

群 教 セ	E03 - 03
	平 14.206 集

自分の健康を意識し、生活の中に 運動を取り入れようとする子供の育成

- 心と体をつなぐ運動探し活動を通して -

特別研修員 今泉 貴博

《研究の概要》

本研究は、小学校5年生を対象に、体ほぐしの運動との関連を図った保健学習「心の健康」や日常の自己評価活動を通して、健康を意識し生活の中に運動を取り入れようとする気持ちの高まりを実践を通して明らかにしようとしたものである。具体的には、ストレスゲームや体ほぐしの運動による心と体のつながりを考える活動、自分の課題に合う対処の運動を探す活動、日常において運動についての自己評価やその振り返り活動を行った。
【キーワード：健康教育 小学校 体育 心の健康 体ほぐしの運動 心と体】

主題設定の理由

最近の児童の傾向として、生育環境の変化によって日常生活における運動遊びや身体活動の減少、生活習慣の乱れ、精神的なストレスの増大などをはじめとして、体力・運動能力の低下傾向や活発に運動する者とそうでない者との二極化しているような状況がみられる。

なかでも、活発に運動しない児童は、自分の健康や体力に関心がなく必要感をもてなかったり、スポーツや運動遊びで仲間とのかかわりがうまくできなかつたりする。また、健康や体力面だけでなく運動に親しむ観点からも問題を抱えている。このような状況を踏まえ、心と体をより一体としてとらえ、運動領域と保健領域を一層関連させて指導することが求められている。

本学級の児童（5年生29人）は、休み時間の様子から校庭で運動する子とそうでない子がはっきりと分かれている。また、進んで運動をする子でも、好き嫌いなく食べたり手洗いやうがいをしたりしようとするなど健康に対する意識に弱さがみられる。

5月に実施したアンケート結果からは、自分なりの気分転換や不安や悩みの対処の方法を持っている子が少ないことが分かった。また、気分転換等の方法を持っている子でも運動を取り入れている子が少ないことが分かった。

このような実態から、体の健康への関心に比べ心の健康に対する関心が低く、心と体が深くかかわっていることの理解が不十分であることが分かる。また、心の健康に運動が有効であるということを知識として習得しても、自分に合った運動を持てないと日常生活に運動を取り入れにくいと考えられる。そこで、本研究では、5年生を対象とし、体ほぐしの運動との関連を図った保健学習「心の健康」で、心と体のつながりを理解し、自分の課題に合った対処の運動を探す活動と日常生活で自己評価や振り返る活動により運動を取り入れようとする気持ちが高まると考え、研究主題を「自分の健康を意識し、生活の中に運動を取り入れようとする子供の育成」とし、サブテーマを「心と体をつなぐ運動探し活動を通して」とした。

研究のねらい

体ほぐしの運動との関連を図った保健学習「心の健康」及び日常生活において、心と体は深

くかかわっていることを理解し、自分に合った運動を探す活動や運動した様子を自己評価しその蓄積を振り返る活動により、健康を意識し、生活の中に運動を取り入れようとする気持ちの高まりを実践を通して明らかにする。

研究の見通し

- 1 保健学習「心の健康」において、平常時、ストレスゲーム後や体ほぐしの運動後で心や体の様子の違いを考える活動を取り入れることにより、心と体が深くかかわっていることを理解できるであろう。
- 2 体育学習「体ほぐしの運動」において、不安や悩み、生活の問題点を基にしてどんなときに使う運動を探したいかという課題を持ち、運動を試しながら「こんな時こんな運動カード」に記録する「心と体をつなぐ運動探し活動」を取り入れることにより、気分転換等の課題に合った対処の運動を見つけることができるであろう。
- 3 日常生活における「心と体の健康カード」に運動した様子の自己評価を蓄積し、振り返る活動や担任との相談活動、学級活動において、運動を習慣化している地域の人の考え方を学ぶ活動や健康への意識や今後の取り組みを考える活動により、生活の中に運動を取り入れていこうとする気持ちを高められるであろう。

研究の内容

1 基本的な考え方

(1) 自分の健康を意識し、生活の中に運動を取り入れようとする子供とは

自分の健康を意識し、生活の中に運動を取り入れようとする子供とは、心と体が深くかかわっていることを理解し、体力の向上だけでなく心の健康のためにも進んで運動に親しんでいこうとする子供である。そうした子供へと高まるためには、次のような段階が考えられる。まず、心と体が深くかかわっていることを理解する段階である。次に、運動を生活の中に取り入れられるよう自分に合った気分転換等の運動を探す段階である。さらに、日常で運動した様子を自己評価し、ファイルに蓄積したりそれを家の人と振り返ったりする活動や学級活動で運動を習慣化している地域の人の考えを学ぶ活動や健康への意識や今後の取り組みを見直す活動で生活の中に運動を取り入れていこうとする気持ちを高める段階である。こうした段階を踏まえ主題にせまることができると思う。

(2) 体ほぐしの運動について

心と体のかかわりを理解する学習活動に体ほぐしの運動を取りあげた理由として次の2点があげられる。一つは、運動そのものの楽しさや心地よさを味わうとともに精神的なストレスなどの解消に役立てることができるようにするなど、心と体の問題に対処するために新たに位置づけられた点であること。もう一つは、手軽で易しい運動である点である。

体ほぐしの運動がもつ3つのねらいと本研究とのかかわりについて、次の3点があげられる。

- ねらい「体への気付き」では、体を動かすことで気持ちよいといった運動に伴う快、不快など心と体の変化に気付くことができる。
- ねらい「体の調整」では、体のコンディションを整えることで心をほぐすことにもなり、精神的なストレスと心と体の緊張をほぐす効果が期待できる。
- ねらい「仲間との交流」では、競争や技の達成を目指す仲間との交流とはちがい、運動そ

のものを楽しみ、心地よさを味わうことを目指すことになるので心が通じ合い、心や体の緊張をほぐす効果が期待できる。

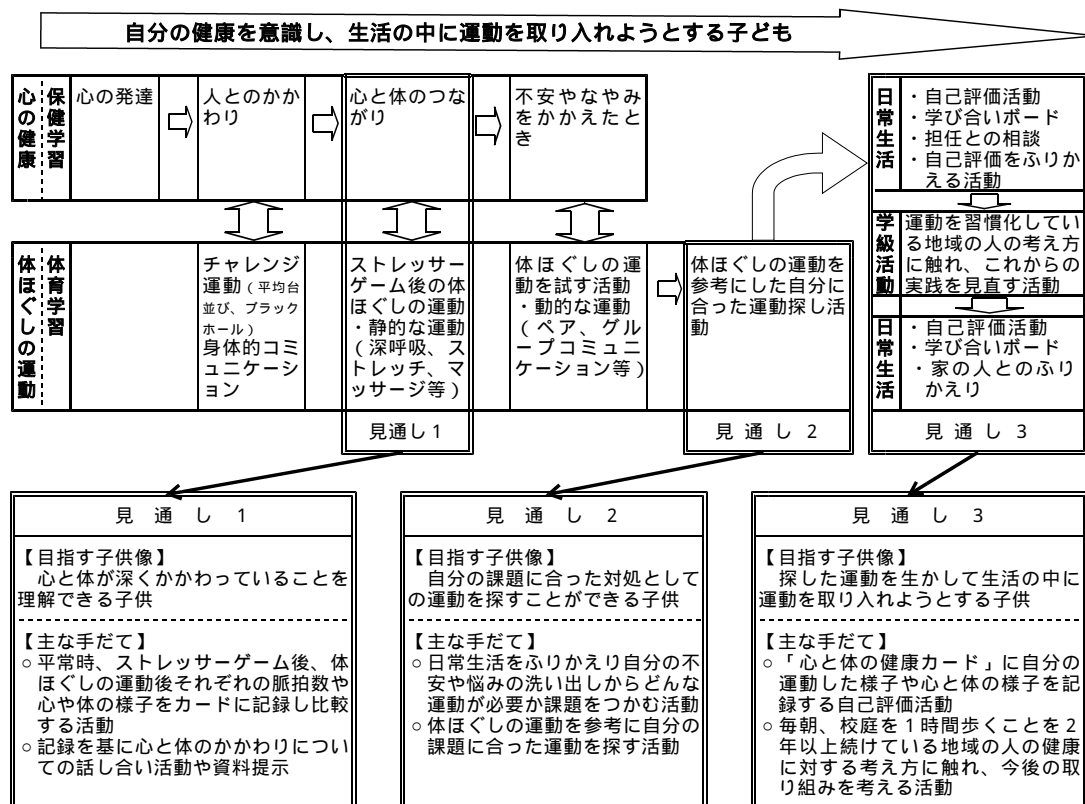
(3) 心と体をつなぐ運動探し活動について

心と体をつなぐ運動探し活動は、不安や悩み、生活の問題点の対処として気分転換等の課題にどんな運動が自分に合っているかを探す活動である。まず、どんな時に使う運動を探したいかという課題を持つために、不安や悩み、生活で改善したい事について記録した。その内容を基に、運動が生かせそうな場面を考え課題をつかめるようにした。次に、体ほぐしの運動の学習で、運動を試しながら「こんな時こんな運動カード」に記録する。このことにより、その後の日常生活で探した運動を生かせると考える。

(4) 日常生活における自己評価活動について

帰りの会で、生活の中に取り入れた運動やその時の心と体の様子を自己評価する。これを、継続的に心と体の健康カードに記録し個々のファイルに蓄積する。それを振り返ることで運動を取り入れようとする気持ちの高まりについて自分の変容に気付くことができると考える。

(5) 全体構想図



2 実践の概要及び結果と考察

考察にあたっては、クラス全体（5年生 29名）と抽出児A子の活動の様子、自己評価や振り返り活動の記述、各活動後の感想を通して行う。

A子は、朝の健康観察でなぜぎみと訴えることが多く、休み時間は、教室で過ごすことがほとんどである。4年生の時は、体育の見学が多かったが、5年生になり減ってきている。

(1) 心と体がつながっていることを理解できたか。（見通し1）

ア 実践の概要

保健学習「心の健康」において心と体のつながりを学習する時間に体ほぐしの運動を関連させて行った。平常時、ストレッサーゲーム後、体ほぐしの運動後に記録した内容は、脈拍数、

それぞれの活動後の感想である。ストレスゲームは、クレペリン検査と同じ計算を行った。

また、不安や悩みが原因で起こる腹痛などの症状について子供たちの体験を基に話し合った。心身症に関する資料を提示したりして心と体がつながっていることを理解した。使用した資料は、パネル資料「運動と健康」とVTR資料「ストレスと胃・腸の病気」(日本医学映像社)である。

イ 結果と考察

クラス全体の75.8%がストレスゲーム後に脈拍数が上昇した。また、心の様子について、「そうだ」3点、「いくらか」2点「ちがう」1点として3つの項目について平均値を求めたところ図1のような結果であった。このことを基に話し合うことで、緊張の状態が体に影響し、脈拍を変化させたことや体ほぐしの運動は、ストレスゲームによる緊張をやわらげ気分をよくする効果があり、体を動かすことが心に影響することを理解できた。

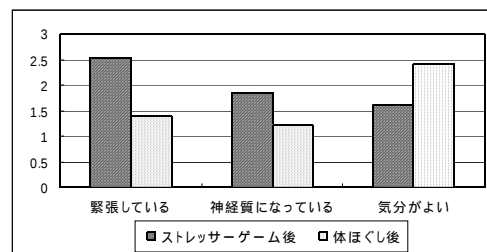


図1 体ほぐしの運動の効果

感想の記述では、心と体のかかわりについて考え、それぞれ次のように心と体の様子を表現した。(資料1)

資料1 心や体の様子の記述

	ストレスゲーム後	体ほぐしの運動後
心	○緊張 ○落ち着かない ○イライラ ○そわそわ ○ドキドキ ○もやもや	○リラックス ○安心 ○落ち着いた ○気分がいい ○緊張がとれた
体	○手に汗 ○手がふるえる ○顔が熱くなる ○硬くなる ○頭に血がのぼる	○スッカリ ○あったか ○体が楽になった ○ほぐれた ○もっと動きたい

話し合い活動では、競争のスタート前や人前での発表などで緊張した時に腹痛が起きたり手に汗をかいたりすること、心配や不安があるときに食欲不振になることなど身近な体験が出された。A子は、「心が調子悪いと体も悪くなる。心と体はだいたいいっしょ。心が楽しくなってくると体も動いてくる。イライラしてくると体がピクピクしてくる。」と表現し、心と体のつながりをとらえていた。また、話し合い活動からは、「悩みや不安が続くと食欲がなくなる、腹痛や便秘になる。」、資料提示後は、「ストレスが原因で胃の中があれで血が出たり病気になる。」と表現した。これらのことから、心と体がつながっていることを理解できたと考える。

(2) 自分の課題に合った対処の運動を探すことができたか(見通し2)

ア 実践の概要

体育学習「体ほぐしの運動」において、自分の不安や悩み、生活の問題点を基に、どんな時に使う運動を探したいのかという課題をカードに記入し整理した。そして、同じ課題を持つ仲間と協力して運動を試しながら課題に合った対処の運動を探し「こんな時こんな運動カード」に記録した。

イ 結果と考察

課題に合う運動を探す活動では、深呼吸やストレッチなどの静かな動きの運動よりもボール、風船、フリスビーなどの用具を用いた楽しく動けるものを試す活動が目立った。これは、ストレスゲーム後に行った深呼吸やストレッチなどによって心が落ち着いたり体がリラックスしたりする効果を知った子供が多いためと考えられる。カードに記入した課題を整理すると「イライラをとりたい」17人、「スッカリしたい」7人、「集中したい」5人、「緊張をとりたい」3人、「眠けをとりたい」6人、「疲れをとりたい」9人、「元気、やる気を出したい」10人という結果になった。また、「食欲がわきおいしく食べられる」、「ぐっすり眠れる」など自分の生活習慣と結びつけ課題をつかむ子供もいた。探した運動を「こんな時こんな運動カード」に記入したものを資料2のように整理した。そこからは、運動によって心の状態をよくしていこ

うとするものと問題点を改善してよりよく生活していこうとするものがあることが分かる。

A子は、自分なりの課題をつかむ活動では、「ストレス（イライラ）がたまった時にスッキリする運動を見つけない。」「眠れないとき使える運動を見つけない。」と記述した。

運動探し活動では、友だちとフラフープや風船を使った運動やペアになって相手の動きをまねるミラー遊びを試していた。その結果、A子は、こんな時こんな運動カードに資料3のように記入した。これらのことから、自分の課題に合った運動を見つけないことができたと考えた。

(3) 生活の中に運動を取り入れようとする気持ちが高まったか（見通し3）

ア 実践の概要

帰りの会で、生活の中に運動を取り入れられたか一日を振り返り「心と体の健康カード」に記録しながら自己評価した。カードに記録した内容は、学校生活の歩数、学校や家庭で取り入れた運動の内容や心と体の様子、自由記述の感想である。この自己評価活動を継続的に行いファイルに蓄積した。また、「健康学び合いボード」を設置し互いの取り組みを知り合えるようにした。そこには、実践した運動の紹介、おすすめの運動を掲示できるようにした。さらに、うまく取り組めない子供のために相談カードを用意した。学級活動では、運動を習慣化している地域の人の考え方に触れ、これからの実践を見直した。そして、ファイルを持ち帰り、家の人と今までの取り組みを振り返った。これらの活動から自分の変容を考えられるようにした。

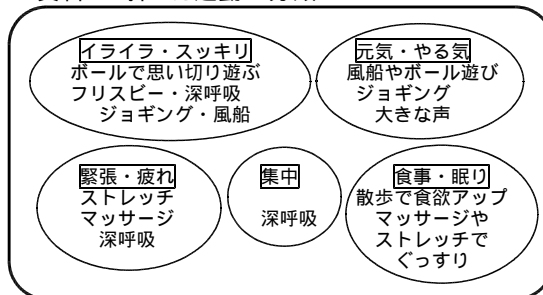
イ 結果と考察

心と体の健康カードの記述や健康学び合いボードの掲示されたカードから多くの子供たちが進んで取り入れた運動は、深呼吸であった。これは、一人でできること、ストレッチャーゲーム後に行った深呼吸で落ち着くなどの効果を確かめていることなどが考えられる。相談カードの内容は、相手がいないため運動したくてもできないという内容が目立った。そこで、「学び合いボード」にいっしょに運動しようという呼びかけカードを掲示できるようにした。家庭では、家族と一緒に運動することを勧めるなどの相談による改善を図った。

学級活動において、運動を習慣化している地域のお年寄りのインタビュー資料からは、運動を楽しんでいる姿、運動しないと一日が物足りないと感じている姿をとらえた記述が多く見られた。そして、

今後の生活にどのように運動を取り入れていくか、いつか不安や悩みをかかえたときに生かせる運動はないかについて考える活動を取り入れ

資料2 探した運動の分類



資料3 A子のこんな時こんな運動カード

○「こんな時こんな運動カード」・探した運動をまとめよう

わたしは、こんな時にこんな運動をしてみようと思います。

こんな時	こんな運動をしてみよう
緊張しているとき	深呼吸
眠れないとき	ペアマッサージ
気分転換したいとき	フリスビー
遊びたいとき	フリスビー・風船・フラフープ

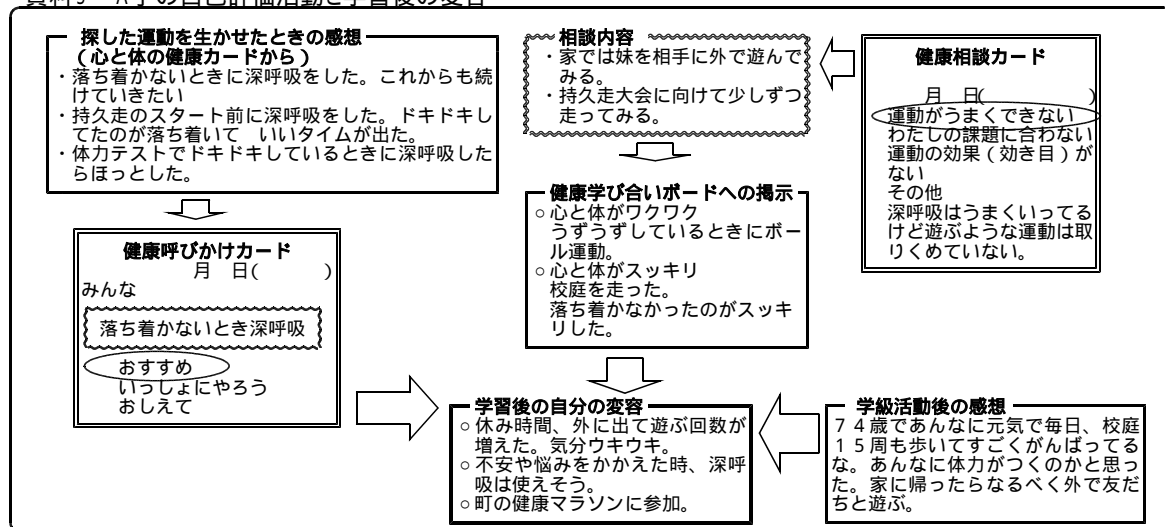
資料4 学習後の自分の変容に関する記述

【行動の変容】 ・休み時間に外で遊ぶようになった ・外で遊ぶ回数が増えた ・新しい運動が見つけた ・前は何もしなかったけど走るようになった ・動く量（運動する量・時間）が多くなった ・ストレッチをよくするようになった ・朝の運動で気持ちいい。ご飯がおいしい。学校へ行くのも楽しい。 ・深呼吸を取り入れるようになってスッキリできるようになった ・散歩するようになった ・汗をかくようになった ・友だちと誘い合って校庭で遊ぶようになった	【意識の変容】 ・健康を気にするようになった ・運動する意識が強くなった ・健康のために運動しようとする気持ちが強くなった ・健康の大切さを強く感じるようになった ・元気になった ・心から体に影響して病気になるように思うようになった
---	--

た。今までの学習を通して自分が前と変わったことについて振り返ったところ、資料4のような結果が得られた。自己評価を続けていくことで、運動と心を結びつけて考える場が多くなったことがこのような変容に結びついたと考える。

A子は、心と体の健康カードや学び合いボードへの掲示から深呼吸をうまく取り入れられたことがわかる。このことが、不安や悩みをかかえたときにも使えそうと感じることにむずびついていった。しかし、自己評価の蓄積を振り返り、こんな時こんな運動カードに記入した運動のなかで、遊ぶような運動がうまく取り入れられないことに気付き、健康相談カードに記入した。担任との相談では、家での運動は、遊び相手に妹を誘うことや持久走大会に向けて練習をしてみることを話し合った。そして、地域の健康マラソンに参加するほどの変容が見られた。これらのことから生活の中に運動を取り入れようとする気持ちが高まったと考える。

資料5 A子の自己評価活動と学習後の変容



研究のまとめと今後の課題

1 研究のまとめ

- 保健学習「心の健康」と体育学習「体ほぐしの運動」の関連を図った単元の構成により、ストレッサーゲームや体ほぐしの運動を行い、それぞれの心や体の様子の違いに気付く活動を取り入れたことが、心と体のかかわりを理解するのに有効であった。
- 「心と体をつなぐ運動探し活動」において、気分転換等の課題に合った運動を探し、「こんな時こんな運動カード」に記録したことは、生活の中に運動を取り入れようとする日常の実践につなげるために有効であった。
- 日常生活において、「心と体の健康カード」に自分の運動した様子を記録し自己評価を蓄積し振り返ったことは、運動を取り入れようとする気持ちの高まりについて自分の変容に気付くことに有効であった。

2 今後の課題

健康なライフスタイルを確立する観点にたって、より運動の必要感を高められるよう保健と体育の密接な関連を図った単元構成や指導の工夫が今後の課題である。

<主な参考文献>

- ・文部省 『学校体育実技指導資料第7集 体づくり運動』東洋館出版(平成12年3月)