

カリキュラム・マネジメントによる健康教育プログラムの開発

－ヘルスプロモーションアプローチによる自己効力感の育成に着目して－

所属コース 教育実践開発コース

氏名 工藤浩典

指導教員 白松 賢 高橋葉子

【概要】

本研究は、ヘルスプロモーションアプローチ（※１）を理論枠組みとする健康教育のカリキュラム・マネジメントにより、身体的、精神的、社会的に豊かでたくましく生きていく力を児童たちに身に付けさせることを目的としている。特に、カリキュラム・マネジメントの視点に基づいた健康教育プログラムの開発・実践とその効果、ヘルスリテラシーの育成を主眼とする授業改善の方途を検討した。具体的には、「心豊かにたくましく生きぬく橘っ子を育てる」という学校教育目標を目指し、「たくましく生きぬく」ための資質や能力（ヘルスリテラシー、SOC（※２）、自己効力感、等）について、関連する教育内容をカリキュラムマップで整理し、総合的な学習の時間を中心に教科等横断的な学習を展開した。その際、地域連携を踏まえて、健康教育に関する学校の仕組みづくりを企図して、カリキュラム・マネジメントの視点を用いて工夫した。その結果、児童の健康に対する意識が改善し、自分の意思決定によって、よりよい生活習慣を図ったり運動に進んで取り組もうとしたりする心情や実践力の向上が明らかになった。

※１ ヘルスプロモーション・・・「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するプロセス」

※２ SOC・・・ストレス対処首尾一貫感覚

キーワード ヘルスプロモーション、カリキュラム・マネジメント、自己効力感、健康教育プログラム、ヘルスリテラシー、SOC

1 問題設定

児童の体力低下や運動の二極化、心と体の健康、食生活や生活習慣の乱れ、ストレスへの抵抗力の低下など、健康に関する様々な課題が社会問題化されて久しい。例えば、「平成３０年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査（小学校５年生対象）」の結果では、健康には「運動・食事・睡眠の全てが大切と答えていない児童ほど、生活習慣が身に付いていない」という報告がされている。西条市でもこのような傾向にあり、置籍校においても同様の結果がみられている。現在、置籍校の喫緊の課題として体力やコミュニケーション力、たくましく生きる力などを身に付けさせる必要性が挙げられる。まず体力にかかわって、資質・能力や児童たちの実態を考えたとき、小児生活習慣病予備軍の児童やメディアの視聴時間（動画やゲームなど）いわゆるスクリーンタイムの多い児童の割合が多いことから、健康に関して知り得た情報を基に健康行動に移す力が弱い等の課題が考えられる。また、クラス替えのない小規模校特有の固定化された人間関係による

コミュニケーション力の不足も課題である。さらに、不登校傾向であったり、中学校に進学してから不登校になったりするなど、環境の変化にうまく対応できない児童も少なくない。このような課題から、いま一度心身の健康に着目し、学校教育目標にある「たくましく生きぬく力の育成」を中心に考察をしたい。

2 連携実習校や研究指定校実習によるフィールドワーク

先進的実践フィールドワークにより、更なる課題を明らかにした。特に、「体力向上」という先進実践は増えつつあるが、ヘルスプロモーションの視点での実践にはまだまだ課題がある。例えば、昨年度視察した健康教育を半世紀実践している東広島市立小谷小学校では、「他者と関わり合い、認め合い、主体的に学び続ける子供の育成～『健康教育カリキュラム』を活用した「課題発見・解決学習」の単元開発を通して～」を研究課題として研究に取り組んでいる。平成24年度から平成29年度までは、ヘルスプロモーションの理念を基盤に研究を進めている。

研究の取組内容として3つの柱があり、育てたい資質・能力を「基礎力・対応力・人間力」と設定している。研究の柱の1つ目、「健康教育カリキュラムの見直し」では、校内研修でPDCAサイクルのもと、カリキュラムの見直しを実施している。また、時間割による工夫では、5時間目が始まる前には、「すっきりタイム」を設定し、児童が落ち着いて午後から授業を受けられるように授業開始5分前には机に顔を伏せて仮眠する時間が設定されている。

研究の柱の2つ目、「オリンピック、パラリンピック教育の充実」では「する」「見る」「支える」「知る」という視点を大切にして授業改善に取り組んでいる。教師が、ワークシートを基に今日の授業で挑戦する課題を自己決定させていた。また、グループ活動では、役割を決めてそれぞれが自主的に話し合い、活動を始めることができるよう手立てが実施されていた。児童は、教師のプラスの声掛けにより、小さな成功体験や達成感を積み重ねて自信がつき、昼休みにもたくさん外に出て鉄棒運動に親しんでいた。また、全校体育が週に4回あり早朝よりランニングや全校キッズダンス、チャレンジ体操など、常に心身の健康を目指した取組がなされていた。



写真1 健康ノート



写真2 親子体力測定

3つ目の柱の「学校家庭地域を健康でつなぐ校内環境の充実」ではヘルスプロモーションの視点に立って健康ノートを活用して（写真1）親子体力測定（学校で抽出した独自の種目 写真2）や親子マラソンなど家庭や地域も巻き込んで体力づくりに取り組んでおり、児童たちの学習意欲を持続させる手立てが実施されている。特に健康ノ-

トはこれまでの成長の記録や新体力テストの結果の累積，全校体育での縄跳びの回数などを記録できるため，自分の健康について振り返り自己効力感を高めることに有効である。また授業研究には県や市の指導主事も参加し，校長のリーダーシップの下，グループ協議やワークショップなど充実した協議がなされていた。学校組織マネジメントによる教師の同僚性・協働性を高める研修がなされ，教師力向上につながる取組が実施されていた。

このように，健康教育を中核としたカリキュラム・マネジメントを行い，児童・教師・保護者や地域に発信できるヘルスプロモーションの実践が全教育活動を通じて行われている。また，体育の授業で一番大切な児童の学ぶ意欲や規律を大切にした授業マネジメント，ストーリー性を重視した授業展開など様々な授業改善の工夫が様々な場面でなされている。

次に，約1年間毎週木曜日に実習を行った，連携実習校である松山市立椿小学校は平成27年度に，中四国体育研究大会の会場校として，多くの保健体育の授業実践を積み重ねてきた学校である。平成30年度の全国体力・運動能力，運動等調査データで置籍校と比較をしたところ，置籍校の体力の平均は全国平均値を下回っている種目が多く，実習校の平均は全国平均値を上回っている種目が多い。人数に差があるので単純な比較はできないものの，連携校と置籍校の資質・能力の差の要因はどこからきているのかを明らかにする必要がある。今後，置籍校での自己効力感や主観的健康観を高めつつ，ヘルスリテラシーを育成していくことが大変重要な課題である。

椿小学校では，週1回全校体育でローテーション運動をしたりマラソンをしたりし



写真3 昼休みの外遊びの様子

て体力の向上に努めている。また，昼休みには，常に運動場いっぱいに大勢の児童が外に出て日光を浴びながら元気に遊んでいた。（写真3）

また，保健指導では，給食終了前に動画を見ながら軽快な音楽に合わせて歯磨きをしており，習慣化が図られている（写真4）。授業改善にも積極的に取り組んでおり体育の研究授業は年間5回実施され，中には体育館の壁面に埋め込まれた電子黒板を使って，イメージの可視化を図った授業



写真4 動画を活用した歯磨き指導



写真5 壁面の電子黒板

実践も見られた。ちなみにこのような電子黒板が体育館に4ヶ所備え付けられており、授業で必要な動画を見たり、自分の動きを確認したり話し合ったりする時にとっても有効である（写真5）。このように、児童が主体的に学びを進められるよう教師の仕掛けが充実し、授業における勢いと雰囲気大切に授業改善が着実になされている。更に、学習指導要領に示されている、「運動が苦手な児童への配慮」に基づいて、児童へ支援を試みた。特に、5年生Y児（当時）は運動支援不足から、協調運動が苦手なマットでは前転ができなかったり、ボール操作が十分できなかったりしていた。そこで、コーチングによるスモールステップでの指導を施すことで、小さな成功体験の積み重ねを行うようにした。また教師の褒め言葉のシャワーや周りの児童の温かい励まし、アドバイスなどによりY児は徐々に自信を付け、技能を向上させることができた。更に、ボール運動では自らゴールを奪うなど、積極的な姿勢が見られた。

このような事例からは、児童の学び合いや教師の声掛けを意図的計画的に仕組むことの重要性が明らかになった。加えて、学校全体での継続的な取組と改善のシステムが、ヘルスプロモーションへのアプローチを可能にさせ、児童たちの資質・能力を育てる鍵となる。

3 ヘルスプロモーション教育の動向

健康とは、単に体力があるから健康というだけでなく、障がいや病気、悩みのあるなしにかかわらず、周りの人を尊重し、前向きに明るくたくましく生きていこうとする姿といえる。また、近年のオリパラ教育にもあるように、多様化する世の中において、共生社会の在り方について考えることも重要な要素であろう。そのため本稿では、この基盤となる資質・能力について、ヘルスプロモーションの視点から整理し、健康教育プログラムのカリキュラム・マネジメントを通じて養うことができると考え、研究を進めることとした。この着想には、脳への刺激や老化の防止は運動から得られる（アンダース・ハンセン 2018, 266 頁）という研究結果において、体力と学力（記憶力）の相関関係が示されていることに興味を惹かれたことも関わっている。そして健康教育のカリキュラム・マネジメントにより、実践プログラムを開発・改善し、健康課題や運動課題を解消する上で重要な視点がヘルスプロモーションである。そのような背景から、カリキュラム・マネジメントによる健康教育を進めて、少しでも健康課題や運動課題を解消したいと考える。

ヘルスプロモーションの考え方は、図1に示すとおりである。これまでの疾病生成論では、病気が発症してから治療を施し、健康になることに重点が置かれ、健康は誰かの手によって得られるものと考えられていた。しかし、ヘルスプロモーションの考え方・概念の浸透により、ヘルスリテラシーを高め、より生活の質の向上を図り、自分の力で健康を維持しようとコントロールした

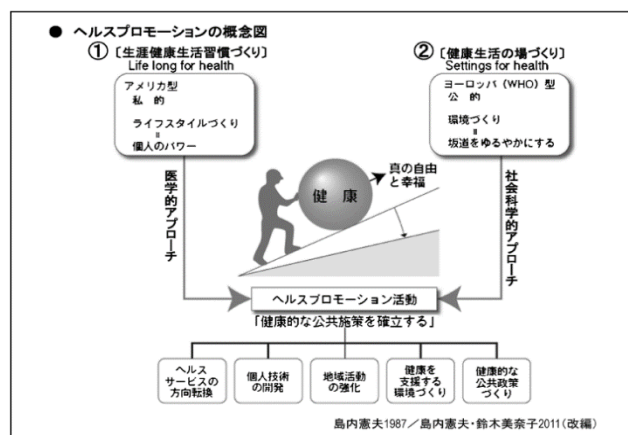


図1 ヘルスプロモーション概念図

出典) 日本健康教育学会誌 第23巻 第4号 (2015)

り、改善したりしようとする、いわゆる「健康生成論」が提唱されたことにより、意思決定によって健康を手に入れようとするのが大切だと考えられるようになった。平均寿命が更に延びると予測される現代社会において、健康寿命との格差はどんどん開いている。このような社会状況において、生涯健康であり続けるためにはヘルスプロモーションの概念がより重要視されてきている。

ヘルスプロモーションの研究枠組みに欠かせない概念として、ヘルスリテラシーとSOCが挙げられる。まずヘルスリテラシーとは、「良い健康状態を推進して維持させられるような、情報にアクセスし、理解し、利用するための個人の意欲と能力を決める認知的・社会的スキル」である（福田洋 2016 4 頁）。更に近年では、「健康情報を入手し、理解し、評価し、活用するための知識、意欲、能力であり、それによって日常生活におけるヘルスケア、疾病予防、ヘルスプロモーションについて判断したり意思決定をしたりして、生涯を通じて生活の質を維持・向上させることができるもの。」（福田洋 2016 4 頁）と定義づけられている。このヘルスリテラシーは3つに区分されている。

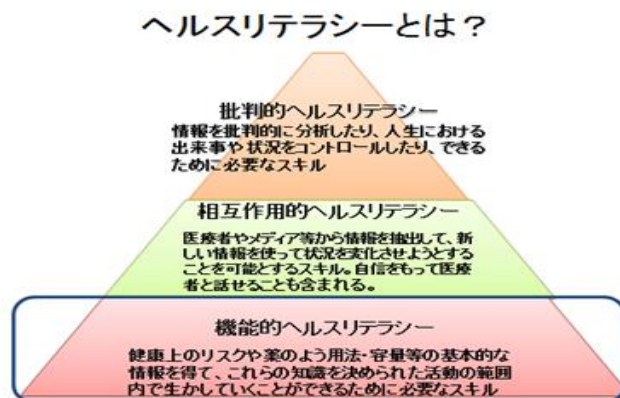


図2 ヘルスリテラシー構成図

出典) 蝦名玲子 (2018).ヘルスリテラシーセミナー

第一の「機能的ヘルスリテラシー」は、日常生活場面で有効に機能する読み書きの基本的なスキルである。第二の「相互作用のヘルスリテラシー」は、より高度で、社会的なスキルを伴うもので、日々の活動に積極的に参加して、様々な形のコミュニケーションによって、情報を入手したり、意味を引き出したりして、変化する環境に対しては新しい情報を適用できるスキルである。第三の「批判的ヘルスリテラシー」は、更に高度で、社会的なスキルを伴うもので、情報を批判的に分析し、日常の出来事や状況をよりコントロールするために活用できるスキルのことである（図2）。

この区分を参考にすると、小学校段階では特に、健康に関する基礎知識の習得を目的とする「機能的ヘルスリテラシー」の育成を土台として中、高学年と発達段階に応じて「相互作用のヘルスリテラシー」、「批判的ヘルスリテラシー」が身に付くように体系化して育成を図る必要がある。キックブッシュ,I は、ヘルスリテラシーの必要性について、健康格差の決定要因としても位置付けされ、ヘルスリテラシーが低い人ほど、不健康であり、健康に関心がない人だと指摘している。日本においては、一般的なりテラシー（基本的な読み書き計算などの力）について義務教育の下、最低限保障はされているものの、健康に関する知識においては、そのスキルを同じように発揮することができない場合もあると指摘している（蝦名:2018 3 頁）。このことから、健康についての理解はできても健康行動に移せないという課題がある。健康行動に移せない理由としては、健康へのモチベーションが低いことが挙げられるが、これはヘルスリテラシーと大きく関係をしている。またヘルスリテラシーは、新学習指導要領解説総則編（平成 29 年告示）第 1 章第 2 の 2 の（1）に学習の基盤となる資質・能力の 1 つとして示されている情報活用能力とも重なっている。したがって、保健教育においても「情報及び情報技術を適切かつ

効果的に活用して問題を発見・解決したり、自分の考えを形成したりしていくために必要な資質・能力」を育んでいくことが必要である（大津 2018, 2 頁）。この能力が向上することにより、健康行動の変容が起こりやすいのではないかと予想される。更にヘルスリテラシーにおいては、意思決定による健康目標の達成経験や成功体験などにより、自己効力感を更に高めるものとして重要な役割を果たしうる。

近年、ヘルスリテラシーとともに関連する概念で、健康に必要な資質・能力として SOC が着目されている。SOC は主にメンタルヘルス領域として考えられるが、小・中・高の保健領域に必ず出てくるストレスへの対処として心身の健康の保持増進には欠かせない分野である。WHO では 1946 年の保健大憲章で従来の疾病生成論から健康生成論へとシフトチェンジがなされた。健康の定義として「健康とは身体的精神的及び社会的に完全によい状態にあることであり、単に疾病または虚弱ではない、ということではない。」と定めている。また、1986 年のオタワ憲章では、キックブッシュ、I らによってヘルスプロモーションが提唱され、「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するプロセスである」と定義付けた。この概念に影響を与えたのがアントノフスキーらによる「健康に生きる力」となる健康要因（SOC）であり健康生成論である（山崎 2019 3 頁 L8）。この健康生成論の発想と観点から、極めて強烈的なストレスやトラウマに耐えて心身の健康を保持し、対処に成功している一群の人々の中核に共通して存在する健康要因としてストレス対処・健康生成力概念 SOC を見出した。

SOC は 3 つの感覚からなり、第一は、自分の置かれている、あるいは置かれるであろう状況がある程度予測でき、または理解できるという「把握可能感」、第二は、何とかなる、何とかやっていけるという「処理可能感」、第三は、ストレスへの対処のしがいを含め、日々の営みにやりがいや生きる意味を感じられるという「有意味感」からなる（山崎 2019 9-11 頁）。この 3 つの感覚は、簡単に言い換えれば「わかる感・できる感・やるぞ感」（蝦名 2012）となり児童生徒にも馴染みやすい言葉として紹介することができる。この 3 つの感覚をヘルスリテラシーと共に向上させていくことにより、心身ともに健康な状態を維持できるとされる。特に思春期における SOC の形成については、好ましい生活習慣、成功体験、意思決定、ソーシャルサポート等の場を用意する必要がある。（山崎 2019 194-200 頁）。

また、自己効力感とは、ある結果を生み出すために適切な行動を遂行できるという確信の程度、つまり自分が効力予期をどの程度もっているかを認知することを指す。また、自己効力感とは、健康行動の変化が始まるかどうか、それにどのくらいの努力が費やされるか、そして障害や失敗に直面しても、努力を継続する期間によって左右される。すなわち、ヘルスリテラシーや SOC を高めることにより自己効力感も高まるという相乗効果がある。

このようにヘルスプロモーションにおいては、ヘルスリテラシー、SOC、自己効力感の三つが重視されている。日本健康教育学会や健康日本 21 では、「より健康な社会を目指すことが 21 世紀の大きな課題である」と指摘している。平均寿命と健康寿命のグラフによる差を見ても（図 3）、平均寿命は年々伸びているが、日常生活に制限のない期間として、生き生きと過ごせる健康寿命との格差は広がっているといわざるを得ない。この差を縮めるためには、それまでの生き方、いわゆる健康をいかにコントロールし改善しようとするプロセスを大切するべきである。生涯にわたるヘルスプロモ

ーションに関する資質・能力の育成が喫緊の課題であるとも言える。

これらのヘルスプロモーション研究の動向とともに、新学習指導要領との関わりを検討したい。新学習指導要領解説特別活動編（平成 29 年度告示）では学級活動「（2）日常生活や学習への適応と自己成長及び健康安全」ウ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成の内容として「自己の健康や安全を保持増進する

ための的確な意思決定や行動選択を行うなどの活動が中心となる。」と明記されているように教科等横断的な視点に立った指導がこれから更に必要になる。また、教科の関連を図る教育内容については、学習指導要領解説総則編（平成 29 年度告示）の心身の健康の保持増進に関する教育（現代的な課題に関する教科等横断的な教育内容 P236, 237）にも明記されている。

また、新学習指導要領では、総則改正の要点に主体的・対話的で深い学びのある授業改善の推進、カリキュラム・マネジメントの充実、家庭や地域との連携・協働について挙げられている。その中で保健教育に関しては、上記にも述べたように、新学習指導要領解説総則編（平成 29 年度告示）の付録 6 に教科等横断的な教育内容が記載されており、健康に関する指導や小中高を通したヘルスプロモーションの系統的な指導が求められるよう明記されている。そのため、本研究の方向性は、新学習指導要領に示された方向性と同一のものと捉えることができる。

また、カリキュラム・マネジメントについては、教育基本法の第 6 条 2 頁に定められているとおり、「体系的な教育が組織的に行わなければならない。」とされている。その定義は、「カリキュラムを主たる手段として、学校の課題を解決し、教育目標を達成していく営み」（田村 2014）である。また、「開かれた教育課程」の実現に向け PDCA サイクルのもと、教科等横断的な視点によって人的・物的資源の活用をしながら、これからの知識基盤社会の時代に対応できる資質・能力を養うことを目的としている。健康教育も、前述したように現代的な諸課題に関する教科等横断的な教育内容が示され、それぞれの課題に対応した教育課程として編成、実施することができると考えられる。さらに、授業改善としてアクティブラーニングが注目され、課題解決的な能力をより汎用的に身に付けていくための授業づくりも示されている。

このようなことから、本研究ではカリキュラム・マネジメントによる健康教育プログラムの開発・実践とヘルスプロモーションの効果や、ヘルスリテラシーなどを育成するための授業改善のポイントなどについて明らかにして健康で安全な生活と豊かなスポーツライフの実現を目指した教育の充実に努めたい。

4 先行研究と実践の理論枠組の構築

ヘルスプロモーションの新しい概念としてのヘルスリテラシーについて、ナットビー M, D は「公衆衛生の目標としてのヘルスリテラシー：21 世紀への現代的健康教育とコ

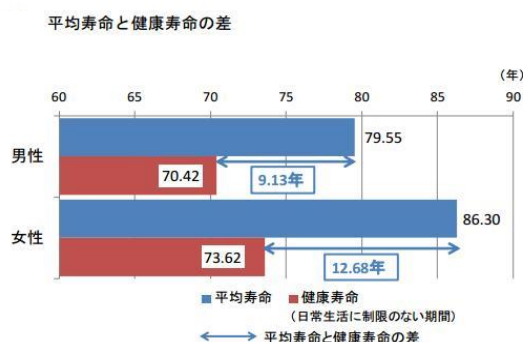


図3 平均寿命と健康寿命の差

出典) 厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会・次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会「健康日本21（第二次）の推進に関する参考資料」p25 平均寿命と健康寿命の差

コミュニケーション戦略の挑戦」(ナットビーム,D 鈴木訳 2017 15 頁)の中で、「ヘルスリテラシーの分析を通して、その改善は、より多くの情報を伝えることを意味し、そしてパンフレットを読むことのできるスキルを開発し、より健康になる約束を取り付けることを可能とする。」とした。ヘルスリテラシーを 3 つのレベルに区別をすることによって、健康教育の政治的な内容と同様に、一層の個人のコミュニケーション型、コミュニティ・ベースの教育的な活動、人々が構造的障害を乗り越えるためのよりよい素養を身に付けることができるのではないかと期待を寄せている。また近年の健康教育プログラムについて「1970 年代に明らかにされた多くの健康教育プログラムはコミュニティにおける教育的経済的に裕福な人々にとって効果的であったことが分かっている。これらのグループは高い教育とリテラシー、個人技術、そして伝統的なメディアを通してコミュニケーションされたヘルスメッセージを受け取り、反応するための経済的な手段を持っていた。またソーシャルマーケティングにより、諸問題の解決とプログラムの開発、特に情報コミュニケーションに関しての創造的なアプローチが奨励され、結果的に健康教育プログラムは幅広い層の人々へ届き、受け入れられ教養として発展してきた。(ナットビーム,D 鈴木訳 17 頁)このような進歩にも関わらず、本来的に信頼されたコミュニケーションと教育に関する介入の多くは、行動変容に関して、重要で持続可能な結果の達成に失敗した。ナットビーム,D は、「社会における異なる社会的・経済的集団の間での健康状態のギャップをなくすことに関しては、小さなインパクトでしかなかった。」と指摘している。健康状態は、個人と集団を取り巻く異なる社会的・経済的そして環境的状况によって影響を受けることから、WHO の憲章によって、ヘルスプロモーションは、人々の健康の決定要因を緩和し、コントロールすることに向けられた公衆衛生活動として理解された。これは、個人の行動だけでなく、行動に直接的に影響する公的政策、生活や仕事、そして健康への影響のないものも含まれている。このようなよりよい総合的なアプローチは、個人の行動に取り組むだけでなく、その行動を決定する環境的な決定要因にも取り組むことになり、これらの取組がこれからの健康教育プログラムを見据えていると言えよう。したがって、ヘルスプロモーションのアウトカムとしてのヘルスリテラシーは、健康の決定要因についての知識を改善し、理解するようなアウトカムや、課題を明確に定めるような自己効力感を改善すると同様に、健康行動に関しての態度や動機を変容するといったアウトカムも含んでいる(ナットビーム,D 鈴木訳 17-21 頁)。

このように、ヘルスプロモーションアプローチの重要性は現在大変高まっている。ただ、これはかなり高齢者とか医療系でよく言われていることであって、学校教育の中ではあまり浸透していないのが現実であり、今後研究の必要性がある。

また、キックブッシュ,I は「ヘルスリテラシー：健康と教育の区別に取り組む。」(大久保訳 2017)の中で、「リテラシーとヘルスリテラシーは必ずしも同じとは限らない。南アフリカの教師がエイズで多く亡くなっていることからわかる。」とあるように、一般的なリテラシーが高くても健康におけるリテラシーが低いと、心身に多大な影響を与えると懸念している。また、ヘルスリテラシーとは、読んで理解し、健康管理情報に基づいて行動する能力であるとして、特に機能的リテラシーについて次のように説明をしている。機能的リテラシーとは、

- ・同意書・薬のラベルや挿入物、その他の書かれた医療情報の読解
- ・医師、看護師、薬剤師、保険会社からの書面と口頭の情報の理解

・投薬や予約スケジュールなど必要な手順手続き、指示に従っての行動 などである。

これまでの報告書は、ほとんどの医療専門家が患者のヘルスリテラシーレベルの低さ、或いは患者のほとんどが医療提供者に対して指示された内容を、中には理解していないと恥ずかしくて言えないことに気が付いていないと強調している。ヘルスリテラシーは自分自身の生命の状況から提供される情報を判断し、取捨選択し、利用できる知識と能力を含み(ナットビーム,D 2017 40-43 頁),これは重要なヘルスリテラシーの主要素でもあるとした。またヘルスリテラシーはほとんどエンパワメントであり、ヘルスリテラシーの定義を「家庭とコミュニティ、職域、ヘルスケア、商業界、政界において、健康のために適切な意思決定ができる能力。人々の自身の健康をコントロールする力、情報を探し出す能力、責任を取れる能力を増大させる重要なエンパワメント戦略」(キックブッシュ,Iら 2017 54 頁)とした。世界の人口の 80%は口頭と視覚による文化の中で生活している。すなわち、読んだり書いたりをとおしてではなく、聞いたり見たりすることで学んでいる(ナットビーム,D 2017 46 頁)。これからの情報社会では、情報をいかに入手して理解し、評価して選択し、整理して意思決定の下、行動をする力が必要である。そのような意味でもこれから、情報活用能力としてのヘルスリテラシーの育成は価値のある活動であると考えられる。

先行研究における指摘も踏まえ、本研究の全体構造図として、倉本(2018)が提唱しているように1次円は児童に対して、2次円は現職教育、3次円は保護者・地域に向けてと、全てを包括してカリキュラム・マネジメントを進めていく(図4)。今回のヘルスプロモーションアプローチによる、カリキュラム・マネジメントにおいては、教育課程内外での学校の仕組みづくりを、年間カリキュラムの中で構造化し、PDCA サイクルによって検証していく。

そこで、主に現在担任をしている3年生を対象にして、カリキュラム・マネジメント

による教科等横断的な健康教育プログラムの開発・実践を行う。その際、PDCA サイクルによる健康教育のコアカリキュラム(総合的な学習を核に体育、道徳、特活、各教科等、特に関わりの深いものを選定)の作成をして実践、評価、改善を図りたい。

またヘルスリテラシー(健康における情報活用能力)、自己効力感、SOCなどの資質・能力を育成するための授業改善や、家庭・地域社会と連携した授業実践を計画・実践・評価・改善する(単元のPDCA サイクルの活用)。その際、

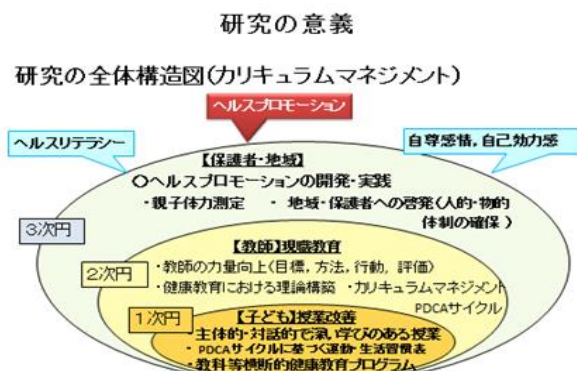


図4 カリキュラム・マネジメント構造図

注) 愛知教育大学教授 倉本哲男 集中講義より

6 理論枠組と分析枠組の構築



図5 研究枠組の構成関係図

児童や保護者の意識、実態調査（主観的健康観アンケート、全国体力・運動習慣等調査SOC等、）し変容を見取る。

更に、連携実習校、研究指定校と置籍校との健康教育に関する取組の特徴をフィールドワークから分析し、置籍校全体の実践に何が生かせるのかを考察していく。そこで、研究の枠組としての構成関係図（図5）を示し実践を行った。

5 研究の実践と分析

(1) 置籍校での取組

カリキュラム・マネジメントにおける健康教育のフレームワークや先進実践校フィールドワークで明らかにしたポイントを参考にして、令和元年度に置籍校で実践開発を進めた。

カリキュラム・マネジメントの3つの側面とは、

- ・児童や学校、地域の実態を適切に把握し、教育の目的や目標の実現に必要な教育の内容等を教科等横断的な視点で組み立てていくこと、
- ・教育課程の実施状況を評価してその改善を図っていくこと、
- ・教育課程の実施に必要な人的又は物的な体制を確保するとともにその改善を図っていくこと、

などを通して、教育課程に基づき、組織的かつ計画的に各学年の教育活動の質の向上を図っていくことである（小学校学習指導要領解説 総則編）。そこで、教育課程上、「心身の健康の保持増進に関する教育内容」を関連させながら健康教育を進めるようにする（表1）。加えて、(3)健やかな体(第1章第1の2の(3))では家庭や地域社会との連携を図りながら、健康で安全な生活と豊かなスポーツライフの実現を目指した教育の充実に努めることなども明記されている。また、健康教育に欠かせないヘルスプロモーションの概念や推進のためのプロセスとして、5つの活動（①健康的な公共政策づくり、②健康支援する環境づくり、③地域活動の強化、④個人技術の開発、⑤ヘルスサービスの方向転換）が挙げられるが、どの部分を学校教育のカリキュラムの中で擦り合わせていくのかなどの考察が必要である（健康社会学研究会 2016 8-14 頁）。

本研究においては、5つの活動のうち②③④の項目においてカリキュラム・マネジメントを行う上で配慮した。主に図4で示したように実践の際には、1次円では、児童のヘルスリテラシーやSOCの資質・能力を育成できるよう、「学びあい学習」や課題解決的な学習を取り入れる。2次円では、校内研修などで「レッツ！ヘルスプロモーション！！」と題して健康教育の概念、どのような時期にどのような内容で取り組むか、その評価についてなど話し合う機会を設ける。3次円では、保護者への啓発や公民館と連携して、地域の方と触れ合う機会を増やすように計画を立て実践に臨んだ。

そして、先進実践校フィールドワークを参考にして、カリキュラム・マネジメントを図りながら、教科等横断的な学習に取り組むため、コアカリキュラムでのカリキュラム開発や授業改善とPDCAサイクルによって評価・改善を行った。

ア カリキュラム・マネジメントの視点と取組の整理

管理職、体育主任、養護助教諭を核として、学校による取組の組織体制を構築した。プロジェクトとして体力アップ推進計画のスローガンを「レッツ！ヘルスプロモーション！！」とし、課題と目標、具体的施策、評価指標を作成した。課題と目

標では、〈体力面の要素〉から分析すると、体力テストの結果 D, E 判定が全体の 26% を占め、A 判定は 10% に満たないことから、いろいろな運動を経験させてくれる喜び、動く楽しさを味わうことができるよう目標を立てた。また、〈健康面の要素〉では、主に動画やゲームの利用による睡眠負債を抱える児童が多い傾向にあることから生活習慣の見直しを図るために家庭と連携を積極的に行い、児童が自分の健康課題や運動課題に主体的に取り組むことができるよう手立てを考えることにした。〈情意面の要素〉では、「体力・運動能力に自信がある」と答えた児童の割合が低い傾向にあることから（特に男子）、自己効力感を高めるための授業改善を進めることとした。評価の項目では、主に昼休みに希望をする児童を対象にした運動教室の実施率を上げたり、質の高い生活習慣を目指して動画やゲームの視聴時間（スクリーンタイム）を 1 日平均 1 時間 30 分未満となるよう指導したりすることにした（図 6）。

また 3 年生以上の総合的な学習の時間では、年間指導計画に「健康」をキーワードにした単元を構成し、実践を図ることにした（図 7）



図 6 橋小学校 体力アップ推進計画

(様式1・小)

令和元年度 小学校総合学習推進事業「総合的な学習の時間」事業実施計画書

学校長氏名 西条市立橋小学校 秋山 恵美 印

1. 研究主題

確かな学力を身に付け、生き生きと自分の思いを伝え合う児童の育成

2. 実施計画の概要

(1年) 生活科		(2年) 生活科		(3年)		(4年)		(5年)		(6年)	
予定月	実施内容	予定月	実施内容	予定月	実施内容	予定月	実施内容	予定月	実施内容	予定月	実施内容
4月	がっこうだいすき	4月	すてきいっぱい たちばな	4月	レッツ・ヘルスプロモーションⅠ	4月	やさしい まちづくり	4月	自然と友達	4月	未来に向かって ～ヒロシマから 考えよう～
5月		5月	夏やさいを そだてよう	5月	健康について知ろう。	5月	～橋の水 チェック～	5月		5月	
6月	なつを たのしもう	6月	夏をたのしもう	6月	レッツ・ヘルスプロモーションⅡ	6月	～橋安全 チェック～	6月	～野菜や米づくりに挑戦～	6月	
7月		7月		7月		7月		7月		7月	
9月	いきものと なかよし	9月	いきものと なかよし	9月	健康について調べよう。 ～運動・睡眠・栄養～	9月	やさしい まちづくり ～橋 健康 チェック～	9月	～食と健康についてについて 考えよう～	9月	未来に向かって ～高めよう 防災力と健康～
10月	あきとあそぼう	10月	秋とあそぼう	10月		10月		10月		10月	
11月		11月		11月		11月		11月		11月	
12月	ふゆもげんきだ	12月	冬を楽しく	12月	レッツ・ヘルスプロモーションⅡ	12月		12月		12月	
1月		1月		1月	よりよく生きていくために自分にできることを考えよう。	1月	やさしい まちづくり ～橋やさしさチェック～	1月	命・健康について考えよう	1月	未来に向かって ～卒業・夢に 向かって～
2月	大きく ジャンプ	2月	自分さがしのたび	2月		2月		2月		2月	
3月		3月		3月		3月		3月		3月	

図7 橋小学校 総合的な学習等年間推進計画

イ 実践プログラム開発と実践の概要

(7) 3年生を対象にした、ヘルスプロモーションアプローチによる実践プログラムの開発

第一は、コアカリキュラムによる教科等関連図の作成(図8)と総合的な学習の時間を中心に、カリキュラムマップを整理し、実践開発を試みた。「健康の保持増進に関する教育」の中にある、「体育科」では運動領域が示されていない(注意書きのみ)。しかし「保健領域の内容及び学校給食に関する指導との密接な連を図った指導に配慮すること」(新学習指導要領解説体育編、内容の取扱い(10) P169)と明記されている(表1)。

そこで、本研究では、保健領域と運動領域の関連による効果を図るため、体ほぐしの運動はもとより体づくり運動に関連の深い器械運動領域のマット運動を取り入れて実践を行うことにした。

まず、3年生での健康教育プログラムを作成するためPDCAサイクルによるカリキュラムチェックを行った(表2)。

その中で、3年生の保健では「健康な生活」について課題を見付けその解決を目指した活動を行う。それらの活動を通して、「健康」について理解したり表現

コア・カリキュラムによる教科等関連図



図8 コアカリキュラム関連図

したりすることが内容として示されているため、これまでの経験知を基に、話し合う活動を多く取り入れるようにした。

心身の健康の保持増進に関する教育(現代的な諸課題に関する教科等横断的な教育内容) 抜粋 (中学年)			
総則	第2の2 (2) 各学校においては、児童や学校、地域の実態及び児童の発達の段階を考慮し、豊かな人生の実現や災害等乗り越えて次代の社会を形成することに向けた現代的な諸課題に対応して求められる資質・能力を、教科等横断的な視点で育成していくことができるよう、各学年の特色を生かした教育課程の編成を図るものとする。		
総則	体育科	総合的な学習の時間	特別活動
第1 2 (3) 学校における体育・健康に関する指導を、児童の発達の段階を考慮して学校の教育活動全体を通じて適切に行うことにより、健康で安全な生活と豊かなスポーツライフの実現を目指した教育の充実に努めること。 (以下 略)	(第3学年及び第4学年) G 保健 (1) 健康な生活について、課題を見付け、その解決を目指した活動として、次の事項を身に付けることができるよう指導する。 ア 健康な生活について理解すること。 イ 健康な生活について課題を見付け、その解決に向けて考え、それを表現すること。 (2) 体の発育・発達について、課題を見付け、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。 ア 体の発育・発達について理解すること。 イ 体がよりよく発育・発達するために、課題を見付け、その解決に向けて考え、それを表現すること。 【(8)各領域の各内容については、運動と健康が密接に関連していることについての具体的な考えがもてるよう指導すること】	第2 3 (5) 目標を実現させるにふさわしい探求課題については、学校の実態に応じて、例えば、国際理解、情報、環境、福祉・健康などの現代的な諸課題に対応する横断的・総合的な課題、地域の人々の暮らし、伝統と文化など地域や学校の特色に応じた課題、児童の興味・関心に基づく課題などを踏まえて設定する。 特別な教科 道徳 A 主として自分自身に関すること 【節度 節制】 (第3学年及び第4学年) 自分でできることは自分でやり、安全に気を付け、よく考えて行動し、節度のある生活をする。こと。 D 主として生命や自然、崇高なものとの関わりに関すること 【生命の尊さ】 (第3学年及び第4学年) 生命の尊さを知り、生命あるものを大切にすること。	(学級活動) (2) 日常の生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全 ア 基本的な生活習慣の形成 身の回りの整理やあいさつなどの基本的な生活習慣を身に付け、節度ある生活にすること。 ウ 心身ともに健康で安全な生活態度な育成現在及び生涯にわたって心身の健康を保持増進することや、事件や事故、災害などから身を守り、安全に行動すること。 エ 食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成 給食の時間を中心としながら、健康によい食事の取り方など、望ましい食習慣の形成を図るとともに、食事を通して人間関係をよりよくすること。

表1 現代的な諸課題に関する教科等横断的な教育内容 抜粋 中学年

保健教育プログラムのカリキュラムチェック (道徳年間計画別葉を利用して)

全体計画別葉作成資料 3年 道徳と教科等との関連(指導時期順)				← 表紙画面に戻る											
各教科の指導計画作成の手引き及び道徳テーマ別関連表をもとに、*單元名の○数字は時期順を示す。				学年を通しての重点指導内容	A-(2) 希望と異性、努力と強い意志 B-(10) 友情、信頼	中学年の重点指導内容 A-(2) 正直、誠実 B-(6) 友情、信頼 C-(12) 節度、公共の権利 D-(18) 生命の尊さ									
教科等	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月					
道徳	1「やさしい大さけい」 B-(6) 親切、思いやり	4「ツバメの赤ちゃん」 D-(9) 自然愛護	7「いじめ、いじめ」 B-(6) 友情、信頼	11「ごみステーション」 G-(13) 節度、公共の権利	13「三つの国」 G-(13) 節度、公共の権利	13「三つの国」 G-(13) 節度、公共の権利	13「三つの国」 G-(13) 節度、公共の権利	13「三つの国」 G-(13) 節度、公共の権利	13「三つの国」 G-(13) 節度、公共の権利	13「三つの国」 G-(13) 節度、公共の権利					
(教科の類型) テーマ	(生活・活動) 奉仕活動	(生活・活動) 奉仕活動	(生活・活動) 奉仕活動	(生活・活動) 奉仕活動	(生活・活動) 奉仕活動	(生活・活動) 奉仕活動	(生活・活動) 奉仕活動	(生活・活動) 奉仕活動	(生活・活動) 奉仕活動	(生活・活動) 奉仕活動					
	2「あいさつをする」 B-(6) 礼儀	5「ゆづり」 A-(3) 節度、節制	8「きまじい」 G-(11) 規則の尊重	10「一本のアイス」 A-(2) 正直、誠実	14「さつ」 B-(6) 親切、思いやり	14「さつ」 B-(6) 親切、思いやり	14「さつ」 B-(6) 親切、思いやり	14「さつ」 B-(6) 親切、思いやり	14「さつ」 B-(6) 親切、思いやり	14「さつ」 B-(6) 親切、思いやり					
(教科の類型) テーマ	(生活・活動) あいさつ活動	(生活・活動) 節度、節制	(生活・活動) 規則の尊重	(生活・活動) 正直、誠実	(生活・活動) 親切、思いやり	(生活・活動) 親切、思いやり	(生活・活動) 親切、思いやり	(生活・活動) 親切、思いやり	(生活・活動) 親切、思いやり	(生活・活動) 親切、思いやり					
	3「オマケ」 D-(18) 生命の尊さ	6「しよたの手紙」 G-(15) よりよい生活、未来生活の充実	9「いじめ」 G-(12) 公正、公平、社会正義	15「ボタンのつくり」 D-(9) 自然愛護	15「ボタンのつくり」 D-(9) 自然愛護	15「ボタンのつくり」 D-(9) 自然愛護	15「ボタンのつくり」 D-(9) 自然愛護	15「ボタンのつくり」 D-(9) 自然愛護	15「ボタンのつくり」 D-(9) 自然愛護	15「ボタンのつくり」 D-(9) 自然愛護					
(教科の類型) テーマ	(生活・活動) 生命の尊さ	(生活・活動) よりよい生活、未来生活の充実	(生活・活動) 公正、公平、社会正義	(生活・活動) 自然愛護	(生活・活動) 自然愛護	(生活・活動) 自然愛護	(生活・活動) 自然愛護	(生活・活動) 自然愛護	(生活・活動) 自然愛護	(生活・活動) 自然愛護					
	4「オマケ」 D-(18) 生命の尊さ	7「しよたの手紙」 G-(15) よりよい生活、未来生活の充実	10「いじめ」 G-(12) 公正、公平、社会正義	15「ボタンのつくり」 D-(9) 自然愛護	15「ボタンのつくり」 D-(9) 自然愛護	15「ボタンのつくり」 D-(9) 自然愛護	15「ボタンのつくり」 D-(9) 自然愛護	15「ボタンのつくり」 D-(9) 自然愛護	15「ボタンのつくり」 D-(9) 自然愛護	15「ボタンのつくり」 D-(9) 自然愛護					
(教科の類型) テーマ	(生活・活動) 生命の尊さ	(生活・活動) よりよい生活、未来生活の充実	(生活・活動) 公正、公平、社会正義	(生活・活動) 自然愛護	(生活・活動) 自然愛護	(生活・活動) 自然愛護	(生活・活動) 自然愛護	(生活・活動) 自然愛護	(生活・活動) 自然愛護	(生活・活動) 自然愛護					
	5「オマケ」 D-(18) 生命の尊さ	8「しよたの手紙」 G-(15) よりよい生活、未来生活の充実	11「いじめ」 G-(12) 公正、公平、社会正義	16「ボタンのつくり」 D-(9) 自然愛護	16「ボタンのつくり」 D-(9) 自然愛護	16「ボタンのつくり」 D-(9) 自然愛護	16「ボタンのつくり」 D-(9) 自然愛護	16「ボタンのつくり」 D-(9) 自然愛護	16「ボタンのつくり」 D-(9) 自然愛護	16「ボタンのつくり」 D-(9) 自然愛護					
(教科の類型) テーマ	(生活・活動) 生命の尊さ	(生活・活動) よりよい生活、未来生活の充実	(生活・活動) 公正、公平、社会正義	(生活・活動) 自然愛護	(生活・活動) 自然愛護	(生活・活動) 自然愛護	(生活・活動) 自然愛護	(生活・活動) 自然愛護	(生活・活動) 自然愛護	(生活・活動) 自然愛護					
学校行事	1学期始業式 A-(3) 入学式 B-(6)	交通安全教室 D-(17) 避難訓練 D-(17)	運動会 C-(15) A-(3) B-(9)	1学期終業式 A-(3)	2学期始業式 A-(3)	2学期始業式 A-(3)	2学期始業式 A-(3)	2学期始業式 A-(3)	2学期始業式 A-(3)	2学期始業式 A-(3)					
特別活動	1年生を迎える会 B-(6) 係を決めよう C-(13) はじめてのクラブ活動	運動会に向けて D-(15) 係を決めよう A-(3)	地盤のつくり D-(9) 生活習慣について 考えよう A-(3)	係を決めよう C-(13) 生活習慣について 考えよう A-(3)	係を決めよう C-(13) 生活習慣について 考えよう A-(3)	係を決めよう C-(13) 生活習慣について 考えよう A-(3)	係を決めよう C-(13) 生活習慣について 考えよう A-(3)	係を決めよう C-(13) 生活習慣について 考えよう A-(3)	係を決めよう C-(13) 生活習慣について 考えよう A-(3)	係を決めよう C-(13) 生活習慣について 考えよう A-(3)					
総合的な学習	健康について考えよう C-(15) A-(3,5) D-(18) B-(9,10)	健康について考えよう C-(15) A-(3,5) D-(18) B-(9,10)	健康について考えよう C-(15) A-(3,5) D-(18) B-(9,10)	健康について考えよう C-(15) A-(3,5) D-(18) B-(9,10)	健康について考えよう C-(15) A-(3,5) D-(18) B-(9,10)	健康について考えよう C-(15) A-(3,5) D-(18) B-(9,10)	健康について考えよう C-(15) A-(3,5) D-(18) B-(9,10)	健康について考えよう C-(15) A-(3,5) D-(18) B-(9,10)	健康について考えよう C-(15) A-(3,5) D-(18) B-(9,10)	健康について考えよう C-(15) A-(3,5) D-(18) B-(9,10)					
教科	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月					
保健体育	1「つくり運動」 B-(10)	2「つくり運動」 B-(10)	3「つくり運動」 B-(10)	4「つくり運動」 B-(10)	5「つくり運動」 B-(10)	6「つくり運動」 B-(10)	7「つくり運動」 B-(10)	8「つくり運動」 B-(10)	9「つくり運動」 B-(10)	10「つくり運動」 B-(10)					

表2 健康教育プログラム カリキュラムチェック

また、総合的な学習の時間では、テーマとゴールを明確にして、ミッションとビジョンを児童にもたせながら進めるよう工夫することにした。特別活動の学級活動（２）では、基本的な生活習慣を形成するため保護者に協力を依頼し生活チェック表を付け、改善を試みた。さらに、地域との連携を深めるため、公民館と連絡を取り地域のお年寄りとはふれあい、一緒に体操をしたり健康に関するインタビューをしたりした。体育科では個人の意思決定を大切にして協働して取り組めるように「シンクロ水泳」をしたり、チームでストレスをいかに克服するかをテーマに「シンクロマット」に取り組んだりすることで、心身の健康について考えていくように組み立てた。

次に、ヘルスリテラシーの各ステージにおける教材の類別をし、さらにSOCとどのように関連があるのかを表にまとめた（表３）。

ヘルスリテラシーの各ステージにおける教材の類別とSOCとの関連表(実践例の分類より)									
	1学期(単元名 他)	わかる感	できる感	やるぞ感		2学期(単元名 他)	わかる感	できる感	やるぞ感
機能的 ヘルスリテラシー	橋っ子カレンダー	○				昼休み運動教室		○	○
	健康について(総合)	○		○		橋っ子カレンダー	○		
	万歩計で調べよう(総合)	○		○					
相互作用のヘル スリテラシー	ヘルスレポート報告会(総合)		○	○		学校保健委員会	○	○	
	公民館体操教室参加(総合)	○	○			ヘルスレポート報告会(総合)		○	○
	朝食について(保健)	○				シンクロマット(体育)	○	○	○
						ICTを活用しよう(総合)	○		○
批判的 ヘルスリテラシー	生活習慣の見直し(学活)	○	○			健康における3要素の 大切さ(学活)	○	○	

表３ ヘルスリテラシーとSOC概念による実践例の分類

作成に当たっては、縦軸にヘルスリテラシー、横軸にSOCの二軸を基にして、表を組み立てることとした。コアカリキュラムの関連図でも示したとおり（図８）全ての教科でカリキュラム・マネジメントを図ることはせず、中核になる教科を関連させ、実践を行うようにした。

これまで、「健康」をキーワードにした教科や領域、教材など教育課程内外を通して実践がされてきた。しかし、教科等がそれぞれ関連性をもたず、また、教師の意識のないまま進められることが多かった。そのため、児童の意識の中には「健康」という考え方が当たり前のこととして捉えられていた。自らの意思決定の下、よりよく幸せな生活を送るためには、「健康」について理解を深める必要がある。また、行動に移す、いわゆる「健康行動」を促していく必要もある。そのためには、きちんとした理論枠組と分析枠組に基づいた教科等横断的な学習を進めることが大切である。

そこで、どのような領域や学校行事などが関連するのか分類するに至った。分類においては、1学期実践したことを振り返るようにした。実践例に挙げている「橋っ子カレンダー」とは、生活習慣チェック表のことである（図10参照）。1学期と2学期の実践を比較すると、自他の健康に意識が向き始め友達の価値観も取り入れようとする姿が2学期にずいぶん見られるようになった。

第二は、ヘルスリテラシーを視点としてカリキュラムマップ年間計画を整理し、コア・カリキュラムを中心とした新たなカリキュラムマップを開発した（表4）。PDCAサイクルにより2学期への改善につなげることにした。

カリキュラムマネジメントによる健康教育カリキュラムマップ 年間計画（3年生）1学期						
ヘルスプロモーションアプローチによる健康教育プログラム						
資質・能力	知識、技能	思考力・判断力・表現力等	学びに向かう力、人間性等	SOC(改善のための評価観点)		
分類	機能的ヘルスリテラシー	相互作用的ヘルスリテラシー	批判的ヘルスリテラシー	把握可能感	処理可能感	有意味感
教科	主に体育、保健	主に総合的な学習、保健	主に特別活動、道徳、学校行事	わかる感	できる感	やるぞ感
4月	健康について知っていることを発表しよう【総合】			○		○
	体ほぐし運動【体育】					○
	健康な生活【保健】			○		○
	生活習慣の現状を話そう【保健】			○		
5月		改善した生活習慣表について話し合おう【学活(2)】		○		○
		公民館での健康体操に参加しよう【総合】		○	○	
			運動会を盛り上げよう【学活(2)】			○
	運動会のダンスの練習をしよう【体育】				○	○
		校区ふれあい運動会【学行】		○		○
6月	万歩計で運動量を調べよう【総合】			○		○
			朝食について考えよう【学活(2)】	○		
7月	シンクロ水泳をしよう【体育】			○	○	○
		ヘルスレポートについて話し合おう【総合】		○		
		運動・栄養・睡眠から健康課題を作ろう【総合】		○	○	
			ゆうすけの朝(節度、節制)【道徳】		○	

表4(1) カリキュラム・マネジメントによる健康教育カリキュラムマップ 年間計画(1学期)3年生

カリキュラムマネジメントによる健康教育カリキュラムマップ 年間計画 (3年生) 2学期						
ヘルスプロモーションアプローチによる健康教育プログラム						
資質・能力	知識、技能	思考力・判断力・表現力等	学びに向かう力、人間性等	SOC(改善のための評価観点)		
分類	機能的ヘルスリテラシー	相互作用的ヘルスリテラシー	批判的ヘルスリテラシー	把握可能感	処理可能感	有意味感
教科	主に体育	主に総合的な学習、保健	主に特別活動、道徳、学校行事	わかる感	できる感	やるぞ感
9月	多様な動きをつくる運動 【体育】					○
		ヘルスレポート報告会 【総合】			○	
	マット運動 【体育】				○	○
		健康課題の調べ学習 【総合】				○
			学校保健委員会 【学行】	○	○	
10月			ぼくのなみだ(友情・信頼) 【道徳】		○	
	昼休み運動教室 (週2回)				○	○
		ICT支援員さんにパソコンの使い方を教えてもらって課題を解決しよう 【総合】		○		○
11月	シンクロマット 【体育】			○	○	○
	学習発表会(シンクロマット発表) 【学行】			○	○	○
12月			栄養士さんを招いて、栄養の大切さについて考えよう【学活】	○	○	
			メディアと睡眠について考えよう【学活】		○	○
		調べたことをまとめていこう【総合】		○	○	

表4(2) カリキュラム・マネジメントによる健康教育カリキュラムマップ 年間計画(2学期) 3年生
作成に当たっては、新学習指導要領で求められている資質・能力の3つの柱にヘルスリテラシーの3つのステージを合わせ、さらにSOCの3つの感覚のどの部分が教材に当てはまるのかを考慮しながら、カリキュラムマップの作成を試みた。

第三は、継続した取組とするために「レッツ！ヘルスプロモーション！！」による総合的な取組と評価の工夫を行った(図9)。

「レッツ！ヘルスプロモーション」PDCAサイクルの流れ

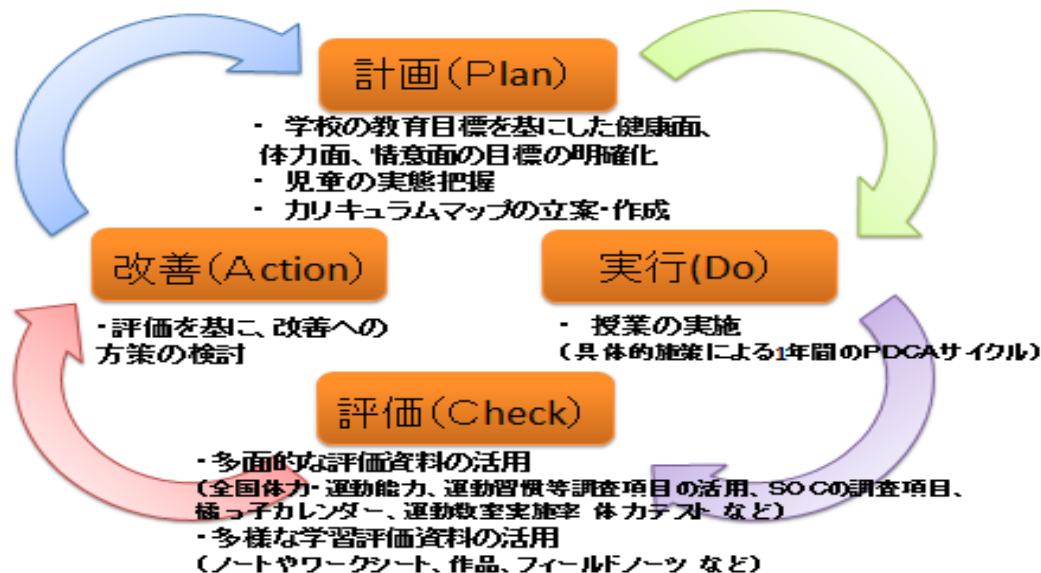


図9 PDCAサイクルの流れ

授業評価システムガイドライン（愛媛県教育委員会）を参考に、学校教育目標の具現化を図るため健康・体力における課題や目標を設定し、PDCAサイクルの流れに沿って実践・評価・改善ができるように作成した。

(イ) 実践の概要（ドキュメント分析）

① 定期的な体力・健康チェックによるカリ

キュラム課題と改善点の検証

a 橘っ子生活カレンダーによる生活習慣の改善

毎月4週目の一週間、全校で生活習慣調査を行っている(図10)。これまでも実施されてきたが、今年度の課題として、長時間のテレビの視聴やゲーム、インターネットの動画などを見る(スクリーンタイム)ことで生活習慣が乱れているのではないかと反省から、これまでの項目と差し替えて5月から調査することにした。

12月の新聞報道などでも今年度、体力テストの結果は、例年に比べて低下していると指摘されていた。その原因として、スマホやゲームの視聴時間が体力や健康に影響があると考えられて

橘っ子 生活 カレンダー						
項目	20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)	〇の 合計
早寝ができた (10時までに)						
早起きができた (6時半ごろ)						
朝ごはんを 食べた						
歯みがきをした (1日3回)						
家で学校の 話をした						
※1 勉強時間 (目標時間 分)	分	分	分	分	分	目標が守れた 回数
※2 テレビを視聴したり ゲームをしたりした時間 (目標時間 分)	分	分	分	分	分	目標が守れた 回数
※1 勉強時間の目標の目安(4年40分～50分 5・6年60分～70分) ※2 目や脳を休めるためにも、家の人と決めた時間を守りましょう。 テレビやゲームは1日60分ぐらいにしましょう。ノーテレビ・ノーゲームにもチャレンジしてね。						
自分の感想						
家の人からメッセージ						
先生からメッセージ						

図10 生活カレンダー

いる。本学級においてもスマホやゲームができる環境の児童が、90%以上おり、その影響が必ずしもないとは言えない状況である。

これからも保護者の願いを大切に、児童の健康行動に対する意識を変えていく仕組みづくり（PDCAサイクル）を整えていくとともに、保護者による児童への声掛けを継続して行っていくことが必要である。

【保護者から児童へのメッセージ】

- 自分で決めたルールはしっかり守りましょう。
- ゲームのやり過ぎが気になります。自分で時間を考えて行動しようね。
- 見たいテレビをきちんと決めて、守っていたのがすごい。勉強もよくできました。
- 毎日よく頑張っています。自分のことをきちんと自分でできてえらいです。来月もこの調子で頑張ってね。

【児童の振り返り】

- テレビやゲームの時間をもっと減らしたいです。
- 勉強の時間を長くして寝る時間を早くしたいです。
- ノーゲームを守ることができてよかったです。これからも続けたいです。
- 生活のきまりを守れたので、これからも続けて学校も毎日行くことができるように、健康でいたいです。

② 体力・健康意識向上のための学校全体の取組の策定

a 学校保健委員会の取組

2学期に行った学校保健委員会では、参観授業の後、学校医、学校薬剤師の方を招いて多くの保護者の方と全校児童が参加をして生活習慣について話し合う機会をもった。初めに運動・保健委員会から生活習慣に関する劇を発表し、縦割り班で健康課題について話し合い、縦割り班の目標を決めた。どのグループも活発に意見が出る中、多くのグループが、目標にしたのが動画やSNS、ゲームの時間を決めたり減らしたりするということであった。

学年別の生活チェック表でも長時間の動画視聴やゲームなどをする傾向にあり、生活のリズムが整っていないことが学習習慣にも影響を与えると教職員間で指摘していることから、全校で話し合うことはとても有効な手立てであった。また目標について保護者の前で発表をしたり、参観日に保護者や児童が目につきやすい廊下に張り出したりして視覚化することで、啓発するように努めた（写真6）。



写真6 縦割り班での健康目標

b 昼休みの運動教室での取組

自己の意思決定に基づいて健康づくりに取り組むことができるよう、昼休みに運動教室を週2回程度行うようにした。主に低・中学年をターゲットに取り組んだが、多くの児童が運動教室で器械運動やボール投げなどにチャレンジすることができた。初めは十分前転ができなかったり跳び箱の開脚跳びができなかったりしたのだが、すぐに



写真7 昼休み運動教室の様子

上達し、運動能力を高めることができた。低・中学年の年代はゴールデンエイジとも呼ばれ、生涯の中でも最も巧緻性を伸ばすことのできる年代である。このような機会を捉えて小さな成功体験を多く積み重ねることが、自己効力感の向上にもつながる。また、意思決定のできる教育課程外のシステムを構築することで積極的に体力の向上を図ることができた（写真7）。

③ 保健領域と運動領域の関連を図った指導改善と自己効力感を感じさせるための振り返りシステムの構築

教科等横断的な教育内容の視点に立って様々な実践を行ってきた。そこで、表3にある実践例について3つのヘルスリテラシーに合わせて8つの授業実践を紹介をしていく。

a 機能的ヘルスリテラシーを高める授業実践

(a) 総合的な学習「健康について考えよう」の実践

最初にどれぐらい健康について理解をしているのか実態を捉えたいと思い、児童に「健康とは何だろう。」とシートに書かせて問いかけたところ

「元気であること。」「病気やけがにならないこと。」「痛いところが1つもない。」などと答えた児童が68%、「障がいの人でも心や体が元気なこと。」「見た目だけでなく心も元気なこと。」「年をとっても元気であること。」「年をとってもみんなのことは見守ってくれる。」などと答えた児童は、32%いることが分かった。このように3年生の段階でも健康

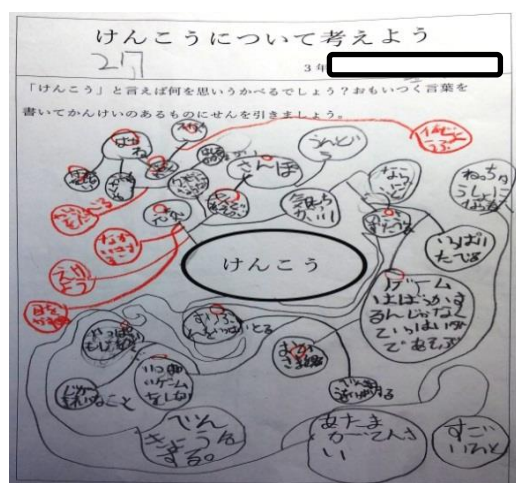


図11 健康についてのウェブマップ
 健康に対して様々な価値感があることが分かった。さらに、どのような知識を持っているのかウェビングマップ法を使って書かせたところ、多くの知識が内在していることも分かった。また、「健康に大切なことは何か」書か

せたところ、授業時間を過ぎてても紙面一生懸命書く児童もあり、健康への関心の高さがうかがえた（図11）。

(b) 総合的な学習の時間「万歩計で調べてみよう」の実践

児童に、「お年寄りの方は1日どれくらい歩いているんだろう。」「私たちは日頃どれくらい歩いているんだろう。」と問いかけた。そこで、実際に学校生活でどれくらい歩いているのか万歩計で計測をしてみることにした。史跡めぐりのあった日、計測をしていた児童は平均12000歩ほど歩いていることが分かった。しかし、日常の学校生活において、測ってみると、歩数の少ない児童で約3000歩、多い児童で10000歩近く動いており、結果を比較した児童はとても驚いている様子であった。万歩計を付けての感想では、「動けるときはあったと思います。自分が動こうとしないだけだなと思いました。私は万歩計をみて、運動不足かなと思ったのでこれからは動きたいです。」「私はこれまで歩いているほうだと思ってたけど、あまり歩いていませんでした。昼休みなどに頑張って運動をしたいと思います。」等、日頃の自分の様子を知ることができ、運動をするきっかけになった。男子の数人は、更に運動の習慣を付けようと、これまで休み時間には外に出て遊ぶことがなかったが、短い休み時間にも必ず外に出て遊ぶようになった。また、12月の持久走練習では、持久走カードに走った周数の色を塗り続け、グラウンド200周を越えて走る男子やこれまで100周を越えたことのない女子も100周を突破するなど、継続してたくましく走り続ける児童の姿を確認できた。

b 相互作用のヘルスリテラシーを高める授業実践

(a) 総合的な学習の時間「公民館での体操教室に参加しよう」(地域連携)

総合的な学習では、児童からは、お寄りがいつも元気に散歩しているという事実から「なぜ、お年寄りの方はいつも散歩をしているのだろう」という疑問をもった。そこで、公民館で体操教室に参加をしているお年寄りの方にお話を伺った。いろいろな体操を一緒にさせていただいたり、児童たちが思っている疑問について聞き取ったりする中で、新たな出会いと発見をすることができた（写真8、9）。



写真8 公民館での体操教室参加

【児童の主な課題】

○朝の散歩はなぜしているのか。

○どのような栄養を取っているのか。

○毎日体操をしているのか。どうして朝体操をするのか。

○どうして健康なのか。

など、児童たちからは素朴な疑問がたくさん出てきた。インタビューの中

で、お年寄りの方から、「毎日自分の足で歩けるように健康に気を付けている。」「水分をよく取り早寝、早起きをしている。」「人の力を借りずに元気で自分の力で頑張れるよう体操をしている。」「頭の体操をしている。」「健康になるため、お肉や魚をたくさん食べている。」「友達に誘われたから始めた。初めは痛かったけど続けると体がやわらかくなってきた。」等、健康に関する情報をたくさん聞き取ることができて、お年寄りの方の健康に対する知識や取組への理解が深まった（写真9）。



写真9 聞き取り学習

(b) 保健「朝食の役割について考えよう」の実践

まず、日頃の朝食の実態を調査しその結果を授業で発表した。日頃の給食から好き嫌いの激しい児童もあり、朝ご飯でも好き嫌いをしたり残したりする児童の実態が明らかになった。そこで、朝食がなぜ必要なのかを考えたり、グループで話し合ったりして、朝食の大切さについて知識の共有化を図った。自分の考えたことや班で話し合ったことを更に広めるために、新たなグループを作り、自分と違った考えに出会えるようにした。朱書きでメモをしていく活動を多く取り入れ、相互作用のヘルスリテラシーの力が身に付くよう仕掛けた。この活動は継続的に行うようにし、価値観の違いを認めたり、意見を出し合ったりしながら主体的に話を進めることに有効な手立てであった。意見の出しにくい児童に対しては、友達の意見からアイデアをもらって自分に近い考えにするようにした。その結果、話合いの仕方に慣れ、全体での話合いでも積極的に意見を出し合えるようになった。児童の感想からは、「栄養のバランスを考えて食事をしたい。」「いただきます。ごちそうさまでした、をきちんと言いたい。」「私は本当に朝ご飯は大切なのかなと思っていました。でも、朝ご飯が一番大切だということが分かりました。」な

けんこうについて考えよう

1 朝ごはんのやりとりについてグループで話し合おう。

自分の考え（朝ごはんはどんな役割があるのでしょうか。）
体が強くなる。(理由) 体が元気になるから。

他の友達の考えをメモしよう。

めたものがきい。体がつかなくなる。
元気になる。体がスリムになって元気になる。
たべたものがおなかやめいになる。
おなかのすくから。べん。きょう。

2 ふりかえろう

朝ごはんについてこれまでの様子をふりかえり、これからどうしていきたいか、書きましよう。

ときどきだけと早おきてきなくて
朝ごはんをあまり食べていなかったけ
と、その食べているブタの肉や、
つくってくれたお母さんやおとう
さんのことがたいせつだとい
うことが自分によくつたわって
これからはきちんと食べていきたいです。

図12 児童の感想シート



写真10 栄養士を招いての授業

ど、いろいろな感想から食への関心をもつことができた。

また2学期には栄養士を迎えて食事に関する疑問や、献立表の見方を説明して栄養素の簡単な見方を教えてもらった。加えて、成長に必要な5大栄養素の役割についての説明も受けた。より分かりやすくするための工夫として、電子黒板を活用して朝食の価値について説明をすることで可視化ができ、興味をもって聞くことができていた。参観日を兼ねていたこともあり、保護者への啓発にもつながった。(図12, 写真10)。

(c) 総合的な学習の時間「ヘルスレポートの報告会をしよう」の実践

情報資源の蓄積として、特別活動におけるキャリアパスポートに関連させて、家庭で取り組まれている健康に関する取組を情報共有するようにした(図13)。

夏休みの間にも保護者をお願いをすることにより、健康教育への意識を家庭の中で高めることができた。夏休み明けには、児童たち同士が発表することによって、家庭での様々な取組を共有し実践への意欲化を図るようにした。

内容については、「時間を決めて縄跳びやマラソンなどの運動を行った」ことや、「栄養のバランスのとれた食事を好き嫌いせず最後まで残さずに食べるようにした」とか、「決まった時間に睡眠をとるようにした」、など様々な生活習慣に関わるヘルスレポートが報告され、保護者と連携して取り組む様子が伺えた。健康に関する知識は多いが、以前から給食の好き嫌いが多く、運動が苦手なA子さんは、ヘルスレポートを書いて、グループで継続して報告をする中で、少しずつ健康行動への意欲が高まり、野菜を残さず食べるようになったり、教室の中で友達と一緒にブリッジをしたりして、健康な体に目を向けることができるようになった。グループで健康に関するいろいろな情報を交換することにより、これまで自分がしていなかったことに気付き、これからの健康行動につなげようとする気持ちの高まりが見えた。

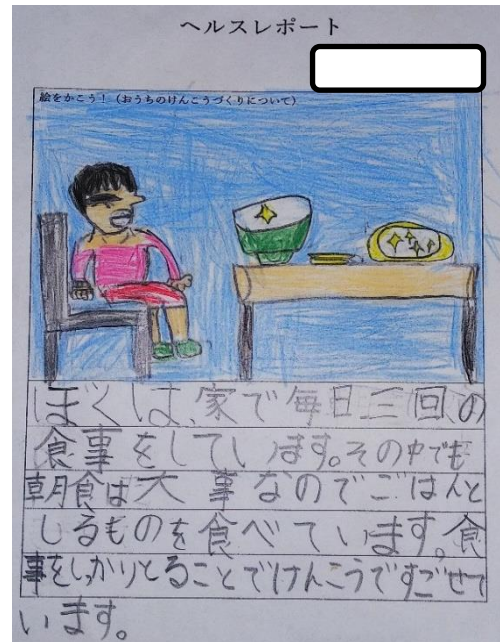


図13 ヘルスレポート

(d) 体育科「シンクロマット運動」の実践

この単元は、機能的・相互作用的健康リテラシーを高める活動の一環として、主体的・対話的で深い学びのできるよう授業改善に取り組んだ。単元のゴールを11月の中旬にある学習発表会に設定し、4年生と合同で活動をするようにした。話合いの場面では、3, 4年生が4つのグループに分れ、リーダーを中心に話し合うようにした。できる、できないがはっきりとしている器械運動の中でマット運動を集団でするということは、児

童にとって、かなりのストレスになるはずである。更に、地域や保護者の前で披露するとなればなおさらプレッシャーのかかる状況である。そこで、児童がどのような見方・考え方をし、協働し、高めあうことによって乗り越えていくのか、ストレス対処力を見届ける事ができるよう仕組むことにした。どのような技を構成するかは、各チームに委ね、積極的な協議の下メンバーの合意形成を重ね1つの作品に仕上げていくようにした。話し合い活動では、自分の意見を言う際に必ず理由を付けて話すようにして、学年に関係なく活発な意見交換をすることができた（写真11）。



写真11 各チームでの話し合いの様子



写真12 チーム練習の様子



写真13 本番の様子

また児童によって決めたチームの演技構成であったため、どのチームも活気に溢れ和気あいあいとした雰囲気の中、協力し合って活動を進めることができた。特に学年を超えた交流をしたおかげで、4年生はリーダーシップを発揮し、3年生は4年生に追いつこうと一生懸命練習をしたり、話合ったりするなどの相乗効果が生まれた（写真12, 13）。

器械運動が苦手なA君にも変容が見られた。チームの仲間の協力の下、積極的に声を出し練習に励む姿が見られるようになった。本番では精一杯の演技を披露することができた。感想にも、達成感の感じられる内容が書かれており（図14）成功体験による自

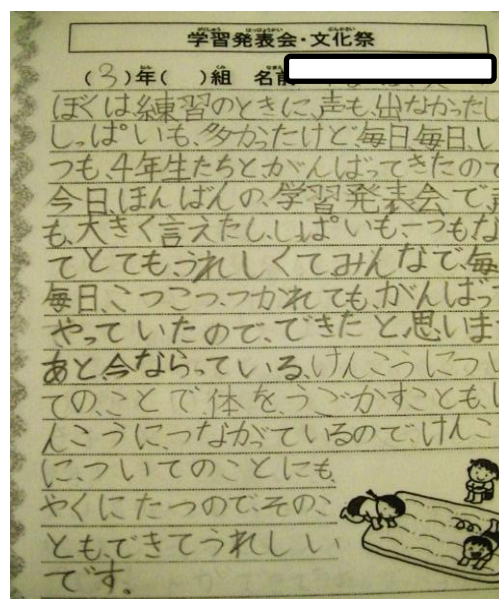


図14 A君の感想

己効力感の高まりが見られた。

また、評価の規準は明らかにし、PDCAサイクルの下、それぞれの資質・能力を養うことができるよう取り組むことにした（表5）。評価規準においては、児童の様々な様相を見取ることができた反面、評価項目の改善を行う必要がある。

単元計画を事前に作成していたが、児童の活動の中で、教師が予期しない工夫やアイデアがグループの話し合いからどんどん出された。授業後の省察から計画を変更したり、児童の意識がスムーズに流れるように声掛けや支援をしたりしながら進めた。さらにグループを高めるための3か条を各チームで話合ったところ「相手のことを考えて。失敗しても大丈夫。かけ声を大切に。」など、大変効果的な約束事が提案されていた。

資質 能力	機能的ヘルス リテラシー	相互作用的ヘルス リテラシー	SOC（把握可能感、処理可 能感、有意味感）
	知識・技能	思考力・判断力・表現力等	学びに向かう力、人間性等
シン ク ロ マ ツ ト	・マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技のポイントを理解したり行ったりすることができる。 ・発展技に取り組んだり、技を繰り返したり組み合わせたりすることができる。 ・自己決定した連続技をワークシートに書き込むことができる。	・自己の能力に適した課題を見つけ、技ができるようになるための活動を工夫するとともに考えたことを友達やチームの仲間に伝えることができる。 ・合意形成の下、場面ごとに区切ったシンクロの技をつなぎ合わせるための話し合いをすることができる。 ・グループで決まったシンクロの構成をワークシートを基に、床で模擬動作することができる。	・チームを盛り上げるための3箇条を話し合い決定することができる。 ・基本的な技の練習に進んで取り組むことができる。 ・ストレスな状況（グループでの合意形成に向けた話し合いや取組、学習発表会での技の披露等）に、積極的に対処しようとすることができる。 ・自他の考えを認め合うとともに、危険な状況を確認し合って安全に活動をすることができる。

表5 シンクロマット評価規準

(e) 総合的な学習「健康課題について解決しよう」の実践

ヘルスリテラシーとしての情報活用能力を身に付けるため、健康に最も重要な要素である「睡眠、栄養、運動」について個人の健康問題から3つのコースに分れて、グループを作り、健康課題を共有していった。調べる方法として、児童から本やインターネット、児童新聞、テレビ、聞き取りなどの意見が出され、意思決定によって調べ活動に入った。その中で特に情報量が多いインターネットを活用する時間を多く取るようにした。ICT支援サポーターに協力を



写真14 ICT支援員の協力

得て(写真14)、調べ方や自分の課題についての資料がどこにあるのかなど、サイトの紹介を受けた。

これまであまりパソコンを使うことのなかった3年生だったが、国語でローマ字を習ったこともあり、ローマ字打ちで少しずつ検索をすることができるようになってきた。資料を読んだ児童からは、「自分の思っていたことと違う。」とか「すごく細かく書かれている。」など、画面を見ながらのつぶやきがよく聞こえていた。このような活動を徐々に増やし、メディアの活用ができる能力を身に付けさせる必要がある。また、まとめの活動では、必要な資料を選択し、個人の課題を解決しようと意欲的に取り組む姿が多く見られた(写真15)。



写真15 資料を活用してのまとめ活動

3学期には、健康について学んだことをまとめ、感謝集会(お世話になった地域の方を対象)で、発表し、地域にも発信する予定である。

c 批判的ヘルスリテラシーを高める授業実践

(a) 学級活動(2)「生活習慣を見直そう」の実践

保健学習では、生活習慣について、橋っ子カレンダー週間の時期を捉えて、実践をした。1週間、1日の生活を記録し、改善策を個人で考えたり、グループで意見交換をしたりした。

その後、3日間改善した生活をしてみてどうだったか再び話し合うようにした。そして、これまでを振り返り、理想的な1日の生活表を作るという活動を取り入れた。グループで話し合ったり、違ったグループでチェックをし合ったりして、友達の意見を赤で記録していくことで多面的に生活習慣について考えていくことができた(図15)。

また、学級活動(2)での指導過程としては、「新学習指導要領解説特別活動 学級活動(2)」にもあるように右記の段階で進めた。

中学年の保健の時間数は、8時間程度でそのうち3年生では「健康

図15 改善された生活表

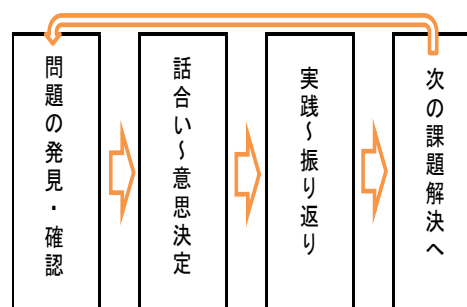


図16 学級活動(2)活動サイクル

な生活」について3つの内容を指導していかなければならない。保健の授業だけでは、時数が足りず深まりがない。そこで、学級活動(2)とつなげて児童の見方・考え方を深めることができるよう取り組むことで思考力、判断力、表現力の育成に努めた(図16)。

(2) 分析結果

メディアの視聴時間について5月から12月まで調査をした結果、1学期間(5月～7月)の平日1日の視聴時間は50分を超えていた。中には1日180分や270分など視聴していたという児童もあり生活習慣の見直しが必要であった。

2学期間(9月～12月)の平均視聴時間を見てみると、徐々に短くなっていることが分かる。2学期に入って生活習慣の見直しを図ったり健康についての学習を進めたりすることにより、意思決定の下、

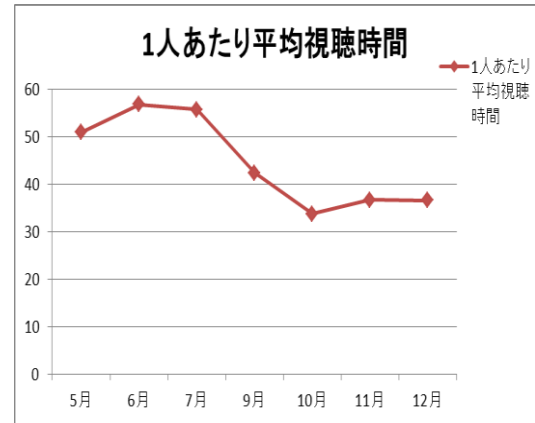


図17 3年生の1日視聴平均時間

視聴時間を短くすることができたのではないかと考えることができる。また、家庭で話し合っノーテレビノーゲームを週に1回は設定しようと呼び掛けていたところ、児童の77%が実施することができた。家庭との連携は、健康行動に欠かせないものであることが分かる(図17)。

また、質問紙を使って1学期と2学期で実態調査を行った。保護者に対しても同じアンケート項目で回答を得た(表6)。結果は以下のとおりである。ストレス対処力としてのSOCは、首尾一貫感覚(Sense of Coherence)と言われ、一言でいうと「つらいことや大変なことがあってもしなやかに乗り越えていく力」である。SOCとヘルスリテラシーは相関関係があり、健康問題に直面した際、健康情報を手に入れて問題解決に向けた経験をする、それが自信になりそのプロセスでSOCが向上されると言われている。また、他者からのサポートを得て、助けてくれる人の存在への気付きからSOCが向上されるとも言われている。(蝦名 2018)

そのようなSOCの3つの力(把握可能感・処理可能感・有意味感)についてグラフ(図18)から具体的に考察していく。

「把握可能感」については、調査項目の問2、問6、問8、問9、問11が当たる。把握可能感が高まると自分を苦しめているものの正体を把握したり、予測したりすることにより、ショックを和らげる効果がある。このような感覚は学校生活においても家庭生活においても、起こりうる状況を予測する力として大切である。特に問11の「あなたは今、何が起きようとしているのかはつきりと分からない、という不安な気持ちになることがありますか?」という問いに対して、「全くない・めったにない」に回答している児童が1学期の31%から2学期では62%へと向上した。心の成長はもちろんだが、いろいろな学習経験の中で物事を予測して行動する力が少しずつ身に付いている。特に、総合的な学習の時間を中心とした課題解決学習において、自己の健康課題についてずいぶん悩みながら解決できるよう取り組むことができた。課題解決学習でのプロセスを経ることにより、解決できたときの達成感が「わかる感」の

向上につながったと考えられる。

「処理可能感」については、調査項目の問3、問5、問10、問13が当たる。処理可能感が高まるとストレスをもたらす出来事に対して、自分にはそれを処理するために必要な人やモノ、考え方などがあるから、「何とかなる」「何とかやっていける」と感じられる効果がある。誰かに何か嫌なことを言われても、家族や友達などと一緒に話しているうちに心のエネルギー補給ができ、次の日には活力をもって過ごすことができるようになる感覚だと考えられる。項目の中では特に問10の「あなたはこれまで「自分はダメな人間だ」と感じたことがありますか？」という問いに対して、「全くない・めったにない」に回答している児童が1学期の12%から2学期では50%に向上している。いろいろな活動や成功体験などのプロセスを歩んでく中で、自己効力感をも高めることができたのではないかと考察できる。実践の中で大きな自信につながったのは、体育科での「シンクロマット」である。「シンクロマット」では、学習発表会で全校児童、保護者、地域の方の前で発表をするというゴールを明確にして、最後まで高い学習意欲を継続して取り組めるよう単元を構成した。本来のマット運動では個人技の出来映えで「できた」「できなかった」がはっきりして、それが自己効力感にも反映される。しかしマット運動を集団で行うことにより、自分のできる技がチームに貢献できることに気付き、グループの仲間に支えられたり支えたりする相互作用によって「できる感」の向上につながったと考えられる。

「有意味感」については、つらいことや大変な事、悲しいことがあっても、「これは自分にとっての挑戦だ。」「これら乗り越えることは人生に必要なことだ。」と感ずることのできる効果がある。項目の中では特に問1の「あなたは自分の周りで起こっていることがどうでもいいという気持ちになることがありますか？」に回答している児童が1学期の75%から2学期では50%の低下している。2学期の終わりに差し掛かり緊張感がほぐれ、気持ちが停滞気味になっていたと考えられる。

また、保護者からの児童の評価の整合性を検討した。児童に対する評価をする際、多様な目線があり、その多様性に配慮して保護者からの評価も取り入れた。その結果、多くの項目で保護者と児童の評価は、比較的一定の整合性が確認された。ただし、児童の自己評価と保護者の評価に数字上の乖離があるものに注目すると、把握可能感と処理可能感がある。まず把握可能感について見てみると、児童の方が保護者より0.4ポイント低くなっていることが分かる。このことは、把握可能感はメタ認知の高い児童ほど低く付けている可能性がある。或いは、保護者は成長した部分をプラスに捉えている可能性を示している。逆に児童の方が高く評価をしているのは処理可能感である。処理可能感については、この実践を進める中で多くのストレスを乗り越えた充実感や達成感を得ている可能性がある。児童自身がそれによって成長したと認知しているのである。一方保護者は、児童に対して将来、困難なことに向き合っていけるのか不安視をしている可能性がある。

総合的には、7～11月の児童の評価、11月の児童の自己評価と12月の保護者評価の結果の整合性は高く、特に12月の数値の高まりは、一定の効果があったと言える。ただ児童の自己評価が低くなってしまっていることや自己効力感を高めることに對する注意が今後必要である。

首尾一貫感覚 調査項目

me: 有意味感、co: 把握可能感、ma: 処理可能感

問1 me	あなたは、自分のまわりで起こっていることがどうでもいいという気持ちになることがありますか？	全くない	めったにない	ときどきある	ある	とてもよくある
問2 co	あなたは、これまでに、よく知っていると思った人の思わぬ行動にびっくりしたことはありますか？	全くなかった	めったにない	ときどきある	ある	いつもそうだった
問3 ma	あなたは、あてにした人にがっかりさせられたことがありますか？	全くなかった	めったにない	ときどきある	ある	いつもそうだった
問4 me	将来のあなたは、日々の出来事をどのように感じながら過ごしていると思いますか？	全く楽しくない	あまり楽しくない	まあまあ	楽しい	とても楽しい
問5 ma	あなたは、不平等な扱いを受けているという気持ちになることがありますか？	全くない	めったにない	ときどきある	よくある	とてもよくある
問6 co	あなたは、不慣れな状況の中にいると感じ、どうすればよいかわからないと感じることがありますか？	全くない	めったにない	ときどきある	よくある	とてもよくある
問7 me	あなたは、毎日の出来事をどのように感じながら過ごしていますか？	全く楽しくない	あまり楽しくない	まあまあ	楽しい	とても楽しい
問8 co	あなたは、自分の気持ちや考えが全く分からないと感じることがありますか？	全くない	めったにない	ときどきある	よくある	とてもよくある
問9 co	あなたは、本来なら感じたくないような感情をいだいてしまうことがありますか？	全くない	めったにない	ときどきある	よくある	とてもよくある
問10 ma	どんなに強い人でさへ、時には「自分はダメな人間だ」と感じることもあるものです。これまで「自分はダメな人間だ」と感じたことはありますか？	全くなかった	なかった	ときどきある	ある	いつもそうだった
問11 co	あなたは、今、何が起きようとしているかははっきりと分からない、という不安な気持ちになることがありますか？	全くない	めったにない	ときどきある	よくある	とてもよくある
問12 me	あなたは、毎日やっていることにほとんど意味がないと感じることはありますか？	全くない	めったにない	ときどきある	よくある	とてもよくある
問13 ma	あなたは、自分で訳が分からない行動をしてしまうのではないかと不安になることはありますか？	全くない	めったにない	ときどきある	よくある	とてもよくある

首尾一貫感覚とは「ストレスにしなやかに対処して健康や生活を守り立て直していく力」のこと。

me: 有意味感…今行っていることが自分の人生にとって意味のあることであり、時間や労力など、一定の犠牲を払うに値するという感覚のこと。（意味がある）

co: 把握可能感…自分の置かれている状況を一貫性のあるものとして理解し、説明や予測が可能であるとみなす感覚のこと。（わかる）

ma: 処理可能感…困難な状況に陥っても、それを解決し先に進める能力が自分には備わっているという感覚のこと。（自己効力感）（できる）

引用 首尾一貫感覚（朴峠2019 P202,203 が作成した日本語版SOC スケールの13項目版）

表6 児童用 SOC 調査項目

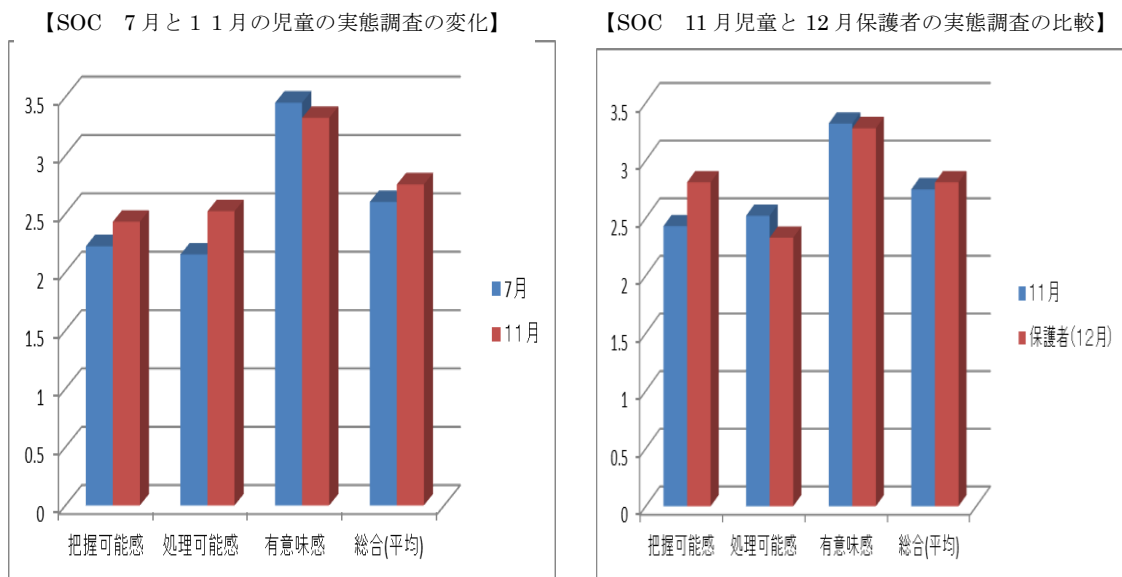


図18 SOC 実態調査結果 比較

次にヘルスリテラシーを測る尺度として、全国体力・運動能力、運動習慣等調査の項目を抜粋して、項目を児童と保護者から同じ項目で調査を行った（図19）。

Q1 ふだんの平日(月～金曜日)について伺います。お子さまは、学校から帰った後、1日にどのくらいの時間、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見ていますか。	5時間以上	4時間以上5時間未満	3時間以上4時間未満	2時間以上3時間未満	1時間以上2時間未満	1時間未満	まったく見ない
	1	2	3	4	5	6	7

Q2 お子さまは、健康でいるために次の3つは、どのくらい大切だと考えていますか。				
Q2-1 お子さまは、運動(体を動かす遊びをふくむ)を行うことは、健康でいるために大切だと考えていますか。	大切	やや大切	あまり大切ではない	大切ではない
	1	2	3	4
Q2-2 お子さまは、食事をしっかりと取ることは、健康でいるために大切だと、考えていますか。	大切	やや大切	あまり大切ではない	大切ではない
	1	2	3	4
Q2-3 お子さまは、よく寝ることは、健康でいるために大切だと、考えていますか。	大切	やや大切	あまり大切ではない	大切ではない
	1	2	3	4

Q3 お子さまは、体力テストの結果や体力・運動能力を向上させるために、自分なりの目標を立てていますか。	目標を立てている	目標を立てていない
	1	2

Q4 お子さまは、体育の授業で学んだことを、授業以外の時にも行ってみようと考えていますか。	そう思う	ややそう思う	あまりそう思わない	そう思わない
	1	2	3	4

Q5 お子さまは、今、体育の授業で学習している内容が、将来に役に立つと考えていますか。	そう思う	ややそう思う	あまりそう思わない	そう思わない
	1	2	3	4

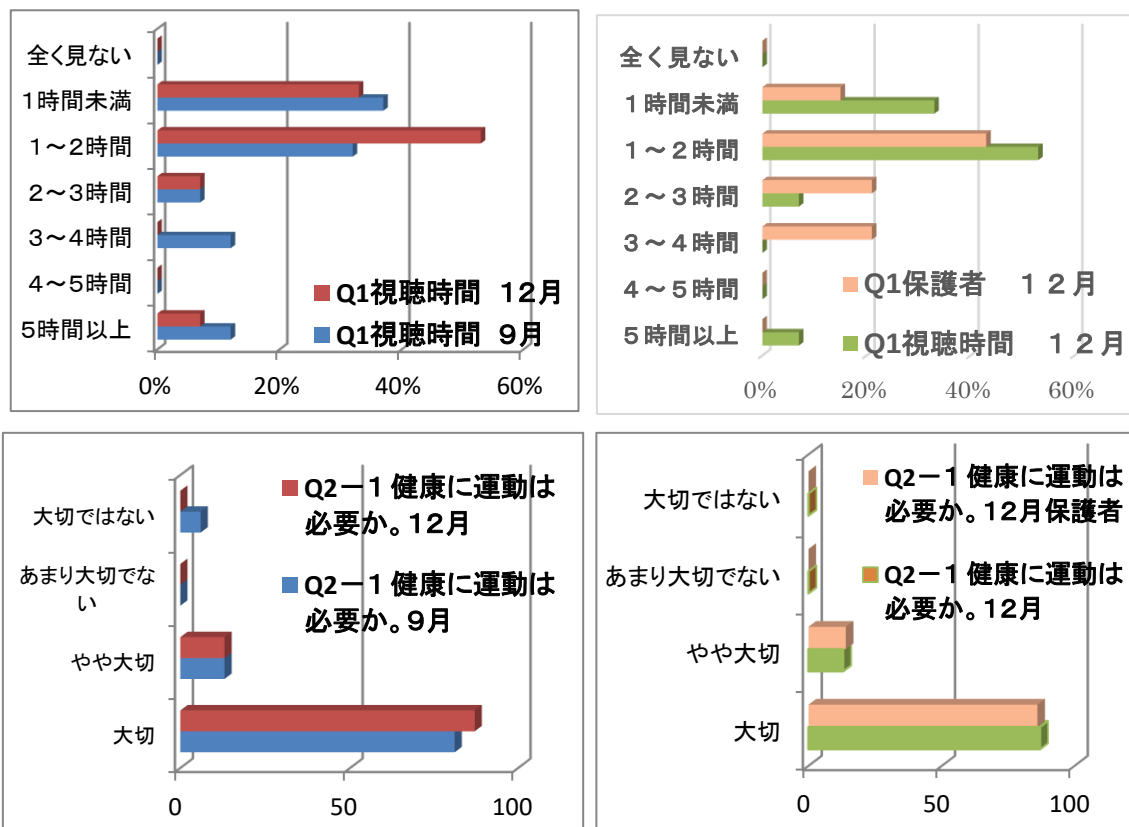
Q6 お子さまは、健康についての情報が本当に正しいかどうか聞いたり、調べたりすることは必要であると考えていますか。	そう思う	ややそう思う	あまりそう思わない	そう思わない
	1	2	3	4

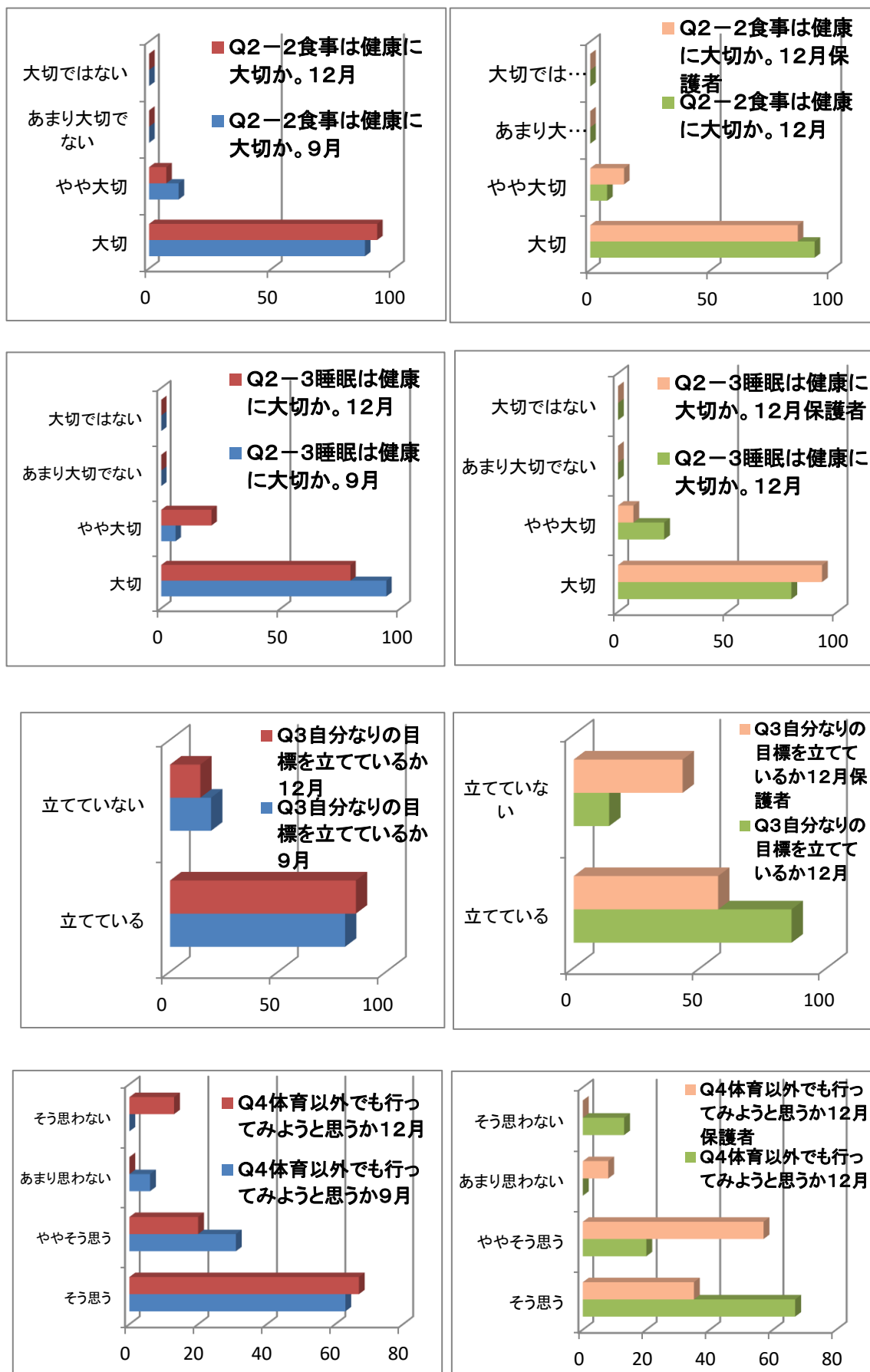
機能的ヘルスリテラシーの項目

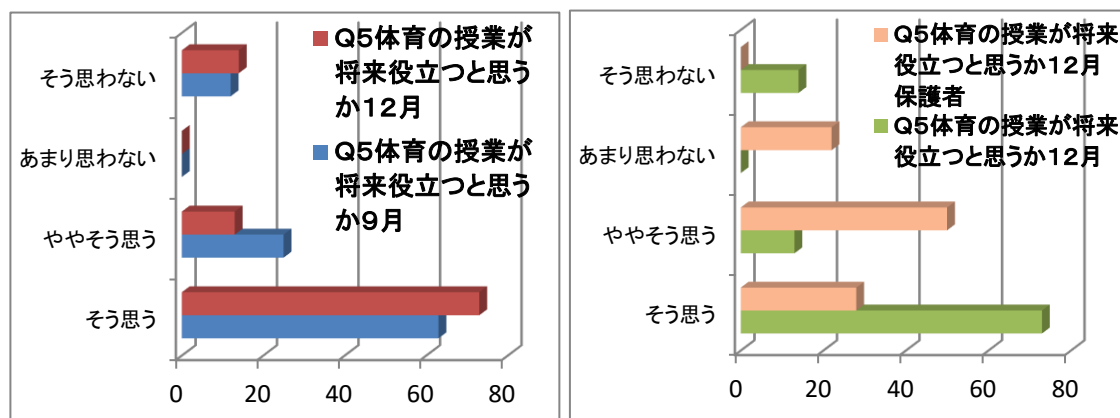
相互作用のヘルスリテラシーの項目

批判的ヘルスリテラシーの項目

図19 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の項目の抜粋







機能的ヘルスリテラシーの項目を Q1, 2, 相互作用的文リテラシーの項目を Q3, 4, 5, 批判的ヘルスリテラシーの項目を Q6 にして考察をした。機能的ヘルスリテラシーの項目では Q1「平日の視聴時間」について、5 時間以上の児童は 9 月に比べ減少したが、依然健康行動に移すことができてない児童もいることが分かる。また、保護者の調査結果では 5 時間以上と答えていないが、実際には目の行き届かないところで視聴している可能性もある。4 年生から 6 年生までを対象とした「インターネット等に関する調査」では、「通常は誰とゲームをしていますか。」の項目で「1 人で」と答えた児童が約 88% にも達している。児童たち一人一人のヘルスリテラシーを高めていくことは今後の課題とも言える。Q2 の 1, 2, 3 については、「大切、やや大切」がほとんどである。運動や食事については、保護者より児童の方が、評価が高い。しかし、睡眠については保護者の評価の方が高い。このことから、ゲームや動画などの視聴時間と睡眠の意識について課題がある。今後授業などを通してさらに睡眠とメディアの関係について注意を促していく必要がある。

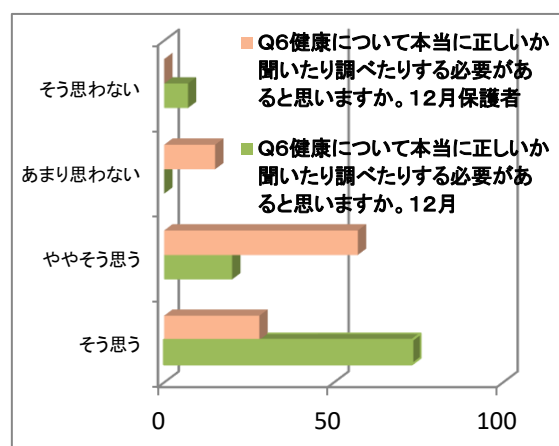


図 20 ヘルスリテラシー調査結果

図 20 ヘルスリテラシー調査結果

図 20 は、ヘルスリテラシー調査の結果を示しています。左側のグラフは、Q5「体育の授業が将来役立つと思うか」に関する結果で、右側のグラフは、Q6「健康について本当に正しいか聞いたり調べたりする必要があると思いますか」に関する結果です。両方とも、9月と12月の比較が示されています。

相互作用的文ヘルスリテラシーの項目について、Q3「自分なりの目標を立てているか」で、児童の評価は 9 月より 12 月の方が 5 %、意識の向上が見られた。ただ、保護者との評価には差異があり、新体力テストの結果の活用等が課題である。Q4 の「体育の授業以外の時も学んだことを行ってみようか」では、「そう思わない」と答えた児童が 12 月には 13 % 見られた。2 学期は主に器械運動を行ったため、日頃の運動経験に生かすことが難しいと感じたり、自分の体を支えたりする機会がないと感じているためだと考察する。保護者の評価においても「ややそう思う」の方が多く、家庭での運動の「時間・空間・仲間」をどう保証していくか考えていく必要がある。Q5 の「体育の授業が将来役立つと思うか」では、12 月の方が、児童の評価は 10 % 高まりが見られた。ただ、「そう思わない」と答えた児童も 9 月の調査より 2 % 増えており、保健領域と運動領域の関連をさらに深め、相互作用的に運動の大切さを実感させる必要がある。

また、保護者との評価の差異も見られ、家庭での運動の日常化にも課題があると推察できる。

批判的ヘルスリテラシーでは、Q6の「健康情報が本当に正しいかどうか聞いたり調べたりすることは必要であるか」という問いを新たに設けた。12月の調査では、「そう思う」と答えた児童が多数を占める反面、保護者は、「ややそう思う」の割合が多かった。様々な健康情報を取捨選択する能力（情報活用能力）は、これからの授業改善の中で育成していかなければならない課題である。今後、発達段階に合わせて系統的に指導を進めていく必要がある（図20）。

6 結語

本研究では、学校教育目標を具現化するために、研究の全体構造図（図6）にもあるように、カリキュラム・マネジメントによる健康教育プログラムを作成し、実践開発をしたり、家庭や地域、学校が三位一体となって連携して児童の資質・能力の向上ができるよう授業改善をしたりすることをねらいとした。また、カリキュラムマップをつくり、年間を通して構造化された学校の仕組みづくりを進めることが、ヘルスプロモーションの概念につながると考えた。加えて、コアカリキュラムでヘルスリテラシーの3つのステージを意識して取り組むことにより、SOCや自己効力感も高まり、さらにPDCAサイクルのスパイラルによって、学校教育目標である「心豊かにたくましく生きぬく橘っ子」を育成できるのではないかと考えた。

本研究で明らかにしようとした取り組みは次の2点である。1点目はカリキュラム・マネジメントの視点と取組の整理を行ったことである。ヘルスプロモーションの概念として①生涯健康であるための生活習慣づくり②健康生活の場づくりが掲げられている（図3）。この概念を学校教育に取り入れるにあたり、カリキュラム・マネジメントを行うことは必要不可欠なことである。そこで、学校組織としての取組として、「レッツ！ヘルスプロモーション！！」を策定したり「総合的な学習の時間」の年間計画の中に健康を位置づけて見通しを立てたりするなどして、カリキュラム・マネジメントの視点を構想できた。さらに、ヘルスプロモーション的アプローチを全校体制での取組へと広めていくことで、生活習慣づくりや健康生活の場づくりを保証することができつつある。また、管理職のリーダーシップの下、教務主任、体育主任、養護助教諭を核とした組織体制を整えようとしたことも大きな成果である。ただ、全学年に波及していくにはまだまだ時間が必要である。PDCAサイクルの下、年度当初から実践ができるよう計画を立てておかなければならない。また、各担任と連携を密にして学校教育目標実現のために、学校組織マネジメントとして強みを生かした指導の充実ができるようにしなければならない。

2点目は、健康教育プログラムの開発実践の概要を示すことができた。健康教育プログラムを開発実践するにあたり、可視化できるカリキュラムマップ（表4）を作成してPDCAサイクルの下、評価・改善ができるようにした。また、コアカリキュラムによる教科等関連図（図10）から、主にヘルスリテラシーやSOCを向上させることのできる教科を選定して取り組むことができた。特にカリキュラムマップには、ヘルスリテラシーの3つの段階のうち、SOCの3つの感覚の何が身につくかを縦軸と横軸で示すことにより、児童の資質・能力の向上を意識して授業実践を行うことができた。その中で

も、新学習指導要領解説総則編 P236, 237 にある「現代的な諸課題に関する教科等横断的な教育内容」(表 1) の体育科には注意書きとして、内容の取り扱いについて中学年では体育編 110 頁 (8) 「運動と健康が密接に関連していることについての具体的な考えがもてるよう指導すること。」高学年では 159 頁(9) 「運動領域と保健領域との関連を図る指導に留意すること。」が、新たに追加されている。また旧学習指導要領解説体育編の保健について、毎日を健康に過ごすには、「食事、運動、休養及び睡眠」の順であったのが「運動、食事、休養及び睡眠」と、「運動」が前に来るように変わり、保健領域と運動領域を密接に関係させていくことが更に強調されている。

しかし、具体的な運動領域との関連は示されておらず、本研究を検証するにあたり、水泳運動や器械運動のマット運動で集団演技を取り入れた活動を積極的に取り入れるようにした。その結果、ドキュメント分析により、自己効力感が高まり運動と健康を意識して取り組む児童の様子を確認することができた。また、授業改善においては、いろいろな実践事例を基に「より生き生きと健康になるため」の見方や考え方を養い、資質・能力の育成や深い学びへ向かうことができた。さらに、地域に出向いてお年寄りの方と交流をしたり、保護者に協力をしてもらったりしながら、三位一体となって活動ができた。ただ、知識としては蓄えることができて、何をどのように活用すればよいのか、分からない児童もいる。よい生活習慣は知っていても、橘っ子カレンダーでは、動画やゲームの視聴時間にあまり変化がなかったり、外遊びをして、日光を浴びたりすることができていない児童もいる。どのように健康行動に結びつけるかこれからの課題となる。加えて、授業時数も計画的に行わなければ超過する可能性もある。

保健領域と運動領域との関連をどのように深め、系統的に実践・評価・改善するかについては、まだまだ多くの課題が残る。令和 2 年度からの新学習指導要領実施を見据えて、今後数年に渡り更に研究を深め、「心豊かにたくましく生きぬく児童」の育成に努めていきたい。

引用・参考文献

- アンダース・ハンセン 御船由美子 (訳) (2018). 一流の頭脳 サンマーク出版 266
- 蝦名玲子 (2012). 折れない心をつくる 3 つの方法 大和出版.
- 蝦名玲子 (2016). 生き抜く力の育て方 大修館書店.
- 蝦名玲子 (2018). ヘルスリテラシーセミナー 配布資料 3
- 愛媛県教育委員会 (2010). 授業評価システムガイドライン
- 大津一義・山田浩平 (2018). 新学習指導要領における小学校保健授業の改善・展開 大日本図書. 2.
- 木田哲生 (2018). 知られざる「子どもの睡眠負債」の解消に向けて-堺市の「みんなく (睡眠教育)」への挑戦- 1 月号. 44-48 大修館出版.
- 健康社会学会 (2016). 事例分析で分かるヘルスプロモーションの「5 つの活動」 ライフ出版社. 6-15
- 厚生労働省 (2017). 「国民健康・栄養調査」
- 島内憲夫 (2015). ヘルスプロモーションの近未来 日本健康教育学会誌 第 23 巻 第 4 号, <http://doi.org/10.11260/kenkokyoiku.23.307>, (最終アクセス日 2020 年 2 月 25 日)

- 島内憲夫(編訳・解説)鈴木美奈子(訳書評)(2013).ヘルスプロモーション オタワ憲章
垣内出版. 73-86
- スポーツ庁(2017).全国体力・運動能力、運動習慣等調査
- 田村知子・村川雅弘・吉富芳正・西岡加名恵 編著(2016).カリキュラムマネジメントハン
ドブック ギョウセイ.
- ナットビーム, D. キックブッシュ, I. 島内憲夫(編訳)大久保菜穂子・鈴木美奈子(訳)(2017).
ヘルスリテラシーとは何か: 21世紀のグローバル・チャレンジ 17-54 垣内出版.
- 西岡伸紀 (2019).資質・能力の育成を目指すこれからの保健教育 8月号. 12-15 大修館
出版.
- 日本学会会議 健康・生活科学委員会 児童の健康分科会 (2010).日本の児童のヘルスプ
ロモーション 資料.
- 日本健康教育学会誌 第23巻 第4号 (2015).
- 日本健康教育学会(編)理事長 衛藤 隆 (2015).健康教育・ヘルスプロモーションの展開
保健同人社.
- 野井真吾 (2017).保健と体育を関連させることはもはや“必然”である他 8月号. 16-50
大修館出版.
- 福田洋・江口泰正(編著)(2016).ヘルスリテラシー:健康教育の新しいキーワード 大修
館書店. 4.
- 武藤孝司, 福渡靖 (2015).健康教育・ヘルスプロモーションの評価 篠原出版.
- 文部科学省 (2014).「生きる力」を育む小学校保健教育の手引き
- 文部科学省 (2019).新学習指導要領(平成29年告示)解説 総則 体育 特活 総合的な
学習の時間 道徳 編 東洋館出版社
- 山崎喜比古・戸ヶ里泰典・坂野純子(2019).「ストレス対処力」SOC:健康を生成し健康に生
きる力とその応用 有信堂. 3, L8-5.
- 横嶋剛 (2018).新学習指導要領における保健の「知識」を構造的に捉える 8月号. 20-24
大修館出版.

謝辞

教職大学院においては、現場で味わえない深い学びをすることができました。授業に関わりご教授いただいた先生方、そして、研究への取り組み方や論文の書き方、構成の仕方など幅広く深い知見から、最後まで細かく丁寧にご教授いただいた白松先生、連携実習校や研究指定実習校、勤務校で実践をする際、いろいろなアイデアやアドバイス、激励をいただいた高橋先生、デジタル版用に添削していただいた山内先生、橋本先生本当にありがとうございました。深く感謝をいたします。

また、連携実習校の松山市立椿小学校、研究指定実習校の東広島市立小谷小学校の職員の皆様には、本研究におけるお手本として大変勉強をさせていただきました。ご協力をいただき、ありがとうございました。勤務校では、校長先生を始め、多くの先生方にご理解とご示唆をいただきながら研究を深めることができました。

この2年間に会った全ての方に感謝の気持ちでいっぱいです。本当にありがとうございました。

【補助資料1】 令和元年度 健康教育カリキュラムマップ作成のための授業実践一覧表

健康教育におけるカリキュラムマップ					
資質・能力	これまでの授業実践と身に付く力としてのSOG(首尾一貫感覚)との関連一覧表		把握可能感	処理可能感	有意味感
	教科等	実践内容	(わかる感)	(できる感)	(やるぞ感)
機能的ヘルスリテラシーの育成	保健	1学期			
		・健康とは何か考えよう。(生活習慣について)	○		○
		・理想的な1日の生活表を考えよう(1日の生活の記録を4日間付ける→改善→新たに1日の生活の記録を2日間付ける)		○	○
		・朝食の大切さや役割について考えよう。	○		
		2学期			
		・睡眠の大切さや役割について考えよう。	○		○
		・運動の大切さや役割について考えよう。	○		○
	体育	1学期			
		・体ほぐし運動による多様な動きづくり		○	○
		・シンクロ水泳	○	○	○
		2学期			
		・体づくり運動→高齢者の方に健康体操を提案する		○	
		・シンクロマット	○	○	○
機能的、相互作用的ヘルスリテラシーの育成	道徳	1学期			
		・「ゆうすけの朝」(東書)節度・節制 A-(3)			○
		・「いいち、にいつ いいち、にいつ」(東書)友情・信頼B-(9)		○	
		2学期			
		・「なかよしだから」(東書)友情・信頼B-(9)			
		・「ぼくのなみだ」(東書)友情・信頼B-(9)	○		
	総合的な学習の時間	1学期			
		・「健康について考えよう」	○	○	○
		・地域との運動会や高齢者とのふれあいから身近な健康課題について考える。			○
		・公民館で高齢者の健康体操や笑い健康づくり事業への参加 ※HPにアップ	○	○	
		・万歩計での運動量調べ	○		
		・ヘルスリポート(キャリアパスポート)		○	○
相互作用的・批判的ヘルスリテラシーの育成	学校行事・中休み、昼休み等	2学期			
		・栄養士を招いての食育教室		○	○
		・課題解決学習(運動・睡眠・栄養コース)	○	○	○
		1学期			
		・運動会(1学期)、文化祭など(2学期)で地域・保護者との交流、発信			○
		・運動教室(全校鬼ごっこ、体育館での体づくり運動、マット運動など)等 通年実施(週2回程度)		○	○
		・生活チェック表(年間各月一週間)	○		
		2学期			
		・学校保健委員会(縦割り班による健康目標の決定)	○	○	
		・学習発表会(シンクロマットの発表会)	○	○	○
批判的ヘルスリテラシーの育成	特別活動 学級活動(2)	・マラソン大会練習	○	○	○
		1学期			
		・日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全について自己決定の下、生活習慣を見直しよりよく生活するための方法について議論し合う。	○		
		・「健康な生活を過ごすために自分やみんなができることを考えよう。」	○	○	○
		・「運動会を盛り上げよう」			○
		2学期			
		・「学習発表会を盛り上げよう」		○	○
		・ヘルスレポート発表会	○		
		・メディアと生活習慣について考えよう。	○		○
		・「お年寄りの方に健康体操を提案しよう」		○	○