

Practical research of a case study for school health learning using the division-integration educational construction

WATANABE Kanae

Abstract

For studying health in a limited time, four themes were examined—food, rest, exercise, and environment—and each class was assigned one theme. Students did investigative learning about items within their assigned theme, which were divided among the students. At a grade meeting, each class did a presentation on its assigned theme, so students ended up studying all four themes as either presenter or as audience members.

By using the division-integration educational construction, each student had the chance to learn spontaneous hands-on learning and presentation. In addition, students thought about their own and their families' health and lifestyle. Using division-integration educational construction, students can learn collaboration, investigation, inquiry, and presentation skills, both broadly and deeply under a limited condition.

Future research would include more practical study. This semester's study was mainly about gaining knowledge; if practical study had been done, the study effect would have been much more strongly demonstrated.

分担—統合で学ぶ学校保健の 実践事例研究

渡 部 かなえ

1. 緒言

学校保健の基盤構造は教育と管理の領域からなる¹⁾。教育は児童・生徒の科学的知識・認識と実践的な力を育成すること、特に将来の健康生活の基礎作りを目標として行われる²⁾。学校保健の学習を通して児童・生徒が自主的・主体的に判断・行動し健康を保持・増進することが期待されている³⁾。

生涯に渡って健康の主体的な保持・増進ができる力をつけるには、学ぶべきことはたくさんある。限られた学習の時間の中で健康について広く深く学ぶための、異なる2つの方法を筆者らは考案した。1つは「分担—統合」で、学校保健での健康についての学びの柱となる複数の領域を定め、学級ごとに1つの柱について学習し、学年集会で学級ごとに学んだ内容を発表して学級間で学び合う。もう1つは「幹を太く—枝葉を広げる」で、メインテーマを設定してそれについてみんなで学習して学びの根幹をつくり、そこから関連する興味関心のある事柄に学びを広げていく。筆者らは、文部科学省の健康教育推進モデル事業に選ばれた小中学校で、それぞれの学びの方法の教育実践研究を学校保健教育として行った。本稿は、その中の「分担—統合で学ぶ学校保健」の小中学校での成果についての研究報告で

ある。

2. 学習目標の設定

生徒が自分自身の問題として取り組むことのできる健康についての学習の柱となる領域を定めるために、生徒の健康状態のアンケート調査を行い、その結果から以下の健康に関する課題を抽出した。

- (1) 糖分や塩分の過剰な摂取、好き嫌い、不規則な食生活が原因の肥満のような生活習慣病の兆候が見られた。
- (2) 就寝時間が遅いため起床時間も遅くなり、睡眠不足や朝食抜きで登校する。生活のリズムが乱れ、不規則な生活になっている。
- (3) 人間関係でストレスを生み、自己中心的で、他者に対して攻撃的になったり、逆に不登校になるなど、精神面の健康の問題がある。
- (4) 健康についての問題意識を持っておらず、自分で守り管理するものと思っていない。他に依存した形（他者から与えられる・他者や周囲の環境のせいで損なう等）で捉えている。

これらの課題から、学校保健での健康学習の目標を「生徒が自分の心身の健康の保持・増進に必要な知識・態度を身につける」と定めた。

そして、着実な目標の実現のため、以下の4つの学びのステップを踏んで学習を進めていくこととした。

ステップ1：心と体の健康は、食事・運動・休養・環境が適切に整い関係しあうことで実現できることが分かる。

ステップ2：生活習慣と健康の関係について、自分で調べ、理解する。

ステップ3：調べて分かったことを通して、自分の生活習慣を見直し改善しようとする意欲を持つ。

ステップ4：調べて分かったことを友人と共有する。

3. 学習の展開

保健体育科の保健の授業だけでは時間数に限りがあり、目標の実現は難しい。よって、同一学年の生徒みんなが学習を確実に進めていくことができるよう、4つのステップを、具体的な4段階の学習として展開していくこととした。

第1段階（導入）：健康の時間（週1回、20分間）を活用して、健康への興味関心を高め、学校保健の学習への意欲を高める。

第2段階：健康を支える4つの柱（食生活（栄養）・運動・休養（睡眠）・環境）の抽出と、4学級での分担を決める。

第3段階：各学級で分担した柱について、調べ学習を行う。

第4段階：学年集会で、各学級が分担して学習したことを発表しあい、学年全体で学びを共有する。

各段階の詳細は以下である。

【第1段階】（導入）

健康の時間（毎週金曜日第6時限目の20分間）で、歯の健康、疲労回復、ストレッチ、マッサージ、健康診断の結果の振り返り、骨の健康、魚の栄養、家の中でできる運動についての学習を行った。そして、学習記録を「内容」「感想」「評価（役に立ったと思ったかどうかを5段階で記す）」の形式で遺した。学習の積み重ねで、最初は健康に関心だった生徒も関心を持つようになり、自分の体で効果を試してみたり、分からないことを質問する姿も見られるようになった。

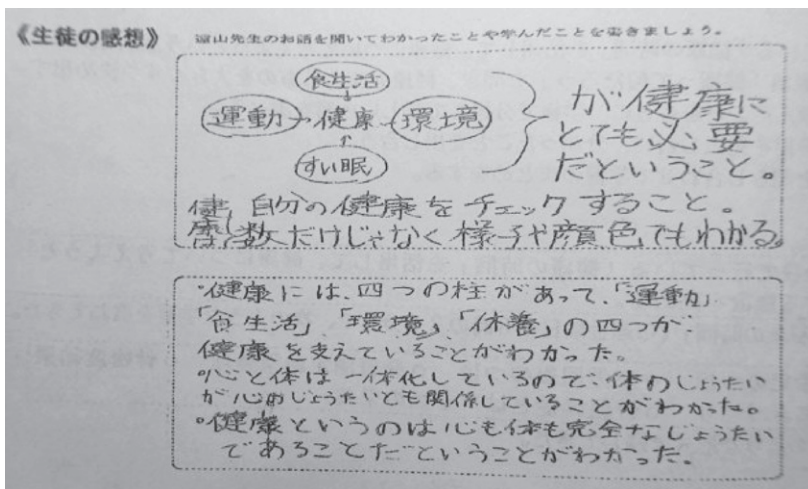


図1：学年集会で養護教諭の講演を聴いて生徒が記入した学習カード例

【第2段階】

学年集会で養護教諭による講演「健康って何だろう」を学年の生徒全員で聴いて生徒自身が考えたこと、および学習目標の設定のために事前に行った生徒へのアンケート調査から、食生活、運動、休養、環境の4つの柱を抽出した。(図1)そして、この4つの柱を1クラスずつで分担して詳しい調べ学習を行うことにした。

【第3段階】

分担した柱(各クラスのテーマ)について、以下のように調べ学習を進めていくことになった。

(1) 調査項目の決定

分担した柱(テーマ)について、各クラスとも4~6の項目を選び出し(表1)、班で調べ学習を行った。

表1 各クラスの調べ学習の柱（テーマ）と項目

1組	休養	<ul style="list-style-type: none"> ・なぜ人は寝なくてはいけないのか ・睡眠時間はどのくらいとればいいのか ・健康と睡眠の関係 ・なぜ人間はストレスを感じるのか。ストレスはどんな影響があるのか。 ・ストレスを解消するのはどうしたらいいのか ・休養はどうやって取ればいいのか
2組	環境	<ul style="list-style-type: none"> ・室内環境 ・水環境 ・悪い影響を与える環境 ・自然や植物が与える影響
3組	食生活	<ul style="list-style-type: none"> ・体に悪い食べ物／食べあわせ ・料理の塩分 ・太らない食べ物 ・朝食の重要性 ・消化について ・食品の栄養素
4組	運動	<ul style="list-style-type: none"> ・運動のやり方 ・運動するときに注意すること ・運動はなぜ必要なのか ・体力とはどういう力か ・運動はどういう体力を高めるのか

(2) 班での調べ学習の進め方

- ①班内で一人一人の調べる内容を分担する
- ②一人一人が調べた内容を班でひとつにまとめる
- ③プレゼンテーションの際に提示するものを模造紙1枚のまとめ、発表原稿をつくる
- ④発表会の予行（リハーサル）を行い、修正する
- ⑤清書・まとめをおこない、学年集会での学年全体の前での発表の準備をする

という手順で進めていった。

調べ学習に活用した資料は、学内図書館にある本、公立図書館から借りた本、インターネット上にある資料、アンケート結果であった。生徒の調べ学習への到達度には個人差があったが、それぞれが自分の分担した項目について何とか調べようとする意欲が感じられた。苦勞している様子も見られたが、図書館の本やインターネットを活用して主体的に取り組む姿が見られた。(図2)

しかし、生徒の自主的・主体的な学びへの熱意にこたえられるだけの資料が学内で十分に得られる環境は整っていなかった。学内図書館で今回の調べ学習に活用できる蔵書数はかなり少なく、インターネットの需要が高かったが、キッズ利用の制限がかけられていて、検索をしても必要な情報にたどり着けない（特に問題ないと思われるようなものでもアクセスをブロックされてしまう）。キッズ利用の制限を外し、教員が見守る中で、生徒が自由に検索できるようにすることと、インターネット利用教育を充実させて、子ども達が一人でサイトにアクセスしても危険や事故が起こらないよう指導する必要性が明らかになり、図書やインターネット環境の充実が今後の課題であることが分かった。

《個人調べカード例》

健康教育「休養」個人調べカード

1年1組氏名

1、調べたいテーマ

なぜ人間はねなくてはならないのか？

2、自分の調べたい内容

ねない人はどうなるか？

3、調べた内容

断眠実験で、200時間以上眠らなかった人は、現在7人いる。

眠ることができない → 睡眠におそわれ眠れなくなってしまう。

やる気なくなる → 恐怖感が増え集中力がなくなる。

幻覚妄想 → 断眠五日で眠気がなくなる(5日間の転換期) → 長時間起きていると「マイクロスリープ」という短い睡眠が繰り返される。

・本人が連日徹夜をしているときは、考える力はあまり低下しない。
 ・人間は何時間の断眠をすれば死にかなわらないか？
 ノスミの場合、2〜3週間で死ぬ。

図2：分担した項目について生徒が行った調べ学習の記録

(2) 各クラスでの学習のまとめ 学年集会での発表の予行（リハーサル）
事例（表2）

表2：2組 テーマ：環境

学習活動	生徒の言動 ☆教師の支援
<p>学級発表会の内容と進行計画の発表</p> <p>先生（理科）の話 ゲスト講師の紹介 （環境アドバイザー）</p>	<p>学級発表会の趣旨、進行計画、アドバイスカードの作成方法を確認</p> <p>☆環境が健康にどう影響していくのか、私達が環境に与える影響が、私達の健康に返ってくることを考える。</p>
<p>各班の発表を行い、質問や意見を出し合う</p> <p>①室内環境 換気について（4班）</p> <p>②水環境 水質汚染について（3班）</p>	<p>換気的重要性と効果的な換気、障子の良さなどを発表</p> <p>生徒からの質問例：抵抗力とはどういうことか ☆どのように健康に関わっているのかの追及が欲しい</p> <p>水の汚染と魚が住める状態にするのに必要な水の量などの発表</p> <p>生徒からのコメント例：ランキングが分かりやすくよい</p> <p>☆発表の仕方（高く掲示して見やすく等）を助言</p>

③大気汚染等	
ダイオキシン (1班)	<p>ダイオキシンの毒性と発生に関わるごみの増加についてと、ダイオキシンを体外に排出するのに効果的な野菜の発表</p> <p>生徒からの質問例：ダイオキシンは体に悪いというが、どう悪いのか。どんなものから出るのか</p>
オゾン層破壊 (5班)	<p>オゾン層破壊のメカニズムと紫外線の怖さの発表</p> <p>生徒からの質問例：スプレー1本でどのくらいのオゾン層が破壊されるのか</p>
④自然・植物環境	
森林の効用 (2班)	<p>森林破壊の現状と森林がもたらすリラックス効果の発表</p> <p>生徒からの質問例：森林破壊が健康にどうかかわるのか</p>
ケナフ (6班)	<p>森林を守る植物ケナフについて発表</p> <p>生徒からの質問例：ケナフはどのくらい咲いていられるか</p> <p>☆(発表を聴いている生徒たちに) よりよいまめにつながるアドバイスを</p>

環境アドバイザーのお話とアドバイス

室内環境：ホルムアルデヒドなどハウスシックの問題もある

水環境：生活排水が最大の問題。プラスチックの海や川への投棄で水鳥・海鳥が被害に遭うケースも。

オゾン層：今はフロンは使われていないがオゾン層は破壊され続けている。それにより皮膚ガンが増加している。皮膚の色が白い人はより影響が大きい。

ダイオキシン：ダイオキシンの健康への影響は、ガンになりやすい、障害を持った子どもが生まれやすい等があげられる。運動をすると汗とともにダイオキシンが排出されるので、運動もいい。

森林：森林破壊で一番怖いのは地球温暖化。異常気象で作物が育たない、熱帯の病気が増えてくる、動物が生きられなくなる。

ケナフ：一年草で二酸化炭素を吸って大きくなる。紙が作れるので、森林伐採を減らせると期待されている。

総合的なコメント：人間の身勝手さを考え直す時。できることから始めよう。

まとめ

先生の話

環境アドバイザーさん
へのお礼

☆よく調べてあって、時間がなくて発表できなかったことがたくさんあってもったいないなと思いました。知らないことがたくさんあったが、全て私達の生活から始まり、私達の健康に返ってきている。そういう意味で調べたことはみんなつながっている。学年発表に向けて、さらにまとめていこう。

【第4段階】学年集会

入学してから様々な面で健康を意識してきたが、この年度は特にみんなで「健康って何だろう」と考えて調べ学習をしてきた。1組は休養（ストレス・睡眠）、2組は環境、3組は食生活、4組は運動について調べ、その成果を学年末に開催された学年集会で発表し合った。発表を聴いて各生徒が作成した学習カードをもとに学びのまとめ（統合）が行われ、その成果は学年通信として配布され、生徒全員と教員で共有された。

〈1組の発表：「休養」（ストレス・睡眠）へのコメント例〉

- ・早起きするのが苦手なので勉強になった。
- ・適切な室温が分かってよかった。
- ・なぜ人は寝ないといけないのかが分かってよかった。
- ・ストレスの対処法が分かってよかった。
- ・ストレスについて、円形脱毛症、ぜん息、アトピー性皮膚炎を引き起こすなど、いろいろ知ることができてよかった。
- ・発表にあったことを実践したい。
- ・私もアトピーっぽいので注意したい。
- ・ストレス解消法を自分も取り入れたい。
- ・寝ることの大切さがよく分かった。
- ・これからは脳を休めるために早く休む。
- ・睡眠とストレスのつながりがよく分かった。

〈2組の発表：環境へのコメント例〉

- ・自然を大切にしようと思った。
- ・オゾンが壊れたら困る、壊さないようにする。
- ・環境に配慮して生活したい。

- ・実践できることとしてあげられていたものが理想であって、時間やお金の問題から実際には不可能ではないかと思った。

〈3組の発表：食生活へのコメント例〉

- ・朝食はちゃんととった方がいいということが分かった。
- ・キノコ類がノーカロリーだということが分かった。
- ・組み合わせで食べる意味が分かってよかった。
- ・塩分の摂り過ぎはよくないことが分かった。
- ・添加物が少ないものを買った方がいいことが分かった。
- ・給食は残さないようにしようと思った。

〈4組の発表 運動へのコメント〉

- ・部活のケガでどうすればよいか分かってよかった。
- ・どのくらいの運動でどのくらいのカロリーが消費されるか分かってよかった。
- ・これから運動をしていきたい。
- ・運動と水分摂取のことが分かった。
- ・有酸素運動・無酸素運動について分かった。

〈全体に対して〉

- ・健康のことがいろいろ分かってよかった。
- ・体には何が必要で何が足りないのかよく分かった。
- ・知らないことがたくさん分かってよかった。
- ・自分で実践できることは実践していきたい。
- ・いろいろ分かったので生活に役立てていきたい。
- ・どのクラスも工夫していて、わかりやすかった。

- ・グラフ、イラストなどに具体的に分かりやすくまとめていてよかった。
- ・みんなよく調べたなあと思った。

4. 成果と課題

子どもたちの指導を行った中学校の先生方と、健康教育推進モデル事業推進の助言・支援を行った著者らで、「分担—統合で学ぶ学校保健の実践」について、振り返りと総括のカンファレンスを行い、成果と課題について検討した。

健康を4つの視点でとらえ、それを分担して調べ学習をしたことで、一人一人の生徒に主体的・自主的な学びの機会と、発表することによる活動の場を持たせることの両方ができた⁴⁾。また、調べていることと自分や家族の生活を照らし合わせる姿もあり、発表して終わりではなく、学習の継続・家庭学習への動機づけにもなっていた⁵⁾。各学級・学級内のグループ・グループメンバー個人で分担して調べ学習を行い、それをグループで共有し、学年集会の発表のリハーサルを通してクラスの担当テーマ（柱）について統合して共有し、学年集会での発表を通して4つのテーマ（柱）について統合して学ぶ、という方法を用いたことによって、限られた時間の中で、生徒たちが、分担で深く、統合で広く学ぶことができ、協力、調査・探求力、プレゼンテーション力を身につけることができた。

課題としてあがってきたのは、「健康について知る」ことだけでなく、もう少し「実践する」活動を取り込むことができれば、より効果的であったということであった。また今後、個人の健康問題を発見して、その改善のための実践を行っていく場合、より専門的な知識が指導する側に必要と

なってくることが考えられ、担任の教科専門によっては指導が難しくなる可能性がある。さらに、子どもの健康問題が極めてプライベートな事柄に関連していた場合、学級担任では十分な対応ができないことも考えられる。養護教諭や学校カウンセラー、大学の教員とのよりよい連携の仕方を検討する必要があるという提言がなされた。

【参考資料】

- 1) 学校保健ハンドブック〈第6次改訂〉、教員養成系大学保健協議会編、第1節 学校保健の意義、pp.2-7、ぎょうせい、東京、2018。
- 2) 宮田美緒、北村洋志、宮本文彦、藤沢健一郎、渡部かなえ、中学校における生きる力を育む健康教育からみえてきたもの、教育実践研究、4、pp.115-124、2003。
- 3) 渡部かなえ、中学校での健康システム管理論の教育実践、神奈川大学 心理・教育論集、40、pp.127-131、神奈川大学教職課程研究室、2016。
- 4) 山田可織、渡部かなえ、自律教育システム推進に向けての提言、信州大学教育学部紀要、117、pp.153-181、2006。
- 5) 渡部かなえ、子どもの健康状態と生活習慣に保護者の生活態度が与える影響、信州大学教育学部紀要、117、pp.219-223、2006。