

群 教 セ	E03 03
	平16.220集

自ら健康を考えて日常から運動に 親しむ子どもを育てる指導の工夫

- 運動遊びにつながる体づくり運動を通して -

特別研修員 中嶋 伸夫 (伊勢崎市立赤堀東小学校)

《研究の概要》

本研究は、保健・体育の学習の中で健康と運動の関係を理解し、日常から運動に親しむことを通して、心身共に健康な児童の育成を目指したものである。自分の体の状態を知り、健康の大切さと運動の必要性を理解し、運動遊びを通して運動の楽しさを十分味わい、運動の必要性を実感することで、健康を意識して日常から運動に取り組むことができるようになるように保健・体育の指導を工夫したものである。

【キーワード：健康教育 保健・体育 運動遊び 運動に親しむ 運動ファイル】

主題設定の理由

文部科学省の調査結果でも明らかのように、最近の子どもの体力低下は著しい。また、体力だけでなく肥満や高血圧などの生活習慣病や、ストレス、無気力、きれるなど、子どもたちの心身の健康が危惧されている¹。本学級6年1組25名の児童もその例外ではない。

健康診断の結果では、視力の低下40%、肥満傾向17%であり、健康診断事前保健調査においては、神経質になりやすい12%、頭痛や腹痛が時々ある17%、眠い・すぐ疲れる42%の児童が身体的症状を訴えている。4月に実施した児童の健康に関する意識調査では、健康とは「元気である」「病気でない」と答えている児童が88%を占めている。健康に必要なことは何かという問いに対しては、76%の児童が「食事・栄養」と答え、「運動」という答えは24%であった。運動に関する意識では、「運動が好き」という児童は80%いるが、普段体育以外で30分以上運動している児童は44%にとどまっている。

児童の生活の様子を見ると、休み時間は教室で過ごすことが多く、遊んでいる子でも少人数で決まった遊びをしている。放課後では、習い事などで送り迎えの時間の制約もあり、友だちと遊んでから下校する児童は少ない。帰宅後の過ごし方アンケートでは、家での遊びの大半がコンピュータゲームであることがわかった。

心身の健康が危惧される要因として、健康の大切さや心身の変化と成長を感じる機会があまりなかったこと、授業時間以外での集団生活や自由時間での外遊びが減少していること²、健康と食事に対する関心は高いが、運動の必要性の認識は低いことなどが考えられる。

以上のことから、児童が健康な心身を育むには、「保健学習」と「体育学習」を中心に、健康と運動との関わりを理解したり、運動の楽しさを味わい、運動の必要性を実感したりすることで日常の生活に運動を取り入れようという、課題意識を持たせることが重要であると考え。そして、限られた時間の中でも運動ができるように、また、あまり運動が好きでない子が意欲的に運動に取り組めるように、体づくり運動の中に運動遊びを取り入れたい。さらには運動の種類、仕方や量の目安等を示した運動ファイルを活用させることで、子どもたちは体を動かすことを楽しみながら、日常生活に取り入れられるだろうと考え本主題を設定した。

研究のねらい

保健・体育の学習を中心に自分の心と体の状態を知ることや、生活習慣を見直し健康や運動の関係を指導することにより、自らの課題をみつけることができ、体づくり運動の学習を生かした運動ファイルを活用することで日常生活の中に運動を取り入れ、親しむ子の育成が図れることを実践を通して明らかにする。

研究の見通し

- 1 保健学習において、健康診断結果を基に自分の心身の状態を知り、健康について考えたり生活習慣病に焦点をあてた予防法の学習をしたりすることで、健康に対して関心を持つことができるであろう。
- 2 保健学習において、運動の特性や運動と健康の結びつきについて実例を示しながら理解させ、日常生活における習慣や日々の体調を振り返らせることで運動の必要性を知り、自分のこととして運動に取り組むための課題をつかむことができるであろう。
- 3 体育学習において、運動遊びを行い運動の楽しさや心地よさを感じ、生活の記録から運動した日としない日の体調を比べさせ、運動の効果を実感させることにより自分の課題を見直し、日常から運動しようとする気持ちを高めることができるであろう。
- 4 健康に関するイメージマップの変容をとらえさせたり、学級活動や休み時間に運動ファイルを活用した運動遊びを取り入れたりすることで、自ら健康を考えて運動に親しむ子どもが育てられるであろう。

研究の内容

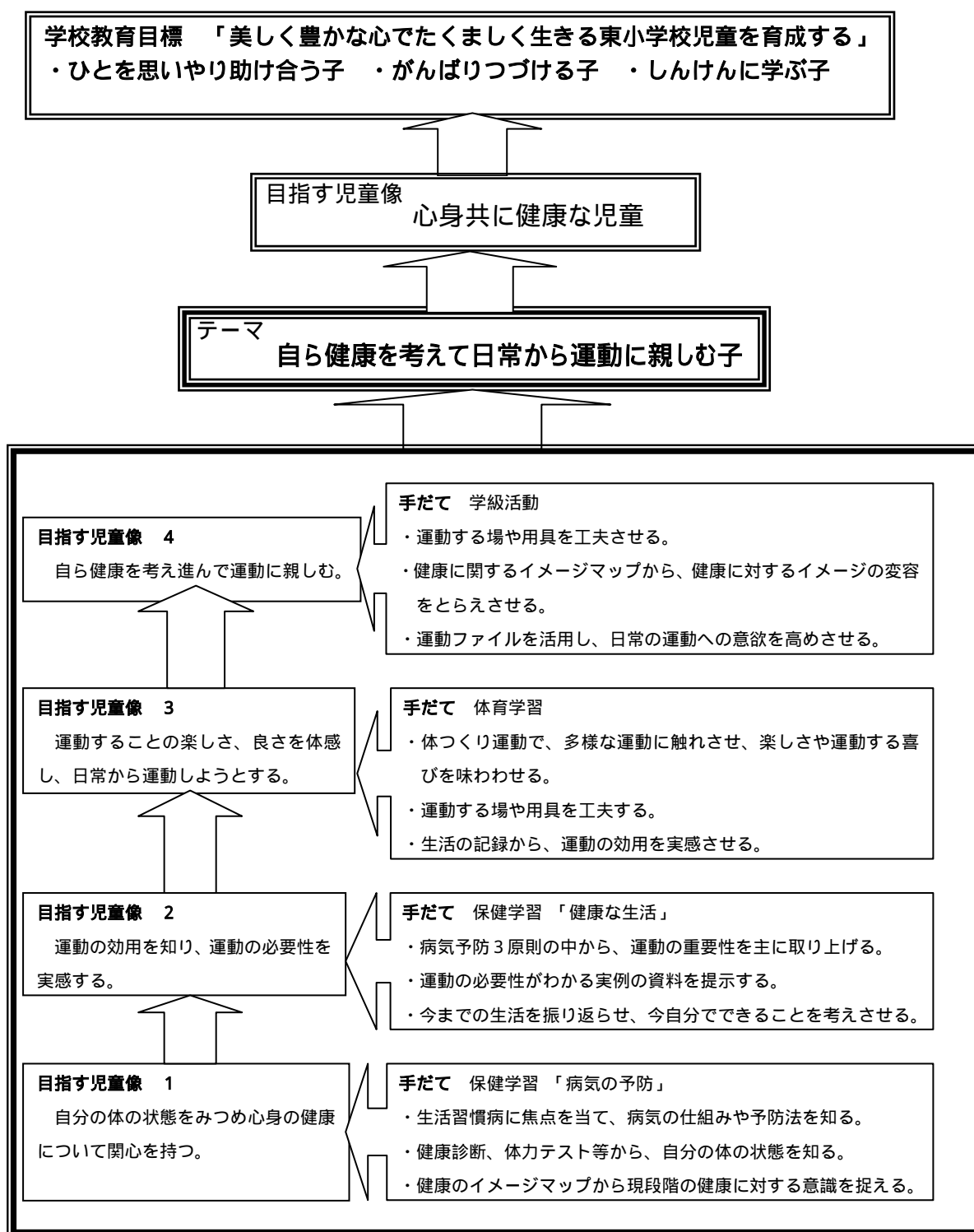
- 1 基本的な考え方
 - (1)「自ら健康を考える」ことについて
自分の心身の状態をよく知ることを通して健康について考え、自分の課題を持ち、健康的な生活の仕方や運動の必要性に気づいたりすることである。それが基になり自分の体を大切にしていこうとする考えにもつながるであろう。そして、運動が好きでない子にも少しでも興味を持てるような学習内容の工夫をしなければならない。また、自分の体を考える際は、あまり否定的に捉えないような配慮も必要と考える。
 - (2)「運動に親しむ」ことについて
運動の楽しさや喜びを感じながら、日常的に運動に取り組んでいる様子を、運動に親しむ子どもの姿としてとらえている。そのためには、自分に合った運動、仲間と共に楽しめる運動や、技ができて自信を持てるような運動に触れることが大切だと考える。
また、運動に親しむことにより、体を動かすことが習慣化され、生涯にわたって健康を保持増進していこうとする姿勢につながるものと考え。
 - (3)「体づくり運動」について
運動中に体の状態や運動の強度を知るために、心拍数を計ったり、疲労感を記録したりする。また、互いに励まし合い、協力して運動に取り組むことにより、普段から自分の体調にあった運動を取り入れることができ、心も豊かにすることができる。体づくり運動は運動を取り入れる過程においても、仲間との関わりを通して行われることから、思いやりの気持ちも育てられ

ることができると思う。

(4) 「運動遊びと運動ファイル」について

学校の休み時間、放課後、家庭など、どこでもやることができ、一人でも複数でも楽しめ、体をたくさん動かせる多様な外遊びを運動遊びと考える。また、小学生の発達段階において、子どもたちが年間を通して喜んで運動に触れることができる、つまり、運動の日常化を目指して種類、遊び方や場所、消費カロリーやポイント制などを盛り込んだ運動ファイルを作成した。

(5) 全体構造図



2 実践の概要及び結果と考察

考察は本学級 6 年 1 組を対象に、保健・体育、学級活動と休み時間等の取り組みにおいて、抽出児童（運動への意欲を高めさせたい A 男と、健康と運動を関連づけて生活させたい B 子）の活動の様子、運動・生活カードの記録、イメージマップや各活動後の感想を通して行う。

A 男は身長 138 cm でやせぎみ、健康と運動に関する事前アンケートでは、「運動は好きではない」、「健康に必要なものは食べることで睡眠をとること」、「自分はあまり健康ではない」、「普段は体育以外ではほとんど運動していない」と回答している。

B 子はローレル指数 150 の肥満傾向にあり、健康と運動に関する事前アンケートでは、「運動は好き」、「健康に必要なものは野菜を食べること」、「自分は健康である」、「普段は体育以外で 15 分位運動している」と回答している。

(1) 健康に対して関心が持てたか。(見通し 1)

ア 実践の概要

保健学習「病気の予防」において、病気の原因である病原体、環境、生活習慣の 3 つの中から、生活習慣病を焦点に当てた授業を行った。最近では生活習慣病が大人だけではなく、子どもにも大きな影響を与えているということ、また、子どもの時の生活習慣が大人になってからの健康に大きく影響することに注目させた。それに合わせ、健康診断や保健調査の結果から、自分の体の様子を知り、イメージマップを描かせ「健康とは何か」を考えさせた。そして、病気予防の 3 原則は食事、運動、休

養であることを指導した。

イ 結果と考察

どんな病気にもその病気を起こす原因があることから、どうすればその病気を防ぐことができるかを考え、「病原体を体の中に入れていないようにする」「体力をつけて病原体に負けない体をつくる」などの意見がたくさん出された。しかし、生活習慣病は子どもたちが経験したことがなく、長い時間をかけて引き起こす病気であるため、自分たちの問題としてとらえにくいものであった。だが、健康診断、保健調査の結果や現代の 3 大死因などを提示することによって、身近な問題としてとらえさせることができた。

健康のイメージマップでは、健康につながるものとして食事、睡眠、薬などをイメージした児童が、A 男を含めて 72% いた。B 子の場合には運動にも着目できたが、食べ物（野菜）のイメージの割合が多く、健康に対する運動の必要感がまだ低いと思われる（資料 1）。

このことから、病気の原因は病原体によるものという概念から、生活習慣によって引き起こる病気が身近な問題であることを理解させる上で、健康診断の結果等の資料は有効であった。また、健康に対するイメージを明らかにしたり、身長や体重だけでなく、改めて自分の体の状態を目にしたりすることで、これからの健康に関心を持てたと考える。

(2) 自らの課題をつかみ運動の必要性を実感することができたか。(見通し 2)

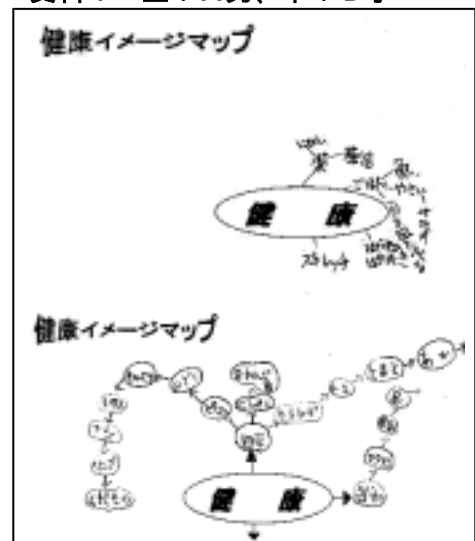
ア 実践の概要

保健学習「健康な生活」において、前時に学習した「病気の予防」の理解を元に、健康な毎日を送り、健康な心身を保つために自分が今どんなことができるかを考えさせた。そして、食事と休養だけでは健康になれないという、宇宙飛行士の実例を紹介し、運動することがいかに大切か、また、運動が心身に与える影響、運動の仕方などを指導した。

イ 結果と考察

自分が今どんなことができるか考えたとき、最も多かったのが「好き嫌いをなく食べる」で、次

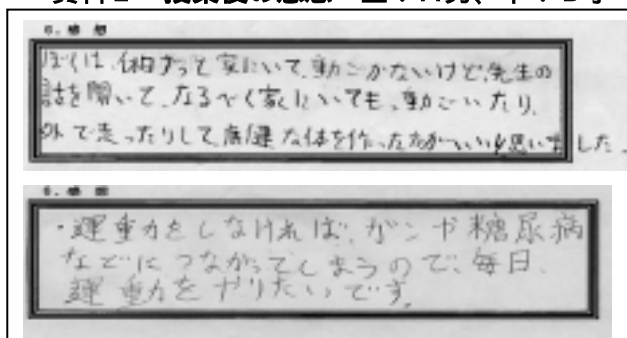
資料 1 上：A 男、下：B 子



に「手洗い、うがい」、「早寝早起き」、「体をきたえる」の順であった。宇宙飛行士の実例を紹介したとき、児童は驚きの声を挙げ、「私もあまり運動していないので、歩けなくなりますか」という質問も出て、運動の必要性を強く印象づけることができた。

運動が心身に与える影響では、初め、ストレス解消、体を鍛えるなどが児童の意識に多かったが、授業後の感想で抵抗力を付け病気の予防をし、神経や精神、身体の成長にも関係するのがよくわかったという感想が多く書かれていた(資料2)。

資料2 授業後の感想 上：A男、下：B子



このことから、運動することの大切さは理解できたと考える。そして、普段の生活を見直し、生活に運動を取り入れていかなければならないという課題を持つことができた。しかし、どのような運動をどのように取り入れていくかという具体的なところまで考えることには弱さがあった。

(3) 運動の効果を実感し日常から運動しようとする気持ちが高まったか。(見通し3)

ア 実践の概要

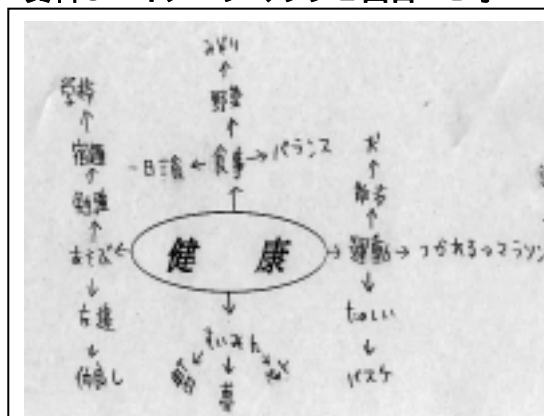
体育学習「体づくり運動」において、運動遊びにつながるいろいろな運動を体験させた。活動するときは、1グループ5～6人のグループに分かれ、運動ファイルに紹介されているたくさんの種目の中から、話し合いで3つ選択させて行った。運動の楽しさが味わえるように同じような種目に偏ることなく、運動量的に軽いものやゲーム的なものを入れるよう助言した。

運動終了後には、体の感覚や気分、脈拍数の変化、感想などを発表し合った。また、生活の振り返りで、運動をした日としなかった日の食欲や睡眠、体調や気分などを比較させた。

イ 結果と考察

各種の運動の中からグループで選択するとき、女子は遊具を使う目新しいものに意見が集まり、男子はミニサッカーなどボールを使ったものに意見が集まった。活動が始まると、どのグループも楽しそうに活発に行っていたが、3種目の運動を行わせたことで、「1つの時間が少ない」「もっとやりたい」という声が多く聞かれた。感想では、「楽しかった」に全員手を挙げた。体の感覚や気分では、「温かくなって軽い感じ」「気持ちいい」などの体によい実感が多かったが、「汗をかいた」「疲れた」などの感想も見られ、体の仕組みへの指導へつなげる必要があると考える。生活の振り返りでは、食欲が増したという変化をとらえることができたが、他の項目ではあまり変化をとらえることができなかった。

資料3 イメージマップ2回目 B子



しかし、「これからも運動を続けたい」「運動遊びならできそう」という感想が多く書かれていたことから、運動の楽しさを実感することができ、「気持ちいい」などの言葉から、運動が心にもよい影響を与え、心と体のつながりを感じられたと考える。

(4) 運動に親しむ態度が養われたか。(見通し4)

ア 実践の概要

イメージマップを描かせ、健康に対する運動のイメージの変容を捉えた。また、「運動ファイル」を全員に配り、いろいろな運動とやり方、ルール等を紹介し、学級活動や休み時間に活動させた。

資料4 運動ファイル

イ 結果と考察

健康のイメージマップでは、食事、運動、休養の病気予防3原則を意識する児童が増え、3つの要素がバランスよく取り入れられるように、考えることができた児童もいた。B子の場合、特に運動への意識の高まりがあった(資料3)。

休み時間の活動では、その時々遊ぶ人数に合わせて、運動ファイルを参考にして遊びを決める様子が見られた。人数が多く集まった時には、ミニサッカーやフットベースボール等のボールを使った遊びで、少人数の時には、鬼ごっこのような遊び(資料4)やフリスビー等の遊具を使った遊びに人気が集まった。中には「工夫してみよう」の所を自分たちで考えたルール等を付け加えるグループもあった。また、休み時間に運動遊びを本格的に始めてから、風邪がはやった11月、12月の欠席日数を見ると、全校児童に対して本学級の割合は128:5、127:1と、体調を崩す児童が少なかったことがわかり、運動の効果を実感することができた。抽出児童A男、B子も「休み時間が楽しになった」「健康のために運動を続けていきたい」等の感想を持ち、運動に親しむ態度が養われたのではないかと考える。



研究のまとめと今後の課題

1 研究のまとめ

生活習慣病を理解させるのが大変であったが、自分たちの体の状態を見つめたことにより、誰にも起こりうるものとして捉えることができた。また、病気予防の一つである運動の実践では、健康に関するイメージマップの変容から、子どもたちがその必要性を理解できたと考える。そして、運動ファイルを活用し運動遊びをすることで、運動に親しみをもち、日常に運動を取り入れる習慣が養えたものと考えられる。

2 今後の課題

生活習慣病の原因とされる肥満などは、エネルギー摂取量と消費量のバランスがとれていれば、十分予防できることを頭の中ではわかっている。しかし、日常生活の中で運動を実践していくことはなかなか難しいことである。生涯にわたって運動を続けるためには、子どもの時から運動に親しむ習慣を身に付けておく必要があると考える。本研究は子どもたちが、将来の健康のために運動をする習慣を身に付けられれば、と思い運動遊びを取り入れて行ってきたが、今後は生涯につながる運動との関連を考えていきたい。

1 中央教育審議会答申「2004 「1 子どもの体力の現状」によると、昭和60年から体力低下傾向が続き、肥満傾向の割合が増加し、将来の生活習慣病への危険性が高まっているという。

2 平成14年度「サーベランス委員会報告書」では、小中学生のレジャー活動が減少し、帰宅後の自由時間における室内で過ごす時間が増加していることに伴い、身体活動は大幅に減少しているという報告がある。

(参考文献) 宮下充正 1995 「運動するから健康である」 東京大学出版会

宮下充正 1994 「子どものからだ」 東京大学出版会