

研究主題「児童が自発的、自律的に保健行動を続けるための指導法の開発

～自己の課題からの目標の明確化と振り返りによる動機付けの工夫を通して～」

東京都教職員研修センター 研修部 現職研修課
北区立としま若葉小学校 教諭 清水 明

研究のねらい

児童が健康に、明るく豊かで活力のある生活を営むために、自己の健康の保持増進のための行動(保健行動)をする力を身に付けることは、重要な課題である。その課題解決のために、保健学習で身に付けた実践の基礎となる知識や思考力を生活の中で生かし、保健行動へと結び付けていかなければならない。そこで本研究では、児童が健康の大切さを実感し、保健行動を自発的、自律的に継続することを目指したカリキュラムを開発した。

研究の内容と方法

1 研究仮説

保健学習で身に付けた知識や思考力を生かし、保健行動の継続に対する動機付けとして行動目標を設定・振り返り・改善する活動を続ければ、健康の大切さを実感し、想定した「自己の学習後の健康な姿」に向けて自発的・自律的に保健行動を継続していこう。

2 研究内容

「行動を起こさせ、継続させる要因」を明らかにし、カリキュラムを開発するために、行動科学における理論やモデル等の文献・先行研究等を分析した。その結果、以下に述べるような視点でカリキュラムを構成した。

(1) カリキュラム作成の視点

第1時から第4時までの保健学習の後に第5時から第7時として保健指導の時間を設定し、保健行動を継続させるための「動機付け」の時間を学習過程に位置付けた。

児童が自己の保健行動を振り返り、その管理・改善を図るために、動機付けの時間を中心に「保健行動の振り返りと目標設定」を取り入れるとともに、情報の共有のための発表を3時間の動機付けの時間に位置付けた。

行動結果を振り返ることで意欲を高めたり、振り返りと目標設定の方法を身に付けたりして行動の継続を実現するため、指導期間を3ヶ月間、12週とした。

(2) カリキュラム例

以上の視点から、本研究では、第3学年におけるカリキュラムを作成した。

児童は、目標や生活リズムを確認できる「生活リズムカード」と、日々の保健行動を管理するための「生活チェックシート」の2種類のカードを使い、第1時から第7時まで、保健行動の「振り返りと目標設定」を継続して行った。

単元名「わたしたちの生活とけんこう（第3学年）」（体育科「保健学習」、特別活動「保健指導」7時間扱い）

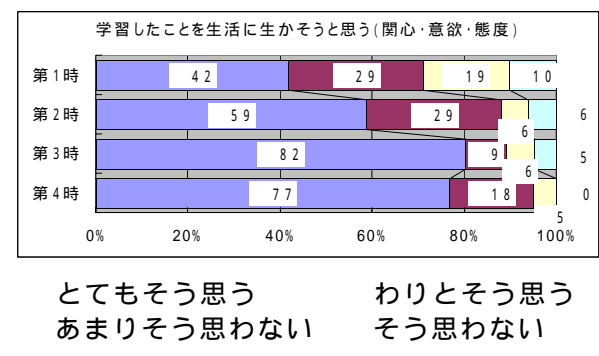
過程	健康についての正しい理解	保健行動への動機付け(振り返り・目標設定)とシェアリング(情報の共有)			
		目標と内容の改善・設定	目標と内容の改善・設定	改善と新たな目標の設定	
時	1 2 3 4	5	6	7	
	1 2 週間カリキュラム				
	1 週目～5 週目	6 週目	8 週目	1 2 週目	
教科	体育科「保健学習」	特別活動「保健指導」			
ねらい	生活の管理・改善の内容や方法を知り、行動意欲をもつ。	保健学習で身に付けた知識や思考力を生かすことで、生活を管理・改善していくことの必要性や目的が分かるとともに、保健行動を継続していく。			
振目 り標 返設 り定	知識を整理する	行動目標や生活リズムを確かめる(生活リズムカード)			
	学習を振り返る	毎日の健康行動を振り返る(生活チェックシート)			
児童 の活 動	健康な生活をおくるための知識を得る。 生活の管理・改善の方法を考える。 行動の意欲をもつ。	生活を振り返り、「自己の生活リズム」を考える。 学習後の健康な姿をイメージする。 次時までの行動目標を考え発表する。	2 週間の生活を振り返り、学習後の健康な姿に向かい「自己の生活リズム」を改善する。 次時までの行動目標を考え発表する。	1 か月の生活を振り返り、自己の学習後の健康な姿の達成を確かめ「自己の生活リズム」を改善・完成する。 自己の取り組みと変容を確かめ発表する。 今後の生活リズムと行動目標を考え発表する。	
	動機付けの視点	生活を振り返りながら実践的理解を進めさせる。 行動の結果と理由を関係付けて考える。 保健行動に関する内容や方法の理解から、行動意欲をもたせる。	健康な「自己の生活リズム」が明らかになるように、「生活リズムカード」を作成させる。 自己の学習後の健康な姿を具体的にイメージさせる。 自己に合った行動目標を考えさせる。	行動が「できた(できなかった)理由」を明らかにして、「生活リズムカード」を改善させる。 生活チェックシートから振り返らせる。 自己の課題の解決につながる行動目標へ改善させる。	理由を明らかにして自己の学習後の健康な姿を評価させ「生活リズムカード」を改善・完成させる。 現在の自己の課題(これまで取り組まなかったもの等)を考え、今後の生活リズムや行動目標を考えさせる。

研究の結果と考察

1 保健学習による行動意欲の高まり

保健学習では、行動意欲を高め、動機付けの時間を有効にするために、生活を振り返り、保健行動の結果と理由を関係付ける学習を進めた。その結果、グラフ1のように、保健行動への行動意欲の高まりが見られた。

グラフ1 保健学習での関心・意欲の高まり



2 明確な「自己の学習後の健康な姿」の達成に向けた行動目標の設定と振り返りの効果

(1) 行動目標の設定

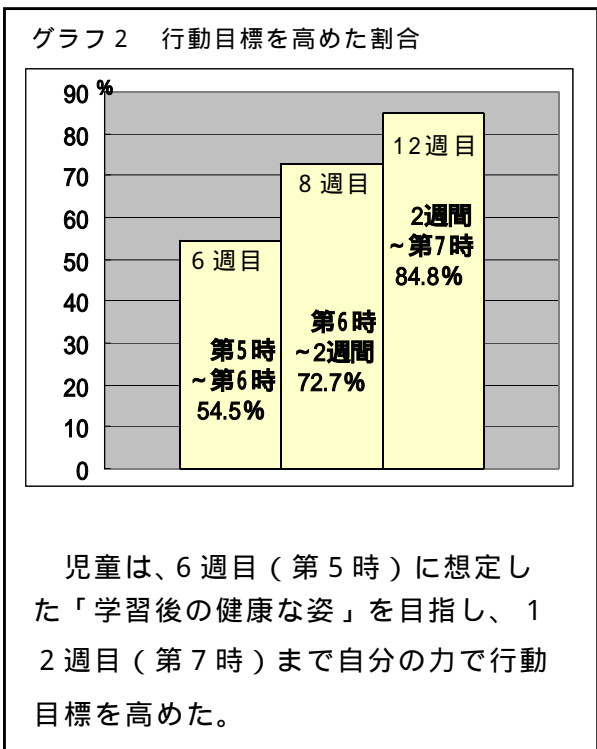
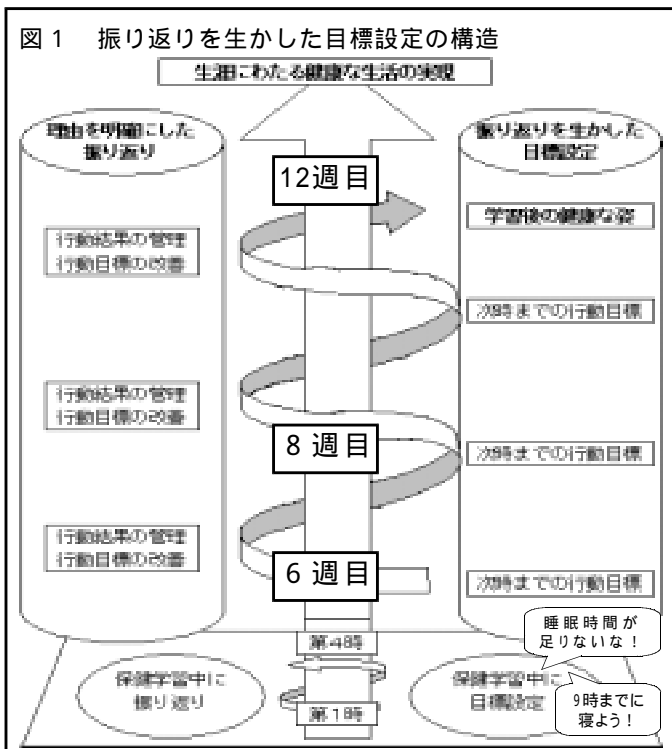
児童は、1 週目(第1時)から「振り返り・目標設定」を進めてきた。保健学習中には、指導者の支援から目標設定をしてきたが、6 週目(第5時)以降は、保健学習で身に付けた

知識や思考力を生かし、自分の力で1週間ごとに保健行動を振り返り、「次時までの行動目標」の達成に向けて翌週の行動目標を立て、保健行動の管理・改善を続けた。(図1)

週ごとの行動目標が未達成の児童は、翌週の行動目標を同じにしたり、もっと達成しやすい行動目標に改善したりした。(下記の【行動目標立案の例】) 週ごとの行動目標を達成した児童は、翌週の行動目標を高めた。こうして、12週目(第7時)までに、84.8%の児童が行動目標を高めた。(グラフ2) 児童は、想定した「自己の学習後の健康な姿」の達成に向けて、少しずつ具体的な行動目標を高めたことが分かった。

(2) 行動目標の振り返り

児童は、2種類の学習カードを使い、行動結果を「できた(できなかった)理由」を明確にして振り返り、その時の自分の姿を見つめ、課題を明らかにしてきた。そして、「次時(翌週)までの行動目標」を課題に対応させて改善し、「自己の学習後の健康な姿」を目指し、「生活リズム」の中で日々の行動を重ねてきた。この一連の取り組みにより、「自分にも保健行動ができてい」ことを児童が実感し、次の活動への行動意欲が高まった。そして、「自己の学習後の健康な姿」の達成のための行動を継続することができるようになった。



【行動目標立案の例(行動目標「9時半に寝る」)】

- ・ 単元最後の達成目標 : 9時に就寝すること
- ・ 自己の学習後の健康な姿: 朝、起きてすぐに元気な人

【「最後の達成目標に向けた段階ごとの目標」変遷例】

- (6週目) 9時半に寝る(できなかった)
- (8週目) 10時までに寝る(できたりできなかったり)
- (10週目) 10時までに寝る(できた)
- (12週目) 9時半に寝る

できた理由を「早く寝る準備をした、テレビの時間を決めた」としできなかった理由を「テレビを見てしまった、習い事があった」と振り返った。

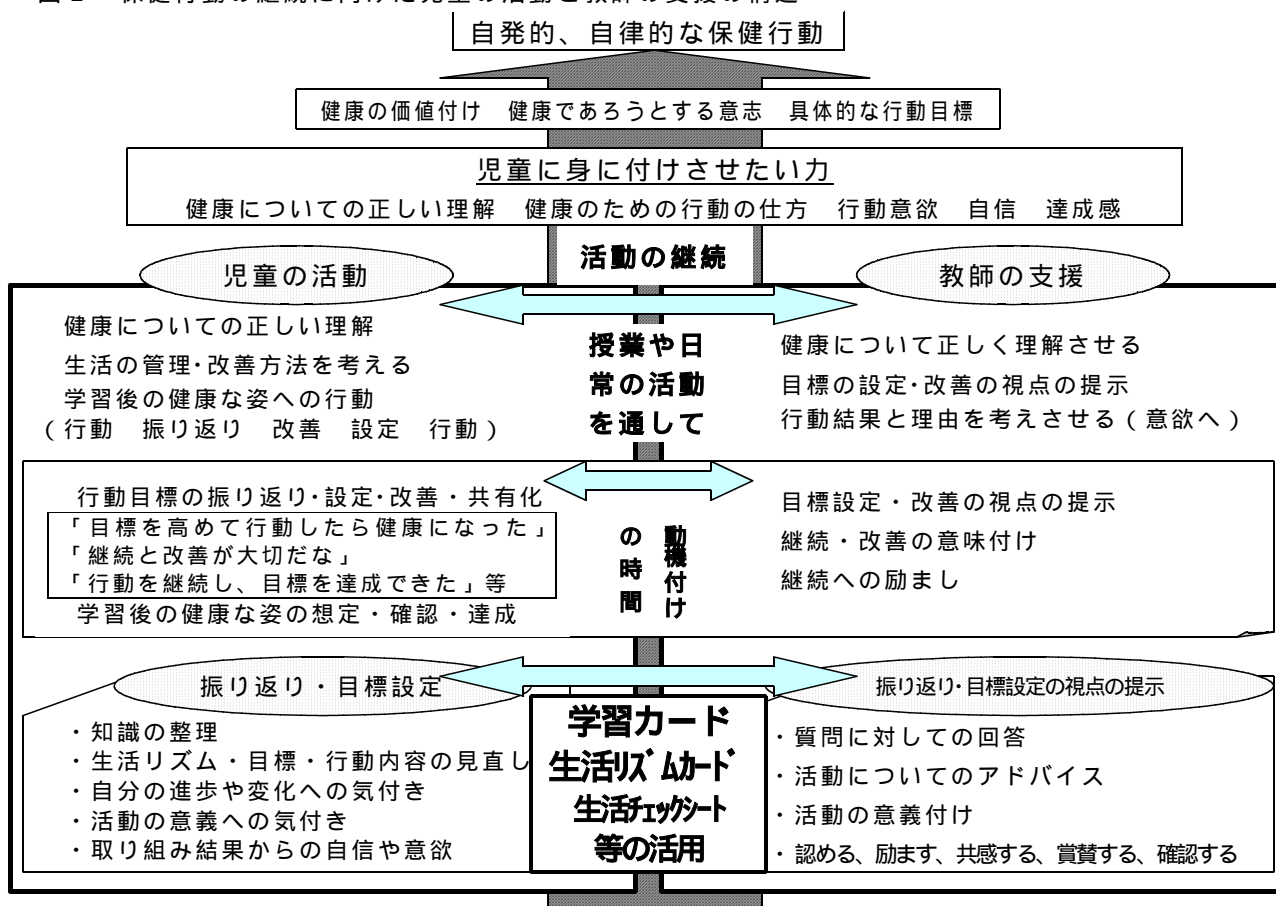
第7時では、「保健行動の成果」を「朝、自分ですっきり起きられるようになった」と振り返った。また、今後の行動目標を、最初の目標の通り「9時に就寝すること」と決意を表明した。

3 時機をとらえた動機付けの効果

6週目(第5時)と8週目(第6時)に動機付けの時間を設定し、行動の継続を支援した。6週目は、それまで継続していた保健行動を振り返り、「行動すれば健康になる」ことを自己の変容から確かめた。指導者は「継続した努力」を認め、改善と目標設定の視点を提示しながら、その後の保健行動を励ました。8週目では、週ごとの行動目標設定を2週間経験した児童に行動目標の高まりを確認させ、「行動を継続することや改善すること」を意味付けた。先述のグラフ2でも見られるように、児童は、その先1か月を自己の力で保健行動を継続させ、行動目標を高めた。児童の自発的な保健行動を継続させるためには、自己の学習後の健康な姿に向かう目標設定と振り返りにより行動意欲を高める動機付けを行うこと、時機は「自己の力による目標設定を経験した後(週ごとの目標設定を2回経験した後等)」に設定することが有効であることが分かった。自分自身で保健行動の継続や行動目標の高まりを確かめた児童は意欲を高め、1か月に及ぶ期間を自発的に行動目標を高めながら取り組み続けた。そして、すべての取り組みを振り返り、12週目(第7時)では、学習後の保健行動の継続に向け、児童は新たな行動目標を設定することができた。

今回の、動機付けの時間を中心に「保健行動の振り返りと目標設定」を実施しながら学習をすすめるカリキュラムが、児童の自発的、自立的な保健行動を実現したと言える。

図2 保健行動の継続に向けた児童の活動と教師の支援の構造



今後の課題

本研究で示すことができた動機付けの具体的な内容をおさえた指導を、日常的な指導の中で、具体化させていく。