教育実践研究　第25集（2015）　139－144

［体育・保健体育］

健康のために必要な知識を習得し，自分の生活に結び付けて考える「関係力」の育成

田上　敏美*

1　問題の所在

学校における健康に関する指導は，児童が身近な生活における健康に関する知識を身に付けることや活動を通じて自主的に健康な生活を実践することのできる資質や能力を育成することを目指している。そのために，体育の時間だけでなく，各教科や道徳，特別活動，総合的な学習の時間など，学校の教育活動全体を通じて行われている。中でも，体育科保健領域の指導（以下，保健学習）は，健康に関する指導を推進していく上で，質的にも量的にも中心的な役割を担っている。

小学校学習指導要領[1]において，「保健の指導に当たっては，知識を活用する学習を取り入れるなどの指導方法の工夫を行うこと」が新しく示された。これは，健康・安全に関する知識を習得する学習活動を重視するとともに，習得した知識を活用する学習活動を積極的に行うことにより，保健についての思考力・判断力等を育成していくことを示している。これらの力を育成することで，自主的に健康な生活を実践できる資質や能力が育成できると考えるからである。これらの力を育成するための授業のポイントについて，田中ら[2]は次のように述べている。

①身近な生活に関わる発問や教材を工夫し，「保健で学んだことは役に立つ」と子どもが実感できる授業展開にする。
②単に理解するだけでなく，自分の生活に結び付け，自分の健康に目が向くような授業にする。
③習得した知識を活用する学習場面を授業の中で保障する。

そして，こうした授業改善の目標を明らかにした数多くの実践が報告されている。その中で，共通して述べられている反省点は，次の２点である。

・授業のまとめの記入を見ると，「～が分かった」「～が大切だと思った」という記述が多く，知識として「知った」というレベルでとどまっている。
・児童参加型の授業を目指し活動を取り入れるが，活動することが目的となっている。児童の思考力・判断力等を育成する活動になっていない。

つまり，せっかく習得した知識を，自分の生活に役立てようとする力の育成が不十分だったのである。確かに，生活習慣を改善するためには，家庭との連携・協力が欠かせない。だからこそ，そうした各家庭への橋渡しとなるべく，学校の保健学習において，学んだ知識を自分の生活に結び付けて考える力を育成することが必要であると考えた。今回，学んだ知識を自分の生活に結びつけて考える力を「関係力」と定め，その育成を目指して本研究に取り組むことにした。

2　研究の目的

保健学習において，健康に関する正しい知識を，自分の生活に結び付けて考える「関係力」を育成するための効果的な授業構成の要点を明らかにする。

3　研究の内容と方法

本研究においては目指す児童の姿を「健康に関する正しい知識を習得し，自分の生活に結び付けて考えることができる『関係力』を発揮できる児童」とした。そこで，まず正しい知識を確実に習得する段階と，自分の生活に結び付けて考える段階に分けた活動構成による実践に取り組む。そして，授業記録やグループ学習の録音，参観者の記録を通して，「関係力」育成の過程をたどりながら，効果的な授業構成の要点を明らかにする。

＊ 糸魚川市立糸魚川東小学校

〈正しい知識を確実に習得する段階〉

「関係力」は正しい知識に裏付けられていることが前提である。そのために，児童の生活経験が生かせる教材を選び，それらを可視化して示すことにする。児童が「なぜだろう」と問いをもち，学ぶ中で「あっ，そういうことか」と気付き，やがて「なるほど」と納得するという，児童自身が対象に学ぶ価値を見いだせるような授業構成を工夫する。そこで，次の手立てを講じる。

⑴ 学習課題につながる導入資料の工夫【ステップ１】

保健学習の内容は，児童の経験から知っていること，生活の中で親や教師から言われて聞いたことがあることが多い。つまり，学習内容に関する知識がある。そこで，導入において，児童が知っていること・聞いたことがあることを発言させ，整理し，児童の興味関心を引き起こす。

⑵ 理解を進めるための工夫【ステップ２】

導入で整理した既存の知識と関連させながら説明をすることで，「あっ，そういうことか」という気付きや，「だから～なんだね」という納得が得られるようにする。また，視覚に訴える資料や簡略化したイラストを提示することによって，容易に理解できるようにする。

〈自分の生活に結び付けて考える段階〉

自分の生活に結び付けて考える力を育成するために，筆者はすべての児童が自分の生活に引きつけて考えることができる教材の準備と話し合える仲間づくりが大切だと考える。そこで，習得させた知識を踏まえ，以下の２点を工夫する。

⑶ 自分の生活に引きつけて考えさせる教材の工夫【ステップ３】

知識を活用する学習活動では，自分の生活を振り返り，自分の生活に当てはめて考えようとする意識の高まりを促す。そのために，より実践的な場面で考えさせることが大切である。

例えば，基本的生活習慣の大切さは，誰もが知っている。その中で，「早寝が大事だと思った」「もう少し早く寝たい」という振り返りでは学習した意味がない。そのため，「習い事がある日は難しいが，習い事のない日は〇時に寝る」というような具体的かつ実現可能な目標が設定できるよう，知識を活用する学習活動を仕組む。

⑷ 学び合いの場の設定【ステップ４】

自分の思ったことを互いに遠慮なく発言し合うことにより，多様な考えを知ったり，自分に合った方法を見付けたりすることができる。それが，「関係力」の育成につながると考える。そのために，話をしやすい４～５人で（性に関する学習では男女別に）グループを編成する。また，他人の意見を批判しない，グループ活動では全員が発言する，一部の児童の意見でグループ活動を進めないといったグループ活動のルールを示すことにより，児童が安心して発言できるようにする。

こうした２つの学習段階とそれぞれの工夫点を実践することで，「関係力」の育成を目指した。

４　研究の実際

⑴ 実践１

① 単元名　育ちゆく体とわたし　大人に近づく体

② 目　標　思春期には，体つきの変化や発毛・声変わりが起こること，それらの変化には個人差があることが分かり，今後の自分の発育に関心をもつ。

ステップ１　男女の体つきの変化に着目させるクイズ

> 男女の体つきの違いや，変化が現れる時期に気付かせるために，男女（小１・３・６，大学生）が，後ろ向きに立っている写真を見て，どちらが男か女かを当てるクイズ[注1)]を行った。その後，クイズを通して気付いたことをグループで話し合った。
>
> 注１）木原雅子 監修　一般財団法人 日本こども財団 企画・販売　2012年小学校用パワーポイント教材

児童は，となりの席の児童と「男子は右側の写真だと思う。」「〇問正解した。」などと相談しながら，クイズを解いていった。クイズによって児童の緊張がほぐれ，グループワークで積極的に自分の意見を話し合うことができた。その結果，すべてのグループが次の２点に気づくことができた。

・ 小１・小３では男女の区別はつかないが，小６になると男女の区別がつきやすかったことから，小学校高学年ぐらいから体つきが変化する。
・ 「女子の方が下半身が太い」「女子はウエストが細くなっている」「男子はがっしりしている」など，男女の体つきには，違いがある。

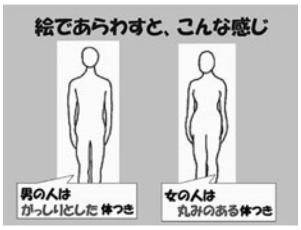
これは，小１・小３・小６の中で男女の区別がつきやすかったのは何年生か，体のどの部分をみて男女が分かったかというように，学年による体つきの違いに着目させたことが有効に働いた。また，提示された資料のところへ行き，「（ウエスト部分を指さしながら）女子と男子では，ここが違う。ほら，女子は細くなっているでしょ」「（下半身を指さしながら）小１では太さに差がないけれど，小６は太さがちがうよね」など，写真を指さしながら自分の意見を述べることができたからであった。話し合いの手がかりとなる資料（写真１）を提示したことも有効に働いた。

写真１　後ろ姿クイズ（提示資料）

ステップ２　体つきの変化を正しく捉えるイラスト

体つきの違いを示したイラスト（資料１）を提示し，男女の体つきの変化を説明した。また，体つきの変化が現れる時期には，個人差があることを確認した。

提示されたイラストを見ながら，自分たちが気付いた男女の体つきの違いを確認することができた。また，クイズで使用した写真を示し，体つきの変化が現れる時期には個人差があることを確認することができた。イラストを使用したことにより，児童が恥ずかしいという気持ちをもたずに，体つきの変化についての正しい知識を習得することができた。このことは，単元後のテスト結果（思春期に起こる男女の体つきの変化の正答率　95.8%）からも表れていた。なお，声変わりについても，音声教材[注2)]を使用し，同様の指導を行った。



資料１　男女の体つきの違い

注２）木原雅子 監修　一般財団法人 日本こども財団 企画　声あてクイズ

ステップ３　自分で考えさせるケーススタディ

男女別のグループで，ケーススタディを行った。課題は次のとおりである。
「自分の周りの友だちはみんな，変化（男子は声変わり，女子は体つきの変化）が現れているのに，自分だけが変化が現れていないことを心配しているＡさん。Ａさんへ声をかけるＢさんのセリフを考える。」

個人でＢさんのセリフを考える時間をとった。児童は，「体つきが変わる時期には個人差があるから，おかしくないよ」「いつか変化するから，大丈夫だよ」「声変わりには個人差があるから，気にするな」など，ステップ２の学習を思い出しながら，セリフを考えた。すべての児童が「体つきの変化（声変わり）には，個人差がある」ということに触れてセリフを考えることができた。ケーススタディを行うことで，ステップ１・２で学んだ知識を生かすことができた。

ステップ４　学び合いで広がる理解・共感

個々で考えたセリフを発表し合い，グループの意見を作業シートに記入した。

児童一人一人が自分の考えをもってグループ活動に入った。児童の発言は右のとおりである。これらの発言は，次の３つに分類できる。

①　確認

思春期に起こる体の変化とその個人差について，再度確認している。（C1，C2，C3）

→　思春期に起きる体の変化を理解しようとしている発言である。ただし，この段階では，誰にでも起こりうるという一般論にとどまっている。

C１：私は「体が変わる時期には個人差があるから，おかしくないよ」にしたよ。
C２：私は「いつか変化するから，大丈夫だよ」にした。
C３：私は「体つきの変化には個人差があるから，大丈夫だよ」にした。
C４：私は「体が変わる時期は，人それぞれ違うから，大丈夫だよ」にした。
C５：「人それぞれ違う」って言い方，良いね。
C６：変化が起こるのは，遅い人だと何才ぐらいなんだろう？
C７：中２とか中３で，変化が起こる人もいるよね。
C８：この人，まだ中１でしょ？変化がなくてもいいんじゃない？
C９：そうだよ。中１なら，まだ変わらない人もいるよね。
C10：じゃあ，「体つきが変わる時期は人それぞれ違うから，大丈夫だよ。まだ，中１だから変化がなくても，おかしくないよ」にしよう。

資料２　グループの話し合いの様子

② 言い換え

「個人差」という習得した知識を，「人によって違う」「人それぞれ」「早い人もいれば，遅い人もいる」などの児童の言葉に置き換えている。（C4，C5，C10）

→ 理解したことを「自分の言葉で説明しよう」という意識が働いている発言である。①確認よりも理解が深まっている。

③ 予想

「いつか変化する」というあいまいな知識が，「中２や中３で変化が起こる人もいる」というように，より具体的な理解となっている。（C7，C8，C9）

→ 深まった理解を自分の生活と結びつけて考えようとする意識が読み取れる発言である。本研究が目指す「関係力」が働いている。

また，あるグループでは，「心配なら一緒に先生に相談に行こう」というセリフをプリントに記入していた。そこで，これを全体に発表をさせたところ，「それ，いいね」「気付かなかった」という発言も生まれた。これらから，一連の活動を通して児童同士の学び合いが成立したことが分かる。授業のまとめのワークシートには「人によって声変わりをする時期が違うことがよく分かった」「小さい頃は男女の見分けがつかないけれど，大人になったら男女がすごく違うことに驚いた」「人の体は，声も体もだんだん変っていくことが分かった」など，習得した知識についての記述が多かった。

一方で，「私は体がふっくらしてきたことをイヤだと思っていたけれど，大人に向かって変化していることなので仕方がないと思った」と書いていた児童がいた。この児童は自分に起きている体の変化を，将来の自分の姿と関連付けてとらえようとしているものである。この他にも，「自分がどんな声になるか楽しみ」「自分の体に変化が起きることは，少し不安だけど，先生に相談すればいいことが分かった」と，感想を記述していた児童もいた。

児童は，ワークシートを用いたことによって，自分の成長と向き合って学習を振り返ることができたのである。

⑵ 実践２

① 単元名　病気の予防　生活習慣病の予防

② 目　標　生活習慣病の原因となる生活習慣について知り，これからの自分の生活を考える。

ステップ１　課題に着目させる「だらみちゃんの１日」（写真２）

自分の生活を意識させ，課題に着目させるために，『だらみちゃんの１日』を提示した。

写真２　だらみちゃんの１日

児童は食事やおやつの内容に問題があること，ずっと同じ姿勢で運動をしていないことについて，自分の毎日の生活と比べながら発言した。また，食に関する指導で聞いたことや普段の生活の中で家の人から言われていることを思い出しながら，問題点を指摘することができた。そして，だらみちゃんのような生活の仕方が健康によくない影響を及ぼすことに気付くことができた。

ステップ２　模型で学ぶ動脈硬化の原因と症状

生活習慣と脳卒中や心臓病の関連を理解させるため，血管模型を用いて動脈硬化が起こる原因と症状を説明した。（写真３）

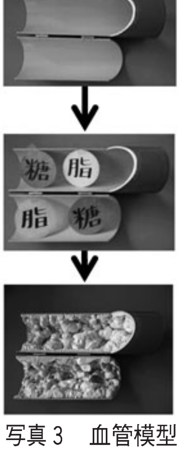


写真３　血管模型

児童は「血管の中が，そんなになっちゃうの？」「危険だよ」などと発言をしたり，血管模型をじっと見つめたりするなど，動脈硬化の血管の様子に興味を示した。また，「糖分・脂肪分の摂りすぎていると，血液がドロドロになるんだよ」「ギトギトだよ」「ベチョベチョなんじゃない？」などと知っていることをもとに想像を膨らませながら発言する児童もいた。

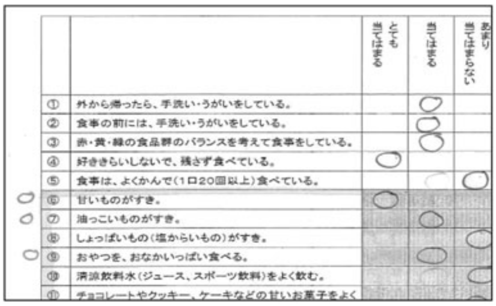
模型を使用して説明したことにより，動脈硬化の原因と症状，その危険性について理解することができた。児童は，動脈硬化について理解したことで，脳卒中や心臓病の理解も容易になった。

知識を習得する場面では，授業者による一方的な説明になることが多い。今回，模型を用いて，児童のつぶやきや発言を生かしながら説明を行うことで，児童の興味・関心を維持することができた。

ステップ３　**アンケートで見直す毎日の生活**

事前に行った自分の生活アンケートを見て，生活の問題点を見つけた。

全ての児童がステップ１・２で習得した知識を自分の生活アンケート結果に結び付け，自分の生活の問題点を見つけることができた。アンケートに印をつけた後に，自然と近くの席の児童と話し合う児童もいた。それは，自分のアンケートを示しながら，「自分は，ジュースをよく飲んでいるところに印をつけたよ」と自分の生活の問題点を話したり，友達のアンケートを見て「ここも問題なんじゃない？」と指摘したりする学び合いの場であった。



		とても当てはまる	当てはまる	あまり当てはまらない
①	外から帰ったら、手洗い・うがいをしている。		○	
②	食事の前には、手洗い・うがいをしている。		○	
③	赤・黄・緑の食品群のバランスを考えて食事をしている。		○	
④	好ききらいしないで、残さず食べている。	○		
⑤	食事は、よくかんで（1口20回以上）食べている。			○
⑥	甘いものがすき。	○		
⑦	油っこいものがすき。		○	
⑧	しょっぱいもの（塩からいもの）がすき。			○
⑨	おやつを、おなかいっぱい食べる。		○	
⑩	清涼飲料水（ジュース、スポーツ飲料）をよく飲む。			○
⑪	チョコレートやクッキー、ケーキなどの甘いお菓子をよく			

資料３　事前アンケート

ここで使用したアンケートは，単元前に児童の実態を把握するために行ったものを活用した。「自分の生活を振り返ろう」という指示だけでは，自分の生活の問題点を見つけることは難しい。今回，生活を振り返る視点となる知識を習得したことにより，自分の生活の問題点を見つけることができた。

ステップ４　**模範例から考える一人一人の改善策**

具体的な改善策についてのイメージをもつために，代表児童との対話を行った。（資料４，５）その後，ワークシートに一人一人が今後の生活について記入した。

授業のまとめの場面において，すぐにワークシートに授業の感想やこれからの生活の仕方を記入させた場合，「これからは～しないようにする。」「今まで～だったので，これからは気をつける。」などの漠然とした目標となってしまうことが多い。

教師と対話をした代表児童Ａは，対話の時点では具体的な改善策を考えることができなかったが，ワークシートには「甘いものを食べるときは，量を決めてから食べる」と記入していた。代表児童Ａにとって，教師と代表児童Ｂとの対話を聞いたことが，具体的な改善策を考えるのに有効に働いた。代表児童Ａと同様で，「のどが乾いた時，今まではジュースを飲んでいたけど，お茶を飲む」「今まではお菓子を好きなだけ食べていたけど，量を決めてから食べる」など具体的な改善策を記入できた児童は63.6％であった。

以上のことから，自分の生活の問題を見つけ，具体的な改善策を考えるためには，代表児童と教師との対話が有効な手立てであった。

Ｔ：アンケートのどの項目に，印をつけましたか？
Ｃ：甘いものを食べ過ぎていることです。
Ｔ：何を食べていますか？週にどれぐらい食べていますか？
Ｃ：シュークリームをよく食べる。２回ぐらい，お母さんが買ってくるから。
Ｔ：どうすればいいですか？
Ｃ：我慢する？回数を減らす？量を減らす？（決めることができなかった）

資料４　教師と代表児童Ａとの対話

Ｔ：アンケートのどの項目に，印をつけましたか？
Ｃ：よくスナック菓子を食べます。一度に一袋を食べてしまいます。
Ｔ：一袋食べると，脂肪分や塩分の摂り過ぎが心配ですね。では，どうすればよいのですか？
Ｃ：食べる分だけお皿に出して食べるようにする。例えば，半分だけ出すとか。

資料５　教師と代表児童Ｂとの対話

５　考察

実践１では，「関係力」が発揮された児童の姿を「『思春期には体つきや声に変化が現れ，近い将来，自分にもその変化が現れる』と認識できる児童」と捉えた。従来の授業は，思春期に起こる体つきや声の変化を教師が説明したり，思春期に起こる体の変化を示し，男女どちらに起こる変化かを分類したりするなど，知識の習得に重きが置かれていた。そのため，自分に起こる変化として理解することが難しかった。今回，「①体つきの変化や声変わりについての知識を習得する。②自分の将来の姿を想像する。③Ｂさんのセリフを考えることによって知識を定着させる。④日常場面で使える知識とする。」というステップを踏んだ。実際の児童の写真や音声教材を用いて授業を行ったことにより，児童は体つきや声の変化を納得することができた。また，将来の自分の姿を想像することもできた。さらにグループで意見を交換することによって，日常場面で使える言葉になったり，より詳しい知識として理解したりすることができた。このように視覚や聴覚に訴える教材，ケーススタディという指導法の工夫により，児童は習得した知識を自分の生活に結び付けて考えることができた。実践１で「関係力」育成に有効だったのは，視聴覚教材とケーススタディの組み合わせであった。

実践２では，「関係力」が発揮された児童の姿を「『自分の生活の～が問題で，それをこんなふうに改善する』と考えることができる児童」と捉えた。「①生活習慣病の原因についての知識を習得する。②自分の生活を振り返り改善点を考える。」という２つのステップで行われていた従来の授業を，「①生活習慣病の原因についての知識を習得する。②自

分の生活の問題点を探す。③具体的な改善策の考え方を知る。④自分の生活の改善点を考える。」という４つのステップを踏んだ授業構成に変更した。ステップを増やしたことにより，事前アンケートを活用して具体的に自分の生活を振り返る，代表児童と対話をして具体的な改善点の考え方を示すという，教材や授業展開の工夫も加わった。それによって，自分の生活に結びついた，具体的で実現可能な目標を設定できることができた。ただ単に児童が考えたり，活動したりする時間を確保するのではなく，スモールステップで授業を構成し，それに合わせた教材や授業展開の工夫をすることにより，「関係力」を育成することができる。

以上のことから，健康に関する正しい知識を習得し，自分の生活に生かして考える「関係力」を発揮できる児童を育てるための効果的な授業構成の要点を次のように整理した。

〈正しい知識を確実に習得する段階〉

①　児童の生活経験が生かせる教材の使用

保健学習の内容は，児童が知っていること・聞いたことがあることが多いため，児童の生活経験や思いつきを生かした授業，活動を取り入れた授業構成が可能である。

導入場面において，児童の生活経験が生かせる教材を使用することによって，「そうそう，自分たちが気付いたのは，それなんだよ」とか「自分たちが知っていたことは，そういうことなんだね」というように，既存の知識を確かな知識として習得することができたのである。実践２のように難しい用語が出てくる学習では，特に有効であった。

②　児童の思考の流れに沿った視聴覚教材の提示

視覚に訴える資料はインパクトが強く，児童の興味関心を高めることができるので，知識の習得に有効に働いた。また，学習内容に合わせて，提示する図やイラストを簡略化することにより，容易に理解できるようになった。また，実践２から，視覚に訴える資料の提示の仕方も重要であり，児童の思考の流れに沿ってタイミング良く提示することも，正しい知識の習得に有効であった。

〈自分の生活に結び付けて考える力を育成する段階〉

③　児童が問題を自分の言葉で表現できるようにするための教材の工夫

児童が自分の言葉で表現するためには，児童一人一人が考えることができる，児童一人一人が自分の意見をもつことができる課題を提示しなければならない。そのための教材の工夫が重要である。実践１では，習得した知識を使うこと，将来出会うかもしれない場面を設定し考えさせることを目指し，教材を作成した。実践２では，自分の生活を自分の生活の問題点を明らかにした上で振り返ることを目指し，事前に行った生活アンケートを教材として使用した。

また，児童が自分の考えをもつ時間を確保することにより，自然と「友だちはどんなふうに考えているのだろう」という疑問がわき，他の児童と交流する意欲が高まった。

④　自分の考えを広げたり深めたりするための「学び合いの場」の設定

自分に結び付けて考えるためには，自分の言葉で理解し，考えることが重要である。実践１では，「個人差」という習得した知識を，グループ活動を通して「人それぞれ違う」「早い人もいれば，遅い人もいる」などの児童が日常で使う言葉に置き換えることができた。さらに，「いつか変化する」というあいまいな知識を「中２か中３に変化が現れる人もいる」という詳しい知識とすることができた。また，実践２では，教師と代表児童の対話を聞く場を設けたことによって，「そうすればよいのか」を気付いたり，「自分だったらこの方法にするかな」と考えたりすることができた。

児童が自分の言葉で考えや思ったことを遠慮なく発言したり，仲間の考えを聞いたりすることによって，自分の経験に引きつけて考えを見直したり，深めたりすることができた。つまり，「関係力」を育成するためには，児童が自分の言葉で表現し，考える「学び合いの場」を設定することが有効と言える。

６　結語

健康は，生き生きとした毎日を過ごすための資源である。その健康に直接かかわる保健学習だからこそ，自分に当てはめて考えたり，自分の生活に結び付けて考えたりする力を育成したい。

教材の準備や指導法など日々反省することも多い。だからこそ，子どもたちの健康に日々携わり，子どもたちの健康を第一に願う養護教諭として，今後も積極的に保健学習に参画し，研修を重ねていきたい。

〈引用文献・参考文献〉

１）文部科学省　『小学校学習指導要領解説　総則編』 2008年
２）田中昌彦，森　良一　「保健に関する資質・能力をどう育てるか」『初等教育資料』12月号　2011年