

## 研究主題「健康な生活を実践する力を伸ばす指導の工夫

—自分のよさや大切さに気づき、習得した知識を活用する保健領域の学習を通して—

東京都教職員研修センター企画部企画課  
練馬区立光が丘夏の雲小学校 主幹教諭 吉田 光男

### 第1 研究のねらい

生活環境の急激な変化により、生活習慣病の増加が大きな社会問題となっている。生活習慣病を予防するためには、できるだけ早い時期から健康な生活習慣を形成する必要がある。しかし、平成22年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」、平成23年度「全国学力・学習状況調査」(文部科学省)によると、中学校以降、睡眠不足や朝食の欠食、部活動以外での運動の不足など生活習慣の乱れが顕著になる。

この課題を解決していくためには、生活習慣の基礎を形成する時期に行う小学校の保健領域の学習において、習得した知識を生活と結び付けるような学習を行うことが必要である。また、健康な生活習慣を身に付けるためには、自分のよさや大切さを実感し、健康な生活を継続して実践していこうという意欲が大切となる。そのためには、自分の未来のために、健康を大切にしようという気持ちを育む実践を計画的に取り入れていくことが必要である。以上のような学習を積み重ねることによって、生涯にわたって健康な生活を実践していくための資質や能力の基礎を培うことができると考える。そこで、本研究では、自分を大切に思う気持ちを高め、習得した知識を活用して生活に結び付ける力を伸ばす保健領域のカリキュラムを開発し、指導法の改善を図ることをねらいとした。

### 第2 研究仮説

保健領域の学習を通して、自分のよさに気づき自分を大切にしようとする気持ちを高め、習得した知識を身近な生活の中で活用していくようにすれば、子供たちの健康な生活を実践する力が伸びるであろう。

### 第3 研究の内容と方法

#### 1 基礎研究

##### (1) 保健領域の学習で習得すべき知識及び健康な生活実践に関する研究

小学校から高等学校までの保健領域の学習の系統を踏まえ、小学校各領域で身に付けるべき知識を整理した。そして、その知識を実践的に理解する学習から結び付けたい健康な生活の実践を明らかにし、習得すべき知識と身に付けさせたい健康的な実践の関連を整理した。

##### (2) 知識を活用し実践に結び付けることに関する研究

図1の1～5の健康な生活実践に結び付くサイクルを繰り返しながら、健康の大切さを実感していくことが健康な生活習慣の育成につながると考えた。

##### (3) 自尊感情や自己肯定感を高める指導に関する研究

東京都教職員研修センターの研究の結果から、生活習慣の乱れが顕著となる中学生段階に、自尊感情の自己評価・自己受容の観点が急激に下がることが分かった。生活習慣の基礎を形成する小学校第3学年から第6学年までに、自分のよさに気付かせ、自分を大切にしようとする気持ちを高める工夫を行うことが健康な生活を実践する意欲を育むのではないかと考えた。

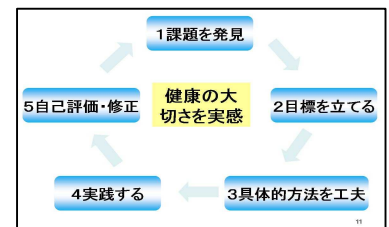


図1 健康な生活実践に結び付くサイクル

## 2 調査研究

児童	第5学年時の保健学習の知識の習得率	84%
	「保健学習は大切だと思うか」に対する肯定的な回答の割合	91%
	「保健学習を生活に活かしているか」に対する肯定的な回答の割合	64%
	第5学年時の保健学習から結び付けたい実践を行っている割合	63%
教師	「児童は学習内容を理解したか」に対する肯定的な回答の割合	98%
	「実践に結び付く工夫を行ったか」に対する肯定的な回答の割合	89%

図2 保健学習に関する児童と教師の実態（都内小学校第6学年児童576名 昨年度保健の授業を行った教員171名）

### (1) 保健領域の学習に関する児童の実態

保健領域の学習が実践に結び付いている割合は、知識の習得に比べ低い値となっている。知識の習得だけでは健康な生活の実践になかなか結び付かないことが分かった。

### (2) 保健領域の学習を健康な生活の実践に結び付けるための指導の実態

98%の教師は、「児童は学習内容を理解した」と考え、89%の教師は「実践に結び付くような工夫を行った」と回答し、児童の実態と大きな開きがある。また、多くの教師は実践に結び付かない原因を「意欲の不足」、「家庭の影響」、「知識を活用する力の不足」とし、実践に結び付けるために必要な教材として「画像や映像」、「実験・実習の資料」と回答している。これらのことから、児童の実態に即し、家庭と連携するとともに、意欲を高める学習、画像・映像や実験・実習を取り入れ、知識を活用する力を伸ばす学習を開発することが必要であると考えた。

## 3 開発研究

基礎研究及び調査研究の結果から、健康な生活習慣を身に付けていくためには、小学校保健領域の学習において、健康な生活を実践する力、すなわち、実践するための知識、知識を活用する力、実践への意欲を伸ばすことが必要であると考え、3つの工夫を開発した。

### (1) 実践するための知識を確実に習得させる工夫

#### ア 実感を伴った理解を図る工夫

映像や画像、実験を取り入れたICT教材を活用し、習得すべき知識の科学的根拠を明らかにし、児童の実感を伴った理解を図る。

#### イ 知識と実践を結び付ける学習活動

習得すべき知識と結び付けたい実践を明らかにして授業に取り組み、知識を身近な生活の中で活用する方法を考えたり、今まで行っていた実践の意味を知識と結び付けて理解したりする学習活動を取り入れ、知識と実践を結び付ける。

### (2) 知識を活用する力を伸ばす工夫

#### ア 知識を活用して課題解決を図る学習活動

ICT教材を活用して、知識を効率的に習得できるような指導を行うことで時間を生み出し、ブレインストーミング、事例を基にした話し合い活動、意見交換会、意見文を書くなどの知識を活用して課題解決を図る学習活動を、毎時間取り入れる。

#### イ 健康な生活実践に結び付くサイクルを取り入れた学習過程

生活実践に結び付くサイクルを、「生活習慣病の予防」の学習に取り入れる。知識を活用し自分の生活を見直し課題を発見する活動、課題を解決するための目標を立て、目標を達成するための具体的な方法を考える活動を行う。そして、それを日常生活の中で実践し、自己評価するとともに、友達や教師、家族と成果を認め合い、修正しながら実践を繰り返

していく学習過程を工夫する。

### (3) 実践への意欲を高める工夫

健康な生活の実践を継続し、生活習慣を形成していく強い意欲を育むためには、自分を大切に思う気持ちを高めることが必要であると考え、以下の工夫を行う。

#### ア 自尊感情や自己肯定感を高める工夫

大切な自分の未来のために健康な生活を実践しようという意欲を高めるために、「自尊感情に関する研究」（東京都教職員研修センター紀要第9号）の「自尊感情や自己肯定感を高めるための指導上の留意点」の「A 自己評価・自己受容」の観点に沿った指導の工夫を毎時間、学習過程に位置付け、計画的に行う。

#### イ 家庭との連携

児童の授業の感想を基に保健学習通信を作成し、学習の様子を家庭に知らせる。また、児童が学習で考えたことを伝え、家庭で話し合い、それに関して保護者から意見がもらえるような学習カードを作成し、保護者の意見も学習の中で活用する。

以上の工夫を取り入れ、第6学年「病気の予防」の単元開発を行い、

- ・ プレゼンテーションソフトを活用したICT教材（図3）
- ・ ICT教材を活用するためのガイドブック型学習指導計画
- ・ 学習と生活実践を結び付ける学習カード
- ・ 実践への意欲を高める保健学習通信例 を作成した。

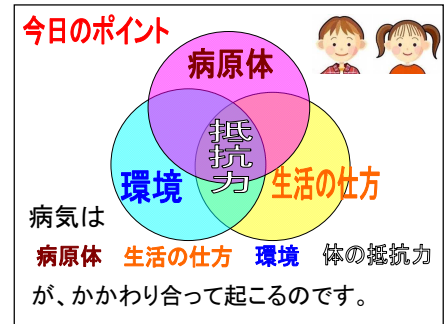


図3 ICT教材(例)

## 4 検証授業

基礎研究、調査研究、開発研究を踏まえ、第6学年「病気の予防」の授業を行い、3つの工夫の有効性を検証した。

### (1) 実践するための知識を確実に習得させる工夫の検証

平成22年度日本保健学会作成による第6学年「病気の予防」の知識を問う問題に対する学習後の児童の正答率平均は96.6%であった。これは、全国平均67.6%に比べて極めて良好である。

#### ア 実感を伴った理解を図る工夫

学校栄養職員、保健師の映像や給食室、保健所の画像を提示したことにより、児童は自分たちの健康や安全が多くの人によって守られている事実を実感をもって理解することができた。また、手洗いやむし歯の実験を取り入れたことで、その実践の大切さを科学的根拠をもって理解することができた。

#### イ 知識と実践を結び付ける学習活動

感染症の予防の学習で、病原体を体内に入れられない方法や抵抗力を高める方法を具体的に学習したことで、児童は自分の生活の課題や改善方法を具体的に考えることができた。

### (2) 知識を活用する力を伸ばす工夫の検証

学習後の自由記述では、1時間目は、習得した知識を活用して生活を見直したり目標を立てたりした児童は8名であったが、8時間目には27名になった。また、記述した課題や目標も、より具体的で実践可能なものとなった。

#### ア 知識を活用して課題解決を図る学習活動

今まで行っていたインフルエンザの予防法を、習得した知識を活用して仲間分けするこ

とで、今まで行っていた予防法を科学的な意味と結び付けて理解し、実践することにつながった。また、感染症の予防に関する知識を活用し、食中毒の予防法を考える学習に取り組んだことで、具体的にどのような実践を行えばよいのか理解し、食前に石けんで手を洗ったり、食材を安全に保存や調理をしたりと生活習慣の改善につながった。そして、喫煙、飲酒、薬物乱用に対する意見を友達と交換することで、知識と行動を結び付けるような考えを深めることができた。

表 1 生活実践の変容

項目	授業前	授業後
朝ごはんを食べる	3.69	<b>3.81</b>
おやつをとり過ぎない	2.79	<b>3.19</b>
すすんで運動する	2.61	<b>3.10</b>
早寝早起きをする	2.69	<b>3.00</b>
睡眠時間を十分とる	2.69	<b>3.39</b>
ハンカチを身に付ける	3.21	<b>3.55</b>
すすんで換気を行う	2.41	<b>2.71</b>
手洗い・うがいをする	2.83	<b>3.13</b>

特に当てあまる4点 当てはまる3点  
 あまり当てはまらない2点 当てはまらない1点  
 とした場合の全児童の平均。

#### イ 健康な生活実践に結び付くサイクルを取り入れた学習過程

生活習慣病の予防の学習に繰返しサイクルを取り入れたことで、課題発見の仕方、目標の立て方、目標達成のための方法を学ぶことができ、それを実践し保護者とともに自己評価・修正することで、健康な生活の実践を継続して行っていこうという意欲につながった。

### (3) 実践への意欲を高める工夫の検証

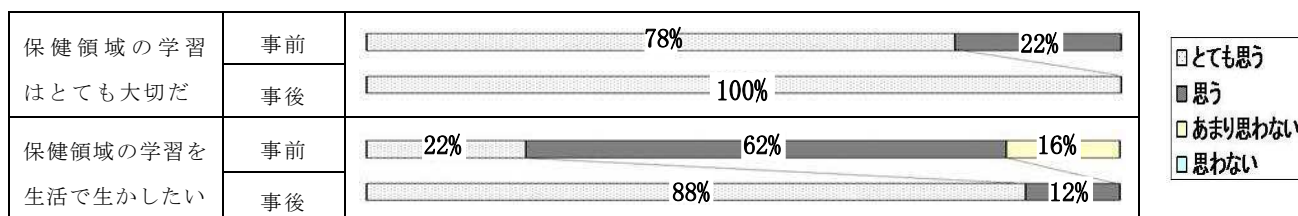


図 4 実践への意欲の変容 (児童 32 名)

#### ア 自尊感情や自己肯定感を高める工夫

毎時間の初めに、保健学習通信を活用し、指導上の留意点「相互理解」「よさの気づき」として互いの意見のよさを認め合い、「成果の発揮」「努力の評価」として学習を生かして行った実践を発表する場面を設定したことは、児童の意欲を高めることに有効であった。特に、保健学習通信に意見を取り上げられ、教師や友達に認められることは、実践への意欲を高めた。また、学習内容の大切さを実感することにもつながった。

#### イ 家庭との連携

持ち帰った学習カードを基に家庭で話し合い、保護者がカードに記入した感想を児童に紹介する活動を取り入れたことで、実践への意欲につながった。

## 第 4 研究の成果

- ・ ICT 教材を活用し、習得すべき知識の科学的根拠を明らかにして実感を伴った理解を促すことが、確実な知識の習得につながった。
- ・ 知識を活用した様々な学習活動や健康な生活実践に結び付くサイクルを取り入れることが、児童の生活習慣の改善につながることが明らかになった。
- ・ 自尊感情に留意し自分のよさに気付かせ、家庭と連携し、自分を大切に思う気持ちを高めることが、実践への意欲を高めるために有効であることが明らかになった。

## 第 5 今後の課題

第 3 学年から第 5 学年の単元においても、健康な生活を実践する力を伸ばす工夫を取り入れた開発を行い、系統性をもった指導が行えるようにする。その有効性を追究し、一般化を図る。