



● 特別活動 ●

「じりつ」(自立・自律)を育てる健康教育

山形県 飯豊町立第一小学校（校長 山川英俊）*

〔研究のポイント〕

- ① 意欲につながる「じりつの時間」の取り組み
- ② 高まり合いを意図した「じりつリーダー活動」の取り組み
- ③ 自己管理能力を育てる「一っ子セミナー（肥満予防教室）」の取り組み

本校は、児童数153名、各学年1学級と特別支援1学級の小規模校である。山形県の南西部に位置し、白川の水と肥沃な耕地を利用した田園地帯が広がっている。

昨年10月、老朽化に伴う新築工事が完了し新校舎が完成した。特徴的なセンターホールを中心とした明るく開放的な雰囲気があり、壁や天井には地元産の杉材が豊富に使われている。地域の方々の願いが込められた温もりのある校舎である。

また、本地区には日本の原風景である散居集落、百名山のひとつに数えられている飯豊山等、四季折々の美しい景観がある。そして、厳しい自然に立ち向かい、たくましく生きた先人の知恵が人々の中に受け継がれている。

本校の子ども達はそのような中で豊かに育っている。

I はじめに

学校教育目標は「可能性に向かって挑戦する力・豊かでたくましい心」である。

この目標の具現化に向けて、学ぶ喜びや関わる喜びを体験させることを指導の柱としている。そして、これらのこととは基本的生活習慣が土台となって可能になる。

児童自らが「じりつ」に向けた意識改革をすることで、継続・習慣化・自己管理能力が向上し、自信にもつながる。

本校のとらえる「じりつ」とは、自分からできる力、つまり学習・生活意欲の向上につながる力になることである。

そこで、家庭での実践意欲を高めるために、学校では「なぜするのか」「どんなふうにするのか」を様々な方法で学ばせることとした。そして、児童と保護者の意識改

革を図りながら、「じりつ」した健康な子どもの育成をめざして研究を進めてきた。

Ⅱ 研究の構想

1. 児童の実態と課題

(1) 実 態

基本的生活習慣の確立をめざして、健康教育に長年取り組んでいるが、強調週間の時はできいていても、期間が過ぎるとまた戻ってしまう状態が続いている。

このことは、子どもが自ら進んで良い生活習慣をめざしているのではなく、やらせられているという感覚の児童が多いということであり、意識改革が必要であった。

また、家庭での生活の乱れが学校生活に悪影響を及ぼしている児童もいた。

そこで、後述する3つの取り組みを通して、次の課題について解決を試みた。

(2) 課 題

- ① 基本的生活習慣とメディアセーブ
- ② 姿勢（立腰・鉛筆等）と清潔習慣
- ③ 家庭と連携した肥満予防

Ⅲ 研究の実際

1. 意欲につながる「じりつの時間」の取り組み

(1) ねらい

生活リズムの改善について「なぜするのか」ということを科学的に学び、児童の意識改革を通して、「じりつ」を促す。

(2) 取り組み内容

- | |
|--------------------|
| ① 1回目 【6月28日～7月4日】 |
|--------------------|

◎ テーマ

「たのしい学校生活を過ごせるように、今よりも『じりつ』できる自分になろう」

◎ ねらい

早寝早起きのよさを知り、がっちりタイム（ノーメディアの環境を整えた家庭学習）を中心とした、家庭生活の作戦を考える。

◎ 養護教諭の全体指導

睡眠のメカニズムから、早寝をした場合と、遅寝をした場合のホルモンの違いを話し、早寝をする大切さを指導した。

その後、教室で各担任が学級活動をした。

◎ 学級活動 題材名と内容

1年生「ひばりくんとふくろうくん」

《内容》1年生は早寝早起きに課題がある。早寝早起きのひばりくんと遅寝遅起きのふくろうくんの二人を比較して、早寝のよさを知らせ「じりつ」を育てる。

2年生「自分からテレビやゲームをけそう」

《内容》自分の生活を振り返ってテレビやゲームをがまんできないことに気づかせ生活改善に向けた「じりつ」を育てる。

3年生「じりつできることをふやそう」

《内容》できていること、できていないことを振り返り、今よりもひとつだけ「じりつ」するものを選び、計画を立てることで「じりつ」しようとする態度を育てる。

4年生『みんなでじりつしよう』

《内容》学級の調査結果から、みんなで取り組むことの大切さを学び、学年全員と自分の目標を決め、「じりつ」を育てる。

5年生『じりつするためには全員ルールをつくろう』

《内容》調査結果から友達の影響を受けやすいことに気づかせ、みんなで守るルールや自分の「じりつ目標」をつくり、実践する態度を育てる。

6年生『じりつを成功させる方法を見つけよう』

《内容》中学生まで9ヶ月。「じりつ」したいことへの対策を友達の成功体験から学び、良い方法を取り入れ、自ら習慣化する態度を育てる。

6年「がっちりタイム」の手引き

約束

<取り組む順序> ①宿題 → ②自主学習 → ③明日の準備
<取り組む時間> 10分×6+10分(1時間10分)
<取り組み方> テレビを消して 集中できる場所で

進め方

(1) 宿題をする
(2) 自学をする(「めあて」と「日づけ」と「時間」を書く。)

メニュー

★ 漢字練習・漢字スキルを見ながら、「テストの確認」①～⑩や使い方の例文をノートにくり返し書く。
(略)

(3) 明日の準備
①宿題・自学ノートを入れる ②時間割をそろえる。③えん筆をかける。

～「じりつ」であるーっ子になろう～

◆ 「がっちりタイム」6年生の手引

② 2回目 【7月23日・25日】

◎ テーマ

「親子でノーメディア！」

じりつした生活をめざして

◎ ねらい

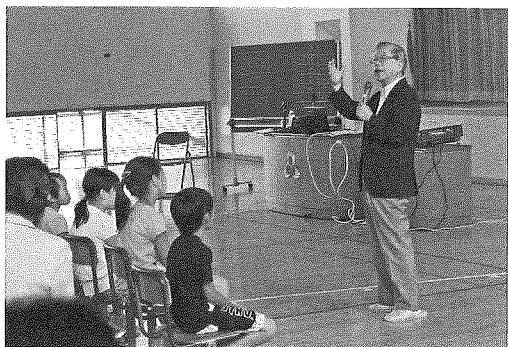
メディアの危険性を学び、一人ひとりの具体的な対策を考え実践できる態度を養う。また、全家庭が共通理解のもと取り組みが

できるようにする。

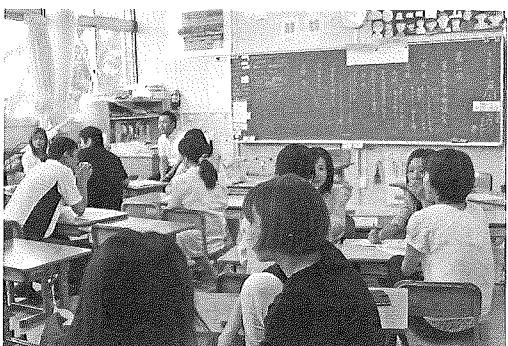
◎ 内容

- 7月23日参観日 NPO法人子どもとメディア代表理事である清川輝基先生を講師に、低学年は「きみはだいじょうぶ？～ゲームづけにきをつけよう～」、全PTAと4年生以上は体育館で「メディア漬で壊れる子どもたち～スマホ社会の落とし穴～」の講話を聞いた。
- 講話終了後、児童は教室に戻り、これから自分が気をつけたいことや、取り組みたいことを考え、プリントに書いた。
- 保護者は、担任から学級の実態の報告を受け、親同士の共通の約束事を話し合った。

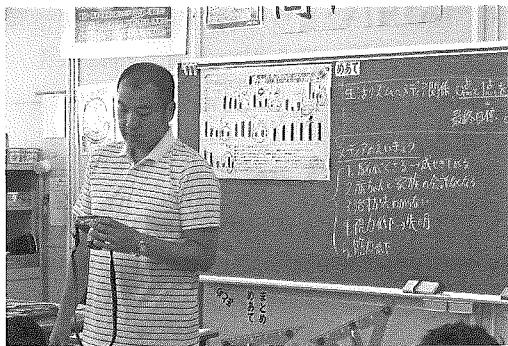
また、保護者が話し合った板書をそのまま残して、次の登校日25日（月）の学級活動で活用した。



◆ 講演会の様子



◆ 学級懇談会の様子



◆ 5年生の学級活動の様子

③ 3回目 【2月24日参観日】

○ 題材名

6年生「ネット社会に潜むわな」～その操作があなたの人生を変えてしまうかもしれない～

○ ねらい

親子で警察の方からインターネットの危険性についての具体的な事例を聞き、インターネットとの賢い付き合い方を考える事ができるようにする。保護者も一緒に授業を受けることで、今後、家庭でルールを作り、親子のよりよいコミュニケーションを図るきっかけとする。



◆ 警察署職員の指導の様子

○ 内容

- ・ 「ネットいじめ」「ネットゲーム」「ネット犯罪」について学習をした。

- ・ 家庭でのルールを振り返るにあたって、前回の学級活動で決めた個人の目標カードを活用した。その当時のルールが継続しているのか、親子でチェックしながら感想を書いた。
- ・ 授業参観後、保護者のみ別室で、親として気をつけなければいけないことについて講話を聞いた。

2. 高まり合いを意図した「じりつりーダー活動」の取り組み

(1) ねらい

上級生が、下級生に「鉛筆や箸の正しい持ち方」「立腰（正しい姿勢）」「うがいと手洗い」について、担任や養護教諭から教わったことを、自分の言葉でまとめ、下級生がわかるように教える活動である。

そうすることで、学んだことが定着し実践力がつき、習慣化も期待され、「じりつ」が育つ。

また、自尊感情や仲間意識も高まり、ピアカウンセリングや子ども同士の尊重にもつながることをねらいとする。

(2) 取組の内容

① 『鉛筆と箸を正しく持とう』

5・6年生が4年生以下の児童へ

- ・ 5・6年生が、養護教諭や担任から正しい鉛筆や箸の持ち方を学ぶ。
↓
- ・ 5・6年生が縦割り班の中で教える。
↓
- ・ 担任が継続指導。
↓
- ・ 鉛筆が正しく持てるようになった児童に『名人鉛筆』を渡す。

(『鉛筆名人』とは、鉛筆が正しく持てた児童だけがもらえる鉛筆。「さすが鉛筆名人飯豊第一小学校」と印刷されている。)



◆ 6年生『じりつリーダー活動』の様子

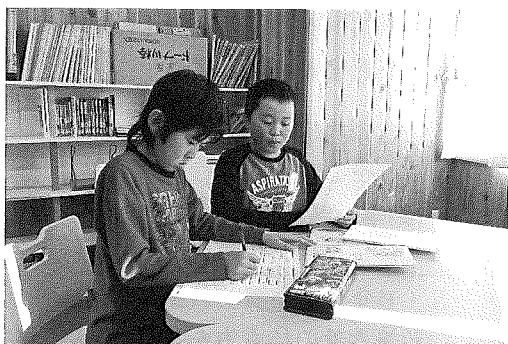
② 『「立腰」をしよう』

4年生が3年生へ

- ・ 養護教諭や担任から「立腰」(良い姿勢)を学ぶ。



- ・ 4年生が3年生に「立腰」を絵本とともに教える。



◆ 4年生『じりつリーダー活動』の様子

③ 『「立腰」で食事をしよう』

3年生が2年生へ

- ・ 自作紙芝居を使って、養護教諭が食事の時の立腰を教える。



- ・ 担任は、ひとり一冊の紙芝居を使って大事な言葉に線を引いたり、特に伝えたい所には色を塗ったりして教える準備をする。



- ・ 3年生が2年生にわかりやすく教える。



◆ 3年生『じりつリーダー活動』の様子

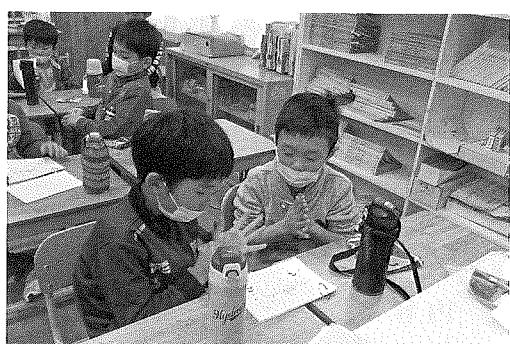
④ 『正しい手洗とうがいをしよう』

2年生が1年生へ

- ・ 2年生にひとり一冊の自作紙芝居を使って、養護教諭が、正しい手洗とうがいの仕方を教える。



- ・ 2年生は1年生に手洗いやうがいが、どうして必要なのかを説明した後、水場に行って、正しい手の洗い方やうがいの仕方を教える。



◆ 2年生『じりつリーダー活動』の様子

3. 自己管理能力を育てる

『一つ子セミナー（肥満予防教室）』の取り組み

(1) ねらい

- ・ 肥満解消と予防のために、自分の生活を振り返り、「じりつ」した生活習慣を身に付け行動できるようにする。
- ・ 家庭と連携し、家族ぐるみで生活習慣の改善に向けて取り組むことができるようにする。

(2) 指導方法

ローレル指数145以上の希望者とその保護者、肥満解消したが継続を希望する児童とその保護者を対象に、年間15回、放課後の時間から17時15分まで、食事指導やバランスボール運動を行う。食事指導は岩手県盛岡大学川越研究室と連携、バランスボール運動も外部講師による指導を行った。

親子教室では、医師の講話や調理実習、食育S A Tシステムを使った指導を行った。

(3) 指導内容

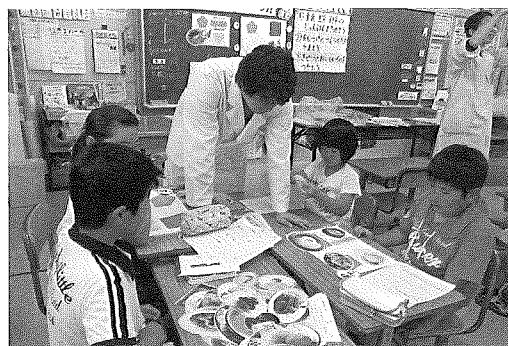
① 食事の指導

1回目「食べものの3つのパワーを知ろう」（三色食品群の働きとその食品）



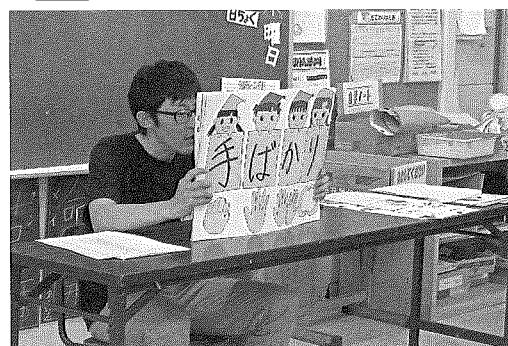
◆ 三色エプロンを活用した指導の様子

2回目「こんだてはかせになろう」



◆ 班で献立作りをしている様子

3回目「自分の体にちょうどよい量を知ろう」（適量指導）



◆ 適量指導の様子

4回目「バイキングを体験しよう」

（食育S A Tシステムを活用）

「食育S A Tシステム」とは

I Cタグが内蔵された実物大のフードモデルと専用パソコン、センサーボックスを活用した「体験型」栄養教育教材。

身長・年代・性別・身体活動レベル・食事区分を入力した後、フードモデルを選んでトレイにのせセンサーボックスに置くだけで、瞬時に栄養価を自動計算することができる。置くと名人度が星の数と音で評価される。

【註】*いわさきグループ：食育S A Tシステム（S A Tシステム説明及びサンプル）



◆ S A Tのフードモデルてんぶら



◆ 「食育S A Tシステム」学習の様子

6回目「親子一人っ子セミナー」

(山形大学小児科沼倉医師の講話、調理実習、S A T、スーパーでおやつを買おう)



◆ 医師の講話の様子



◆ 親のS A Tでの献立指導の様子

5回目「おやつの食べ方を考えよう」 (パッケージのカロリー表示と選択)



◆ おやつの指導の様子



◆ おやつ購入後の指導の様子

② バランスボール運動指導

バランスボールで様々な運動を取り入れ、楽しく体幹トレーニングをした。

運動会時期には、早く走れるように、マ

ラソン大会の時は、持久力がつくように、また、立腰ができるように腰骨を立てるバランスボール運動を随時取り入れた。



◆ バランスボール運動の様子

③ 歩数計の活用

11月からスクールバス通学になり、運動量が減り、体重が増える傾向にある。

そこで、歩数計を着け、個人ごとに目標歩数を設定し、カードに毎日記載させた。目標を10回達成したら、低カロリーのおかずやおやつが食べられるようにした。

また、一枚のカードが終了したら、歩数を集計して、平均歩数から順位を発表した。カードにも平均歩数と順位を記載すると、意欲の継続がみられた。



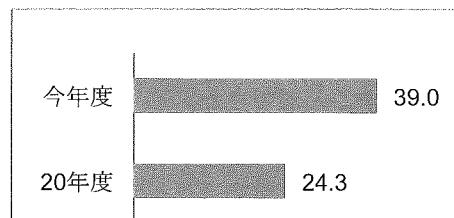
◆ 歩数計の歩数を表に記録する様子

IV 成 果

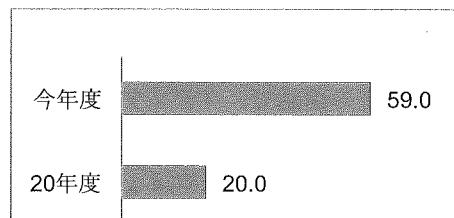
(1) 基本的生活習慣とメディアセーブ

【平成20年度と今年度の比較】

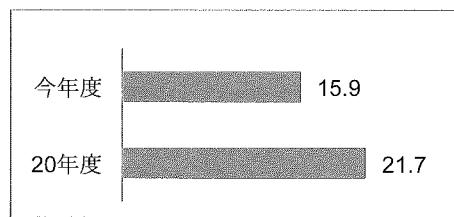
○ 「メディア接触時間2時間以内」



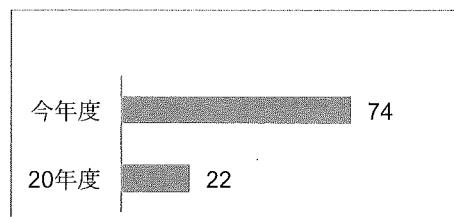
○ 「ゲーム30分以内」



○ 「視力異常者の割合」



○ 「体力テスト；男女別6学年8種目について上回っている項目の数」



《6月の生活リズム強調週間の感想》

- ・ お母さんと早めに布団に入り絵本を読

んで寝たので、朝もスッキリと目が覚めたね。（1年生の保護者）

《6年生の生活習慣の工夫》

- ・ メディア漬けにならないように、野球の素振りの練習をして、メディアの時間を減らすことができた。
- ・ テレビが目に入らないようにカーテンをかけた。
- ・ 帰宅後、すぐに「がっちりタイム」をした。
- ・ 家の人にゲームをあずかってもらった。

《7月の学級活動の感想》

清川先生の講話で、メディアは目を悪くするだけでなく、筋力や足の力までもが劣ってしまうこと。また、コミュニケーション能力も劣ってしまうことに驚きました。自分をコントロールすることができなくなるので、テレビやゲームのスイッチをしっかりと消す事を意識して生活したいです。

学級みんなで決めた「自分の部屋にメディアを持ちこまない」「火曜日と木曜日はノーゲームデー」そして自分の家庭で決めた「メディアはリビングで」「自分で時間を決めて」を守り、継続したいです。

（6年生）

P T A 研修会の親子講話や保護者の学級懇談会、次の日の学級活動、この3つを関連させたことで、家庭でのメディアセーブの意識改革が図れた。

その結果、「メディアの約束を守っている」と答えた保護者の割合（12月調査比較）は、昨年度31%、今年度45%となり少しづつ成果が表れている。

子どもが生活習慣について学び、「じり

つ」の取り組みを行うことで、平成20年度と比較して大きく改善している。

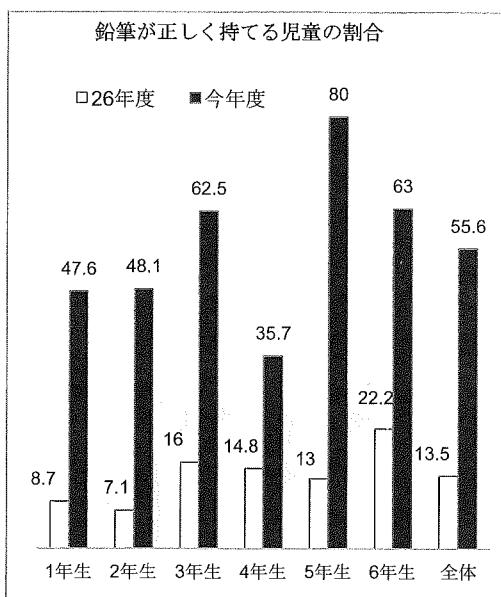
平成20年度は、8割の保護者がゲームについて肯定的で「2時間以内ならしてもよい」と答えていたので、5年前から「ゲームは30分以内」という目標を設定し、継続した指導をしてきた。

その結果、ゲームの時間が激減した。子どもも大人も、研修会や学級活動を通して、メディアセーブに対する意識改革ができたようだ。

（2）姿勢（立腰・鉛筆等）と清潔習慣

○ 正しく鉛筆を持っている児童の割合

【指導前26年度と指導後今年度の比較】



立腰指導を通しての姿勢づくりは、学習の構えをつくり、意欲にもつながってきた。

また、定着しにくい鉛筆の持ち方や、継続しにくい手洗いやうがいについては、高学年が下学年に教える『じりつリーダー活動』によって、子どものやる気や続ける力を育てている。

子ども達からは、活動の日は「わくわくする」、活動後は「楽しかった」という声があがり、活動の最後に書く互いのメッセージからも、有用感・満足感・自信がうかがえる。

『じりつリーダー活動』では、教えた児童は教えた限りは自分でもやろうと意識をし、教えられた児童も頑張ろうとする。

さらに、鉛筆を正しく持つことでは、担任の指導と見届け、『名人鉛筆』の取り組みにより、動機づけが図れた。

(3) 家庭と連携した肥満予防

肥満予防では、4月のローレル指数と3月を比較して、16名中12名がローレル指数を減らしている。(75%)

12月で一度、体重の増加があったものの、学習により得た知識と、家庭との連携により成果がみられた。関係機関との連携も効果的であった。

《子どもの感想》

大学生がつくってくれた、紙芝居のキャラクターがわかりやすかった。カロリーや栄養がよくわかった。サットのもけいがたくさんあって、ほんものみたいだった。

ぼくが、考えた組み合わせは、さいしょ1100キロカロリーで、えん分も高かったけど、2回目はぼくのてき量ができたのでよかった。ほしマークができるので楽しかった。スーパーで120キロカロリーのおやつを選んだけど、いつも食べすぎだったのがわかった。

バランスボールで一番楽しいのは、ボルランで、はじめは苦しかったけれど、じょうずにはずめて今は苦しくなくなった。

《子供の変化について親のコメントから》

親子で、S A Tをして何をどれくらい食べれば良いのかがわかった。主食・主菜・副菜などが書かれているランチョンマットを活用して食事をしているため、栄養のバランスがよくなった。

V おわりに

『意欲につながる「じりつの時間』』『高まり合いを意図した「じりつリーダー活動』』『自己管理能力を育てる「一っ子セミナー』』この3つの特徴ある取り組みにより「じりつ」を育てる健康教育を推進することができた。

特に意欲づけと動機づけを図ることができた。その結果、児童は、自分から行動し、継続ができるようになってきている。

一人ひとりが、自分だけではなく、友達や下級生とともに、「伸びていこうとする力」を育てることができ、仲良く、明るく、元気な子ども達の姿がみられるようになった。

また、家庭と連携を図ってきたことで、意識の改革が進み、前向きな意見や反応が多くみられるようになった。

これらの成果を踏まえ、今後も子ども達の未来のために、家庭と連携しながら「じりつ」の力を育てていきたい。

末尾になりますが、N P O 子どもメディア代表清川輝基先生、盛岡大学川越有見子先生、山形大学小児科沼倉周彦先生をはじめ、ご協力くださった多くの方々に感謝申し上げます。

(養護教諭：浅田千嘉子)

*山川校長 暫：白鷹町立白鷹中学校長