

# 県中教研 保健部会だより

第 35 号

発行日 令和2年3月  
発行所 富山市千歳町1-5-1  
富山県中学校教育研究会  
編集責任者 成田 昌美  
題 字 金山 泰仁 先生

## 生涯にわたる健康を目指して

指導主事 細野 祐輔

本年度の中学校教育課程研究大会では、富山市中教研保健部会による「運動器に関する指導グループ」の研究発表が行われました。

この研究は、健康診断の項目に運動器検診が加わった平成28年度から取り組まれています。昨年来、高校野球においてスポーツ障害の予防について大きく取り上げられましたが、それ以前に、運動器検診が行われるようになった背景や目的をいち早く理解し、研究を始められたことに、先生方の日頃の健康課題に関する意識の高さを感じました。学校や富山地区の実態を把握し、実践し、見直し、さらなる取組へとつなげるPDCAサイクルをしっかりと踏まえ、主として保健委員会や運動部活動のリーダーを活用した生徒主体の取組を積極的に取り入れた実践でした。運動部活動において勝利を目指し、技能の向上を図る生徒が、現在の、そして今後の競技生活で、体の状態を正しく判断し、スポーツ障害を予防していく力を身に付けることで、自らの目標や夢を実現してほしいという先生方の熱い思いが伝わる研究発表でした。

また後半には、授業力向上アドバイザーとして、新潟医療福祉大学の杉崎弘周准教授から「保健の授業づくりの基礎」をテーマとして講演がありました。「問題教材」「文章教材」「具体物教材」を使って演習を行い、生徒にいかにか課題意識をもたせるかを考えました。そこでは、一方的な知識の伝達では生徒の「共感」「納得感」「お徳感」を生み出すことが少なく、主体的で生涯にわたる実践にはつながりにくいということを学びました。そして、生徒にどのような問いかけをしていけばよいかについて方向性を示していただきました。

最後に、中教研保健部会の実践に敬意を表すとともに、これからも各校での健康教育が着実に実施されていくことを心から祈念申し上げます。

(東部教育事務所)

## 時代を超えて ~急激に変化する社会へ~

部長 成田 昌美

本年度の研究大会では、運動器に関する指導の取組について発表がありました。解決が求められる健康課題を的確に把握し、R-PDCAサイクルを活用した効果的な取組となったこと、養護教諭等の専門性を生かすとともに、地域の関係機関と連携し、より生徒の実態に合った実践となったこと等、健康・安全に関する指導を考える上で参考となる有意義な発表でした。

本年度は、研究主題解明に向けての最終年度でした。この3年間、生徒の健康課題について、様々な健康教育の取組が提案発表されました。今回の発表の中にあつた、行動科学の考え方を活用した指導もその一つですが、健康教育を推進するために知識を共有する、組織的・継続的な研究実践がこれからも求められると感じています。

先日、スポーツ庁が小・中学生の体力・運動能力について、「昨年度より低下している」と調査結果を発表しました。背景に、運動時間の減少や長時間のスマホ等の使用があるとみられています。また、生活習慣だけでなく、近年の猛暑により、夏場の外遊びや運動が難しい状況も一因であるといわれています。社会や自然環境の変化が、子供の体力や運動能力に大きく影響していることを実感する内容でした。

環境が急激に変化する中、生徒の健康課題がさらに多様化・複雑化し、健康実態に応じて、学校に求められることや養護教諭の果たすべき役割・職務も変化していくと考えます。

予測が難しいといわれるこれからの社会の中で、生徒が自ら適切な意思決定や行動選択できる力を育ていくためにも、保健部会では、時代を超えて培ってきた知識や技能、学校内外のネットワークを生かし、時代の変化に対応した健康教育を推進していきたいと思ひます。

(高・伏木中)

## 第63回 研究大会報告

10月16日（水）富山市速星公民館において研究大会が開催され、全地区から85名が参加した。

研究主題「生涯にわたって主体的に心身の健康づくりに取り組み、健康で安全な生活を営む能力や実践的な態度を育てる健康教育はどのようにすればよいか」のもと、富山市の柏木久美養護教諭（奥田中）と野尻蓉湖養護教諭（和合中）から「運動器に関する指導」の研究を中心に提案発表があった。

### ○発表内容と部会協議

富山市では健康課題別に3つのグループに分かれて研究を進めており、今回は「運動器に関する指導グループ」から、『運動器検診に関する指導』『学校保健委員会での周知』『ストレッチやトレーニングの実践』について、5つの実践事例を基に具体的な紹介があった。

体育や部活動時にけがの発生が多いという実態と、運動器検診の意義を理解してもらいたいという願いから、専門家による講演や指導をはじめ、部活動の生徒同士を関わらせた集団指導や養護教諭による個別指導等の工夫がされていた。

提案発表後の部会協議では、各自が事前に記入した協議シートを基に6人グループで話し合い、その後、全体で協議内容を共有した。

視点1「実践意欲を高める指導の工夫」では、運動部の部長が部員にストレッチを伝える機会を設けたこと、学校保健委員会で生徒保健委員会が活躍したり、生徒同士が深く関わったりする機会が有効であること、個別指導の効果と方法について意見が交わされた。

視点2「効果的に健康教育を推進するための連携の工夫」では、外部講師の招聘をはじめ、



けがの発生数を伝えて教職員への動機付けをすること、普段から保健体育科教員や栄養教諭等と関わりをもつこと等、様々な専門家との連携の仕方について話し合われた。

### ○指導講話

細野祐輔指導主事（東部教育事務所）からは、以下のような指導助言をいただいた。

富山市の実践のすばらしさとして、学習指導要領の考えや養護教諭の役割を意識した取組になっており、学校保健計画や保健室経営計画等、研究の流れの中にR-P-D-C-Aサイクルが明記され、高い課題意識のもと支援方針・支援方法が考えられていた。

また、養護教諭のコーディネーター的役割がしっかりなされており、自校の保健体育科教員等だけでなく、整形外科医やスポーツトレーナー等、外部の専門機関のよさや特徴を生かした連携ができていた。生徒同士の関わりや学びの場面を意図的に設定し、それに向けての支援や内容の検討を行うなど、多くの選択肢を上手く結び付けて実践していた。

今後、運動器に関する指導を広く周知し、保健体育科教員や運動部活動担当教員と連携を深め、体育や運動部活動で日常的に取り入れられるよう働きかけて行くことが大切である。その一つの方法として、運動部活動の振り返りに技術・態度だけでなく、体に関する項目を加え、運動部員の自己評価と運動部活動担当教員による評価を継続して行っていく方法がある。このような取組の積み重ねが、運動部員の健康状態への関心の高まりにつながっていくと考えられる。

これからの子供たちには、健康情報や知識を吟味・活用して多様な解決方法を考えるとともに、その中から適切な方法を選択・決定し、生涯にわたって自他の生活に活用していく力が求められる。

池田 園美（滑・中 舟橋中）

# 保健の授業づくりの基礎

講師 新潟医療福祉大学 健康科学部健康スポーツ学科 准教授 杉崎 弘周 先生

## 1 保健の授業とは？

保健の授業とは、国民の健康に関する教養及び健康課題に直面したときに、それを解決する能力を身に付けるためにある。

日本における「保健体育」は、健康と運動、心と体を一体的に学ぶことに意義があり、しかも同じ教師が担当している点で貴重である。今後は、保健と体育の一体となった取組が期待されており、養護教諭の協力が必要となっている。

2010年、小中高校生を対象に行った調査結果によると、どの校種でも、「保健の学習は大切だ」と答えた割合が9割近くいたが、「保健の学習が好きだ、楽しい」と肯定的に答えた割合は小学5年生で6割程度、さらに校種が上がるにつれてその割合は下がっている。これからも、「好きだ」「楽しい」と思える保健の授業をつくってほしい。

## 2 楽しい保健のための教材の工夫

教材とは、教育目標を達成するため、つまり教育内容をつかませるために用いる素材である。子供に教育内容を理解してもらうため、教師は素材を選び、それを教材化して授業に使う。子供の日常生活や周りの環境に関係した内容を教材化するようにしたい。

保健では「問題教材」「文章教材」「具体物教材」が効果的であるといわれている。

問題教材：(例)「肉食動物のライオンは野菜を食べていないのに、なぜ健康なのか？」

文章教材：教科書の本文、コラム、新聞記事等

具体物教材：実物、模型、視聴覚教材等

## 3 保健の学習過程の例

保健の学習過程には、以下の5つの場面がある。

- (1)健康課題を発見する場面
- (2)健康情報を活用する場面
- (3)健康課題の解決を考える場面
- (4)自他の健康な生活と関連付ける場面

(5)健康に関する考え等を表現する場面

課題解決では、データや体験をもとに、考えたり、話し合ったり、比べたりする中で、問題点の改善だけでなく、「より健康に過ごすことができるようにする(健康の保持増進)」という視点で、自己に合った方法を選んでいくことが大切である。



## 4 保健の見方・考え方

<疾病予防の段階>

健康について、どのあたりで何ができるかを考えることが必要である。

・一次予防(未然の予防)

「健康増進」、「健康教育」、「特異的予防」等

・二次予防(重症化の防止)

「集団検診」、「特定健康診査」等

・三次予防(機能低下防止、社会復帰)

「活動制限防止」、「リハビリテーション」等

<健康を支える環境づくり>

環境を整えることで、行動の変化につながった事例がある。

・南アフリカ貧困地区「Hope Soap Project」

・大阪大学医学部附属病院「真実の口」

## 5 最後に

保健でありがちな「早く寝ましょう」などの「～ましょう」は、多すぎると効果がないため、減らすように努める。

テレビ番組「ためしてガッテン」の演出担当者である北折一氏による五感(①共感、②何だろう感、③納得感、④お得感、⑤できそうという予感)を授業に生かすとよい。

健康課題に向き合い対応できる大人になるために、中高生への保健学習は大切である。

宮腰 敏子(氷・南部中)

## 射水市保健部会の取組

射水市保健部会では、学級担任と連携した学級活動の実践を中心に研究を進めています。今年度は、生活を充実させるためのポイントを知り、帰宅後の時間の使い方を考える活動を通して、生活充実プランを立てる授業実践に取り組みました。

### <生徒が身近に感じるA君の事例>

導入では、だるくて授業に集中できないA君を紹介し、調子が

優れない原因を考えました。生徒は、ごろごろしてやりたいことを長時間して



7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
ごご	夕	ゲーム・SNS・動画	入	課題							
	食		浴								

いるけれど、課題もしているA君を身近に感じ、活発に意見を出しました。

### <A君の生活充実プランを考える班活動>

生活を充実させるためのポイント①「睡眠7時間以上」②「やりたいこととやらなければならないことのバランス」③

「家庭学習の時間」を知らせました。



その中で着目するポイントを班で1つ決めたことで、内容を焦点化し、話し合いを深めることができました。

また、よりよいプランを話し合う中で、生活の価値観が人と違うと感じたり、自分の課題を自覚したりする生徒がおり、生活充実プランを立てる上で有効な学び合いのある班活動となりました。

### <実践につながるチャレンジカード>

自分が作成した生活充実プランを実践し、カードで振り返ることで実践意欲の継続を図りました。

### <実践を振り返って>

今年度の実践では、教師の説明内容と資料を精選し、班活動の時間をしっかり確保することで、生徒同士の関わりを充実させることができました。

今後も、生徒が主体的に健康な生活を実践できるよう、取組を工夫していきたいと思います。

島谷 麻子 (射・新湊中)

## 氷見市保健部会の取組

氷見市では、各部員が勤務校の健康課題や実態に合わせて健康教育を実践し、部会を通して成果や課題を共有、検討しています。今年度は、すべての学校でメディアコントロールを中心とした生活習慣づくりについて取り組みました。

ここでは、小中合同で健康教育に取り組んだ実践事例について紹介します。

### <小中合同学校保健委員会の開催>

「小中合同アウトメディア運動」について、小中合同学校保健委員会を開催しました。養護教諭から各校



での取組状況の成果と課題を発表した後、学校医や保護者を交えたグループワークを行いました。そこでは、アウトメディア運動活性化のために、学校や家庭でできる工夫について話し合いました。

#### 提案された意見 (一部)

<学校でできる工夫>

学校や部活動で競う・ポイント化・表彰

<家庭でできる工夫>

ルールづくり・家庭での時間の使い方を見直す

その後、提案された意見を保健委員会の活動に取り入れたり、保健だよりを通して家庭との連携を図ったりしながら実施しました。その結果、長時間のメディア利用者は減少傾向にあります。しかし、メディア利用に限らず、自分の心身の健康づくりのために、時間の使い方等を自己管理していく態度の育成にはまだまだ課題がみられます。

小中合同で健康教育を展開することは、9年間を見通した健康づくりにつながります。子供たちが生涯にわたって主体的に健康づくりを実践していけるよう、今後も継続していきたいと思います。

長野智華子 (氷・十三中)