

# 学んだ知識を活用し、 主体的に健康で安全な生活を送ることのできる生徒の育成

—前向きなイメージを生かした指導の工夫—

浅野 綾子, 森田 裕代

## 要約

健康教育部では、生徒たちが「自身の健康に関心をもつこと」「知識と生活を結びつけること」「自分にあった最善の方法を導き出すこと」「行動変容につなぐこと」の4点をもとに、学んだ知識を活用し、主体的に健康で安全な生活を送ることのできる生徒の育成を目指している。

そこで本研究では、「前向きなイメージをもつことのできる学習過程の工夫」や「生徒の行動変容を促すための体験活動を取り入れた指導の工夫」に焦点を当てて実践を行った。

本稿では、その実践の成果と課題について考察し、その結果を報告する。

### 1 主題の設定の理由

#### 1.1 学習指導要領の改訂より

平成29年3月に公示された中学校学習指導要領の保健体育科保健分野で示された保健の資質・能力は次のとおりである。

- (1) 個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身につけるようにする。
- (2) 健康についての自他の課題を発見し、より良い解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
- (3) 生涯を通じて心身の健康の保持増進を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。

自他の健康に関心を持ち、現在だけでなく生涯を通じて健康の保持増進や回復を目指す実践力の基礎を育てることによって、生徒が現在及び将来の生活を健康で活力に満ちた明るく豊かなものにするのが求められている。

#### 1.2 昨年度の研究より

健康教育部では学びのつながりに焦点を当て、学んだ知識を活用し、主体的に健康で安全な生活を送ることのできる生徒の育成を目指し、研究を

行ってきた。教師が他教科との学びのつながりを整理し、生徒が学んだ「知識」と日常生活とをつなげることで、学んだことを自分の生活で実践しようとする発言がみられた。その一方で、生徒は望ましい生活が分かっているにもかかわらず、それを実生活の中で生かすできていない姿や、指導後継続できない姿があった。

これまで教師の与える知識は、疾病のリスクや命を脅かす危機などのマイナスなイメージの内容が多かった。そのため、現在健康な生活を送っている生徒たちにとって疾病などのリスクはイメージが付きにくいことや、生活を変えるまでの動機付けになっていなかったのではないかと考える。奈須<sup>1)</sup>や教育研究政策研究所<sup>2)</sup>も子どもたちが、既存の知識や経験に関連付けて学ぶと効果が高まり、子どもたちを無知な状態と捉え、知識で埋めるような指導では効果が低いと指摘している。

#### 1.3 生徒の実態について

本校の生徒は、今までの保健学習や指導、実生活の中で、様々な健康問題や予防法、対処法などを学んでいる。しかし生徒会を中心とした生活習慣アンケート(図1)の結果、表1、表2から中学1年生と3年生を比較すると、睡眠時間の少な

い3年生は健康的な生活を送ることができていないと気づきながらも、望ましい生活を送ることができていない実態がある。

表1 平日の平均睡眠時間

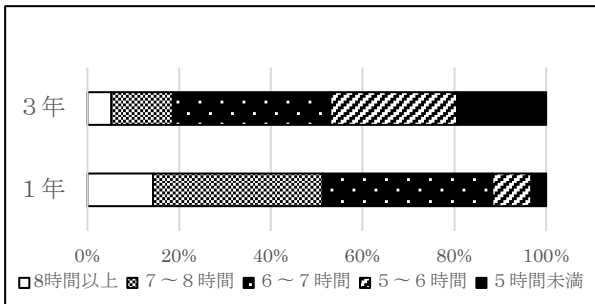
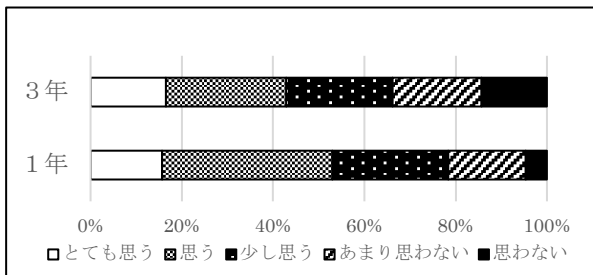


表2 健康な生活を送れているか



生活習慣アンケート ~健康教育~

年 組 番 名 前

質問	5	4	3	2	1	合計
1 平日の睡眠時間は何時間ですか。(平均)	8時間以上	7~8時間	6~7時間	5~6時間	5時間未満	
2 休日の睡眠時間は何時間ですか。(平均)	8時間以上	7~8時間	6~7時間	5~6時間	5時間未満	
3 決まった時間に寝たり起きたりしていますか。(土日も含む)	毎日できる	ほぼできています	少しできています	ほぼできていない	全くできていない	
4 現在の睡眠時間で、十分に休養がとれていると思いますか。	はい	だいたい満足	少し満足していない	あまり満足できない	満足できていない	
5 1日にどれくらいの時間テレビやゲームをしますか。(1コマの時間も含む)	全くしない	1時間以内	1~2時間	2~3時間	3時間以上	
6 運動(部活動以外)は1日にどれくらいしますか。	2時間以上	1~1時間半	30分~1時間	30分未満	全くしていません	
7 運動をすることは好きですか。	とても好き	好き	普通	あまり好きではない	嫌い	
8 朝食を食べていますか。	毎日食べている	週3~4回	週1~2回	ほとんど食べない	食べない	
9 栄養のバランスを考えて、好き嫌いしないで食べていますか。	必ずやる	よくやる	時々やる	あまりしない	しない	
10 食べ物の品質や含まれているもの表示をよく見ていますか。	必ず見ている	よく見ている	見ている	あまり見ない	見ない	
11 経年の特産物や経年に関わる食べ物を知っていますか。	詳しく知っている	よく知っている	知っている	あまり知らない	知らない	
12 一人で料理を作ることができますか。	1食分作れる	3品程度作れる	2品程度作れる	1品程度作れる	できない	
13 自分は健康的な生活をしていると思いますか。	とても思う	思う	少し思う	あまり思わない	思わない	
14 自分は健康だと感じますか。	とても思う	思う	少し思う	あまり思わない	思わない	

生活習慣アンケート 集計表

回答の上にある数字を見て計算してください。

○睡眠編

1~4の合計	4~6	7~9	10~12	13~15	16以上
点数	1点	2点	3点	4点	5点

○テレビ・ゲーム編

5票の合計	1	2	3	4	5
点数	1点	2点	3点	4点	5点

○運動編

6~7の合計	2	3~4	5~6	7~8	9~10
点数	1点	2点	3点	4点	5点

○食生活編

8~12の合計	5~8	9~12	13~16	17~20	21以上
点数	1点	2点	3点	4点	5点

○健康意識編

13~14の合計	2	3~4	5~6	7~8	9~10
点数	1点	2点	3点	4点	5点

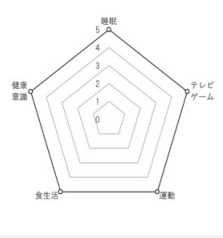


図1 生活習慣アンケート

さらに生徒たちの様子を見てみると、体に良い食べものを知っていても、給食時に好き嫌いで減らしたり、食べなかったりする生徒の姿がある。また、睡眠をとりたいと思っても、学習や人

間関係などを重視し、睡眠がとることができず不定愁訴で保健室を訪れる生徒が多くみられる。

昨年度までの研究や、生徒の実態から「生涯を通じて心身の健康の保持増進を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う」ためには、生徒たちが学んだ知識を前向きに捉え、行動変容につなげていく必要があると考えた。

そこで、研究主題を次のようにした。

＜健康教育科研究主題＞

主体的に健康で安全な生活を送ることができる生徒の育成

—前向きなイメージを生かした指導の工夫—

2 目指す生徒の姿

健康教育の目標は、単に健康に関する知識の獲得や理解を促すことではなく、それらをいかに健康的な行動に結びつけられるようにするかということにあると川畑<sup>3)</sup>も述べている。そこで本校健康教育部の目指す生徒の姿をこのように示した。

健康で安全な生活を送るためには、

- ・自身の健康に関心をもつ
  - ・知識と生活を結びつける
  - ・自分にあった最善の方法を導き出す
  - ・行動変容につなぐ
- ことができる

＜朝食を例にした場合＞

自身の健康に関心をもつ

現在の自分の生活を振り返り、朝食を食べているが内容に問題があることを認識する。

知識と生活を結びつける

朝食の必要性について学ぶ。

自分にあった最善の方法を導き出す

これからの自分にとって必要な朝食の摂り方を考え、行動を変えようとする意欲を高める。

行動変容につなぐ

意欲が継続され、自分の生活が変化し、良い生活が続いていくことと捉えている。

3 全体研究で目指す生徒の姿との関連

健康教育部として目指す生徒の姿と全体研究

で目指す生徒の姿との関連を図2のように捉えている。

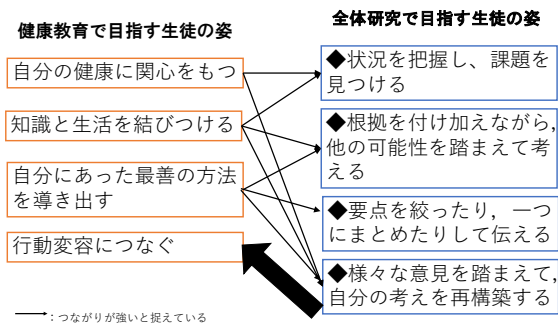


図2 全体研究で目指す生徒の姿との関連

全体研究で目指す生徒の姿は、行動変容のためには必要不可欠なものばかりである。それらすべてが達成されることで、生徒の「行動変容につなぐ」ための準備が整う。そこで健康教育部では全体研究で目指す生徒の姿から「行動変容につなぐ」ことへ矢印を向け、目指す生徒の姿の具現へつなげていく。

### 3.1 保健の目標（資質・能力）と見方・考え方について

学習指導要領では、保健の見方・考え方を働かせることを次のようにしている。

#### <保健の見方・考え方>

個人及び社会生活における課題や情報を、健康や安全に関わる原則や概念に着目して捉え、疾病等のリスクの軽減や生活の質の向上、健康を支える環境づくりと関連づけること。

健康教育部の目指す生徒の姿に迫っていくためには、生徒自身が見方・考え方を働かせることが重要であると考え。

### 3.2 生徒が保健の見方・考え方を働かせるためには

生徒が見方・考え方を働かせるためには、「根拠に基づいた事実」をもとに「それぞれの生活に応用できる方法」を考えさせる過程が必要であると考えた。そのために、生徒自身が保健の見方・考え方を働かせるための視点をもつことが大切だと考え、次のことを「健康・安全について考える視点」とした。

- ・根拠はあるか
- ・自分に合っているか
- ・実践できるか

生徒がこの視点をもって、健康や安全について考えることによって、生涯にわたって健康・安全な生活を送ることができるのではないかと考えた。

## 4 研究仮説

本校では昨年度まで、リスクの軽減に着目した健康教育を実践していた。しかし、生徒が見方・考え方を働かせ目標を達成するには、生徒自身が望ましい生活を送りたいという意欲を強め、行動できるよう促すことが必要であると考えた。そこで、研究仮説を次のようにした。

生徒に対し前向きなイメージを与えることで、生徒が自分の生活に合わせた方法でより良い生活を実践しようとする意欲が強くなる。さらに、生徒が保健の見方・考え方を働かせるために、教師が指導を工夫したり、体験的な活動を促したりすることで、目指す生徒の姿に迫ることができるだろう。

私たちの考える「前向きな」とは、生徒が「実践したい」と行動への意欲を強めたり、実行可能だと感じたりすることである。このような前向きなイメージを生徒にもたせることは、今まで行ってきたリスクの軽減などの問題対処にとどまらず、健全な発達を促進できる可能性があり、有益であると菖蒲<sup>4)</sup>も述べている。

## 5 研究内容

### 【研究内容1】

生徒が前向きなイメージをもつことができる指導の工夫

### 【研究内容2】

生徒の行動変容を促すための体験活動を取り入れた指導の工夫

上記の研究仮説をもとに、2年次は上記に示す内容で本研究を進めることとした。

## 5. 1 研究内容1に関わって

### 【前向きなイメージをもつことができる指導の工夫】

健康教育における行動変容とは「健康にプラスとなる行動（運動習慣、バランスのとれた食事、病気の予防のための行動など）を身につけていくプロセス」あるいは「健康のマイナスとなる行動（睡眠習慣の乱れ、暴飲暴食、病気や事故の原因となる行動など）をやめていくプロセス」と捉えることができる。今までの本校で実践していた指導の方法は前述した通り、後者であることが多かった。そのため、生徒が健康的な生活を送りたいと思えるよう、教師側が意図的に指導や働きかけを工夫していく必要があると考えた。

生徒が「前向きなイメージ」をもつことは、一つの問題に焦点を当て、それを解決することを目的とするのではない。新しい知識と自分のもつ知識を再構築させ、それを活用できる形にし、今後の生活に応用させていくことができる力であると言える。生徒が主体的に健康で安全な生活を送るためには、目の前の問題の解決ではなく、今後自分がどのように生活すべきか意思決定を行わなければならない。そのために、教師は生徒の「やってみよう」「実行できる」と感じられる知識を与えたり、これまでに得た知識を生かすことができるよう促したりすることが重要である。そこで今年度は、「前向きなイメージをもつことのできる指導の工夫」によって、生徒たちが自らの健康を主体的に捉え、知識を行動にうつしたいと考えることのできる手立てを検討した。

## 5. 2 研究内容2に関わって

生徒が知識を行動へうつし、さらにはその生活を継続させていくためには、教師が与える知識と、生徒のもつ知識や経験がつながり合うことが重要である。田村<sup>5)</sup>も日常生活や学校生活における豊かな体験、価値ある経験の繰り返しが多くの関わりを生み、より高い目的や価値と知識を結びつけていくと述べている。健康教育部では、専門的な知識を踏まえながら生徒たちの学びをコーディネートしていくことで、豊かな体験や価値ある経験を促していけると考えた。

しかし、健康的な生活を送りたいという目的は

同じであっても、身体状況や栄養状態、家庭環境や健康行動は個人で異なり、実践する環境も様々である。そのため学校という共通の場で、生活習慣を改善するための手立てを生徒たちの手で工夫する機会を設けることとした。それは、将来の生徒たちの生活において汎用できるものとなっていくと考える。

## 6 実践

### 研究内容1

【生徒が前向きなイメージをもつことのできる指導の工夫】

#### (1) 2年生 保健学習での工夫

単元名「自然災害に備えて」

昨年度までも、本単元を実践していた。しかし内容については、「地震が起きてしまった時に命を守るためにどうする」といった、起きた時にどのように動くことができるかを中心とした内容であった。しかし、今年度は現在から何できるかを考えることを中心として授業を組み立てた。



#### <前向きなイメージをもつための指導の工夫点>

- ・生徒が自分に合った備えを考え、実践につながれるよう、教師が個々に合わせた声かけを行うこと。
- ・自然災害が起きていない今だからこそできることを考えさせること。

具体的な手立てとしては、導入時に生徒のもつ自然災害に関わるイメージや知識を整理し、新たな知識とつなげることによって、既存の知識と新たな知識が再構築され行動化に移しやすいと考えた。また、「今の自分にできること」をテーマにし、「災害時を生き抜く」ことを考えることによって、「怖い」「不安」ではなく、今ならまだできることがあるかもしれないと、行動化に向けて意欲を高められるようにした。そこに熊本地震の被災者の声を取り入れることによって、イメージしづ

らい自然災害を想像できるようにした。

### ＜生徒の感想より＞

・今の自分にできることはたくさんあると思った。特に今の自分の部屋は入り口付近に家具がたくさんあるので固定したり、棚の中を整理したりしたい。また、スリッパをベッドの近くに置くなど今日からできると思うのでやっていく。

・「他人事のように思っていた」とありましたが、本当にその通りでした。何が出来るか考えるだけでなく、行動に起こす「行動力」も必要で、これからの生活に生かせると思います。

導入では、地震に対するイメージを聞くと「怖い」「けが」「危ない」といったものがよく聞かれた。しかし、振り返りでは「今だからこそ出来ること」を考え行動への意欲をもつ生徒の声がよく聞かれた。

(2) 1年生 学級活動(食に関する指導)の工夫  
題材:「今の自分に合った朝食を食べよう」

生徒の朝食の実態を調べてみると、朝食を摂っている生徒は市の平均より多い結果となった。しかし、長期の休みやテスト期間など、生活のリズムが変化すると、それに伴って朝食の摂取率が変動する傾向が見られた。そのため、改めて朝食の良さを生徒に伝えることや、それぞれの目標に合わせた朝食の摂り方を考えさせ、日常生活の中で実践できるように指導を行った。



### ＜前向きなイメージをもつための指導の工夫点＞

- ・朝食を食べることの良さについての内容を中心に指導を行っていくこと。
- ・食事の形を意識した指導を行うことで、食事の組み立て方をイメージしやすくさせたこと。

具体的には「朝食のはたらき」と「主食・主菜・副菜のそれぞれの役割」を関連付け、それぞれの良さを中心に指導を行った。さらに、その良さとして生徒たちの学校生活での目標を結びつけ目標達成のための朝食内容について献立を立てた。

授業後も生活習慣アンケートの追跡を行うほか、給食時間に栄養教諭が出向き、料理の組み合わせについてアドバイスをしたり、朝食を欠食している生徒に対しては個別の声かけを行ったりしていく。

### ＜生徒の感想より＞

・単純にあるものを食べていたので、何を食べたらいいのか考えることを気をつけたいです。また、いつも同じものばかり食べるのではなく、1日ずつ違うものを食べたりと食事を楽しむこともしたいと思います。

・好きな食べ物ばかり食べずに、栄養も考えて朝ごはんを食べる。主食・主菜・副菜の3つをバランスよく食べることが大切なので、五大栄養素を考えて朝ごはんなどを食べる。役割をしっかりと理解しながら朝食を食べる。

(3) 生徒の意識を継続させるための取組

本校では保健室来室時に詳しい生活習慣の聞き取りを実施している。その項目を見直し、新たに「食事の内容について」と「今の自分にできること」の項目を追加した。それにより、生徒たちが、食に関する意識をもつことができたり、栄養教諭の個別指導につなげたりすることができている。また、今の自分にできることを記入することで、自分の生活と不調の原因がつながり、生活習慣の改善につながると考えられる。

### 研究内容2

【生徒の行動変容を促すための体験活動を取り入れた指導の工夫】

生徒が行動変容し、より良い生活を継続していくためには、生徒自身が自分の生活を振り返り、問題解決をするための手立てを仲間とともに考え、実践する力が必要である。そこで、今年度は生徒会保健部で課題に挙げた手洗い活動について実践を進めていくこととした。

手洗いは、衛生管理や健康管理のために身に付けたい習慣である。しかし学校生活での生徒の実態は、十分身につけているとは言い切れない。保健部では、毎年課題として掲げているが、全校生徒の手洗いの習慣が定着していない。そこで、保健部員全員が普段の手洗いでの洗い残し度を手洗いチェッカーで確認し、丁寧な手洗いの必要性を体験する活動を実施した。この活動は保健部長と保健部顧問で話し合い、市の保健所と連携を取



りながら活動内容を検討した。



この活動をもとに、全校生徒に向けて普段の手洗いの程度や丁寧な手洗いの必要性を伝える VTR 制作やポスターを作成し、給食時間等に呼びかけを実施した。保健部の生徒は、体験活動を通してより詳しく自身の言葉で伝えることができ、手洗いの必要性が全校生徒に深く浸透したようであった。生徒自身が問題を見つけ、体験を通して問題解決の方法を見つけ伝えることは、体験した生徒のみならず全校生徒と共有することができ、行動変容を促す手立てとなった。

手洗いの習慣の定着度を見るため、12月の生活習慣アンケートより新たに手洗いの項目を設け、6つの分野から全校生徒の生活習慣を見つめることとした。まだ数値的には12月と2月に大きな差は見られなかったが、今後の活動を継続して実施し、経過を見ていく。

#### <生徒の行動変容を促すための工夫点>

- ・生徒の感じた問題意識から、活動の内容を考えること。
- ・保健所などの外部の機関のもつ機能を生かし活動を進めること。

## 7 成果と課題

本実践を通して次のような成果と課題が見えてきた。

### 成果

- 保健の見方・考え方を働かせるため「今の自分にできること」を生徒と共有することで、生徒は自分の部屋の家具の配置を見直すなど具体的な行動について考え、知識と行動をつなげる姿が見られた。
- 朝食の良さを中心に、前向きなイメージをもつことのできる指導を工夫することで、五大栄養素や栄養の役割を理解しながら食べるなど、意欲的に学んだ知識を自分の生活に生かそうとする発言が多く聞かれた。
- 手洗いキットを用いた体験的な活動を通して、生徒は自分たちの課題を解決するための

意欲を高め、得た知識を VTR やポスターで情報を発信するなど、生徒の行動変容を促すための活動を考えることができた。

以上のことから、前向きなイメージを持つための指導は、生徒の行動変容を促すために有効に働くことが期待される。

### 課題

- 前向きなイメージをもつことのできる指導の工夫は、授業だけでなくその他の食に関する指導や保健指導でも繰り返し行っていく。
- 小学校から継続的に保健の見方・考え方の視点を統一していくことで、保健教育の目標を達成していくことにつながる。
- 実際に体験的な活動をした生徒の意識は継続されているが、他の生徒の意識は維持しにくいいため、教師や生徒による継続的な働きかけの方法を検討する必要がある。

前向きなイメージをもつことのできる指導の工夫を行うことで、生徒から知識を自分の生活に生かそうとする姿が見られた。それは主題にある「学んだ知識を活用し、主体的に健康で安全な生活を送ることのできる生徒の育成」につながったと考えられる。

また体験的な活動は、生徒の行動変容のために有効であると考えられる。しかし、数値的データでは大きな変化が見られなかった。今後は研究内容1, 2を連続的に行うことや9年間を見通した健康教育を行っていくことで、より主題である生徒の姿に迫っていきたい。

### 引用・参考文献

- 1) 奈須正裕 2017 「資質・能力」と学びのメカニズム
- 2) 国立教育政策研究所政策研究所国研ライブラリー 2016 資質能力 [理論編]
- 3) 川畑徹朗 2007 ライフスキル教育と行動変容
- 4) 菖蒲知佳 2016 ポジティブ心理学を用いた心理教育の特徴 お茶の水女子大学心理臨床相談センター 紀要第18号
- 5) 田村学 2018 深い学び 東洋館出版