

「シルバーリハビリ体操」を教材とした 高校家庭科授業の実践と検討

佐藤 ゆかり*・石引 公美**
(令和4年9月9日受付；令和4年11月21日受理)

要 旨

本稿は、高齢者についての学習として、「体験」「地域」「講義」の三つの柱を柱組みとした高校家庭科授業の構想・実践の報告である。ここでの「体験」としては、茨城県独自の取り組みである介護予防の体操「シルバーリハビリ体操」の実技を取り入れた。「牛久市シルバーリハビリ体操指導士会」と連携し、2019年9月、茨城県立牛久高校1年生6クラス239名を対象に行った。授業で記述を求めた3項目（①実技の感想、②高齢者にとっての「シルバーリハビリ体操」の役立ち、③わかったこと）のテキストマイニングを行い、それらが高齢期思考の視点から検討し、「シルバーリハビリ体操」の家庭科教材としての可能性について考察した。

その結果、生徒は「高齢者学習」で重要とされる高齢期思考の視点はもとより、高齢者支援の視点をも得ながら高齢者について理解していた。それは、介護予防だけでなく、高齢期における日常生活のあり方、自治体の施策への関心を含むものであった。体操の効果を実感して、今の自分の問題としてとらえられたことそのものが、将来の高齢期思考に結びついていると解釈された。

KEY WORDS

Home economics education 家庭科, High school 高校, Silver rehab exercise 「シルバーリハビリ体操」,
Understanding of the elderly 高齢者理解

1 はじめに

日本の高齢化率は世界で最も高く⁽¹⁾、健康寿命の延伸等が求められている⁽²⁾。健康寿命の延伸には次世代を含めたすべての人の健やかな生活習慣形成や介護予防等の取り組みのさらなる推進が必要といわれる⁽³⁾。

介護保険法第四条によれば、介護予防は高齢者に特化するものではなく、全世代に求められるもの⁽⁴⁾である。これらのことは、全世代がそれぞれの現在において介護予防について考えることの必要性並びに高齢期を今の自分とつながるもの、今の自分の延長線上に位置付くものとして考えることの必要性を示唆する。

家庭科は、家庭生活を中心として、人間生活を総合的にとらえ、現在及び将来の自分の日常生活を創造的に営む力の育成を目標としていることから、今までも、高齢社会について学び、自分自身の高齢期について考えるような、学習内容の充実が図られてきた。しかし、介護予防を視点とした学習が十分に行われてきたとはいえない。

そこで本稿では、家庭科における高齢者についての学習において、介護予防の視点から高齢者について考えるとともに、高齢期を今の自分の延長線上にあるものとしてとらえることができる家庭科学習の可能性について考えてみたい。なお、家庭科においては、ライフステージとしての高齢期にある高齢者の心身の状況等、高齢者とのかかわり方、また、その国の総人口の一定数の割合が高齢者からなる高齢社会に関する内容等を含み、高齢者や高齢社会に関する学習が行われている。このことより、これらの内容を含む学習をここでは「高齢者学習」と記す。

1. 1 家庭科における「高齢者学習」

男女必修が始まった1989年告示の学習指導要領から、高校家庭科には「家族と家庭生活」に関する一内容として「高齢者の生活と福祉」が位置付けられた⁽⁵⁾。中学校では高齢者と交流する内容の学習内容は設定されていたが、2017年告示の学習指導要領からは、中学校家庭科にも高齢者理解に関する内容が導入された⁽⁶⁾。このことから、現在の日本の高齢社会の現状を背景に、学校教育の家庭科で「高齢者学習」を今まで以上に行うことが求められており、中学校、高校という学校段階の接続を意識しつつ、日本の現代的課題としての高齢社会について、何をどのように学習するかについて、改めて考える必要があると考える。

*自然・生活教育学系 **都留文科大学（非）

「高齢者学習」に関する授業や研究は今までも高校での授業実践を中心に行われてきた。それら先行研究では体験を伴う学習や「高齢者学習」に関する知識を学ぶ講義型学習の有効性が示されている⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾。それは、「体験」と「知識」が対立的にとらえられるのではなく⁽¹⁰⁾、高齢者と一緒に何かをしたり、教えてもらいながら何かを作ったりするような授業方法⁽¹¹⁾や、地域の高齢者と共に学び合う機会を設ける⁽¹²⁾⁽¹³⁾ことが「高齢者学習」では有効であることを示している。このことから、「高齢者学習」には、体験を取り入れること、地域の高齢者と共に学び合うこと、高齢者に関する知識を得ることの三つの視点が必要と考えられる。つまり、「高齢者学習」は「体験」「地域」「講義」により構想・実践することが求められよう。

他方、「高齢者学習」には、高齢期思考と高齢者支援の両方の視点が必要であることが明らかにされている⁽¹⁴⁾。ここでの高齢期思考とは自分自身の将来にある高齢期について考える視点であり、高齢者支援とは、高齢者や高齢社会を支える視点を意味する⁽¹⁵⁾。また、高齢者の生活問題を、自分のライフサイクルの延長線上において考えるかどうか、学習意欲に関係する可能性が示されており⁽¹⁶⁾、「高齢期を自分自身の現在の延長線上にある人生の1ステージとして捉えるとき、現在の地域と共に暮らす高齢者の役割を高く認知できる」⁽¹⁷⁾ことが指摘されている。つまり、高齢期思考をもてるかどうか、「高齢者学習」には重要であるといえる。

しかし、今までに、質問紙調査によって、それまでの学習経験と高齢期思考度、高齢者支援度の関わりを明らかにした報告はみられるものの、「体験」「地域」「講義」の三視点により構想された授業を実践し、その授業で学習者が高齢期思考を持つことができたかどうかを検討したものはみあたらない。このことから、「体験」「地域」「講義」を授業の視点として構想・実践された授業が学習者の高齢期思考につながるのかどうかについて検討することにした。

1. 2 「シルバーリハビリ体操」

介護予防に関する自治体の取り組みは様々であるが、その一つとして、茨城県における介護予防施策の事業として実施されている「シルバーリハビリ体操指導士養成事業」がある。これは、「シルバーリハビリ体操」の実技を高齢者が介護予防体操として学び、行うだけでなく、高齢者自身が実技を教える側になる「自助」「互助」の体制づくりとしての仕組みの構築である。また、その普及を目指すことを特徴とする県独自の事業である⁽¹⁸⁾。

「シルバーリハビリ体操」とは、大田仁史（茨城県健康プラザ管理者）が考案した高齢者向けの体操である⁽¹⁹⁾。関節の運動範囲を維持拡大するとともに筋肉を伸ばすことを主眼とする体操であり、立つ、座る、歩くなど日常生活を営むための動作の訓練にもなる体操で構成され、一般高齢者だけでなく虚弱高齢者も対象としている⁽²⁰⁾。このような特徴をもつ「シルバーリハビリ体操」を知ることは、個人の介護予防について、自助、互助の体制づくりについて、そして、その施策がどのようなもので、どのように進められているかを知ることにもつながるのではないだろうか。

つまり、「シルバーリハビリ体操」は地域の高齢者に体操の実技を教えてもらったり、体操と一緒に学んだりできるとともに、地域の高齢者施策等も学ぶことができると考えられる。したがって、「シルバーリハビリ体操」は「体験」「地域」「講義」という三視点により「高齢者学習」の授業に有効な教材となりうるものと考えられる。

そこで本稿では、今後の家庭科の高齢者に関する学習のあり方に資することを志向して、高校家庭科における「高齢者学習」の授業を構想・実践し、その検討を行った。授業は「体験」「地域」「講義」という三視点により構想し、「体験」として介護予防の体操である「シルバーリハビリ体操」の実技を取り入れ実践した。そして、生徒による授業中の感想等の記述を高齢期思考の視点から検討し、「シルバーリハビリ体操」の家庭科教材としての可能性について検討することを目的とした。

2 「シルバーリハビリ体操」を取り入れた家庭科授業

2. 1 授業の枠組み

本授業の枠組みを図1に示す。

本授業では、「体験」「地域」「講義」という三つの柱により構想した授業を行い、高齢期思考を視点として、授業の検討を行うものである。「体験」としては「シルバーリハビリ体操」の実技を導入する。「シルバーリハビリ体操」を教える側として活動している地域の高齢者から学び、体験する学習活動を組み入れ、その後高齢者に関する講義を受ける授業として構想した。

本授業において「シルバーリハビリ体操」を取り入れることは、「シルバーリハビリ体操」の実技を通して、生徒

自身が現在の位置から介護予防について考えるだけではない。高齢期というライフステージにいる高齢者から学ぶことから、介護予防体操そのものや、介護予防に関する地域の活動を知ることに加えて、地域の活動を担っているのが主に高齢者であり、介護予防という同じテーマについて、高齢者とともに考えることができる授業として構想したものである。

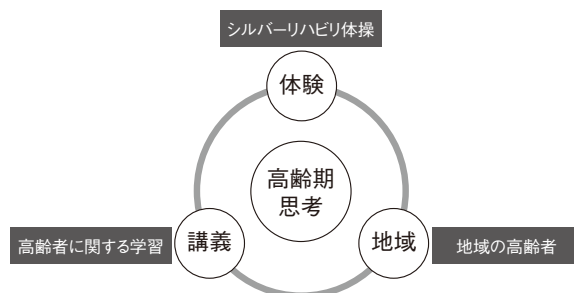


図1 授業構想の枠組み

2. 2 授業の概要

茨城県立牛久高校1年生6クラス239名を対象として、2019年9月に各クラス1時間(50分)ずつ「シルバーリハビリ体操」の実技を導入した「家庭基礎」の授業を実施した。これは「牛久市シルバーリハビリ体操指導士会」との連携によるものであった。この指導士会のメンバーは、いずれも地域で生活する高齢者であり、介護予防体操としての「シルバーリハビリ体操」を学び、今では教える側として活動している。1回の授業には3名の指導士会メンバーが参加した。体操の実技の際には、普段の高齢者に対する活動と同様に説明役の説明に従って、モデル役が体操を行い、それに倣い、生徒は体操の実技をした。実技後に、①体操の感想や②「シルバーリハビリ体操」をすることは高齢者にとってどのような役にたつと思うかを感想用紙に書き込んだ。その後続けて、高齢社会での介護予防体操の意義、高齢化の推移と将来推計、健康寿命、高齢者の有訴症状、地域のつながり、「シルバーリハビリ体操」の意義、茨城県内及び牛久市での「シルバーリハビリ体操」の普及状況等に関する講義を加えた。この講義は指導士会メンバーでもある石引が担当した。そして、授業の最後に、③今日の授業でわかったことの記述を求めた。

表1 「シルバーリハビリ体操」の実技を取り入れた授業の流れ

教科・科目名：家庭基礎			
対象：茨城県立牛久高校1年生 日時：2019年9月 場所：被服教室			
授業者：石引公美 協力者：牛久市シルバーリハビリ体操指導士会より2名			
目標：「シルバーリハビリ体操」を体験することで、「高齢者の理解、介護予防、高齢社会における高齢者の地域活動」について学ぶ。			
時間分	学習活動	指導上の留意事項	授業の様子
導入 5分	1 本時の学習内容及び指導士会の活動について知る。	本時の学習内容及び指導士会の活動は以下の項目により説明する。 ・メンバーの紹介 ・牛久市「シルバーリハビリ体操」指導士会の紹介 ・指導士会の活動について	
展開 1 30分	2 「シルバーリハビリ体操」の実技を行う。	体操の指導では指導士会のメンバーによる示範を行う。示範の際にはどのような点に注意して体操を行うか、どのような効果があるか等、体操の説明を行う。体操の実技は以下の項目に沿って行う。 ・基本姿勢と注意事項 ・腹式呼吸 ・肩こり予防の体操4種 ・腹筋強化・腰痛予防の体操2種 ・膝痛予防の体操2種 ・股関節の柔軟性を高める体操 ・転倒予防の体操2種	

▲モデルの動きをまねて、体操の一つ一つを習得

▲高齢者対象の体操だと常に意識して動作練習

	<p>3 「シルバーリハビリ体操」の実技の感想を書く。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・嚙下の体操 顔面筋群の強化・顎関節の運動 ・発声練習「ぱたか」 ・腹式呼吸 <p>感想用紙を配布し、①「シルバーリハビリ体操」の感想と、②高齢者が「シルバーリハビリ体操」をすることは、どんな役にたつと思うかについて、記入するように指示する。</p>	 <p>▲嚙下機能強化のための発声練習「ぱたか」習得</p>  <p>▲体操の後は、座学形式で振り返り</p>
<p>展開2 12分</p>	<p>4 「シルバーリハビリ体操」の解説を聞く。</p>	<p>「シルバーリハビリ体操」について、以下の項目順に説明する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・パンフレットの解説と実践の勧め ・高齢社会での介護予防体操の意義 高齢化の推移と将来推計、健康寿命、高齢者の有訴症状、地域のつながり、「シルバーリハビリ体操」とは ・茨城県・牛久市での状況 県内・牛久市の普及状況と介護認定率の比較 	 <p>▲「シルバーリハビリ体操」の説明 上記写真はすべて https://www.edu.pref.ibaraki.jp/board/topics/news/photo/2019/09/0925-8.html (2020.6.10取得)</p>
<p>まとめ 3分</p>	<p>5 この時間の学習の振り返りとして、感想を記入する。</p>	<p>・この時間全体を振り返り、感想用紙③今日の授業でわかったことについて、記入するように指示する。</p>	

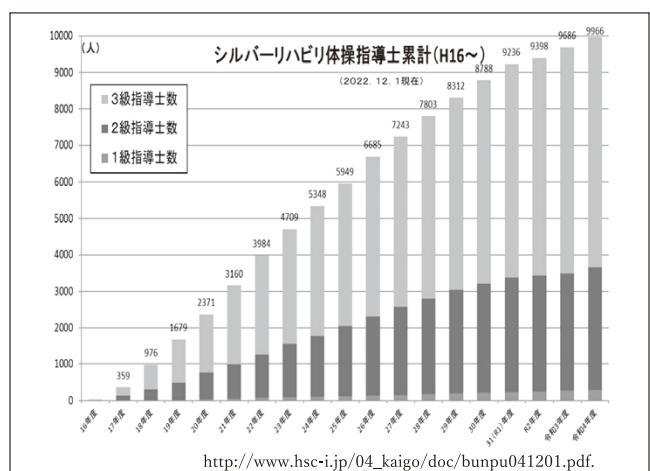
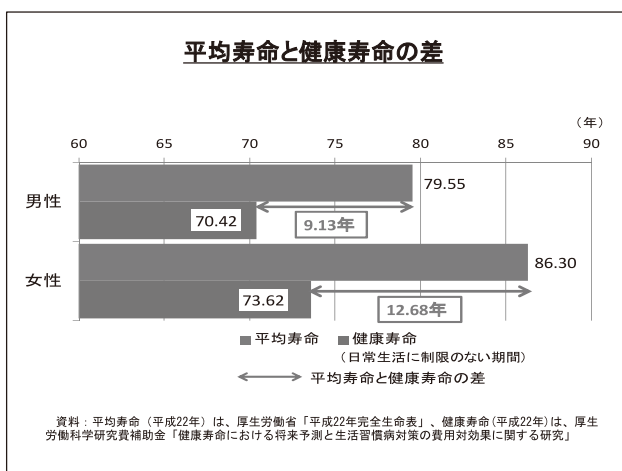


図2 展開2 「シルバーリハビリ体操」の説明で使用したスライド例

授業の流れは表1に、「シルバーリハビリ体操」の実技の後に用いた資料例を図2に示した。

2. 3 授業の評価

「シルバーリハビリ体操」の実技を取り入れた授業を行うことは高齢期思考にどのように反映されているのかを検討するために、授業で生徒に記述を求めた3項目(①「シルバーリハビリ体操」の感想, ②高齢者が「シルバーリハビリ体操」をすることは、どんな役にたつと思うか, ③今日の授業でわかったこと)に対するKHcorder (Version3.0.0.0)を用いたテキスト分析を行った。対象となるテキストに対して、それぞれ表記のゆれを手動で修正した後に形態素解析を行い、これによって抽出された単語群を用いて分析を行った。①「シルバーリハビリ体操」の感想, ②高齢者が「シルバーリハビリ体操」をすることはどんな役にたつと思うか, ③今日の授業でわかったこと、それぞれにおける頻出語の確認の後、共起ネットワーク分析²¹⁾を行い、それぞれの語が記述の中でどのように使われていたのかをみた。この分析を用いたのは、学習の振り返りの位置付けとなる記述にみられる語同士の共起性を分析することで、「シルバーリハビリ体操」の実技を取り入れた「高齢者学習」により、意識されることの一端の可視化を期待したためである。

なお、①では「思う」「感じる」、②では「役立つ」、③では「わかる」の語句を除き分析した。これらの語を分析から除いたのは、①では「思う」で、②では「役立つ」で、③では「わかった」で文章を結ぶケースが多く、それらの語句に関する語句が強い中心性を示してしまい、「シルバーリハビリ体操」の実技と「高齢者学習」の理解に関連のある語が相対的に埋もれてしまい、検討が難しくなることを避けるためである。

3 結果

3. 1 「体操の感想」

「体操の感想」は体操の実技を終えた時点で記述を求めた。「体操の感想」における総抽出語数(使用)は5148(1938)であり、異なり語数(使用)は566(419)であった。

表2は頻出語上位10である。最も多いのは「体」(88)であり、次いで「体操」(78)、「良い」(38)、「楽しい」(32)、「伸びる」(30)、「気持ちよい」(29)等の語句がみられた。「良い」「楽しい」「伸びる」「気持ちよい」との語句がみられたことから、生徒はこの授業にリラックスして参加していた様子がうかがえるとともに、体操を概ね肯定的にとらえていると解釈された。

図3は共起ネットワークである。「体、体操、良い、簡単、感じ」では、「体」は「体が伸びている感じがして気持ち良かった。」等の自分の体の心地よさに関する記述にみられた。また、「体がほぐれたような気がして気持ち良くなった。」「体の部位にいい影響を与えているなと思った。今の私達にも、将来の私達にも」等、自分の体の状態をみつめるところから、高齢者となることを今の自分の連続にとらえる記述もみられた。さらに、「体が温かくなり、とても気持ち良かったです。このシルバーリハビリ体操を家族のみんなに教えて、楽しく生活していきたい」等、体操をした自分がその効果を感じ、家族に伝えたいとの記述もみられた。

「楽しい、気持ち良い、伸びる、筋肉、使う、普段、伸ばす、部分、激しい」では、「すごく肩がほぐれて、とても気持ちが良かったし、楽しかった。」等、体操をすることで、感じる心地よさに関する記述がみられた。加えて、「私たちの年齢でも、伸びると感じる事があったので、覚えておきたいと思います。祖母、祖父にも教えてあげたい」「今の自分がやってもとても気持ち良かったので、将来、年をとったときもこの体操をしようという気になりました。」等の記述がみられた。

「運動、高齢、全身、動かす、大変、肩、軽い、痛い、少し、終わる、意識、行う」では、「肩こりだったので肩の体操がよくきいた。」「今から運動をしとけば高齢者になっても安全でいれるかもしれないと思った。」等の記述がみられた。体操を行うことによって、自分の体のこりのほぐれや気持ち良さを感じ、現在から将来までも視野に入れた記述がみられた。

「体、体操、良い、簡単、感じ」「楽しい、気持ち良い、伸びる、筋肉、使う、普段、伸ばす、部分、激しい」「運動、高齢、全身、動かす、大変、肩、軽い、痛い、少し、終わる、意識、行う」「動く、予防、肩こり、多い、意外と、びっくり、効く」「動き、毎日、続ける、健康、生活」は点線でつながっていることからそれぞれ関連している。各共起では、体操を行った自分が感じる体の伸びやこりのほぐれなどから、主に高齢者が行うとされている「シルバーリハビリ体操」を、高校生の自分が今行い、今の自分への効果を感じ、体操を気持ち良い、楽しいものとして肯定的にとらえている。そして、その気持ち良いもの、楽しいものとして捉えられた体操を、家族等に教えたいと考えていた。さらに高齢者となる自分は今の自分の延長線上にあることに気づいたと解釈された。

表2 頻出語（上位10）

No.	抽出語	出現回数
1	体	88
2	体操	78
3	良い	38
4	楽しい	32
5	伸びる	30
6	気持ち良い	29
7	筋肉	27
8	自分	26
9	簡単	25
9	肩	25

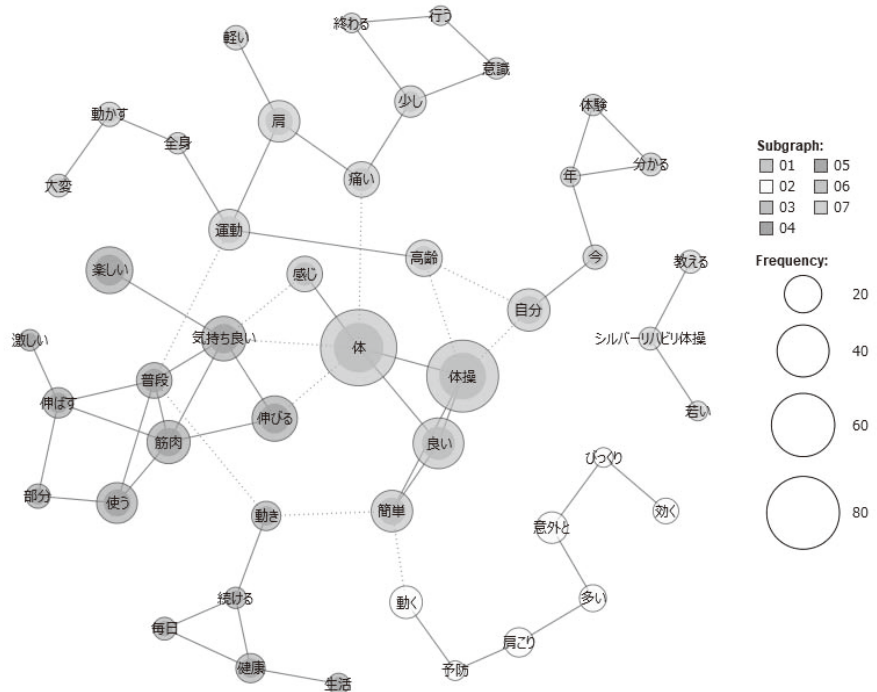


図3 「体操の感想」共起ネットワーク

3. 2 「高齢者がこのような体操をすることは、どんな役に立つと思うか」

「高齢者がこのような体操をすることは、どんな役に立つと思うか」は「体操の感想」と同様に体操の実技を終えた時点の記述であった。総抽出語数（使用）は3659（1556）であり、異なり語数（使用）は484（361）であった。

表3は頻出語上位10である。最も多いのは「健康」（64）であり、多い順に「体」（56）、「予防」（46）、「生活」（40）、「高齢」（24）、「筋肉」（22）、「運動」（21）、「元気」（21）等の語句がみられた。このことより、「健康」や「体」、「生活」や「介護」予防等に役立つと考えていると解釈された。

図4は共起ネットワークである。「体、健康、寿命、体操、少し、動く、自分、年、動かす、良い、普段、筋肉、動作」では、「体」は「体がほぐれるので、体の退化の予防になる」「体の固まった筋肉や関節をほぐし、生活がしやすくなる」等の記述にみられた。「健康」は「高齢者になったあとでも健康に毎日を過ごすことができる。」等の記述にみられた。

「予防、ケガ、痛み、認知、使う、筋力、日常生活、強い、維持」では「予防」は「認知症の予防」「けがの予防」「病気の予防」等の記述にみられた。

「高齢、人、介護、減る、必要、増える、いつ」では、「高齢」は「介護されずに生活できる高齢者が増えるのではないかと思った。」等の記述にみられた。

これらからは、「シルバーリハビリ体操」をすることは、高齢者の普段の動作や健康、また日常生活の営みにも役立つこととしてとらえられていると解釈された。さらに、「シルバーリハビリ体操」をすることは、健康寿命の延伸につながるととらえられていた。

3. 3 「今日の授業でわかったこと」

「シルバーリハビリ体操」の実技と解説を終えた授業のまとめとして「今日の授業でわかったこと」の記述を求めた。総抽出語数（使用）は5478（2081）であり、異なり語数（使用）は621（453）であった。

表4は頻出語上位10である。最も多いのは「健康」（103）であり、多い順に「寿命」（87）、「茨城」（62）、「高齢」（62）、「シルバーリハビリ体操」（59）、「体操」（53）、「牛久」（42）、「長い」（39）等の語句がみられた。このことにより「シルバーリハビリ体操」や体を動かす「体操」が「健康」や「寿命」のあり様につながるものとして、また自分が生活する自治体の状況をふまえながら理解していると解釈された。

の取り組みについての理解がなされたと解釈された。また、高齢者を取り巻く状況を自治体や日本といった空間的広がりから、そして、いつかは高齢者になる自分は今の自分の延長線上にあることに気づく等、高齢者に関する理解を時間的広がりから整理して理解していた。

4 考察

以上をもとに、「体験」「地域」「講義」の三つの視点により構想・実践した「高齢者学習」において、高齢期思考がみられたかどうかから検討し、「シルバーリハビリ体操」の家庭科教材としての可能性を考えたい。

本授業は、「シルバーリハビリ体操」の実技の「体験」を「地域」にあるシルバーリハビリ指導士会に属する高齢者から学び、共に体操を行い、そして「講義」によって、「シルバーリハビリ体操」の意義や地域や日本の高齢者、高齢社会の現状を学ぶものであった。この授業では生徒に感想等の記述を3回求めた。そのいずれにおいても、「高齢者学習」に重要である高齢期思考、すなわち、自分自身の将来にある高齢期について考える視点がみられた。それは、体操を行った今の自分への効果を実感し、将来の自分にも良い影響を与えると考えたことに裏打ちされるものであった。

さらに、高齢期思考に加えて、高齢者や高齢社会を支える視点を意味する高齢者支援に関する記述もみられた。そのいずれもが、自分が感じた気持ち良さや楽しさを踏まえて、自分が直接高齢者を支援するとの視点につながるだけでなく、自分と高齢者を取り巻く高齢社会のあり様をとらえ、社会の仕組みとしての高齢者支援をも考えるものだった。

「シルバーリハビリ体操」の意義や茨城県内及び牛久市での「シルバーリハビリ体操」の普及状況の解説を加えた後の学習のまとめの記述からは、日常生活の営みのあり様が高齢期においても重要であることや、自分が生活する自治体の取り組みについての理解がなされていた。つまり、「シルバーリハビリ体操」の実技だけでは想像が及ばない、自治体や日本の高齢社会の現状やそれに対する施策を講義により知ることにより、「シルバーリハビリ体操」を通して得た実感や想像に重ね合わせて、「高齢者学習」が行われたと解釈された。この「高齢者学習」は、高齢期思考と高齢者支援の両側面を含むものであり、学習した自分が高齢者をどう支援するだけでなく、制度としてのあり様をも考えるものであった。

以上より、「体験」「地域」「講義」の三つの視点により、構想・実践した「シルバーリハビリ体操」を導入した家庭科授業において、生徒は「高齢者学習」で重要とされる高齢期思考の視点や高齢者支援の視点を得ながら高齢者について理解していた。それは、介護予防だけでなく、高齢期における日常生活のあり方、自治体の施策への関心を含むものであった。

5 おわりに

高校家庭科において「シルバーリハビリ体操」を教材とした「高齢者学習」授業の実践と検討を行った結果、「体験」と「地域」と「講義」を柱とした授業において「シルバーリハビリ体操」は教材として有効であると考えられた。

今後は、このような介護予防の実技を取り入れた「高齢者学習」が他にもできないか、制度や施策、高齢者の人権等の問題を考える「高齢者授業」がどのようにしたらできるのかを引き続き検討したいと考えている。

本授業の高校生の記述からは、授業前には想定していなかったことが浮き彫りになった。それは体操の効果を実感して、今の自分の問題としてとらえられたことそのものが、将来の高齢期思考に結びついているということであり、また、体操をしたことが、高校生自身の今の健康や今の自分の体の状態を考えることの大切さを感じる契機になっていたことである。このことから、今、その場で学んでいる学習者の問題や課題に迫る家庭科授業をしたいと強く思った。

謝辞

本授業にご協力くださいました茨城県立牛久高等学校の空師栄子先生及びご協力くださいました先生方並びに牛久市シルバーリハビリ指導士会の皆様に心よりお礼申し上げます。

注釈

- 1) 共起ネットワークとは、出現パターンの似通った語、すなわち共起の程度が強い語を線で結んだものである。線につながっていることがそのまま語と語の共起を示している。このことは樋口耕一：社会調査のための計量テキスト分析【第2版】内容分析の継承と発展を目指して、ナカニシヤ出版、2020。に詳しい。

引用文献

- (1) 厚生労働省：令和4年版高齢社会白書（全体版），https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2022/zenbun/pdf/1s1s_01.pdf. (2022.8.26閲覧).
- (2) 厚生労働省：健康寿命延伸プラン，<https://www.mhlw.go.jp/content/12601000/000514142.pdf>. (2022.9.2閲覧).
- (3) 同上
- (4) 介護保険法第四条，<https://elaws.e-gov.go.jp/document?lawid=409AC0000000123>. (2020.2.4閲覧).
- (5) 文部省：高等学校学習指導要領，第2章各教科 第9節家庭，1989. <https://erid.nier.go.jp/files/COFS/h01h/chap2-9.htm>. (2022.8.27閲覧).
- (6) 文部科学省：中学校学習指導要領，第2章各教科 第8節技術・家庭 [家庭分野]，2017. <https://erid.nier.go.jp/files/COFS/h29j/chap2-8.htm>. (2022.8.27閲覧).
- (7) 渡辺彩子・荒井紀子・神川康子：児童・生徒の福祉観・高齢者観とその背景要因（第2報）－生活活動の実態と学習意欲との関連－，日本家庭科教育学会誌，第39巻1号，pp.9-14，1996.
- (8) 宜保真喜子・浅井玲子：家庭科教育における高齢者に関する学習経験が高齢期思考度・支援度に及ぼす影響－沖縄の高校生を対象に－，日本教科教育学会誌，第30巻第3号，pp.41-47，2007.
- (9) 伊集章子，浅井玲子：沖縄の中学生と高齢者に関する学習－学習経験と高齢期思考度・高齢者支援度を中心に－，日本家庭科教育学会誌，第52巻1号，pp.11-17，2009.
- (10) 鈴木敏子・増渕朱美：高齢社会における福祉教育の実態と課題－神奈川県横浜市と栃木県を事例として－，日本家政学会誌，第47巻2号，pp.103-113，1996.
- (11) 綿引伴子・牧野カツコ：女子高校生の高齢者についての関心と学習要求，日本家庭科教育学会誌，第36巻1号，pp.51-58，1993.
- (12) 小川裕子：家庭科カリキュラムに関する実践的研究－大学生が食生活について地域の高齢者を通して学んだことからの考察－，静岡大学教育学部研究報告（教科教育学篇），第35巻，pp.211-223，2004.
- (13) 前掲（7）
- (14) 前掲（8）
- (15) 前掲（9）
- (16) 永原朗子：高齢者の生活環境への学習意欲に関する基礎的研究－高校生を対象として－，日本家庭科教育学会誌，第40巻1号，pp.1-8，1997.
- (17) 浅井玲子：沖縄の高校生が認知する高齢者役割－高齢者に関する学習と役割認知－，日本家庭科教育学会誌，第50巻3号，pp.169-175，2007.
- (18) 茨城県立健康プラザ：シルバーリハビリ体操指導士養成事業. http://www.hsc-i.jp/04_kaigo/torikumi.htm. (2022.8.27閲覧).
- (19) 茨城県立健康プラザ：シルバーリハビリ体操とは. http://www.hsc-i.jp/04_kaigo/rehabili/top.htm. (2022.8.27閲覧).
- (20) 前掲（19）

The practice of the “Silver rehab exercise” in high school home economics

Yukari SATO* · Kumi ISHIBIKI**

ABSTRACT

This paper is a report on teaching students of high school home economics about older adults. The class was conceived based on the framework of three pillars: *experience*, *community*, and *lecture*. The *experience* pillar included a practical “Silver Rehab Exercise” for older adults. The class was held in September 2019 with 239 first-year students from six classes of Ibaraki Prefectural Ushiku High School. Text mining was conducted based on the following three aspects: ① impressions of the exercise, ② the usefulness of gymnastics for older adults, and ③ learning from the class. The results were examined from the perspective of thinking about older adults. In this study of older adults, students gained a perspective on aging and support for older adults. The realization of the effects of the exercises and the fact that the students could see older adults’ problems as their own future problems were linked to students’ thought processes about aging in the future.