

[体育・保健体育・学校ヘルスケア]

心と体の一体感を味わい望ましい生活習慣を身に付ける 保健学習の取組

－実体験や疑似体験を伴う保健学習の実践から－

渡邊 友也*

1 はじめに

平成15年3月「心の健康と生活習慣に関する指導（文部科学省）」では、「心の健康と生活習慣との関連性を見ると、中学・高校生では、いずれの学年でも、また、性別を問わず明確な順方向の関連性が認められた。その一方で、小学生の場合は、学年別、性別に一定の傾向が見られず、心の健康状態と生活習慣との関連性が不明確だった点」が最も重要なこととしている。その点について、「小学生とりわけ低・中学年の場合は子どもに対する保護者の密着・介入などによって生活習慣の多様性が生じ難く、心の健康状態と生活習慣の相互関連性が顕在化し難いからであろうと考えた。また、逆説的にいえば、小学生の時期こそ心の健康状態と生活習慣の相互関連性が潜在性から顕在性へと移行する極めて重要な時期に当たるのであって、この時期の指導・支援がいかに大切かを示唆するものであろう。」との結論に達している。

どんな生活を送ったら健康によい生活になるのかを知ってはいても、それが児童の生活習慣の改善には直接的につながっていないことは、今までの保健学習で課題として抱えていることだった。

大澤（2004）は、児童が健康生活を改善するために「健康や体力・生活習慣などは子どもにとって具体性が乏しく、いわば抽象的、観念的なもので、実態を感じないものであり、これをいかに具体的な実体や実感を持ったものにし、なるほどと思えるものとして指導していくことがポイントである。」と指摘している。また、大塚（2008）の研究からも自己の体験を振り返り自己の課題に気付くことや課題についてどうしたらよいか分かることが、行動変容へとつながってくることも明らかにされている。

これらのことから、実体験や疑似体験を伴うことで、望ましい生活習慣を身に付けることができるのではないかと考えた。さらに、「心と体を一体としてとらえ」と小学校学習指導要領に明記されていることから、児童に心と体の一体感を味わわせることにより、気持ちが意欲的であること、元気なこと、具合の悪いところがないことなど心や体の調子の良い状態があることを理解させ、より一層健康がかけえのないものであると実感させることができると考える。

児童にとって、どうして寝不足ではいけないのか、運動しないとどのような影響があるのかなど実感を伴いながら理解させることにより、心と体の両面からの変化を感じ取る力を付けさせることができる。また、自己の生活を振り返ることによりセルフエスティーム（健全な自尊心）を高めることになる。この経験が、自分自身で生活習慣を改善する力を育てていくのである。

2 研究の目的

本研究は、小学校3年生「毎日の生活とけんこう」において、健康によい生活や、健康によくない生活を実際に行うなどの体験や様々な疑似体験を意図的に仕組むことで、生活習慣の振り返りから自らの課題に気付く、生活習慣の改善を図ることができたかを追求する。加えて、児童が望ましい生活習慣を身に付けるために有効な教材や授業方法の一提案を行う。

3 研究の内容及方法

(1) 不規則な生活と規則的な生活の体験の場の設定

児童は、何が健康で、何が不健康なのか知識では分かっているが、経験が乏しいため、体調の変化を感じにくい。そこで、実際に不規則な生活「だらだら生活」や、規則的な生活「いきいき生活」を行う。

家庭の協力を得て、家庭で健康によい生活（睡眠時間の確保、正しい食事、ゲームの制限、運動の推奨）健康によ

* 上越市立中郷小学校

くない生活（ゲームをたくさん行う，就寝時刻を遅らせる，好きなものばかり食べる）を1日ずつ行い，その後の体調変化を知る。

(2) 実際の生活とつながりをもたせる場の設定

不規則的な生活「だらだら生活」と規則的な生活「いきいき生活」を比較しながら，「どうして寝不足はいけないのだろう」など自分の生活を振り返り問題を見付けていく。

(3) 疑似体験などの導入

児童が考えた問題点を解決するためには，資料や本を調べることを通した知識の獲得だけでは気付くことにはならない。児童が体験しながら知識を獲得していくことで気付きにつながる。そこで，疑似体験を行う。その際，指導者が科学的な観点からも説明をすることで，より理解を深めていく。

本単元のねらいは，規則的な生活をするのが体調を整え，健康を維持していくうえで大切であることを理解することである。そのために，自分の体調と1日の生活の仕方（食事，運動，睡眠など）とを関連付けて考えさせていく。従って，児童の問題も食事，運動，睡眠についてであると予想されるので，解決場面にそれらの疑似体験などを導入する。

- ・「好きなものばかり食べるとどうなるの」（食事に関する活動）
血流の模型を操作する…ドロドロ血，サラサラ血の状態を知る。
うんちの模型…栄養バランスによりうんちの状態が違うことを知る。
血液を流れやすくする食べ物を探す活動
- ・「運動しないで過ごすとうなるの」（運動に関する活動）
2 kgの砂袋を足に付けた運動…疲れやすくなる。からだが重いなどを体験する。
骨の模型…カルシウム不足になると骨が折れやすくなることを知る。
掲示物及び本…運動の良さを知る。
- ・「ゲームをし過ぎると，テレビを見過ぎると，どうなるの」（睡眠に関する活動）
ほんやりメガネを掛ける…物が見難く，目も疲れることを体験する。
人形…ぐっすり眠ることの大切さを知る。
掲示物及び本…児童のからだの日記より睡眠のよさを知る。

実践に導入した疑似体験などの例

(4) 仲間と対話をしながら自分の生活を振り返る場の設定

保健の学習は，自分のからだや生活を見つめる視点が欠かせない。生活マップや1日の生活表を基に自分の生活を意識しながら，健康によい生活が送れるようにしたい。また，様々な体験的な活動を仲間とともに経験していくので，仲間との対話によって，児童のもつ健康についての思考も広げていけるようにする。

また，心と体は常に結び付いている。このことを児童に意識させるために，Happyメーター（下記参照）を様々な体験を行った後に使用する。心の色によって，自分の心の状態を考えるものである。活動を振り返る際に使用する。体験したことを生かし，意識しながら生活することで健康によい生活の実践化へとつなげていく。

Happyメーター…自分の心の状態をハート型のメーターに色で表し，自分の心と体が関連していることに気付かせる。児童に健康観察として自分の気持ちを色で表したり，様々な生活体験をした時の気持ちを色で表したりする。色は，3色に分け，自分の気持ちを3段階で表した。ピンク…気持ちがよい 黄色…普通 青…気持ちよくない

4 実践の内容

(1) 不規則な生活と規則的な生活の体験の場，実際の生活とつながりをもたせる場の設定

本研究を推進するに当たり，児童の健康に対するイメージがどんなものなのかを把握する必要がある。それは，児童のイメージは，各家庭の生活によって作られるものだからである。

そこで，健康とはどんな状態のことをいうのか，児童のもつイメージを交流していった。表1のように，今までの経験をもとに，元気のもと（元気でいること）は，「遊ぶ」「寝る，起きる」「食べる」の3つと関わりがあるのではないかと予想した。

表1 児童が予想した元気のもと

遊ぶ「体を動かして遊ぶ」「外で遊ぶ」「走る」「運動する」「ゲームをする」「おにごっこをする」など	寝る，起きる「早く寝る」「早く起きる」「9時には寝る」など	食べる「野菜を食べる」「好き嫌いをしないで食べる」「バランスよく食べる」「ご飯をいっぱい食べる」など
--	-------------------------------	--

元気のもととは，「寝る，起きる」「遊ぶ」「食べる」こととかかわりがあるだろうと思っていても，小学校3年生の

児童の経験では、本当のことなのか確かめることが難しい。保護者が、子どもに対する密着・介入などによって生活習慣の多様性が生じ難いからで、どのような生活が健康によいのか、あまり意識せずに日常生活を送っている児童がほとんどである。そのため、体調の変化を感じにくいと思われる。

そこで、睡眠時間、テレビやゲームについての時間、食事、運動の観点から、健康によくない生活「だらだら生活」と健康によい生活（調和のとれた生活）「いきいき生活」の2通りの生活の実体験を進めた。（図1，2）

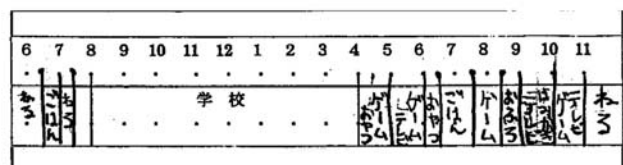


図1 「だらだら生活」の例

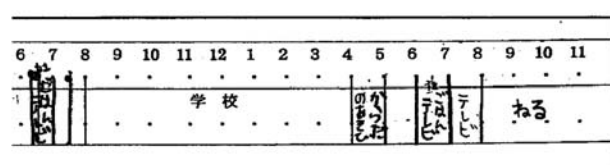


図2 「いきいき生活」の例

また、それぞれの体験後にHappyメーターに色を塗り、自分の心の変化にも着目させた。体の変化とそれに伴う心の変化を知ることにより、心と体が一体であることを実感させ、セルフエスティームを高めることにつながると考えたからである。

表2 健康によい生活の結果

Happyメーターの変化	割合（％）	主な記述（気付いた体や心の変化）
良→良	56	次の日の朝は、すぐ起きることができて気持ちよかった
普→良	22	早く眠れて気持ちがいい。次の日、ぱっちり目が覚めました。
悪→良	3	思いっきり体を動かして遊ぶと気持ちよくて、ぐっすり眠れました。
その他	19	ゲームができなくてつまりました。

表3 健康によくない生活の結果

Happyメーターの変化	割合（％）	主な記述（気付いた体や心の変化）
普→悪	31	ゲームができてうれしかったけれど、夜にねむくなりました。
良→悪	25	朝、いつもよりあくびが出てとても眠くて、気持ち悪くなりました。
良→普	22	好きなことはできたけれど、次の日、眠くて、体が重かったです。
その他	22	ゲームがたたくさんできてうれしかった。

健康によい生活を送ると、気持ちが良くなる傾向が強い。体の変化としては、ぐっすり眠れて、たくさんご飯を食べることができたという記述が多かった。また、次の日に目がしっかりと覚めたという記述もあった。

健康によくない生活は、気持ちが悪くなっていく傾向が強い。体の変化としては、次の日にあくびがたくさん出たり、給食をあまり食べられなかったりしたという記述が多かった。（表2，3）

また、これは心の変化をより視覚的に捉えるための手立てであるので、児童の主観に頼るものである。そこで、2通りの生活を体験した後に100ます計算を行った。これは、回答数や正答率などの客観的な資料を提示することにより、体験したことが理解にまで深まると考えたからである。

表4 100ます計算の結果

児童が体験した生活	平均回答数（全81問）
健康によい生活	63
健康によくない生活	54

「早く寝なさいと家の人に言われるけれど、どうしてかなあ。」などと疑問を抱いていた児童が、「次の日はあくびがたくさん出て、ご飯もあまり食べられなかった。」などと、体調の変化に気付いたり、「旅行へ行った時と同じだ。」と普段の経験を振り返って考えたりするようになった。また、「よく寝ると、次の日はすっきりとし

て、気持ちがいい。」「寝不足だと、気持ちが悪くなる。」などと、心と体がつながっていることを実感していた。

さらに、100ます計算の結果から、「だらだら生活を続けたから、こんなに計算できなくなったのか。」などと気付くようにもなった。（表4）

このように、児童は体験を通して実感したことに加え、客観的な数値を知ったことにより、健康によい生活が大切であることを認識するようになった。

「だらだら生活」では、「ゲームがたたくさんできてよかった。もっと、続けたい。」「次の日は、勉強するのが嫌になり、あくびもたくさん出た。」という感想だったが、「いきいき生活」では、「いつもの生活がいいことが分かった。」「運動すると気持ちがいい。」などの感想に変容した。この変容は、2つの生活を実際に体験することにより、

自分の生活と比較したり、体調や心の変化を実感するようになったりしたからだと考えられる。

また、自分の生活のよい点や問題点も見付けることができるようになった。このような、生活の体験や振り返りは、児童の気づきを生む有効な手立てといえる。

2通りの生活を体験するなかで、児童は、「好きなものばかり食べるとどうなるの。」「運動しないで過ごすとうなるの。」「ゲームをし過ぎると、テレビを見過ぎると、どうなるの。」などの疑問をもつようになった。体験を通して、児童から問題意識が生まれた。

「いきいき生活」「だらだら生活」を体験した児童は、健康によい生活の大切さに気づき始めた。そして、「だらだら生活が続けると、からだはどうなっていくのだろう。」などという疑問をもつようになった。

(2) 疑似体験などの導入

実感を伴うことで、児童は、自分の生活と重ね合わせて考えることができる。しかし、だらだら生活が続けることは、からだに様々な変化が現れてくることが考えられ、学習には適していない。そこで、疑似体験などを導入して学習した。

〈運動に関するコーナー〉 (写真1)

「運動をしないでいるとどうなるの?」という疑問を解決するコーナーである。運動を続けないと、からだが重い感じになる。実際に、児童にその感覚を知るために、足首に錘をつけて歩いたり、走ったりした。児童は、「ふらふらする。」「疲れている感じだ。」などの感想をもった。また、運動をあまりしないと、骨のカルシウムが減るので、骨折しやすいからだになることも知る事ができた。



写真1

〈睡眠に関するコーナー〉 (写真2)

「テレビを見たり、ゲームをしたりしているとからだはどうなっているの?」という疑問を解決するコーナーである。ここでは、主に睡眠の大切さを知ることができた。

寝ている間に体内で起こっていることは、児童にとっては、なかなか分かりにくいものである。

寝ている間に、ホルモンが分泌され、それが、からだの疲れをとってくれる。この様子を、子どもたちは模型を通して知った。「ぐっすり寝るって大事なんだなあ。」「あまり、ゲームをし過ぎないようにしよう。」と考えるようになった。



写真2

〈食事に関するコーナー〉 (写真3)

「好きなものばかり食べるとどうなるの?」という疑問を解決するコーナーである。食の大切さを知るために血液の状態を表すモデルを使用した。血管を表すモデルは2つあり、1つは、さらさら流れる血、もう1つはドロドロ流れる血だった。子どもたちにとって好きなものは、肉類、お菓子類がほとんどであった。実は、これを食べている生活が続けているとドロドロ血になることを伝え、児童は、「ドロドロ血になりたくない。」と言いながら操作していた。



写真3

この学習後、児童は、「私は、好き嫌いもなく食べているので良いと思います。寝る時間も良いと思います。ただ、運動は、あまりしていないので運動をしたいです。わけは、運動をしないと、骨がスカスカになってしまうかもしれないからです。」などと自分の生活と照らし合わせて振り返っていた。

疑似体験などの導入により、児童は様々な疑問や問題の答えを単に知識として獲得したのではなく、実感を伴うことによって、健康によい生活を送ろうという意識が強くなっていった。また、疑似体験などの体験を通すことによって、児童の中には健康によい生活を送るための視点が明確になってきていると考える。

(3) 仲間と対話をしながら自分の生活を振り返る場の設定

今まで体験してきたことをもとに、「元気のもと」について話し合いを行った。児童は、「元気のもととは、寝ることだと思います。ぐっすり寝ないと、次の日頭がぼろぼろしたからです。」などと一人一人が感じたことを発表した。発表することは、自分では考え付かなかった考え、自分と同じ考えなどを知り、思考を広げていくのである。

実際に、児童は話し合いながら、「ぐっすり寝ないと、遊びたなくなるし、お腹も空かない。これって睡眠に入れるのかなあ。」「睡眠だけじゃないね。」「3つ(食事、運動、睡眠)に分けて書こうよ。」など対話しながら記入していった。

対話を行っていく中で、食事、睡眠、運動がそれぞれ独立したものではなく、調和をとりながら生活していくことが健康によい生活であるということへの理解を深めることにつながっていった。(図3)

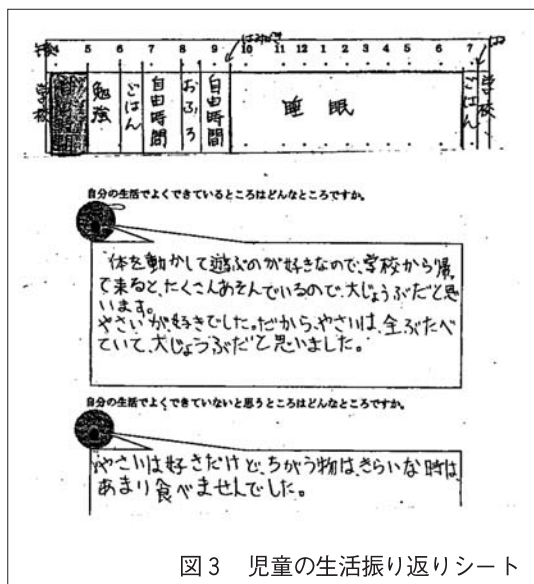


図3 児童の生活振り返りシート



図4 児童が実践した生活改善表

健康によい生活を送ることは、普段の生活を変えることになるため、実践することは難しいと考えていた。しかし、実践が続いていた児童が多いことからすると、生活習慣を改善しようとする意欲を持続させることができていたと考える。心の面で自律することが実践力を向上させていることも分かった。(図4)

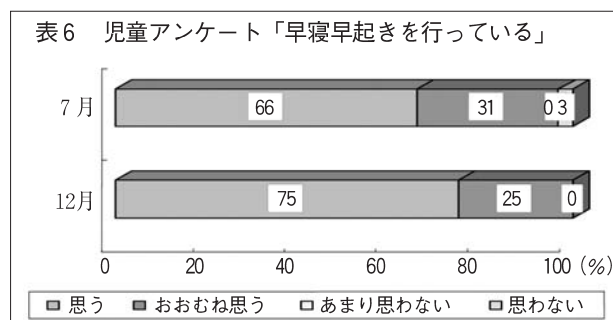
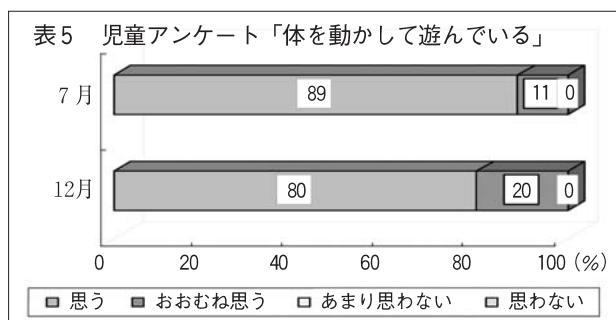
5 実践のまとめ及び考察

大澤 (2004) が指摘するように「健康や体力・生活習慣などは具体性が乏しい」ことから、「具体的な実体や実感を伴ったものにし、なるほどと思えるものとして指導していくこと」として実体験や疑似体験を導入した。児童が健康とはどんなことなのかという抽象的な疑問を短期間で解決することができる内容において実体験を導入した。「いきいき生活」や「だらだら生活」と2つの体験を通して、児童は「次の日には、お腹が空かなかった。」「計算ができなかった。」と健康によくない状態を実感した。しかし、短期間での体調変化はすぐに元の状態に回復するため生活習慣の改善には結び付きにくい。そこで、健康によくない生活を継続したら体や心はどう変化するのかを理解するために疑似体験を考えた。疑似体験は、様々な資料を調べるだけでは気付きにつながりにくいという理由で導入した。また、健康によくない生活を児童が継続して実体験を行うことは健康上に問題があるということも疑似体験を導入した理由の一つでもある。

ある児童は、「運動不足だと疲れやすくなるというけれど、どんなことだろう。」など、児童も資料の記述だけでは理解につながっていなかった。そこで、2 kgの砂袋を足に付けるという疑似体験を通して、疲れやすい状態を実感した。

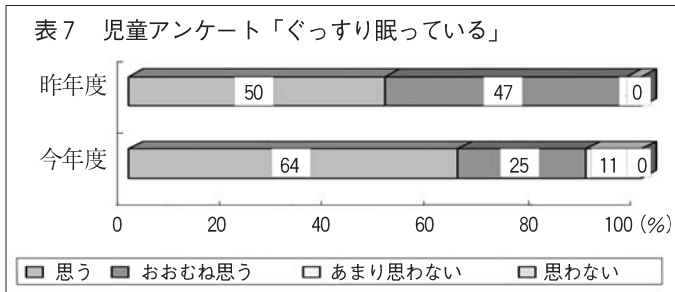
今回の実践から、児童にとって体験を伴うことは深く心に残り、「寝不足にはなりたくない。」「毎日運動し続けるようにしたい。」「自分は、健康によい生活をしていることが分かった。」などとセルフエスティームを高めたり、継続することの大切さに気付いたりすることにつながっている。実体験や疑似体験を気付かせたい内容によって導入することは有効であった。その際にデータを提示することにより生活習慣改善の意欲が一層高まることも分かった。

6 成果と今後の課題



児童のアンケート（実施期間2008年7月～12月）から、運動や睡眠などにおいては、期間が経過しても意識が継続していることも分かった。児童は本研究により、運動や睡眠、食事などを意識して日常の生活に活かそうとしていることが分かる。（表5、6）

また、1年後に児童の生活に関する意識の追跡調査を行った。児童のアンケート結果を掲載する。（表7）



生活を送る上で気をつけていることについて児童に尋ねた。「今、気を付けていることは、よくねることです。おそくねると、つかれがとれないし、元気が出ません。だから、あまり、おそくはねないようにしています。」と述べていた。

児童のアンケート結果や言葉からも、期間が経過していても、本研究で学んだことや体験したことをもとに、自分の今後の活動に生かしていることが分かる。

これらのことから、主に6つの成果があったと考える。

- (1) 不規則な生活と規則的な生活の体験の場の設定により、児童は体調の変化を感じ取ることができた。
- (2) 実際の生活とつながりをもたせる場の設定では、自分の生活と照らし合わせながら、様々な問題を見付けることができた。
- (3) 疑似体験の導入により、児童は様々な疑問や問題の答えを単に知識として獲得したのではなく、実感を伴うことによって、健康によい生活を送ろうという意識が強くなっていった。
- (4) 仲間と対話をしながら自分の生活を振り返る場の設定により、食事、睡眠、運動が調和をとりながら生活していくことが健康によい生活であるということへの理解を深めることにつながった。
- (5) 健全な自尊心（セルフエスティーム）が高まった。「運動をする」「よく寝る」「好き嫌いをしないようにする」など、自分の生活に課題をもって生活を行おうとしている児童は「骨折しやすいからだになりたくない」「次の日にあくびがたくさん出たから」「どろどろの血液になりたくない」などと、直接経験したことや疑似体験をもとにした動機であった。それには、「〇〇な自分になりたくない」「〇〇な自分になりたい」などの明確な自尊心の表れだと考えられる。
- (6) 心と体が一体であることに気付くことができた。心の様子を表すことは、主観的ではあるが、心が沈むと、体の調子が良いとはいえない。または、体の調子がよくないと、心も沈んでいるように感じる。など、心と体が一体であることも気付くことができた。つまり、健康によい生活を送ることは、心も体も調子が良くなることに気付いているといえる。

野井（2006）は、「からだの学習においてからだづくりに対する子どもの意欲と認識を高めることが不可欠であり、自らがからだの科学者になり、からだの主人公に育つための第一段階として、まずは自らのからだを“はかり”“調べ”その現実を知ることが必要である。」と述べている。今後の課題がこの言葉に表れている。

児童が「早く寝るといいんだよ。だって、実際に早く寝ると、次の日は目がぱっちり開くし、心もスッキリするよ。ご飯もおいしく食べられるよ。」などと、「からだの主人公」として、自分の言葉で自分のからだをしっかりととらえられるようにしたい。そのために、様々な単元において実体験や疑似体験を伴う教材の開発を行い、研究実践を積み重ねていく中で、生活習慣の改善のために、どの単元で実体験や疑似体験を取り入れて学習を行うのがより効果的なのか検証していきたい。

6 参考文献

- ・大澤清二「子どもの健康生活改善」『子どもと発育発達』第2巻第5号、日本発育発達学会、2004年、281～286pp
- ・大塚純子「活動量の持続的測定結果に基づく睡眠の保健指導が児童の意識に及ぼす影響」上越教育大学大学院修士論文、2008年1月
- ・『新・みんなの保健』学習研究社、2005年3月
- ・『望ましい生活習慣づくり』日本学校保健会、1999年2月
- ・野井真吾『子どものからだと心白書 2005』ブックハウスHD、2006年
- ・『心の健康と生活習慣に関する指導』文部科学省、2003年3月
- ・『小学校学習指導要領』文部科学省、2008年8月