

<中学校 保健体育>

生活の中で自ら健康を考え、実践しようとする態度の育成

—選択教科における課題学習を通して—

糸満市立潮平中学校学校教諭 神 谷 公 子

内容要約

選択教科の保健体育において、生活の中で自ら健康を考え、健康的に生活しようとする態度を育てるため、健康の良さを実感させるための工夫を行った。まず、「つかむ過程」では自己の問題としてとらえるために、生活を振り返り課題を見つけさせた。次に「調べる過程」で課題意識を高めるため、情報を収集し課題を追究させた。更に「実践・練り直しの過程」で一週間の生活改善計画を立てさせ実行・改善を繰り返すことで実践化を図り、健康的な生活の良さを実感させた。最後に「まとめの過程」で実践したよりよい生活の提案を他へ発表をさせてすることで、これからも健康的な生活を送ろうという意欲と態度を育てることができた。

【キーワード】 選択教科 課題学習 健康教育 保健体育 健康への実践力 生活改善

目 次

I	テーマ設定の理由	51
II	研究内容	52
1	健康教育	52
2	選択教科「保健体育」における課題学習	52
3	課題学習の進め方の工夫	52
III	授業実践	54
1	教材名	54
2	教材について	54
3	本教材における観点別評価の規準	55
4	授業計画と評価計画	55
5	本時の学習	56
6	授業仮説の検証	57
IV	研究の考察	58
1	手だての有効性	58
2	研究仮説の検証	59
V	研究の成果と今後の課題	60
1	研究の成果	60
2	今後の課題	60

<中学校 保健体育>

生活の中で自ら健康を考え、実践しようとする態度の育成 —選択教科における課題学習を通して—

糸満市立潮平中学校教諭 神 谷 公 子

I テーマ設定の理由

近年、生徒を取り巻く社会環境や生活様式の急激な変化に伴い、いじめや不登校などの心の健康問題、性の逸脱行動や薬物乱用の問題、肥満や生活習慣病の兆候など、さまざまな健康課題が指摘され深刻化している。平成9年保健体育審議会の答申によると「時代の変化に対応し健康の保持増進を図っていくため、ヘルスプロモーションの理念に基づき、適切な行動をとる実践力を身に付けることが益々重要になっている。」と述べられている。ヘルスプロモーションについては、「人々が自らの健康をコントロールし、改善することができるようになるプロセスである。」と定義されていることからも、自己の生活を振り返り、健康的な生活を志向する実践力を育成することが重要である。

中学校学習指導要領の保健分野の目標では、「個人生活における健康・安全に関する理解を通して、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てる。」とあり、健康・安全についての科学的な理解を通して、心身の健康の保持増進に関する内容を単に知識として、また、記憶としてとどめることではなく、生徒が現在及び将来の生活において健康・安全の課題に直面した場合に、科学的な思考と正しい判断の下に意志決定や行動選択を行い、適切に実践できるような資質や能力、即ち実践力を育てることが重要である。しかし、これまでの教科書を中心とした「解説型」の授業では、生徒にとっては受け身的な学習となり、授業で得た知識が実際の生活とどのような関連があるのか認識し、実際に生活に生かすという実践にまでは至らなかった。また、教師自身にも実践に結びつけさせていくための指導等の工夫が不十分だったように感じている。このような観点からも保健の学習においては、生徒に日常生活を健康的に過ごそうとする態度を身に付けさせることが大事であると考えた。

授業における選択教科としての「保健体育」については、中学校学習指導要領において必修教科の保健分野に示している内容及びそれ以外の健康・安全の内容についても課題学習を行うなど、生徒の特性や習熟の程度等に応じた多様な学習活動が展開できるよう、各学校において適切に工夫して取り扱うことが求められている。そのことから、選択教科で課題別グループ編成による課題学習を取り入れ、自らの健康に関する課題を振り返ったり、深く追究する学習活動の工夫を試みたい。そのような学習の展開により得られた知識やアイディアを、自己の生活改善に生かし、計画、実践、考察を繰り返し実行させることで健康的な生活を実践しようとする態度が身に付くのではないかと思われる。

そこで選択教科における課題学習において、自己の生活を振り返り、その改善策を考え、実行させる。また、互いにその結果をもとに生活改善計画を再検討するという学習を展開することで、生活の中で自ら健康を考え、実践しようとする態度が育つであろうと考え、本テーマを設定した。

<研究仮説>

選択教科「保健体育」において課題学習の中で以下のような工夫を行えば、生活の中で自ら健康を考え、実践しようとする態度が育つであろう。

- 1 課題意識を高めるため、ウェビングや一週間の生活チェックを行い、自己の生活を振り返る。
- 2 生活の中で実践化するため、課題を追究して得た知識をもとに生活改善計画を立てる。
- 3 健康的な生活の良さを実感するため、計画（生活改善計画）、実践（実行）、考察（計画の再検討）のプロセスを繰り返し行う。

II 研究内容

1 健康教育

(1) 健康教育の意義

広く健康教育とは心身の健康を保持増進するために必要な知識や態度の習得に関する教育であり、実践することのできる能力を高めるための教育であるといわれている。学校における健康教育は生涯を通じて健康で充実した生活を送るための基礎となる能力を培うことが必要である。思春期に入る中学生期は、第二次性徴を経験し心も体も大人に近づき、変わり始める自分の体にも興味を持つ時期である。この時期に健康についての知識を習得し、自己の健康の課題を改善するための行動の仕方を身に付けることは、これから的生活をよりよく過ごす上で重要なことである。

(2) 保健分野における実践力とは

中学校学習指導要領解説保健体育編では、実践力について、「健康・安全についての科学的な理解を通して、現在及び将来の生活において健康・安全の課題に直面した場合に、的確な思考・判断及び意志決定を行い、自らの健康の管理や生活行動及び環境の改善を適切に実践できるような資質や能力」と示されている。のことから、知識を習得するだけでなく、生活の中で自己の健康の課題を改善し、よりよい生活を送ろうとする態度を身に付けた生徒を育成することが重要である。

2 選択教科「保健体育」における課題学習

(1) 選択教科の意義

選択教科の学習の内容について中学校学習指導要領解説総則編では、「自ら課題を設定し追究するなどの課題学習、必修教科の授業で学習した内容を十分に理解するため再度学習したりするなどの補充的な学習、必修教科の授業で学習した内容より更に進んだ内容を学習するなどの発展的な学習など、地域や学校の実態を踏まえつつ、生徒の実態に即した多様な選択教科の開設及び授業の実施が大切である。」と示されている。

これからの教育は、「生きる力」をはぐくむことを大きなねらいとしている。そのためには、生徒が自ら課題を見つけ主体的に学習へ取り組むことができる学習意欲と学ぶ力を育てることが必要である。選択教科は個に応じた生徒の主体的な学習を促し、「生きる力」をはぐくむ授業を展開するうえで大きな役割を担うと期待できる。

(2) 選択教科としての「保健体育」

中学校学習指導要領解説保健体育編では、「選択教科としての『保健体育』においては、生徒の特性等に応じ多様な学習活動が展開できるよう、第2の内容その他の内容で各学校が定めるものについて、各種の運動の学習及び体育に関する知識、健康・安全に関する事項についての課題学習などの学習活動を各学校において適切に工夫して取り扱うものとする。」と示されている。

選択教科は、必修教科の保健分野に示している内容及びそれ以外の健康・安全についての内容も含めて課題学習を行うなど、生徒の興味・関心や習熟の程度等に応じた特色ある学習活動が展開できるよう、保健の授業をより深め、課題を追究し、自己の健康課題に主体的に取り組む態度の育成は「生きる力」をはぐくむ一つのステップになるものと考える。

(3) 課題学習の意義

ヘルスプロモーションの考え方を生かし、「科学的な思考と正しい判断の下に意志決定や行動選択を行い、適切に実践できるような資質や能力の基礎を育成する。」ために生徒が自ら課題を発見し、解決の方法を考え、解決していくという課題学習のスタイルを展開することで、健康問題について自己判断・自己決定ができ、問題を解決する力をつける。

3 課題学習の進め方の工夫

(1) 課題意識を高める工夫

① 一週間の生活チェック

自分の生活習慣を確認し課題を見つけていけるよう、一週間の生活チェック(資料1)をさせる。自分の

生活を振り返ることで自らの健康に対する課題意識を高めさせたり、自ら作成した生活改善計画を実践する際に再度利用した。

選択教科「保健体育」の授業では皆さんの健康に関係することについて学びます。そこで現在の皆さんの生活の状態をしりたいのでアンケートを取ります。正直に答えてください。

- 1 朝起きる時間は何時頃でしたか
ア 6時～6時半 イ 6時半～7時 ウ 7時～7時半 エ 7時半～8時
- 2 目覚めたときの状態はどうでしたか
ア すっきり自分で起きる イ 起こしてもらって起きる
ウ しばらくぼーとしている エ なかなか起きれない
- 3 排便がありましたか
ア 快便 イ 少なくコロコロ ウ 下している エ でない
- 4 朝食は何時に食べましたか
ア ~7時 イ 7時～7時20分 ウ 7時20分～7時40分 エ 7時40分～8時
- 5 朝食を食べるのにかかる時間
ア 20分 イ 15分 ウ 10分 エ 5分
- 6 授業中や休み時間の状態はどうでしたか
ア 居眠りせず授業に集中し気分もいい イ 少し居眠りがありちょっとだるい
ウ 集中力が気分に落ち込みがある エ やる気が起きず気分も暗い
- 7 昼食を食べるのにかかる時間
ア 20分 イ 15分 ウ 10分 エ 5分
- 8 午後の授業中や休み時間の状態はどうでしたか
ア 居眠りせず授業に集中し気分もいい イ 少し居眠りがありちょっとだるい
ウ 集中力が気分に落ち込みがある エ やる気が起きず気分も暗い
- 9 夕食は何時に食べましたか
ア ~7時 イ 7時～8時 ウ 8時～9時 エ 9時～
- 10 夕食を食べるのにかかる時間
ア 20分 イ 15分 ウ 10分 エ 5分
- 11 どれくらい運動しましたか
ア 1時間以上 イ 30分～1時間 ウ 15分～30分 エ ~15分
- 12 テレビの視聴時間はどのくらいですか（ゲームも含む）
ア 2時間以上 イ 1時間～2時間 ウ 30分～1時間 エ ~30分
- 13 学習時間はどれくらいでしたか（塾も含む）
ア 3時間以上 イ 2時間～3時間 ウ 1時間～2時間 エ ~1時間
- 14 夜何時に寝ましたか
ア ~10時 イ 10時～11時 ウ 11時～12時 エ 12時過ぎ
- 15 布団に入つてからの寝付きはどうですか
ア すぐ眠れる イ 少しごろごろしてから眠れる
ウ なかなか眠れない エ 何度も起きてしまう

1週間の生活チェック

		月	火	水	木
1 起床時間	ウ	ウ	ウ	ウ	ウ
2 起床時の状態	イ	イ	イ	イ	イ
3 排便	エ	エ	エ	エ	エ
4 朝食時間	ウ	ウ	ウ	ウ	ウ
5 朝食にかかる時間	ウ	ア	ウ	ウ	ウ
6 午前中の様子	イ	ウ	イ	イ	イ
7 昼食にかかる時間	ア	ア	ア	ア	ア
8 午後の様子	ウ	イ	ウ	ウ	ウ
9 夕食時間	エ				ウ
10 夕食にかかる時間	ア				ア
11 運動時間	ウ	ア	ウ	ア	ア
12 テレビの時間	ウ	ア	エ	ア	ア
13 学習時間（塾を含む）	ア	ア	ア	エ	エ
14 就寝時間	エ	エ	エ	エ	エ
15 就寝時の状態	ア	ア	ア	ア	ア
16 リラックスタイム	イ	イ	イ	イ	イ
17 朝食メニュー	パン ジュース (100%)	パン ジュース (100%)	パン ジュース (100%)	パン ジュース (100%)	パン ジュース (100%)
18 昼食メニュー	おにぎり ごはん 牛乳 大根の みそ汁	おにぎり ごはん 牛乳 大根の みそ汁	おにぎり ごはん 牛乳 大根の みそ汁	おにぎり ごはん 牛乳 大根の みそ汁	おにぎり ごはん 牛乳 大根の みそ汁
19 夕食メニュー	ピタの いため ごはん ごじょけ	ピタの いため ごはん ごじょけ	ピタの いため ごはん ごじょけ	ピタの いため ごはん ごじょけ	ピタの いため ごはん ごじょけ
20 間食	ホット チーズ	チーズ	シーガ ル	シーガ ル	パン

資料1 生活チェック表

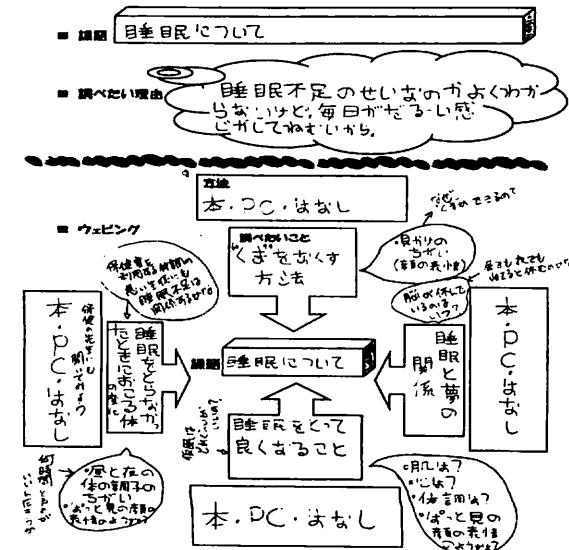
② ウェビング表について

ウェビング法には、物事や概念間の関係を把握しやすくなることや単元全体の追究の見通しが立てやすくなること、生徒自身が学習問題と学習計画を作る方法として利用することができるという利点があり、それらの利点を生かし授業の始めの段階で、課題を追究し学習する方法と計画の見通しを立てさせるための手立てとしてウェビングを行う（資料2）。一つの課題から生徒とやりとりをしながら解決方法の見通しがもてるようにして、自己の生活の中に組み入れていけるように追究させる。

③ 情報収集

インターネットや図書館の関係書籍、担当教諭や養護教諭からの情報収集をし、課題を追究することで自己の課題意識を高めていく。特に養護教諭からは専門の分野からのアドバイスをしてもらう。

課題について 3年2組



資料2 課題追究ウェビング表

(2) 実践化させる手立て

① 課題別グループの情報活用

課題別グループが自分たちのテーマについて得た情報を基に、他のグループとの意見の交流の場を設定する。自分たちで収集した情報だけでなく、より多くの情報を活用することで望ましい生活改善計画を立てる。

② 生活改善計画の実行

調べて収集した情報を生かし改善点を考え、生活の中に取り入れ生活改善計画を立てる。それを一週間実行し、実行できたかどうかチェックをしながら、意識して生活する。

③ 実行した生活改善計画の考察、練り直し

生活計画を実行した結果を発表する。改善された点、問題点などお互いの発表を聞き、グループで検討会を行い、計画の練り直しを行う。

III 授業実践

1 教材名

「心も体も輝け！マイ ベストライフプラン！」

2 教材について

(1) 教材観

保健分野の単元「健康な生活と疾病の予防」についての内容の中から健康の保持増進の部分、特に調和のとれた食事、適切な運動、休養及び睡眠を取り上げる。中学生には身近なこととして取り組みやすい内容の教材である。生徒が生涯を通じて健康な生活を送るためにには、子どもの頃から健康的な生活習慣を身に付けさせることが大切であることから、これらの課題を知識として学び、深め、自分のものとして生活の中に取り入れていこうとする意欲を育てるのに適した教材である。

(2) 生徒観

選択教科でいくつかのコースから保健体育を選んで集まった12人である。生徒は主に運動不足やストレス、睡眠不足を健康の課題と感じている。その他、食生活の不規則、栄養不足、便秘、からだのだるさ等、健康ではないという意識をもっている。しかし、アンケートの結果では「健康を考えて何か実行していることがあるか。」「健康について考えたことがあるか。」等の質問の結果を見ても、ほとんどの生徒が「ない」と答えていて、健康的な生活を送っていないと気付いているが、改善して良くしようという意識には至っていない。第二次性徴を経験する中学生期は、変わり始める自分の体にも興味を持つ時期であり、自立心が芽生える時期でもある。この時期は健康についての知識を習得し、自己の生活を振り返り健康の課題を改善するための行動の仕方を身に付けるのに適した時期であるので、健康的な生活習慣を送ろうとする態度を育てていきたい。

(3) 指導観

生活の中で健康を考え、実践しようとする態度を育成するためには、健康の良さを実感させることが重要となる。また、健康であることの大切さはみな理解しているが実践にまで結びつかないのは、方法が分からなかつたり、何が課題なのかを認識できていないことが考えられる。授業の中での生徒とのやりとりでも、健康の課題が何かあるかと質問しても最初は首をかしげている。病気でなければ健康だと思っているような印象を受ける生徒もみられることから、病気になってから健康について考えるのではなく、病気にならない健康な心身をつくるために、どう生活していくかということが大切なことだと実感させるよう指導していくのが重要なことである。

この授業で、心身の健康の保持増進に関する基礎的・基本的な内容についてインターネットやさまざまな関係資料を調べ知識を深めることによって、科学的に思考し、理解して健康の重要性を認識させたい。そして、生活チェックを行い個人の健康の課題に気付かせるとともに自己の生活を振り返り課題を解決するよう生活を改善する工夫を試み実践させる。さらに、互いの実践結果を聞いて、より

よい方法を取り入れたりアドバイスをしながら計画を練り直すという展開を試みたい。そういう学習過程を通して、自らの健康を意識した生活を実践し、その結果を実感することで、健康の良さに気付くことがねらいである。健康の良さに気付けば、健康的に生活しようという意欲につながり、ひいては現在及び将来の生活において、自らの健康の管理や生活行動及び環境の改善を適切に実践できるような資質や能力、すなわち実践力の育成に結びつくものと考える。

3 本教材における観点別評価の規準

- (1) 健康の保持増進のために必要な生活行動について関心をもち、仲間と協力して資料を集めたり、意見を交換したりしながら課題をみつけ意欲的に学習しようとしている。(関心・意欲・態度)
- (2) 健康の保持増進のために必要な生活行動について、自分の知識や経験、資料、仲間の意見や考えを基にして、科学的に考え、選択すべき行動を判断できる。(思考・判断)
- (3) 健康の保持増進のために必要な生活行動について、科学的に理解し、日常生活の課題解決に役立つ知識を身に付けている。(知識・理解)

4 授業計画と評価計画

過程	配時	学習内容	学習活動	具体的な評価規準	評価方法
つかむ	1・2	・オリエンテーション ・ブレインストーミング	・授業の流れの説明、健康について振り返り課題を出し合い、課題決定をする	・自分の知識や日常生活を振り返り問題点を見つけることができる(思)	観察 学習記録用紙
	3・4	・ウェビング ・学習計画作成	・ウェビング表を使い課題を追究、学習方法を考え、学習計画を作成する	・課題を調べる手立てを考え、学習計画を立てている(関)	ウェビング表 学習計画表
調べる	5・6	・課題学習	・課題の追究(インターネット、関係書籍、養護教諭からの情報収集等)	・教師や仲間と共に活動したり、資料を読んだりして、課題について調べようとしている(関)	観察 学習記録用紙
	7・8	・課題学習	・課題の追究をする(〃)	・教師や仲間と共に活動したり、資料を読んだりして、課題について調べようとしている(関)	観察 学習記録用紙
	9・10	・課題学習と資料のまとめ	・課題の追究をする(〃)	・資料を元に自分の考えや意見をまとめようとしている(関)	観察 学習記録用紙
実践	11・12	・一週間生活計画作成	・他のグループの資料も参考に課題を解決するための生活改善計画を作成する	・健康な生活について学習したことと日常生活に当てはめることができる(知・思)	生活改善計画表 学習記録用紙
	生活改善計画を一週間実行				
・練り直し	13・14	・実践結果発表会① ・考察、計画練り直し	・一週間実行した結果を発表し、グループで検討会をし考察・計画の練り直しを行う	・自分の知識や経験、資料、仲間の意見や考えなどを元にして、科学的に考え計画を再検討することができる(知・思)	チェックリスト 生活改善計画表 ワークシート 学習記録用紙
	生活改善計画を一週間実行				
直し	15・16	・実践結果発表会② ・考察、計画練り直し	・一週間実行した結果を発表し、グループで検討会をし、考察・計画の練り直しを行う	・自分の知識や経験、資料、仲間の意見や考えなどを基にして、科学的に考え計画を再検討することができる(知・思)	チェックリスト 生活改善計画表 ワークシート 学習記録用紙
	生活改善計画を一週間実行				
	17・18	・実践結果発表会③ ・生活改善して課題が改善されたか結果のまとめ	・生活改善計画を実行して分かったこと、これからの生活について等をまとめて発表する	<検証授業> ・健康な生活の仕方について自分の知識や経験をまとめ発表し、	ワークシート 観察 学習記録用紙

ま と め る		めとアドバイスの発表 ・健康の良さについてのまとめ	・他の人の発表を聞き自分の生活で実行したいアドバイスや計画を取り入れる	仲間の意見や考えなども取り入れ、これから日常生活に当てはめることができる（思・知）	
	19・20	・実践結果のまとめとして最終の生活改善計画「マイベストライフプラン」を作成	・実践の結果とアドバイス等を含め一番良いと思う生活改善計画をつくる	・健康の保持増進には生活習慣が深く関わっていることを知っている（思・知）	生活改善計画表 学習記録用紙
	21・22	・実践結果発表のまとめ ・発信資料作成	・校内の他の生徒へ発信できるよう掲示用、発表用の資料作成をする	・健康の保持増進のために必要な生活行動について、科学的に理解し日常生活の課題解決に役立つ知識を身に付けている（知）	作成資料 観察 学習記録用紙
	23・24	・発信資料作成 ・学年集会での発表へ向けて練習	・校内の他の生徒へ発信できるよう掲示用・発表用の資料作成をする ・発表の準備・練習	・資料や経験を基に自分の考え方や意見をまとめようとしている（関・思）	作成資料 観察 学習記録用紙
	25・26	・授業の反省、感想、まとめ	・用紙の記入、発表 ・アンケート	・健康な生活について学習したこととこれからも日常生活に当てはめていこうとしている（関・思）	観察 学習記録用紙

5 本時の学習

(1) 本時のねらい

健康的な生活の良さに気付き、これからも健康的に生活しようとする意欲を高める。

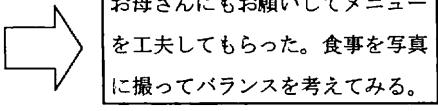
(2) 本時の授業仮説

自己の課題を意識して立てた生活改善計画を実行しての結果をまとめ、互いの成果を聞いたり、よりよい計画を提案することにより、健康的な生活の良さを実感できるであろう。

- ① まとめの場面において、実践して改善されたことや他の人へのアドバイスをワークシートに書き込み、グループで話し合いをすることで、健康的な生活の良さを実感させる。(3校時)
- ② 発表の場面において、自他の成果やアドバイスの発表を聞いて、健康的な生活の良さを実感させ、からの生活に取り入れよう意欲を高める。(4校時)

(3) 展開

過程	生徒の活動	☆教師の支援・指導上の留意点	評価
導入 15分	①今日のめあての確認、記入 ・前回の計画、実行後の結果を再検討したポイントを確認する	☆これまでの学習を振り返る ☆改善点でキーワードが2つあることを押さえる ①自分の努力でできること ②家族の協力があればできること	めあてをきちんとつかんでいるか
展開 3 校時 35分	②一週間の生活改善計画実行後の結果を発表できるようにワークシートにまとめる ・計画を実行してからの今までの変化と他の人へのアドバイスを書き込む ③グループの中からいいものを発表用に選ぶ ・グループで話し合う ・発表用の掲示用紙に書き込む	☆ワークシートの説明 ☆机間指導 ・発表するためのまとめ方にするよう声かけ 「聞いた人がなるほど自分もこれならできそう、やってみようと思わせるような発表ができるといいね。」 ・よいアドバイスがあれば発表を促す ☆家族の協力が得られた例と自分で意識が変わった努力した例をあげる 「自分の努力でできること、家族の協力があつてできることができましたが、そのアドバイスもあればいいですね。」	ワークシートに結果を記入しているか アドバイスの記入ができているか 話し合いに進んで参加しているか 仮説① まとめの場面において、実践して改善されたことや他の人へのアドバイスをワークシートに書き込み、グループで話し合いをすることで、健康的な生活の良さを実感させる

		<p>☆発表者の選出の支援</p> <ul style="list-style-type: none"> ・実感したことをしっかりと伝えられるようまとめ方のアドバイス 	
		～ 休憩 ～	～ 4校時検証授業 ～
展 開 4 校 時 35分	<p>④ワークシートⅠにまとめたものを発表しよう ・ワークシートの発表 (3~4人) (15分)</p> <p>⑤発表を聞いて、なるほどと感心したこと、取り入れたい計画などワークシートⅡに記入する (15分)</p> <p>⑥ワークシートⅡの発表 (3~4人) (5分)</p>	<p>「自分のアドバイスを是非取り入れてもらえるよう良かった点を強調してゆっくり発表しよう。」</p> <p>☆発表の支援</p> <ul style="list-style-type: none"> ・発表で改善点をうまく伝えられるよう補足する。 「なるほど、これなら簡単に自分で改善できるね。」「家族の協力があったんだ。大切なことだよね、家族みんなで健康について意識できるといいね。」 ・机間指導でいいのがあれば発表を促す 「自分の努力でできること、家族の協力があつてできることなどの改善点があったが、アドバイスを取り入れうまく自分の生活に生かしていくってみよう。」 「ここで、なるほど！やってみよう！と思ったものを次の授業で作る『マイ ベストライフプラン』に取り入れます。」 	<p><生活改善計画を実行して課題が改善したと実感しているか></p> <p><他の生徒の発表を聞き、よい計画を取り入れようとしていたり、アドバイスをしたりしているか></p> <p>仮説② 発表の場面において、他の人の成果やアドバイスの発表を聞いて、健康的な生活の良さを実感させ、これから的生活に取り入れよう意欲を高める</p>
ま と め 15分	<p>⑦計画を実行してみて感じたこと、これから的生活について考えたことをワークシートⅡの下段にまとめる (5分)</p> <p>⑧ワークシートⅡ下段の発表 (2~3人) (5分)</p> <p>⑨授業の反省（自己評価） (5分)</p> <p>⑩次回の予告</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートをしながら記入の支援 ・気づいたこと、良かったこと、取り入れたいアドバイス、これから的生活についてが次の計画の軸になるそして学年集会で発表してみんなに薦めることを告げる <p>☆『マイ ベストライフプラン』の記入用紙を提示</p> <ul style="list-style-type: none"> ・発表者の選出 ・発表者の意識が高まったことや課題点が良くなつて健康の良さに気づいたことなどポイントを押さえる 	<p><健康の良さに気づき、これからも健康的な生活を送ろうという意欲が高まったか></p>

6 授業仮説の検証

自己の課題を意識して立てて実行した生活改善計画の結果をまとめ、互いの成果を聞いたり、よりよい計画を提案することにより、健康的な生活の良さを実感できたかについて、観察者の学級全体の評価と生徒のワークシートの評価から考察する。

表1 検証授業における観察者が見た学級全体の評価

	観察の視点	観察者の評価	ワークシートからの評価		
			A	B	C
1	生活改善計画を実行して、課題が改善したと実感しているか	A	8人	4人	0人
2	他の生徒の発表を聞き、よい計画を取り入れようとしているか	A	9人	3人	0人
3	健康の良さに気づき、これからも健康的な生活を送ろうという意欲が高まったか	A	11人	1人	0人

自己の課題を改善するために立てた計画を一週間実行して練り直し、再度計画を立て直し実行することを3度繰り返した。本時ではその3度の結果をまとめ改善されたことやその工夫のポイント、他の人のアドバイス等を発表することにより、健康的な生活の良さを実感させることをねらいとした。

ワークシートの記入を見ると12人全員が課題の改善を実感したと答えている。また、「良い計画を取り入れ、これからも健康的な生活を送ろうと思う」と12人が答えている。

以上のように全員が課題の改善を実感し、これからも良い計画を取り入れ、健康的な生活を送りたいという意欲が高まったと考えられ、それは健康的な生活の良さを実感したからだといえる。

IV 研究の考察

1 手だての有効性

(1) ウェビングや一週間の生活チェックを行い、自己の生活を振り返り、課題意識を高められたか。

課題意識を高められたかについて、生徒が毎時間授業後に記入する学習記録用紙から考察する。

ウェビングの記入をしながら生徒とやりとりをし、課題を追究させた。また、一週間生活のチェックをさせた。その後の記録を見ると「病気になってないから健康って思ってたけど、心の問題や体調が悪いと健康じゃないんだなあと思いました。」「自分の生活が悪いというのがわかった。」「自分の健康の問題点は意外にあった！」等、自分の課題に気付き「調べ学習で改善方法を調べ生活の中に取り入れたい。」という記述から課題意識が高まったことがうかがえる。

以上のことから、ウェビングや一週間の生活チェックを行い、自己の生活を振り返ることは課題意識を高める手だてとして有効であると考えられる。

(2) 課題学習を通して得た知識をもとに生活改善計画を立てさせ、生活の中で実践化できたか。

生活の中で実践化できたかについて、生徒の生活改善計画の実践結果から考察する。

表2 生活改善計画をもとにした実践化の様子（一部）

	課題点	改善したこと	良くなった点
生徒 A	便秘気味	1回目の改善→野菜を毎日450g取る	少ないけど毎日出るようになった
		2回目の改善→野菜ジュース(100%)で補う	
		3回目の改善→ヤクルトを寝る前に飲む	
生徒 B	レトルト食が多く、 野菜不足、朝食抜き	1回目の改善→自分でサラダを作つてみる	朝ご飯を毎日食べるようになった
		2回目の改善→簡単な料理を覚える	
生徒 C	朝ぼーとして午前中の集中力がない	1回目の改善→テレビの時間を減らし、睡眠時間を増やす	いつもより自分で起きれるようになった
		2回目の改善→朝お風呂に入る	午前中の集中力がアップした
生徒 D	のどを痛めやすい	1回目の改善→毎日塩水やお茶でうがいをする	のどを痛めなくなったし、風邪をひかなくなった
		2回目の改善→濡れたタオルを部屋に干す	

表2のように生徒は調べ学習を通して得た知識を生かし、健康を維持するための具体的な方法を生活改善計画の中に取り入れ実践した。改善したことを見てみると、実行して更に工夫を加えていく様子がわかる。この他にも「寝付きが悪い」の改善に「部屋中のポスターをカラーから白黒に変えて目の疲れを取り、落ち着いた雰囲気に変えてみた。」等と自分の課題を改善するための工夫を生活の中に取り入れている。その結果、12人全員が自分の努力で良くなったという実感を持ち、これからも続けていこうとする意欲を持ったり、新たな工夫を入れたりして、生活の中で実践していこうとする態度が育った様子がうかがえ、実践化できたといえる。

(3) 計画（生活改善計画）、実践（実行）、考察（計画の再検討）のプロセスを繰り返し行うことで、健康的な生活の良さを実感できたか。

健康的な生活の良さを実感できたかについて生徒のワークシートへの記述で考察する。

生徒のワークシート（資料3）には、他の人の改善して良くなった点やアドバイス、生活改善計画

を実行して良かったこととこれから的生活についてを記入させた。生徒のワークシートの記述からは「便秘が解消されて良かったです。これからも続けたい。」、「集中力が上がり勉強の能率が良くなつた。友達にも教えたい。」、「やっぱり睡眠は大切なんだと感じた。」等と良かったと実感したことが書かれており、このことから生活を改善することで自己の課題が改善されたと実感し、健康的な生活の良さを実感したといえる。

<工夫して立てた生活計画を実行して気づいたこと、良かったこと>

前よりは、運動をするようになりました。ストレッチ以外にも、さんぽしたり、道をとおまわりしてみたりときつい運動からではなく、日ごろから、コヨコヨとできるような運動をとり入れる事がいいという事が実行してみて、分かりました。

<工夫して立てた生活計画を実行して気づいたこと、良かったこと>

全体的にあんまりよくない生活をしていましたが、なんと気づきました。良かったことは、問題是要点、かたくさんあったのに、努力した事で、問題点、かたくなくすよった事です。

資料3 健康的な生活の良さを実感した記入例

2 研究仮説の検証

生活の中で自らの健康を考え、実践しようとする態度の育成ができたかについて、実践後のアンケートの結果とワークシートの感想を基に考察する。

(1) 授業後のアンケート結果

① 健康に気を付けていること実行していることがあるかの質問に「ない」と答える生徒が多くなったが、改善計画を実行することにより授業後は全員が健康に気をつけて実行していることが「ある」と答えており、生活の中で意識して実行している様子がうかがえる(図1)。

② 食事に気を付けていることがあるかの質問には「ない」と答えた人が33.3%だったのが授業後全員が「ある」と答え、「夕飯はレトルト食品が多く、朝食も食べないことがよくあったけど、サラダとか簡単なものを作て毎日3食、食べるようになった。」「お母さんと栄養のバランスを話したり、食事のメニューを考えたりしている。」「意識して野菜を多く食べるようになった。兄弟にも食べた方がいいと薦めている。」と記述されていて、生活の中で実践している様子がうかがえる(図2)。

③ ストレスの対処法は42.9%が対処法が「ない」とそのままストレスをためていたが、授業後は全員が「ある」と答え、「詩を書いたり手紙を書いたりしている。」「音楽を聴くとリラックスするので、疲れたときに聞いたりして対処している。」と自分なりのストレスの対処法を見つけている(図3)。

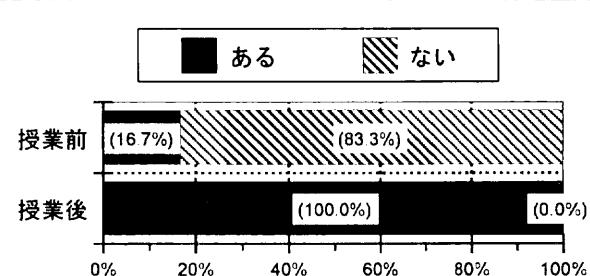


図1 普段健康に気を付けて実行していることがあるか

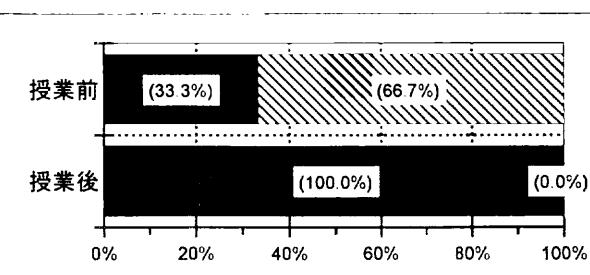


図2 食事について気を付けていることがあるか

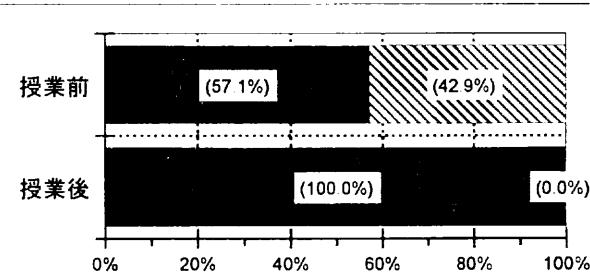


図3 自分なりのストレス対処法があるか

④ 睡眠時間について気を付けていることでは「ない」と答えたのが60%だったのに比べ、授業後全員が「ある」と答え、「テレビを遅くまで見ないようにしている。」、「できるだけ11時までに寝るようにしている。」、「睡眠不足になると集中力が欠けるので7時間以上の睡眠を取るようになった。」と記述している(図4)。

(2) ワークシートの生徒の感想

ワークシートの生徒の感想を見てみると、「計画して実行してきた生活をこれからも意識していく必要があると思いました。また良い改善策を取り入れながら生活していきたいです。」、「みんなのアドバイスを取り入れ、実行して健康な体をつくっていこうと思った。」、「サラダを作ったり、料理を覚えたりするのも続けていこうと思った。」等と記述されており、全員が授業で学んだことや実践して良かったことをこれからも生活に取り入れていきたいと答え、これからも健康的に生活しようという意欲が高まったことがうかがえる(その中の2点を資料4に示す)。

また、「これからはみんなのアドバイスを親にも教えて、家族みんなで生活を変えていきたい。」という感想から、改善計画を進めていく上で自分で努力してできること、家族の協力があつてできることなどを感じ、家族を巻き込みながら生活を改善していくことの必要性にも気付いたようである。

以上のことからも生活の中で自らの健康を考え、実践しようとする態度の育成ができたといえる。

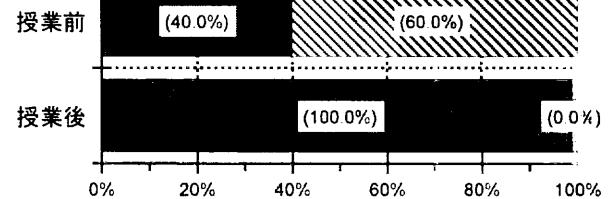


図4 睡眠時間について気をつけていることがあるか

<これからの生活について>
3回の計画でやつてきたことを、これからも、お母さんに手伝ってもらいつながら、いろんなことを実行していくと思いました。

<これからの生活について>
これからも良くやつた事、よくならなかった事もつづけたいと思いました。そして、もつといろいろな問題点をみつけてそれを良くするようにしたいです。

資料4 ワークシートの生徒の感想

V 研究の成果と今後の課題

1 研究の成果

- (1) 健康的な生活の良さを実感し、自ら健康を考え実践しようとする態度が育った。
- (2) 計画、実践、考察のプロセスを繰り返すことで実践化が図られ、健康的な生活の良さに気付いた。
- (3) 自らの健康のみでなく、家族の健康や協力に気付いてきた。

2 今後の課題

- (1) 科学的な知識と思考に基づいたグループの話し合いを更に深める手だての工夫
- (2) 家族の協力も取り込んだ課題学習の実践

<おもな参考文献>

日本学校保健会	『実践力を育てる中学校保健学習のプラン』	2001年
奥田眞丈・小林一也【編】	『新学校教育全集10保健・体育・給食』	ぎょうせい
文部科学省	『中学校学習指導要領解説 総則編・保健体育編』	1998年