

2023年度

愛知の保健体育教育

(第53集)

も く じ

I	体 育	2
1	はじめに	2
2	教育研究愛知県集会について	2
	(1) 概要	
	(2) 実践報告のまとめ	
	(3) 討論の内容	
	(4) 指導・助言	
3	今後の課題	4
4	授業実践（蒲郡中学校の実践）	5
II	保 健	12
1	はじめに	12
2	教育研究愛知県集会について	12
	(1) 概要	
	(2) 報告と討論のまとめ	
	(3) 討論の内容	
	(4) 指導・助言	
3	今後の課題	18
4	授業実践（太子小学校の実践）	19

愛知教職員組合連合会 教育課程研究委員会・保健体育部会

2023年度 教育課程研究委員

ブロック推薦

◎部長 ○副部長

名古屋			尾 張			三 河		
氏 名	単組	分会	氏 名	単組	分会	氏 名	単組	分会
鈴森 健治	名古屋	東志賀小	道脇 大斗	知教連	大府北中	松本 良太	岡崎	竜南中
中島とも子	名古屋	白山中	中谷 育子	一宮	萩原小	荒川 志保	豊川	国府小

第69次～第72次教育研究全国集会レポート提出者

69次			71次			72次		
氏 名	単組	分会	氏 名	単組	分会	氏 名	単組	分会
◎(代)大西純平	尾北	扶桑中	○糟谷 正幸	西尾	平坂中	弓谷 孝司	名古屋	伊勝小
山本 麻依	岡崎	広幡小	宇野 実里	豊田	保見中	○飼沼美保子	名古屋	東海小

第73次教育研究全国集会レポート提出者

体育 藤江 亜花菜（蒲郡・蒲郡中）
 保健 米川 晴香（海部・栄南小）

I 体 育

1 はじめに

「体育でどのような子どもを育てるか。自ら考えて行動する子どもをどう育てるか」を大テーマとし教育課程活動を推進してきた。「わかる・できる・かかわることを大切にした授業づくり」「ねばり強く学ぶことをめざした教材や指導方法の工夫した授業づくり」を研究の柱とし活動をすすめている。各領域の基礎・基本，系統性を踏まえた指導内容，新しい教育課程に対応した授業づくりの検討も行っている。

教育研究愛知県集会では，上記の柱立てに沿って，明日に生きる子どもたちの健やかな成長をめざした体育授業のあり方について討議を深めることができた。

2 教育研究愛知県集会

(1) 概要

実践内容の傾向として，技能習得をめざした取り組みやかかわり合いの方法，主体的に体育学習に取り組むためのさまざまな工夫のある実践が報告された。

討論は二つの柱に分けて行われた。まず，一つ目の柱である「わかる・できる・かかわることを大切にした授業づくり」では，「ICT 機器を活用して自分の課題とどのように向き合うか」「仲間同士がかかわり合うための授業内容の工夫」など，授業づくりの考え方についての意見が出された。助言者からは，子どもたちが体育学習の中で，何を身につけることで主体的に活動できるようになるのかを考える必要があるとの助言を得た。また，かかわりの中で，一つのことに対して，「何と」「誰と」「どこと」など，一つのかかわりにおいても教員が十分に理解して教材や環境の準備をする必要性もあげられた。

次に二つ目の柱である「ねばり強く学ぶことをめざした教材や指導方法の工夫した授業づくり」では，「子どもたちが自らやりたくなる教材を選択する」「反転学習や評価活動の工夫をする」ことが効果的であるという意見が出された。助言者からは，生涯スポーツを見すえ「する・見る・支える・知る」という視点を持ち，これまでの学習で主眼が置かれがちであった「する」部分の運動量だけではなく，これからは「見る・支える・知る」部分の必要性を高め，子どもたちの活動量としてとらえ，バランスよく学びを保障するという視点をもつべきであるとの助言を得た。身をもって知る・相手の身になって考えるという体育ならではの学びを子どもたちが感じられる実践を増やしていくことが大切であるとの助言も得た。

(2) 実践報告のまとめ

①陸上運動・競技

陸上運動・競技では，場や教材の工夫がなされた授業が発表された。また，子どもたちは，ジャムボードなどを活用した仲間とのかかわり合いを通して，主体的に活動する姿がみられた実践があげられた。子どもが自ら「できるようにになりたい」「やってみたい」と思うような授業を行うために，教材とどのように出会わせるかという課題があげられた。

②器械運動

ICT 機器を取り入れた内容が多く発表された。子どもたちは，Onenote や動画撮影などを活用することでコツの共有する場を設定する実践があげられた。そうすることで，「自分たちには何が足りないのか」など「わかる」「できる」，「ねばり強く学ぶ」課題と向き合っていくきっかけとなっていた。どの発表も仲間とのかかわり合いを重要視する内容であった。子どもたちにどう課題と向き合わせていくか等が今後の検討事項であると話し合った。

③表現運動

単元の導入として、ICT 機器を活用し、手本となる動画を視聴させて子どもたちのダンスへの不安を軽減させ、取り組みやすくする発表がなされた。また、課題解決に向けてグループで協力しながら、ダンスの基本となる技能の習得やステップの組み合わせによるオリジナルダンスの作成など、仲間とのかかわり合いを通して主体的に運動に取り組むことができるような工夫があげられた。さらに、自分たちの動きを撮影することにより、自らの動きを客観的に見るができるようになり、仲間同士でよりよい表現方法について伝え合うなど、有効的な ICT 機器の活用方法もあげられた。

④ボール運動・球技

ボール運動では、チームで意見を出し合っってオリジナルのルールを決定したり、技能差をなくすための運動の場の設定や、扱いやすい教具や教材を工夫したりするなど、誰もがチームに貢献し、できる喜びを感じられるような工夫がみられた。また、ICT 機器を活用し、自己やチームの課題の発見に役立て、課題に向き合いながら次のゲームですぐに試すことができるような取り組みがみられ、よりよい動きをめざしていく姿を導き出す工夫がされた実践が多く発表された。

(3) 討論の内容

①子どもの「わかる」「できる」を高めるための、他者とのかかわりについて

子どもの「わかる」「できる」を高めるためには、子どもが夢中になって運動に取り組む中で、必然的にかかわり合いが生まれることが大切である。そのために、個に応じた学習課題の設定や効果的な場づくり、学習内容の明確化と系統化が必要になると意見が出された。また、子どもが「何と」かかわり、「何が」できることが大切なのかを教員が明確にとらえ、子どもと共有していくことが重要であることも確認された。

②ねばり強く学ぶことをめざした教材や指導の工夫について

子どもがねばり強く学ぶためには、子どもたちが「できるようにになりたい」と思うような教材と出会うことが大切である。教員は子どもの実態をとらえ、適切な課題を設定する中で、ルールの簡略化や ICT の活用など、他者とかかわり合う場づくりが重要になると意見が出された。指導の工夫としては、「する・見る・支える・知る」といった、運動との多様なかかわり方についての視点を与えることで、個に応じたかかわり方を見つけ、ねばり強く学ぶことができると意見が出された。

(4) 指導・助言

鈴木 一成 先生 (愛知教育大学)

深澤 雅基 先生 (名古屋市立栄小学校)

－わかる・できる・かかわることを大切にするための工夫－

- ① 当該学年の知識と技能を身に付け、主体的に活動できるような学習過程を組むこと。
- ② 子どもが「わかる」「できる」を味わえるようにし、対話的な活動を取り入れること。
- ③ 個人での取り組みだけでなく、他者とかかわり合うという体育の特性に着目すること。
- ④ ゲーム間に空き時間を設けるなど、子ども同士が自由にかかわれる機会を設けること。
- ⑤ 「何と」「誰と」「どこと」など、どのようにかかわりをもたせるのか理解した上で教材や環境を準備すること。
- ⑥ 自由進度学習やICTを課題解決に向けた方法として効果的に活用すること。

－ねばり強く学ぶことをめざした教材や指導方法の工夫した授業づくり－

- ① 主体的な姿とは何かを意識して学習過程を組むこと。
- ② ICT機器は、今後使用することが当たり前となってくると考えられるため、手段や目的に気をつけること。
- ③ 自由進度学習において、どこまで自由にするか、安全は確保できるのかを体育の特性を踏まえて行うこと。
- ④ 身をもって知る、相手の身になって考えるという体育の特性を生かした学びを子どもたちが感じられるようにすること。
- ⑤ 「する・見る・支える・知る」のうち、「する」に焦点を当てるだけでなく、「見る・支える・知る」の部分の必要性を高め、バランスよく学びを保障すること。
- ⑥ 運動を通した教育と運動の教育は分けて考えること。

3 今後の課題

本集会では、教具や場の設定、ルールの工夫により、子どもたちが主体的に学ぶことができるとの意見が出された。より深い学びの実現のために、どのように学びを共有するか、かかわり合いの必要性を感じさせるかなど、子ども同士のかかわり合いが大切であるとあげられた。また、子どもたちが学びをすすめていくためにそれぞれが課題もつことが必要であると確認された。

今後の体育の授業では、子どもたち一人一人が「わかる・できる」を味わうことができるように、個に応じた指導内容や、指導方法の工夫が必要である。また、個人での取り組みだけでなく、他者とかかわり合うという体育の特性に重点をおく中で、教員や子どもたちが、教員が与えた課題に対して、場や教具とどのようにかかわっていくかを適切に設定する必要がある。

以上のことから、研究をさらに発展させていくためには、以下の2点に留意していきたい。

- (1) わかる・できる・かかわることを大切にした授業づくり
- (2) ねばり強く学ぶことをめざした教材や指導方法の工夫した授業づくり

4 授業実践

豊かなかかわりを通して課題を見つけ、解決に向けて主体的に活動する体育学習

蒲郡市立蒲郡中学校 藤江 亜花菜

1 これまでの研究のあゆみ

蒲郡市の子どもたちは、運動をすることが得意な子と苦手な子の二極化がみられる。蒲郡市体育部会では、自分なりの課題をもち、解決していく中で、「できた」という喜びを味わい、運動が好きな子を増やしていきたいと考え、実践を積み重ねてきた。

私たちが考える「豊かなかかわり」とは、「ひと（自分・友だち・教員）」「もの（グラウンド・コート・器具・用具）」「こと（ルール・めあて）」とのかかわりである。生徒たちが豊かなかかわりの中で、「自ら解決したい」と思う課題を見つけ、子どもたちが主体的に考え、活動する体育学習をめざし研究をすすめてきた。

2 研究のねらい

本学級の生徒たち（男子18名、女子17名、合計35名）は、マット運動に取り組んだ際、新しい技にすすんで挑戦する姿が多くみられた。また、基本的な技の習得を中心に学習したいという生徒もみられ、それぞれが自分の選んだ技の習得や精度を高めることに取り組んだ。その過程で、できるようになりたいという思いはあるが、自己の課題解決に向けて何をすればよいか迷ってしまう生徒が多くいることがわかった。年度当初に行った体育学習に関するアンケートでは、「運動やスポーツがあまり好きではない、または嫌い」と答えた生徒が理由にあげたのは、「走ったり、体を動かしたりすることが苦手」「走るのが遅いし、体力もないから」というものが主だった。そこで、リズムカルに走り、なめらかなハードリングをすることで、走る楽しさや気持ちよさを感じることができるハードル走を教材として取り上げることとした。仲間とともに試行錯誤をくり返すことで、自己の課題を解決し、できる喜びを感じたり、ハードル走の面白さを味わったりしてほしいと願った。

3 研究の方法

(1) めざす生徒像

タイムを上げたい、もっと速く走りたいという個の目標達成に向け、課題をもって主体的に学び続けることができる生徒。

(2) 仮説

本研究におけるめざす生徒像に迫るために、以下に示す仮説を立てた。

ハードル走をリレー形式にする教材やルールを工夫して、「自分にもできそう」「もっと速く走りたい」という思いを引き出し、考えや動きの見える化を活用した単元を構想すれば、自らの課題を解決しようと主体的に学びに取り組むであろう。

(3) 具体的なたて

ア 走力差があっても対等に戦える1台ハードル競走との出会い

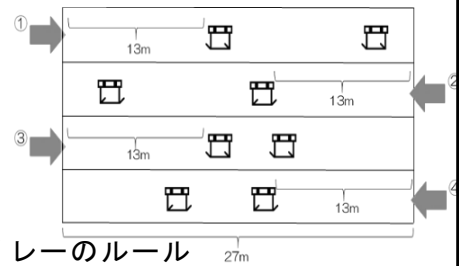
単元の初めには、個々のタイムから走る距離を算出し、同時にゴールする競走を行う。次に、ハードルを1台置いた状態で、挑戦してみないと勝敗のわからない勝負をくり返すことで、競走の楽しさに気づき、ハードル走に夢中になっていくと考える。

イ シャトルハードルリレーの教材化

競争意識を刺激して学習意欲を高めるために、リレー形式で行うハードル走を取り上げる。そして、自分事として互いに高め合おうとする活動を通して、学びを深めていくことを期待する。

【シャトルハードルリレーのルール】

- ・チームは、1チーム3～4人
- ・ハードルは一番低い高さ（60cm）に設定
- ・コース上におく台数は2台。コースは27m
- ・1台目の位置は固定。スタートから13m
- ・2台目をおく位置（インターバル）は自由に設定



資料1：シャトルハードルリレーのルール

ウ 思考を見える化する「#（ハッシュタグ）ポイント発見！」の活用

毎回授業の終わりに、リズムカルに走ることやなめらかにハードルを走り越すためのキーワードとなる言葉に#（ハッシュタグ）をつけて、短い言葉でふり返りをさせる。考えたことや仲間からのアドバイスを言葉にすることで、自らの課題を見つけていく姿を期待する。

エ 動きを見える化する「my form」の活用

タイムだけでなく、写真や動画で自分の動きを記録する。動きの一部を静止して確認したり、スローで再生して動きを見たりするなど、課題の解決に向けて活用ができる。また、リズムカルに走り、なめらかにハードルを走り越すことができているかをチームの仲間とともに確認し合うことで、自分の成長を実感しながら課題解決への意欲を継続させていくと考える。

オ 個人のタイムをグラフ化する「my time」の活用

チームで練習をしていくなかで、個人のタイムを計り合う。タイムをグラフ化し、変化が見える形にして蓄積していく。変化がわかりやすい形で自らの課題解決の方法の有効性を実感できるようにすると同時に、さらなる解決方法の獲得へとつながることを期待する。

（4）単元構想（全10時間）

学習活動	□てだて ○留意点
トップスピードで競走しよう① ・同じ相手でも勝ったり、負けたりしたよ。 ・次は、もっと勝ちたい。	□ハードルの越え方の工夫で勝敗が決まるように、タイム差を距離差に換算した競走を行う。 ○ハードルに対する恐怖心が先行しないように、バーが開くものも選択して使えるように用意をする。 □技能のポイントに関する気付きを全体で共有できるように、動きから考えたことやポイントになった言葉に#をつけてキーワード化させる。 □グループ内では課題解決の方法が見つからないグループや個人にとって、練習方法を考え直したり、解決の糸口になったりするよう、ポイント
一台ハードル競走をしよう②③ ・もっと速く走るためには、どうすればいいかな。 ・なるべく遠くから低く越えて、減速しないようにしたい。	
蒲中シャトルハードルリレーで対決しよう④ ・1台目と2台目の間でかなりスピードダウンしたよ。 ・1台で競走したときに見つけたポイントがいかせそう。	
チームで合計タイムを上げよう⑤ ・2台目を越えたあとでバランスがくずれてしまうよ。 ・他のチームはどんなポイントで練習しているのかな。	
ポイントを交流！仲間の発見をお試しタイム⑥ ・インターバルの長さが短いことが問題だとわかったよ。 ・抜き足はひざを曲げて横にしてみよう。	
チームで合計タイムを上げよう⑦⑧ ・インターバルは3歩にして、もっと遠くから踏み切ろう。 ・同じ足で踏み切って走ったら減速しなかったよ。	

チームタイムと個人タイムの記録会をしよう⑨

- ・全員の記録が伸びたから、クラスで1番になれそうだ。

Gamarimpicで優勝しよう⑩

- ・スピードを維持して、気持ちよく走り切れて嬉しかった。
- ・今までで一番低く、速くまたぎ越すことができたと思う。

を試す時間を設ける。

- 自分やチームの成長に気づくことができるように記録会を行い、蓄積してきた記録の分析をする。

(5) 抽出生徒について

生徒Aは、年度当初に行った体育学習に関するアンケートでは、運動やスポーツは「どちらかといえば好き」を選択し、その理由としては、「運動が好きだからです。でも走るのが苦手です。ほかの人よりも遅いからです。」と答えた。そして心配なこととして、「みんなよりも走るのが遅いし、運動が少し下手だから、迷惑をかけないか心配です。」と記述した。このことから、生徒Aは、体を動かすこと自体は好きだが、走ることへの苦手意識が強く、前向きな気持ちになり切れないことがわかった。

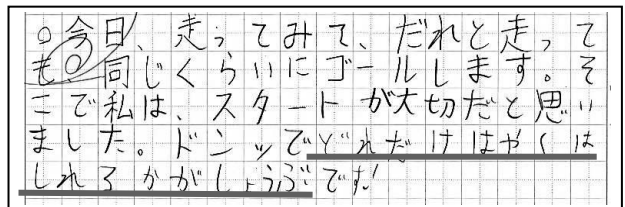
そこで、この単元を通して、生徒Aには、自分の走りや動きに自信をもち、「自分にもできる」という気持ちを高めてほしい。そして、自分に合った課題を見つけ、解決に向けて仲間とともに考え、主体的に運動に取り組むことで、できる喜びや達成感を味わい、自分の走りに自信がもてるようになることを期待したい。

4 研究の実践と考察

(1) 速く走ることに意欲を高めた生徒A

(てだてーア 走力差があっても対等に戦える1台ハードル競走との出会いの検証)

走力差があっても対等に戦えるように、50m走のタイムから3秒で走れる距離を算出し、第1時では、その距離での競走を行った。ゴールは全員同じで、スタートの位置が違う競走である。生徒Aのふり返しには、「どれだけはやくはしれるかがしょうぶ」[資料2]という記述があり、走ることへの意欲を高めていることがうかがえた。



資料2：生徒Aのふり返し（第1時）

第2時からは、コース上であれば、スタートからゴールまでのどの位置にハードルを置いてもよいというルールで1台ハードル競走を開始した。生徒Aは、はじめは何度かハードルの前で止まってしまい、越えることができなかった。

それでも、繰り返し挑戦をするうちに、ハードルの前で少し立ち止まることはあったが、越えられるようになっていった[資料3]。ふり返しには、「とびこえる前にたちどまって高くとんでしまった」[次頁資料4]と記述し、勝負にこだわって競走するうちに、減速の原因に気づいたことがわかる。そして、ハードルを越えるときの自分の動きのイメージを「なめらかなお山」と表現し、ハードルの越え方について考え始めた。



資料3：一台ハードルを越える生徒A（第2時）

さらに、続けて1台ハードル競走を行った第3時のふり返しには、「2歩とおくからとび、1・2・3・4とリズムをきめて」[次頁資料5]と、夢中になって何度も競走に取り組んでいくうちに、タイムを上げるための自分なりの解決策を見出して、実践していったことがわかる。その結果、生徒Aは、「とぶばしょにきたら、しぜんとあしがあがって、少しスムーズにとべました」と、学びの成果を感じていることが読み取れる。

飛んでとびこえるハードルは、とびこえる前にたどるまで高くとびましたので、次はハードルのたどしリズムがなめらかなお山をつくるようにしてはしろうと思ひます。
↑ わかりやすいイメージ!!

資料4：生徒Aの振り返り（第2時）

今日はハードルで「はやくはし」コツがわかりました。
②それは、(跳場)ハードルから2歩とびかえとび、1、2、3、4とリズムをきめてとびこります。そうすること、とびはしにきたら、しんとあしがあがりリズムでとびました。

資料5：生徒Aの振り返り（第3時）

(2) ハードルを速く越えたいという思いをもった生徒A

(てだてーイ シャトルハードルリレーの教材化の検証)

第4時では、ハードルの台数を2台で行う「蒲中シャトルハードルリレー」のルールを紹介し、チームに分かれて早速お試しのレースを行った。チームは、個々のタイムの合計でチーム間にあまり差異がなくなるように、授業者がチーム編成を行った。

生徒Aは、お試しのレース後、これから調べたいことを「歩はばの調節」と「ハードルをどこにおくか」[資料6 青線]であるとまとめ、2台のハードルを越えるための課題を明確にし、自ら解決したい課題を見つけることができた。そして、「はやすさがすごくかわる」「はやくとべるようにしたい」[資料6 赤線]という言葉から、もっと速く走りたいという思いをもって学びに向かう姿につながったことがわかる。

今日は初めての2個ハードルとチーム単でして、今回は、2回言われたことが一つできました。一つ目は、1個目から2個目の歩はばの調節です。ここがあっているかいないかは、はやくとべるようにしたいです。二つ目は、ハードルをどこにおくかです。なるべく、効率的にはやくとべるようにしたいです。

資料6：生徒Aの振り返り（第4時）

(3) 自らの課題を見つけ、ポイントを明確にしていく生徒A

(てだてーウ 思考を見える化する「# (ハッシュタグ) ポイント発見！」の活用)の検証)

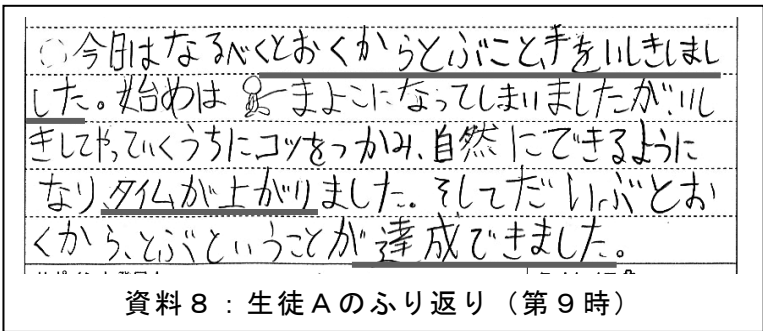
第2時で1台ハードル競走に取り組んだときから、「#ポイント発見！」による振り返りを始めた。生徒Aは、第3時で「#とぶばしょ」とポイントをあげ、踏み切る位置(跳ぶ場所)を自分の課題として追究を続けた。その結果、第9時では「#とおくからとぶ」[資料7 赤枠]とまとめた。また、第5時で新たに加わった「#上半身」というポイントは、第7時で「#手を前へ」[資料7 青枠]と記すなど、より具体的な動きに注目していることから、思考が深まっていることが読み取れる。

時間	#ポイント発見!	時間	#ポイント発見!
第3時	#ポイント発見! #リズム #ちから #とぶばしょ	第9時	#ポイント発見! #手 #なるべくいきおいをつけて #とおくからとぶ
第5時	#ポイント発見! ハードル #ゆるがし #2個の位置 #ははば #上半身	第6時	#ポイント発見! #あしをまわす #いきおいよくあしをあげる #ははば #手を前へ

資料7：生徒Aの#ポイント発見！の変容

このように、短い言葉の中にポイントの変化が読み取れる。自分の動きや仲間のアドバイスから考えたことを短い言葉でまとめていくことで、抽象的だった言葉を具体的にしながら自分のものとして獲得していったといえる。

第9時のふり返りでは、「とおくからとぶこと、手をいしきました」[資料8]とあり、ポイント発見でまとめていったことを課題として設定したことがわかる。設定した課題解決に向けて取り組むうちに「タイムが上がり」、そして「達成できました」という言葉から、自らの課題に合った解決方法を実践していったことがわかる。



資料8：生徒Aのふり返り（第9時）

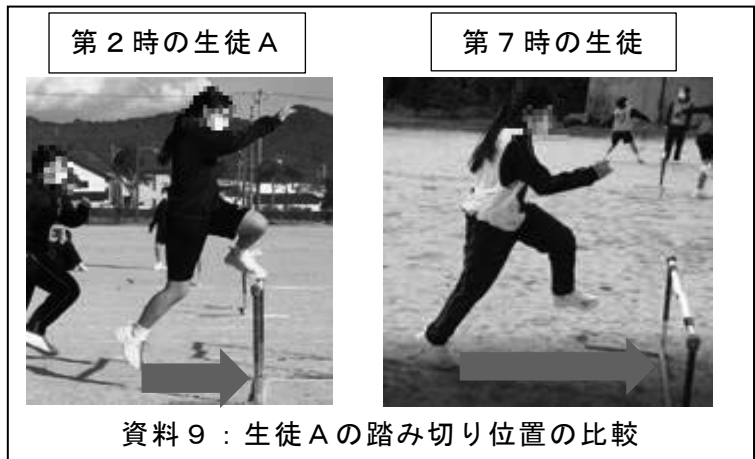
(4) 遠くから踏み切っていることを実感する生徒A

(てだてーエ 動きを見える化する「my form」の活用の検証)

生徒Aは、インターバルの歩数に悩み、それに合わせて踏み切り位置がハードルの近くになってしまうことを課題としていた。生徒Bが動画を静止し、生徒Aと画像[資料9右]を確認すると、

「こんなに遠くから踏み切れている」[資料10]と言って自分の成長を実感し、さらに励まされたことで次への意欲を見せた。

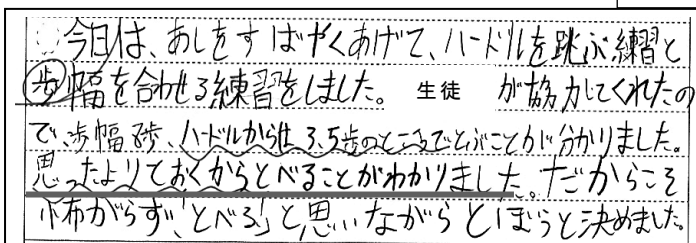
第7時の「思ったよりとおくからとべていることがわかりました」[資料11]というふり返りの「思ったより」という言葉からは、動画を見るまでは自分がどの程度遠くから踏み切れているのかわかっておらず、成長を感じることができていなかったと考えられる。動画で「my form」を確認したことが、仲間とともに自分の成長を実感することとなり、さらに次の課題解決へつながる意欲になったといえる。



資料9：生徒Aの踏み切り位置の比較

生徒B：けっこう遠くから踏み切れているよ
 生徒A：そうかな。自分だとわからない。
 … 画像を確認 …
 生徒A：こんなに遠くから踏み切れていること知らなかった。
 生徒B：かなり遠くから踏み切れているから自信をもって！
 生徒A：もう一回やってみるね。

資料10：授業記録（第7時）



資料11：生徒Aのふり返り（第7時）

(5) 成長を実感し、さらに解決方法を見つける生徒A

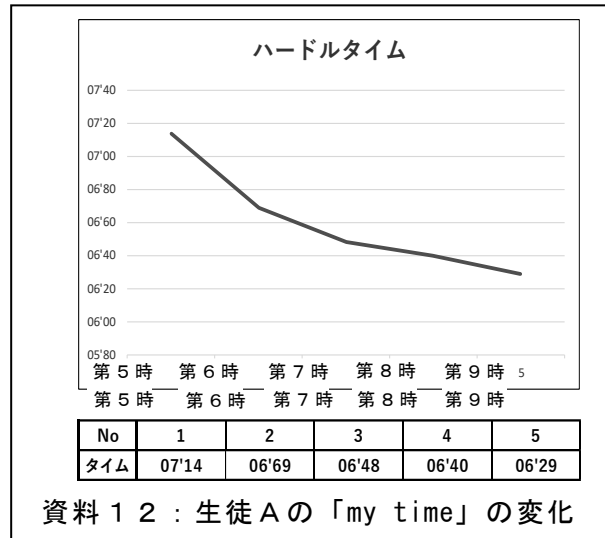
(てだてーオ 個人のタイムをグラフ化する「my time」の活用の検証)

第5時の1回目のチーム練習で、はじめて全員が個人のタイムを協力して計測し合った。その後、第6時から、自分たちのチームで決めたやり方で「my time」を記録した。はじめての計測で7.14秒だった生徒Aの「my time」は、毎時間少しずつ変化を続けた。タイムを入力し、グラフ化をすることで、毎時間の変化がわかり、課題解決への意欲につながった [資料12]。

ハードルタイムの変化を確認した生徒Aは、第8時の時点で「前よりも少しずつタイムがよくなっている」と自分の成長を実感していた。さらに、「手が前にいけば、とおくからとんでも、とべることが発見」 [資料13] という記述からは、動きの発見と合わせて自分のタイムの変化を確認することで、自分なりの解決方法を試して、もっとハードリングを上達させたいという思いを強めていることが読み取れる。自らの課題解決の方法の有効性を実感することで、さらに自分の動きを変化させようとする意欲につながったと考えられる。

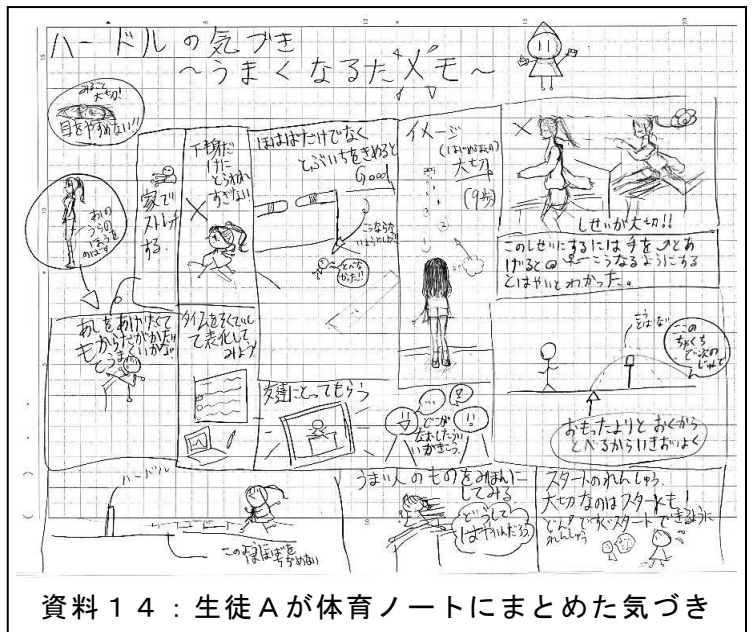
5 成果と課題

生徒Aは、走ることに苦手意識をもち、自分の走りが人に迷惑をかけないかを心配する気持ちがあった。そんな生徒Aが、自分からハードルをどのように越えたらよいか考え始めたことは、走力差があっても対等に戦えるよう工夫したルールで競走を行った成果だといえる。また、単元を通して、[資料14]のように、自主的に体育ノートにうまくなるためのメモとして、気づきをまとめながら学習をすすめてきた。このような取り組みの様子から、競走でうまれた「自分にもできそう」という思いが、自分の学習の自信につながったといえる。さらに、その自信が、もっと速く走れるようになりたい」という思いを支え、主体的に学びに取り組み続けたといえる。




今日は、足を意識し練習をしました。ハードルの前で足をあげたおまが前にいけばとおくからとんでも、とべることが発見することができました。前よりも少しずつタイムがよくなっているので、もっと速く走れるよ、かんばります。

資料13：生徒Aのふり返り（第8時）



次に、生徒Aは、自分なりの言葉でポイントをまとめ続けた。自分の動きや仲間のアドバイスから考え、新しく発見したポイントについて、どうしたら解決できるかを考えることができたのは、短い言葉でポイントを明確にし、自分事として考えてきた成果だといえる。また、生徒Aは、単元の終末に、[資料15]のように学習をふり返った。「自分のタイムの動きをみて」「タイムが良くなって」という言葉から、タイムの変化から自分の成長を客観的に実感していることがわかる。さらに、「ビデオをみて」「考えてくれたことをどんどんおしえて」という言葉からは、はじめの頃の動画を見返し、自分の成長を感じるとともに、成長を支えてくれたのは仲間であることを実感している。これらのことは、タイムのグラフ化や動画の撮影によって動きを見える化したことが、仲間とともに自らの課題を解決したいという意欲を継続させてきた成果だといえる。教材やルールの工夫によって、自分なりの解決方法を何度も試すことができたことが、課題の解決に向けた生徒Aの主體的な学びにつながったといえる。

○私はハードルタイムグラフで自分のタイムの動きをみて、少しずつではありますが、タイムが良くなってほした。ビデオをみて、初めの方は、ジャンプするようにとんでいました。生徒B: どのへんからどいつ？し、考えてくれたことをどんどんおしえてくれたのはしりぬけるようにおしだ。そして、ハードル走は、正直苦手でしたが、楽しんでかかりました。危険をこぎらなければいけません先生と仲間にかんがいておし



資料15：単元終末の生徒Aのふり返り

(3) 今後の課題について

本実践では、走ることを苦手としている生徒が「自分にもできそう」という思いを継続させながら取り組める教材の開発をすることができた。陸上運動だけでなく、そのほかの運動領域でも、運動を苦手としている生徒の意欲の継続や技術の向上に効果的な支援ができるよう、教材の開発やさらなるICTの活用方法を探っていきたい。

Ⅱ 保 健

1 はじめに

「生きる力」を育むための「ゆたかな学び」をめざし、子ども一人ひとりに「学ぶ喜び・わかる楽しさ」を実感させながら、創意あふれる教育をすすめていくことが求められている。保健分野においては、「健康価値を認識し、自らの課題を見つけ、健康に関する知識を理解し、主体的に考え、行動し、よりよく課題を解決する」資質や能力の育成を重視し、学校・家庭・地域との連携を大切にしながら、研究を推進している。

保健に関する基礎・基本とは、健康に対する現代的な課題に適切に対応し、生涯にわたり健康で活力ある生活を送るための心や体を育むことである。そのために、毎日を健康に過ごせるような実践力を身につけさせていく。また、「生きる力」をのばすために、自ら学び、自ら考え、主体的に行動する力を育てたい。そのてだてとして、子どもが自ら課題を見つけ、解決の方向を見出していく力を育むための指導・支援のあり方を考えたい。そして、保健体育や家庭科、理科や社会など他教科や総合学習との関連や学校・家庭・地域が一体となったとりくみを充実させていく。子どもの健康課題を解決するためには、個人の責任にするのではなく、健康行動に結びつくための知識や情報提供などの教育的な働きかけと、健康的な生活を支えるための環境づくりを組み合わせ、健康的な生活を実現できるようにするWHOが提唱するヘルスプロモーションの理念をもとに、実践にとりくんでいる。

2 教育研究愛知県集会について

(1) 概要

第11分科会保健体育（保健）には15本のレポートが寄せられ、熱心な討論が展開された。第72次教研の課題をふまえ「子どもが生活の主体となるための保健教育」を追究し、「生活にいきる保健教育」「保健・総合などでの指導のすすめ方」「指導方法・指導形態の工夫」「心・命・性に関すること」の4つの柱に沿って実践報告が行われた。

実践内容の傾向として、さまざまな健康課題に対応するため、教材・教具を工夫した実践や、ICT機器を活用した実践、子どもの主体的な活動を中心とした実践、学校内・外との連携を深めた実践などが報告された。

また、実践報告後には以下の研究課題に沿って討論が行われた。

- ①子どもが主体的に学ぶためのてだて
- ②校内の連携をはかるためのてだて
- ③家庭との連携をはかるためのてだて
- ④日常生活での意識化・行動化を促すためのてだて
- ⑤実践に対する評価方法

(2) 報告と討論のまとめ ー県教研リポートー

① 生活にいきる保健教育

異学年交流や歯と口の保健教育を軸に、心と体の両面からアプローチした実践（海部）や、保健教育や委員会活動を通して、組織的・継続的にけがの予防にとりくんだ実践（一宮〈資料1〉）、委員会活動や学校保健安全委員会を通して学校全体で安全教育にとりくんだ実践（安城）が報告された。

討論では、子どもが主体的に学ぶためのてだてについて話し合われた。課題に気づき、自分事としてとらえることができるように、事前アンケート結果の提示や異学年交流、グループでの話し合い活動などが有効であるとの意見が出された。

＜研究構想図＞

めざす子ども像

自他の安全を意識して、けがの予防行動ができる児童

	保健教育	保健委員会の活動	職員間の連携
実践内容	<ul style="list-style-type: none"> 学級活動（1年生：2023年5、6月） 	<ul style="list-style-type: none"> 委員会の時間（5、6年生の保健委員：2023年2月、4月） テーマ「めざせ！ろうかあるこうマスター 走っている人はいつも目立つ！」のとりくみ（全校：2023年4～7月） 	<ul style="list-style-type: none"> 担任や生徒指導主任、体育主任との情報交換 全職員への情報提供（月1回のけが発生状況の報告）

*評価のてだて

- ワークシートや児童の感想、指導前後のアンケート
- 職員への聞き取り

学校保健計画・保健室経営計画への位置づけ、職員の共通理解・協力体制

健康課題

- ・自他の安全を考えて行動しようとする意識が低い。
- ・けがの発生原因を理解していないため、予防行動を実践できていない。

児童の実態

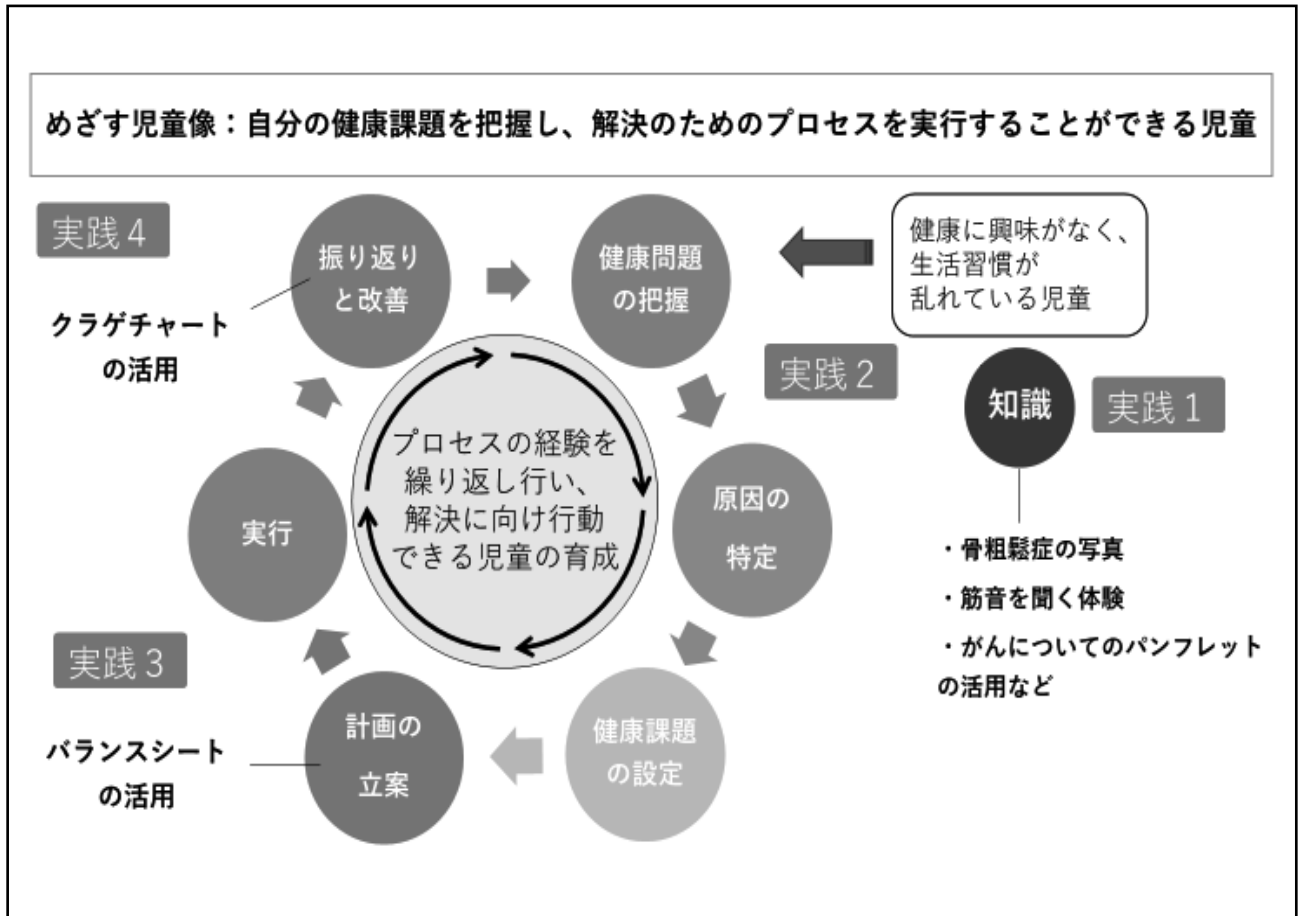
- ・外科的来室者数が多い。
- ・周りの児童を巻き込んだけがが発生している。
- ・廊下を広がって走っていく様子や階段を飛ばして昇り降りしている様子がある。

〈資料1〉（一宮 浅井中小）

② 保健・総合などでの指導のすすめ方

保健教育にICT機器を活用し、RPDCAサイクルをとり入れることで健康課題の改善をはかった実践（名古屋〈資料2〉）や、子どもどうしの学び合いの場を設定し、ストレスの対処法について考える授業づくりを行った実践（安城）、感染症やその予防に関する知識の習得と対話的な学びを通して、生活の中の課題解決にとりくんだ実践（新城）が報告された。

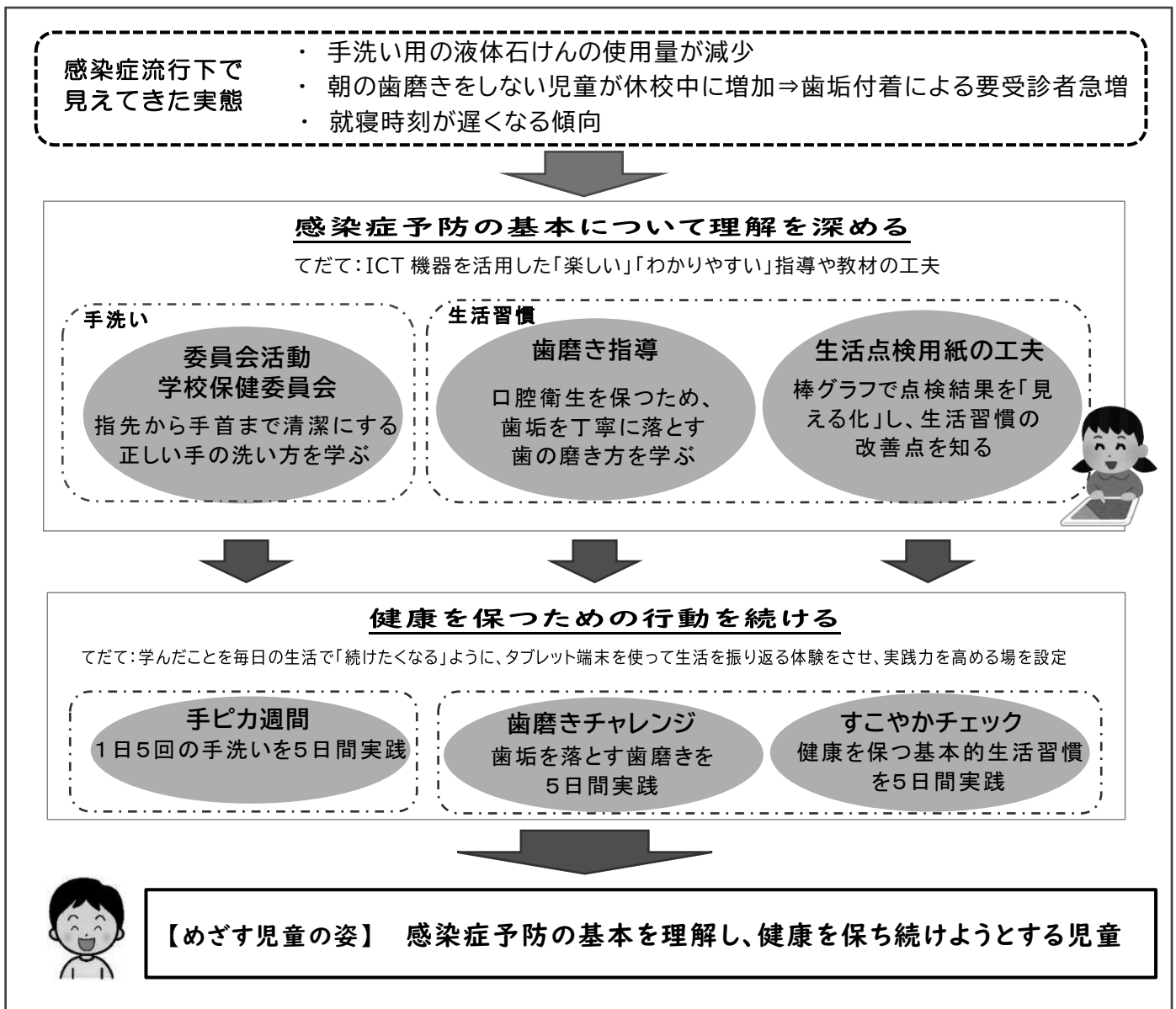
討論では、校内の連携をはかるためのてだてについて話し合われた。担任と養護教員とのよりよい連携を模索する意見や、校内の会議やICT機器を活用した連携などについて意見が出された。



〈資料2〉（名古屋 南押切小）

③ 指導方法・指導形態の工夫

プライバシーに配慮した個別指導を通して行った肥満解消教室の実践（名古屋）、ICT機器（タブレット）を活用した「楽しい」「わかりやすい」「続けたいくなる」感染症予防の実践（豊橋〈資料3〉）、テレビ放送を活用し児童保健委員会から全校へ啓発して、けがの予防にとりくんだ実践（刈谷）、子ども主体の学校保健委員会を開催し、メディアとのかかわり方にとりくんだ実践（岡崎）、家庭・地域とのかかわりをいかした、3年間の積み上げ式で行った生活習慣の実践（蒲郡）が報告された。討論では、家庭との連携をはかるためのてだてについて話し合われた。実践内容が子どもから保護者に伝わるように工夫する、保健だよりに保護者向けの記事を掲載したり、学年だよりに掲載して担任から働きかけてもらったりするなどの意見が出された。

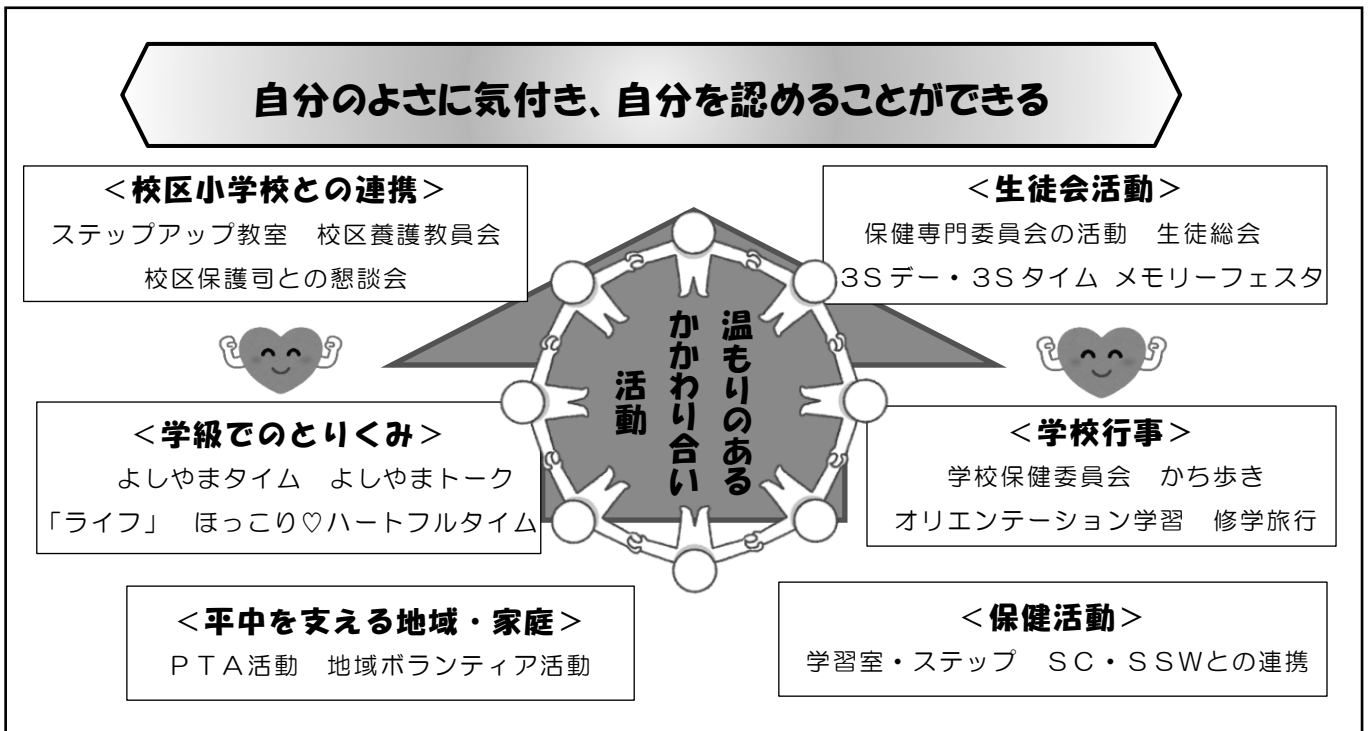


〈資料3〉（豊橋 富士見小）

④ 心・命・性に関すること

学校全体で「温もりあるかかわり合い活動」を行い、自己有用感やコミュニケーションスキルの向上にとりくんだ実践（西尾〈資料4〉）、レジリエンスの向上をめざし、ストレスマネジメント教育にとりくんだ実践（一宮）、担任と連携し「シンプルプログラム」を活用して、人とかかわる力の向上にとりくんだ実践（岡崎）が報告された。

討論では、日常生活での意識化・行動化を促すためのでだて、実践に対する評価方法について話し合われた。日常生活での行動化につなげるために、課題を自分事としてとらえさせる工夫や行動を定着させるための生活点検カードの活用工夫、実践に合った評価の方法について意見が出された。



〈資料4〉（西尾 平坂中）

(3) 指導・助言

黒岩 知里 先生（江南市立古知野東小学校）

「生活にいきる保健教育」 けがの予防行動を身につけるため「挑戦状」「ワッハッハ王」「しかかも」など、子どもたちが主体的に思わずとりくみたくなるようなネーミングが有効であった。個別支援が必要だと感じたときは、担任と問題を共有し、その時間を確保できるとよい。異学年交流と歯と口の保健教育を軸に、心と体の両面からアプローチした実践では、他の委員会や教科との連携が必要となるため、毎年必ず行う実践を明確化し、年間計画に位置づけることで、協力を得やすくなるであろう。また、担任と養護教員の連携では、日頃のコミュニケーションに加え、実践の評価も共有することが大切である。

「保健・総合などでの指導のすすめ方」 バランスシートやクラゲチャートなど、思考ツールを活用し、効果的なでだてであったかを見直すことができている。家庭との連携については、ワークシートに保護者のコメント欄を設けるなどの工夫で、家庭でしかみられない子どもの様子がわかることもある。教科保健「心の健康」では、単元計画を

作成する際に体育科「体づくり運動」を関連させ、子どもたちが心と体のつながりを感じながら生活にいかせるとりくみができるとうよい。また感染症の予防では、コロナ禍における行事のあり方について、ワールドカフェ形式やゲストティーチャーを効果的にとり入れることで、多くの意見や知識にふれ、考えを深めることができ有効であった。中学校生活最後の3年生の思いを大切にした必然性のある課題を設定したことで、意欲が高まり、最後まで主体的・対話的に、仲間と協働しながらとりくむことができた。

「指導方法・指導形態の工夫」 肥満指導はさまざまな面に配慮が必要である。成功体験を積み重ねること、家庭の協力を得ること、適切に受診へつなげることで、正しく実生活にいかせる指導となるであろう。また安全教育は、学校全体でとりくむ必要がある。ていねいな実態把握が、適切な課題設定や評価につながっていく。学校安全計画と関連させ、「いつ」「だれと」行うかを意識することでより広がりのある安全教育が実施できる。ICT機器を活用した楽しい、わかりやすい、続けたい指導は、今後の保健教育で有効なツールとなる。ICT機器は、使うことを目的とせず、個々の実態を蓄積し、振り返り、生活を改善したらよい結果につながったという実感をもたせることが大切である。また、家庭や地域の協力を得て個に応じた健康づくりをめざす指導では、子どもが学びを発信し自分事としてとらえることで、より具体的で持続可能な行動選択へつなぐことができるであろう。

「心・命・性に関すること」 QUやスリンプルプログラムを活用したり、「〇〇タイム」を設定し学校全体で心の教育を実施したりすることで、子どもたちの自己有用感を高めることができた。実施学級の担任から感想をもらったり、授業公開日にとりいれたりして、とりくみの様子を他学級や家庭に伝わる工夫をするとよい。現代課題として、職員間の情報交換の時間が限られつつあるが、既存の会議や学年会などの機会をうまく利用して、児童生徒理解や連携を深めてほしい。

浅田 知恵 先生（愛知教育大学）

ICT教育において有効なコンテンツを活用し、子どもたちだけでなく教員も楽しみながらけがを予防する発想がよいと感じた。行動変容ステージモデル（無関心・関心・準備・行動・継続）の、どの段階で子どもたちにつまづきがあるかをとらえながら、実践内容を強化していくとよい。けがの背景には心がかかわる原因が少なくないことを、個別指導の中でていねいに探っているところに共感できた。

異学年交流は小規模校では特に重要なとりくみである。上級生にしてもらったことを下級生が受け継ぐことで、学校全体が変わることができたり子どもたちの自己有用感を高めることができたりするので、ぜひ継続してほしい。

感染症の予防では、コロナ禍で不満を感じている生徒に寄り添い、学びの必要性を見出し実践にとりくんだ。知識・理解にもとづき、思考・判断し、それを表現していくという学習指導要領の流れを、生徒の姿から感じる事ができた。根拠のある学びをみんなを経験し、達成感を得ることができ、周りの生徒にとっても有意義であったと思う。

肥満指導は、とりくみにくい内容ではあるがとりくむべき内容である。保護者への配慮を行いながら、子どもたちが前向きにとりくめるように解決志向型のカウンセリングを行った点が評価できる。生活習慣にかかわることは、本来家庭を中心とするものだが、学校での指導が子どもを通して家庭へ広がっていくこともある。ICT機器を活用しておとなも子どもも気軽に楽しくとりくめる仕掛けをつくっていくとよい。

健康づくりについて、3年間という長い期間に計画的・継続的に指導していくことで、子どもたち自身が自分の育ちや成長を感じられる実践となっている。子どもと地域のつ

なかりは社会全体の健康づくりにつながっていく。家庭や地域への働きかけを学校評価に組み込み、学校保健活動を他者評価してもよいであろう。

心の健康のとりくみでは、集団・個別にしていねいに働きかけ、子どもに寄り添うことで支援した様子がうかがわれる。子どもが自分の思いをもって、それを言葉にするには壁が大きい時代である。不登校の増加などの問題に、危機感をもって教員が対応しているとりくみとなっている。ストレスマネジメントについては、震災や少年犯罪がきっかけとなって広まった背景がある。さまざまなとりくみがあるが、そのときの子どもたちにどのような指導が必要であるか、考え選択して行ってほしい。

3 今後の課題

子どもをとりまく社会環境や生活環境の急激な変化により、子どもたちの健康課題は多様化かつ複雑化している。長期の対応となった新型コロナウイルス感染症は、感染症法上5類へ移行され、感染症対策を中心とした生活様式は緩和された。学校現場では基本的な感染症対策をとりながら、コロナ禍によってもたらされた健康課題の解決にむけて、持続可能な教育活動をすすめていくことが重要となった。また、GIGAスクール構想が始まったことでICT教育が加速し、ICT機器の適切な使い方や目の健康に関する指導がいつそう求められている。スマートフォンや通信機能のあるゲーム機によるネットトラブルの増加、長時間使用による生活習慣の乱れなどの課題も出てきており、これまで以上に家庭との連携をはかりながら指導と支援をすすめていく必要がある。

体の面では、近年の都市化、情報化などを背景とした生活環境の著しい変化による体力の低下、肥満の増加、姿勢の悪化、視力低下など多岐にわたる課題が懸念されている。生涯にわたり健康な生活を送るためには、自分の体や健康状態に関心を持ち、主体的に学ぶことが重要である。そのためには、健康課題を自分事としてとらえさせ、家庭との連携をはかりながら継続的な指導を行うことが大切である。今後は性の多様性やジェンダー平等などの人権尊重を基盤とした性教育をどのように展開していくとよいのかも検討することが必要となるであろう。

心の面では、コロナ禍での生活様式の変化に起因するメンタルヘルスの問題が顕在化している。人とのかわりが減ったことで、ストレスがかかったり心身のバランスを崩したりしている子どもが増え、そうした心身の不調から不登校の子どもが増加している。このような中でも、心身の健康を自ら保持増進していくために、ストレスへの対処方法や感情のコントロール方法を見出し、乗り越えていく力が必要となる。そのために、人とのかわりの中で、自分の気持ちをうまく表現したり伝えたりするスキルや、自己肯定感や自己有用感を育むとりくみなど、学校教育全体を通して推進していくことが必要となるであろう。

学習指導要領においては、「生きる力」を育むという理念のもと、知識や技能の習得とともに思考力、判断力、表現力など、学びに向かう力、人間性などの育成を重視している。子どもが生涯を通じて心豊かに健康な生活を送るためには、校内の協力体制はもとより、家庭、地域との連携をはかり、子どもが自ら課題を見つけ、解決の方法を見出していく力を育むための指導や支援のあり方について、他教科と関連づけながら教育活動全体を通して組織的かつ計画的にとりくんでいくことが大切であると考えます。

今後も、実践に対する評価のあり方とともに「子どもが生活の主体となるための保健教育」を追究していきたい。

4 実践

自分の体に関心を持ち、健やかであらうとする児童の育成

－ 家庭と協力してとりくむ肥満解消教室 －

名古屋市立太子小学校 松田真子

1 研究のねらい

わたくしは、児童が生涯に渡って健康で過ごせるように、自分の体に関心を持ち生活習慣を整えようとする意欲を持ち続けてほしいと願っている。

本校の児童は、名古屋市平均よりも身長・体重ともに上回る児童が多い。健康体で上回るのであればよいが、2021年度は、肥満度20%以上の児童が全校の約10%になり、肥満傾向の児童が増えた。電子メディアの普及による運動不足や、新型コロナウイルス感染症流行下での自粛生活による生活習慣の乱れのため、肥満傾向の児童は年々増加している実態である。

そこで、2021年度から身体測定で肥満度20%以上の肥満傾向となった児童に対し、学校と家庭が協力してとりくむ肥満解消教室（以下「すこやか教室」）への参加をすすめた。この活動では、定期的に体重測定を行い、肥満解消にむけた目標をとともに考えることで自分の体に関心をもたせたり、家庭と協力して支援することで生活習慣の改善や意欲を持続させられるようにしたりする。このように個々に寄り添った個別指導を中心に研究をすすめ、めざす児童の姿に近づきたい。

2 研究の方法

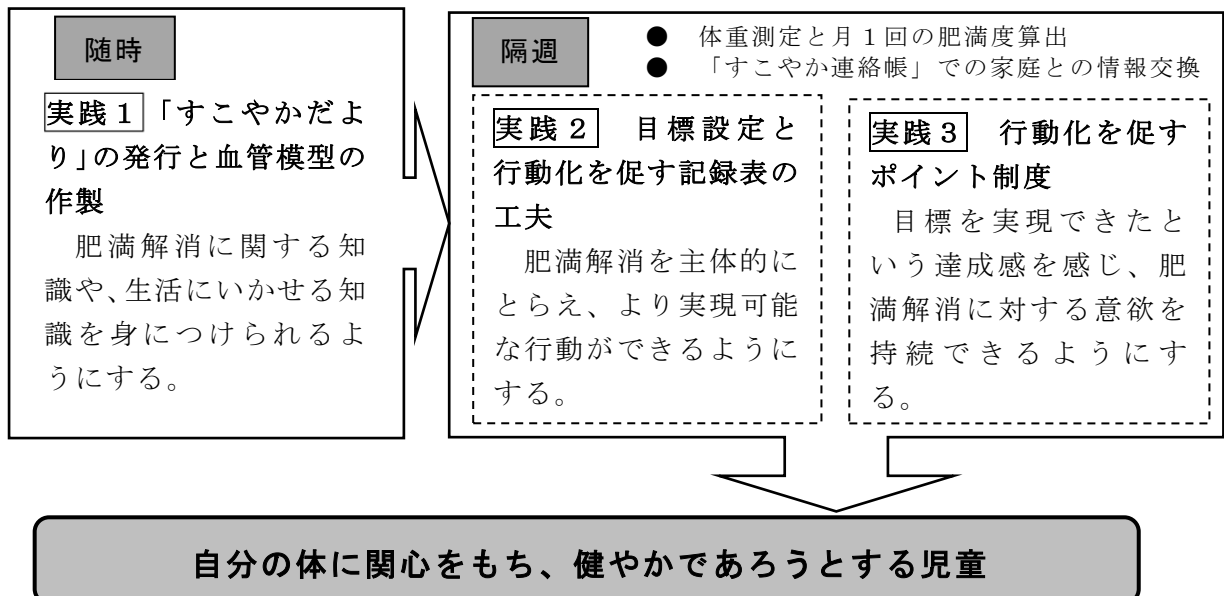
(1) 研究の対象 「すこやか教室」参加者 13人

(2) 研究の経緯

2022年度に全校で肥満度20%以上となった児童は33人（全校の約8%）となり、そのうち、参加を希望した児童は13人であった（参加率40%）。学年が上がるにつれて肥満度が高い児童が多い。肥満になる原因はそれぞれ異なり、食べ過ぎや運動不足、生活習慣の乱れなどがみられる。

2021年度より「すこやか教室」を開始し、実践を継続してきた。参加者13人中12人は2021年度からの参加者である。成果と課題をふまえて2022年度は効果がみられた実践はより効果的になるよう工夫を重ねて継続するとともに、主体的に肥満解消にとりくむように促すこと、意欲を持続させることの2点に重点をおき、めざす児童の姿に近づけていきたい。

(3) 研究の流れ



3 研究内容

実践1 「すこやかだより」の発行と血管模型の作製

(1) ねらい

肥満解消に関する知識や、生活にいかせる知識を身につけられるようにする。

(2) 実践内容

食生活と運動の記事を中心とした「すこやかだより」を月1回発行した。すこやかだよりでは、おやつの適量を示したり、欠食による無理な減食をしないように促したり、理想的な生活習慣について紹介した。内容は、生活によりいかしやすいものになるよう、児童から質問された内容や保護者の困り感に寄り添った記事を掲載するよう心がけた。

また、脂質異常症によってドロドロになった血液を表した血管模型を作製し【写真1】、模型にふれさせることで栄養バランスのよくない食生活が体に与える影響について知識を深めさせた。



【写真1 脂質異常症によってドロドロになった血液を表した血管模型】

(3) 結果と考察

「すこやかだより」を読み、肥満解消にむけた正しい知識を身につけた後では、児童が目標を決める際に「『すこやかだより』に載っていたから、なわとびを目標にしてみようかな」と発言したり、保護者からは「食べ過ぎ防止のためにワンプレートごはんを続けていきます」との声が聞かれたりした。このことから「すこやかだより」の内容から無理なく生活にとりいれられるものを選び、行動に移そうとする児童の意欲を感じることができた。

また、食事を抜いたり極端な減食をしたりして減量しようとしていた児童も、「すこやかだより」で極端な減食がもたらす体への影響を学んだ後は他の方法に変えていた。このことから、単に肥満解消を促すだけでなく、正しい知識を身につけた上で、自分の生活に合った肥満解消にとりくませるものの大切さを感じた。

さらに、血管模型を見ながら脂質異常症のことを学んだ際には、血液が流れにくくなっている様子や、血管に少しずつドロドロになった血液が貼りつく様子を見て、多くの児童が驚きの表情をしていた。ある児童は「僕の血管もこうなっちゃうのか。野菜は嫌いだけど、揚げ物ばかり食べていたらいけないんだな」と自分の食生活を振り返り「今回の目標は、揚げ物のおかずを少しだけ減らして野菜をその分食べることにする」と、学んだ知識をいかし、行動に移そうする様子がみられた。その姿を見て保護者からも「子どもが意識してくれるようになったので、調理を工夫して少しでも食べてくれるようにがんばります」との協力が得られ、生活にいかすことができていた。

実践2 目標設定と行動化を促す記録表の工夫

(1) ねらい

肥満解消を主体的にとらえ、より実現可能な行動ができるようにする。

(2) 実践内容

2021年度の実践では、養護教員からのアドバイスが中心となってしまったことや、多くの児童が保護者にすすめられて「すこやか教室」に参加しており、どうしても「やらされている感」が強い現状から、主体的に肥満解消にとりくむ児童が少なかったという課題が残った。

それをふまえ、ねらいを達成するために「解決志向型のカウンセリング」をとりいれることにした。問題を自分事としてしっかりとらえ、自ら行動を起こさせるように支援するという解決志向型カウンセリング技法の一部が「すこやか教室」に有効であると考えた。そこで「解決志向型カウンセリング」において目標を立てる際に大切にすべきとされている以下の3点を参考にして、記録表の改善を行った。

【解決志向型カウンセリングの考え方による目標の立て方】

- ・ 本人にとって明確で、重要な項目であること。
- ・ 大きいことでなく、小さい目標であること。
- ・ 具体的に示すことができ、行動の形で記述できること。

記録表を改善し、隔週の体重測定の度に、次の測定日まで体重が増えないようにするための目標を自分で決めさせるようにした。目標を立てる際には、実現可能で達成できたかどうかを「○」か「×」で評価できる行動目標を立てるように促した。記録表は2週間に1回配布し、目標が達成できたかどうか毎日振り返ることができる欄を設けた。

(3) 結果と考察

当初は「○」か「×」で評価できる行動目標を立てることが難しく、「給食を食べ過ぎないようにする」など抽象的な目標を立てる児童が多かったため、「○」か「×」で評価できるようにするためにはどう変えたらよいかアドバイスをしながら、目標を一緒に考えていくことを繰り返していった。その結果、「給食のおかわりは1回だけにする」など、具体的で「○」か「×」で評価できる目標を自らしっかりと立てられるようになっていった【資料1】。目標を明確にすることは、協力してくれる保護者にとっても、どの程度励ましの声をかければよいか分かりやすくなり、連携しやすくなった。

また、毎日振り返らせることで、目標設定が適切かどうか分かりやすく、「今回は全部『○』にできたしそんなに難しくなかったから、次回は少しチャレンジしてみる」と自ら目標のレベルを上げる児童もみられた。目標を自分で決めること、毎回しっかりと振り返り評価することが、主体的に行動させるために有効であることがわかった。

体重記録表 No.

毎日なるべく同じ時間にはかりましょう。1か月がかわった時、増えてしまっても+1キロまでにおさえられるように気をつけよう!

2週間の目標

給食のおかわりは、1回だけにする。 キリトをあげ日は2回

※ 目標は「おかわりは1日1回までにする」など、できたかできなかったかを○か×できちんとしめすことができる、行動の目標を考えよう。

学校で測定する日	日付	今日の体重	目標の行動はできた?○か×
○	10/18(水)	56.3 kg	○
	19(木)	56. kg	○
	20(金)	56. kg	○
	21(土)	56. kg	○
	22(日)	56. kg	○
	23(月)	56. kg	○

【資料1 体重記録表】

実践3 行動化を促すポイント制度

(1) ねらい

目標を実現できたという達成感を感じ、肥満解消に対する意欲を持続できるようにする。

(2) 実践内容

実践2では、自分で立てた目標を達成できたことが形として残るように工夫した。その努力を積み重ねることで、さらに達成感を感じ次の意欲につながるよう、2週間(14日間)のうち10回「○」が付いたら、1個ポイントがもらえ、5個ポイントがたまるごとに保護者と決めたご褒美がもらえる「すこやかポイントカード」をつくり、体重測定の際にポイントを付けていった。

(3) 結果と考察

保護者と相談して、ご褒美に「本を1冊買ってもらうこと」にした児童は、「何の本にしようかな。がんばってよかった！」と振り返り、達成感を感じながら肥満解消にむけて日々行動できている様子がみられた。また『すこやかだより』に載っている運動を目標に追加して、「達成できたらボーナス1ポイント」「体育委員会が開催しているリズムなわとびに参加したらボーナス1ポイント」など、不定期にボーナスポイント制度を設けることで、楽しみながら肥満解消につながる行動を促し、意欲を持続させることができた。

4 研究のまとめ

肥満解消に関する正しい知識を身につけさせること、主体的に肥満解消にとりくむように促すこと、意欲を持続させることを通じて、めざす子ども像にむけ実践してきた。特に実践2は、続けていくにつれて児童の実践に対するとりくみ方の変化がよくわかり「自分で決めて行動する」ということが、主体的に課題解決にとりくむためにとても有効であることがわかった。保護者からも、児童が2021年度よりも主体的にとりくむようになってきたという感想が多数みられた【資料2】。

昨年引き続き、楽しい取り組みが出来ました。
松田先生と一緒に自分で目標を立て、それに向けて日々頑張ることで、より達成感を得ることができました。
大きな目標ではなく、少しずつ難易度を上げながら続けられる目標を決めていくことも、成長につながったと思います。
体を動かす楽しいは身についたため、今後の目標は継続です。

【資料2 保護者の感想】

また、年度末に肥満度が下がっていた児童が6人となり、数値的な成果もみられた。肥満度が40%以上の児童に実践の成果が出やすく、6人中3人の肥満度が10%以上低下し、大きな改善がみられた。他の3人も肥満度が5%程度低下し、体重を維持するだけでも身長が伸びれば肥満度は大きく下がるため、本人のペースに合わせた肥満解消方法でも十分に成果が出るということがわかった。

一方、肥満度が40%未満の比較的軽度な児童の方があまり改善しなかった。しかし、数値的な成果がみられなくても本実践を始めたことがきっかけで、野菜嫌いだった児童が工夫を凝らして野菜を食べるようになったり、運動習慣がついた児童は「外遊びをすると気持ちがいい」と言うようになったりなど、生活習慣の改善がみられた。継続的に支援を続けたことが、少しずつではあるが自分の体に関心を持ち、健康であろうとする児童につながってきたと感じる。

約半数の児童には実践の成果が出ている一方、定期的な体重測定を忘れ継続的に支援ができない児童や、肥満度が下がっても長期休業でリバウンドしてしまう児童もみられた。家庭の協力体制の差で経過が大きく変わってしまうことなど、課題はまだ多く存在するが、養護教員の立場や知識をいかして、個々の課題に寄り添い、現状に合った方法で支援ができる個別指導が有効であることは確かである。今後は「すこやか教室」に参加していない肥満傾向の児童への働きかけも模索しながら、根気強く個々の課題に寄り添った支援を続けていきたい。

【参考文献】

- ・ 「学校における肥満対応ガイドライン」福島県教育委員会 平成29年3月（平成31年2月一部改訂）
- ・ 子どもの肥満について 日本小児内分科学会HP
- ・ 解決志向型のカウンセリングについて 名古屋市教育センター教育相談発展講座研修資料