

健康な生活について考え、自己の課題を把握し 主体的に実践しようとする児童の育成

— 生活点検を活用した「すくすくタイム」と学級活動を通して —

長期研修員 宮村 小百合

《研究の概要》

本研究は、小学校4年生を対象に、生活点検と各学級における朝の会や帰りの会を活用した「すくすくタイム」と学級活動とを組み合わせた指導を学級担任が行うことにより、健康な生活について考え、自己の課題を把握し主体的に実践しようとする児童の育成を目指したものである。具体的には、生活点検を基に健康な生活について考え自己の課題を把握する事前指導を「すくすくタイム」で行った後、学級活動で解決策を考え、日常生活において実践する。その後、「すくすくタイム」を活用した振り返りを事後指導として実施する。これらの取組を家庭と連携しながら繰り返し行うことにより、関心を持ち続けながら生活と健康との関係を意識して進んで行動しようとする児童が育成できることを実践を通して明らかにした。

キーワード 【学校保健 健康教育 小学校 すくすくタイム 学級活動 学級担任】

群馬県総合教育センター

分類記号：E01-10 平成29年度 263集

I 主題設定の理由

現行小学校学習指導要領解説総則編（平成20年3月公示）では、基本的な考え方の一つに「豊かな心や健やかな体の育成のための指導の充実」が挙げられ、体育・健康に関する指導には「運動を通じて体力を養うとともに、食育の推進を通して望ましい食習慣を身に付けるなど、健康的な生活習慣を形成することが必要である」と指摘している。また、健康に関する指導については、「児童が身近な生活における健康に関する知識を身に付けることや活動を通じて自主的に健康な生活を実践することのできる資質や能力を育成することが大切である」と示されている。新小学校学習指導要領（平成29年3月公示）でもこの考えは継続されており、「健康で安全な生活と豊かなスポーツライフの実現を目指した教育の充実に努めること」としている。

第2期群馬県教育振興基本計画（平成26年3月）には、基本施策2「確かな学力の育成」として、「しっかりと学習習慣・生活習慣の確立」（取組9）、基本施策4「健やかな体の育成」では、「健康な体づくりを目指す健康教育・食育の推進」（取組20）が挙げられている。また、群馬県教育委員会が発行した「はばたく群馬の指導プラン」（平成24年3月）では、群馬県子どもたちに身に付けてほしい望ましい生活習慣として「規則正しい生活習慣」「進んで運動する習慣」「望ましい食習慣」を挙げている。その中で、「やる気を起こす、継続して取り組む環境づくり」「家庭や地域、関係機関と連携」が留意点として示されている。

小学校においては、体育科や家庭科、道徳、特別活動のほか、総合的な学習の時間などにおいても、児童が望ましい生活習慣を形成することができるように指導している。また、学校ごとに生活習慣の見直しを行っているが、授業で扱った内容を理解していても、実際の生活改善につながらないことがある。日本学校保健会が行っている児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書（平成28年3月）においても、学年が進むに従って就寝時刻が遅くなり、「最近、睡眠不足を感じている」と回答した児童が増えている。その理由を「なんとなく夜ふかしをしてしまう」「家族みんなの寝る時間が遅いので寝る時間が遅くなる」としており、必ずしも基本的な生活習慣が定着しているとは言えない。

所属校では、児童の望ましい生活習慣の定着を図るために、4年前から学期1回、生活点検「げんき7点」を家庭と連携して実施している。児童は、点検前に目標を立て、点検後に振り返りを行っている。継続して生活点検を実施することで、家庭でも基本的な生活習慣に目を向ける取組が行われ、朝食を毎日食べる児童が全学年95%を超え、一定の成果を上げてきている。しかし、十分な睡眠時間の確保、定期的な排便、家庭学習の定着、メディアの望ましい使い方が所属校の課題である。また、保護者からは、生活点検を行う期間はよくできているが、それ以外でも良い生活習慣を続けてほしいという声がある。担任は個々の児童に対する指導や支援を行っているが、計画的かつ継続的な指導という点では課題がある。

以上の課題を解決するためには、児童が健康な生活に目を向け自己の課題を把握する「すくすくタイム」と、具体的な解決策を自己決定する学級活動を組み合わせた指導を計画的に行う必要があると考える。これらの活動を通して、健康に対する意識を高めながらよさを実感することで、主体的に健康な生活について考え実践しようとする児童を育成することができると考えた。

II 研究のねらい

小学校の健康教育において、生活点検を活用し、「すくすくタイム」と学級活動の指導を組み合わせることで、健康な生活について考え、自己の課題を把握し主体的に実践しようとする児童を育成できることを明らかにする。

III 研究仮説（研究の見通し）

1 生活点検を活用した「すくすくタイム」

「すくすくタイム」で、生活点検を活用し実態を踏まえた指導や支援を計画的に行うことで、児童が健康に対する関心を持ち続けることができ、健康な生活について考えることができるであろう。

2 「すくすくタイム」を活用した学級活動

学級活動で、「すくすくタイム」での指導や支援を基に、自己の課題を把握して解決策を自己決定し実践する活動を行うことで、児童が健康のよさを意識してより良い生活を送ろうとする意欲を高めることができるであろう。

3 家庭との連携

学校の取組を知らせ、課題を家族に相談したり、決定した解決策を家庭の協力を得て行ったりすることで、主体的に実践しようとする児童が育成できるであろう。

IV 研究の内容

1 基本的な考え方

(1) 健康な生活について考え、自己の課題を把握できる児童とは

本研究では、「はばたく群馬の指導プラン（健康な体）」で挙げられている三つの健康的な習慣「規則正しい生活習慣」「進んで運動する習慣」「望ましい食習慣」の定着を目指し、「健康な生活に関する知識や生活の振り返りを基に、自己の課題に気付くことのできる児童」と設定する。

(2) 主体的に実践できる児童とは

「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」（中央教育審議会答申）（平成28年12月）では、主体的な学びの視点を「学ぶことに興味や関心をもち、自己のキャリア形成の方向性と関連付けながら、見通しをもって粘り強く取り組み、自己の学習活動を振り返って次につなげる『主体的な学び』が実現できているか」としている。本研究では、健康教育における主体的に実践できる児童を、「保健学習で学んだことを生かし、健康のよさを意識して、進んで行動しようとする児童」と考える。

(3) 生活点検の活用とは

現行小学校学習指導要領では、「家庭や地域と連携を図りながら、日常生活において適切な体育・健康に関する活動の実践を促し、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送れるための基礎が培われるよう」に指導していくことが求められている。定期的実施している生活点検は、学級担任が健康課題を把握して日常の中で指導したり、児童が学級活動で生活を見直す際の資料としたりして活用できるものである。生活点検を活用することで、児童が自分の生活により一層目を向け、健康のよさを意識し、より良い生活を送ろうとする意欲を継続することができると思う。

(4) 「すくすくタイム」とは

朝の会や帰りの会において、児童が健康な生活について考える時間のことである。本研究では、学級活動の事前指導として生活点検を基に自己の健康課題を考えたり、事後指導として実践の振り返りをしたりする時間として活用する。そのほかにも、保健学習の復習を行ったり、学校保健計画に位置付けられた内容や児童の実態に応じた指導の場としたりして活用できる。

(5) 「すくすくタイム」を活用した学級活動とは

現行小学校学習指導要領では、「学校における体育・健康に関する指導は、児童の発達の段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行うもの」としている。しかし、多くの場合、保健学習と学級活動、生活点検など、健康に関する指導がそれぞれ単発的に行われている。計画的に関連付けた指導ができていないのが現状である。

そこで、「すくすくタイム」を活用し、事前指導では保健学習で身に付けた知識の復習と健康課題の把握、学級活動では課題に対する自己決定、事後指導では振り返りを行うことで、日々の生活に結び付け、健康に対する関心を継続し主体的に実践する児童を育成することができると思う。

2 研究構想図



V 研究の計画と方法

1 実践の概要

対 象	所属校 小学校第4学年 31名
(1) 「すくすくタイム」	
実践期間	平成29年6月～11月
内 容	「大切な睡眠」 「生活リズムの大切さ」 「歯と口の健康」

	「健康課題を考えよう」 「元気アップ作戦の振り返り」 「生活リズムを確認しよう」 「バランス良く食べよう」 「目の健康」 「朝トイレでスッキリ!」 「いろいろな運動」 「生活時間を振り返ろう」 「元気アップ作戦の振り返り」	(授業実践①事前指導) (授業実践①事後指導 5回) (生活記録 5回) (授業実践②事前指導) (授業実践②事後指導 5回)
--	---	---

(2) 学級活動

	授業実践①	授業実践②
実践期間	平成29年6月～7月	平成29年11月
授業構成	事前指導1回(「すくすくタイム」) 学級活動1時間 事後指導5回(「すくすくタイム」)	事前指導1回(「すくすくタイム」) 学級活動1時間 事後指導5回(「すくすくタイム」)
題材名	「生活を見直そう①」	「生活を見直そう②」
題材の目標	保健学習で習得した知識や生活点検を基に話し合い、健康な生活を送る解決策を自己決定し、実践しようとすることができる。	生活時間の振り返りを基に話し合い、健康を考えた生活に家庭学習を位置付けた生活リズムにするために、生活時間を自己決定し、実践しようとするすることができる。

(3) 家庭との連携

実践期間	平成29年6月～11月
内容	<ul style="list-style-type: none"> 基本的な生活習慣に関する保護者アンケート(実践前・実践後) 「すくすくタイム」の内容を学級通信で発信 学級活動「生活を見直そう①」「生活を見直そう②」における課題の相談・実践の協力

2 検証計画

	検証の観点	検証の方法
見通し1 「すくすくタイム」	生活点検を活用し実態を踏まえた指導や支援を計画的に行うことは、児童が健康に対する関心を持ち続けることができ、健康な生活について考えることに有効であったか。	<ul style="list-style-type: none"> 授業中の観察 所属校職員に対するアンケート分析 生活記録からの見取り
見通し2 学級活動	「すくすくタイム」での指導や支援を基に、自己の課題を把握して解決策を自己決定し実践する活動を行うことは、児童が健康のよさを意識してより良い生活を送ろうとする意欲を高めることに有効であったか。	<ul style="list-style-type: none"> 授業中や事後の観察 ワークシートからの見取り 児童に対する事前事後実態調査の比較
見通し3 家庭との連携	学校での取組を知らせ、課題を家族に相談したり、決定した解決策を家庭の協力を得て行ったりすることは、主体的に実践しようとする児童を育成することに有効であったか。	<ul style="list-style-type: none"> 保護者の記述分析 ワークシートからの見取り 児童に対する事前事後実態調査の比較

3 抽出児童

	児童の実態（事前実態調査・保護者アンケートから）と支援
A	体のだるさや体調不良を感じている。十分睡眠が取れていない。自分から進んで取り組むことに課題がある。生活リズムを整えられるように支援し、意欲的な取組を認めていく。

4 学級活動(2)における評価規準

評価規準	集団活動や生活への関心・意欲・態度	自己の生活上の問題に関心を持ち、意欲的に日常生活や学習に取り組もうとしている。
	集団の一員としての思考・判断・実践	健康な生活にするために、日常の生活や学習の課題について話し合い、自分に合ったより良い解決方法について考え、判断し、実践している。
	集団活動や生活についての知識・理解	健康な生活の大切さ、そのためのより良い生活や学習の仕方について理解している。

5 指導計画

(1) 「すくすくタイム」

月	内容	主な指導内容	月	内容	主な指導内容
6	大切な睡眠	・睡眠の大切さ ・早寝早起きするには	10	バランス良く食べよう	・バランス良く食べることの大切さ
	生活リズムの大切さ	・生活リズムの大切さ ・体の調子を整えるには		目の健康	・目の疲れの原因 ・目の健康を考えた生活
	歯と口の健康	・むし歯について ・歯の磨き方		朝トイレでスッキリ!	・排便の仕組みと大切さ
	健康課題を考えよう (授業実践①事前指導)	・生活の振り返り		いろいろな運動	・いろいろな運動と運動の大切さ
	元気アップ作戦の振り返り (授業実践①事後指導)	・前日の生活の振り返りと作戦の確認	11	生活時間を振り返ろう (授業実践②事前指導)	・生活時間の振り返り
8	生活リズムを確認しよう	・夏季休業後の生活リズムの確認		元気アップ作戦の振り返り (授業実践②事後指導)	・前日の生活の振り返りと作戦の確認

(2) 学級活動

授業実践①(事前指導+学級活動+事後指導)

指導課程	主な学習活動	評価項目
事前指導 (すくすくタイム)	1 生活点検「げんき7点」を基に、健康に過ごすための課題を考える。 2 自分の健康に関する課題について、家族と相談する。	【関心・意欲・態度】 ○自分の健康に目を向け、振り返ろうとしている。
学級活動 (2)カ	題材名「生活を見直そう①元気に成長していこう」 1 これまでの保健学習を振り返る。 ・「健康」とは、毎日の生活が楽しくて、やる気がいっぱいの時である。 ・毎日を健康に過ごすには、食事、運動、休養・睡眠に気を付けて、規則正しい1日の生活リズムをつくるのが大切	【思考・判断・実践】 ○集団での話し合いを生かし、健康な生活を送るために具体的な解決策を自己決定し、進んで実践して

	<p>である。</p> <p>2 6月に実施した生活点検「げんき7点」を基に、自分の生活について成果と課題を確認する。</p> <p>3 自分の課題に目を向け、解決策を考える。</p> <p>4 解決策をグループで話し合う。</p> <p>5 話し合ったことを参考に、実行可能で具体的な「元気アップ作戦①」を自己決定し、ワークシートに記入する。</p> <p>6 家族に協力してほしいことを考える。</p>	いる。
事後指導 (すくすくタイム)	<p>振り返り</p> <p>1 実践を基に、「元気アップ作戦①」の確認や今日の体調を5日間記録する。</p> <p>2 実践を通して、体調が良くなったことや感じたことをまとめ、今後の目標につなげる。</p>	<p>【思考・判断・実践】</p> <p>○自己決定した作戦を意識しながら進んで実践し、振り返っている。</p>

授業実践②(事前指導+学級活動+事後指導)

指導課程	主な学習活動	評価項目
事前指導 (すくすくタイム)	<p>1 生活点検「げんき7点」を基に、自分の生活時間を振り返る。(生活調査)</p> <p>2 自分の健康と生活時間に関する課題を考え、家族と相談する。</p>	<p>【関心・意欲・態度】</p> <p>○自分の生活時間に目を向け、振り返ろうとしている。</p>
学級活動 (2) カ	<p>題材名「生活を見直そう②生活リズムを整えよう」</p> <p>1 心身共に健康に成長するために、食事、運動、休養・睡眠が必要であるとともに、計画的に学習していくことも大切であることを理解し、保護者の願いを知る。</p> <p>2 事前に行った生活調査を基に、今までの生活時間について成果と課題を明らかにする。</p> <p>3 生活リズム(特に睡眠)と家庭学習の時間の両方に目を向け、自分の課題と解決策を考える。</p> <p>4 解決策を、グループで話し合う。</p> <p>5 自分の課題について、実行可能で具体的な「元気アップ作戦②」を自己決定し、ワークシートに記入する。</p> <p>6 家族に協力してほしいことを考える。</p>	<p>【思考・判断・実践】</p> <p>○友達の良い取組や集団での話し合いを生かし、自分に合った具体的な解決策を自己決定し、進んで実践している。</p>
事後指導 (すくすくタイム)	<p>振り返り</p> <p>1 実践を基に、「元気アップ作戦②」の確認や今日の体調を5日間記録する。</p> <p>2 実践を通して、体調が良くなったことや感じたことをまとめ、今後の目標につなげる。</p>	<p>【思考・判断・実践】</p> <p>○自己決定した作戦を、生活と健康の関係を意識しながら進んで実践し、振り返っている。</p>

VI 研究の結果と考察

1 生活点検を活用した「すくすくタイム」について

6月の生活点検「げんき7点」の実施に合わせ、「すくすくタイム」において3年生の保健学習の復習として、「大切な睡眠」「生活リズムの大切さ」「歯と口の健康」について指導を行った。学級活動で、健康に過ごすためには睡眠が大切であることや、「生活のリズム」に気を付けなければいけないことがすぐに想起され、今後の成長のために大切であることを方向付けることができた。また、歯磨きを忘れずに行うことを課題とする児童は、「歯と口の健康」で触れた内容を基に、作戦を考える

様子が見られた。

夏季休業後、記録用紙を用いて睡眠と朝食、排便に項目を絞って生活を確認した。「良い生活リズムができた」「約束通りにできたので、気持ち良く過ごせた」など、健康な生活にしていこうとする意欲的な姿が見られた児童が23名（74.1%）いた。児童は、「げんき7点」の延長として生活リズムの確認を行ったことで、毎日の生活を振り返る機会になったと思われる。項目を絞ったため、短時間で確認することができた。抽出児童Aは、1学期に「元気アップ作戦①」で自己決定した寝る時刻と起きる時刻を守って実践し、「これを毎日続けたい」と振り返っていた。

10月の生活点検「げんき7点」の実施に合わせ、「すくすくタイム」において、「バランス良く食べよう」「目の健康」「朝トイレでスッキリ!」「いろいろな運動」について指導を行ったことで、学級活動では、健康に過ごすためには食事、運動、休養・睡眠が大切であることがすぐに想起された。さらに、今後のより良い成長のためには、生活リズムが大切であることにつながったことで本時の学習の方向付けを行うことができた。

また、所属校では、6月に行った第1回生活点検「げんき7点」の結果から睡眠と排便について課題があったため、全学級で朝の会や健康観察、帰りの会で睡眠と排便の指導を行い、第2回生活点検「げんき7点」につなげた（図1）。学級担任からは、「第1回よりも早寝早起きや睡眠を意識して取り組めた児童が多く見



図1 「すくすくタイム」

られた」「睡眠については、大切さを理解できた児童が多く、早寝を心掛けている様子が見られ、意識の高まりを感じた」という感想を得た。点検期間中、朝の会で確認し指導する取組も行われた。実態を把握している学級担任が、児童と共通の話題として健康に関する指導を計画的に行うことで、個別の指導にも生かすことができ、児童の意識の高まりを感じることができたと考える。

以上のことから、「すくすくタイム」において、生活点検を活用し実態を踏まえた指導や支援を学級担任が計画的に行ったことは、児童が健康に関する関心を持ち続けることができ、健康な生活について考えることにつながったと考える。

2 「すくすくタイム」を活用した学級活動について

(1) 授業実践①

自分の健康について振り返る事前指導を実施し、本時の授業を行った。児童が生活点検を基に振り返り、学級担任が事前実態調査の結果を考慮して事前指導として個別指導を行ったことで、児童は自分の課題を把握し、本時につなげることができた。児童は、事前指導で睡眠や朝ごはん、歯磨き、排便の課題を選ぶことができていたので、本時では事前指導を生かし解決方法について十分に考えることができた。今までうまくいかなかった理由を、「自分でやるという気持ちが少なかった」「つい遅くまでテレビを見たりゲームをしたりしてしまう」「習い事で帰るのが遅くなる」「好き嫌が多い」など、自分の生活を振り返ることができた。これを基に自分に合った作戦を考え、グループで話し合った。同じ課題ごとにグループを作ったことで、お互いの課題についてより具体的に共感しながら話し合うことができ、意欲的に意見を述べる児童の姿が見られた。終末では、「9時までに寝る」「朝は、テレビを見ない」など、具体的な「元気アップ作戦①」を自己決定することができた（図2）。

課題	「元気アップ作戦①」
睡眠	「家に帰ったらすぐ宿題をして、9時までに寝る」
朝ごはん	「朝は、テレビを見ない」
歯磨き	「忘れないように、ルーティンを守る」
排便	「朝必ずトイレに行く時間を作る」

図2 自己決定した元気アップ作戦①

事後指導では、前日の生活の振り返りをワークシートに記録した。作戦への取組と体調との関係を考えている記述が見られた。児童の意欲の継続を図るため、ワークシートは毎日回収し、児童の

振り返りの言葉に教師から「しっかり寝ると、次の日は調子がいいよ。明日も頑張ろう」「しっかり考えながら生活できたね」などの励ましの言葉を記入した。実践①最終日の振り返りでは、五日間実践したことで調子のよさを感じた児童がいた（図3）。また、健康な生活のよさを感じ、今後も続けてやってみたいと意欲を持つことができた児童もいた（図4）。事前と授業実践①事後の実態調査結果を比較すると、家庭の協力や児童自身の取組という点で心配な児童16名に改善が見られた。また、より自主的に行動できるようになった児童も7名見られた。一方で、健康に対する本人の捉えが十分でなかったり、生活時間の使い方という点でさらに家庭の協力が必要である児童も8名おり、個別の支援が必要であると感じた。

- ・作戦を実行して、生活リズムが整うようになった。
- ・早寝早起きをした1週間の方が、勉強に集中できたり、朝起きると気持ち良かった。
- ・作戦をやってみたら、翌朝眠くなかったのも、この後も続けたい。逆に、やれなかった日は眠かった。

図3 実践①の振り返り記述1

抽出児童Aは、朝気持ち良く起きられない原因を「時計を見ないで、ずっとテレビやゲームをしてしまって、寝るのが遅くなっている」と気づき、グループでの話し合いを通して「ゲームは1時間にし、午後9時から午前6時まで9時間寝る」と自己決定した。体調良く過ごすには、早寝早起きが大切なので、どのように過ごせばよいか、考えられるように「気持ち良く起きられましたか」「昨日と何が違ったのかな」など、振り返りに対して一言を記入した。実践を終えての振り返りでは、「うまくいかないこともあったけれど、少し調子が良くなったから続けていきたい」と記述した。保護者からは、「これからはもしっかり9時間は寝てほしい。自分からがんばれるといいね」と、抽出児童Aの実践を温かく見守る記述があった。

- ・やってみたら、調子が良くなり、もう排便に悩まされなかった。今後も続けたい。
- ・ちゃんと意識して生活すれば、できるんだと思った。これからも続けたい。

図4 実践①の振り返り記述2

(2) 授業実践②

生活時間を確認する事前指導を行ってから、本時の授業を行った。児童は、ワークシートに生活と時刻を記入しながら、自分の生活時間の課題を確認していた。本時の導入で、心身共に健康に成長するために、食事、運動、休養・睡眠などの良い生活リズムに家庭学習の時間を確保することが大切であることを確認した。今までうまくいかなかった理由を、「早く寝るという意識が足りないし、そんなに進んでやっていなかった」「夕食の後に宿題をやっていて、おふろの時間が遅くなる」「テレビを見たり夕食を食べたりする時間が過ぎても、だらだらとしてしまう」など、自分の生活を振り返ることができていた。これを基にして、家庭学習の時間を確保した健康な生活リズムとなるよう、自分に合った作戦を考えさせた。その後のグループの話し合いでも、生活時間を見せ合いながらアドバイスを受けたり良い点を認めてもらったりする姿が見られた（図5）。終末では生活リズムを考えた元気アップ作戦②を自己決定していた（図6）。



図5 グループの話し合い

事後指導では、前日の取組を振り返り、ワークシートに記録した。授業実践①でも取り組んだ活動であることから、作戦への取組と体調との関係を振り返る記述が多く見られた。児童の意欲の継続を図るため、ワークシートは毎日回収し、児童の振り返り

- ・夜、テレビは1時間、見すぎないようにする。
- ・帰ったらすぐ宿題をして、明日の準備をする。
- ・朝スッキリしたいので、おふろに8時に入り、9時に寝られるようにする。

図6 自己決定した元気アップ作戦②

の言葉に教師から「しっかり作戦を守って寝て、勉強もできたね。続けよう」「生活のリズムが整うと、調子が良くなるんだね」等の励ましの言葉を記入した。実践を終えての振り返りでは、作戦を実践して体調や生活リズムのよさを感じた児童や、健康な生活のよさを感じ、今後も続けてやってみたいと意欲を持つことができた児童が見られるようになった（次ページ図7）。

抽出児童Aは、毎日の生活リズムがうまく整わない原因を「ちょっとだらだらしていた」とし、

グループでの話し合いを通して「時間に余裕を持つために、時計を見て、自分で決めた約束を守る」と自己決定した。児童の自主性を育てるために、体調が良くない時も自分から生活リズムを整えようとする振り返りを記入したときは、抽出児童Aの気付きを認め励ますようにした。実践後、「時間に余裕ができて、その間にいろいろなことができるようになっていたので、この調子で毎日を過ごしていきたいです」と記述した。保護者からは、「以前より頑張ろうとする姿が見られました」という記述があった。事後実態調査では、抽出児童Aは「すぐに眠れる」「体はだるくない」と答えていた。

- ・家庭学習が1学期よりも多くできた。
- ・作戦を実行して、自分でできることが増えてきて良くなったし、前と比べて睡眠がとれるようになった。
- ・てきぱき動けるようになった。早寝早起きを続けたい。
- ・これからも9時くらいに寝て、家庭学習も45分間やっていきたい。
- ・これからも、やっぱり早寝早起きができる人になりたい。

図7 実践後の振り返り

以上(1)(2)から、学級活動において、「すくすくタイム」での指導や支援を基に、自己の課題を把握して解決策を自己決定し実践する活動を行ったことは、児童が健康のよさを意識してより良い生活を送ろうとする意欲を高めることに有効であったと考える。

3 家庭との連携について

本研究の実践前に、基本的な生活習慣に関する保護者アンケートを行ったところ、児童の生活習慣について気になることとして、睡眠や食事、帰宅後の外遊び、歯磨きなどが挙げられた。自主的な行動を求める記述もあった。また、「特にない」は10名(32.3%)、未提出が3名(9.7%)だった。家庭で取り組んでいることについては、睡眠や食事、運動、メディアについて、児童と約束していることや心掛けていることが書かれており、関心の高い家庭もあることを感じた。

授業実践では、事前指導で自己の課題を考える活動を取り入れ、いつも言われていることを思い出し、家族に相談する機会を設けた。学級活動の導入では、自己の課題やうまくいかない理由を、自分なりに書くことができた。また、学級活動の終末で作戦を具体的に考える中で、自分の努力に加え、「家族に協力してもらいたいこと」の欄をワークシートに設けたところ、進んで記入している児童がいた(図8)。

- ・忘れていたら、声をかけてほしい。
- ・最初のうちは声をかけてもらって、だんだん言わないようにしてほしい。
- ・なるべく夜遅くにテレビをみないでほしい。
- ・ごはんの時、野菜を食べられる量にしてほしい。

図8 「家族に協力してもらいたいこと」の記述

実践①では、ワークシートを持ち帰り家族に見せるよう話したことで、声を掛けてもらって実践した児童がいた。実践後、保護者からは、実践の様子を認める記述があった(図9)。

- ・最近、自分からきちんと早く寝ようと心掛けています。
- ・家族のことも考えつつ、意識をちょっと変えるといふことに自分で気付けたことがとても良いと思いました。
- ・前より嫌いな野菜を食べられるようになってきたので、これからも続けてがんばってほしい。

図9 実践①事後の保護者記述

授業実践②では、事前に学級通信で学習について家庭に伝え協力を依頼したり、授業の導入で生活点検の保護者からの一言を読んだりして、授業を行った。授業後、ワークシートを持ち帰り見えるところに掲示するよう話したところ、家族に声を掛けてもらえ、意識して実践できた児童もいた。

- ・何時まででここまでやろうと、プチ目標を立ててやっていた。
- ・少しずつ、時計を気にして行動することができるようになった。
- ・就寝・起床の時間を自分で決め、就寝時間を守るために、やることの時間を逆算して自分で行動することができたところが良かった。

図10 実践②事後の保護者記述

実践前のアンケートは「早寝早起きをさせるよう心掛けているが、つい寝る時刻が遅くなってしまふ」という記述をした保護者から、実践後「自分なりに10時には寝るという意識を持って生活している様子が見られるようになった」という感想を得た。ほかにも、実践の様子を温かく見守る内容が書かれていた(図10)。また、児童の取組に対する記述が、ほとんどの家庭から得られるようになった。

実践前「言われる前にするよう努力してほしい」という記述だった保護者から「朝の時間が、充実した気

がします」という感想を得た。ほかにも「やらなければならないことを、やりたいことの前に終わることが増えてきましたね」「自分から動いていたように見えました」など自主的な行動を見取る記述もあった。

以上のことから、学校での取組を知らせる中で、課題を家族に相談したり決定した解決策を家庭の協力を得て行ったりしたことは、主体的に実践しようとする児童を育成するために有効であったと考える。

4 実践全体を通して

実践後の実態調査において、健康に生活するため、今、気を付けていることやこれからも継続していこうと思うことを尋ねたところ、具体的に書くことができた児童が6月の16名(51.6%)から30名(96.8%)に増加した。書かれている内容には、「すくすくタイム」で指導した内容が多く挙げられていた。児童との日常の会話の中で、「目が疲れないように、家でゲームをする時、休憩した」「勉強する時、姿勢を良くした」など、意識している様子を感じることができた。また、6月に行った「元気アップ作戦①」について、自分から進んで行っていると答えた児童は、17名(54.8%)だった。抽出児童Aは、「元気アップ作戦①」を「続けている」と答え、その理由を「だんだんクセになってきているし、早く寝ると前より気持ち良く起きられるから、9時間は寝るようにしている」と記述した。これは、学習したことを生かして実践することによって健康のよさを実感することができ、行動しようとする意欲を持つことができたからであると考えられる。

以上、「すくすくタイム」と学級活動を組み合わせて行い、児童の関心を継続させながら、実践や振り返りの活動を家庭との連携を図りながら繰り返し行ったことは、健康のよさを意識して進んで行動しようとする児童を育成するために有効だったと考える。児童の実態を把握している学級担任が指導することで、より効果的であると考えられる。

Ⅶ 研究のまとめ

1 成果

- 「すくすくタイム」において、生活点検を活用して健康に関する指導を計画的に行ったことにより、学級担任による児童の実態に応じた適切な指導ができ、児童は関心を継続させ健康な生活について考えることができた。
- 学級活動において、「すくすくタイム」の活動を基に自己の課題を把握して解決策を自己決定し実践する活動を行ったことは、児童が学習したことを生かし体調のよさを感じたことで、健康のよさを実感してより良い生活を送ろうとする意欲を高めることに有効であった。
- 学校での取組を家庭に知らせたことで、児童が課題を相談できたり、決定した方策を行うに当たって協力を得たりすることができた。家庭で健康な生活について考える機会を定期的に設けたことで、健康課題解決に向けて取り組んでももらえたり、児童の頑張りを認め励ましてもらったりすることができ、児童が主体的に実践する姿が見られるようになった。

2 課題

- 限りある指導時間の中で、実態に応じた指導をするためには、計画の見直しを不断に行うことが必要である。今後も他教科との関連を考えたり、養護教諭や保健主事と連携したりしながら、学級担任が指導しやすいように資料を準備するなどして計画的・継続的に取り組んでいく必要がある。
- 生活点検や学級活動の実践を生活の中に取り入れ主体的に実践できるようにしていくためには、生活の場である家庭との連携が必要である。個別の支援も含めて、有効な支援方法について、更に研究を重ねていく必要がある。

Ⅷ 提言

健康教育において、主体的に実践しようとする児童を育成するためには、継続した取組が必要である。生活点検など従来の取組を活用し、児童の意欲が継続できるような指導や支援を繰り返し行うとともに、家庭との連携を図る工夫をすることで、健康な生活について考え、自己の課題を把握し主体的に実践しようとする児童が育成できると考える。

<参考文献>

- ・日本学校保健会 『児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書』(2016)
- ・日本学校保健会 『学校と家庭で育む子どもの生活習慣』 丸善出版(2017)
- ・齋藤 久美ほか著 『児童・生徒の自己実現を目指す!行動科学を生かした集団・個別の保健指導』 少年写真新聞社(2016)

<担当指導主事>

須藤 和恵 柴山 和宏