

1 1	海部	愛西市立立田中学校	カトウ マサヤ 加藤 雅也
-----	----	-----------	------------------

分科会番号	1 1	分科会名	保健体育（保健）
-------	-----	------	----------

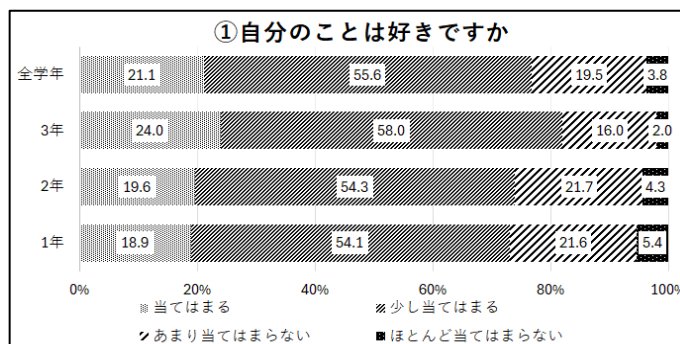
研究題目

自他の生命を尊重し、心身ともに健康で調和のとれた生徒の育成
—「守る」をキーワードにした立中プランの実践—

研究要項

1 研究のねらい

本校では、教育目標「個性を大切にし、知・徳・体の調和のとれた人間形成をめざす」のもと、生徒一人一人のよさを大切にしながら、人間性や社会性を育てている。全校生徒数 133 名の小規模校であり、2 校の単学級の小学校から入学してくる生徒が多いため、生徒同士のつながりが比較的強く、休み時間には、教室や廊下で明るく交流する姿が見られる。しかしながら、生徒数の減少や近年のコミュニケーション手段の変化により、生徒同士の関わりは限られた交友関係に偏る傾向があり、多様な価値観に触れる機会が少ない。そのため、自分の思いや考えを相手に分かりやすく表現することを苦手とする生徒が多く、4 月の調査では、自己肯定感や自尊感情が十分に高いといえない生徒が 2 割程度と、多くはないものの一定数いることが分かった。【資料 1】また、スマートフォンやタブレット PC の普及に伴い、オンラインゲームや動画視聴に多くの時間を費やす生徒が増加しており、その影響として、睡眠不足などの生活習慣の乱れが課題となっている。



【資料 1 4 月アンケート結果】

3 年計画の 1 年目となる昨年度は「心を守る教育部会」、「身を守る教育部会」、「未来の自分を守る教育部会」の 3 つの部会を立ち上げた。教職員の特性を生かした役割分担を行い、「守る」をキーワードにした立中プランの基盤を整えた。2 年目となる今年度は健康推進事業に取り組み、プラン 1 の「心を守る」実践では、道徳の授業や学校祭、生活アンケートを通し、自他を認め合い、対人関係力を育む活動、プラン 2 の「身を守る」実践では、避難訓練や防災 VR 体験講座などを通し、自他の命を守るために必要な能力や態度を育成する活動、プラン 3 の「未来の自分を守る」実践では、体づくりや保健教育、情報モラル教育など、生涯にわたって心身の健康を自ら保持・増進していくために必要な能力や態度を育成する活動を進めている。本研究では、各部会で実践した活動を通して、自他の生命を尊重し、心身ともに健康で調和のとれた生徒の育成を目指したい。

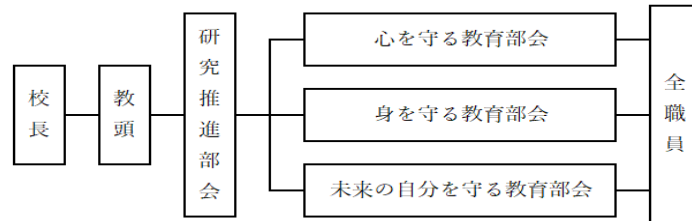
2 研究仮説

- 〔仮説 1〕 「心を守る」及び「身を守る」立中プランの実践において、自分の思いや考えを伝え合う活動や、生命を尊重し、守り抜くことを考える活動を体験することで、生徒は自己肯定感が高まり、自他の生命を尊重しようとする態度を育むことができるだろう。
- 〔仮説 2〕 「未来の自分を守る」立中プランの実践において、生涯にわたって健康な体とは何か、病気予防のために何ができるかを継続的に考えることで、生徒は健康に対する意識を高め、望ましい生活習慣を実践し、主体的に健康を保持・増進しようとする態度を育むことができるだろう。

3 研究の進め方

- (1) 対象学年 全学年

(2) 研究組織



(3) 研究の方法

ア 各部会での手立て

〔仮説1〕について

- (ア) 生徒会活動〔心を守る〕
- (イ) 道徳の授業改善と工夫〔心を守る〕
- (ウ) 防災VR体験講座〔身を守る〕
- (エ) 愛西市中中学生体験学習事業・下級生へのグループ発表〔身を守る〕

〔仮説2〕について

- (ア) 情報モラル教室〔未来の自分を守る〕
- (イ) がん教育〔未来の自分を守る〕
- (ウ) 食育〔未来の自分を守る〕
- (エ) 学校保健委員会〔未来の自分を守る〕
- (オ) 生活リズムチェック週間〔未来の自分を守る〕

令和8年度 立中プラン年間計画(前期)				
	1年	2年	3年	全体・地域連携
4月	自転車安全教室			避難訓練・健康診断 アンケート1回目
5月	いい体更新中【生活習慣・姿勢】	野外教室		健康診断 情報モラル教室
6月	歯科保健教育 いい体更新中【体づくり・食育】	がん教育	修学旅行	
7月	防災VR体験	歯科保健教育 食育・栄養教育	愛西市中中学生体験学習事業グループ発表	学校保健委員会【生活リズム】 生活リズムチェック アンケート2回目
8月				
9月	生命の安全教育【プライベートゾーンと友達編】※ いい体更新中【食育】	生命の安全教育【デートDV・恋人編】※	生命の安全教育【恋人編2・多様性編】※	避難訓練 防災スクール 生活リズムチェック
10月		いのちの授業・赤ちゃん編		文枝祭(広島・東北発表) 体育祭

イ アンケートの実施

- (ア) 4月・7月・2月に「心身の健康に関するアンケート」を同一質問で実施し、生徒の意識調査を行う。
- (イ) さまざまな活動の取組後に、振り返りやアンケートを実施し、成長や変化を自覚すると同時に、次にどう生かしていくかを考える。

4 研究の実践と考察

(1) 〔仮説1〕の実践

ア 生徒会企画「SUPER TATSUTA STUDENTS」(全学年)〔心を守る教育部会〕

自ら進んで行動し、その実践を継続して記録する経験は、生徒の自信を育み、自己肯定感の向上につながると考える。毎日5人以上に挨拶をしたり、周囲の人のために主体的に行動したりした回数を記録する

「SUPER TATSUTA STUDENTS」を、生徒会役員が企画し、2週間実践した。【資料2】活動後、生徒の振り返りでは「意識して挨拶をした」「親切な行動をする側も、される側も気持ちがよくなった」と前向きな声が聞かれた。また、挨拶や他者を思いやる行動を通して、「自分が周囲の役に立っている」と実感を得ることで、自己有用感を高める機会にもなった。今後も、生徒会が主体となる取組を継続し、生徒同士の温かな関わりを増やし、安心できる人間関係づくりを促進していきたい。



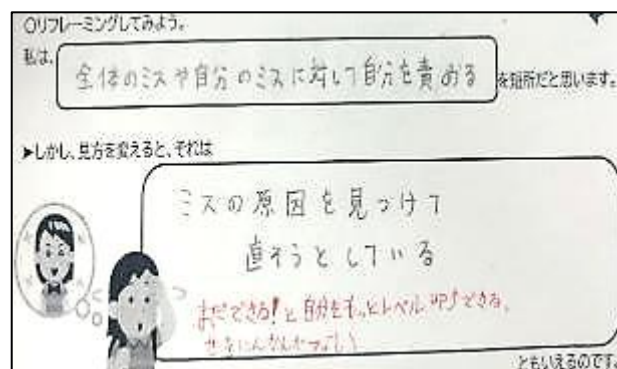
【資料2 記録の様子】

イ 道徳の授業改善と工夫(1年生)〔心を守る教育部会〕

1年生に、自分の長所・短所について書かせたところ、自分の長所よりも短所に目を向ける傾向があることがわかった。そのため、自分の個性を認め、前向きに伸ばそうとする意欲や態度を育むことを目指し、「自他を認め合うことができる」を目標テーマとした。教材「見方を変え」とは、自分

の長所と短所を振り返り、短所をリフレーミングする活動を行った。他者の意見に触れることで、短所も見方を変えれば長所や個性として捉えられることに多くの生徒が気付いた。【資料3】ワークシートには、「短所も個性として認めたい」「短所も認めながら良さを伸ばしたい」や、「短所をネガティブに考えている人にリフレーミングをしてあげたい」と他者を思いやる記述が見られた。

本実践を通して、短所も自分らしさの一つだと肯定的に受け止めるとともに、意見交換を通して互いの個性を認め合い、多様な考え方や価値観への理解を深めることができた。



【資料3 ワークシート】

ウ 防災 VR 体験講座（1年生）[身を守る教育部会]

生徒が自然災害から自分の命を守るために必要な知識や行動を身に付けることを目的に、防災講座を実施した。講座では、伊勢湾台風や愛西市の水害の危険性について学ぶとともに、防災グッズの備えや、気象・避難情報の収集、迅速な避難行動の重要性について理解を深めた。



【写真1 VR体験の様子】

VR体験では、水位が徐々に上昇する状況で、四つの選択肢から考えて避難行動を選択し、「災害が起きてからでは避難が間に合わない場合がある」という現実を、疑似体験を通して学んだ。【写真1】この体験を通して、生徒は危険性が高まる前に避難することの大切さを実感した。

振り返りでは、「できるだけ早く避難したい」「自分や家族の命を守るために日頃から備えたい」といった感想が多く見られた。今回の講座を通して、生徒は自然災害を自分事として捉え、「自分の命は自分で守る」という防災意識を高めることができた。

エ 愛西市中学生体験学習事業・下級生へのグループ発表（全学年）[身を守る教育部会]

6月の修学旅行では、愛西市中学生体験事業と兼ねて、3年生は宮城県の東日本大震災の震災遺構を訪問した。震災遺構を見たり、語り部の講話を聞いたりして、震災の教訓や自然災害の恐ろしさを学び、ワークショップを通して自分や家族、地域の人々の命を守るために必要な行動について理解を深めた。



【写真2 発表の様子】

体験学習後、学校全体の防災意識を高めるために、3年生が学んだことを下級生に伝える発表会を行った。【写真2】発表を聞

いた下級生は、「今ある命を大切にしたい」「学んだことを多くの人に伝えたい」「自分にできる防災について調べたい」と感想を書き、生命の大切さや防災への意識を高めることができた。【資料4】

また、発表した3年生は、「語り部の方の思いを大切に伝えて伝えることを心掛けた」「発表を通して学びを振り返り、新たな視点で震災について考えることができた」と感想が見られた。今回の取組

東日本大震災はたくさんの方が被害にあつて、とても大きい災害だったという
ことが改めて分かった。生きたくても生き残れなかった人もいることも分かった。
話を聞いて、私たちが生きている間にも絶対に大きな災害が起きているので
災害によって七くおつてしまう人たちがこれ以上増えないために、
自分たちにできることを今のうちからやっておくことが大切だと思
った。3年生のみんなに教えてもらったことを今度は私たちが
伝えていきたいと思います。

【資料4 活動後の振り返り】

を通して、3年生は学んだことを整理して理解を深めるとともに、全校生徒が自然災害や減災について主体的に考え、自分の地域の防災意識を高める機会となった。

(2) 【仮説2】の実践

ア 情報モラル教室（全学年）[未来の自分を守る教育部会]

情報モラル教室では、インターネットやSNSを安全に利用するための情報リテラシーやマナーについて学んだ。SNSで実際に起こったトラブル事例を通して、個人情報の流出や画像の拡散、誹謗中傷などの危険性や、それらを防ぐための適切な利用方法について理解を深めた。生徒からは、「拡散されて困る内容は発信しない」「相手の許可を得てから画像を投稿する」「投稿する前に、その後の影響を考える」など、自分の行動を見直す機会となった。

安全に利用するために、インターネットやSNSを親につけてもらう事とルールを決めてインターネットを利用する事が大切だと学んだ。その2点を改めて親と話したいなと思った。自分が軽い気持ちでアップした動画が拡散されて、その内容は本当なんだい、前にも聞いた事があつた。気を付けていきたいと思えた。自転車に乗るばかりじゃなく、歩いている時は、周りにはそういう事をしている人もいて、歩く時も周りには安全な事が必要だと思えた。

【資料5 活動後の振り返り】

【資料5】また、家庭でインターネットの利用方法やフィルタリングについて話し合うことで、有害なサイトや詐欺などから自分を守るための備えについて理解を深めることができた。

イ がん教育（2年生）[未来の自分を守る教育部会]

2年生を対象に、がんの正しい知識の習得と、健康と生命の大切さを考える「身近な病気、がんについて考えよう」をテーマとして掲げ、実践した。本授業では、中学生にとって現実味が薄い「がん」を身近な病気として捉えることも目的としている。活動では、基礎知識を習得した後、未完成のマンガ「日本がん・生殖医療学会監修・中学生向けがん教育教材」を活用したロールプレイングを通して、がん患者やその家族の心情に寄り添った。



【資料6 未完成マンガ】

実践後には、「運動習慣や食生活を見直していきたい」「自分も子宮頸がんワクチンを受けたり、将来、検診を受けたりしていきたい」

「家族にがん検診を勧めたい」といった振り返りが見られた。生徒は、「がん」を自分事として捉え、健康と生命の大切さや当事者への関わり方について考えを深めることができた。今後も、家庭や地域と学びを共有しながら、健康教育の充実を図っていきたい。

ウ 食育（3年生）[未来の自分を守る教育部会]

3年生の家庭科の保育分野では、幼児に適したおやつについて考えることを目的に、手作りおやつの調理実習を行った。実習後には、手作りおやつと市販のおやつを食べ比べ、それぞれの特徴や違いについて考えた。

【写真3】活動を通して、食品の表示や食品添加物、安全性や栄養面に関心をもち、健康を意識した食品選択の大切さについて理解を深めた。本実習を通して、生徒は、幼児の発達や健康に配慮したおやつについて理解を深めるとともに、手作りとおやつ、それぞれのよさを比較しながら、自分自身の現在の食生活を見直すことができた。また、将来自分が親になった際にも、健康を意識した食品選択をしようとする意識を高めることができた。



【写真3 手作り(左)と市販(右)】

エ 第1回学校保健委員会（全学年）〔未来の自分を守る教育部会〕

7月に第1回学校保健委員会を開催し、あいち健康の森健康科学センター研修啓発課の橋本明子氏を講師に招き、「メディアと睡眠について～未来の自分の体を守るために、皆さんが今できること～」をテーマに講演会を開催した。

講演では、生徒への事前アンケート結果を基に、本校の課題であるメディアとの向き合い方について確認した後、メディアのメリット・デメリットについて近くの生徒同士で話し合う活動を行った。また、インターネットやゲーム依存により前頭前野の働きが低下し、「やる気がなくなる」「集中力が低下し、学習成績に影響を及ぼす」といった弊害や、睡眠の確保とメディアルールづくりの大切さを学んだ。講演後の振り返りでは、「必要とする睡眠時間が長いので、スマホの時間を減らすよう努力したい」「自分の知らないメディア時間を減らす工夫を知ることができた」といった感想があり、生活習慣を見直す機会となった。

講演後には、教職員とPTA役員参加による会議の部でグループワークを実施した。思春期の子どもをもつ保護者の困り感や、家族でできるメディアルールづくり、将来を見据え、自ら健康的な生活習慣を選択・実践できる子どもを育てるための学校での支援の在り方など、活発な話し合いが行われた。

オ 生活リズムチェック週間〔未来の自分を守る教育部会〕

全校生徒を対象に、「メディア」「就寝時刻」「起床時刻」「朝の歯みがき」「朝食」の5項目について、平日5日間の生活リズムチェックを実施した。【資料7】メディアルールと就寝・起床時刻の目標設定は、学校保健委員会の講演直後に各学級で行った。講師からの助言を受け、「場所や時間を決めるなど、自分にできそうな無理のないメディアルール」「中学生に必要な睡眠時間は8～10時間」を意識して目標を設定する生徒が多く見られた。

翌週は、毎朝の立中タイム時に各自がチェックシートへ記入し、メディアルールを守れたかどうかや実際の就寝・起床時刻を記録するとともに、目標を達成できたかを○×で確認した。5日間の取組終了後の振り返りでは、「いつもより寝る時間を意識できた」「自分がどれだけスマホに依存していることに気付くことができた」といった感想が見られた。自分の生活習慣を振り返ることで、改善すべき点を考える機会にすることができた。この取組は、9月・12月・2月にも実施していく予定である。

未来の自分の健康を守りつくり
生活リズムチェック 第1回 7月6日～

★メディアルール（スマホ・ゲーム・PC・タブレットなどの使用時間やルール）
平日のメディア時間を1時間半

★目標就寝時刻 10:00 までに寝ます

★目標起床時刻 6:15 までに起きます
(国の法令で定められた時刻です)

チェック項目	月	火	水	木	金	目標の達成率 (○の割合)
平日のメディアルール ○×	×	×	○	×	○	2
平日の就寝時刻 ○×	9:50	9:45	10:30	10:45	9:30	3
平日の起床時刻 ○×	6:30	6:13	6:30	6:14	5:45	3
朝の歯みがき ○×	○	○	○	○	○	5
朝食 ○×	○	○	○	○	○	5
朝食メニュー	米・卵	米・野菜	米	米	米	

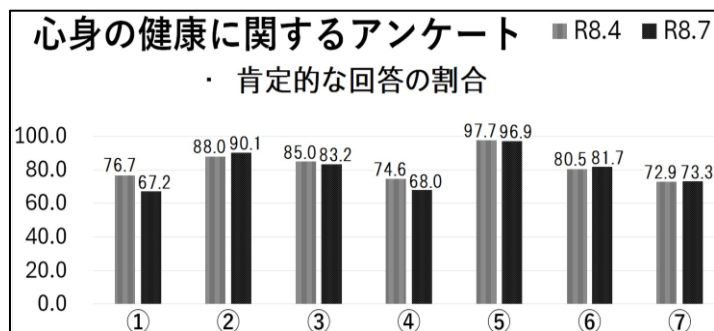
★毎朝の立中タイムで記入し、目標の達成率を算出しよう！
キャンペーンを通して自分がどれだけメディアを使っていたかがわかり、生活を見直すきっかけになりました。

合計 18

【資料7 生活リズムチェックシート】

5 研究の成果と課題

(1) 成果



【資料8 アンケート結果（全校）】

- ① 自分のことは好きですか。
- ② 自分も他者も「かけがえのない存在」だと感じますか。
- ③ 災害が起きた時、「自分の命を守る力」が自分にあると思いますか。
- ④ スマートフォンの使用について、気を付けるためのルールはありますか。
- ⑤ 健康診断や病気発見のための検診を受けることは大切だと思いますか。
- ⑥ 自分の健康を意識した食事の摂り方をしていますか。
- ⑦ 十分な睡眠時間を確保するために、大体の就寝時刻や起床時刻を決めていますか。

ア 仮説1の取組について

4月と7月に実施した「心身の健康に関するアンケート」の結果【資料8】から、「②自分も他者も『かけがえのない存在』だと感じますか」の項目では、肯定的回答が88.0%から90.1%へとわずかではあるが向上した。生徒会企画や道徳の授業、防災教育などを通して、自分のよさや他者のよさを認め合う経験を積み重ねたことが、自他を尊重する意識の向上につながったと考えられる。

一方、「③災害が起きた時、『自分の命を守る力』があると思いますか」の項目は、全校では85.0%から83.2%へとわずかに低下した。しかし、3年生では86.0%から89.8%へ向上していた。これは、宮城県での震災遺構見学や語り部の講話、下級生への発表活動を通して、防災を自分事として捉え、命を守るための行動について主体的に考えることができたためと考えられる。

イ 仮説2の取組について

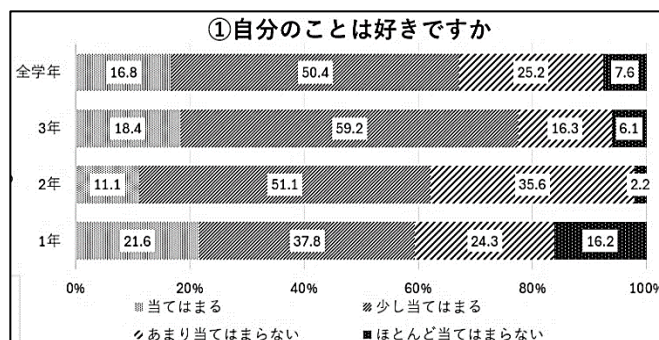
「⑥健康を意識した食事をしていますか」の肯定的回答は80.5%から81.7%へわずかが向上し【資料8】、3年生では78.0%から83.7%へ伸びた。家庭科での食育を通して、健康を意識した食品選択への関心が高まった結果と考えられる。

また、「⑤健康診断や検診は大切だと思いますか」は2年生で97.8%から100%となり、がん教育を通して早期発見・早期治療の重要性を理解することができた。さらに、「⑦就寝時刻や起床時刻を決めていますか」は、全体では大きな変化はなかったが、1年生で67.5%から78.3%へ向上した。学校保健委員会や生活リズムチェック週間を通して、睡眠とメディア利用の関係を理解し、生活習慣を見直すきっかけとなったと考えられる。

(2) 課題

ア 仮説1の取組について

「自分のことは好きですか」の自己肯定感の項目は、肯定的回答について、全学年で76.7%から67.2%に低下している。【資料8、9】特に、1年生では「ほとんど当てはまらない」と回答した生徒が16.2%となり、4月に比べ大幅に増加した。【資料9】この要因として、道徳の授業で学んだことを、日常生活の中での具体的な行動につなげるための場面設定が十分ではなかったことが考えられる。



【資料9 7月アンケート結果】

また、1年生については、4月以降の学校生活への慣れや生活環境の変化の中で、さまざまな体験活動を振り返り、自分自身の学びや成長を実感できるようにする取組を、より充実させる必要があったと考えられる。

今後は、学んだ知識を横断的に関連付け、自分の個性を認め、前向きに伸ばそうとする意欲や態度を発揮する場を継続して設定するように工夫し、生徒が主体的に取り組めるようにしたい。また、避難訓練や地域と連携した体験的な防災学習を充実させ、主体的に判断・行動し、「自分の命を守る力」の育成を進めていきたい。

イ 仮説2の取組について

健康への意識は高まりつつあるものの、生活習慣の継続的な改善には課題が見られた。特にスマートフォン利用については、家庭でのルールづくりや実践につなげるのが難しかった。今後も生活リズムチェックを継続するとともに、家庭と連携しながら、自分の健康に関心をもち、健康に関する情報や知識を活用して、健康課題解決のために主体的に行動できる生徒を育てていきたい。