

研究主題「健康に関する知識と実践力を育む指導の工夫

一心と体を一体として捉えた保健学習と体ほぐしの運動を通して」

東京都教職員研修センター研修部授業力向上課
 品川区立清水台小学校 主幹教諭 山本 充子

第1 研究のねらい

体力は人間の活動の源であり、意欲や気力といった精神面の充実に大きく関わっており、「生きる力」を育むための重要な要素である。しかし、平成21年度の東京都教育委員会の統計調査から、東京都の児童・生徒の心と体に関する多様な課題が報告されている。

「児童・生徒の問題行動等の実態について」より

- 児童・生徒の暴力行為の発生件数の推移は、全体傾向として増加(図1)
- 不登校児童・生徒の出現率が小学校0.3%台、中学校3%台で5年間以上推移

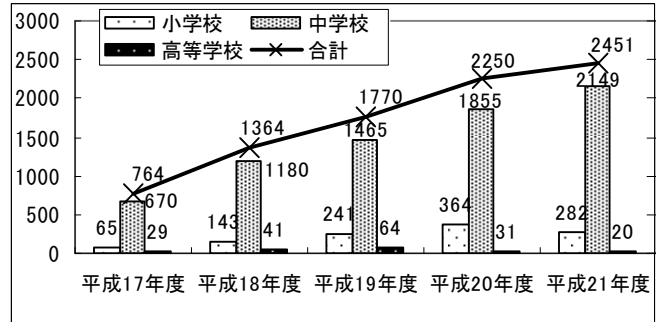


図1 暴力行為発生件数推移(5年間)

「東京都児童・生徒の体力テスト調査報告書」より

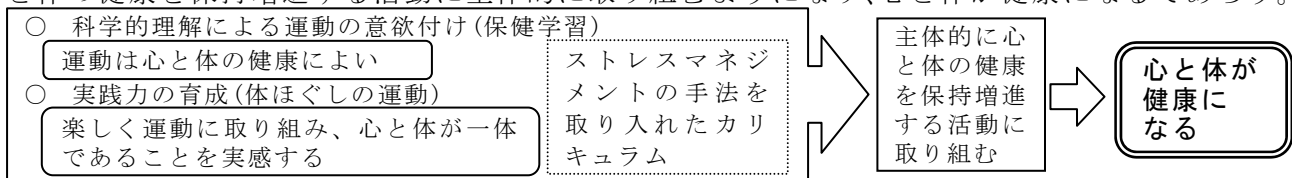
- 運動能力が、全般的に全国を下回る傾向
- 学年が進行するに従って体力・運動能力の二極化が顕著

そこで、本研究は、運動する習慣を身に付けさせ、心と体の健康の保持増進を図ること、すなわち精神面の充実と体力の向上を図る指導を工夫することをねらいとした。運動する習慣を身に付けさせるためには、子供たちが主体的に運動に親しむよう意図的計画的な指導が重要である。具体的には、「運動が心と体の健康によいという科学的理解と知識」「楽しんで運動に取り組む実践力」を育む学習計画を開発する。ストレスマネジメント*の手法を取り入れた保健学習と体ほぐしの運動を通して、主体的に心と体の健康を保持増進する活動に取り組もうとする子供を育てる。

* ストレスマネジメント…自分のストレスを自分でマネジメント(管理)すること

第2 研究の内容と方法

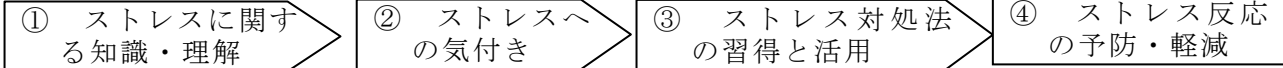
【研究仮説】運動が心と体の健康によいという科学的理解と、運動の実践力が身に付けば、心と体の健康を保持増進する活動に主体的に取り組むようになり、心と体が健康になるであろう。



1 基礎研究

心の課題の主な原因であるストレスに関する科学的な知識とストレスマネジメントの手法に関して文献などを基に研究を進めた。子供が健康に関する科学的理解をすること、ストレス対処法として運動することがストレス反応の予防に役立つ、などの点については保健学習でも学ぶ内容である。そこで、健康に関する知識と実践力を育て心と体の健康を保持増進するために、ストレスマネジメントの手法を保健学習などに取り入れたカリキュラムを開発することとした。

○ ストレスマネジメントの手法



2 調査研究

平成22年7月に以下の調査研究を行った。

対象 子供…都内公立小学校第1学年～中学校第3学年 約1300名

教員…都内公立小中学校 体育主任、保健主任 約80名

方法 子供…不安や悩み、日常的な運動などに関して質問紙調査

教員…子供の健康課題、指導上難しいと感じていることに関して質問紙調査

(1) 子供の調査から

頭が痛いときがあった、イライラするときがあった、など心の不調が体の不調となって表れるストレス反応と日常的な運動についての調査では、ストレス反応の低い子供は、高い子供に比べ、日頃から運動していることが分かった(図2)。

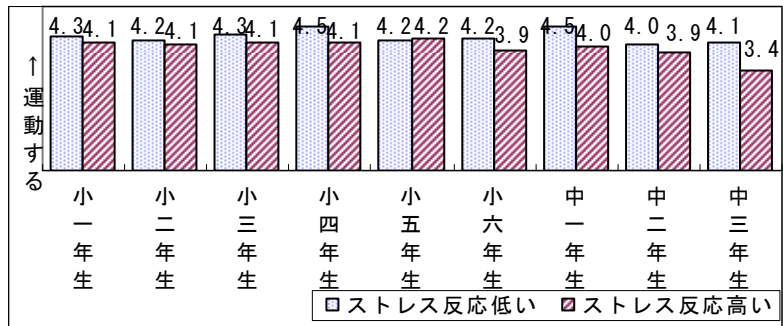


図2 ストレス反応の高低と運動習慣の関係

また、ストレス反応の低い子供は高い子供に比べ、嫌なことがあったとき、暴れたくなるなどの問題行動を選ぶことが少ないという結果が得られた(図3)。これらのことから、子供が運動する習慣を身に付けることで、ストレス反応を低減させることができ、暴力行為などの問題行動を減少させることができると考えた。

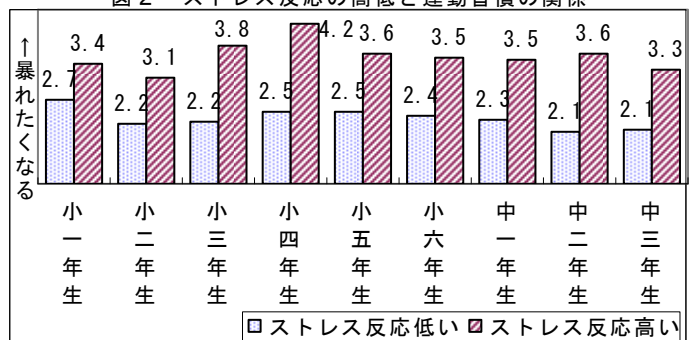


図3 ストレス反応の高低と問題行動の関係

(2) 体育主任、保健主任の調査から

体育主任、保健主任が子供の心と体の健康に関し、課題と感じていることとして、「嫌なことや苦手なことを我慢できない」「精神的に傷つきやすい」「基本的な生活習慣が乱れている」が上位3点に挙げられた。体育主任が授業をする上で課題と感じていることでは、「学ばせたことの日常化について(児童・生徒に知識を活用してほしい。)」という質問に「とてもある」と回答した体育主任が最も多かった(図4)。

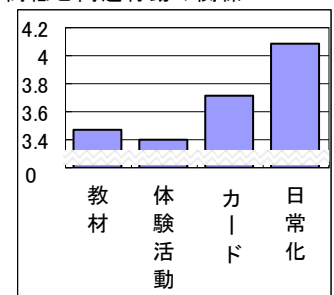


図4 体育主任が授業をする上で課題と感じていること

保健学習と体ほぐしの運動で健康に関する知識と実践力を育むことで、ストレス反応低減を図る。結果として、嫌なことがあったとき我慢できるようになり、暴力行為を抑制できるなど、子供の心と体の課題解決につながると考えた。

3 開発研究

(1) 科学的理解と知識を育む指導の工夫

ア 数値化による気付き

心拍数などの生体反応を数値で表すことで、運動前と運動後では自身の体に変化することを確認させた。運動後に体感していた「心臓がどきどきする」「体が熱くなる」「息が

「はあはあする」といった経験を脈拍等の数値の変化という科学的な視点で捉えさせた。

イ 可視化で理解を支援

小学生の不安や悩みについて全国、東京都、学級の実態をグラフで表し、一般的な第5学年と自分の心の発達を比較させながら理解させた。不安や悩み、運動が心や体にもたらす影響と、ホルモンの働きについて視聴覚機材を使って可視化し、児童が理解しやすいようにした。

ウ 学習ノートの記述を通じた学習の確認

8単位時間の内容を毎時のねらいに沿って記述できる学習ノートを開発し、児童が学習の見通しをもったり振り返ったりしながら学習を進められるようにした。

(2) 保健学習と体ほぐしの運動を交互に扱う単元の開発

ストレスマネジメントの手法を取り入れ、心と体を一体化して捉えられる学習計画を開発し、10月下旬から11月中旬にかけて都内公立小学校第5学年を対象に検証授業を行った。保健学習と体ほぐしの運動を交互に学ばせることで、運動が心と体の健康を保持増進するという知識と実践力を密接に関連させた。

表1 学習計画

領域 項目	体ほぐしの運動 2単位時間	保健学習 4単位時間	体ほぐしの運動 2単位時間
学習内容	<ul style="list-style-type: none"> 様々な運動をさせる 運動前と運動後の心と体の変化を実感させる 	<ul style="list-style-type: none"> 心の発達 心と体の相互の影響 不安や悩み に関して科学的理解をさせる 	<ul style="list-style-type: none"> 様々な運動をさせる リラクゼーションに取り組みさせる 不安や悩みに関する対処を学ばせる
心と体の一体化の工夫	運動する習慣を身に付ける		
	<ul style="list-style-type: none"> 養護教諭とのTT 運動前と運動後の脈拍などを測定 ⇒運動による自分の体の変化に気付かせる 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の心と体の変化を実感した体験 ⇒心と体の健康に関する科学的理解を深める 	<ul style="list-style-type: none"> 運動による心の安定 ⇒運動に取り組もうとする意欲につながる
ストレスマネジメント	<ul style="list-style-type: none"> 運動により、体の変化とともに心も変化することに気付く 	<ul style="list-style-type: none"> 自分のストレス反応に気づき、ストレス対処法について理解する 	<ul style="list-style-type: none"> ストレス反応を予防・軽減する手段の一つとして運動する習慣を身に付ける

(3) 運動する習慣を身に付けさせるための指導法と校内の取組の開発

体育で日常的に親しみやすい体ほぐしの運動の技を学ばせ、運動する習慣を身に付けさせるようにした。親しみやすい運動を体育朝会で紹介したり、運動遊びの環境を整えたり、遊び方を掲示したりしたことで、全校単位の取組に広げた。

表2 運動の紹介

運動	気付き	調整	交流	運動の特性
方形ジャンプ	◎	◎	◎	仲間と一緒に達成感が得られる
エアロビクス	◎	○	◎	律動的で、運動量の加減が可能である
長なわ	◎	◎	○	難易度の工夫や多様な跳び方で達成感が得られる
ゴム跳び	◎	◎	○	難易度が工夫でき、達成感が得られる
バンブーダンス	◎	◎	○	律動的な運動の楽しさが味わえる
ジャンプタッチ	◎	○	○	達成感が得られる

◎特に密接な関係
 ○密接な関係

第3 研究の成果

1 保健学習と体ほぐしの運動を交互に学ばせることで、ねらいに合った知識を身に付け、心と体の健康に関する理解が深まった

体ほぐしの運動の学習では、学習ノートに心の変化に関するキーワードの記述が、学級全体で1時間目の20語から2時間目の55語へと3倍近く増えた。保健学習では、学習のねらいと一致したキーワードの記述ができた児童が、4時間の授業を通して平均9割近くに上った。ストレスマネジメントの手法を取り入れ、保健学習と体ほぐしの運動を交互に学ばせたことが効果

的に働いた成果と考えられる。

2 主体的に心と体の健康を保持増進しようとするようになった

日頃の過ごし方について、授業前の7月と授業後の11月のアンケート結果を比較した。「寝不足にならないようする」「気分転換するようにする」について、「とてもする」～「しない」の5段階で回答した結果を統計処理すると、それぞれ3.17点→3.46点、3.96点→4.13点と数値が上がり、より主体的に自分の心と体の健康を保持増進しようとする傾向が見られた。

3 心と体が健康になる実感を得て、運動する習慣を身に付けようとするようになった

授業後、休み時間の過ごし方による気持ちの変化を追跡調査した。体を動かす運動遊び（以下、「運動遊び」と表記。）をして過ごした群（A群）と運動遊び以外で過ごした群（B群）に分け、休み時間の前と後の気持ちを「もやもや」～「すっきり」の4段階で回答した結果を統計処理した（図6）。休み時間前と休み時間後の両群の気持ちの変化についてt検定を行った。

表3 休み時間の過ごし方による気持ちの変化

	休み時間前	休み時間後	有意差 (p<0.01)
運動遊びをして過ごした群 (A群)	3.11	3.89	有 (*1)
運動遊び以外で過ごした群 (B群)	2.72	3.28	無
有意差 (p<0.01)	無	有 (*2)	

A群の休み時間前と休み時間後の気持ちの変化には、有意差が認められた(*1)。休み時間後のA群とB群の気持ちにも有意差が認められた(*2)。このことから、児童が休み時間に運動遊びをして過ごす和一層すっきりした気持ちになることが確かめられた。この傾向は、単元終了から日数を経るほど顕著に表れた。子供の記録から、理由として、次の4点が考えられる。

- ・ 心の健康に対する関心が高まり、運動遊びですっきりした気持ちになることを好むようになった。
 - ・ 運動が心の健康を保持増進することを学び、運動遊び後の気持ちの変化に気付くようになった。
 - ・ 運動遊びの達成感や仲間と交流する心地よさを感じたことで、繰り返し運動遊びに取り組むようになった。
 - ・ 授業の結果として用具など運動遊びの環境が整い、多様な運動遊びができるようになった。
- 心と体がすっきりして健康になる実感が得られたことや、運動遊びのための環境を整えたり、全校単位でエアロビクスに取り組むようになったりしたことで、運動する習慣を身に付けようとするようになった。

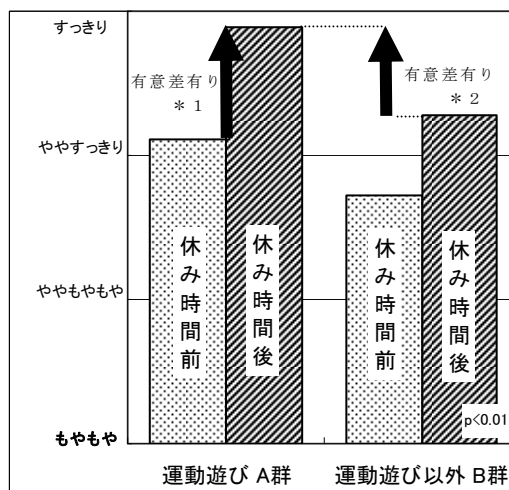


図6 休み時間の過ごし方による気持ちの変化

第4 今後の課題

- 小学校低学年からの継続的な取組で運動する習慣を身に付けさせ、健康の保持増進を図る。
運動する習慣が身に付きやすい低学年からの継続した取組で、運動を通した心と体の健康の保持増進を図る。
- 体ほぐしの運動と保健学習及び、保健指導を一層関連させたカリキュラムを再構築する。
体ほぐしの運動と保健学習だけでなく、保健指導を関連させたカリキュラムの改善を図り、心と体の健康の保持増進を図る指導を充実させる。