

2022年度

愛知の保健・体育

(第52集)

も く じ

I	体 育	2
1	はじめに	2
2	教育研究愛知県集会について	2
	(1) 概要	
	(2) 実践報告のまとめ	
	(3) 討論の内容	
	(4) 指導・助言（鈴木一成先生・村瀬 啓亮先生）	
3	今後の課題	4
4	授業実践（伊勝小学校の実践）	5
II	保 健	11
1	はじめに	11
2	教育研究愛知県集会について	11
	(1) 概要	
	(2) 報告と討論のまとめ	
	(3) 討論の内容	
	(4) 指導・助言	
3	今後の課題	15
4	授業実践（学校の実践）	16

愛知教職員組合連合会 教育課程研究委員会・保健体育部会

2022年度 教育課程研究委員

ブロック推薦

◎部長 ○副部長

名古屋			尾 張			三 河		
氏 名	単組	学校名	氏 名	単組	学校名	氏 名	単組	学校名
鈴木 健治	名古屋	東志賀小	加藤 大輔	瀬戸	長根小	松本 良太	岡崎	竜南中
山田 知子	名古屋	自由ヶ丘小	中谷 育子	一宮	萩原小	長浜 彩佳	豊川	千両小

第68次～第71次教育研究全国集会リポート提出者

68次			69次			71次		
氏 名	単組	学校名	氏 名	単組	学校名	氏 名	単組	学校名
◎崎 裕樹	尾北	大口北小	林 阿弓	尾北	古知野東小	糟谷 正幸	西尾	平坂中
			(代)大西 純平	尾北	扶桑中			
○立松 美穂	名古屋	大森小	山本 麻依	岡崎	広幡小	宇野 実里	豊田	保見中

第72次教育研究全国集会リポート提出者 体育 弓谷 考司（名古屋・伊勝小）
保健 飯沼 美保子（名古屋・東海小）

I 体 育

1 はじめに

「体育でどのような子どもを育てるか。自ら考えて行動する子どもをどう育てるか」を大テーマとし教育課程活動を推進してきた。「わかる・できる・かかわることを大切にした授業づくり」「ねばり強く学ぶことをめざした教材や指導方法の工夫した授業づくり」を研究の柱とし活動を進めている。各領域の基礎・基本，系統性をふまえた指導内容，新しい教育課程に対応した授業づくりの検討も行っている。

教育研究愛知県集会では，上記の柱立てに沿って，明日に生きる子どもたちの健やかな成長をめざした体育授業のあり方について討議を深めることができた。

2 教育研究愛知県集会

(1) 概要

実践内容の傾向として，技能習得をめざした取り組みやかかわり合いの方法，主体的に体育学習に取り組むための様々な工夫のある実践が報告された。

討論は二つの柱に分けて行われた。まず，一つ目の柱である「わかる・できる・かかわることを大切にした授業づくり」では，「動きやゲームをたくさん行うことで自分の課題と向き合う機会を増やす」「基礎・基本となる動きを定着させてから応用的な動きを考える場を設ける」など，授業づくりの考え方についての意見が出された。助言者からは，学習方法の個別化と学習内容の個性化が重要な視点であり，その中で子どもたちが「できる・わかる」を味わうことや対話的な活動が大切であるとの助言を得た。また，対話的な活動を行う中で，教師対一人の子どもではなく教師対全員の子どものようなかかわりの場を大切にしていくことの必要性もあげられた。

次に二つ目の柱である「ねばり強く学ぶことをめざした教材や指導方法の工夫した授業づくり」では，「子どもたちが自らやりたくなる教材を選択する」「モチベーションを維持できる声かけや場づくりをする」ことが効果的であるという意見が出された。助言者からは，子どもが楽しく学ぶために自己決定，自由進度の実践が増えているが，子どもに任せる部分とそうでない部分をはっきりとする必要があるとの助言を得た。近年，子どもが主導となる主体的な学習に焦点があたっているが，子どもたちに任せるだけでなく，教師主導を必要する場面では，積極的に働きかけることの必要性があげられた。

(2)実践報告のまとめ（鈴森先生・加藤先生）

①陸上運動

陸上運動では，思考を促す取り組みが発表された。特に，子どもたちに体の動かし方や練習する試行の場を設定させるなど，子どもたちが主体的に活動できるようにする工夫があげられた。自ら「やってみたい」と気持ちが昂るように，教材とどのように出会わせるかという課題があげられた。

②器械運動

ICT 機器を取り入れた内容が多く発表された。教師の演技動画を授業の導入に取り入れることや，他の子どもとシンクロしているのか確認するためなど，これまでにない使用アイデアがあり，教具の工夫が見られた。全体的にシンクロマットを行った発表が多く，ど

れも仲間とのかかわり合いを重要視する内容であった。振り返り活動の工夫により、共有しやすくすることで、たくさんの課題が発見され、解決策を考えることができたとの報告があった。また、子どもたち自身の困り感に気付かせるにはどのような手だてがあるのか等の課題があげられた。

③表現

授業の導入として、子どもたちの身近にある SNS を活用し、子どもたちが取り組みやすくする発表がなされた。また、恥ずかしいという感情を抱かせないために体育館を薄暗くするなど、異空間のように環境を整えるアイデアがあげられた。ICT 機器の活用により、自らの動きを客観的に見ることができ、仲間どうしでよりよい表現方法について伝え合うなど、有効的な活用方法もあげられた。

④ボール運動

ボール運動では、チームで意見を出し合ってルールを決定したり、技能差をなくすために扱いやすく教具や教材を工夫したりするなど、誰もがチームに貢献し、できる喜びを感じられるような工夫が見られた。また、ICT 機器を活用し、自己やチームの課題の発見に役立て、課題に向き合いながら次のゲームですぐに試すことができるような取り組みが見られ、よりよい動きをめざしていく姿を導き出す工夫がされた実践が多く発表された。

(3) 討論の内容

①子どもの「わかる」「できる」を高めるための、他者とのかかわりについて

子どもの「わかる」「できる」を高めるためには、運動を大切にし、子どもが夢中になって行う中で必然的にかかわり合うことが大切である。その中で、ただゲームを行うのではなく、個々の学びを全体で共有することが必要であると意見が出された。そのために、個々の課題を仲間と共有し、協同的に解決にむかって活動できる機会が自然に引き出されるような場面設定や教材の工夫が重要であることも確認された。

②ねばり強く学ぶことを目指した教材や指導の工夫について

子どもがねばり強く学ぶためには、はじめに子どもたちが「やってみたい」と思い、適度な困難を乗り越え、達成感を味わえる教材の工夫が大切である。また、ルールを簡略化したり、子どもたち自身で考えたりすることで、運動に親しみやすくなるとの意見が出された。指導の工夫としては、「する・見る・支える・知る」といった、運動との多様なかかわり方についての視点を与えることで、見方や考え方が育まれ、ねばり強く学ぶことができると意見が出された。

(4) 指導・助言

鈴木 一成 先生（愛知教育大学）

村瀬 啓亮 先生（名古屋市立白鳥小学校）

－わかる・できる・かかわることを大切にするための工夫－

- ① 学習方法の個別化と学習方法の個性化を図ること。
- ② 子どもが「わかる」「できる」を味えるようにし、対話的な活動を取り入れること。
- ③ 個人での取り組みだけでなく、他者とかかわり合うという体育の特徴に着目すること。
- ④ 教師へのかかわりをもち、ほめる必要性を感じさせること。
- ⑤ ICT機器を効果的に活用し、運動量を確保すること。
- ⑥ 子どもが一人ひとりちがう運動の感覚を大切にする。

－ねばり強く学ぶことをめざした教材や指導方法の工夫した授業づくり－

- ① 自己決定や自由進度な実践をやらせっぱなしとしないようにすること。
- ② ICT機器は、今後使用することが当たり前となってくると考えられるため、手段や目的に気をつけること。
- ③ 教師がよりよいフィードバックをするために、全体・グループ等のかかわりを入れていくことを大切にする。
- ④ ゲームを目的とするのか、手段とするのか、教師と子どもの意図をそろえること。
- ⑤ 課題をもち、自分で解決していく力を養い、それを自分の人生の中でも生かす体育の授業の形を構築すること。
- ⑥ 評価をする際に、学習改善や指導改善をし、「できない」を再考することを大切にすること。

3 今後の課題

本集会では、教具や場の設定、ルールの工夫により、子どもたちが主体的に学ぶことができるとの意見が出された。より深い学びの実現のために、どのように学びを共有するか、かかわり合いの必要性を感じさせるかなど、子どもどうしのかかわり合いが大切であると挙げられた。また、教師が意図をもった場の設定をすることも必要であると確認された。

今後の体育の授業では、子どもたち一人一人が「わかる・できる」を味わうことができるように、個に応じた指導内容や、指導方法の工夫が必要である。また、個人での取り組みだけでなく、他者とかかわり合うという体育の特徴に重点を置く中で、教師や子どもたちがどのようにかかわっていくかを適切に設定する必要がある。

以上のことから、研究をさらに発展させていくためには、以下の2点に留意していきたい。

- (1) わかる・できる・かかわることを大切にした授業づくり
- (2) ねばり強く学ぶことをめざした教材や指導方法を工夫した授業づくり

4 授業実践

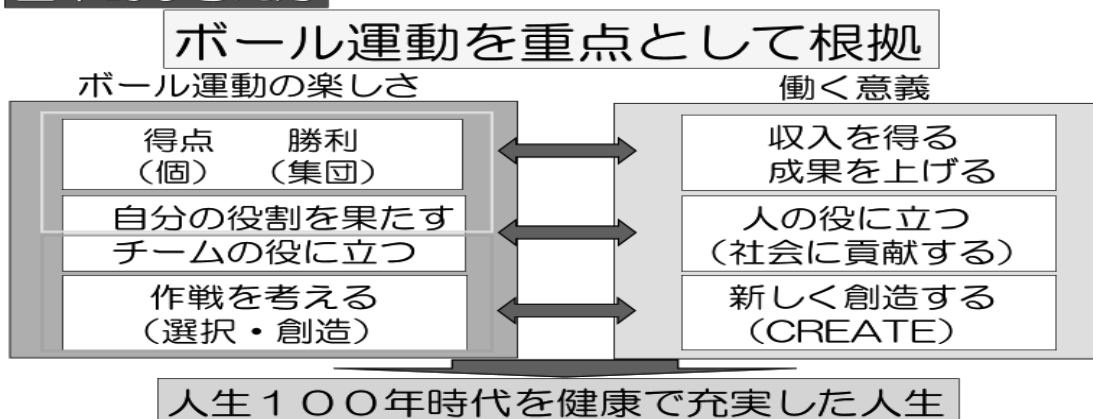
仲間とともに挑み続ける子どもが育つために

名古屋市立伊勝小学校 弓谷 孝司

1 この実践を通して、どんな子どもを育てたいか。〈研究のねらい〉

(1) 基本的な考え方・ボール運動の必要感

基本的な考え方

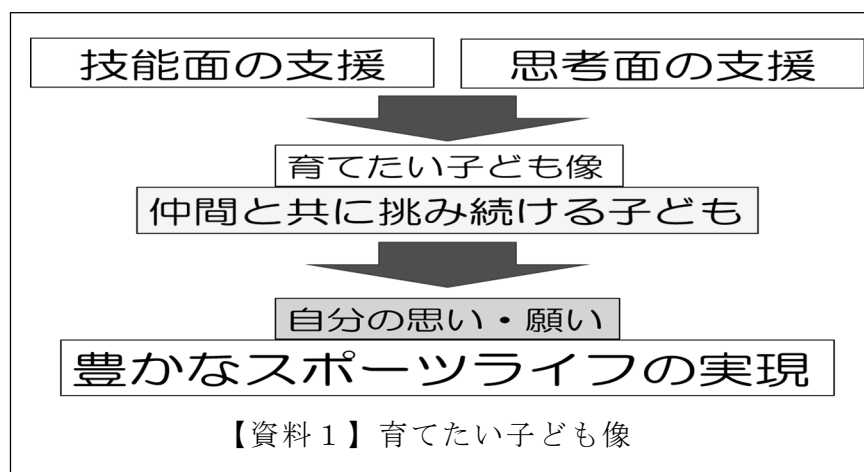


人生100年時代を健康で充実した人生とするために、人は働いて生きていく必要があり、そこには、社会で生き抜く力が必要となる。そこで、必要ようとなる力は、ボール運動の楽しさの中に、凝縮されていると考えている。得点や勝利にむけて自分の役割を果たし、チームの役に立とうと作戦を考えたり、つくったりすることは働く意義と共通しているのではないかと考え、ボール運動を重点においた実践を行った。

(2) 育てたい子ども像

私は、ボール運動の学習を通して、課題や困難に対し、仲間とともに挑み続ける子どもを育てたい。私の考える仲間と共に挑み続ける子どもとは、ボール運動において、仲間と話し合う中で（作戦を考え）、ゲームで自分の役割を果たし、得点や勝利をめざす姿のことである。

本学級の児童は、「ボール運動で、どんなときに楽しいと感じるか？」という質問に、「得点できたとき」「勝ったとき」と回答した。また、「ボール運動で、どんなときに楽しくないと感じるか？」という質問に、「動き方がわからなくて、何をしたいかわからないとき」と回答した。これは、ゲームでの動きを理解することができなかったため、自分の役割を果たして得点することができなかったからだと考えた。また、作戦を考える時間を設けていたものの、どんな作戦を立ててよいかわからず、話し合いが活性化しなかったため、得点や勝利につなげることがで



きなかった。このことから、私は、ゲームで一人ひとりが自分の役割を果たせるように技能面の支援を行うこととする。また、話し合いを活性化させるために、思考面の支援も行うこととする。この二つの支援を行うことで、仲間とともに挑み続ける子どもが育つと考える【資料1】。

- 自分の役割を果たすことができる技能面の支援
- 得点や勝利にむけて、話し合いを活性化させるための思考面の支援

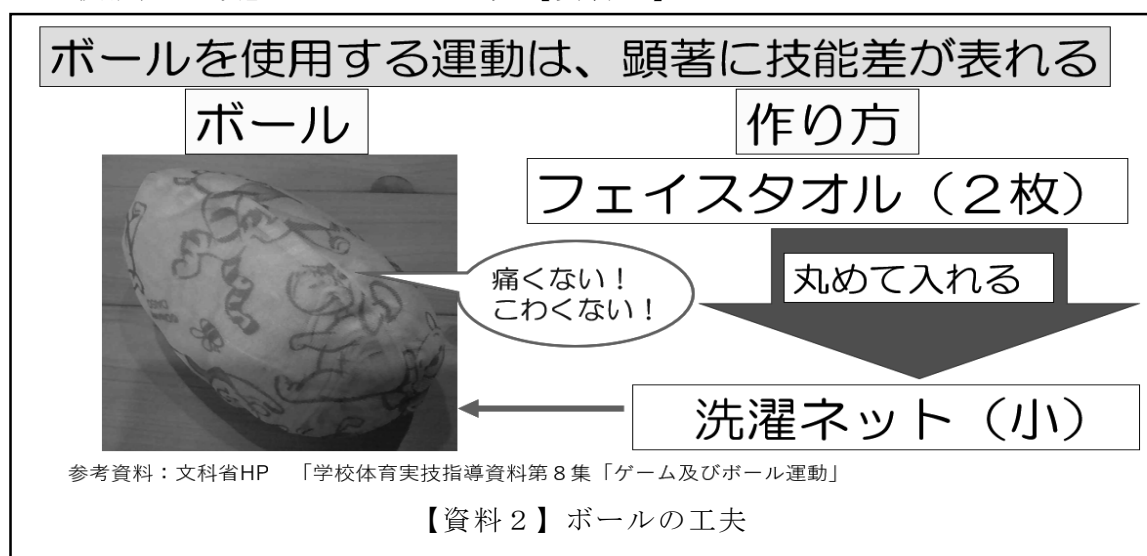
2 どのように計画し、実践しようとしたか。〈研究の方法〉

- (1) 対象学年・教材 4年（34人）・ボール運動ゴール型（フラッグフットボール）
指導計画（8時間完了）

時間	1	2	3	4	5	6	7	8
0	しっぽ取り 鬼	めあての確認						
15		ボール運び鬼Ⅰ (攻撃1分+守備1分) ×2		ボール運び鬼Ⅱ (攻撃1分+守備1分) ×2		メインゲーム① 攻守各6分		
30	オリエンテー ション	タスク練習(10分)						
		おとり鬼	ブロック鬼	手渡しパス 鬼	パス&ゴー 鬼			
		役割の確認				メインゲーム② 攻守各6分		
確かめのゲームⅠ (ラン) 攻守各3分		確かめのゲームⅡ (ラン&パス) 攻守各3分						
45	ふりかえり	ふりかえり						

- (2) 具体的な手だて

ア 技能差を考慮したボールの工夫【資料2】



ネットボールの検証（対象児童：女子 ソフトボール投げ 記録12m）



【資料3】ボールの投げやすさ飛距離の検証した様子

上の図のように、技能差を考慮したオリジナルのボールを製作した。このボールは当たっても痛くないし、飛んできてもこわくないという利点がある。中に入れるタオルは、技能が中位の児童を抽出し検証した結果、フェイスタオル2枚詰めが、握りやすく投げやすいことがわかった【資料3】。

イ 自分の役割を果たすことができる技能面の支援

「自分の役割を果たす」とは、ゲームにおいて得点にかかわる動き（ランプレー、パスプレー）を選択して行うことである【資料4】。ゲームで一人ひとりの役割を果たせるようにするためには、ゲームでの動きを知る必要がある。そこで、まず、身に付けさせたい動きを学ぶタスク練習を行う。

ランプレー	パスプレー
① ゴールに体を向けて走ったり、相手をかわしたりすること	③ パスをもらうときには、ボール保持者と自分の間に敵がない場所に移動すること
② おとりの動きをしたり、相手をブロックしたりすること	

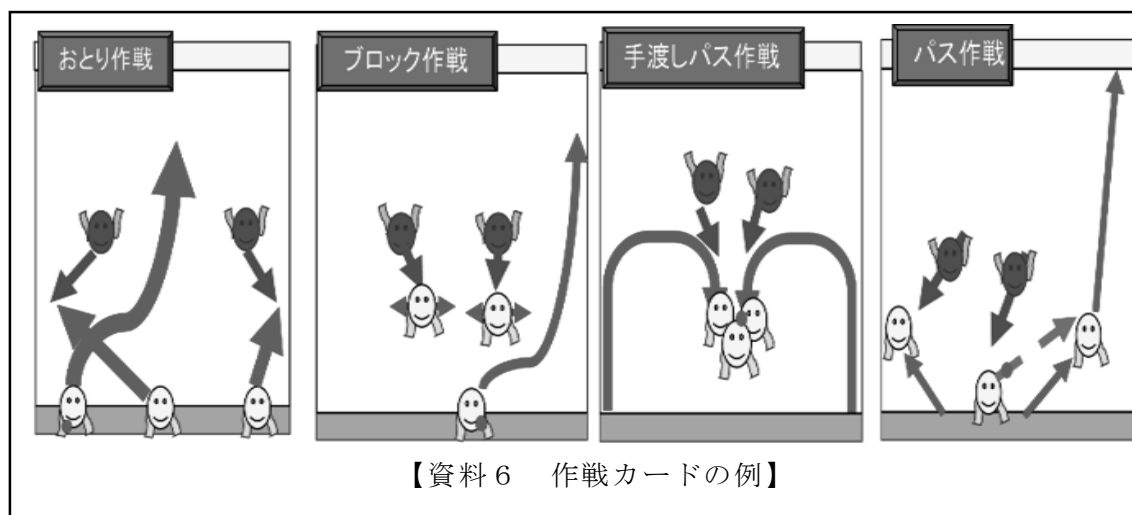
【資料4 身に付けさせたい動き】

2	3	4	5
タスク練習（10分）			
おとり 鬼 易	ブロッ ク鬼	手渡し パス鬼	パス& ゴー鬼 難

【資料5 段階的なタスク練習】

身に付けさせたい動きは、易しいものから難しいものへと段階的に学ぶことができるようにする【資料5】。次に、これらの動きを確かめのゲームで実際に試すことで、一人ひとりが自分の役割を理解することができると思う。このような技能面の支援を行うことで、子どもたちは役割を理解し、自分の役割を果たして得点や勝利につなげることができると思う。

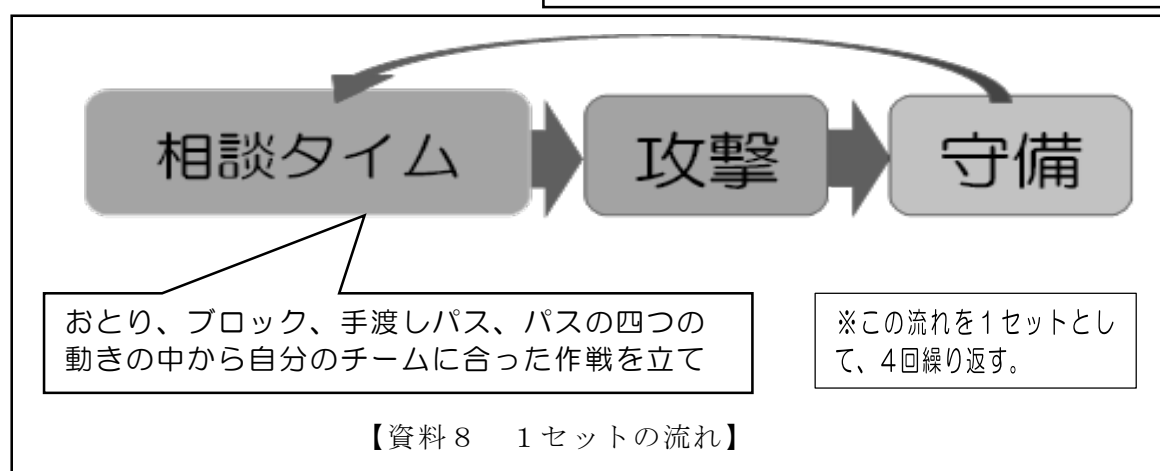
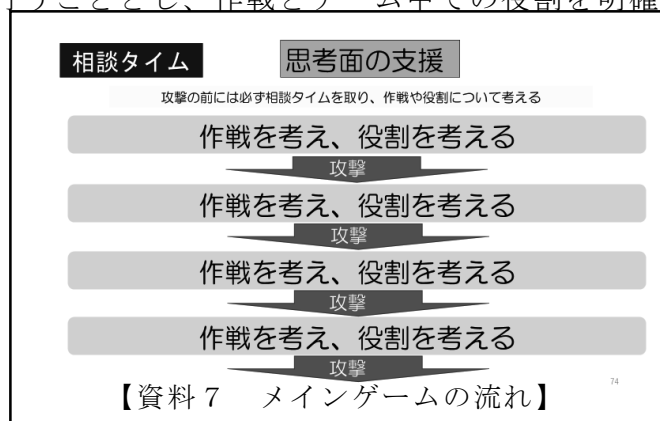
ウ 得点や勝利にむけて、話し合いを活性化させるための思考面の支援



確かめのゲームやメインゲームでは、攻撃の前に相談タイムを行い、作戦を選び、役割を決める。相談タイムでは、学んだ動きを取り入れた作戦カード用いて話し合いを行う【資料6】。

相談タイムは、攻撃の前に必ず行うこととし、作戦とチーム中での役割を明確にできるようにする【資料7】。

単元前半の確かめゲームでは、タスク練習で学んだ一つ一つの動きをもとに作戦を立てることができるようにする。単元後半のメインゲームでは、確かめのゲームで理解した四つの動きの中から、自分のチームに合った作戦を立てることができるようにする【資料8】。



このように、自分たちの攻撃の前に相談タイムを設定し、話し合いを積み重ねていくことで、得点や勝利にむけての話し合いが活性化すると考える。

3 実践をどんな内容で行い、子どもはどう変容したか。〈研究内容〉

ア 自分の役割を果たすことができる技能面の支援

〈タスク練習〉

ブロック鬼では、相手をブロックすることと、ゴールに体を向けて走る動きを知ることからねらって練習を行った。第3時では、相手の前に走り、ブロックすることで、ボール保持者の突破する道をつくり出す動きを学んだ。しかし、どこで、ブロックしたらいいのかわからない姿が見られた。



〈確かめのゲーム〉

タスク練習で知った、相手をブロックする動きを理解して、ブロックがばらばらで行動するよりも、二人が近くでくっつき壁のような動きをすることで相手チームの動きを封じ、ボールをもった仲間が突破する道をつくり出すことができた。



〈メインゲーム〉

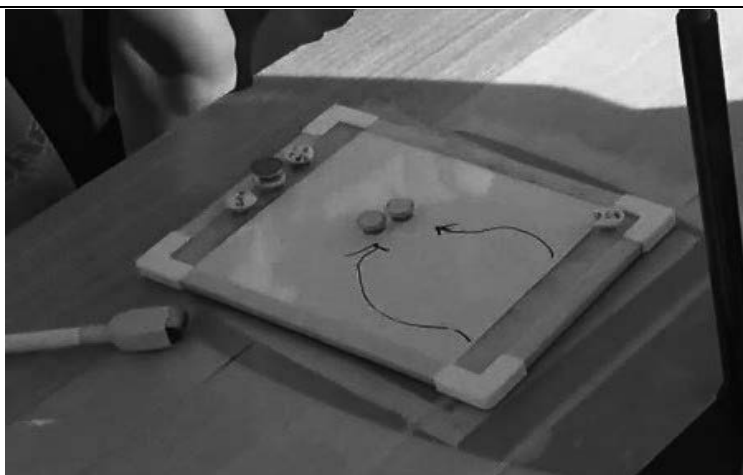
第6時のメインゲームの中では、確かめのゲームで理解した動きを組み合わせることで役割を決めることができた。また、一人ひとりが自分の役割を果たすことができるようになり、ブロックとパスの難しい動き組み合わせて相手を翻弄する姿が見られた。



イ 得点や勝利にむけて、話し合いを活性化させるための思考面の支援

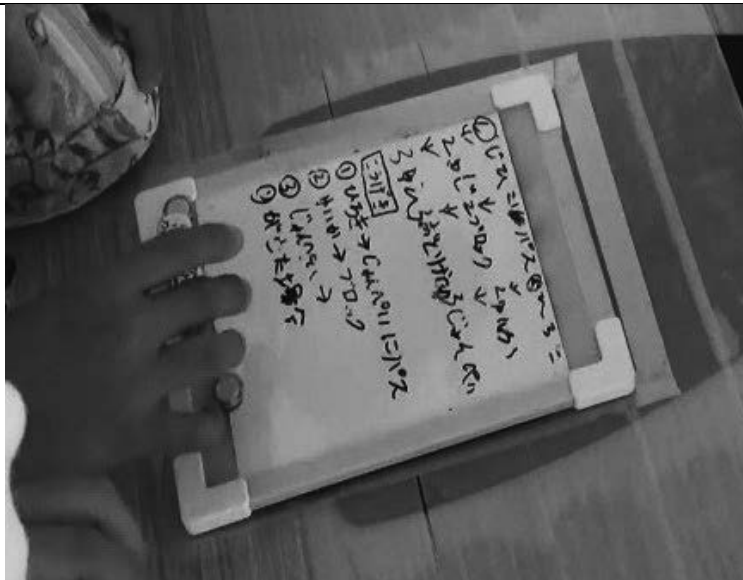
〈相談タイム〉【第2時】

この時間はおとりの動きを知り、「誰がおとりをするか」について、話し合いが行われた。しかし、作戦カードが一つしかないため、自分たちに合った作戦が選べず、動きを相談するだけで、単調な話し合いで活性化する様子が見られなかった。



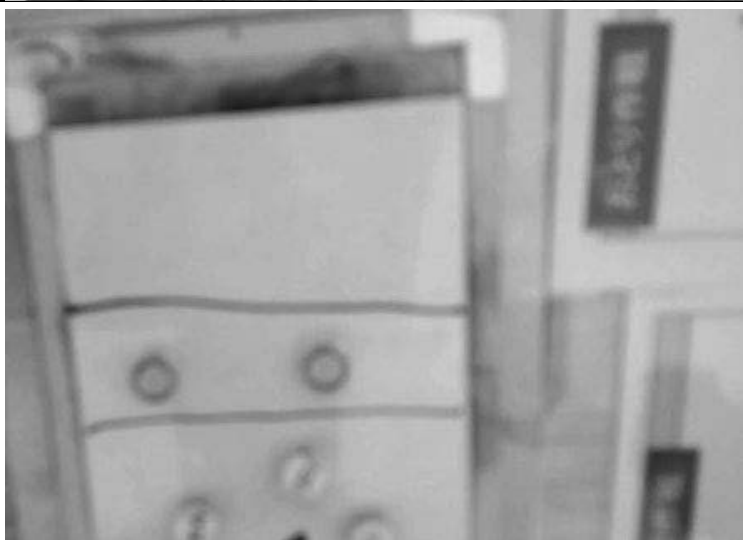
〈相談タイム〉【第5時】

第5時までに四つの動きを理解したことで、その動きからどの動きを選択するかという話し合いは活発に行われていた。しかし、相談タイムの積み重ねが少ないことから自分たちのチームに合った作戦を立てることはできなかった。



〈相談タイム〉【第8時】

話し合いを積み重ねていった結果、自分たちのチームに合った作戦を選ぶようになった。中には「おとりブロック作戦」という二つの作戦を組み合わせるチームもあり、話し合いが活性化される様子が見られた。



4 実践の結果、どんなことが明らかになったか。また課題は何か。

(1) 結果と考察

ア 自分の役割を果たすことができる技能面の支援

A児の学習カードより

兄弟チームの役割を確認

チェック表

きろく者： ペア：

【役割一覧】

ボールをもって突破をねらう人→ボール
おとりの動きをする人→おとり
パスをする人→スロー
パスを受け取る人→キャッチ
ブロックする人→ブロック

攻撃	役割	○か×
1st	ボール	○
2nd	ボール	○
3rd	おとり	×
4th	ボール	○

ペアは固定

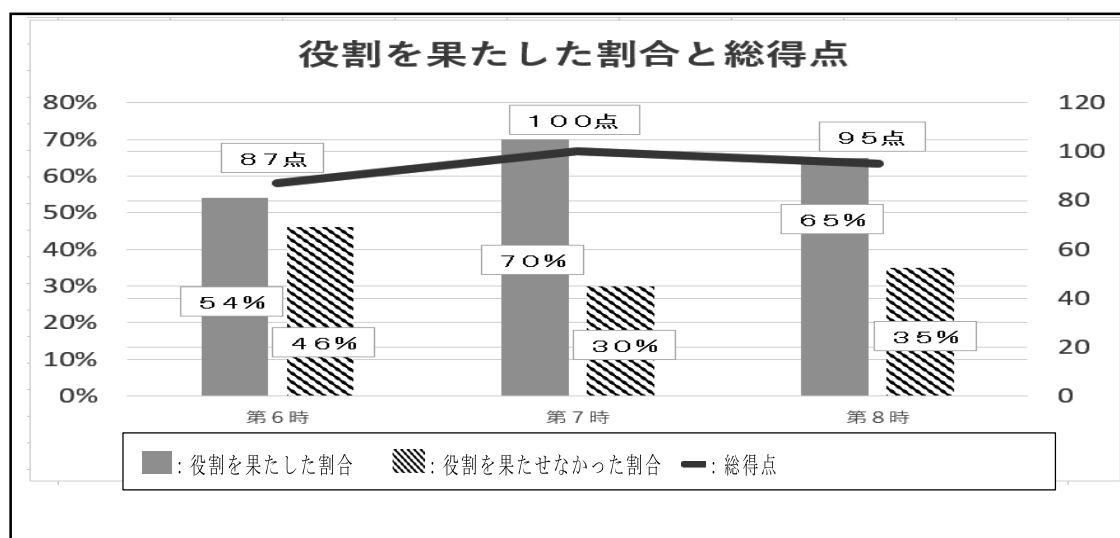
役割を果たすことができたか評価

役割を果たした割合75%

【資料9 児童同士がチェックし合う学習カード】

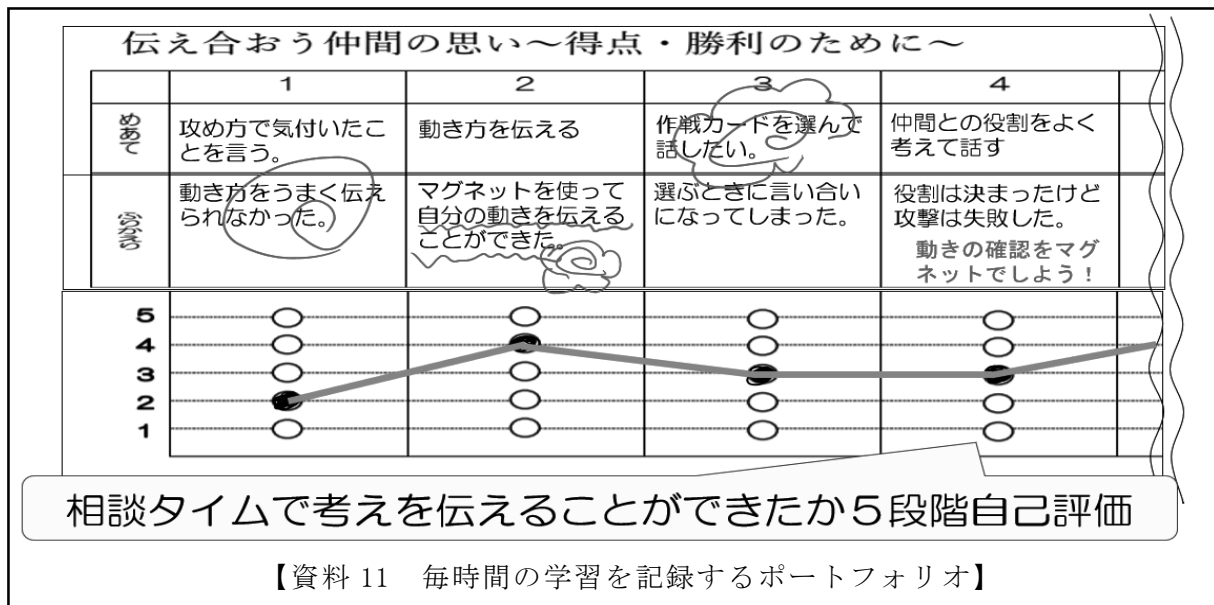
上の学習カードを使って、児童はペアで友だちの動きを観察した【資料9】。得点につながる動きと役割をチェックすることで、自分がチームにとってどれくらい貢献することができたのか、理解することができた。

また、下のグラフは、メインゲームにおいて、自分の役割を果たした割合と総得点を示したものである【資料10】。第6時から7時にかけて、自分の「役割を果たした割合」がのび（54%→70%）、「役割を果たせなかった割合」が減少している（45%→30%）。これは、第1時から5時に段階的にタスク練習や確かめのゲームを行ったことで、一人ひとりが自分の役割を理解することができ、メインゲームで自分の役割を果たすことができたと考えられる。これは、自分の役割を果たし、ゲームに取り組んだことで総得点ののびにつながったことからわかる（87点→100点）。しかし、第7時から8時にかけては、「役割を果たした割合」と「役割を果たせなかった割合」はあまり変わらないものの、総得点は減少している（100点→95点）。これは、守備チームの技能の向上により、得点や勝利につながらなかったと考える。



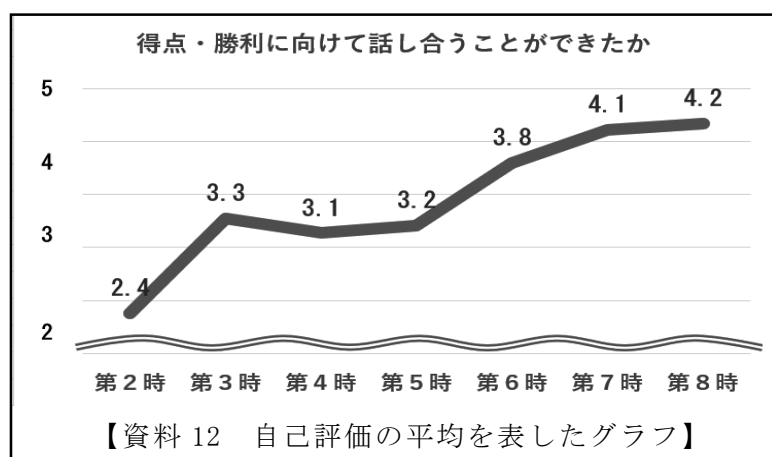
【資料10 役割を果たした割合と総得点のグラフ】

イ 得点や勝利にむけて、話し合いを活性化させるための思考面の支援



上の図は、相談タイムの中で、自分が得点や勝利にむけて考えをチームの仲間に伝えることができたかを5段階で自己評価したものである【資料 11】。5段階で自己評価したことで、自分が仲間の一員として話し合いに参加できたという気持ちを高まりを表すことができたと考える。

また、右のグラフは、相談タイムで「得点と勝利にむけて、話し合うことができたか」を5段階で自己評価したものである【資料 12】。第2時から第8時までのグラフの変化から自己評価は高まっている。



これは、攻撃の前に相談タイムを設定し、作戦カードをもとに話し合いを積み重ねたことで、話し合いが活発に行われていったと考える。

第6時以降では、「自分は体が小さいから、体の大きい子がブロックして、突破できた」「前のゲームでは、パスがうまくつながらなかったから、ブロックとパスを組み合わせよう」のように、単元前半で理解した四つの動きをもとに、話し合いを積み重ねて、自分たちのチームに合った作戦を立てることができるようになったためだと考える。

(2) 成果と今後の課題

今回の実践では、相談タイム→攻撃→守備のサイクルでゲームを進行したため、攻撃の振り返りをするチームがほとんど見られなかった。そこで、今後は相談タイム→攻撃をセットにして、前の攻撃を振り返ることができるようにする必要がある。

Ⅱ 保 健

1 はじめに

「生きる力」を育むための「ゆたかな学び」をめざし、子ども一人ひとりに「学ぶ喜び・わかる楽しさ」を実感させながら、創意あふれる教育をすすめていくことが求められている。保健分野においては、「健康価値を認識し、自らの課題を見つけ、健康に関する知識を理解し、主体的に考え、行動し、よりよく課題を解決する」資質や能力の育成を重視し、学校・家庭・地域との連携を大切にしながら、研究を推進している。

保健に関する基礎・基本とは、健康に対する現代的な課題に適切に対応し、生涯にわたり健康で活力ある生活を送るための心や体を育むことである。そのために、毎日を健康に過ごせるような実践力を身につけさせていく。また、「生きる力」をのばすために、自ら学び、自ら考え、主体的に行動する力を育てたい。その手だてとして、子どもが自ら課題を見つけ、解決の方向を見出していく力を育むための指導・支援のあり方を考えたい。そして、保健体育や家庭科、理科や社会など他教科や総合学習との関連や学校・家庭・地域が一体となった取り組みを充実させていく。子どもの健康課題を解決するためには、個人の責任にするのではなく、健康的行動に結びつくための知識や情報提供などの教育的な働きかけと、健康的な生活を支えるための環境づくりを組み合わせ、健康的な生活を実現できるようにするWHOが提唱するヘルスプロモーションの理念をもとに、実践に取り組んでいる。

2 教育研究愛知県集会について

(1) 概要

第11分科会保健体育（保健）には13本のレポートが寄せられ、熱心な討論が展開された。第71次教研の課題をふまえ「子どもが生活の主体となるための保健教育」を追究し、「心・命・性に関すること」「保健・総合などでの指導のすすめ方」「指導方法・指導形態の工夫」「生活に生きる保健教育」の4つの柱に沿って実践報告が行われた。

実践内容の傾向として、さまざまな健康課題に対応するため、教材・教具を工夫した実践や、ICT機器を活用した実践、子どもの主体的な活動を中心とした実践、学校内・外との連携を深めた実践などが報告された。

また、実践報告後には以下の研究課題に沿って協議が行われた。

- ①子どもが主体的に学ぶための手だて
- ②校内の連携をはかるための手だて
- ③家庭との連携をはかるための手だて
- ④日常生活での意識化・行動化を促すための手だて
- ⑤実践に対する評価方法

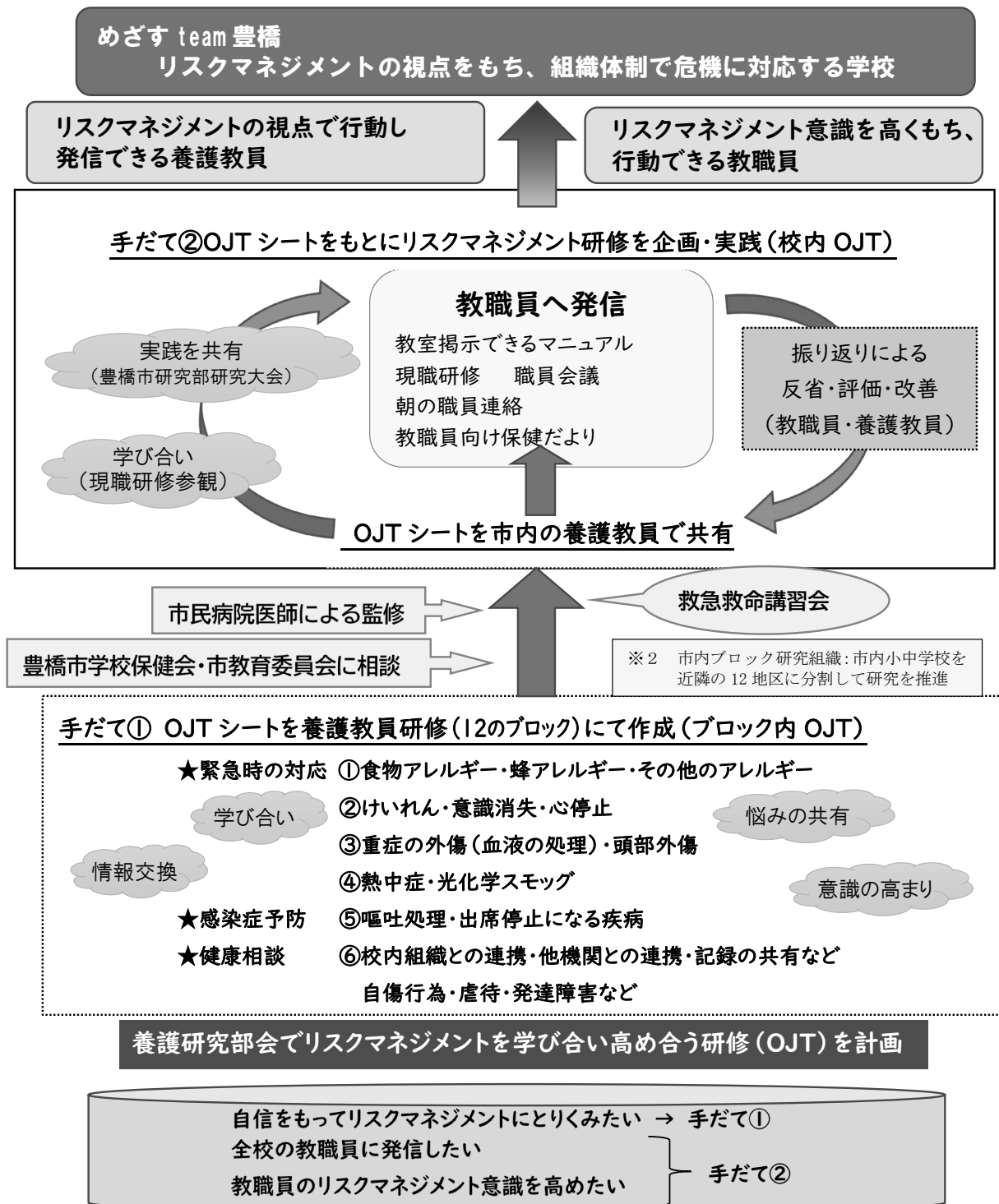
(2) 報告と討論のまとめ 一県教研リポーター

① 心・命・性に関すること

自己肯定感や自己有用感の向上をはかるために、家庭や地域と連携するとともに校内で組織的にとりくんだ実践（海部）や、市内の養護教員が協同で作成した資料を活用して教職員の意識を高め、危機管理にとりくんだ実践（豊橋〈資料1〉）が報告された。

討論では、子どもが主体的に学ぶための手だてについて話し合われた。自分の健康課題に気付くことができるように、事前アンケート結果を示して課題意識をもたせる

ことや、子どもどうしの学び合い、他者からの褒めが有効であるとの意見が出された。

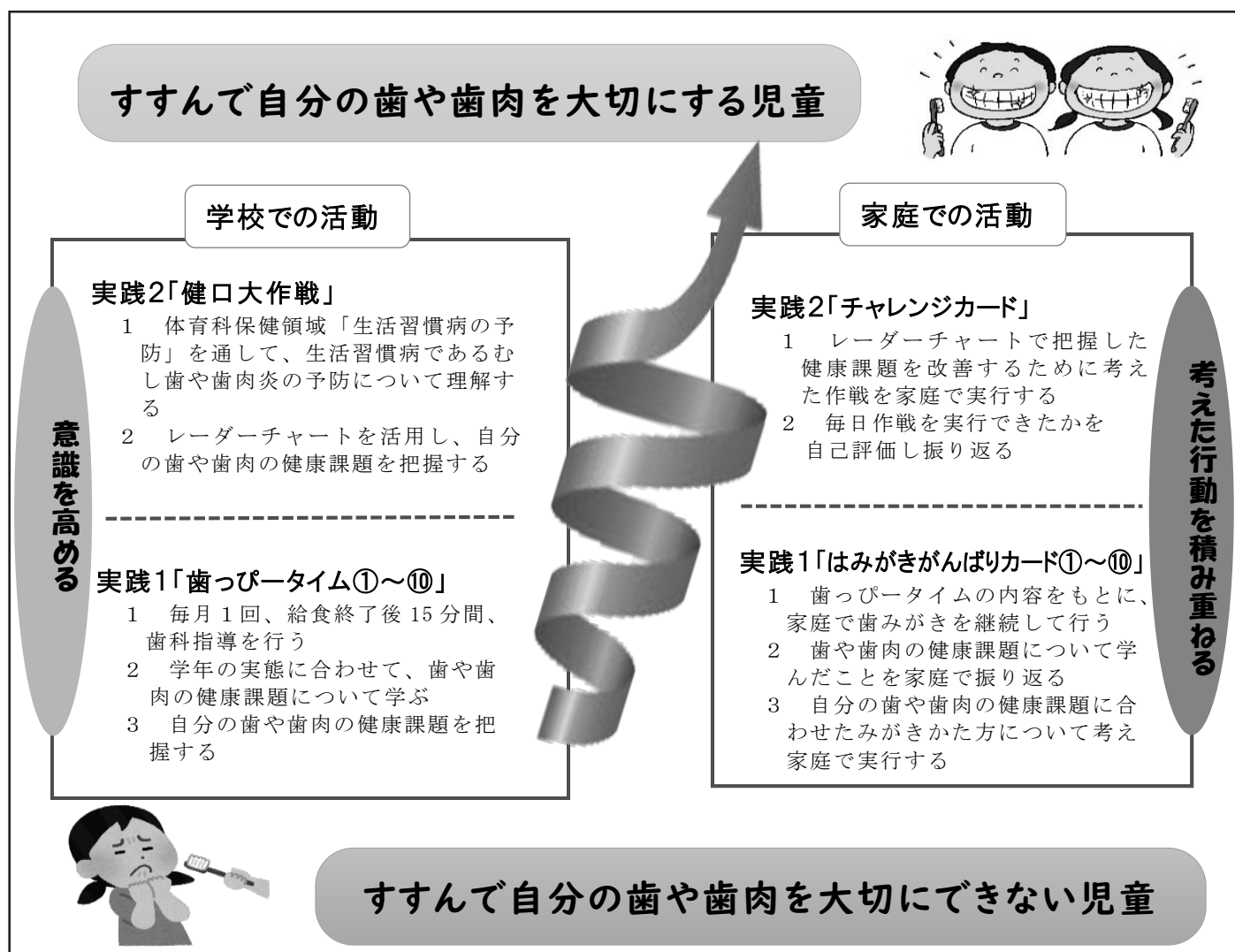


〈資料 1〉（豊橋 岩田小）

② 保健・総合などでの指導のすすめ方

ワークシートを活用して自分の健康課題に気付かせ、家庭での取り組みにつなげた
歯科指導の実践（名古屋〈資料 2〉）や、継続的な保健教育や毎日の健康チェックな
どを通して、子どもの主体性を育んだ熱中症予防の実践（一宮）、I C T機器の活用

や専門家との連携を通して、自ら姿勢を改善できるよう学校全体で働きかけた実践（豊田）が報告された。



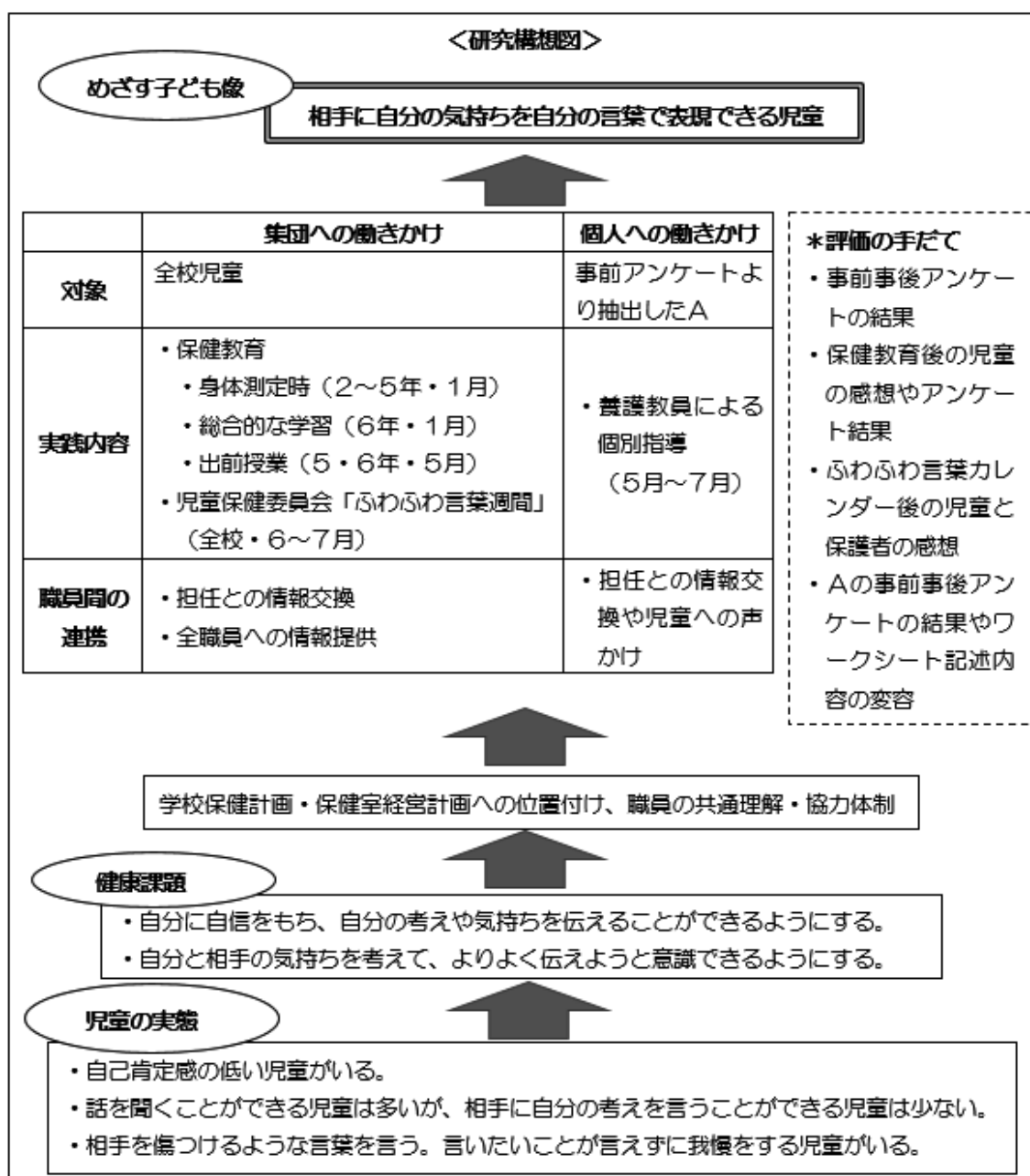
〈資料2〉（名古屋 御園小）

討論では、校内の連携をはかるための手だてについて話し合われた。職員会議や教職員との日頃の会話を通して子どもの実態を発信することや、校長・教頭・教務主任などと共通理解をはかり協力を得る、保健主事とよりよい連携のあり方を模索する、成果をフィードバックしてさらなる連携につなげるなどの意見が出された。

③ 指導方法・指導形態の工夫

I C T機器を活用して自分の考えを積極的に表現できるよう工夫し、コミュニケーションスキルを高めた実践（一宮〈資料3〉）、栄養教員や家庭と連携した朝食指導の実践（刈谷）、年間指導計画を立て、生活習慣の振り返りを中学校区で継続して行った実践（みよし）が報告された。

討論では、家庭との連携をはかるための手だてについて話し合われた。学校のとりくみを保健だよりや保護者会で知らせることや、学校保健委員会に多くの保護者に参加していただくこと、負担にならない範囲で保護者も一緒に参加できる取り組みの実施などが有効であるとの意見が出された。



〈資料3〉（一宮 中島小）

④ 生活に生きる保健教育

グループでの話し合いやチェックカードを通して健康な生活について考えさせた実践（名古屋）、保健主事や家庭と連携して生活リズムの改善に取り組んだ実践（稲沢）、R P D C A サイクルをとり入れた保健教育を行い生活習慣の改善に取り組んだ実践（岡崎）、視覚に訴える教材を活用してがんについて考えさせた実践（岡崎〈資料4〉）、子どもどうしのかかわり合いを大切にして心身の健康を育んだ実践（西尾）が報告された。

討論では、日常生活での意識化・行動化を促すための手だて、実践に対する評価方法について話し合われた。繰り返しの指導や声かけで意識を高めることが行動化につ

ながることや、数値以外に担任や保護者から見た変容からも評価するとよいとの意見が出された。

実施時期	実践	対象
2022 年 6 月	生活習慣に関するアンケート（事前）	6 年児童
7 月	保健教育① 「病原体と病気の予防」	
	保健教育② 「生活の仕方と病気の予防」	
	がんに関するアンケート（事前）	
	保健教育③ 「がんについて知ろう」	
	保健教育④ 「ケイコちゃんの姿から、健康と命について考えよう」	
	点検活動 「健康生活チャレンジ」	
	生活習慣に関するアンケート（事後） がんに関するアンケート（事後）	

〈資料 4〉（岡崎 山中小）

(3) 指導・助言

山田 真紀先生（津島市立 神守中学校）

「心・命・性に関すること」 自他の考えを認め合う授業展開の繰り返しにより、自己有用感が高まった。見通しをもち、他の教科や特別活動もつなげてとりくむことが、さらに自己肯定感、自己有用感の高まりにつながっていく。市内の養護教員が協同でリスクマネジメント向上にむけてとりくんだ実践では、養護教員だけでなく校内の教職員の知識の深まりや行動変容につながったことが大きな成果である。今後も R P D C A サイクルでよりよい実践へとつなげていってほしい。

「保健・総合などでの指導のすすめ方」 学校保健計画や保健室経営計画にしっかり位置づけて研究をすすめることで、教職員と共通理解をはかってとりくみをすすめることができ、成果があがっている。予防に関する指導は、実際に起こるかわからないので自分のこととしてとらえにくく価値が評価されにくいのが、R P D C A サイクルで自己を振り返るとともに他教員からの振り返りの意見も聞き、より効果を高める手だてや方法を検討していけるとよい。

「指導方法・指導形態の工夫」 集団を対象にしている場合、心の評価は難しい。短時間で行うトレーニングを継続的に行うと行動化に結びつき、さらにより効果をあげることができると思われる。また、一人ひとりの関心や意欲、成果は、個の変容を見ていくことや個別の指導を取り入れて実施していくことが必要となってくる。

生活改善にむけた指導の場合、家庭との連携や繰り返しの啓発が大切である。また、年間の指導計画について事前に全教職員と共有し、日頃の子どもたちをよく知る担任から指導してもらうことも成果につながる。

「生活に生きる保健教育」 チェックカードに取り組む学校も多いが、子どもたちの行動変容を促すためには、まず、子どもたち自身が正しい行動は何か、自分の健康課題は何かを知って理解した上で取り組むことが必要となる。取り組む学年や、チェックカードの実施時期なども考え、さらに個別指導や家庭との連携方法も検討して継続した指導を行ってほしい。

坂田利弘先生（名古屋学院大学）

異学年の交流で、地域を巻き込んだ水鉄砲のイベントを行っているのはよいことだと思う。昔はこのようなイベントがよく行われていたが、最近は変わってきている。イベントを行うことで地域と連携することができる。子どもたちを育てていくために、地域

がかかわっていかねばいけない時代になってきた。大人が見守りつつ声をかけ、地域で育てていくことが大切である。

リスクマネジメントの力量を高めるため、OJTシートを作成して取り組んだ実践では、このようなきちんとした枠組みをつくることによって、逆に危機管理の手順、枠組みにとらわれすぎ、実際の場面で動けなくなることがある。想定外のことが起きる可能性もあることを念頭におき、柔軟に動けるようにしておくことが大切である。

かつては「むし歯予防の指導」がよく行われていたが、今は「歯肉炎予防の指導」に変わってきている。歯肉炎は、生活習慣病と関連しているため、あわせて指導していけるとよい。「一生懸命みがいているのに、どうして歯肉炎になるのだろう」という子どもの疑問からは、すでに探究が始まっている。これを子ども自身が「なるほど」と納得できるように発展させていってほしい。

今回は生活の見直しや、従来の枠組みにあてはめていくような研究テーマが多かった。例えば、「生活点検」というような取り組みは、プライバシーや人権に配慮する必要がある。また、コミュニケーションの方法として、アグレッシブが駄目でアサーティブがよいと決めつけた指導をするのではなく、いろいろな社会経験をすることも大切である。

自分が行っている実践が教育的なものかどうか、振り返ってみてほしい。養護教員としての専門性はあるのか、保健師が行う保健指導とは何が違うのか、明確に言えるようにしておくべきである。また、現代的課題である「心・命・性」の問題にも積極的に取り組んでほしい。

3 今後の課題

子どもをとりまく生活環境や社会環境の急激な変化により、子どもたちの抱える健康課題は多様化かつ複雑化している。いまだ収束の見通しが立たない新型コロナウイルス感染症への対応に日々苦慮し、さらにGIGAスクール構想が始まったことでICT教育が加速している。学校現場では、ICT機器の適切な使い方や目の健康に関する指導がいつそう求められており、家庭での使用方法についても十分な指導のもと、健康リテラシーを考えながらICT機器を正しく使用していくことが望まれている。

体の面では、感染症や熱中症対策のため屋外活動が減少し、加えてICT化がすすむことによって体力の低下、姿勢の悪化、視力低下など多岐にわたる課題が懸念されている。生涯にわたり健康な生活を送るためには、自分の体や健康状態に関心をもち、主体的に学ぶことが重要である。そのためには、健康課題を自分ごととしてとらえさせ、家庭との連携をはかりながら継続的な指導を行うことが大切である。その他にも、今後は性の多様性やジェンダー平等などの人権尊重を基盤とした性教育をどのように展開していくとよいのかも検討することが必要となるであろう。

心の面では、感染症対策を講じながら少しずつ新型コロナウイルス感染拡大以前の生活を取り戻してはいるものの、まだまだ我慢を強いられる生活が続いており、学校行事の中止や行動制限から無気力や張り合いのなさにつながっている。また、人とのかかわりが減ったことで、ストレスがかかったり心身のバランスを崩したりしている子どもが増え、そうした心身の不調から不登校の子どもも増えている。このような中でも、心身の健康を自ら保持増進していくために、ストレスへの対処方法や感情のコントロール方法を見出し、乗り越えていく力が必要となる。そのために、人とのかかわりの中で、自分の気持ちをうまく表現したり伝えたりするスキルや、自己肯定感を育むとりくみなど、学校教育全体を通して推進していくことが必要となるであろう。

学習指導要領においては、「生きる力」を育むという理念のもと、知識や技能の習得とともに思考力、判断力、表現力など、学びにむかう力、人間性などの育成を重視している。生活環境や社会環境の変化に伴う新たな健康課題に対応しながら、子どもたちが生涯を通じて心豊かに健康な生活を送ることを願う。そのためには、校内の協力体制はもとより、家庭、地域との連携をはかりながら、教育活動全体を通して組織的かつ計画的に取り組んでいくことが大切であると考えます。

今後も、実践に対する評価のあり方とともに「子どもが生活の主体となるための保健教育」を追究していきたい。

4 実践

生活習慣を整えて、自分の心身の健康を守ることができる児童の育成 — みよし市ノーメディアDAYに関する実践を通して —

みよし市立南部小学校 大島さやか

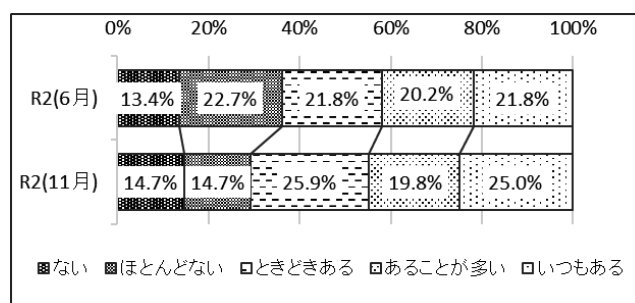
1 研究のねらい

保健室には日々さまざまな理由で児童が来室する。その中で体調不良を訴えて来室する児童の多くは話を聞くと、「昨日は寝るのが遅くなった」「ゲームを寝るまでやっていた」など、寝不足や睡眠の質の低下が原因であることに気付く。話の内容からわかることは、電子メディアの使用が過度であったり、家庭での使用のルールがつくられていなかったり、守られていなかったりすることである。

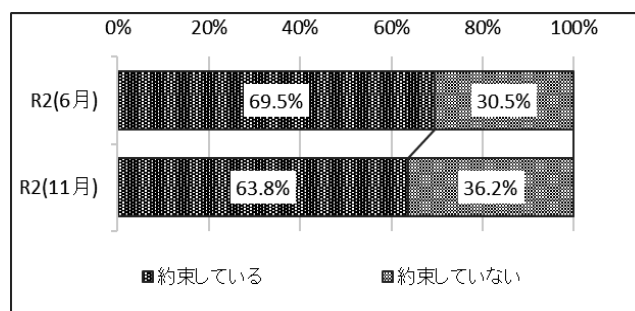
みよし市では、2018年度から毎月10日を「みよし市ノーメディアDAY」として、生活点検を実施するなど、市内全体で取り組みをすすめてきた。本校でも市統一の保健アンケートから児童の実態を得て、中学校区の点検活動を家庭と協力してとりくんだり、月1回の元気スキルの時間に電子メディアの使い方や生活習慣の振り返りをしたりして、よりよい生活習慣で毎日を送ることができるように活動している。

本校で2020年度に実施した市統一の保健アンケート結果（6・11月比較）から、「寝る直前まで、電子メディアを見ていることがありますか」という設問で、「ある」と答えた児童が6.9%増えていることがわかる【グラフ1】。それらの背景には、「電子メディアは、家の人と使う時間を約束していますか」という設問で「約束している」と答えた児童が5.7%減っていることも要因の一つであると思われる【グラフ2】。タブレットを使用して授業や課題がすすめられていく昨今、子どもたちが元気に過ごすためには、生活習慣を整えて、電子メディアと上手に付き合っていく方法を身につける必要があり、これらのことを家庭と協力して取り組んでいく必要がある。

このコロナ禍を過ごしていくためには、自分の健康を守ろうとする意識や知識、健康な



【グラフ1】「寝る直前まで電子メディアを使っているか」



【グラフ2】「家の人と使う時間を約束しているか」

体をつくるための生活習慣の確立が必要だと考え、自分の心身の健康を守ろうとすることができ
る児童の育成の実践に取り組んだ。

2 研究の構想

(1) 研究の仮説と手だて

① 仮説 1

一年を通して、市統一の取り組みや保健目標に合わせた指導計画を立て、体と心の両面
から迫るような保健教育を行えば、自分の健康を守るための知識を得ることができ、自分
の健康を守る術を身につけることができるだろう。

<手だて> 毎月第一木曜日を「元気スキル」の日とし、養護教員が指導案やワークシートを
作成して、各学級で心身の健康について考える時間とする。

② 仮説 2

電子メディアの使用や、それに伴う睡眠、人とのかかわりについての継続した点検活動
を行えば、電子メディアの使用や人とのかかわりを見直そうという気持ちが育ち、それに
伴って生活習慣を整えられる児童が育つだろう。

<手だて> 中学校区で実施している点検活動「心と体ハッピースマイル大作戦！」を年 2 回
実施し、意識の継続化や習慣化をはかる。

(2) A について

年度はじめの 4 月より、よく頭痛を訴えて来室する児童である。一週間に 2～3 回は頭痛
を起こし、すぐによくなるときもあれば痛みが続くこともあると訴える。話を聞くと、夜 10
時までには布団に入るようだが、すぐには寝つけずに結局 1 時間ほど眠れないことがあると
のことだった。さらに話を聞くと、寝る直前までテレビを見ていたり、ゲームをすることが
好きで長時間同じ姿勢で行っていることが多かったりすることがわかった。早退の際に保護
者に話を聞くと、家では頭痛を訴えることはなく、早退して家に帰った後に元気なことが多
いとのことだった。これらのことから、生活習慣を整えること（電子メディアとの付き合い
方）を軸におき、来室時によく話を聞くことで寝つけない原因を一緒に探り、指導していく
必要があると感じた。

3 研究の実践と考察

(1) 元気スキルの実践

本校では、毎月第一木曜日の給食後の15分間を元気スキルの時間とし、健康について考える時間を設けている。保健目標や市内で実施している取り組みと関連させた内容を年間計画【表1】として養護教員が作成し、指導案やワークシートを用意して職員へ提案している。実施したワークシートは元気スキルファイルに綴じ、一年を通して振り返れるようにしている。全校で同じ内容（発達段階に応じて指導内容を少し変えて）を同じ時間に指導でき、担任にもわかりやすい資料を提示することで協力が得られやすくなり、日頃の生活の中でも児童へ声かけをしてもらいやすくなるよさがある。

令和3年度 元気スキル年間実施計画(予定)			
実施予定日	保健目標	実施内容 (下:下学年 上:上学年)	市全体の取組
4月	自分の体を知ろう		・中学校区点検活動実施日の打ち合わせ
5月 (生活習慣)	身の回りを清潔にしよう	下:びびかチェックをしよう 上:整えよう!生活リズム	
6月 (メディア)	熱中症に気をつけよう	下:メディアってなに? 上:電子メディアと生活	・みよしの保健室通信発行 ・「心と生活習慣のチェックリスト」1回目実施 (5・6年)
7月 (安全)	夏を健康にすごそう	下上:「心と体ハッピースマイル大作戦!」を振り返ろう	・中学校区点検活動「心と体ハッピースマイル大作戦」1回目実施 (全校児童)
9月 (心・生活習慣)	生活のしかたを見直そう	下:心と体の元気度チェック 上:困ったときどうする?	
10月 (メディア)	けがを予防しよう	下上:電子メディアと生活	・中学校区点検活動「心とからだハッピースマイル大作戦」2回目実施 (全校児童)
11月 (安全)	姿勢を正しくしよう	下:学校で起こるけがを防ごう② 上:登下校で起こるけがを防ごう	・みよしの保健室通信発行 ・「心と生活習慣のチェックリスト」2回目実施 (5・6年)
12月 (生活習慣)	寒さに負けない体をつくろう	下:冬休みを元気にすごそう 上:かぜに打ち勝つ力はどうする?	
1月 (生活習慣)	かぜを予防しよう	下上:心と体の元気度チェック 困ったときどうする?	
2月 (心)	思いやりの心をもとう	下:ふわふわ言葉とちくちく言葉 上:言われてうれしい言葉、悲しい言葉	・みよしの保健室通信発行
3月 (心)	1年間の健康と生活の反省をしよう	下上:自分にがんばり賞を贈ろう	

【表1】 元気スキル年間計画

① 6月「電子メディアと生活」

中学校区で行う点検活動「心と体ハッピースマイル大作戦!」(後述)を6月末に実施するにあたり、充実した点検活動とするため、電子メディアとは何か、自分の使用している電子メディアには何があるのかなど、具体的に電子メディアを使用している生活について見直す内容とした。前日の学校から帰ってから寝るまでの生活の様子を色で塗り分けることで、電子メディアを使用している時間や就寝時刻などを視覚化してとらえやすくした。自分の生活を振り返った後、「心と体ハッピースマイル大作戦!」にむけて自分ができる目標を考えさせたところ、「自分の生活を色分けしてみて、電子メディアを多く使っていることがわかった」という感想が多く、そこから「夜9時までに寝よう」「電子メディアの使用を減らし、他のことをするために使う時間としよう(外で遊ぶ、勉強するなど)」「寝る1時間前にはやめる。寝るのを9時にするから、そのために8時にやめる」と具体的に目標を立てられた子が多くいた。

Aのワークシート【資料1】を見ると、問題②の生活リズムの色分けからは電子メディアを使いすぎたり、就寝時刻が遅くなったりする様子はみられない。帰宅後の過ごし方からコントロールして使用しているように見受けられる。「心と体ハッピースマイル大作戦!」にむけた目標設定からは、「ゲームを30分以内にす」「早寝早起き朝ご飯」「10時までに寝る」とした。「これからもゲームや寝る時間に気をつけようと思った」と書いており、具体的に時間を決めたことやゲームの時間に気をつけたいと思えたことはとてもよい傾向だと考える。

② 7月「心と体ハッピースマイル大作戦!」を振り返ろう

【問題②】きのうのあなたが学校から帰ってから寝るまでの生活の様子を色でぬってみよう。

17時 18時 19時 20時 21時 22時 23時 24時

すいみん…あか
べんきょう…ピンク
その他…きいろ

お風呂…みどり
電子メディア…オレンジ

ごはん…おお
ならいごと…みずいろ

○ふとんに入った時間を書きましょう。(10 時 00 分)

○「心と体ハッピースマイル大作戦!」に向けて、自分ができる目標を考えてみよう。

ゲームを30分以内にす。早寝早起き朝ご飯。10時までに寝る。

時間をきめられたね!

今日の元気スキルの感想を書きましょう。

これからはゲームや寝る時間をきめようと思った。

みよ

【資料1】 6月元気スキルプリント (A)

7月の元気スキル実施日が、(2)の実践で述べる中学校区点検活動の最終日でもあり、その点検活動の2日間の振り返りと点検活動残り1日にがんばりたいことを目標として立て、点検活動最終日をより意識高く過ごせるようにしようと考えとりくんだ。児童の感想から「今はこのプリントがあるけど、金曜日とか来週とかも意識したいです」「『気持ちよく起きられたか』の項目に×が2個ついてしまったから、次からは10時より前に寝たいです」など、自分の生活を振り返り今後につなげていけるような目標を書いている児童が多くいた。

Aは、「もうちょっとゲームや起きる時間を考えようと思いました」と目標を書いていた。関連して2日間の取り組みの様子【資料2】を見てみると、初日はがんばれたものの2日目は、「②寝る1時間前に、電子メディアをやめられたか」という項目や「③気持ちよく起きられたか」の項目では×や△がついており、最終日にがんばりたい気持ちが表れていると感じる。

		6/29(火)	6/30(水)
①	学習目的以外で、お家で、電子メディアを使ったのは2時間以内だったかな？		
②	ねる1時間前に、電子メディアをやめられたかな？		
③	気持ちよく起きられたかな？		
④	家族や友達に「ありがとう」を1人以上は言えたかな？		
⑤	友達となかよく過ごせたかな？		

【資料2】心と体ハッピースマイル大作戦のとりくみ状況(A)

(2) 中学校区点検活動「心と体ハッピースマイル 大作戦！」の実践

市内で3つのブロックに分かれ、ノーメディアやレジリエンスについての項目を取り入れた点検活動を行っている。中学校区で実施することで、きょうだい間で同じ日に同じ内容で取り組むことができ、家庭においても保護者が同じ目的で声かけがしやすい。南地区は6校で実施しており、中学校区で実施する意義をもたせるため、年度はじめに6校の養護教員が行事予定を持ち寄って、実施日や点検項目について検討している。家庭にも実施に協力してもらえるよう、点検活動中のとりくみの様子を記入してもらおう欄を設けるなど工夫している。

保護者からの欄には、「家族との会話や読書の時間を増やすことができました」や「ゲームをする時間を決め、守るようにしていました」という記述がみられ、実施する目的を家族全員で感じていることがうかがえた。またレジリエンスの部分では、「学校から帰ったら、友達と元気よく外で遊んでいました」という保護者の記述もあり、電子メディアの使用を見直すことによって、友だちや家族との時間などを生み出すことができ、心の余裕や人とのかかわりがレジリエンスの高まりにつながっていると考ええる。

Aは、点検活動3日目を全部○とすることができた【資料3】。元気スキルで立てた目標（ゲームや起きる時刻）を達成できたことがうかがえる。自己評価では○をつけることができたが、保護者が書く欄には「もう少し意識をもってとりくめばよかったなあと思いました」と書いてあったり、「寝る1時間前の電子メディアの使用停止を意識していましたか」では、「いいえ」に○がついていたりする。本人は意識しているようでも、保護者から見るともう少しがんばれるのではと思う部分があったようである。

しかし、2日目に×や△がついたところが最終日は○にできたことは評価できる。

4 成果と課題

(1) 研究の成果

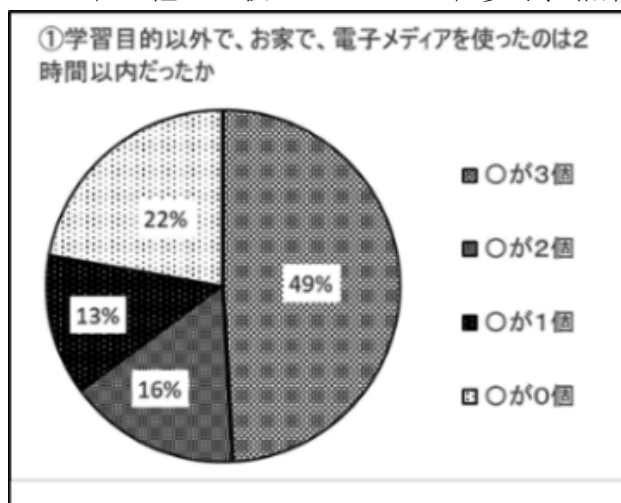
① 仮説1について

市全体の点検活動と連動させて全校で取り組めたことは相乗効果があり、仮説2の成果でも述べるように自分の取り組みを振り返り、そこから目標を立てて再度取り組んでみることに効果があった。毎月元気スキルの時間が設定できており、全校で一斉に指導ができる時間があることはとてもよいと感じている。

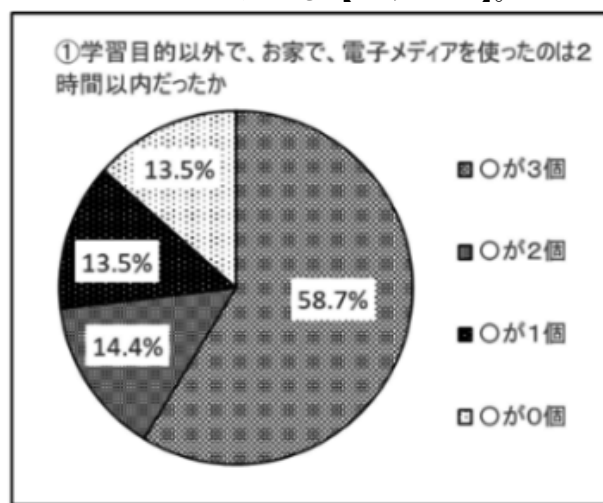
これらのことから、手だて1は有効であると考ええる。

② 仮説2について

第1回の実施は7月の元気スキルでも取り上げ、最終日まで電子メディアの使い方について意識して過ごすことができるように取り組もうと実施した。チェック項目①「学習目的以外で、家で電子メディアを使ったのは2時間以内だったか」では、7月の元気スキルで取り組みについて振り返り意識づけを行えたことで、3日間で○が3個ついた児童は本校で58.7%と他の5校と比べて9.7%多く、結果がよかったことがわかる【グラフ3】。



【グラフ3】他の5校の結果



【グラフ3】本校の結果

南地区6校合同企画【三好中・中部小・三吉小・天王小・南中・南部小】

こころ からだ だいきくせん
心と体ハッピースマイル大作戦!

第1回

3日間、心も体も健康な生活を送ろう! できたところは○、できなかったところは×をつけてね!

電子メディア: パソコン・ケイタイ・テレビ・ゲームなど

	6/29(火)	6/30(水)	7/1(木)	○の数
① 学習目的以外で、お家で、電子メディアを使ったのは2時間以内だったかな?				3
② ねる1時間前に、電子メディアをやめられたかな?				2
③ 気持ちよく起きたかな?				2
④ 家族や友達に「ありがと」を1人以上は言えたかな?				3
⑤ 友達となかよく過ごせたかな?				3

もうちょっとゲームやおきる時間をきょうとせました。

ごうけい 13

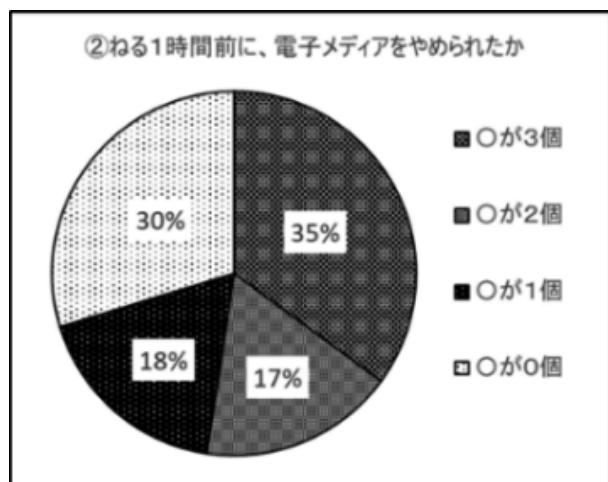
おうちの方へ
●お子さんは、寝る1時間前の電子メディアの使用停止を意識していましたが (はい・いいえ)
●お子さんは、周りの人とよい関わりができていましたか (◎・いいえ)
●今回の取組期間中の、家庭での様子を教えてください

もっと意識をもて取り組めば良かったなあと思いました。

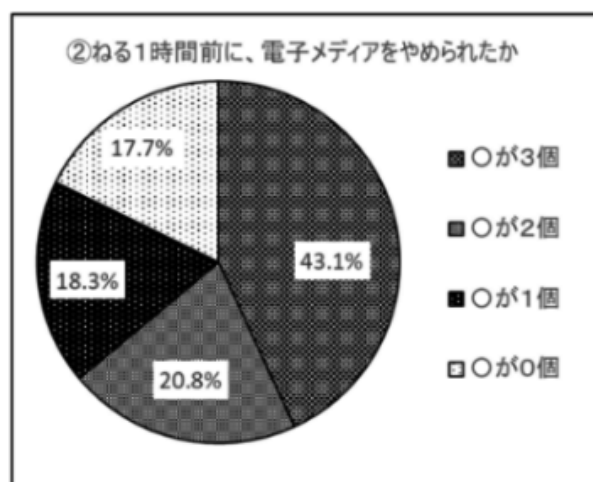
【資料3】3日間のとりくみ状況 (A)

チェック項目②「ねる1時間前に、電子メディアをやめられたか」は、どの児童も苦戦する項目である。しかし、本校の児童は時間を意識して行動することができたと感じる。3日間中○が3個ついた児童は、本校で43.1%と半数には届かなかったが、他の5校と比べて8.1%多かった【グラフ4】。

これらのことから、手だて2は有効であると考ええる。



【グラフ4】他の5校の結果



【グラフ4】本校の結果

(2) 研究の課題

中学校区点検活動について児童保健委員会でも話題にしたり、実施期間中には校内放送で呼びかけたりしたため、保健委員自身の意識もあがった。教員主導ではなく、電子メディアについて考えるきっかけをつくったり、自分の健康を守るための改善策を考えたりということを見守り自身が考え動いていく機会をこれからも設けたい。課題は、意識の継続化である。毎月取り組んでいる元気スキルの時間を活用し、電子メディアとの上手な付き合い方について児童に意識させ、生活習慣の確立をめざしていきたい。

今後もみよし市ノーメディアDAYに合わせ、市全体の点検活動や元気スキルの時間を有効活用し、自分の心身の健康を守るために何が必要なのかを考え、行動にうつせる児童の育成に取り組んでいきたい。