

群 教 七	E01 - 10
	平28.261集
	健康教育

主体的に健康づくりに 取り組もうとする児童の育成

— 学級活動における健康リーダーを核とした保健指導を通して —

特別研修員 堀部 真理子

I 研究テーマ設定の理由

群馬県の「平成28年度学校教育の指針」では、主体的な健康づくりに向けた指導・支援の充実に向けて、児童生徒一人一人が主体的により良い生活習慣を考え、実践できるようにすることを重視している。

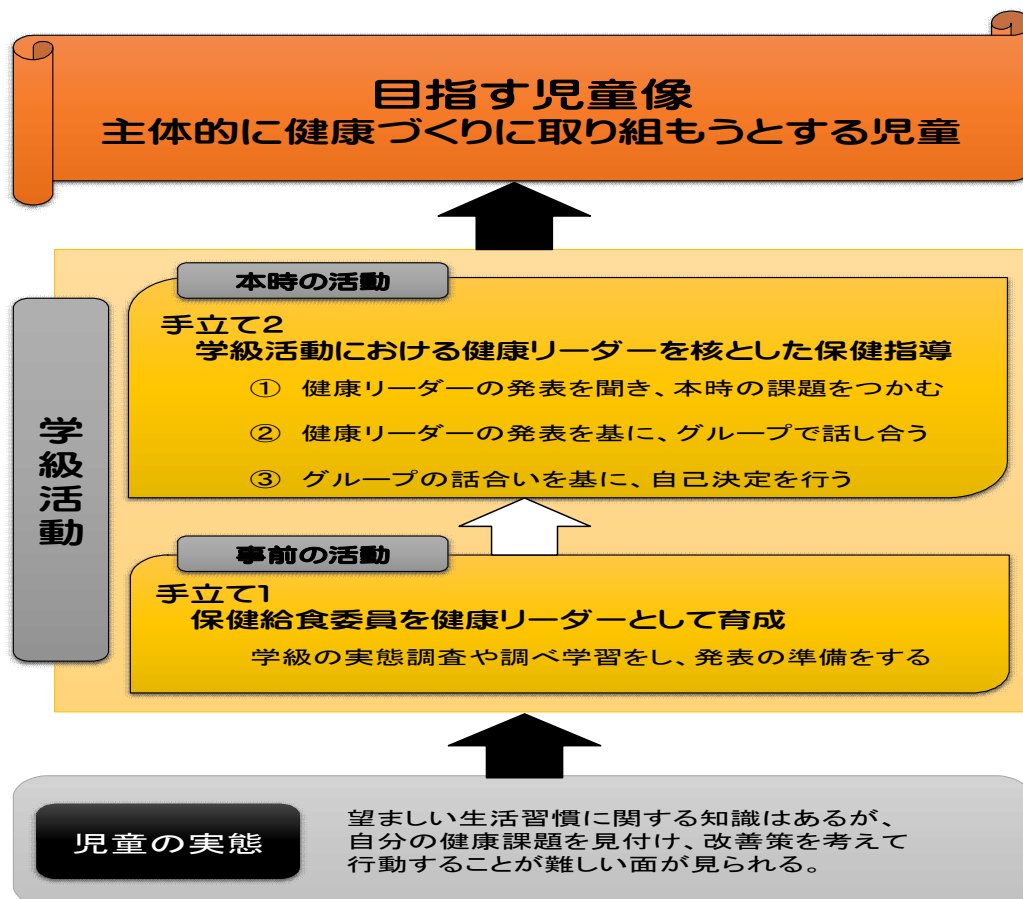
本校の児童は、指導されたことを素直に実践することはできるが、自分で考えて行動することは難しい面が見られる。それは、望ましい生活習慣を身に付けることの意義や重要性は理解しても、それを自分のこととして捉える指導が十分でなかったことが一因と考えられる。

児童が主体的に健康づくりに取り組むには、児童が自ら課題について考え、改善に向けて取り組みたいと思うような指導の工夫が大切であると考え。そこで、保健給食委員が健康リーダーとなり、全校の健康づくりに先駆け、まずは身近な学級の健康づくりの中心となって活動することで、児童が課題を自分のこととして捉え、実践の意欲が高まっていくと考え、上記のとおりテーマを設定した。

なお、ここで扱う「主体的に健康づくりに取り組もうとする児童」とは、健康課題を自分のこととして捉え、自分の生活に合った改善策を考え、実践しようとする児童とする。

II 研究内容

1 研究構想図



2 授業改善に向けた手立て

児童が自ら課題について考え、改善に向けて取り組みたいと思うような指導の工夫として、学級活動において次の二つの手立てを行う。

- 手立て1 保健給食委員を健康リーダーとして育成
手立て2 学級活動における健康リーダーを核とした保健指導

手立て1は、保健給食委員が学級の健康リーダーとなり、事前の活動として、学級の実態調査や調べ学習をして、発表に向けて資料を作成する。この時、健康リーダーとして伝えたい内容を、学級の児童に分かってもらうには、どのように伝えたら良いか自分たちで話し合い、発表に向けて練習する。こうした活動を通して、健康リーダーが健康づくりのお手本となって、健康を推進する意識を高める。

手立て2は、本時の活動を次の三つの連続した活動で構成する。

①「健康リーダーの発表を聞き、本時の課題をつかむ」

学級の児童が健康リーダーの発表を聞き、学級の実態を知り本時の課題をつかむ。

②「健康リーダーの発表を基に、グループで話し合う」

健康リーダーの発表を基に、グループで課題の原因を追究したり、改善策を話し合ったりして、一人一人の思考を広げる。その時に、健康リーダーを推進役としてグループに配置することで、話し合いの内容を深める。

③「グループの話し合いを基に、自己決定を行う」

グループの話し合いを基に、自分の生活を振り返り、自分の課題を絞り込み、自分の生活に合った改善策を考える。

このように、健康リーダーの働きかけやグループの話し合いを通して、課題を自分のこととして捉え、自分の生活に合った具体的な改善策を考えられるようになることで、実践の意欲が高まっていくと考える。

Ⅲ 研究のまとめ

1 成果

- 保健給食委員が学級活動において健康リーダーとして活動したことで、学級や学校の健康課題に気付き、進んで担任や養護教諭に相談し、改善に向けて取り組むようになった。そして、意欲的に自分の健康づくりにも取り組むようになった。
- 教員ではなく友達である健康リーダーが実態調査や調べ学習をして、資料を作成し自分たちの言葉で伝えたことで、本時の課題に対する学級の児童の関心が高まり、課題を身近なものとして捉えることができた。それにより、全員が自分の意見をしっかり持ってグループの話し合いに参加でき、一人一人の思考を広げることができた。
- 健康リーダーがグループの話し合いの推進役となったことで、話し合いの内容が深まり、ねらいに沿ったまとめができた。そして、学級の児童が自分の生活を振り返ったときに、自分の課題をしっかりと捉え、実践のイメージが持てるような具体的な改善策を考えられるようになり、実践の意欲が高まった。さらに、事後の活動で、健康リーダーが継続して取り組むことを呼びかけたことで、続けてやろうとする気持ちになり実践の継続につながった。

2 課題

- 学級活動の事前の活動で、健康リーダーが発表に向けた準備をするための時間の確保が課題である。担任と時間の調整をしていくとともに、健康リーダーの活動として継続可能な内容や方法を検討していくことが必要である。
- 自己決定したことを実践につなげるためには、自分の生活に合った具体的な改善策を考えられることが大切であり、そのためには、自己の課題の原因をしっかりとつかませることが必要である。

実践例

1 題材名 「むし歯になりにくいおやつを考えよう」(第4学年・1学期)

2 本題材について

本題材は、歯と口の健康づくりを通して、自分の課題を見付け解決を図ろうとする意欲を高め健康的な生活を実践しようとする態度を育てることを目標としている。そこで、児童の関心を高めるために、本学級の保健給食委員が健康リーダーとして、学級の健康づくりの中心となって活動する。事前の活動で健康リーダーが学級の実態調査と調べ学習をする。そして、本時の活動で健康リーダーの発表を聞き、それを基に、グループでむし歯になりにくい食品とむし歯になりやすい食品の特徴を考え、一人一人が実践に向けてむし歯になりにくいおやつについて考える。事後の活動で、自己決定に基づき1週間の実践をする。健康リーダーは、学級の児童が事後に食べたおやつについてまとめ、報告する。

以上のような考えから、本題材では以下のような指導計画を構想し実践した。

目標	歯と口の健康づくりを通して、自分の課題を見付け解決を図ろうとする意欲を高め健康的な生活を実践しようとする態度を育てる。	
評価 規 準	集団活動や生活への 関心・意欲・態度	学級や学校の集団や自己の生活に関心を持ち、望ましい人間関係を築きながら、積極的に集団活動や自己の生活の充実と向上に取り組もうとする。
	集団の一員としての 思考・判断・実践	集団の一員としての役割を自覚し、望ましい人間関係を築きながら、集団活動や自己の生活の充実と向上について考え、判断し、自己を生かして実践している。
	集団活動や生活につ いての知識・理解	集団活動の意義、より良い生活を築くために集団として意見をまとめる話し合い活動の仕方、自己の健全な生活の在り方などについて理解している。
時間	主な学習活動	
事前の活動	・健康リーダーが、学級のむし歯の実態やおやつについて調査し、調べ学習をする。	
本時の活動	・健康リーダーの発表を聞く。 ・むし歯になりにくい食品とむし歯になりやすい食品を個人で分類し、グループでその特徴を考える。 ・食品の特徴をまとめた健康リーダーの発表を聞く。 ・一人一人が実践に向けてむし歯になりにくいおやつについて考える。	
事後の活動	・家庭に学習内容を知らせ、どんなおやつを食べたかワークシートに記入する。 ・健康リーダーが、家庭での実践を記入したワークシートから、学級の児童がよく食べるおやつをまとめて報告し、実践の継続を呼び掛ける。	

3 本時及び具体化した手立てについて

本時では、児童にとって身近なおやつをテーマとし、自分の生活を振り返りながら考えを深め、自分の課題をしっかり捉え、生活の中でむし歯になりにくいおやつを選ぼうとする意欲を持つことをねらいとしている。そこで、「健康リーダーを核とした保健指導」として、次の手立てを具体化した。

手立て1 「保健給食委員を健康リーダーとして育成」

本学級の保健給食委員が健康リーダーとなり、事前の活動で、学級のむし歯の実態やおやつについて調査し、むし歯になりにくい食品とむし歯になりやすい食品の特徴を調べ、発表に向けて資料を作成し発表練習をする。

手立て2 「学級活動における健康リーダーを核とした保健指導」

- ①健康リーダーの発表を聞くことで、学級のむし歯やおやつの実態を知り、本時の課題をつかむ。
- ②健康リーダーの発表を基に、むし歯になりにくい食品の特徴とむし歯になりやすい食品の特徴を個人で考え、自分の意見を持ってグループで話し合う。健康リーダーが各グループに入る。
- ③グループの話し合いを基に、自分の生活を振り返り、自分の生活に合った改善策を考える。

4 授業の実際

(1) 事前の活動：手立て1「保健給食委員を健康リーダーとして育成」

事前の活動として、健康リーダーが学級のむし歯の実態やおやつについて調査し、むし歯になりにくい食品とむし歯になりやすい食品の特徴を調べた。そして、発表に向けて資料を作成し発表練習をした。資料の作成や発表練習では、健康リーダーとして伝えたい内容を学級の児童に分かってもらうには、どのように伝えたら良いか自分たちで話し合った。そして、「飲み物の砂糖の量は、グラムだと分かりづらいから、スティックシュガー何本分で伝えたらいいんじゃない」ということ



図1 健康リーダーが作成した資料

ことで、各飲料に含まれている砂糖の量を計算し、スティックシュガーに換算して、ペットボトルに入れた資料を作成した(図1)。また、「大切な内容は、大きい声でゆっくり話した方がいいよ」などとアドバイスし合っていた。

このことから、発表の準備を通して、伝えたい内容をまず自分たちが良く理解する必要があり、伝える工夫が大切であるということを知り、健康リーダーが健康づくりのお手本となって、健康を推進しようという意識を高めていった。

(2) 本時の活動：手立て2「学級活動における健康リーダーを核とした保健指導」

①「健康リーダーの発表を聞き、本時の課題をつかむ」

本時の活動では、健康リーダーが作成した資料を提示しながら、学級のむし歯の実態とおやつ調査の結果について伝えた(図2)。健康リーダーの発表に対する授業後のインタビューでは、以下のような意見が聞かれた。



図2 健康リーダーの発表を聞く様子

- ・友達が発表していると良く聞こうと思う
- ・発表の内容が分かりやすい
- ・先生が作った資料より、健康リーダーが作った資料の方が、どんなことが書いてあるのか隔々まで良く見ようと思う

②「健康リーダーの発表を基に、グループで話し合う」

むし歯になりにくい食品の特徴とむし歯になりやすい食品の特徴を個人で考え、それを持ち寄ってグループで話し合う場面では、各自が自分の意見をしっかり持って参加し、話し合いが活発に行われた。また、各グループに健康リーダーが入りヒントとなる発言をしたことで、食品の特徴が砂糖の有無や食品の硬さだけでなく、栄養面や食物繊維といった特徴を捉える所まで深められた。そして、グループの考えをまとめる場面でも、健康リーダーが中心となり広がった意見を項目ごとに分類していた。グループの話し合いの後、健康リーダーが食品の特徴をまとめて発表した。

③「グループの話し合いを基に、自己決定を行う」

グループの話し合いの後、自分の生活を振り返り、自分の生活に合った改善策を考え(図3)。ワークシートには、「健康リーダーの発表から自分たちが普段食べているおやつは、たくさん砂糖が入っているということが分かった」という記述が多く見られた。また、ワークシートのおやつ宣言では、83%の児童が「砂糖があまり入っていない物を選ぶ」といった内容の記述をしていた。実践に向けてどんなおやつを選ぶか考える場面では、グループの話し合いや健康リーダーの発表を踏まえ、全員がむし歯になりにくいおやつを選択がで

ワークシート	
●健康リーダーの発表を聞いて、どんなことが分かりましたか	
・炭酸飲料やジュースは、たくさん砂糖が入っている。	
・砂糖は歯につきやすい。	
●これからおやつを選ぶとき、気をつけようと思うことを1つ書きましょう	
おやつ宣言 [チョコレートなどたくさん食べない]	
●これからおやつを選ぶとき、どんなおやつを選びますか	
・今までよく食べていたおやつ [チョコレート、炭酸飲料]	
・これから選ぶようにしたいおやつ [せんべい、水やお茶]	
・おやつを選ぶときの工夫 [柔らかい物や甘い物を選ばない]	

図3 自己決定したワークシート

きていた。

このことから、健康リーダーが作成した資料を自分たちの言葉で伝えたことは、授業後のインタビューから、学級の児童にとって分かりやすい内容になっていたことが分かる。それが、本時の課題に対する関心を高め、課題を身近なものとして捉えることにつながり、グループの話合いの前に食品の特徴を個人で考える場面で、全員が自分の考えをしっかりと書くことができた。そして、自分の意見を持ってグループの話合いに参加することで、一人一人の思考を広げる話合いができた。また、事前に調べ学習をした健康リーダーがグループの話合いの推進役となったことで、話合いの内容が深まるとともにねらいに沿ったまとめもできた。このように、健康リーダーの働きかけやグループの話合いが、課題を自分のこととして捉えることにつながり、自分の生活に合った改善策を考え、実践に向けた意欲を高めることにつながった。

(3) 事後の活動

授業後1週間、どんなおやつを食べたかワークシートに記入した。健康リーダーがその結果をまとめたところ、80%の児童が自己決定に沿った実践ができていた。健康リーダーがその結果を学級に報告し、継続して取り組むことを呼び掛けた。

5 考察

手立て1「保健給食委員を健康リーダーとして育成」については、健康リーダーの発表を基に話合いが行われるということで、みんなに分かってもらえる発表ができるよう、休み時間や放課後を使って自主的に発表の準備を行った。そして、本時の活動を経験し、学級の児童から拍手をもらったことで、事後の活動も意欲的に取り組んでいた。こうした健康リーダーの活動を通して、保健給食委員が学級や学校の健康課題に気付き、進んで担任や養護教諭に相談して、改善に向けて取り組むようになった。そして、意欲的に自分の健康づくりにも取り組むようになった。以上のことから、健康リーダーの育成は、保健給食委員が健康づくりのお手本となって、健康を推進する意識を高めるのに有効であったと言える。

手立て2「学級活動における健康リーダーを核とした保健指導」で、健康リーダーが作成した資料を自分たちの言葉で伝えたことは、授業後のインタビューから、学級の児童にとって分かりやすい内容になっていたことが分かる。それが、本時の課題に対する関心を高め、課題を身近なものとして捉えることにつながった。それにより、グループの話合いの前に食品の特徴を個人で考える場面において、全員が自分の考えをしっかりと書けたことにつながったと言える。そして、グループの話合いでは、思考を広げ内容を深める話合いができ、ねらいに沿ったまとめができた。それは、一人一人が自分の意見をしっかりと持って話合いに参加し、事前に調べ学習をした健康リーダーが推進役となったことで、話合いが充実したからと考えられる。実践に向けてどんなおやつを選ぶか考える場面では、全員が自分の生活を踏まえた改善策が考えられた。それは、健康リーダーの働きかけやグループの話合いを通して、自分の生活を振り返り、自分の課題をしっかりと捉えられたからと考えられる。

授業1週間後のワークシートの記述では、果物やせんべいの他に栄養補給を考えておにぎりやチキンなどを食べるようになったという児童が見られ、80%の児童が自己決定に沿った実践ができていた。これは、健康リーダーの働きかけやグループの話合いを通して、自分の生活に合った具体的な改善策が考えられたことで、実践に向けた意欲が高まったからと言える。また、2学期におやつの様子を確認したところ、ほとんどの児童が「甘いおやつを食べなくなった」と答えていた。学級の児童へのインタビューでは、「友達に言われるとやってみようという気になる」という意見が多く聞かれたことから、健康リーダーが本時での働きかけだけでなく、事後の活動で継続して取り組むことを呼び掛けたことが、実践の継続と学級の児童の変容につながったと考えられる。

課題としては、健康リーダーの事前の活動時間の確保が挙げられる。設定された委員会活動日以外に活動する際には、活動できる時間を担任と調整することや、健康リーダーの活動において継続可能な内容や方法を考えていく必要がある。