

小・中・高・特 合同

平成 30 年度

教育研究員研究報告書

学校保健

東京都教育委員会

目次

I	研究主題設定の理由	1
II	研究内容の概要（研究構想図）	2
III	研究仮説	3
IV	研究の視点	3
V	研究内容	
1	基礎研究	6
2	調査研究	8
3	実践研究	12
	小学校	14
	中学校	17
	特別支援学校	19
VI	研究のまとめ	21

研究主題

運動から生活習慣の改善を図る保健教育 ～日常生活における継続的な運動への意識を高める指導の実践～

I 研究主題設定の理由

科学技術の進展、経済の発展により生活が便利になり、生活様式が変化するとともに、生活の中で日常的に身体を動かすことが減少している。また、都市化や核家族化などのライフスタイルの変化により、睡眠時間の減少や食生活の乱れなど、子供の生活習慣の問題が多く指摘されている。

「幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善及び必要な方策等について(答申)」(文部科学省 平成 28 年 12 月 21 日)において、今までの体育科、保健体育科の学習の成果は、「運動やスポーツが好きな児童・生徒の割合が高まったこと。」「子供たちの健康の大切さへの認識や健康・安全に関する基礎的な内容が身に付いていること。」とされている。一方、課題としては、「運動する子供とそうでない子供の二極化傾向」、「健康課題を発見し、主体的に課題解決に取り組む学習が不十分」、「社会の変化に伴う新たな健康課題に対応した教育が必要」ということが指摘されている。この課題の改善に向けて、保健の学習においては「知識の指導に偏ることなく、三つの資質・能力(知識及び技能、思考力、判断力、表現力等、学びに向かう力、人間性等)をバランスよく育むことができる学習過程を工夫し、充実を図る。」こと、「健康課題に関する課題解決的な学習過程や、主体的・協働的な学習過程を工夫し、充実を図る。」ことの二点が求められている。

健康三原則と言われる「運動」、「食事」、「睡眠」は生活の中で相互に影響しながら個人の生活習慣を形成している。「平成 29 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書」(スポーツ庁 平成 30 年 2 月)によると、運動、食事、睡眠の三つの中で、運動が大切と考える児童・生徒の割合が一番低いことが明らかになっており、運動についての指導は、改善する必要がある。運動は、食事や睡眠と比べると、家庭環境などによらず、子供自身が自ら改善に取り組みやすい。また、「平成 28～29 年度児童・生徒の健康状態サーベイランス事業報告」(公益財団法人日本学校保健会 平成 30 年 2 月)によると、ライフスタイルに関する調査結果では、小学校・中学校・高等学校において、運動部活動やスポーツクラブに所属している子供は、そうでない子供と比べて、寝付きや寝起きがよく、排便頻度や朝食摂取率が高いことから、運動は運動以外の生活習慣の改善に関わっていることが分かる。これらのことから、運動から生活習慣の改善を図ることは有用であると考え、本研究では、「運動から生活習慣の改善を図る保健教育」を主題として研究を進めることとした。

本研究においては、運動の効果についての知識を獲得させるだけでなく、運動の定義や、日常生活における身体活動を含めた様々な運動の種類を提示して考えさせる授業を展開することで、知識を活用して考え、自分の生活の課題に応じて運動に取り組むことができる児童・生徒の育成を目指した。特に、運動に苦手意識があり、運動時間の短い児童・生徒の運動に取り組む意欲を高めることができるように工夫した。その際、日常生活における運動に着目させることが、児童・生徒が生涯にわたり健康な生活を送ることができる力につながると考え、「日常生活における継続的な運動への意識を高める指導の実践」を副主題とし、保健教育に取り組むこととした。

II 研究内容の概要（研究構想図）

平成 30 年度研究員共通テーマ

『主体的・対話的で深い学び』の実現に向けた授業改善

【現状と課題】

- ・社会環境や生活環境の急激な変化は、児童・生徒の心身の健康状態や健康に関わる行動に大きく影響を与えており、生活習慣の乱れなどの様々な健康課題が顕在化している。
- ・運動やスポーツが好きな児童・生徒の割合は高まっている。
- ・健康三原則と言われる「運動」、「食事」、「睡眠」の中で、運動が大切と考える児童・生徒の割合が一番低くなっており、運動による、生活習慣の改善の意識は低い。

【育てたい児童・生徒像】

- (1) 自己の生活習慣を振り返り、課題や解決方法について、発達段階に応じ、知識を活用して考えることができる。
- (2) 運動が心身の健康にもたらす効果を理解して、自分に合った運動を考え選択し生活習慣の改善につなげることができる。

小学校

自己の生活における日常の活動について考えることができる。

中学校

自他の生活を振り返り、それぞれに適した日常の活動を選択することができる。

特別支援学校

自己の生活を振り返り、自己の障害や実態に応じた運動を選択することができる。

研究主題

運動から生活習慣の改善を図る保健教育

～日常生活における継続的な運動への意識を高める指導の実践～

【研究仮説】

児童・生徒の運動の概念が広がり、「日常の活動」に目を向けることができれば、生涯にわたっての継続的な運動への意識が高まり、生活習慣の改善を目指すことができるだろう。

【研究方法】

基礎研究

- ・先行研究や文献等から、運動習慣と健康の相関関係や、児童・生徒の運動や健康に対する意識の現状を把握する。

調査研究

- ・質問紙調査により児童・生徒の運動への意識と実態を把握するとともに、授業実施前後の児童・生徒の意識と実態の変容について分析する。

実践研究

- ・所属学校の児童・生徒を対象とした、保健教育を実施する。
- ・児童・生徒の運動の概念を広げることで、運動から生活習慣の改善を図ることができるようにする。そのために、運動について多角的に考えさせることができるように授業展開を工夫する。また、自己の生活の課題に応じて運動を選択し、取り組むことができるようにする。
- ・特に、運動に苦手意識があり、運動時間の短い児童・生徒の運動に取り組む意欲を高めることができるように工夫する。

【評価・検証方法】

- ・授業実施前後に児童・生徒に質問紙を用いた調査を行い、意識や実態の変容を分析する。特に運動に対して苦手意識をもっている児童・生徒を抽出し、意識や行動の変容を見る。
- ・授業中の発言やワークシート、児童・生徒の様子から、日常生活における運動への意識を高め、生活習慣の改善を図ることができているか分析・考察する。

Ⅲ 研究仮説

児童・生徒の運動の概念が広がり、「日常の活動」に目を向けることができれば、生涯にわたっての継続的な運動への意識が高まり、生活習慣の改善を目指すことができるだろう。

Ⅳ 研究の視点

本研究では、保健教育において、児童・生徒一人一人が主体的・対話的で深い学びを実現する授業改善を行い、運動から生活習慣の改善を図る指導の在り方を工夫するために、次の視点で研究を進めた。

1 日常生活から運動習慣を見直す指導の工夫

本研究では運動として、スポーツだけでなく、日常生活における活動に着目させた。このことにより、児童・生徒が生活習慣の改善を図るために実践する運動の選択肢が増え、積極的かつ継続的に運動を行い、より健康な生活を送ることができると考えたからである。以下、工夫した三点を示す。

(1) 本研究における運動の定義の工夫

「健康づくりのための身体活動基準 2013」（厚生労働省 平成 25 年 3 月）では、安静状態よりも多くのエネルギーを消費する全ての動作を「身体活動」とし、身体活動のうち、体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施し、継続性のある動作を「運動」、日常生活における労働、家事、通勤・通学などを「生活活動」と分類している。

本研究では、各用語を児童・生徒がより理解しやすい表現とするため、安静状態（静かに寝ている状態）よりも多くのエネルギーを消費する全ての動作を「運動」と定義し、「運動」は表 1 のように、「スポーツ」、「遊び」、「日常の活動」を含むものとした。また、表 2 のように、「運動」のうち、技術や身体機能の向上を目的として行う競技スポーツやトレーニングなどの活動を「スポーツ」、自由な時間に自主的に行う身体を使った余暇活動を「遊び」とした。そして、「スポーツ」、「遊び」以外の、学校生活及び家庭生活の中での生活上の動作全般を「日常の活動」とした。

表 1 本研究における運動の定義と分類

	厚生労働省	本研究
定義	安静状態よりも多くのエネルギーを消費する全ての動作 = 「身体活動」	安静状態よりも多くのエネルギーを消費する全ての動作 = 「運動」
分類	身体活動 = 運動 + 生活活動	運動 = スポーツ + 遊び + 日常の活動

表 2 本研究における運動の分類と具体例

厚生労働省における分類と具体例		本研究における分類と具体例		
身体活動		運動		
運動	生活活動	スポーツ	遊び	日常の活動
ランニング、水泳、球技、ラジオ体操など	歩行、子供の世話、荷物の運搬、介護、農作業など	体育の授業、部活動・クラブ活動・スポーツ少年団等の練習、自主トレーニングなど	屋外や屋内でのレクリエーション、身体を使った余暇活動など	姿勢の保持、歩行、乗り物での移動、学習、家事など

(2) 「日常の活動早見表」を活用した指導の工夫

児童・生徒が「スポーツ」や「遊び」以外の「日常の活動」も「運動」であることを理解し、普段意識することの少ない「日常の活動」に着目することができれば、児童・生徒の運動への意識を変えることができるのではないかと考えた。また、スポーツや遊びで体を動かすことが得意な児童・生徒だけでなく、苦手意識のある児童・生徒が運動することにつながるのではないかと考えた。

運動の中でもより生活に近い「日常の活動」に着目し、実施について見直しを図ることは、児童・生徒が日々の自分の生活を振り返ることにつながり、結果として、食事や睡眠を含めた生活習慣の改善につながっていくと考えられる。また、運動への意識が高まることにより、将来的な運動の継続につながっていくと考えられる。そこで本研究では、運動の中でも「日常の活動」に重点を置き、研究を進めることにした。

児童・生徒が「日常の活動」をより具体的にイメージし、考えることができるよう、「家庭」と「学校」の場面における「日常の活動」の種類を示した「日常の活動早見表」を作成した。この「日常の活動早見表」では、「日常の活動」の種類だけでなく、強度にも注目することができるように工夫し、運動を多角的に捉えることができるようにした。

(3) 本研究における運動時間の目安の工夫

WHO（世界保健機関）では、5才から17才の子供は、1日60分の運動を行うことが推奨されている。また、「健康づくりのための身体活動基準 2013」（厚生労働省 平成25年3月）では、身体活動量には個人差が大きく、身体活動量の基準に達していない人に対して高い基準を設定することは現実的ではないこと、達している場合においてもさらに身体活動量を増加させることが心身の健康維持につながるということが述べられており、現在の身体活動量に10分の身体活動を増やすことで、基準である60分を目指すことが推奨されている。

これらを踏まえ、本研究では、運動時間の基準を1日60分として提示し、児童・生徒が生活習慣を振り返る際の目安とした。

2 主体的・対話的で深い学びの授業改善

小学校学習指導要領解説体育編（平成29年7月）及び中学校学習指導要領解説保健体育編（平成29年7月）では、「主体的・対話的で深い学び」の実現に向けた授業改善を推進することが求められている。「幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善及び必要な方策等について（答申）」（中央教育審議会 平成28年12月21日）において、体育科、保健体育科における三つの学びの視点は、表3のとおり整理されている。表3 体育科、保健体育科における「主体的な学び」、「対話的な学び」、「深い学び」の視点

「主体的な学び」の視点	「対話的な学び」の視点	「深い学び」の視点
「主体的な学び」は、運動の楽しさや健康の意義等を発見し、運動や健康についての興味や関心を高め、課題の解決に向けて粘り強く自ら	「対話的な学び」は、運動や健康についての課題の解決に向けて、児童生徒が他者（書物等を	「深い学び」は、自他の運動や健康についての課題を発見し、解決に向けて試行錯誤を重ねながら、思

<p>取り組み、それを考察するとともに学習を振り返り、課題を修正したり新たな課題を設定したりする学びの過程と捉えられる。各種の運動の特性や魅力に触れたり、自他の健康の保持増進や回復を目指したりするための主体的な学習を重視するものである。</p>	<p>含む。)との対話を通して、自己の思考を広げ深めていく学びの過程と捉えられる。自他の運動や健康についての課題の解決を目指して、協働的な学習を重視するものである。</p>	<p>考を深め、よりよく解決する学びの過程と捉えられる。児童生徒の発達の段階に応じて、これらの深い学びの過程を繰り返すことにより、体育科、保健体育科の「見方・考え方」を豊かで確かなものとすることを重視するものである。</p>
--	--	--

実践研究を行うに当たり、本研究における「主体的な学び」、「対話的な学び」、「深い学び」の視点を、発達段階に応じ表4のように整理した。

表4 本研究における「主体的な学び」、「対話的な学び」、「深い学び」の視点

	「主体的な学び」の視点	「対話的な学び」の視点	「深い学び」の視点
小学校	<ul style="list-style-type: none"> 心身の健康の保持増進のためには、日常生活における運動が必要であることに気付くこと。 現在の生活を振り返り、自己の運動習慣についての課題を見付け、解決方法を考えること。 	<ul style="list-style-type: none"> 他者との対話や例示される資料を通じて、運動を多面的に捉えること。 新たに獲得した知識や視点を基に、自分に合った運動を考え、運動量を増やすこと。 	<ul style="list-style-type: none"> 自己の運動に対する考えを深め、運動習慣の定着を図りながら、生活習慣の改善を目指すこと。
中学校	<ul style="list-style-type: none"> 心身の健康の保持増進のためには、日常生活における運動が必要であることを科学的な根拠を基に気付くこと。 現在の生活や将来の生活の変化を考え、自他の運動習慣についての課題を見付け、解決方法を考えること。 	<ul style="list-style-type: none"> 他者との対話や例示される資料を通じて、運動の質や量について理解すること。 新たに獲得した知識や他者の視点を基に、自分や他者に合った運動を見付け、選ぶこと。 	<ul style="list-style-type: none"> 自他の運動に対する考えを深め、より適切な運動を選択し、運動習慣の定着を図りながら、生活習慣の改善を目指すこと。
特別支援学校	<ul style="list-style-type: none"> 心身の健康の保持増進のためには、日常生活における運動が必要であることに気付くこと。 現在の生活を振り返り、障害や実態に応じて、運動習慣や環境についての課題を見付け、解決方法を考えること。 	<ul style="list-style-type: none"> 他者との対話や例示される資料を通じて、運動についての知識を広げたり新たな視点を獲得したりすること。 新たに獲得した知識や視点を基に、自分に合った運動を選ぶこと。 	<ul style="list-style-type: none"> 自己の運動に対する考えを深め、障害や実態に応じて、運動習慣の定着を図りながら、生活習慣の改善を目指すこと。

これらを踏まえ、運動から生活習慣の改善を図る指導の在り方を研究した。

V 研究内容

1 基礎研究

運動習慣と健康の相関関係について先行研究や文献等から調査した。また、児童・生徒の運動や健康に対する意識の現状について調査した。

(1) 運動習慣と健康との相関関係

「Daily total physical activity level and premature death in men and women: results from a large-scale population-based cohort study in Japan (JPHC study).」(多目的コホート研究事務局 平成 20 年 7 月)によると、身体活動量と死亡率との関連を調べた結果、男女とも身体活動量が多い群程、死亡リスクが低下していることが報告されている。身体活動の種類によらず、全体的によく動いている人で死亡リスクが低くなることが述べられており、運動時間を増やしていくことが、健康の維持につながっていくと考えられる。

また、「21 世紀における国民健康づくり運動（健康日本 21）について報告書」（健康日本 21 企画検討会、健康日本 21 計画策定検討会 平成 12 年 2 月）においては、身体活動量が多い者や運動をよく行っている者は、3 大疾病等の罹患率や死亡率が低いこと、また、身体活動や運動が、メンタルヘルス等の改善にも効果をもたらすことが述べられている。運動習慣の向上は、生涯にわたって心身の健康を保持増進することにつながっていることが分かる。

(2) 児童・生徒の運動や健康に対する意識の現状

「平成 29 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書」（スポーツ庁 平成 30 年 2 月）では、質問 1 「運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをすることは好きですか」への回答が図 1 のようになった。また、質問 1 で「好き」「嫌い」と回答した児童・生徒を抽出し、「1 週間の総運動時間」とクロス集計したところ、運動やスポーツが好きな児童・生徒は運動時間が長いこと、運動が嫌いな児童・生徒は運動時間が短いことが分かった（図 2、図 3）。

また、「運動」「食事」「睡眠」のうち、「運動」を大切だと考えている児童・生徒の割合は、他の二つと比べると低い（図 4）。

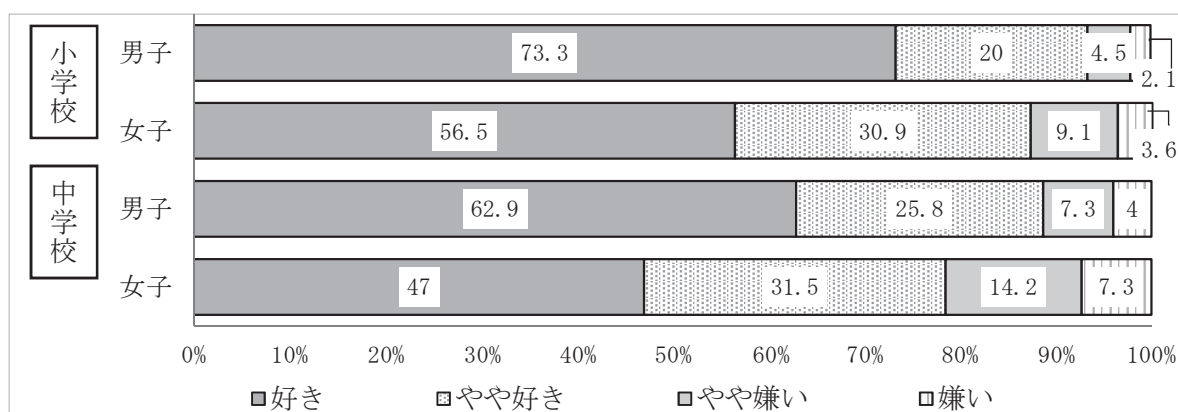


図 1 運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをすることは好きですか

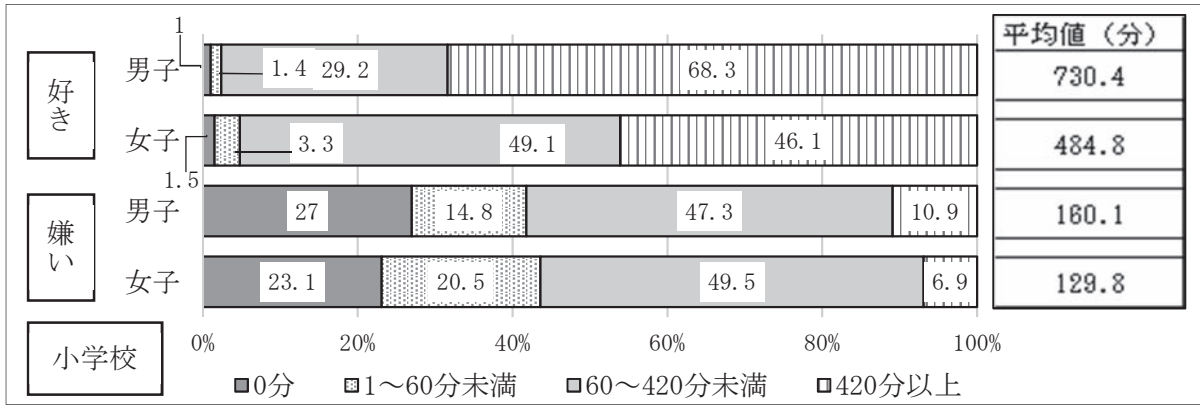


図2 小学校「運動やスポーツが好き」×1週間の総運動時間との関連

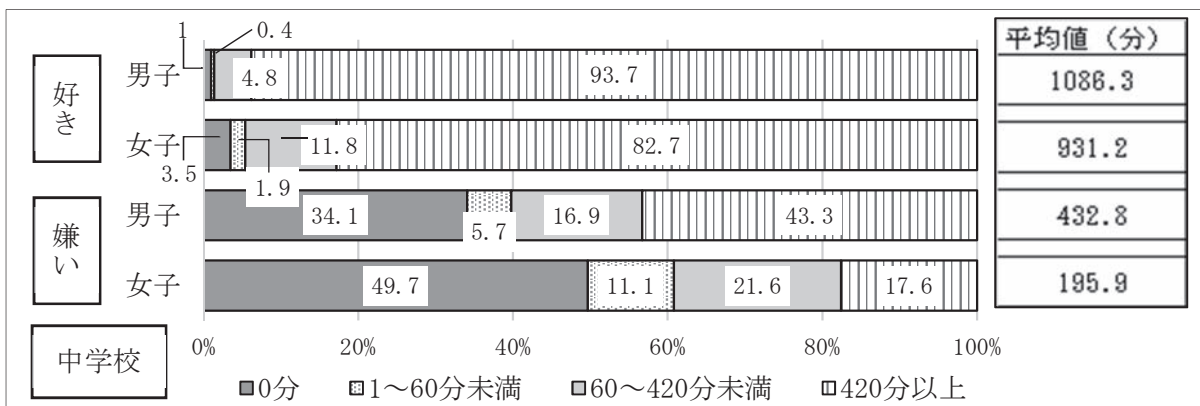


図3 中学校「運動やスポーツが好き」×1週間の総運動時間との関連

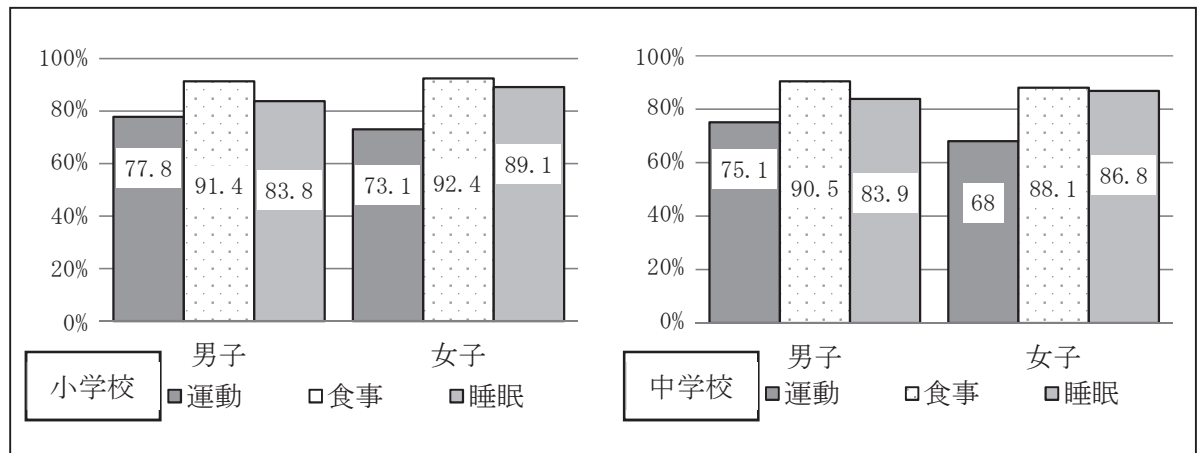


図4 「運動」「食事」「睡眠」を大切だと考えている児童生徒の割合

以上のことから、運動に親しむ児童・生徒は多いものの、運動をしている児童・生徒とそうでない児童・生徒の二極化傾向が見られること、児童・生徒の運動による生活習慣の改善の意識は低いことが課題と考えられる。そこで本研究では、運動をしていない児童・生徒に運動する意欲をもたせること、運動による生活習慣の改善を意識付けることが大切であると考えた。

2 調査研究

(1) 調査の目的

- ア 児童・生徒の主観的健康観（健康状態の自己評価）、生活習慣、運動時間についての意識及び実態を把握する。
- イ 運動から生活習慣の改善を図る保健教育を通して、児童・生徒の運動への意識及び実態や生活習慣がどのように変容したかを検証する。また、より効果的な保健教育の内容を再検討する際の資料とする。

(2) 調査の実施状況

ア 調査期間

平成 30 年 9 月～11 月

イ 調査対象

事前調査においては、研究員所属校（知的障害特別支援学校を除く。）における当該学年の児童・生徒を対象とした。事後調査では、調査期間中に検証授業を実施した学校の児童・生徒を対象とした。事前事後の調査結果の比較については、両方のデータがある児童・生徒のみを対象とした（表 5）。

表 5 調査対象者数

	調査対象 総計	小学校 第 6 学年	中学校 第 1 学年及び第 3 学年 (視覚障害特別支援学校含む)
事前調査	427 人 (6 校)	107 人 (2 校)	320 人 (4 校)
事後調査	240 人 (5 校)	102 人 (2 校)	138 人 (3 校)
事前事後比較対象	208 人 (5 校)	98 人 (2 校)	110 人 (3 校)

ウ 調査方法

質問紙による調査を行った。主観的健康観及び生活習慣、検証授業の内容の理解、運動時間の変化等については 4 件法、運動実態については実施時間を記入する方法で調査した。

エ 調査内容

- (ア) 現在の主観的健康観について
- (イ) 現在の生活習慣の実態及び意識について
- (ウ) 現在の運動時間について
- (エ) 検証授業の内容の理解、授業後の運動時間の変化について（事後調査のみ）

オ 調査に当たっての留意点

質問紙は、発達段階に応じた表現や語句を選んで作成した。また、視覚障害特別支援学校においては、視覚に障害のある生徒に配慮し、文字を大きくした書式を使用した。

(3) 調査結果

ア 主観的健康観、生活習慣、運動時間の実態及び認識（事前調査から）

事前調査では、主観的健康観や生活習慣の実態及び重要性の認識などについて、「とてもそう思う」「そう思う」「あまり思わない」「思わない」の 4 件法で調査した。

(ア) 主観的健康観について

「現在、体の健康状態がよいと思いますか。」に対し、「とてもそう思う」「思う」と回答した児童・生徒は、小学校では 76.5%、中学校では 80.0%となった。また、「現在、

心の健康状態がよいと思いますか。」に対し、「とてもそう思う」「そう思う」と回答した割合は、小学校では 86.7%、中学校では 86.2% となった。自身の心身の健康状態について、各校種とも 14% 程度の児童・生徒が「健康ではない」と感じていることが分かった。

(イ) 生活習慣の実態と重要性の認識

「健康三原則」と言われる運動、食事、睡眠について、それぞれ「実施できているか。」「健康な生活を送るうえで、重要だと思うか。」を調査した(表6)。運動に関して、「できているか。」に対し「とてもそう思う」「そう思う」と回答した割合は、小学校では 61.3%、中学校では 60.0%、「重要だと思うか。」に対し「とてもそう思う」「そう思う」と回答した割合は、小学校では 94.9%、中学校では 96.4% であった。毎日の運動が健康な生活にとって重要であるということは理解しているが、実際には十分に運動できていないと感じている児童・生徒が 40% 程度いることが分かった。

また、運動についての実施状況及び重要性の認識は、食事及び睡眠と比較して、低かった。運動が大切であると考える児童・生徒の割合が、他の二つに比べて少ないことは、「平成 29 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書」(スポーツ庁 平成 30 年 2 月)の結果と同様の傾向であった。

表6 生活習慣の実態と重要性の認識

	小学校		中学校	
	実施できている	重要だと思う	実施できている	重要だと思う
運動(毎日体を動かす)	61.3%	94.9%	60.0%	96.4%
食事(規則正しく、バランスよくとる)	91.8%	99.0%	82.8%	98.2%
睡眠(十分に睡眠をとる)	78.6%	100%	69.1%	98.1%

(ウ) 運動実施時間と主観的健康観、運動時間の自己評価、運動の好き嫌いなどとの関係

運動の実施状況として、体育・保健体育の授業以外の学校内の運動状況(小学校においては中休み・昼休み、中学校においては始業前・昼休み・放課後の運動時間)と学校外の運動時間について調査した。

学校内及び学校外の1週間分の運動時間の回答を集計し、結果が0分だった児童・生徒は「運動時間0分」、1~420分未満だった児童・生徒は「1日の運動時間が60分未満」、420分以上だった児童・生徒は「1日の運動時間が60分以上」とし、それぞれの群の主観的健康観や運動時間の自己評価、運動の好き嫌いなどを比較した(表7)。

この結果から、運動をしている児童・生徒は、していない児童・生徒よりも、体の健康に関して「健康だ」と感じていることが分かった。

また、運動をしていない児童・生徒も、健康な生活を送るうえで運動が重要であるということを理解し、自身の運動が不足しているという自覚もあるが、行動に結び付けることができていない実態があることが分かった。また、運動の好き嫌いにかかわらず、運動時間の改善の意欲が低いことも分かった。

表7 運動実施時間と主体的健康観、運動時間の自己評価、運動の好き嫌い等との関係

		小学校			中学校		
		運動時間	運動時間	運動時間	運動時間	運動時間	運動時間
		0分	60分未満	60分以上	0分	60分未満	60分以上
体の健康状態が良いと思う	思う	33.3%	73.0%	81.0%	63.2%	79.2%	85.1%
	思わない	66.7%	27.0%	19.0%	36.8%	20.8%	14.9%
心の健康状態が良いと思う	思う	100.0%	81.1%	89.7%	79.0%	79.2%	89.6%
	思わない	0.0%	18.9%	10.3%	21.0%	20.8%	10.4%
普段から健康を意識している	している	66.7%	62.2%	69.0%	26.3%	50.0%	58.2%
	していない	33.3%	37.8%	31.0%	73.7%	50.0%	41.8%
毎日、運動やスポーツをしている	している	0.0%	35.1%	81.0%	0.0%	20.8%	91.0%
	していない	100.0%	64.9%	19.0%	100.0%	79.2%	9.0%
体を動かすことは健康上重要だ	思う	100.0%	86.5%	100.0%	100.0%	95.8%	95.5%
	思わない	0.0%	13.5%	0.0%	0.0%	4.2%	4.5%
運動やスポーツは好きか	好き	100.0%	62.2%	96.6%	73.7%	70.8%	92.5%
	嫌い	0.0%	37.8%	3.4%	26.3%	29.2%	7.5%
運動時間や量は十分だと思うか	思う	0.0%	32.4%	74.1%	5.3%	29.2%	79.1%
	思わない	100.0%	67.6%	25.9%	94.7%	70.8%	20.9%
運動時間を改善したいと思うか	思う	66.7%	46.7%	46.7%	61.1%	88.2%	78.6%
	思わない	33.3%	53.3%	53.3%	38.9%	11.8%	21.4%

イ 授業後の検証

事前調査と事後調査の結果の比較及び授業中の発言やワークシート、児童・生徒の様子から、検証授業後の児童・生徒の意識や行動の変容を検証した。検証授業の内容の理解については、「よくできた」「できた」「あまりできなかった」「できなかった」の4件法、運動時間の変化については、「増えた」「増やした方がよい」と思い、今後増やす予定」「増やした方がよいとは思ったが、行動するつもりはない」「増やそうとは思わない」の4件法で調査した。

(ア) 授業の理解度

「運動が心身の健康に与える効果を理解することができましたか。」に対し、小学校では97.9%、中学校では95.5%が「よくできた」「できた」と回答している。事後調査で「運動やスポーツ、体を動かすことが好きですか。」に対し、「どちらかと言えば嫌い」「嫌い」と回答した児童においても94.4%が、生徒においても76.9%が、理解することが「できた」と回答していた。「あまりできなかった」「できなかった」と答えた5.6%の児童と23.1%の生徒においても、授業中の発言やワークシートの記述から、理解が進んだ様子が見られた。授業を通じて運動の効果については理解できたと考えられる。

「自分の生活を振り返り、運動に関する健康課題を見付けることができましたか。」に対し、小学校では全体の88.7%が「よくできた」「できた」と回答した。事前調査で一

日の運動時間を「0分」と回答していた児童についても、全員が運動に関する健康課題を見付けることが「よくできた」「できた」と回答しており、事後調査時点での「スポーツ・遊び」の実施時間も全員10分を越えている。少しずつではあるが実際の行動につながっていることも確認できた。一方で、「課題が発見できなかった」と回答した児童・生徒は、小学校で11.3%、中学校で6.4%いたが、これらの児童・生徒のうち、一日の「スポーツ・遊び」の時間が60分を越えている児童・生徒は、小学校では90.9%、中学校では42.9%だった。児童・生徒自身も、「課題が見つけれなかった理由は、何だと思えますか。」に対し、半数以上が「運動が適切に行われていたので、課題が無かった」と回答しており、授業の中で運動時間の目安として提示した一日60分の時間を満たしていたことで、課題が無いと判断した児童・生徒が多かったと考えられる。

(イ) 運動時間の変化

「学校内で、体を動かす活動をする回数や時間に変化がありましたか。」という問いには、小学校全体では40.8%が「増えた」、40.8%が「今後増やす予定」と回答し、中学校全体では28.2%が「増えた」、37.3%が「今後増やす予定」と回答した。「学校以外で、体を動かす活動をする回数や時間に変化がありましたか。」という問いには、小学校全体では37.8%が「増えた」、34.7%が「今後増やす予定」と回答し、中学校全体では36.4%が「増えた」、30.9%が「今後増やす予定」と回答した。「増やそうと思わない」と回答した児童・生徒が小学校では5.1%、中学校では10.0%いたが、そのうちの90%以上の児童・生徒は一日の「スポーツ・遊び」の時間が60分以上であった。

事前調査で学校内（体育・保健体育の授業は除く）及び学校外の一日の運動時間を「60分未満」と回答した児童・生徒においては、「学校内で、体を動かす活動をする回数や時間に変化がありましたか。」という問いには、小学校では25.0%が「増えた」、55.0%が「今後増やす予定」と回答し、中学校では23.2%が「増えた」、44.2%が「今後増やす予定」と回答した。同対象者において、「学校以外で、体を動かす活動をする回数や時間に変化がありましたか。」という問いには、小学校では25.0%が「増えた」、50.0%が「今後増やす予定」と回答し、中学校では27.9%が「増えた」、37.2%が「今後増やす予定」と回答した。この結果から、運動時間が少なかった児童・生徒に対しても、運動習慣への意識及び行動変容に効果があったと考えられる。

事前調査及び事後調査時点での実際の運動時間の集計結果を比較すると、学校外の運動時間は、中学校では8分程度増えている。また、家事などの「日常の活動」の時間は、小学校、中学校共に全体で2分程度増えている。特に、「日常の活動」の時間が大幅に増えた児童・生徒は、学校内及び学校外の運動時間が60分以下の児童・生徒が多い。このことから、スポーツや遊びに取り組む習慣がない児童・生徒にとっても、「日常の活動」は生活の中に取り入れやすかったことがうかがえる。

小学校の休み時間における遊びや中学校での運動部活動など、学校内での「スポーツ・遊び」は、進級や進学に伴い実施時間が減少していくことが予想されるが、学校外で自発的に行う「スポーツ・遊び」及び「日常の活動」は、本人の意識次第で継続が可能である。短時間ではあるが、学校外の「スポーツ・遊び」及び「日常の活動」の時間が増加したことは、授業による効果が行動面にも表れた結果と考えられる。

3 実践研究

(1) 検証授業を行うに当たって

ア 「日常の活動早見表」の作成

検証授業を行うに当たり、児童・生徒が運動の中でも「スポーツ・遊び」ではなく「日常の活動」に着目して運動について考えることができるよう、日常の活動をイメージしやすくするための視覚に訴える教材として、図5のとおり「日常の活動早見表」を作成した。活動項目の例は、運動強度 (METs)、手段的日常生活動作 (IADL)、日常生活動作 (ADL)、生活関連動作 (APDL) を参考に、児童・生徒の生活実態に即したものを抜粋した。これらの項目を上下に列挙することにより、活動の質にも着目し、発達段階や児童・生徒の実態に応じて、自分に合った活動を考えることができるようにした。また、表の構成を「学校」と「家庭」に分けることにより、児童・生徒が自己の生活と結び付けて考えられるように工夫した。

活動の質	家庭	活動の質	学校
高い ↑	<ul style="list-style-type: none"> ・自転車での移動 ・ペットの散歩 ・フロアの移動 (上の階から下の階など) 階段・エスカレーター・エレベーター ・物を持つての移動 	高い ↑	<ul style="list-style-type: none"> ・徒歩での通学 ・教室移動 フロア移動 (階段・エレベーター) 廊下
	<ul style="list-style-type: none"> ・掃除 風呂掃除・掃除機での掃除・掃き掃除 拭き掃除・庭掃除 (いじり) ・家事 料理・皿洗い・洗濯・ゴミ捨て・ アイロンがけ ・買い物 スーパー・デパート・小売店 カートで移動・かごで移動 ・整理整頓 衣服をたたむ・ふとん、ベッドを整備 荷造り・修繕作業 (日曜大工) ・セルフケア 着替え・食事・入浴・歯みがき・洗顔・ トイレ ・徒歩での移動 ・乗り物での移動 (車内も含めて) ・座った状態での活動 映画鑑賞・音楽鑑賞・テレビ視聴 手作業・書き物をする・勉強する 読書 		<ul style="list-style-type: none"> ・掃除 拭き掃除・掃き掃除・ゴミ捨て 机運び・イス運び ・実技の授業 (体育は除く) 理科(実験)・家庭科(調理・被服)・ 技術(木工)・音楽(歌唱・演奏) ・休み時間 (遊び・スポーツは除く) 昼休み・業間休み ・給食 配膳・食事・片付け ・乗り物での通学(車内も含めて) ・儀式・朝礼 ・座った状態での授業 (朝読書を含む)
低い ↓		低い ↓	

図5 日常の活動早見表

イ 発達段階に応じた授業のねらいの設定

校種ごとのつながりをもたせることを意識して、各校種の授業のねらいを設定した（表8）。特別支援学校においては、準ずる課程のねらいに合わせながらも、障害や実態に合わせるように設定した。

表8 校種別の授業のねらい

小学校	自己の生活における「日常の活動」について考えることを目指す。
中学校	自他の生活を振り返り、それぞれに適した「日常の活動」を選択することを旨す。
特別支援学校	自己の生活を振り返り、自己の障害や実態に応じて「スポーツ・遊び」「日常の活動」から選択することを旨す。

ウ 授業の流れの作成

表8に挙げたねらいの達成を目指し、図6のように全校種に共通する授業の流れを作成した。発達段階に応じて、学習内容や資料の提示の仕方に違いはあるが、運動の定義、運動時間の目安を「知る」、「日常の活動早見表」を教材として使用し「考える」、これからの生活を考えて「深める」授業の流れを基本とし、「日常の活動」に視点を置いて課題を発見し、その課題の解決を図る学習を展開した。



図6 ねらいを踏まえた授業の流れ

(2) 実践事例

ア 小学校 第6学年 体育科 (保健領域)

(7) 単元名 病気の予防

(イ) 単元の指導計画 (★印は運動についての学習内容)

時	題材名	学習内容
1	病気はどうして起こるの？	・病気が起こる仕組み (病原体、体の抵抗力、生活行動、環境)
2	感染症を予防しよう	・予防の三原則 ・抵抗力を高める生活
3	生活習慣病を予防しよう	・生活習慣病 ★健康三原則 (運動、食事、睡眠)
4 (本時)	運動について考えよう	★運動の定義 ★運動の分類 ★運動時間の目安
5	喫煙について考えよう	・体への影響 ・受動喫煙 ・疾病 ・法律
6	飲酒について考えよう	・体への影響 ・疾病 ・法律
7	薬物乱用について考えよう	・心身への影響 ・法律
8	地域の保健活動を知ろう	・地域の施設 ・情報提供や予防接種

(ウ) 本時の目標 (全8時間中第4時)

- ・ 自己の運動習慣を振り返り、それらを基に、話し合いや発表などの学習活動に進んで取り組むことができる。【関心・意欲・態度】
- ・ 運動は「スポーツ・遊び」だけでなく、日常生活の中にある「日常の活動」も含まれることを知り、多種多様な運動を考えることができる。【思考・判断】

(エ) 本時の展開

T 1 : 養護教諭 T 2 : 担任

	○学習内容 ・ 学習活動	■ 指導上の留意点 □ 配慮事項
導入	<p>前時の振り返りをし、本時のめあてを確認しよう (T 2)</p> <p>○前時の振り返りをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 健康三原則を確認する。 <p>・ 運動とは何かを考えて発表したり他児の発表を聞いたりしながら、運動への認識を共有する。</p> <p>○本時のめあてを把握する。</p> <p>運動について考えよう</p>	<p>■健康三原則の相関関係に触れ、本時で運動について学ぶ意義に気付かせる。</p> <p>□「運動」「食事」「睡眠・休養」を黒板に掲示し、良い生活習慣のイメージを具体的にもてるようにする。(T 1)</p> <p>■運動とは何かについて発表させ、学習前の児童の運動への認識を全体で共有させる。</p> <p>□黒板に明記し、本時のめあてを常に意識することができるようにする。</p>
展開	<p>自己の生活を振り返り、運動にはどのようなものがあるかを共有しよう (T 2)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1週間の運動状況を振り返る。 ・ 実施した運動を短冊に書く。 ・ 短冊をホワイトボードに貼る。 ・ グループで共有する。 	<p>■実施した運動について発表させ、それを例として作業手順を説明する。</p> <p>□児童が発表したものを短冊に書き出しホワイトボードに貼り、作業のイメージをもたせる。</p> <p>□日頃の生活や授業の様子から、運動が苦手な児童を中心に声を掛けて、自信をもって取り</p>

<p>○様々な運動があることに気付く。</p> <p>○<u>運動は、「スポーツ・遊び」と「日常の活動」の2種類に分類されることを理解する。</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・短冊に書いた運動をグループ内で相談して、定義に沿った形に分類する。 ・分類したものを黒板に貼る。 ・気付いたことを話し合う。 	<p>組めるようにする。(T1・T2)</p> <p>□机間指導を行い、様々な運動が挙げられていることを評価し、適宜、全体へと発信し共有できるようにする。(T1・T2)</p> <p>■運動の定義をおさえ、「スポーツ・遊び」「日常の活動」を黒板に掲示し、その下に表の枠を書く。</p> <p>□例示していた短冊を使用してモデルを示し、作業のイメージをもたせる。</p> <p>■グループ内で分類に迷ったものは後ほど全体で相談することを伝える。</p> <p>■同じものは重ねて貼るように指示する。</p> <p>□適宜、貼り付け場所を整理し、児童が見やすいようにする。(T1・T2)</p> <p>■児童が主体的に参加できるように、相互指名方式で行わせる。</p> <p>□必要に応じて児童の発言を要約するなど、児童同士が意見を共有しやすいようにする。</p> <p>■流れを見ながら、俯瞰的な見方をできるような声掛けをする。</p>
<p>健康のための運動時間の目安を知り、日常の活動に着目しよう (T1)</p>	
<p style="text-align: center;">知る</p> <p>○<u>健康のための運動時間の目安を理解する。</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・1日60分が目安であることを知る。 	<p>■1日60分の運動が目安となることをおさえる。</p> <p>□ワークシートと同じ形で黒板に提示する。</p> <p>■「スポーツ・遊び」ではなく「日常の活動」を意識して生活することも健康のための運動であることをおさえ、「日常の活動」の種類を増やす活動へとつなげる。(T1)</p> <p>□ワークシートと同じ形で黒板に提示する。</p>
<p>日常の活動について考えよう (T1)</p>	
<p style="text-align: center;">考える</p> <ul style="list-style-type: none"> ・日常生活の中に隠れている運動を探し、「日常の活動」の種類を増やすための意見を出し合う。 	<p>■『隠れている』を強調して投げ掛け、日常生活を振り返る活動への意欲を高める。</p> <p>□新しく出たものは色の違う短冊に書き、活動が終わった後に増えたものが視覚的に分かるようにする。(T1・T2)</p> <p>■流れを見ながら、日常の活動に分類されるも</p>

	<p>のを例に挙げる。(T 1・T 2)</p> <p>■「日常の活動早見表」を提示し、児童から挙げた「日常の活動」を関連付ける。</p>
<p>○睡眠や安静以外の生活の中の活動は全て運動であることを理解する。</p>	<p>学習内容を振り返り、これからの運動への取り組み方を考えよう (T 2)</p> <p>活用する</p> <ul style="list-style-type: none"> ワークシートで学習内容を振り返り、板書を参考に記入する。 これからの運動への取り組み方について考えて記入する。 自分の考えを発表する。 <p>■健康のための運動のポイントを書かせる。</p> <p>□キーワードをペンでマークし強調させ、視覚的に印象付ける。</p> <p>□作業が難しい児童には、板書の着目点を具体的に指示する。(T 1・T 2)</p> <p>□日頃の生活や授業の様子から、運動が苦手な児童を中心に声を掛けて、自信をもって取り組めるようにする。(T 1・T 2)</p> <p>■日常の活動への意識が高まった児童に発表させ、他の児童へと考えを広げていく。</p>

(オ) 資料

<p>6年保健「病気の予防」 運動について考えよう</p>	<p>6年 組 番 名 前</p>				
<p>★ 健康のための運動のポイント</p> <p>ポイント その1 どのくらい? ポイント その2 どんな運動?</p> <p>1日 <input style="width: 30px;" type="text" value="60"/> 分 スポーツ・遊び だけではなく</p> <p style="text-align: center;"><input style="width: 50px;" type="text" value="日常の活動"/> を意識する!</p>					
<p>★これも運動! あれも運動!</p> <p><small>みんなで出し合った運動の中から選んで書こう。日常の活動早見表も参考にしよう。</small></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%; padding: 5px;">スポーツ・遊び (3つ)</th> <th style="width: 50%; padding: 5px;">日常の活動 (6つ)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="height: 100px;"></td> <td style="height: 100px;"></td> </tr> </tbody> </table>		スポーツ・遊び (3つ)	日常の活動 (6つ)		
スポーツ・遊び (3つ)	日常の活動 (6つ)				
<p>★学習を振り返ろう</p> <p><small>初めて知ったこと…「なるほど」と思ったこと…これからの生活について考えたことなどを書こう。</small></p> <div style="border: 1px solid black; height: 80px; width: 100%;"></div>					

イ 中学校 第1学年 保健体育（保健分野）

(7) 単元名 健康な生活と疾病の予防（全8時間中第3時）

(イ) 単元の指導計画（★印は運動についての学習内容）

時	題材名	学習内容
1	健康の成り立ちと疾病の発生要因	・健康の成り立ち・疾病の発生要因（主体要因・環境要因含む）
2	運動と健康①	★運動の効果 ★健康のための運動
3（本時）	運動と健康②	★運動の定義 ★運動の分類 ★運動時間の目安
4	食生活と健康①	・食事の役割
5	食生活と健康②	・健康のための食事の工夫
6	休養及び睡眠と健康①	・休養、睡眠の必要 ・疲労の原因と症状
7	休養及び睡眠と健康②	・ICT使用による疲労 ・ICT使用時の適切な休養
8	調和のとれた生活	・心身の健康と生活習慣の関わり・調和のとれた生活の必要

(ウ) 本時の目標（全8時間中第3時）

- ・ 「日常の活動」に着目して自他の生活習慣を振り返り、それらを基に、自他の課題を解決するための学習活動に進んで取り組むことができる。【関心・意欲・態度】
- ・ 「日常の活動」に着目し、生活習慣の改善のために自分が続けられる運動を考えることができる。【思考・判断】

(エ) 本時の展開

T 1 : 養護教諭 T 2 : 保健体育科教諭

	○学習内容 ・ 学習活動	■指導上の留意点 □配慮事項
導入	<p style="text-align: center;">前時で学習した運動効果について確認しよう（T 2）</p> <p>知る</p> <p>○前時についての振り返りをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動の効果を確認する。 ・身体の発達、心身の健康に効果があることを確認する。 	<p>■運動の効果について発言させ、短時間で内容を確認する。（T 2）</p> <p>■生涯の健康維持には運動も食事・睡眠と並んで大切であることを確認させる。（T 1、T 2）</p> <p>□学習内容を黒板に貼り、生徒が内容を視覚でも確認できるように配慮する。（T 2）</p>
	<p style="text-align: center;">本時のねらいについて確認しよう（T 2）</p> <p>○本時のねらいを確認する。</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 2px;">日常の生活をレベルアップしよう！</p>	<p>□黒板に明記し、ねらいについて常に意識することができるようにする。（T 1、T 2）</p>
展開	<p style="text-align: center;">運動時間の目安・定義・運動の種類について学習しよう（T 2）</p> <p>知る</p> <p>○<u>運動時間の目安について理解する。</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・1日 60分が目安であることを知る。 	<p>■運動時間の達成度には触れず、目安として設定されていることをおさえる。</p> <p>■日常の活動も運動に分類されることに気付かせる。</p>

<p>○運動の定義について理解する。</p> <p>○「<u>日常の活動早見表</u>」から、「<u>学校</u>」や「<u>家庭</u>」の中にある<u>日常の活動の具体的な種類を理解する。</u></p>	<p>■生徒から出た意見も「日常の活動早見表」に整理して加える。</p> <p>□図表の見取りが苦手な生徒に対し、日常の活動早見表」の見方を支援する。(T 1)</p>
<p>モデルの一日の日常の活動をレベルアップしよう (T 1)</p>	
<p>考える</p> <p>○<u>グループ活動で、具体的な意見を出し合い、モデルの1日について、日常の活動のレベルアップ(質を上げる。)の方法を見付け、書き出す。</u></p> <p>作業方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・個人で考えをまとめる。 ・グループで意見を交換する ・用紙に書き出す。 <p>○教員の例示を聞きながら、話し合いの内容を深め、自分たちの意見をまとめる。</p> <p>○各グループが活動の内容をまとめて発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分たちの意見から、二つ選ぶ。 ・発表原稿をまとめる。 ・短冊係、発表係が生徒の前に立ち、発表をする。 	<p>■グループ編成を活用し、全員に役割をもたせる。(司会・記録・短冊・発表)</p> <p>■日常の活動に着目させる。</p> <p>■資料1(モデルの一日)の二つの事例を使用し、違いを確認することや質を上げる方法をイメージさせやすくする。</p> <p>□ルール・方法を確認することで、授業内容から逸脱しないように配慮する。</p> <p>■レベルアップの方法でどのような効果があるのか具体的な理由を考えさせる。</p> <p>□机間指導を行い、グループ活動が円滑に進むよう支援する。(T 1・T 2)</p> <p>■生徒が気付きにくい質を上げる方法を伝える。(T 2)</p> <p>□各グループの意見を黒板に貼り、復唱・評価をすることで生徒が各班の内容や工夫を確認し理解が深まるように配慮する。(T 2)</p> <p>□同じ意見に集中しているようであれば、各グループや個人の意見を追加し、考えの幅を広げられるようにする。(T 1・T 2)</p>
<p>今日の学習を通して学んだこと・分かったことをまとめよう (T 2)</p>	
<p>活用する</p> <p>ま と め</p> <p>○ワークシートで学習内容を振り返り、自分のこれからの生活習慣の改善の方法についてまとめる。</p> <p>○本時の内容をまとめる。</p>	<p>■今後「スポーツ・遊び」の機会が少なくなることを見据え、「日常の活動」の質を上げることが将来の健康につながることを確認してからまとめさせる。</p> <p>■生涯の健康維持を目指すためには、方法の一つとして運動、特に日常の活動の質を上げる</p>

	<p>ことが重要であり、目標の設定の仕方は人それぞれであることを確認する。(T1)</p> <p>■主体的要因や環境要因により、健康のために運動の質を下げることが必要になる場合があることにも気付かせる。(T1)</p>
--	---

(エ) 資料

日常の活動をレベルアップしよう!

中学1年生のある日の生活です。
日常の活動をレベルアップする方法をみんなで考えよう。

★ルールおよび注意★

- ・実際に毎日続けられるものを考えよう。
- ・学校、社会のルールを守った活動にしよう。
- ・レベルアップの方法は、スポーツ、遊びを含まません。

★方法★

- ①日常の活動からレベルアップしたいものを選ぼう。
- ②具体的なレベルアップ方法を『レベルアップした過ごし方』の欄に記入しよう。
- ③考えた理由も書えらるように入れておこう。

家

起床
セルフケア（着替え・洗顔）
ペットの散歩
セルフケア（食事・歯みがき）

日常の活動	レベルアップした過ごし方
例1 徒歩での通学	いつもよりペースを早く多く
例2 徒歩での通学	1歩1歩を大きく多く
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

学校

徒歩での通学
朝礼
実技の授業
座ったままの授業
教室移動
掃除当番（教室）
休み時間
部活動
徒歩での通学

時間割	科目
1	理科
2	数学
3	英語
4	美術
5	音楽
6	技術

家

セルフケア（着替え）
家事（掃除機かけ）
乗り物での移動（バス・電車）
座った状態での活動（塾で勉強）
乗り物での移動（バス・電車）
セルフケア（食事・歯みがき・入浴）
座った状態での活動（TVを見る）
就寝

1年保健体育（保健分野）運動と健康2

1年 組 番 氏名 _____

課題

1. 運動時間の目安は1日（ ）分である。
2. 運動の種類は、（ ）と（ ）大きく2つに分けられる。
3. 今日、あなたが行っている日常の活動を3つ書えよう。

例題

1. あなたの運動についての生活習慣のいいところや改善が必要なところを考えてみましょう。
(簡括どちらも1つ書きましょう)
2. 『日常の活動早見表』を参考に、あなたの体日の生活を思い出しましょう。
① あなたに合った日常の活動のレベルアップした過ごし方を2つあげよう。
② 「日常の活動」を選んだ理由・レベルアップの工夫のポイントを書えよう。

★例★

日常の活動	レベルアップした過ごし方
買い物	スーパーでの買い物をカートで移動する。
選んだ理由は？	レベルアップの工夫のポイントは？
工夫がたくさんできそう	カートを押しながらだと少し頑張ると長く歩けそうだから

★1つ目★

日常の活動	レベルアップした過ごし方
↓	↓
選んだ理由は？	レベルアップの工夫のポイントは？

★2つ目★

日常の活動	レベルアップした過ごし方
↓	↓
選んだ理由は？	レベルアップの工夫のポイントは？

ウ 特別支援学校（視覚障害特別支援学校準ずる教育課程）

中学部第3学年 保健体育科（保健分野）

(ア) 単元名 健康な生活と疾病の予防

(イ) 単元の指導計画（★印は運動についての学習内容）

時	題材名	学習内容
1	健康の成り立ち	病気や健康の主体の要因と環境要因、自分にとっての健康
2（本時）	運動と健康	★運動の効果と必要性★健康づくりの為の運動★運動の定義 ★運動の分類 ★運動時間
3	食生活と健康	★健康のための食生活、生活リズムと食生活の課題
4	休養・睡眠と健康	★健康のための休養・睡眠★休養・睡眠のとり方
5	生活習慣病とその予防	★生活習慣病の要因と予防★生活習慣病の予防と生活習慣

(ウ) 本時の目標（全5時間中第2時）

- ・生活習慣を改善するための運動の効果について理解し、自身の課題を解決するための学習活動に進んで取り組むことができる。【関心・意欲・態度】
- ・運動には「スポーツ・遊び」だけでなく、「日常の活動」が含まれることを理解し、自分の障害や実態に応じて続けられる運動を考えることができる。【思考・判断】

	○学習内容 ・ 学習活動	■指導上の留意点 □配慮事項
導入	<p style="text-align: center;">本時のめあてを確認しよう (T 2)</p> <p>○健康三原則 (食事、運動、睡眠・休養) について振り返る。</p> <p>○本時の学習内容について確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">運動と健康を考える</div>	<p>■健康のために必要な要素を発表させ、三原則を電子黒板で提示し確認していく。(T 1)</p> <p>□電子黒板の使用については、弱視の生徒が理解しやすいように、文字はゴシック体を使用し、ポイント数は生徒の視機能または視覚補装具の使用に応じ、見やすいように配慮する。全盲の生徒に対しては、ポイントとなる点を T 1 が繰り返し強調することで確認できるように配慮する。</p> <p>■電子黒板で本時の学習内容が確認できるようにする。</p> <p>□全盲の生徒に対しては学習内容を繰り返し強調する。</p>
展開	<p style="text-align: center;">運動の効果や運動の分類について理解しよう (T 1)</p> <p style="text-align: center;">知る</p> <p>○運動が心身の健康に及ぼす効果について理解する。</p> <p>○運動の分類を理解する。</p> <p>・ <u>運動は「スポーツ・遊び」「日常の活動」に分かれることを知る。</u></p> <p>・ <u>「日常の活動早見表」から「日常の活動」に含まれる運動を理解する。</u></p> <p style="text-align: center;">自分の日常生活を振り返り、自分に合った運動を考えよう (T 1)</p> <p style="text-align: center;">考える</p> <p>○自分の運動習慣を振り返り、日常生活や障害の実態に応じた運動を考える。</p> <p>・自分が日常生活の中で取り組んでいる「スポーツ・遊び」「日常の活動」について振り返り、どれくらいの時間行っているかワークシートを活用し考える。</p> <p>・ <u>健康づくりの為の運動時間の目安を理解する。</u></p>	<p>■運動がもたらす身体的・心理的效果について説明する。(T 1)</p> <p>■生徒が日常で行っている運動例を提示し、生徒自身が分類していけるようにする。(T 1)</p> <p>■□視覚障害の配慮に応じた、日常の活動を「日常の活動早見表」を使用し、提案する。(T 2)</p> <p>■運動を「スポーツ・遊び」「日常の活動」に分けて考え、自分が日常的に行っている運動を振り返ることができるように支援する。(T 1・T 2)</p> <p>■「1日 60 分の運動時間に日常の活動を 10 分含めること」を目安として提示し、継続的に</p>

	<p>活用する</p> <p>○自身の日常生活で取り組める運動についてワークシートを活用して考える。</p> <p>・友達の取組を知る。</p>	<p>取り組める運動を増やすことを目標に考えられるように支援する。(T1・T2)</p> <p>■「日常の活動」に着目させ、「日常の活動早見表」を使用し、活動を増やすことができるように支援する。(T1・T2)</p> <p>■安全に配慮した視覚障害者の運動の取組について補足する。(T2)</p> <p>□個々の視覚障害の状況に応じた「スポーツ・遊び」、「日常の活動」の取り入れ方について説明する。</p>
ま と め	<p>学習を振り返り、生涯を通じた運動を考えよう(T2)</p> <p>○本時の学習を振り返る。</p>	<p>■生涯を通じて運動を行えるように、「日常の活動」も含めた運動を行っていく必要があることを伝える。(T1)</p>

(オ) 資料

みなさんが考える「運動」はどんなことですか？

運動

↓

スポーツ遊び

日常の活動

みなさんが考える「運動」にはどんなことがありますか？

スポーツ・遊び	日常の活動
フロアバレー <small>小学部の子に誘われて鬼ごっこ</small>	階段の上り下り
寄宿舎で掃除	

どれくらいの時間、運動を行ったらよいのでしょうか？

1日60分+**10分**

日常の活動

健康づくりのための運動

安全であること

・危険がなく安全に運動ができること

VI 研究のまとめ

1 研究の成果

(1) 「日常の活動」に着目した保健教育の推進

本研究で育てたい児童・生徒像を実現するために、運動の定義や運動時間の目安の設定を行った。また、「日常の活動早見表」を作成し、児童・生徒が普段意識することの少ない「日常の活動」に着目することができるようにした。これらを活用した授業を実践するために、発達段階に応じた「授業のねらい」の設定と「授業の流れ」の作成を行い、系統的に運動習慣を見直すことができるようにした。

運動から生活習慣の改善を図る保健教育の実現に当たっては、今後、本研究で作成した

「授業のねらい」と「授業の流れ」を活用し、児童・生徒の実態に合わせた保健教育の推進が期待される。

(2) 児童・生徒の意識や実態の変容

「日常の活動」に着目した保健教育を推進し、指導を展開した結果、以下の成果が見られた。

ア 調査研究から

(7) 授業実施前後の児童・生徒の意識や実態の変容

検証調査の結果より、保健教育実践後、「日常の活動」への意識は明らかに高まったことが分かった。また、運動の好き嫌いにかかわらず、授業を通じて運動の効果について理解できたことが分かった。保健教育実施前後の運動時間の集計結果を比較すると、「日常の活動」の時間は、小学校、中学校共に1日約2分の増加が見られ、「日常の活動」を運動として捉え、取り組もうとする意識の向上だけでなく、実際の行動につながっていたことが分かる。保健教育の実践が児童・生徒の運動の概念を広げ、運動を生活習慣の改善のための方法として選択することにつながったと考えられる。

(イ) 運動に苦手意識をもっている児童・生徒の意識や行動の変容

保健教育実践後、運動に苦手意識をもっている児童・生徒においても、「日常の活動」への意識が高まった。また、実際に行動変容につながったことも調査の結果から見取ることができた。児童・生徒が運動に関する健康課題を見付けることができただけでなく、保健教育実施後の運動時間も増加しており、「スポーツ・遊び」に取り組む習慣がない児童・生徒にとっても、「日常の活動」は取り入れやすい運動であったことがうかがえた。

イ 児童・生徒の発言やワークシートから

児童・生徒の授業中の発言やワークシートから、「日常の活動」への意識は明らかに高まっていることが分かった。

小学校においては、スポーツや遊びにとらわれがちだった運動への考え方が、「日常の活動」へと広がっていく様子が見られた。ワークシートには、「私は運動時間が足りないので日常の活動を増やしたいです。」「日常でできる運動がこんなにもあるとは思いませんでした。」「これからはスポーツや遊びなど特化したものより、日常でできる運動を工夫して継続できるようにしていきたいです。駅での階段のぼりもいいと思いました。」などの記述が見られ、「日常の活動」を運動として捉えることができただけでなく、「日常の活動」を増やしていきたいという児童の意欲の向上につながったことが分かった。また、児童には運動をしなければならないという義務感ではなく、やってみようという前向きな気持ちをもつ姿が見られた。

中学校においては、「家でのゲームの時間を減らしてペットの散歩に行く。」「エレベーターを待たずに階段を使う。」「登下校を早歩きにすることを意識したい。」など、少しの時間でできることを工夫しようとする様子が見られた。また、特別にスポーツを始めたりトレーニングをしたりしなくても、「日常の活動」を少し変えるだけで運動の強度が上がることに気付くことができた。運動に苦手意識をもっている生徒も、授業後のワークシートには「移動時間に早歩きすることなら続けられる。」と記入しており、意識が変容する様子が見られた。中学校での学校生活を改めて見直し、「日常の活動」の質を上げる方法を考えるこ

とで、生活習慣の改善についても深く考え、食事や睡眠などについて考えることができるようになった。

特別支援学校においては、「日常の活動」も運動であるということを理解することで、運動の種類や方法について理解を広げることができた。ワークシートからは、「運動にはスポーツ・遊び、日常の活動があることを理解したことで、今、実際にしている日常の活動でも体を動かしている点に気が付くことができた。」という記述が見取れただけでなく、今後も続けられる「日常の活動」について、自分の障害を理解しながら実際に取り組めることを考える事ができていた。また、休日に運動時間がほとんどない生徒は、休日に取り組む「日常の活動」を考え、実際に買い物や家事手伝いに取り組んでいた。

(3) 主体的・対話的で深い学びを実現する授業改善

本研究を進めるに当たっては、授業の中で児童・生徒にどのような姿が見られれば、主体的・対話的で深い学びとなるかを具体的に整理し、以下のように指導を工夫した。

小学校においては、教師が知識を与えるのではなく、児童からの意見で授業を展開していくように心掛けた。振り返る時間を多くとることで、学び合いを通して考えを深めることができた。また、「いつもスポーツや遊びしか運動はしていないと思っていたが、自分が気付いていないだけで、日常の活動でたくさん運動しているということが分かった。」と運動を多面的に捉えることができた。

中学校においては、「モデルの1日」を活用して話し合い活動を行った。「モデルの1日のレベルアップを考えられたので、自分もレベルアップしていきたいと思った。」など、生徒は活動を通して、具体的なモデルと自分の生活を振り返りながら考えを深めていた。他者との対話から、「今まで自分はあまりやっていたことも、意外とできそうだったので、これから取り組んでみたい。」「少しの工夫で、運動がレベルアップできることに気付いた。」など、質を高める方法について考えることができていた。運動に苦手意識をもっている生徒も、自己の課題に対して前向きに振り返り、改善策を考えることができていた。

特別支援学校においては、自分の障害を理解した上で、「日常の活動」を考えられる指導を行った。生徒同士で自身が取り組んでいる運動について話し合うことで、自分に適した運動の取り組みを考える事ができただけでなく、他者の意見から「日常の活動」における新しい視点を見付けることができた。今まで「日常の活動」を全く取り入れていなかった生徒も、授業後には自分で取り組むことができる「日常の活動」を生活に取り入れるようになった。生徒は、自分にとっての運動について考えることができた。

また、ティームティーチングでの指導を工夫し、授業を効果的に行えるようにした。そのために養護教諭や担任、保健体育科の教員としての視点の違いを生かして、互いの意見を出し合いながら授業の組み立てを行った。どの場面でのどの教員がどのような指導を行うと、より授業の効果が高まるのかを考えながら授業を組み立てることは、指導内容を深めていくことにつながった。また、それぞれの場面における教員の役割を明確にし、自分の役割を理解して指導を行うことができるようにした。実際の授業においては、それぞれの役割が明確になったことで、児童・生徒へきめ細やかな指導を行うことができた。保健教育の実践においては、養護教諭が参加したティームティーチングによる授業が効果的であると考えられる。

2 今後の課題

(1) 運動時間が足りている児童・生徒への指導の工夫

学級の中には運動時間が十分に足りている児童・生徒が一定程度おり、そういった児童・生徒に対してどのような指導を行っていくのかを更に考えていく必要がある。現在、運動時間が足りていたとしても、運動部活動の引退後や社会人になった時には運動時間が確保できにくくなることも考えられ、生活習慣病や運動不足などの課題は、直近の課題としては捉えにくくても、将来に向けて考えさせていく必要がある。そのため、運動時間や運動の量及び質について、「日常の活動」を活用しながら確保したり、増やしたりしていく必然性をどう考えさせていくか、指導を工夫していく必要がある。

(2) 高等学校における推進

本研究は、小学校、中学校、特別支援学校での実践となり、高等学校における実践を行うことができなかった。発達段階に応じて、系統的に運動から生活習慣の改善を図るために、高等学校においても保健教育を推進していく必要がある。現代の科学技術の進展や経済の発展による生活様式の変化は、私たちの生活を便利にし、「日常の活動」を更に減少させていく可能性がある。日常生活の幅が広がり、様々な年代、社会に触れていく高等学校の生徒たちにも運動の大切さや運動の工夫を指導していくことは重要であると考えられる。

【参考文献】

- ・「小学校学習指導要領解説体育編」（文部科学省 平成 29 年 7 月）
- ・「中学校学習指導要領解説保健体育編」（文部科学省 平成 29 年 7 月）
- ・「特別支援学校学習指導要領解説各教科等編（小学部・中学部）」
（文部科学省 平成 30 年 3 月）
- ・「幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善及び必要な方策等について（答申）」（中央教育審議会 平成 28 年 12 月 21 日）
- ・「平成 29 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書」（スポーツ庁 平成 30 年 2 月）
- ・「平成 28～29 年度児童・生徒の健康状態サーベイランス事業報告」（公益財団法人日本学校保健会 平成 30 年 2 月）
- ・「健康づくりのための身体活動基準 2013」（厚生労働省 平成 25 年 3 月）
- ・「Daily total physical activity level and premature death in men and women: results from a large-scale population-based cohort study in Japan (JPHC study).」（多目的コホート研究事務局 平成 20 年 7 月）
- ・「21 世紀における国民健康づくり運動（健康日本 21）について報告書」（健康日本 21 企画検討会、健康日本 21 計画策定検討会 平成 12 年 2 月）
- ・「改訂版 身体活動のメッツ（METs）表」（独立行政法人国立健康・栄養研究所 平成 24 年 4 月）
- ・「健康長寿診療ハンドブック」（一般社団法人日本老年医学会 平成 23 年 6 月）
- ・「平成 28 年度教育研究員研究報告書 学校保健」（東京都教育委員会 平成 29 年 3 月）
- ・「平成 29 年度教育研究員研究報告書 学校保健」（東京都教育委員会 平成 30 年 3 月）

平成 30 年度 教育研究員名簿

小・中・高・特 合同・学校保健

学校名	職名	氏名
目黒区立油面小学校	養護教諭	錦城 明日香
中野区立江古田小学校	主任養護教諭	山崎 裕子
北区立桐ヶ丘中学校	主任養護教諭	田片 博子
小平市立小平第一中学校	主任養護教諭	桑田 優子
西東京市立田無第二中学校	主任養護教諭	杉野 真希
東京都立久我山青光学園	主任養護教諭	◎ 若林 加奈子
東京都立七生特別支援学校	主任養護教諭	斉藤 葉子

◎ 世話人

[担当] 東京都教育庁指導部指導企画課
指導主事 市川 愛美

平成 30 年度

教育研究員研究報告書
小・中・高・特 合同・学校保健

東京都教育委員会印刷物登録
平成 30 年度 第 135 号

平成 31 年 3 月 発行

編集・発行 東京都教育庁指導部指導企画課
所在地 東京都新宿区西新宿二丁目 8 番 1 号
電話番号 (03) 5320-6849
印刷会社 康印刷株式会社