

21	西尾	平坂小学校	スギウラ モエコ 名前 杉浦 萌子
分科会番号	11	分科会名	保健体育（保健）

元気もりもりハッピーな東部っ子の育成 ～ 体力づくりと規則正しい生活習慣の確立を通して ～

1 はじめに

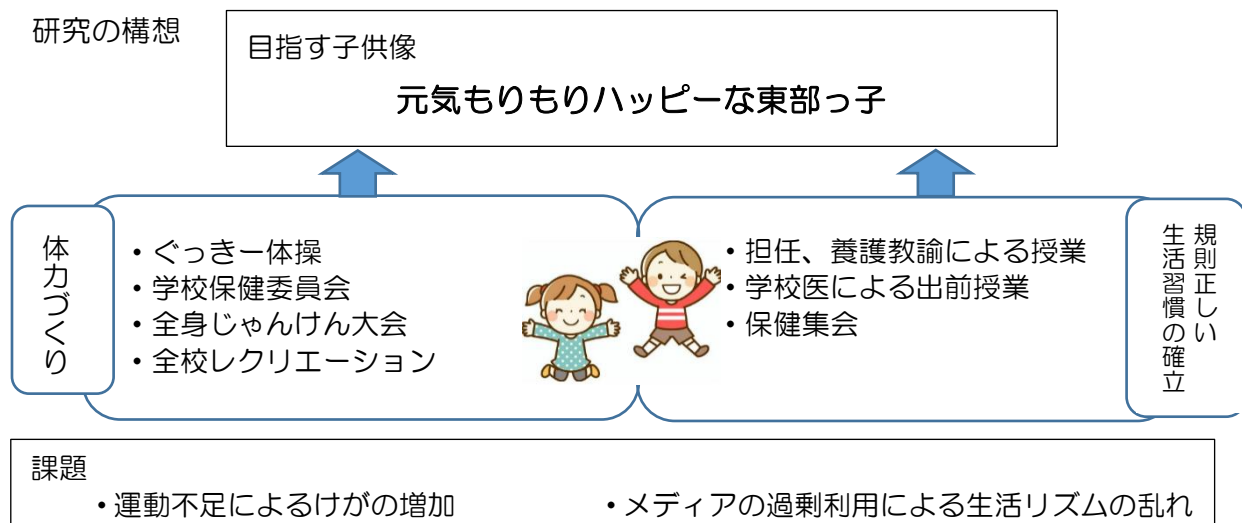
本校は、三河湾に面した地区にある全校 255 名の小規模校である。校区にはウナギの養殖やえびせんべいなどの地場産業があり、児童たちは自然豊かな地域で素直にのびのびと育っている。

その中で、年々保健室の来室件数が増加している。けがでの来室は、軽微なけがだけでなく、受診が必要なけがも増加しており、学校医より、「けがの増加に運動不足が大きく関わっている。運動の啓発が必要である」と指導を受けた。そこで、運動頻度に関するアンケートを行うと「体育以外での運動は週に 2 日以下」と回答した児童が 35%であり、やはり運動習慣が身につけていないことがわかった。

体調不良での来室については、「だるい」「何となく元気が出ない」などの訴えが多い。そのような児童に問診をすると、就寝時刻が遅いことがほとんどである。その主な原因は「夜遅くまで動画投稿サイトを見ていた」「友達とオンラインゲームをしていてやめられなかった」というものであった。また、生活チェックの結果から、平日にメディア機器を 2 時間以上使用している児童が 52%おり、そのような児童は、早寝の達成率が低い傾向にあった。このことから、メディア機器の過剰な使用が生活リズムの乱れにつながっていると考えられる。

このような実態から、体力づくりと規則正しい生活習慣の確立が必要だと考えた。体力づくりでは、ハードなトレーニングではなく、いわゆる普通の外遊びの機会を増やし、運動の楽しさを味わう場を設定することで、楽しみながら運動機能の発達を促すことができると考えた。また、生活リズムが乱れる大きな原因となっているメディアとの付き合い方についての実践を行う。メディア機器の特徴や問題点を理解したうえで、上手に付き合えるようにすることで、規則正しい生活習慣の確立につながると考えた。

2 研究の構想



3 実践

(1) 体力づくり

① ぐっきー体操（全校対象）

本校は平成28年度に、市内整形外科理学療法士の先生と、体力低下の解消とけがの予防を目的とした「ぐっきー体操」を考案し、以来、全校で体力アップに取り組んできた。今でも、学期に一度のぐっきー週間を設けたり、体育の準備運動に取り入れたりして、全校でぐっきー体操に取り組んでいる。しかし、当時の児童が卒業して時間が経ち、ぐっきー体操への意欲が低下している現状があった。そこで、理学療法士の先生を講師にお招きして、全校児童を対象とした「ぐっきー集会」を開催し、ひとつひとつの動きの効果やポイントをわかりやすく教えていただいた。児童からは、以下のような感想があり、ぐっきー体操の効果を知ることによって意欲を高めることができた。

- ・今まではぐっきー体操なんてやる意味があるのかなと思っていたけれど、わたしたちがけがなく過ごせるように工夫された体操だったと知りました。
- ・もも上げを素早くやると足が速くなるとわかりました。これからは、もも上げを特にがんばります。

その後、教わったことを意識できるよう、児童保健委員会でぐっきー体操のポイントをまとめたポスターを制作し、保健室前に掲示した。保健室前を通るときに、ポスターを見て動きを確認したり、実際に体を動かしたりしている児童が多かった。

ぐっきー集会の翌週に行ったぐっきー週間では、ポイントを意識して、高くももを上げたり、しっかりと体をひねったりして効果的なぐっきー体操を行うことができた（写真1）。また、最終日には講師の先生も見に来てくださり、児童たちは「ぐっきーの先生が来てくれたよ」とうれしそうにぐっきー体操に取り組んでいた。



【(写真1)ぐっきー週間】

② 学校保健委員会（4～6年生対象）

体育以外での運動は週に2日以下という児童に、あまり運動をしない理由を尋ねたところ、「苦手だからやりたくない」と答えた児童が72%いた。また、本校のけがの傾向（ボールを取り損ねる、転ぶときに手をつけないなど）から、運動不足だけでなく、認知機能が未発達で体を思うように動かせない児童が多いという課題が見えてきた。そのため、運動が苦手な児童も楽しみながら認知機能を高められる運動を行いたいと考えた。そこで、ぐっきー体操を教えてくださいと頼まれた講師の先生を再度お招きし、「子どもがキケン！～運動不足・体力低下が深刻化～」を演題として学校保健委員会を開催した。

初めに保健委員会の児童が運動に関するアンケートの結果や運動の大切さについて、劇を交えて発表した。劇では、運動不足によって骨折をしてしまったというシーンを入れ、運動不足がけがにつながることを印象づけた。講演では、けがをする要因やけがを予防するために大切

なことを話していただいた。さらに、実際に体を動かす時間をつくった。反射神経を鍛える「ハンカチキャッチ」、認知機能を高める「リズム体操」「全身じゃんけん」「勝ち逃げダッシュ」などの運動を楽しく行った(写真2)。児童からは以下のような感想があり、運動の楽しさを味わいながら認知機能を高めたり、簡単な運動も体によいと理解したりすることができた。



【(写真2)勝ち逃げダッシュ】

- ・運動は苦手だけど、今日の運動はとても楽しかったです。スポーツじゃない遊びみたいな運動でも体によいと知りました。
- ・運動するときは、脳から筋肉へ指令を出していると初めて知りました。認知機能を高めるには、いろいろな運動をたくさんするといいわれたので、放課に外遊びをするようにしたいです。

また、遊具で遊ぶことも体力アップにつながることを教えていただいたことで、校庭の遊具で遊ぶ児童の姿が多く見られるようになった。

③ 全身じゃんけん大会(全校対象)

学校保健委員会で講師の先生に教えていただいた運動の中で、より手軽にできる「全身じゃんけん」を低学年にも広めるため、保健委員会の児童による「全身じゃんけん大会」を行った。舞台上の保健委員と勝ち残りの全身じゃんけんをして、最後の一人に残った児童が優勝というシンプルなルールで行ったことで、低学年の児童も楽しく参加することができた(写真3)。



残りの人数が減るにつれて、【(写真3)全身じゃんけん大会】応援にも熱が入り、大いに盛り上がっていた。優勝者には手作りのメダルをプレゼントした。優勝した2年生の児童は、メダルを大事そうに持ち帰り、翌日には以下のように話していた。

- ・全身じゃんけんは意外と運動になって楽しかった。メダルをお母さんに見せて一緒にやったよ。

また、全身じゃんけん大会を行った日の放課後には、自分たちでオリジナルの足じゃんけんを考えて遊んでいる6年生の児童がおり、「家でもできる運動をつくったよ」と楽しみながら体を動かしていた。

④ 全校レクリエーション～元気もりもりハッピー～

学校保健委員会後は外遊びの意識が高まっていたが、少し経つと室内で過ごす児童が増えてきた。そこで、外遊びのきっかけづくりとして、児童会と連携して月に一度の全校レクリエーションを行った。全校レクリエーションを児童会のメンバーが「元気もりもりハッピー」と名付けた。全校での外遊びを通して仲を深め、体も心もハッピーになろうという願いを込めた。当日は、全校児童で声を合わせ、「元気もりもりハッピー！」というかけ声からレクリエーションが始まった。活動内容は、「じゃんけん列車」「しっぽとり」「逃走中」などで、異学年交流ができるように工夫されている(写真4)。



【(写真4)しっぽとり】

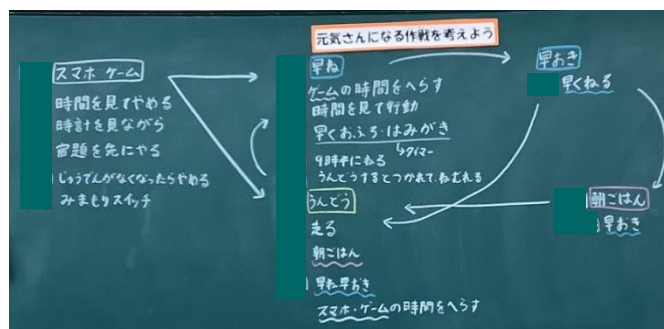
・ペアのお姉さん(上級生)が優しくしてくれるから、元気もりもりハッピーでやる運動は楽しい。

運動が苦手な児童からも上記の感想があり、前向きに参加できている。その結果、休み時間に児童どうしで「一緒に外へ行こう」と声をかけ合ったり、ペア学年で遊んだりする姿が見られるようになった。

(2) 規則正しい生活習慣の確立

① 授業「けんこうな生活」(3年生対象)

生活リズムを整えるために必要なことを考え、実践できるように、3年生の保健教育を担当と養護教諭のチームティーチングで行った。まず、メディアの使用による睡眠不足で体調不良になった「けんくん」の生活の様子を紙芝居で示し、「けんくん」へのアドバイスという形で意見を出し合っ



【(写真5)授業「けんこうな生活」の板書】

た。児童は、「ゲームの時間を減らして早寝をする」「ぐっすり眠るために運動をする」などの方法を考えながら、睡眠、食事、運動、メディアのつながりに気づくことができた(写真5)。その後、生活リズムを整えるための作戦を考えた。平日に4時間以上メディアを使用していた児童Aは「早寝をできるようにするために、ゲームの時間を減らして、外でも遊ぶことをがんばる」という作戦を立てた。これはゲームの使用によって早寝ができていないという課題を適切にとらえたり、睡眠と運動のつながりに気づいたりしたからこそその作戦であると言える。その後、作戦を実行する1週間チャレンジを行い、以下のように振り返っていた。

<1週間チャレンジ後の児童Aの感想>

・ゲームの代わりに友達と公園で遊びました。楽しかったし、ぐっすり眠れたので、自分の作戦は大成功でした。これからも続けたいです。

② 授業「メディアとの付き合い方を考えよう」(5年生対象)

全校を対象としたアンケートでは、70%の児童が「メディア機器の使い過ぎに注意しようと思う」と回答していた。しかし、その理由を尋ねると「怒られるから」「やりすぎると没収されるから」など外的要因にばかり目が向いていた。そこで、メディアの使用時間や方法によっては、体や心、生活への影響があることを理解した上で、付き合い方を考えてほしいと願い、5年生を対象に養護教諭が授業を行った。まず、ゲーム依存症の人の脳の写真を見せ、脳への影響を視覚的に示した。その後、1日に2時間以上使用すると依存になりやすくなるというデータを伝え、使いすぎの基準を示すと「え、意外と短い」と驚きの声が上がった。また、個人のワークシートに現在の使用時間によって色分けしたシール(青:1時間半まで、黄:2時間まで、赤:2時間以上)を貼っておいたことで、「3時間なら平気だと思ったのに赤だ」「時間を減らさないとまずい」と、メディアを使いすぎているという課題を自覚し始めた。

そこで、メディアと上手に付き合うためにできることを考えた。「時間を決める」「休憩をと

る」などのルールを守るといった意見のほかに、「ひまつぶしをする」という意見が出た。すると児童Bは「たしかに。ひまだとなんとなくスマホを触っちゃう」「友達と遊んでいればゲームのことは気にならない」と反応した。メディアに使っていた時間をほかのことに置き換えるという新たな視点を得て、メディア以外にどのような過ごし方ができるか考えることができた。

その後、メディアと上手に付き合うための作戦を考え実行する「メディアコントロール週間」を設けた。具体的な作戦を立ててからメディアコントロール週間を行ったことで、改善方法が明確になり、実践につながった。動画投稿サイトを毎日2時間以上見ていた児童Bは、以下のように振り返っていた（写真6）。メディア以外にも楽しめるものを見つけたことは大きな成果と言える。

メディアを（2）時間（00）分までにするために 今まで作っていたひまつぶしをする時間を長くする。（マンガ本と読む絵本を）			
その作戦にした理由 ひまつぶしでやっていたことは自分の好きな事だから 続けていけると思ったから。			
	メディアを使った時間	作戦ができたか ○か×	ひと言日記 メディア代わりにしたこと よかったことなど
10/8 (火)	(1) 時間 (30) 分	○	本を読んだ。ゲーム以外のことは久しぶりだったので楽しかった。
10/9 (水)	(1) 時間 (50) 分	○	部屋の掃除をした。
10/10 (木)	(1) 時間 (00) 分	○	メディアの代わりに本を読んだ。

【(写真6)メディアコントロールカード】

<メディアコントロール週間後の児童Bの振り返り>

・本を読んだり部屋の掃除をしたりした。ゲーム以外のことは久しぶりだったけれど、楽しかった。本を読んでいたら意外と時間が経っていたので、これからいろいろな本を読みたい。

さらに本年度は全校を対象に、西尾市養護教諭部会による指導案をもとに、本校の実態に合わせた授業を各学級で行い、全校でメディアとの付き合い方について考えることができた。

③ 学校医による出前授業（6年生対象）

メディア機器を1日に2時間以上使用している児童が特に多い6年生において、ネット依存症についての理解を深めるために、本校学校医の先生をお招きし、「ストップ！タバコ・スマホ依存症」の出前授業を行った。やりすぎだとわかっているけどスマホをやめられないのは「ネット依存症」という病気であり、ニコチン依存症でタバコがやめられない人と同じ状態であることを教わった。「ニコチン依存症と同じ状態なんて怖い」とネット依存症の深刻さを実感していた。また、○×クイズで楽しく学んだり、依存度テストを通して、「やばい。依存になっている」と自分事としてとらえたりすることができた（写真7）。さらに、動画投稿サイトは広告を流すために次々と動画が見たくなる作りになっていることも教わった。



【(写真7)○×クイズ】

・ネット依存症は病気であると聞いて怖くなりました。ふだん、だらだらと動画を見ているので、これからは見る動画を選んでから見始めるようにして、依存症にならないように気をつけます。

授業後には、上記の感想があり、ネット依存症について知ったことで、これからの行動についても考えることができた。

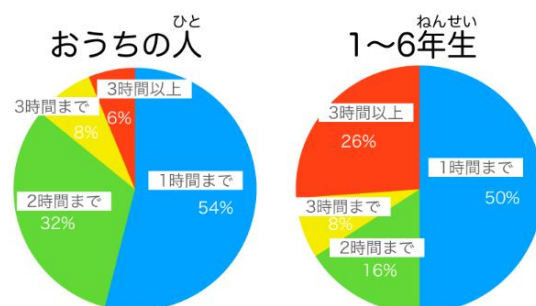
④ 親子で考える保健集会（全校対象）

授業を通して、児童たちのメディアと上手に付き合おうとする気持ちが高まってきた。しかし、生活に定着させるには保護者の協力が不可欠である。そこで、授業参観の後に保健集会を開催し、保護者にもメディアコントロールの重要性を呼びかけた。まず、児童が好きなゲームやアプリについて

保護者にも知ってもらうため、「どんな魅力があるか」「なぜやめられないのか」を保健委員会で考え、児童目線で発表した。さらにアンケートから、メディアの使用時間に関するルールのとらえ方に親子で大きな差がある現状を伝え、ルールを見直す必要性を呼びかけた（写真8）。

集会後のアンケートで、94%の児童がルールを見直したいと回答した。また、保護者からは、以下のような感想があり、児童だけでなく保護者の関心も高めることができた。

- ・子供がやっているゲームのことはあまり知らなかったけれど、発表を聞いて、「やめなさい」と言うだけではやめられないと思った。
- ・ルールをつくって終わりではなく、守ることが大切。親がルールを押しつけるのではなく、子供と一緒に納得できるルールを考えたい。



【(写真8)使用時間に関する捉え方の比較】

4 成果と課題

(1) 成果

① 体力づくり

- ・アンケートから、「体育以外に週3日以上運動する」と回答した児童が65%から70%に増加した（R7 5月と9月を比較）。運動の楽しさを味わう場を設定したことで、いろいろな種類の遊びを知ることができ、運動につながったと考えられる。
- ・スポーツ振興センターへの申請件数が11件から4件（11月時点）に減少した。また、保健室のけがによる来室件数の月平均が73件から64件に減少した（R6とR7を比較）。

② 規則正しい生活習慣の確立

- ・生活チェックから、平日に2時間以上メディアを使用している児童が52%から44%に減少した。また、早寝の達成率は72%から81%に増加した（R7 5月と9月を比較）。授業での学びや保護者への啓発が行動につながったと考えられる。
- ・睡眠不足による体調不良での来室が31%から24%に減少した。（R6とR7を比較）

(2) 課題

- ・全校としての運動の頻度はやや増加したが、あまり運動をしていない児童もあり、引き続き、運動の機会を意図的につくる必要がある。
- ・生活チェックの期間は、メディアや睡眠、運動等を意識できていたが時間が経つにつれて意識が薄れてしまう。保健教育を単発で終わらせずに、継続していくとともに、家庭への啓発をさらに行っていく必要がある。