

1 4	岡崎	細川小学校	く だ ま い ず み
			氏名 久玉 和泉
分科会番号	1 1 b	分科会名	保健体育（保健）

研究題目

けがの原因を自覚し、けがを防止するための行動をとることができる児童の育成

—全校児童を対象とした、「細川小けがマップ」と「ほそかわたいそうプロジェクト」の活動を通して—

1 研究要項

(1) 主題設定の理由

小学校学習指導要領（解説含む）体育編保健領域において、「けがの防止」について扱うことになっており、廊下や階段の歩行の仕方など、的確な判断の下に安全に行動することについて書かてれている。また、全学年において安全に留意して運動する旨が繰り返し示されている。

養護教諭である私は、保健室利用状況や日常の児童の生活の様子から以下の3点が気になっていた。

①休み時間中のけがが多いことについて、R6年度のけがでの保健室利用件数は1261件（R6年度全校児童数710人）であり、その半数以上にあたる643件が休み時間中のけがだった。特に、外で遊ぶことが可能な休み時間ではけがが多発している。

②休み時間中に廊下やコンクリートの上など、走ると危険な場所で走る児童が多いことについて、R6年4月からR7年5月までに、休み時間中に走ると危険な場所（以下「危険箇所」）で走ったことによって救急搬送となったけがが2件あった。また、そのような場所で起こった軽度や中等度のけがも多く、教職員からは「廊下やコンクリートで走る児童が多い」という声が上がっている。学校保健委員会事前アンケート（5, 6年対象N=250）では、危険箇所を一つも知らない児童が24%おり、知識が不足している実態があった。

③外に遊びに行く前に準備体操をする児童が少ないことについて、R7年5月に実施したアンケート（N=620 1～4年へは聞き取り、5, 6年へは紙面）では、「休み時間に外遊びをする前は準備体操をしていますか」という質問に「しない」「ほとんどしない」と回答した児童が95.6%だった。また、「（主に体育の）授業で行う準備体操に前向きに取り組んでいますか」という質問に「後ろ向きだが、取り組んでいる」「後ろ向きで、取り組んでいない」と回答した児童が約52.5%だった。松平ら（2020）^{*1}は、準備体操により、身体の可動域やバランス能力が改善し、スポーツ傷害や転倒リスクが低下することを報告している。また、小学生対象の研究^{*2}でも、動的バランスを高める準備体操が転倒・落下によるけがの予防に寄与する可能性が示唆されている。

以上の実態から、本校のけがは以下の二つが大きな要因となっていると考えられる。一つ目は、危険な場所で走るなど、不注意による危険行動によるものである。二つ目は、身体の柔軟性や準備体操不足を含めた身体的コンディションによるものである。今後、二度と大きなけがを起こしてはならないという強い思いのもと、けがを防止するための行動をとることができる児童を育成するため、全校を対象として本研究に取り組むこととした。

(2) 目指す児童像

けがの原因を自覚し、防止するための行動をとれる児童

※けがの原因・・・けがの発生には人的要因と環境要因が関わっている^{*3}が、本研究では、小学1年生から6年生までの全ての発達段階において行動化しやすい、人的要因に焦点を当てることとする

〈具体的目標〉

- ・危険な場所を認識し、安全な行動をとれる児童
- ・運動前に準備体操をするなど、けが防止のための行動を意識的にとれる児童

〈具体的場面〉

- ・休み時間中

(3) 研究の仮説と手立て

仮説1

けがマップの活用と、専門家の指導を含めた保健教育や来室児童への個別指導を行えば、児童は校内の危険箇所や自身のけがの要因を理解し、けがの原因を自覚できるようになるだろう

仮説 2
「ほそかわたいそう」を休み時間初めに実施する機会を設け、個別指導や保健教育で児童が予防行動を考えられるように働きかければ、準備体操や危険箇所を走らないなどの予防行動を主体的にとれるようになるだろう

手立て 1 校内のけがの発生場所が可視化できる「細川小けがマップ」を作成し、保健教育で活用するなどして全校に周知する。

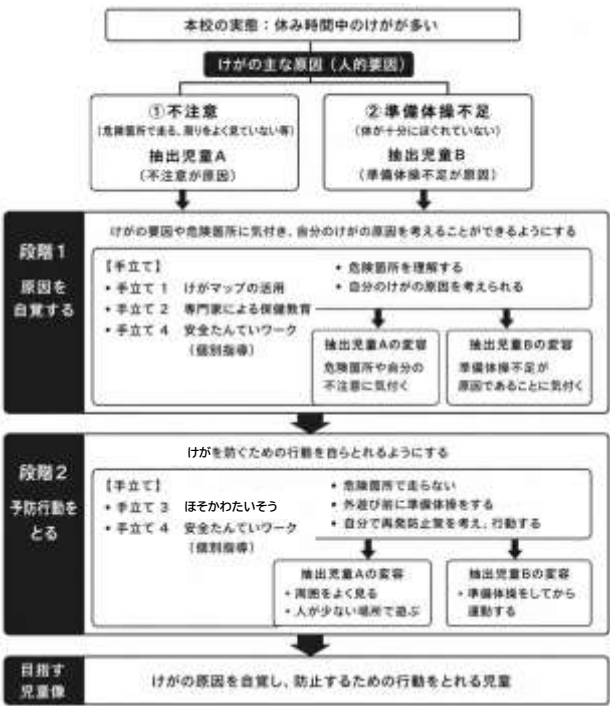
手立て 2 学校保健委員会で、5，6年生を対象に看護師及び理学療法士から準備体操を含むけがの予防について学ぶ機会を設け、身体測定時の保健教育では、その内容を基に、養護教諭が学年の発達段階に応じた形で指導を行う。

手立て 3 養護教諭と体育主任で、短時間で楽しく行えるオリジナル準備体操「ほそかわたいそう」を考案する。「ほそかわたいそう」をしてから、外遊びに行く取組「たいそうウィーク」を定期的実施する。

手立て 4 けがでの保健室来室児童に対して、「けがのナゾを追え！安全たんていワーク」を使用し、個別保健教育を行う。

(4) 研究計画（本研究の期間：R 7 年 5 月～R 8 年 2 月）・研究構想図

実施時期	実践	手立て
5～6月	「細川小けがマップ」①の作成	①
6月	事前アンケート（N=250）	
	学校保健委員会の実施（5，6年生対象）	
	・「細川小けがマップ」を用いた保健委員による児童主導型の発表	①
	・藤田医科大学岡崎医療センターの看護師・理学療法士数名による講演	②
	事後アンケート（N=242）	
8月～9月上旬	身体測定時の保健教育の実施（1～4年生対象）	
	・「細川小けがマップ」を用いた養護教諭による保健教育の実施	①
	・学校保健委員会の内容を発達段階に合わせて実施	②
9月	「細川小けがマップ」を廊下掲示	①
9月下旬	「ほそかわたいそうウィーク」①の実施	③
11月～	「けがのナゾを追え！安全たんていワーク」を用いた個別指導の実施	④
11月～12月	「細川小けがマップ」②の作成	①
12月上旬	「ほそかわたいそうウィーク」②の実施	③
1月	「細川小けがマップ」②を廊下掲示	①
2月	「ほそかわたいそうウィーク」③の実施	③



(5) 仮説の検証方法

本研究では、全校児童を対象とした実践を通して、目指す児童像に近づいたかどうかを検証する。その際、全体の変容と個別（抽出児童）の変容の双方から多面的に分析を行う。検証にあたっては、アンケート結果、保健室利用状況、けがマップ、教員の聞き取り、個別指導時の記録等、複数の資料を照合しながら総合的に分析する。

仮説 1 の検証方法	
けがマップを活用した保健教育の実施後に、校内の危険箇所の認知度が上がったか	アンケート調査
けがの防止や準備体操に対する意識が上がったか	アンケート調査、振り返り記述
けがで保健室に来室した児童に対する個別指導において、児童が客観的にけがの原因を捉えられたか	「たんていワーク」

抽出児童 A、B について

仮説 2 の検証方法	
けがマップ①と②を比較し、危険箇所において、けがが減少したか	けがマップ①、②の比較
けがマップを活用した保健教育前後で危険箇所を走る人が減少したか	教員への聞き取り
「たいそうウィーク」を通して、けがでの保健室利用件数が減少したか	保健室来室状況
「ほそかわたいそう」が前向きに準備体操をすることにつながったか	アンケート調査
個別指導で、再発防止策を考えられたか	「たんていワーク」

抽出児童 A は、2 年生である。昨年度はけがでの保健室利用が 16 件あり、全校で最も多かった。内訳は、擦

り傷9件、打撲6件、その他1件である。けがの様子を尋ねると、ほとんどが廊下やコンクリートの上などの危険箇所走っていたことや、前を見ずに走っていたことなど、不注意によるものだった。

抽出児童Bは、5年生である。昨年度から今年の2学期までけがでの保健室利用が5件あり、内訳は捻挫2件、こむら返り1件、軽度の肉離れ1件その他1件である。準備体操についてのアンケート（5月）では休み時間に出る前に準備体操は「しない」と回答しており、体育の授業時の準備体操についても、「やる気が出ず、やらない時もある」と回答している。

2 実践の内容

（1）手立て1 「細川小けがマップ」を作成し、保健教育で活用するなどして全校に周知する

a.「細川小けがマップ」（【資料1】【資料2】）の作成…手だて1a

それぞれ一か月間、半年の期間をあけて2度作成した。保健室来室時に聞き取ったけがの発生場所をシールで示した。

本校の危険箇所は、コンクリートの上や渡り廊下、廊下、階段等である。けがマップ①では、コンクリートの道とその付近の植え込みや側溝がある危険箇所付近（【資料1】赤枠内）や、流し付近（【資料1】青枠内）でのけがが目立った。作成の際、児童からは「なんで、ここはすりきずが多いんだろう」といった発言があり、けがの発生場所や傾向を自分事として捉えるきっかけになっている様子が見えてきた。



【資料1】けがマップ①

けがマップ②（【資料2】）についても同様の方法で作成した。①との比較による分析および仮説との関連については、仮説の検証・分析において述べる。

b.けがマップを活用した集団保健教育…手だて1b

けがマップを指導に用いるねらいは、校内でけがが多発する場所や件数を視覚的に示すことで、児童が危険箇所に納得感をもって気付けるようにするためである。また、けがの種類ごとに色分けしたシールを用いることで、場所別に多いけがの傾向が一目で把握できる。



【資料2】けがマップ②

5、6年生に対しては6月末に開催した学校保健委員会で、保健委員による発表として行い、1～4年生に対しては、2学期の身体測定時の保健教育として養護教諭が行った。クイズを入れたり、危険箇所で走ってはいけない理由を考えて話し合う場面を設けたりし、児童参加型になるよう意識した。また、今まで危険箇所が、全校統一事項として決められていなかったため、危険箇所を明示し、全学年に共通の内容を伝えるようにした。

（2）手立て2 看護師及び理学療法士から準備体操を含むけがの予防について学ぶ機会を設ける

学校保健委員会事前アンケート（5、6年対象 N=250）の結果、体育の授業の準備体操で手を抜いている理由として「効果がわからないから」が最も多かった。このことから、準備体操の必要性や効果を、児童が体感的に理解できる取組が必要だと考え、本手立てを計画した。

手立て1bで行った集団保健教育の後に続けて行った。学校保健委員会では、藤田医科大学岡崎医療センターの看護師と理学療法士らを招聘し、講話及び実技指導を実施した。実技指導では、準備体操の前後で体の動き（主に柔軟性）に変化があることを確かめる活動を取り入れた（【資料3】）。これは、外遊び前に準備体操を

行う手立て3の取組に対し、児童が納得感をもって、主体的に参加できるようにすることをねらいのひとつとしている。

事後アンケートでは、「実際に準備体操をしてみて、必要性を実感できましたか」という質問に対し、86%の児童が「実感できた」「少し実感できた」と回答した。また、「これから、外遊び（運動）前に準備体操をしようと思いますか」という質問に、47%が「毎回したいと思う」と回答した。また、この回答についても、1～4年生に対して行った聞き取りで同様の傾向が見られた。



- ①体の後ろで手がどれだけ近づけられるか確認する
- ②頭の後ろで、片手で反対の肘を引く（左右）
- ③両手を体の後ろでつなぎ、上にあげる
- ④体の後ろで手がどれだけ近づけられるか、①との変化を確認する

【資料3】変化を確かめやすい準備体操

（3）手立て3 養護教諭と体育主任で、「ほそかわたいそう」を考案し、外遊びに行く前に実施する

外遊び前にできる準備体操（以下「ほそかわたいそう」

【資料4】）を体育主任と一緒に内容を考案し、2分40秒の動画にして、中休み時間開始時に全学級にテレビ放映した。

学校保健委員会事前アンケートでは、休み時間の前に準備体操をしない理由として「すぐに遊びが始まるから」「めんどくさいから」などの回答が多くあった。この結果を踏まえ、できるだけ短時間で児童が前向きな気持ちで取り組める体操を作成することを重視した。

子供が楽しく取り組めるよう、となりのトトロ主題歌「さんぽ」の音楽に合わせて体操ができる内容にした。本校の、転倒によるけがや捻挫が多い実態に合わせて、バランス力を鍛える動作や、足首をほぐす動作を取り入れた。また、学校保健委員会で理学療法士から教わった内容も取り入れた。継続的な参加を促すため、保健委員の案で、ポスターを作成し、学級への呼びかけを行った。

※わかりやすいようにフレーズ（1フレーズ4小節）ごとに動きを変えた（間奏含む）

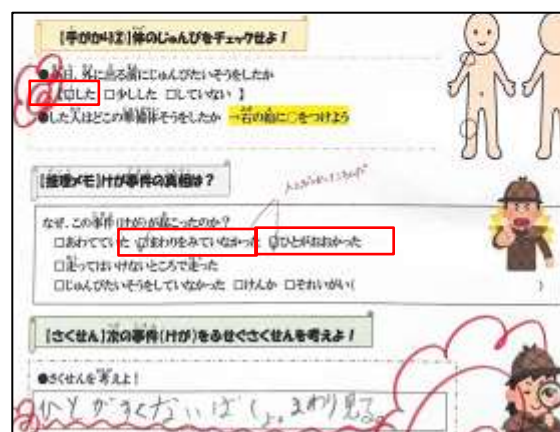
フレーズ	動き	主に使う部位	ねらい
1・2	足首ほぐし	左右足首	足首の動きをなめらかにし、転倒や捻挫を防ぐ
3・4	手首のぼし	左右手首	手首の動きをなめらかにし、転倒や捻挫を防ぐ
5	首ほぐし（左右回し）	首	首周りの筋を伸ばし、動きやすくすることで、視野が広がる
6	右アキレス腱のぼし 右足を後ろに下げ、左膝を曲げる	右ふくらはぎ・足首	走り出しや跳躍時の負担を減らし、転倒や肉離れを防ぐ
7	6の状態から右膝を曲げて体を沈める	右ふくらはぎ（下）・足首上	足首とふくらはぎ下部を伸ばし、走り出しや跳躍時の負担を減らす
8	7の状態から、前方にある左足を伸ばし、上体を前方に傾ける	太もも裏・臀部・ふくらはぎ	足腰の動きがなめらかにし、止まる動作を安定させる 成長痛を防ぐ
9～12	6～8の動きを左右反対にして行う	6～8参照	6～8参照
13・14	左右太もも上げ 立った状態で片足を胸に引き寄せる	太もも裏・臀部 体幹	バランス能力の向上 体の支えを強くし、転倒を防ぐ
15	頭の後ろで、片手で反対の肘を引く（左右）	肩甲骨周辺	肩甲骨をほぐし、腕を大きく使う動作でのけがを防止する
16	体側伸ばし（左右） 片手を上げ、体側を伸ばすように体を傾ける	体側・肩甲骨周辺・背中の側面	体幹周辺の動きをなめらかにし、全身を大きく動かしやすい状態にする
17	前後屈	上体	体を温め、動きやすくする
18前半	跳躍	下半身・全体	体を温め、動きやすくする つまずきや着地に備える
18後半	深呼吸	全体	気持ちを落ち着けた状態で外に出る

【資料4】「ほそかわたいそう」の内容

（4）手立て4 けがでの保健室来室児童に対して「けがのナゾを追え！安全たんていワーク」を使用し、個別保健教育を行う

児童が探偵として、けが事件の真相を考える設定は、児童が自分の行動を責めるのではなく、客観的に楽しくけがの様子を振り返ることができることをねらいとしている。

問診票は低学年用と高学年用の2種類を作成した。小学校学習指導要領体育編「体づくり運動（高学年）」に「体ほぐしの運動や体の動きを高める運動について、自己の心と体の状態や体力に応じて運動の課題や行い方を選ぶこと」とあり、「授業以外でも取り組むことができるようにする（解説より）」という記載があることを踏まえて、高学年用では「準備体操が足りなかったかも？と思うところはあるか」「明日の準備体操で頑張るところ」を考えさせた。児童A（【資料5】）は、人が多い遊具の近くでバスケットボールをして遊んでいた際に他児童と衝突して転倒し、擦り傷を負った。来室時には「安全たんていワーク」（低学年用）を用



【資料5】児童Aのたんていワーク一部（低学年用）

いて養護教諭との対話を通してけがの状況を整理しながら振り返った。その結果、児童Aは「周りを見ていなかった」「人がおかった」と、けがが起きた要因について、自分の行動と環境の両面に気付くことができた。続いて、次のけが事件を防ぐ作戦を考える場面でも、ワークに沿って養護教諭と対話することで、「人が少ない場所を選んで遊ぶ」「周りを見ながら走る」といった、次の行動につながる具体的な作戦を自ら立てることができた。

児童B(【資料6】)は、体育館で走る・跳ぶ動きを伴う遊びをしていた際、ふくらはぎと足首に痛みが出現し、保健室に来室した。運動前には準備体操を行っていなかった。来室時には「安全たんていワーク」(高学年用)を用いてけがの状況を振り返った。ワークに沿って問診をすすめていくなかで、児童Bは「準備体操をしていなかった」と自ら気付くことができた。その後の対話では、児童Bが過去にも肉離れやこむら返りを経験していることや体が硬いことが話題となり、養護教諭からは、肉離れや捻挫の予防には準備体操が重要であることを児童の経験に即して補足した。児童Bは、「けが事件の真相は？」に「準備体操をしていなかったから」と記入し、次のけが事件を防ぐ作戦として「よく準備体操をする(アキレス腱)」と具体的に書くことができた。

いずれの事例においても、児童が自分を責めることなく、けがの要因を整理し、次に生かせる具体的な行動を主体的に考える姿が見られた。

3 仮説の検証・分析

(1) 仮説1の検証・分析

保健教育の実施前後で、校内の危険箇所を知っていると回答した児童の割合は【資料7】の通り、大幅に増加した。また、認知していると回答した児童の全員が具体的な場所を選択できており、危険箇所を抽象的な概念ではなく、実際の場面として捉えられるようになったことがうかがえる。

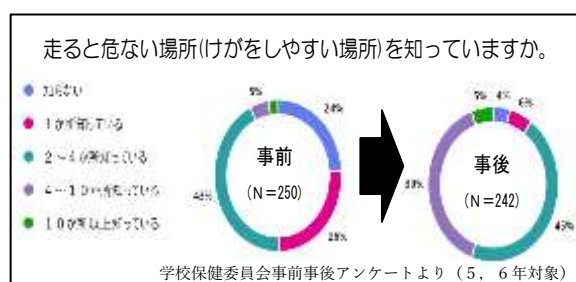
5, 6年生対象の学校保健委員会では、指導前に準備体操を「しない」「ほとんどしない」と回答した児童が95.6%であったのに対し、指導後には77%が「毎回したい」「2回に1回以上はしたい」と回答した。また、86%が準備体操の必要性を「実感できた」「少し実感できた」と回答し、「体が動かしやすくなった」などの感想も見られた。これらのことから、専門家による実技を伴う指導は、準備体操の必要性を体感的に理解する上で有効であったと考えられる。

さらに、指導後は「けがは気を付けていれば防げると思うか」という問いに対する肯定的回答も増加した(【資料8】)。

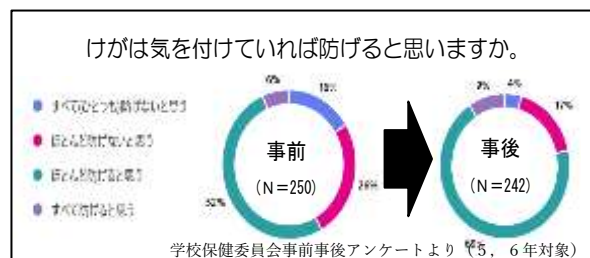
そして、「けがをしないように注意しようと思うか」という問いに対し、「今までよりも注意したい」と回答した児童が73%

であった。このことから、けがの要因を理解する段階にとどまらず、行動を意識的に変えようとする意欲へとつ

【資料6】児童Bのたんていワーク一部(高学年用)



【資料7】危険箇所の認知度変化



【資料8】けがの防止に対する意識変化

なだった児童が多いことがうかがえた。

抽出児童の事例からも、けがの原因を自覚する過程が確認された。児童Aは、手立て1実施前は危険箇所を1か所しか上げられなかったが、実施後の個別指導時には複数の危険箇所を上げることができた。そして、手立て4を通して、自身の行動に目を向け、けがの原因や、次のけがを防ぐ行動を考える姿が見られるようになった。また、児童Bも、準備体操を行っていなかったことに自ら気づき、準備体操の必要性を自分事として捉える様子が見られた。これらの事例は、集団への保健教育で高まった認識が、個別の場面において具体的な自覚へと深められたことを示している。以上より、仮説1は概ね支持されたといえる。

(2) 仮説2の検証・分析

けがマップ①と②を比較すると、①でけがの発生が目立っていた二か所において、②ではけがの件数が大幅に減少していた(【資料1】【資料2】赤枠、青枠内)。このことから、けがマップを活用した保健教育を通して、危険箇所に対する認識が高まり、危険な行動を控えようとする意識が行動に反映された可能性がある。また、保健教育直後には、「児童同士で、危険箇所を走る児童に声をかける姿が見られた」、「廊下を走る児童が一時的に減少した」という教員の声が聞かれた。一方で、約1か月後には再び走る児童が増加したため、認知を定着させるためには、継続的な働きかけや、日常的に危険箇所への気づきを促す手立てが必要であると考えられる。

また、「たいそうウィーク」実施期間中の中休み時間における、けがでの保健室利用件数は1日平均0.57件であり、実施前(1.9件)や準備体操を実施していない昼休み時間(1.71件)と比べて少ない傾向がみられた。児童からは「体がほぐれて動きやすくなった」「準備体操後はいつもよりもけがに気を付けられる気がする」などの感想も聞かれ、準備体操が行動の意識づけにつながっていたことがうかがえた。

さらに、体育の授業でほそかわたいそうを継続的に活用しているC学級へのアンケートでは、71%の児童が通常の準備体操よりもほそかわたいそうの方が意欲的に取り組めたと回答し、79%が準備体操への意欲が向上したと回答した。このことから、ほそかわたいそうは準備体操に対する心理的抵抗感を軽減し、前向きな取組を促す手立てとして有効であったと考えられる。

加えて、手立て4による個別指導において、抽出児童A、Bはいずれも次のけがを防ぐための「作戦」を自ら考えることができた。児童Aは、これまで廊下などの危険箇所を走ることによるけがが多かったが、手立て1開始以降、危険箇所を走る姿が減少し、担任からも「現在はほとんど見られない」との証言が得られた。これらの事例から、集団への取組と個別指導を組み合わせることで、予防行動が具体的な行動として定着し始めていることが示唆された。以上より、仮説2は概ね支持されたといえる。

4 今後の課題

(1) 反省と今後の課題

本研究の取組を通して、児童のけがの原因への理解が深まり、防止を意識した行動につながる様子が見られた。一方で、時間の経過とともに意識が薄れてしまう場面もあり、意識の定着には継続的な働きかけが必要である。また、準備体操の必要性を理解していても「休み時間が減るから」という理由から準備体操の行動化に結び付かない児童もいたため、より無理なく継続できる実施方法を検討していく必要がある。今後は、危険箇所にポスターを掲示するなど視覚的な工夫を取り入れるとともに、他の委員会活動とも連携し、学校全体でけが予防に取り組む体制づくりを進めていきたい。

〈参考資料〉

* 1 松平 浩 ら (2020)

厚生労働科学研究費報告書「エビデンスに基づいた転倒予防体操の検証に関する研究」

* 2 天羽康紀 (2010)

「児童のたくましく、生きる力を育むためのけが・危険回避ができる運動指導に関する研究—基礎的な学力低下を補う体育時の準備・補助・補強運動を考える—」

* 3 文部科学省

指導参考資料集『「生きる力」をはぐくむ学校での安全教育の展開』中学校(傷害の発生要因)