅や公共の場所や病院等でポスターなどを見たり読んだりしたことがありますか？1つだけ選んで( )に○をつけて下さい。

- ① ( ) よく見たり、読んだりする
- ② ( ) 内容によって見たり、読んだりする
- ③ ( ) どちらともいえない
- ④ ( ) あまり見ることや読むことをしない
- ⑤ ( ) 見ないし、読まない

3) 2)で①と②に回答した人に聞きます。「健康のための情報」を何で見たり知りましたか。いくつ選んでもいいので( )に○をつけて下さい。その中で印象に残っている「健康のための情報」がありましたら、内容やどこで見たり読んだりしたか書いて下さい。

- ① ( ) テレビ
- ② ( ) 雑誌
- ③ ( ) マンガ本
- ④ ( ) インターネット
- ⑤ ( ) 新聞
- ⑥ ( ) 家族の話
- ⑦ ( ) 保健の授業
- ⑧ ( ) 保健以外の教科での授業(生物や家庭科等)
- ⑨ ( ) 駅や病院などのポスターやチラシ
- ⑩ ( ) その他(書いてください)

4) あなたは「健康のための情報」を自分で調べたりしたことはありますか。

- ① ( ) ある
- ② ( ) ない

5) 「ある」と答えた人にお聞きます。それはどのようなことについてですか。具体的な調べた内容についてできるだけ挙げて下さい。

ありがとうございました

##### 【追跡アンケート】の内容

1) あなたは自己の健康の保持増進を意識した生活を送ることを意識するようになりましたか。1つだけ選んで( )に○をつけて下さい。

- ① ( ) よく意識するようになった
- ② ( ) やや意識するようになった
- ③ ( ) あまり意識することはない
- ④ ( ) 意識していない

2) あなたは「健康に関わる内容」のCMや新聞や雑誌、ネットの記事、駅や公共の場所や病院等でポスターなどを見たり読んだりするようになりましたか？1つだけ選んで( )に○をつけて下さい。

- ① ( ) よく意識するようになった
- ② ( ) やや意識するようになった
- ③ ( ) あまり意識することはない
- ④ ( ) 意識していない

3) 2)で①と②に回答した人に聞きます。「健康のための情報」を何で見たり知りましたか。いくつ選んでもいいので( )に○をつけて下さい。その中で印象に残っている「健康のための情報」がありましたら、内容やどこで見たり読んだりしたか書いて下さい。

- ① ( ) テレビ
- ② ( ) 雑誌
- ③ ( ) マンガ本
- ④ ( ) インターネット
- ⑤ ( ) 新聞
- ⑥ ( ) 家族の話
- ⑦ ( ) 保健の授業
- ⑧ ( ) 保健以外の教科での授業(生物や家庭科等)
- ⑨ ( ) 駅や病院などのポスターやチラシ
- ⑩ ( ) その他(書いてください)

4) あなたは「健康のための情報」を自分で調べたりするようになりましたか。

- ① ( ) よく調べるようになった
- ② ( ) やや調べるようになった
- ③ ( ) あまり意識することはない
- ④ ( ) 意識していない

5) 「するようになった」と答えた人にお聞きます。それはどのようなことについてですか。具体的な調べた内容についてできるだけ挙げて下さい。

6) 自己や家族の健康の保持増進のために、どのようなCMや広告、駅や公共の場所、病院などでのポスター、新聞の特集、スマホでの情報UP、啓発冊子があるとよいと思いますか。具体的な内容について書いて下さい。

7) 今回の授業を受けて、あなたが考える環境づくりと思う行動をしましたか？ありましたら具体的に書いて下さい。

ありがとうございました

#### VI 研究の成果と課題

健康の保持増進を意識した生活をするようになったか、という質問については授業を行ったことで、意識していると答えた生徒は授業前の58%から75%に増えた。健康にかかわる内容を意識して見るようになったか、という質問については授業を受けたからといってそうはならなかった。健康に関する情報を自分で調べるかという質問に対して、明確な意識決定・行動選択の変容がみられたのは35%程度であり、新たな知識を取得する「知的好奇心」を向上させるところまでは至らなかった。今後は、継続的な指導によって、暗黙知に頼らず、情報を積極的に集め、自己や他者の健康に生かすという「行動変容」につなげていきたい。特に「社会環境との関わり」の場面を常に意識して授業を展開していくことが「健康・安全の軸づくり」につながると考える。

<<この研究に関する問い合わせ先>> 東京都高等学校保健体育研究会 保健部 部長 益子 久 (東京都立総合工科高等学校 03-3483-0204) または 中田 淳哉 (東京都立田無工科高等学校 0424-64-2225) まで

#### <令和7年度連絡先>

団体名		東京都高等学校保健体育研究会
代表者	所属	東京都立福生高等学校
	職 氏名	校長 高取 克明
	連絡先	042-552-5601
事務局	所属	東京都立王子総合高等学校
	職 氏名	主任教諭 長谷川 浩
	連絡先	03-3576-0602
団体ホームページ	URL	
	二次元コード	