

群 教 セ	G06 - 02
	平14.205集

# 自ら健康を管理する基礎的な力を培う 体育科指導の工夫

— 日常生活に結びつく振り返り活動を取り入れて —

長期研修員 青柳 裕

## I 主題設定の理由

近年、生活習慣病に代表されるような慢性疾患による死因が上位を占めている。しかし、自ら日常生活の過ごし方や身の回りの生活環境を改善することにより、健康を維持できるようになってきている。変化の激しいこれからの社会で、健康的な生活を送るためには、ますます主体的に判断し行動することが重要である。

一方学校では、児童の近年の生育環境や生活行動の変化により食生活をはじめとする生活習慣の乱れが深刻化している。望ましい生活習慣を形成し、生活習慣病を予防するためにも保健学習において、生涯を通じて自ら健康を適切に管理し、改善していく資質や能力の基礎を培いたい。

児童は日常生活において「健康」を「元気なこと」とか「病気やけがをしていないこと」と考え、当たり前のこととしてとらえているため、健康を意識して生活行動をしていることは少ないと考える。たとえば、毎朝行われる健康観察では、ほとんどの児童が「元気です」と答える。しかし、元気であると自分で思っている、これらの児童の中には基本的な生活習慣の改善が必要な子もいる。ねむさやだるさを訴える子、外へ出て体を動かして遊ばない子、偏食傾向の子、肥満傾向の子、自分の気持ちを適切に表現できず友達とうまくかかわれない子などである。また、給食後の歯みがきや校内の衛生検査等は、比較的良くできており、歯をみがくこと、ハンカチやちり紙を持っていることは大切なことだということも分かっている。しかし、染め出しテストを行うとみがき残しが多かったり、机の中にいつまでもハンカチをしまっておく子がいる。これらのことから、現在できている歯みがき等の生活行動はしつけや習慣として行わ

れているのであって、必ずしも自ら健康課題を解決しようとする意志のもとでの行動とはいえない。

一方、今までの保健学習を振り返ると、教師主導の解説を中心とした知識偏重の授業になっていたり、「〇〇は、いけない」「〇〇しなさい」といった指示・命令型の指導の傾向が強くなっていたりしていた。また、取り扱う教材が身近でないことや、体験的な活動が少なかったため、児童の学習意欲につながりにくかった。このことが、教えたいという教師の思いが学びたいという児童の思いにつながっていかなかったため、学習したことが生活の中に生かされなかったと考える。

このような現状から、児童が生涯にわたり健康に関心を持ち、健康的な生活を送るためには、自ら健康を管理する基礎的な力を培うことが大切であると考えた。そのためには、自分の健康の快さや大切さを分かること、自分の健康課題に気付き課題解決に役立つ基礎的な知識を身に付けること、自分の健康課題を解決するための見通しをもつことが大切であると考えた。そこで、自分の健康課題を解決していく一連の過程に、振り返り活動を取り入れることにより学習したことが日常生活に結びつくよう体育科指導の工夫を次のように図りたい。

一つめは、現在習慣的に行っている生活行動の中には、健康づくりに役立っている生活行動があることを意識できる振り返り活動を行う。このことによって、自分の生活行動と健康が結びついていることに気付き、それを肯定的に受け止めることによって、健康の快さや大切さが分かるようになる。二つめは、現在習慣的に行っている生活行動の中には、健康を阻害しているものや、将来病気につながるものがあるかもしれないことを調べ活動や交流を通して意識でき

る振り返り活動を行う。このことによって、自分の健康課題や行動の仕方の重要性に気付くことができ、課題解決に役立つ基礎的な知識が身に付くと考える。三つめは、自分の健康課題を解決するための取組を自己評価・相互評価することにより、健康課題を解決するための今後の見通しを意識できる振り返り活動を行う。このことによって、自分の取組は健康課題を解決しようとする積極的な心のはたらき（意志）のもとでの取組であるかどうかに関心、必要に応じて見直しや改善を加え今後の見通しをもつことができる。と考える。

これらの振り返り活動を学習過程に位置付けることで、自ら健康を管理する基礎的な力を培えると考え、本主題を設定した。

## II 研究のねらい

保健学習において、自ら健康を管理する基礎的な力を培うため、学習過程に日常生活に結びつく振り返り活動を取り入れることが有効であることを、実践を通して明らかにする。

## III 研究の見通し

保健学習において、以下のような取組を行えば、自ら健康を管理する基礎的な力を培うことができるであろう。

- 1 である過程で、健康な生活を送るという視点に立って、生活行動を振り返ることで、自分の生活行動と健康が結びついていることに気づき、健康の快さや大切さが分かるであろう。
- 2 深める過程で、調査や実験などの調べ活動や交流を取り入れ、生活行動を振り返ることで、自分の健康課題に気づき、課題解決に役立つ基礎的な知識を身に付けることができるであろう。
- 3 まとめる過程で、健康課題への取組を自己評価・相互評価により振り返ることで、課題解決の取組に自信をもち、健康課題を解決す

るための今後の見通しをもつことができるであろう。

## IV 研究内容と方法

### 1 研究の内容

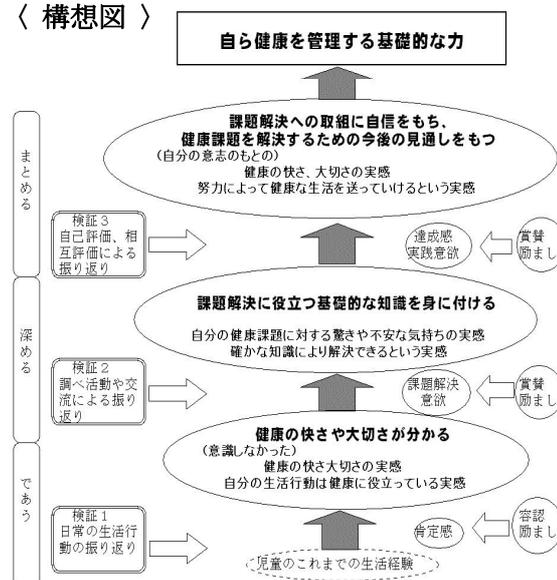
(1) 健康を管理する基礎的な力について

心と体をよりよい状態にしていこうとする積極的な心のはたらきで、健康に対する興味・関心・意欲をもつこと、健康を保持増進するための知識や思考力・判断力を身に付けること、実践的な態度で取り組むことと考える。

自分の生活行動を健康な生活を送るという視点に立って振り返るとき、児童は健康に役立っている生活行動と健康を阻害し将来にも影響を及ぼしかねない生活行動との二つに気付いていくにちがいない。前者は健康に対する快さと喜びにつながり、後者はどうしていったらよいだろうという不安と課題意識（健康課題）をもつことになる。前者の快さと喜びは、今まで気付かなかった健康と生活行動を結びつけ、自分の生活行動は健康づくりに役立っているという肯定感を生むことになる。このことは、自ら心と体をよりよい状態にしようとする促進的な動機づけとなり、そのイメージ化されたものは、将来の児童の健康づくりのモデルになると考える。そこで、本研究では、この快さと喜び、肯定感を大切に、学習を進めたいと考える。

一方、後者の「どうしたらよいか。なぜだろ

### 〈 構想図 〉



う」という思いが、心と体をよりよい状態にするための調べ活動や、他の人はどう考えたり工夫しているのかを知る交流活動を通じた学習を生むことになる。この課題解決的な学習を通して、児童は行動の仕方の重要性に気付き、課題解決に役立つ基礎的な知識や科学的な認識を深める力が身に付いていく。

さらに、健康課題を解決するための取組を自己評価・相互評価することにより、課題解決に向けた積極的な心のはたらき（意志）のもとで行動することの重要性に気付き、自分の解決方法を確かめたり、見直しや改善を加えたりする力が身に付いていく。また、相互評価を通して賞賛や励まし合ったり、助言し合ったりすることにより、課題解決への自信と意欲が高まり、自分の健康課題を解決するための今後の見通しがもてると考える。

これらの過程を通して培われた心と体をよりよい状態にしていこうとする積極的な心のはたらきは、今後の課題解決に向けての推進力となり、自ら健康を管理する実践意欲につながっていくと考える。

## (2) 日常生活に結びつく振り返り活動について

日常生活に結びつく振り返り活動とは、自分の健康課題を解決していく一連の過程において、自分の生活を見直したり改善したりしていこうとすることとらえる。日常生活に結びつく振り返り活動を行うことで、学習内容を自分の日常生活の体験や実感として身近にとらえることができるようになる。このことで自分の健康や生活に興味・関心をもち、今まで気付かなかった健康と生活行動の関連に気付いていく。

具体的には、次のような振り返り活動を行う。であう過程では、自分の健康のイメージを膨らませながら、健康と生活行動を肯定的に結びつけてとらえるようにして生活行動を振り返り、健康の快さや大切さが分かるようにする。深める過程では、保健学習にかかわる簡単な実験や保健室や図書室の資料調べ、養護教諭など健康にかかわる専門家への聞き取り活動などの体験的な活動を通して生活行動を振り返り、自分の健康課題に気付き、課題解決に役立つ基礎的な知識を身に付けたり科学的な認識を深めるよう

にする。まとめる過程では、現在の健康課題の解決を目指した日常生活の取組を発表し、自己評価・相互評価して振り返ることで、自分の課題解決の取組に自信をもつとともに、見直しや改善を加え、今後の見通しをもつようにする。

これらの活動を通して、自ら健康を管理する基礎的な力を培うことができると考える。

## 2 研究の方法

研究の見通しに基づき、以下の計画で授業実践を行い検証する。

### (1) 授業実践計画

教科	体育科
対象	榛名町立第七小学校第3学年24名
単元名	毎日の生活と健康（4時間）
期間	平成14年10月上旬～中旬
授業者	長期研修員 青柳 裕

### (2) 抽出児

A	事前の生活行動調べにおいて、ほとんどの項目に「できている」と記入し、自分は健康であるという意識をもっている。少し疲れていると感じることがある。振り返り活動を通して、疲れと睡眠のかかわりに気付き、健康課題の解決に向けて取り組むことができるだろう。
B	自分の生活リズム、食事などと健康のかかわりを振り返ることが苦手である。事前の生活行動調べにおいて、「できていない」ことがやや多いが、本人の意識として健康である。朝の体がすっきりしないと感じているため、振り返り活動を通して、基本的な生活習慣を見直すことができるだろう。

### (3) 検証計画

検証の観点と方法	
見通し1	健康と健康を感じることや健康であるために毎日の生活の中で気を付けている生活行動を振り返ることは、自分の生活行動は健康づくりに役立っていることに気付き、健康の快さや大切さがわかることに有効であったか。 ・発表の内容及び様子、学習カードの記述内容
見通し2	健康な生活を送るために、自分の生活の中で変えた方がよいと思うことを調べたり、身近な生活行動の簡単な実験をしたり、交流したりして、生活行動を振り返ることは、自分の健康課題に気付き、課題解決に役立つ基礎的な知識を身に付けることに有効であったか。 ・学習カードの記述内容、発表の内容、実験・調べ活動の様子、交流の様子
見通し3	自分の生活目標についての取組をグループ内で発表し、互いに賞賛やアドバイスを自己評価・相互評価により振り返ることは、自分の生活目標についての取組に自信をもち、健康課題を解決するための今後の見通しをもつことに有効であったか。 ・発表の内容及び様子、学習カードの記述内容

## V 研究の展開

### 1 単元名 「毎日の生活と健康」

#### 2 単元の考察

発育の途上にある3年生にとっては、毎日の生活が健康（元気）そのものであるため、健康を意識して生活行動をしていることは少ないと考える。健康は身近にある空気のような存在にちがいない。児童の様子をみると、基本的な生活行動がしつけとしてできている児童とできていない児童がいる。できていない児童の中には、朝からあくびをしたりねむさや疲れを訴える子、外へ出て体を動かして遊ばない子、偏食傾向な子など様々である。しかし、基本的な生活行動ができていないにもかかわらず、どの児童も「自分は健康（元気）だ」と感じているため、「なぜ元気なんだろう」ということを考えることが少ない。したがって、毎日の生活に関

心をもったり、生活の仕方と健康が結びついていたり健康の快さや大切さに気付いていないため、「自分から進んで健康になろう。健康課題を解決しよう」とする積極的な心のはたらかしきのもとでの生活行動になっていない。

そこで、食事、運動、休養及び睡眠、体の清潔、生活環境などの身近な生活の仕方と健康とのかかわりを振り返り活動を取り入れながら学習することにより、自分の日常生活の体験や実感として健康の大切さを認識し、健康によい生活の仕方が理解できるようになる。具体的には、健康と生活行動を肯定的に結びつけたり、調べ活動や交流を取り入れながら自分の健康課題を見つめたり、課題解決の取組を発表し合ったりする。これらの活動を通して、保健を学ぶ楽しさや大切さを味わいながら、健康に関する興味・関心をもったり基礎的な知識を身に付けたり科学的な認識を深めたりしながら、健康を管理する基礎的な力が培えると考える。

### 3 目標及び評価規準

#### (1) 単元の目標

健康の大切さを認識するとともに、健康によい生活の仕方が理解できるようにする。

#### (2) 単元の評価規準

	ア 関心・意欲・態度	イ 思考・判断	ウ 知識・理解
単元の評価規準	一日の生活の仕方、身の回りの清潔や生活環境、学校保健活動について、進んで課題を見つめたり課題を調べたり、わかったことを発表したり、友達の発表を真剣に聞いたりしようとしている。	一日の生活の仕方、身の回りの清潔や生活環境、学校保健活動について、自分の生活を見直すことを通して、課題を設定したり、適切な解決方法を考えたり、判断したりしている。	毎日を生活するためには、一日の生活の仕方が深くかかっていること、体を清潔に保ち、生活環境を整える必要があることを理解し、知識を身に付けている。
学習活動による状況	①健康に関する資料を見たり、自分の生活を振り返ったりして、課題を見つめようとしている。 ②教師や友達と共に、教科書の資料や実験、調べ活動で課題を調べようとしている。 ③健康な生活の仕方について、自分の考えや意見を言える。	①毎日の健康な生活について、自分の生活を振り返り、よい点や問題点を見つめることができる。 ②自分の健康と生活の仕方のかかわりについて、教科書や実験結果などの資料を元に、予想したり関係を見つめることができる。 ③毎日の健康な生活について、学習したことを自分の生活に当てはめて考えることができる。	①毎日を健康に過ごすために、食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることが大切であることを知っている。 ②毎日を健康に過ごすための体を清潔の保つ方法、よい換気や部屋の明るさの調節の仕方を知っている。 ③毎日を健康に過ごすため、学校では保健室をはじめ様々な保健活動が行われていることを知っている。
具体的評価規準	①健康に関する資料を進んで見たり、友達の意見や考えを聞いたり、自分の生活をしっかり見つめ直すことができ、積極的に課題を見つめようとしている。 ②積極的に教科書や教科書以外の資料、実験や調べ活動で課題を調べようとしている。 ③健康な生活の仕方について、友達の意見をしっかり聞き、自分の考えや意見を積極的に言える。	①毎日の健康な生活について、自分の生活をよく振り返り、自分の課題を見つめることができる。 ②毎日の健康な生活と保健活動とのかかわりについて、教科書や実験結果の資料とともにその他の資料も進んで活用して予想したり、関係を見つめることができる。 ③毎日の健康な生活について、学習したことを自分の生活に当てはめてしっかり考え、改善点を見つめることができる。	①毎日を健康に過ごすために、食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることを十分理解し、自分の生活に関連させた知識を身に付けている。 ②毎日を健康に過ごすための体を清潔の保つ方法、よい換気や部屋の明るさの調節の仕方を理解し、自分の生活に関連させた知識を身に付けている。 ③毎日を健康に過ごすために、学校では保健室をはじめ様々な保健活動が行われていることを理解し、自分の生活に関連させた知識を身に付けている。

#### 4 指導計画(4時間)

過程	時間	主な学習活動	学習への支援及び指導上の留意点	評価項目・評価方法 (●印は検証の観点)	見通し
であう	1	○学習の見直しをもつ。 ○自分の生活を振り返り、健康(元気)と感ずること健康であるために気を付けていることを発表する。 ○毎日を健康に過ごすために必要なこと(食事、運動、休養及び睡眠、体の清潔、生活環境)を知る。	・自分の生活の中から児童自身が具体的に健康に気付けるよう、掲示物を工夫したり助言したりする。  ・自分の生活行動が健康づくりに役立っていることを意識できるような学習カードを工夫して活用する。	○自分の生活を振り返り健康(元気)と感ずることを探そうとしている。 アー①(発言の様子、学習カードの記述内容) ○自分の生活を振り返り、健康であるために気を付けていることを見つめることができる。 イー①(学習カードの記述内容・発表内容や話合いの様子)	
		○自分の健康と生活行動を結びつけて振り返る。	・健康に役立っている生活行動を互いに認め合って賞賛や励ますような言葉を学習カードに記入するよう助言する。	●生活行動と健康が結びついていることに気付き、健康の快さや大切さがかかる。 アー③(観察、発表の内容及び様子、学習カードの記述内容)	1
		○本時のまとめをする。	・健康と生活の仕方はかかわりがあり、自分が健康であることは生活行動が健康づくりに役立っているという有用感をもてるようなまとめをする。	○毎日を健康に過ごすためには、食事、運動、休養及び睡眠、体の清潔、環境の調和のとれた生活を続けることが大切であることを知っている。 ウー①②(学習カードの記述内容)	
深める	2	○自分の健康と食事、運動、休養及び睡眠、体の清潔、生活環境のかかわりについて調べる。	・調べ活動がしやすいよう学習資料や学習プリントを工夫し、児童が自分自身の健康の問題に気付けるようにする。	○健康に関する資料を見たり自分の生活を振り返ったりして、問題を見つけようとしている。 アー①(調べ活動の様子、学習カードの記述内容)	
		○調べたことをもとに、自分の生活行動を振り返る。	・調べたことや気付いたことを学習カードにまとめ、生活の中で変えた方がよいことを発表し合うことで、多様な健康問題や解決方法があることに気付くようにする。	●自分の生活行動を振り返り、よい点や問題点を見つけられることができる。 イー①(発表の内容、発表の様子、学習カードの記述内容、調べ活動の様子)	2
		○毎日の生活にかかわる簡単な実験をする。	・実験を通して、できていると思っている生活行動をできているかなという視点に立って見直し、実感を持って健康とのかかわりが知識としてとらえられるようにする。	○自分の健康と生活の仕方のかかわりについて、実験や調べ活動をもとに、予想したり関係を見つめたりすることができる。 アー②、(実験の様子、学習カードの記述内容)	
		○調べたことや実験したことを交流し、自分の生活行動を振り返る。	・調べたことや実験を通してわかったこと、気付いたことを自分の生活の中で変えた方がよいことと結びつけて振り返り、自分の生活目標と解決方法が具体的に発表できるよう助言する。	●自分の健康課題に気付き、自分の健康課題を解決するための基礎的な知識が身に付いている。 アー③、イー②、ウー①、②(学習カードの記述内容、発表の内容、調べ活動の様子、交流の様子)	2
		○本時のまとめをする。	・毎日を健康に過ごすための基礎的な知識を身に付け、自分の健康課題を解決していこうとする意欲をもつ言葉がけをする。 ・課題解決できるよう生活目標を設定し、簡単に振り返りができる学習カードを与え、意欲がもてるようにする。	○毎日を健康に過ごすための具体的な方法を知っている。 ウー①、②(発表内容や学習カードの記述内容)	
まとめる	1	○学校での様々な保健活動について知る。	・様々な保健活動に気付けるよう掲示物を工夫する。	○毎日を健康に過ごすため、学校では保健室をはじめ様々な保健活動が行われていることを知っている。 ウー③(学習カードの記述内容)	
		○学習の成果や自分の生活目標についての1週間の取組を発表し、自己評価・相互評価により振り返る。	・相互評価が、適切にできるように、課題に対して発表しやすいよう事前に学習カードにアドバイスをしておく。 ・家庭の協力が得られるよう親のコメントをもらう。 ・課題解決に向けてのよいところや工夫していることをグループ全体で認め合う活動やアドバイスし合う活動を取り入れる。	●自分の生活目標についての取組に自信をもち、健康課題を解決するための今後の見通しがもてる。 アー③、イー③(発表内容及び様子、学習カードの記述内容)	3
		○本時のまとめをする。	・学習成果を賞賛し、学習カードを掲示し、学習したことが日常生活の中で実践力として生かせるようにする。	○毎日の健康な生活について、学習したことを自分の生活に生かすことができる。 イー③(学習カードの記述内容)	

## VI 研究の結果と考察

### 1 自分が健康と感ずることや健康であるために毎日の生活の中で気を付けている生活行動を振り返ることは、自分の生活行動は健康づくりに役立っていることに気づき、健康の快さや大切さを分かることに有効であったか

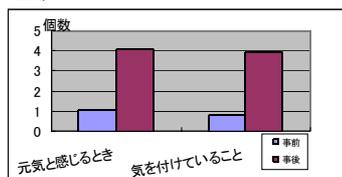
健康を元気ととらえ、自分が元気（健康）と感ずることや元気に生活するために気を付けていることが見つかるよう学習資料を提示し、健康と生活行動が結びついていることに気づくようグループ内で互いに発表し認め合う活動を行った。児童のイメージする元気なときは、最初は「運動しているとき」「遊んでいるとき」が多かった。学習資料を見たり友達の発言を聞きながら「ごはんを食べているとき」「寝ているとき」「仕事をしているとき」など自分なりの元気なときをさがすことができた。また、友達の発言を聞きながら、「元気っていっぱいあるんだね」「元気だといろいろなことができていいよね」「そういうのも元気って言うんだ」という感想が聞かれた。元気に生活するために気を付けていることは、最初は「運動をすること」「ごはんを食べること」と答えていたが、学習資料を見たりグループで意見交換をすることを通して、次第に「手洗い、うがい、歯みがき、寝ること、好き嫌いしない」など様々な意見が出てくると、「それならわたしもしてる」「ないと思ったけど、いろいろあるんだね」という感想が聞かれた。資料1は、児童が元気と感ずる

#### 資料1 元気と感ずるとき・気を付けていること

	事前(人)	事後(人)
元気と感ずるとき	運動(14) 遊び(12) ピアノ(1) 買い物(1)	遊び(24) 運動(18) 食事(16) 寝る(6) 仕事(5) ほめられたとき(4) 勉強(3) 読書(3) 遊園地(3) 習字(2) パーベキュー(2) 絵を描く(2) その他(10)
気を付けていること	運動(11) 食事(4) 早寝早起き(4) 遊ぶ(1)	手洗いうがい(22) 歯みがき(20) 運動・外で遊ぶ(16) 食事(11) 早寝早起き(10) 窓を開ける(10) 交通事故に合わないようになっている(7) その他(5)

とき・気を付けていることを事前、事後で表したものである。元気と感ずるとき・気を付けていることともに事後の数値が高くなり、観点も増えた。資料2は児童の元気と感ずるとき・気を付けていることの観点の数の平均値を事前、

#### 資料2 元気と感ずるとき・気を付けていることの個数の平均(n=24)



事後で表したものである。元気と感ずるとき・気を付けていることともに事後の数値が高くな

った。このことから児童は、生活の中で漠然ととらえていた元気と感ずるときや気を付けていることを具体的に再認識し、健康と生活行動のかかわりを多様にとらえることができるようになったと考える。資料3は第1時の児童全体の振り返りの記述である。再認識した健康や健康を構成する要素の中に自分の生活行動が入っていることがわかった喜びと、これからも自分の体を大事にし、ずっと健康でいたいという気持ちを「健康を見つけるのがおもしろかった。健康のことがいろいろわかってうれしかった。よかった」と表し、自分の生活行動と健康を有用的に結びつけて考えることができるようになったことが分かる。

#### 資料3 児童全体の振り返りの記述(n=24)

健康を見つけるのがおもしろかった(13)。  
健康のことがいろいろわかってうれしかった(7)。  
ヒントでいっぱい元気の秘密がわかった(2)。  
かぜを早く治して元気になりたい(2)。  
私はずっとずっと元気でいたい、自分は健康だと思った。規則正しい生活には、外で遊んだり、早寝早起きが必要だ。歯みがき・手洗いはとても大切だと思った。ゲームのときは明るくする。これからもがんばる(以上)。

抽出児A（以後Aと記述）は、自分が元気なときを「外で遊ぶ」「食べているとき」と学習カードに記入し、グループでの話し合いでは「運動会ときは楽しかった、気持ちよかった」と話していた。また、友達の自分と異なる元気なときや元気の感じ方を聞いて驚いているようであった。生活の中で気を付けていることについて、最初は「規則正しい生活」を挙げたが、学習資料を見たり友達の意見を聞いたりしながら具体的に手洗い、うがい、歯みがきなど細かな

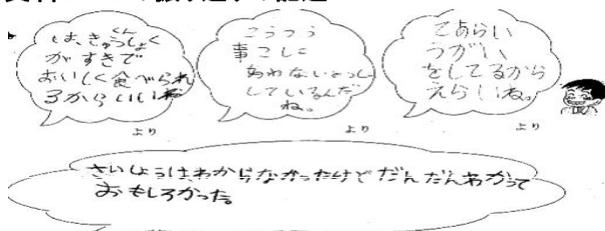
#### 資料4 Aの振り返りの記述

けいこうなけんどうや元気がいにはいみじくもわかってうれしかった。それからは、友達の意見を聞いてはげましたりほめたりしてくれたので自分がけんこうだと思いました。

ことに気付いていった。資料4はAの振り返りの記述である。Aは、自分は健康で生活もしっかりしていると意識していたが、自分が今まで気付かなかった健康をたくさん見つけられた驚きと喜びを「いろいろなけんこうや元気がいっぱい見つけられて、うれしかったです」と表している。このことから、Aは自分の生活の中の健康なときを多様にイメージできるようになったことが分かる。また、今まで思っていた以上に自分は健康でしかも自分の生活行動が有用的に健康と深くかかわっていたことがわかった喜びを「いろいろな人からかんそうをきいて、はげましたり、ほめたりしてくれたので、自分がけんこうだと思いました」と表し実感していることが分かる。

抽出児B（以後Bと記述）は、自分が元気（健康）なときは、遊んでいるときとすぐに答えたが、それ以降のイメージがなかなか浮かばなかった。学習資料の絵を見てはっと気付いたようで、給食のときと学習カードに記入した。また、友達の発表を楽しそうに聞きながら、「給食のときカレーが出ると特に元気になる。早く給食にならないかな」「サッカーをしているときは楽しいな」と友達に話していた。気を付けていることについて最初は、「わかんない。何もない」と言っていたが、友達の意見を聞きながら「何だそんなことでいいのか」とつぶやきながら、給食をしっかり食べる、手洗い、うがい、交通事故に気を付けていると学習カードに記入した。また、グループの友達に自分の気を付けている生活行動をほめられると満足したようであらう。資料5はBの振り返りの記述である。Bは最初、健康とは何かということがわからなかったが、具体的に健康をイメージできるようになり、健康と生活行動のかかわりを理解したことや今まで気付かなかった健康

#### 資料5 Bの振り返りの記述



のよさがわかったことを「さいしょは、わからなかったけどだんだんわかっておもしろかった」と表している。

以上のことから、自分が健康と感ずることや健康でいるために気を付けている生活行動を振り返ることは、自分の生活行動は健康づくりに役立っていることに気付き、健康の快さや大切さを分かることができたと考える。

## 2 健康な生活を送るために、自分の生活の中で変えた方がよいと思うことを調べたり、身近な生活行動の簡単な実験をしたり、交流したりして、自分の生活行動を振り返ることは、自分の健康課題に気付き、課題解決に役立つ基礎的な知識を身に付けることに有効であったか

自分の生活行動は健康づくりに役立っているという肯定的な視点に立って、これからも元気でいられるようもっと元気になるために、自分の生活の中で変えた方がよいと思うことをさがせるようにした。そのために、自分の生活行動の中でできていること、どちらともいえないこと、できていないことを生活チェックカード（資料編参照）を用いて調べられるようにした。生活の中でできていないこと、どちらともいえないことについては、生活行動が健康にあたる影響やよりよい生活行動をするための情報やヒントが分かるヒントカード（資料編参照）を活用できるようにした。次に、児童の身近な生活にかかわる簡単な実験をして、児童一人一人の課題を解決するヒントをつかめるようにした。実験は換気の実験、口の中の細菌の様子を見る実験、手洗いの実験を行った。資料6は実験の様子である。事前の調査や生活チェックカードによる振り返りでは、「窓を開ける」「歯みがき」「手洗い」について

#### 資料6 実験の様子

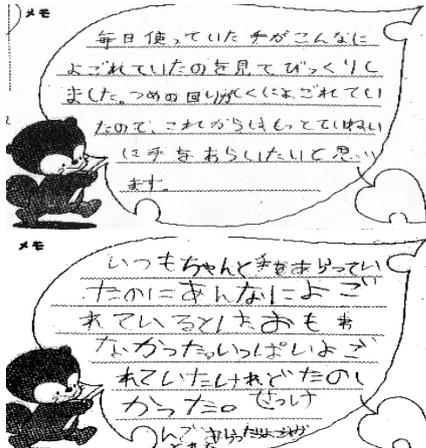
では7～8割以上の児童が「できている」と感じている生活行動である。しかし、これらの生活行動の目的は「病気を予防するため」であって、正しい方法で行わないと「できている」



ことにはならないという共通点がある。「できているつもり」の生活行動の中にも、課題となることがあるのではないかという視点をもつことを意図してこの3つの実験を行った。さらに、実験を通して気付いたこと、自分の生活の中で変えた方がよいと思うことや解決方法についてグループで交流した。これらの活動を通して自分の生活行動を振り返ることで、自分の健康課題に気付き、解決方法がつかめるようにした。また、児童が気付いた健康課題は、課題解決がしやすいように生活目標とし、児童が立てた生活目標と解決方法については、目標が達成するよう賞賛や励まし合う活動を行い意欲化を図った。

資料7はAとBの実験の振り返りの記述である。AとBは共に実験を通して、今までしっかりできていると思っていた手洗いが、できていなかったことの驚きを「こんなによごれていたのびっくりした」「いつもちゃんと手をあら

**資料7 AとBの振り返りの記述**

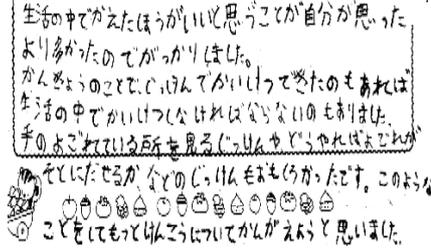


っているのに、あんなによごれているとはおもわなかった」と表し実感している様子が分かる。また同時に、どの部分が汚れていたりどんな方法で洗えばきれいになるかを「つめの回り」「せっけんであらう」と表現し、今までと違った視点から手洗いの仕方を改めてとらえ直していることが分かる。

また、健康課題について、Aは自分の生活の中で変えた方がよいと思うことを最初は「夜なかなか眠れない、食べるときしっかりかんでいない、そうじの時窓を開けていない」を挙げ、最終的な自分の生活目標を「夜早く眠れるように体を動かして疲れる」とし、解決方法を「学校から帰ったら10分間運動をする」とした。交流では、手洗い、うがいを生活目標にしている友達に、「お茶うがいがいいよ」とアドバイス

していた。また、友達から「寝る前に温かいココアや牛乳を飲むとぐっすりねむれるよ」というアドバイスももらったり「がんばってね」という励ましの言葉をもらいうれしそうであった。資料8はAの振り返りの記述である。普段

**資料8 Aの振り返りの記述**



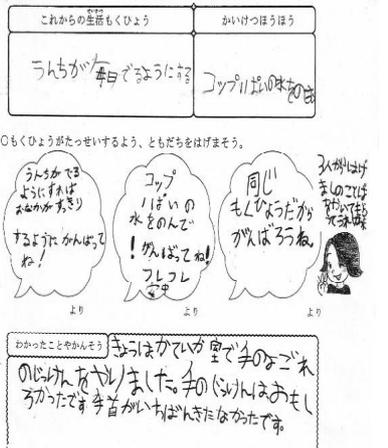
できていると思っていた生活行動の中にできていないものが予想以上にあった

ことへの落胆の気持ちを「がっかりしました」と表現し実感している様子が分かる。さらに、普段何気なく行っている生活行動が、実は健康な生活を支えているものであるということに気付くことができ、さらに今までできていると思っていた生活行動を「しっかりできているかな」「健康な生活を支えているかな」という視点に立って改めて考えてみようという気持ちを「もっとけんこうについてかんがえようと思いました」と表し、自分の健康課題と解決方法をはっきりさせることに役だったと考える。

Bは、自分の生活の中で変えた方がよいと思うことを「うんちが毎朝でていない」を挙げ、ヒントカードを使いながら解決方法を「(朝起きたら) コップ1杯の水を飲む」にした。交流では、自分の手洗いの実験の驚きの様子を楽しそうに話したり、口の中の細菌の実験をした友達の話に興味深く聞いていた。また、自分の生活目標と解決方法を友達に伝えるとき何度も「笑うなよ」といい、恥ずかしそうであったがしっかりと伝える

**資料9 Bの学習カードの一部**

ことができた。そして、友達から「がんばってね」と励まされると、うれしそうな表情をし「よし、がんばるぞ」と答えていた。資料9はBの学習カードの一部である。



これからの生活目標を「うんちが毎日できるようにする」と表し、Bが毎朝うんちが出ず不快と感じていることを何とかしたいという切実な願いが分かる。また、自分の生活目標や解決方法が友達に認められたり励まされた喜びを「3人からはげましのことばをもらってうれしかった」と表し実感している様子が分かる。さらに、自分ができていると思っていた手洗いの実験の感想を再度「手首がいちばんきたなかったです」と表し、今までと異なった視点で自分の生活行動を見直し、どうすれば解決できるかということが分かったと考える。このことにより、自分の健康課題と解決方法をはっきりさせることに役だったと考える。

資料10は、児童が立てた生活目標と解決方法である。児童は自分の気付いた健康課題を自分なりの生活目標に置き換えていることが分かる。また、解決方法については、調べ学習や交流を生かして具体的に立てていることが見取れる。

#### 資料10 生活目標と解決方法(n=24)

生活目標 (人)	解決方法 (一部)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・好き嫌いをなくす (6)</li> <li>・運動したり、外で遊ぶ (6)</li> <li>・早くねる、ぐっすりねむる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・小さく切る、少しずつ食べる</li> <li>・休み時間は外へ出る、なわとび</li> <li>・9時にはねる、早くふろにはいる</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>すっきり目ざめる (5)</li> <li>・手洗い・うがいをする (3)</li> <li>・うんちが毎日出るようにする (2)</li> <li>・ハンカチ、ちり紙をもってくる (1)</li> <li>・そうじの時窓を開ける (1)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動する</li> <li>・石けん洗い、しっかりうがいをする</li> <li>・朝起きたらコップ1杯の水を飲む</li> <li>・前日に用意しておく</li> <li>・カレンダーに書いておく</li> </ul>

以上のことから自分の生活の中で変えた方がよいと思うことを調べたり、身近な生活行動の簡単な実験をしたり、交流したりして、自分の生活行動を振り返ることは、自分の健康課題に気付き、課題解決に役立つ基礎的な知識を身に付けることができたと考える。

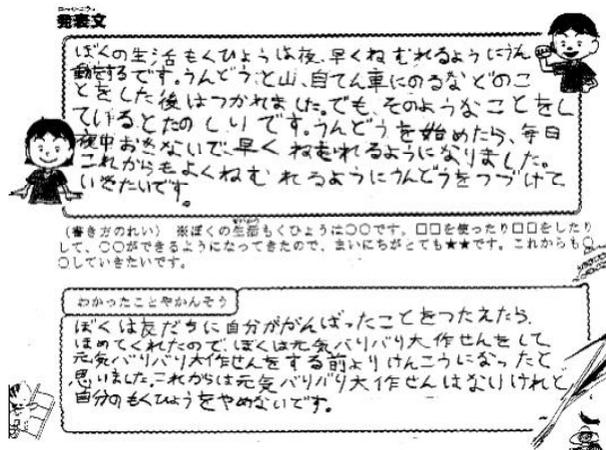
### 3 自分の生活目標についての取組をグループ内で発表し、互いに賞賛やアドバイスをする自己評価・相互評価により振り返ることは、自分の生活目標についての取組に自信をもち、健康課題を解決するための今後の見通しをもつことに有効であったか

児童が自分の健康課題を解決するために立てた生活目標を一週間取り組んだ後、その様子を

発表し、自己評価・相互評価できるようにした。発表は、自分の生活目標に対しての取組やわかったこと、感想、これからの目標（自己評価）などをグループ内で発表できるようにし、発表に対しては、賞賛や励ましの言葉、アドバイスを与える（相互評価）よう助言した。また、一週間の取組の様子を見ていた家族からも賞賛やはげましの言葉、アドバイスをもらい、今後の継続への意欲を図った。発表では全ての児童が「〇〇できるようになった。〇〇できてうれしい」と答えた。また、友達からの賞賛や励ましの言葉、アドバイスをもらい、「友達に頑張ったね。これからも頑張るとほめられてうれしかった。これからも〇〇したい」と答えていた。

Aは自分の取組を発表し友達からほめられるとうれしそうであった。また、「ぐっすりねむれるようになったので、朝気持ちがいい」と話していた。資料11はAの振り返りの記述である。発表文では、Aは目標が達成するよう意識して運動したことを「うんどうと山、自転車にのるなどのことをしたあとはつかれました」と表している。また、運動した効果と喜びを「うんどうを始めたから、毎日夜中おきないで、早くねむれるようになりました。これからもよくねむれるようにうんどうをつづけていきたいです」と表し実感している様子が分かる。このことによ

#### 資料11 Aの振り返りの記述



りAは、目標が達成できたことは自分の取組や解決方法が正しかったことと自分が努力したからだとわかったと考える。さらに、自分が努力した取組を友達にほめられることによって、自分の取組や解決方法が正しかったという確かな手ごたえと目標を達成するには、自



