

2019・11・27

帝京大学准教授 中村雅子

「思春期から若者世代に必要とされる健康教育を考えるシンポジウム―プレコンセプションケアの普及のために―」

1 はじめに ～人生 100 年時代の健康教育とは～

私は、15年間の校長勤務の中で、命の視座に立った健康教育を進めてきました。特に、7年勤務した小学校では、猪狩先生や本田先生の継続的なご指導により、教育と医療の連携のもとに、骨密度や体組成のデータ化、模型の活用、生活習慣や活動量の数値化など、あらゆる方法で「健康」を可視化し、子供たちが健康を実感し、自分事として捉えられるよう工夫してきました。子供たちが、自分の身体と向き合い、自分の身体をよく知り、自分を大事にして生きて欲しいと願っていたからです。

その背景には、高学年に進むにつれ、子供たちは、何となく体がだるい、気分がすっきりしないという不定愁訴の実態がありました。思春期を迎え、間違った情報による無理なダイエットや運動不足、睡眠や食生活、団らんの不足など生活習慣の乱れがあるからです。

人生 100 年時代を迎え、私たちは、今、100 年にわたる乳幼児期から高齢期を健康で生き生きと社会の中で生きるという、新たな人生観に立って、健康を考えなければならないと思います。幼児期だけ、高齢期だけというように一時期を区切って考えるのではなく、100 年にもわたる連続した自分の人生という視点で、健康を考える時代だと思います。

2 小学校での取組 ～猪狩先生のお話に関連して～ ※順不同

<全体計画・指導計画について>

小学校では、様々な全体計画・年間計画をつくり、計画的に指導します。その一部分を資料として配布させていただきましたが、大切なことは、計画通り教えることだけではなく、子供が自分から必要性を感じて取り組むよう工夫することです。押し付けでは身につきませんし、自分の身体に向き合うことを大切にすることが大切だと考えています。新学習指導要領の骨子に、「学びに向かう力、人間性等」とあるように、自分が必要性を感じて、自分の一生付き合う身体を慈しむ気持ちを育みながら、学ぶことが大切だと考えました。

<骨密度や体組成など、教育と医療の連携について>

科学的で、数値化することは、教師の力では限界があり、猪狩先生や本田先生のご指導なしにはできないことでした。教育と医療の連携の賜物です。また、機器の導入など豊島区の医師会や教育委員会のご理解とご支援も大変大きいものであり、勇気づけられました。

こうして、高学年を対象に、骨密度や体組成調査を行い、具体的な数値をもとに、運動や食事、睡眠などについてアドバイスを受けることで、子供たちは、自分の将来の夢や希望を叶えるためにも、自分の身体に関心をもち、努力しようと考えられるようになりました。

<具体的な活動>

運動するスペースに限りのある都会の子供たちに、思い切り身体を動かせる環境をつくろうと、教師一丸となって工夫しました。配布資料のように、校舎内のオープンスペースの活用、楽しい縄跳びや足ふみなど、よいと思ったことは取り入れ、試行錯誤しました。

SADA 先生のご指導のもと、楽しい縄跳びに全校で取り組み、本田先生に、跳ぶ行動と骨が丈夫になることの関係を全校集会で説明していただきました。

<性教育について> ～ 世界標準の教育とは

我が家のホームステイ留学生のつぶやきを紹介します。彼女は、スイスから日本の大学に留学している聡明な女性ですが、こんな疑問を投げかけてきました。

「日本では、生理用ナプキンのテレビ宣伝は流れているのに、タンポンや生理カップ、ナプキンのいないサニタリーショーツなどの紹介がほとんどないのは、なぜですか？」

「ヨーロッパでは、女性の仕事や活動をしっかりサポートするなど、実用的な面の紹介が多いけど、日本のコマーシャルは、さわやかなイメージばかり強調するのは、なぜ？」

と次々質問してきました。性に対する文化や価値観の違いを鋭く捉えています。「性をオブラートに包みたがる傾向」は、コマーシャルのみならず、実は、性に関する日本の「家庭教育」や「学校教育」にもあるのではないのでしょうか。曖昧にするのではなく、幼児期から発達段階に応じて、必要な性教育を的確に行うべきだと考えます。

現代の子供たちは、様々なメディアから、断片的な性の知識を得ています。その中には、間違った情報や誤解を生む情報にさらされています。ですから、きちんとした教育が必要なのです。

学校教育では、保健体育の時間だけでなく、家庭科や理科等で、科学的、論理的に指導したり、教科を関連させて指導したりすることができます。総合的な学習の時間で取り上げることもできるでしょう。

子供たちには、科学的で正しい情報がいつでも得られ、情報を選択できるようにする必要があります。その点で、日本は、プレコンセプションケアが、まだ世界標準ではない国と言わざるを得ません。もちろん学校教育の中で、例えば、小学校から男女の違いや第二性徴、男女の協力について学習する機会がありますが、必要な教育を満たしているとは言えません。正しい情報を学び、無意味な恐れや羞恥心から解放され、自分の描いた夢に向かって進むことができるよう変えていく必要があります。

<子供の置かれた現状と課題>

今、子供を巡る危機的な問題が数多くあります。性犯罪、性虐待、恋愛と妊娠などは、決して小学生に縁のない話ではありません。しかし、問題として取り上げ、政策を打ち出していないことは問題です。

また、虐待を生む背景の一つに、プレコンセプションケアの不足があると考えます。親になる準備教育が十分になされていないために、最終的に子供が被害者になっているケースが多くあるわけです。

また、近年、親子の愛着関係が形成できずに育った子供が、情緒や行動上の問題を引き起こすことが報告されています。例えば、他者に愛着がもてない、人間関係や信頼関係を築くことが難しい、自分を傷つける自傷行為や人を傷つける他傷行為など、子供の人生にとって深刻な問題を引き起こしています。こうした誕生前後の課題を解決していくためにも、プレコンセプションケアを進めていかなければならないと考えています。

研究構想図

<体力に関する社会的背景>

- 成育環境の変化による遊ぶ「時間」「空間」「仲間」の減少
- 生活様式の変化による身体活動量の低下
- 運動する子としない子の二極化
- 人間関係の希薄化
- 健康に関する情報の氾濫 等

<新学習指導要領>

- 総則第1章第1の2の(3)「健やかな体」
- 教育活動全体を通じて、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す。
 - 家庭や地域社会における日常生活においても、進んで運動を実践する習慣を形成し、生涯を通じて運動に親しむための基礎を培う。
 - 児童が積極的に心身の健康の保持増進を図る資質・能力を身に付け、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎を培う。

<学校の教育目標>

共に生き、共に輝こう
友達いっぱい
感動いっぱい
夢いっぱい

<学校経営方針>

知・徳・体・食の
バランス良い教育の推進

<豊島区教育ビジョン>

- 「健やかな心と体の育成」
- 体力の向上
体育、保健体育の授業改善、優れた指導者による実技指導、始業時や休み時間の有効活用、体育的行事の充実、家庭・地域連携自己管理能力の育成、がん教育の推進、生涯にわたって運動に親しむ態度の育成
 - 食育の充実
家庭・地域・大学連携による食習慣の形成食育指導、多彩な給食

<研究主題>

仲良く遊び、生き生きと活動する児童の育成 ～学校、家庭、地域で進める健康づくり～

<研究のねらい>

- 1 内発的動機づけ（楽しさ）に重きを置いた、体力向上カリキュラムを構築し、生き生きとした児童を育成する。
- 2 自ら健康的な食生活を創り出す児童を育成する。
- 3 ライフスキルを磨き、友達いっぱい、感動いっぱい、夢いっぱいの共生社会の担い手を育成する。

<研究仮説>

「スポーツライフ」「食育」「ライフスキル」からなる体力向上カリキュラムを作成し、内発的動機付けを重視した楽しい学習を積み上げれば、健康・安全で活力ある児童が育つであろう。

<目指す児童像>

- 学校、家庭、地域において、健康・安全で活力ある生活を営む子供

<あるべき教員の姿>

- 児童の「楽しい！」を引き出し、技能の高め方について正しい知識と見通しをもって指導を進める教員
- 健康・安全な生活について正確な知識及び技能をもち、課題解決的な学習を指導できる教員
- 発達段階を踏まえ、系統的・個別的な学習指導を展開できる教員
- 自らも健康・安全への関心・意欲をもち、生涯体育・生涯学習に向け、実践できる教員

<研究の内容>

<スポーツライフ>

- 体育科の授業改善
- 運動の楽しさや喜びを味わう学習過程
 - 自己の健康課題を見付け、解決する活動
 - 運動が苦手な児童への配慮

オリンピック・パラリンピック教育の推進

- 特別活動・体育的行事
- 運動会・体力テスト
 - 夏季水泳教室・移動教室・林間学校

- 体育的活動
- 朝遊び、全校遊び、みないけオリンピック
 - 南池エクササイズ
 - なわとび・マラソン

地域スポーツクラブ（サッカー・野球・チアダンス等）・学校開放・地域運動会 等

<食育>

- 食育全体計画の改善
- 各教科等における食育指導内容の系統化・体系化
 - 各教職員の役割と相互の連携・協力の明確化

- 家庭科の授業改善
- 自己の食生活の課題を解決する学習指導

- 特別活動
- 給食指導（リザーブ・カフェテリア・セレクト・飲み物リクエスト）
 - 給食行事（スマイル班給食・ペア学年給食）

給食だより・地域とのふれあい給食 等

<ライフスキル>

- 健康維持力
- 健康な生活
 - 体の発育・発達
 - 心の健康
 - けがの防止
 - 病気の予防

- 対人関係スキル
コミュニケーション
- グッドコミュニケーション・グッドバイブレーション
 - 友達との関係に価値を見出す
 - 新しい友人関係づくり、友人関係の維持
 - 他者からのアドバイスの受容

- 気持ちのコントロール
- 情動への対処
 - ストレスへの対処

研究の内容について

体育科の授業改善



- ◎ 運動の楽しさや喜びを味わう
- ◎ 自己の健康課題解決

オリンピック・パラリンピック教育の推進



- ◎ オリンピアン・パラリンピアンとの関わり
- ◎ バラスポーツの体験

スポーツライフ

生涯にわたってスポーツに親しむことで、健康や体力を保持増進し、豊かな生活を送ることを目指しています。

体育的活動の充実



- ◎ 「時間・空間・仲間」の確保
- ◎ 「楽しさ」を大切に

「スポーツ大好き」

特別活動・体育的行事の充実



- ◎ 主体的・協同的な姿

地域と共に



- ◎ 地域のスポーツクラブとの連携
- ◎ 地域の運動会への参加

食育の授業改善



- ◎ 自分の食生活の課題解決
- ◎ 生活科・家庭科授業の充実

食育

自分自身の食生活を見直し、より健康的な食事のとり方ができる能力を高めることを目指しています。

給食時間の充実



- ◎ 特色ある給食の取り組み
- ◎ 栄養士による巡回指導

「食で長生き」

食育全体計画の改善

- ◎ 食育指導内容の系統化・体系化

地域と共に

- ◎ 地域の方をお招きする「ふれあい給食」

健康維持力



- ◎ 「健康な生活」「けが・病気の予防」
- ◎ 「心の健康」「体の発育・発達」

ライフスキル

ライフスキルとは、WHOが提案したものであり「日常の様々な問題に対して、建設的かつ効果的に対処するためのスキル」と定義されています。

コミュニケーション



- ◎ グッドコミュニケーション・グッドバイブレーション
- ◎ 他者からのアドバイスの受容

対人関係スキル



- ◎ 友達との関係に価値を見出す
- ◎ 友人関係づくり・関係維持

「心いきいき」

がん教育



気持ちのコントロール



- ◎ 情動への対処
- ◎ ストレスへの対処

実践事例

【スポーツライフ】を充実させるための授業実践

研究の視点 体育的活動の充実
・「遊び」の時間の活用
・目標達成のための意欲付けの工夫

第1学年 特別活動
「もっと○○したい」

めあて がんばってきたことを
はっぴょうしよう。

経験を思い出す

これまでの活動を振り返り、目標に向かっ
てがんばってきたことを思い出す。



努力を共有する

自分のがんばってきたことを発表する。
・もっと速く走りたい
・もっとたくさん縄跳びを跳びたい。
・もっと遠くまで投げたい。



次の目標を設定し、発表する

次にチャレンジしたいことを考え、
発表する。



児童の振り返りより

「縄跳びの練習をたくさんしたから、次は速く走れることをがんばりたい」「字をきれいに書くように練習したい」「早寝早起きできるようにする」など、目標に向かって努力した経験をもとに、新たなチャレンジを考えることができた。

研究の視点 体育的活動の充実
・国語科と体育科の効果的な連携
・言語活動の充実

第2学年 国語科
「おにごっこ」

めあて おにごっこの遊び方と遊び方
をする理由について考えよう。

文章から読み取る

遊び方やそのわけについて文章から
読み取る。



自分の考えをもつ

読み取ったことを自分の体験と比べて
自分の考えをもち友達と交流する。「発見」「共感」「予想」「疑問」



友達と共有する

おにごっこの遊び方やその理由をま
とめる。



児童の振り返りより

単元の初めでは、おにごっこに対し
て「楽しい」「おもしろい」という
思いのみだったが、学習を通して、
おにや逃げ人の立場から見たおも
しろさに気付くことができた。さら
に、「自分たちで工夫してやってみた
い」という思いをもつことができた。

研究の視点 体育科の授業改善
・運動の楽しさや喜びを味わう学習過程
・自己の健康課題を見つけ、解決する活動
・運動が苦手な児童への配慮

第3学年 体育科
「椅子を使った体操」

めあて グループで協力し、動きを工
夫しよう。

映像を活用したウォーミングアップ

運動委員作成の動画を活用し、楽し
い雰囲気の中で運動につながるウォ
ーミングアップを行う。



グループでの活動

グループで考えた椅子での動きにつ
いてよりよい動きになるように考え
を出し合う。



クラス全体への発表

グループごとに発表する。良かった
点をみんなで讃え合う。改善点やコ
ツをアドバイスする。



児童の振り返りより

「初めて椅子に座って体操をした。
いつもよりうまくできて楽しかった」「練習をすればうまくなると分
かった」「友達にすごいねとほめら
れてうれしかった」

研究の視点 体育的活動の充実
・学級活動と体育科の効果的な連携
・言語活動の充実

第4学年 特別活動
「ボートボール徹底分析」

めあて ボートボールをもっと楽し
くするにはどうすればよいのか考
えよう。

課題を把握する

タブレットで撮影した試合映像を見
ながら改善点を出し合う。



改善点をもとに分析する

改善点の原因を分析し、ワークシ
ートに書き発表する。
原因を解決する方法を友達と集まり
考える。



自分だけの目標をもつ

次時のボートボールがより楽しくな
るために自分の目標を立てる。



児童の振り返りより

「1人でも何もしていない人がいな
いように声をかけたい」「チームみ
んなの気持ちを考えてプレーした
い」「次はパス回しを積極的にした
り円陣を組んだりしていきたい」な
ど、勝ち負けではなく、みんなで
協力しようという考えを深め、広め
ることができた。

研究の視点 オリンピック・パラリ
ンピック教育の推進
・「目標達成シート」の活用

第5学年 国語
「To be スポーツマン～オリンピ
アン・パラリンピアン～から学ぶ」

めあて 「義足のアスリート山本篤」から
読み取ったことをもとに自分の考
えをまとめ、友達に伝えよう。

テーマに対する自分の考えを書く

・自己の体育経験と教材文から読み
取ったことを比較する。
・テーマに対する自分の考えを書く。



考えを伝え合う

・「To bee マップ」を使いながら
自分の考えを伝える。
・相手の考えを聞いた感想を伝え合
う。



体育の課題の設定する

・体育「走り幅跳び」の学習のめあ
てを設定する。



児童の振り返りより

「山本篤選手の生き方から、何事に
も諦めず練習に取り組もうと思っ
た」「がむしゃらに練習するのでは
なく、練習方法を考えたり、仲間と
競い合って練習したりすることがよ
いと思った」など、体育の授業に主
体的に取り組もうとする発言が見ら
れるようになった。

研究の視点 体育科の授業改善
・ソフトバレーボールの楽しさを存
分に味わう第1時の授業づくり

第6学年 体育科
「ソフトバレーボール」

めあて ルールを守って安全に、一生
懸命運動し、「ナイス！」を
たくさん見つけよう！

課題把握

楽しく、心と体のスイッチON！
サーブの打ち方を知る。



試しのゲーム

・ルールを確認する。
・ゲームに取り組む。(相互審判)



ゲームで「ナイス！」を見つめる

○全力プレー○礼儀正しい態度
○仲間への声かけ、アドバイス
○チームによるかけ声、円陣



振り返り

・「見付けたよさ」の共有

児童の振り返りより

「失敗してもドンマイやナイスと
言ってくれたから、めげずにがんば
れた」「得点が決まった時、みんな
で喜び合うことができた」「パスを
つなぐ時、かけ声で誰がとるかを決
め、すばやく動くことができた」な
ど、仲間と共に課題を解決しながら
運動を楽しむことができた。

【食育】を充実させるための授業実践

研究の視点 食育全体計画の改善
・季節の食材を手取る体験活動
・児童間の意見交流

第1学年 生活科
「あき」

めあて きせつのはたけものをみつけよう。

知っていることの発表

季節ごとの行事やそれにちなんだ食べ物について知っていることや経験を発表する。



実物の食材を触ってみる

はてなボックスの中に入っている野菜や果物をグループごとに触り、その食材が何かを予想する。

・大きさ、形、手ざわりに着目する。
・それぞれのグループでヒントを出し合い、みんなで予想し、発表する。



まとめ

季節ごとに色々な食べ物があることに気付くことができた。



児童の振り返りより

「はてなボックスの中の野菜を触るのが楽しかった」「本物の野菜が出てきて驚いた」「野菜にも季節があることを知らなかった」など、季節と食べ物に関係があることを楽しみながら考えることができた。

研究の視点 食育全体計画の改善
・学校医との連携

第2学年 特別活動
「かみかみだいさくせん」

めあて かむことの大切さを知り、よくかんで食べるためにどうしたらよいか考えよう。

実際に体験をし、ちがいに気付く

ゼリーとするめを実食し、かむ回数やあごの使い方を比べる。



友達とちがいについて話し合う

かむ回数やあごの使い方を比べてみて気付いたことを話し合う。

「するめは噛むとあごが疲れるね」「ゼリーはほとんど噛まなかったな」



自分の生活について考える

学校歯科医から、よく噛むことの大切さについて話を聞き、自分のめあてを立てる。



児童の振り返りより

「よく噛むと唾液が出るのがよくわかった。唾液が大切だということを知った」「毎日の給食をよくかんで食べたい」と、よく噛んで食べることの大切さを理解し、進んで実践しようとする意欲をもつことができた。

研究の視点 食育全体計画の改善
・食育全体計画の改善

第3学年 外国語活動
「和食でおもてなし」

めあて 英語を使って、和食のよさを伝えよう。

本時の流れの確認する

和食の良さについて出し合う。

『和食の良いところとは?』



コミュニケーション活動

和食のよさについて、英語を使っておもてなしをしよう。

・天ぷら屋さん、寿司屋さん、和菓子屋さん、蕎麦屋さんの4つに分かれて、それぞれの良さを英語を使って紹介。



活動に対する振り返り

英語を使って、和食の良さを伝えることができていたかを振り返る。



児童の振り返りより

「和食の良さを英語で伝えられることができてよかった。」「和菓子のいいところをたくさん伝えることができて嬉しかった」英語を使って和食のよさを積極的に伝えることができた。

研究の視点 食育全体計画の改善
・「ごちそうさまカード」の活用
・栄養士との連携

第4学年 特別活動
「バランスのとれた食事をしよう」

めあて バランスのよい食べ方について考えよう。

課題を把握する

毎日の給食の振り返りとして行っている「ごちそうさまカード」を見て、自分の課題を見付ける。



食品を3色に分ける

3色の食品のグループについて知り、今日の献立を3色のグループに分ける。

・それぞれの食材がどの色に入るか話し合う。



給食の食べ方を考える

自分の「ごちそうさまカード」から、これからの給食で実践していきたいことを考える。



児童の振り返りより

「給食の野菜を毎回減らしていたが、野菜の大事さがわかったので減らさずに食べたい」「これからも好き嫌いしないでバランスよく食べる」などとこれからの食生活について考えを深めることができた。

研究の視点 家庭科の授業改善
・「Let's cookカード」を使い、調理計画
・調理実習を家庭での調理につなげる

第5学年 家庭科
「おいしい楽しい調理の力」

めあて ゆでる調理のよさを生かして、家族が喜ぶサラダを計画しよう。

課題を把握する

ゆでる調理のよさを確かめる。

『どんなよさがありますか?』



調理計画を立てる

ゆでる調理のよさを生かしたサラダを作る計画を立てる。「Let's cookカード」に選んだ野菜や調理の工夫、完成予定イラストなどを書く。



考えを共有する

友だちの考えを聞き、工夫しているところを見付けて発表する。



児童の振り返りより

「ゆでる時間に注目して、長くゆでて甘くなる野菜を選んだ」、「彩りを考えて、ゆでると色が良くなる野菜を選んだ」など家族が喜ぶサラダについて調理実習で学んだことを生かして考えることができるようになった。

研究の視点 家庭科の授業改善
・健康と栄養バランスの関連を示した資料の活用
・学級活動の食育との関連

第6学年 家庭科
「栄養バランスを考えて1食分の献立を考えよう。」

めあて 改善し続けてきた献立を完成させよう。

既習事項を想起する

献立のポイントを想起する。



友達と意見を交流する

友達と交流して、友達の献立の良いところを見付けて付箋に書き、書いたことを説明しながら友達のワークシートに貼る。



まとめる

自分の献立に必要なことや真似したいところを考え、献立を改善し、完成させる。



児童の振り返りより

「友達の献立は、栄養バランスが整っていて、家族の好みも考えていた。彩りも良かったので、真似したい。自分の献立にはサラダにトマトを入れたい」と家庭での実践に意欲的になった。

【ライフスキル】を充実 させるための授業実践

研究の視点 健康維持力

- ・心も体も健康になるお手伝い

第1学年 生活科

「おてつだいで ころも いきいき」

めあて お手伝いや仕事をがんばると、どんないいことがあるか考えよう。

お手伝いクイズをする

お手伝いクイズをして友達の仕事に関心をもたせる。



友達と共有する

①お手伝いを続けて気付いたことやその時の気持ちなどを発表する。

- ・お家の人からの励まし
- ・褒められた時の気持ち
- ・自分自身の気付きや成長

②体をたくさん動かして気付いたことやその時の気持ちなどを発表する。

- ・がんばったこと
- ・上手になったこと
- ・体が丈夫になったこと



児童の振り返りより

「お手伝いが上手になった」「お手伝いをがんばると、気持ちがすっきりした」「もっとがんばろうと思った」など、自分のがんばりを認められたり、感謝されたりすることを経験し、お手伝いすることで心や体にいいことがあることに気が付いてきた。

研究の視点 気持ちのコントロール

- ・自分を見つめる
- ・目標をもつ

第2学年 道徳

「こうさとびができたよ」

めあて 目標に向かってがんばると、どんな気持ちになるのでしょうか。

価値へ方向づけ

目標に向かってがんばったことで、よかったことについて発表し合う。



教材文をもとに考える

教材を読んで、目標に向かってがんばろうとする心情について話し合う。



自己の生き方を深める

自己を見つめ、これからの生活について考える。
「自分の目標を決めよう」



児童の振り返りより

「今まであきらめたこともあったけれど、これからはあきらめないでがんばりたい」「目標に向かって苦手なこともがんばりたい。」と、価値に向かい自分の思いや考えを深めることができた。

研究の視点 健康維持力

- ・「生活習慣アンケート」の実施
- ・家庭との連携

第3学年 体育科(保健)

「毎日の生活と健康」

めあて 自分自身の生活習慣の課題について考えよう。

グラフから課題を考える

生活習慣の課題を考える。
『元気で過ごすには?』



グループで対話する

生活習慣の課題について、改善策をグループで話し合う。

- ・就寝時間について
- ・起床時間について
- ・朝食について
- ・運動について



全体で共有する

自分の生活を見直し、改善点や生かしたいことを振り返る。家庭でも話し合う。



児童の振り返りより

「朝起きるのが遅いのは、夜寝るのが遅いからだわかった」「リズムのある生活をこれから毎日続けたいなど、健康な生活を続けることについて、考えを深めることができた。」

研究の視点 健康維持力

- ・読書環境を整える。
- ・思春期カードの活用

第4学年 体育科(保健)

「育ちゆく体と私」

めあて 思春期をどのように生きるのか考えよう。

思春期とは何か振り返る

「思春期」における体と心の変化を、振り返る。



思春期の悩みを共有する

「先が見えない長いトンネル」とも言われる思春期への不安や悩みを共有する。
思春期の変化や悩みは誰にでもあることを再度確かめる。



生活の仕方を考える

自分の「思春期カード」から、これからの生活で実践していきたいことを考える。



児童の振り返りより

「体に変化が起こっても、びっくりしたりおちこんだりしないで、『おめでとう』と言いたい」「友達が悩んでいたから、話を聞いて、だれにでもおこることだと伝えたい」など、思春期に対する考えを深め、前向きに捉える児童が増えた。

研究の視点 健康維持力

- ・体の発育・発達
- ・読書環境を整える。

第5学年 理科

「人のたんじょう」

めあて 人のたんじょうについて調べたことを話し合いまとめよう。

課題を把握する

学習の流れの確認をする。



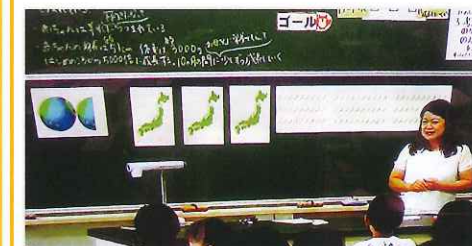
ポスターセッションをする

- ・調べたことを発表し合う。
- ・発表を聞いて一番心に残ったことを発表者に伝える。
- ・学習した内容を児童の言葉でまとめる。



学習のまとめをする

- ・養護教諭の話を聞く。
- ・人との関わりについて感想を話し合う。



児童の振り返りより

「赤ちゃんは113億8千万分の1の確率で生まれることを知って自分たちは大切な存在だと思った」「自分だけでなく周りの人や友達も大切にしていこう」などと、学習内容だけでなく、人との関わりについて考えを深められた。

研究の視点 健康維持力

- ・心の健康
- ・生命の尊さ

第6学年 道徳

「つながる命」

めあて 命のつながりについて理解し、自己の生き方について考えを深めよう。

課題を把握する

「命」について想起する。



教材文をもとに考える

「命はあなただけのものではない」という筆者の考えについて話し合う。

- ・イラストを見て、生命のつながりを視覚的に捉える。
- ・友達と相互交流をして、多様な考えに触れる。

自己の生き方を深める

自分を振り返り、命をどのように大切にしていきたいかを考える。



児童の振り返りより

「受け継がれてきた命に感謝して毎日を大切に生きていきたい」「周りの多くの命に支えられて生きている。辛いことがあっても精一杯生きていこうと思う」「昔からずっと続く命のお陰で今を生きている。だから、命を無駄にしてはいけないし、自分も受け継ぎたい」などと、命のつながりを理解し、自己の生き方について考えを深めることができた。

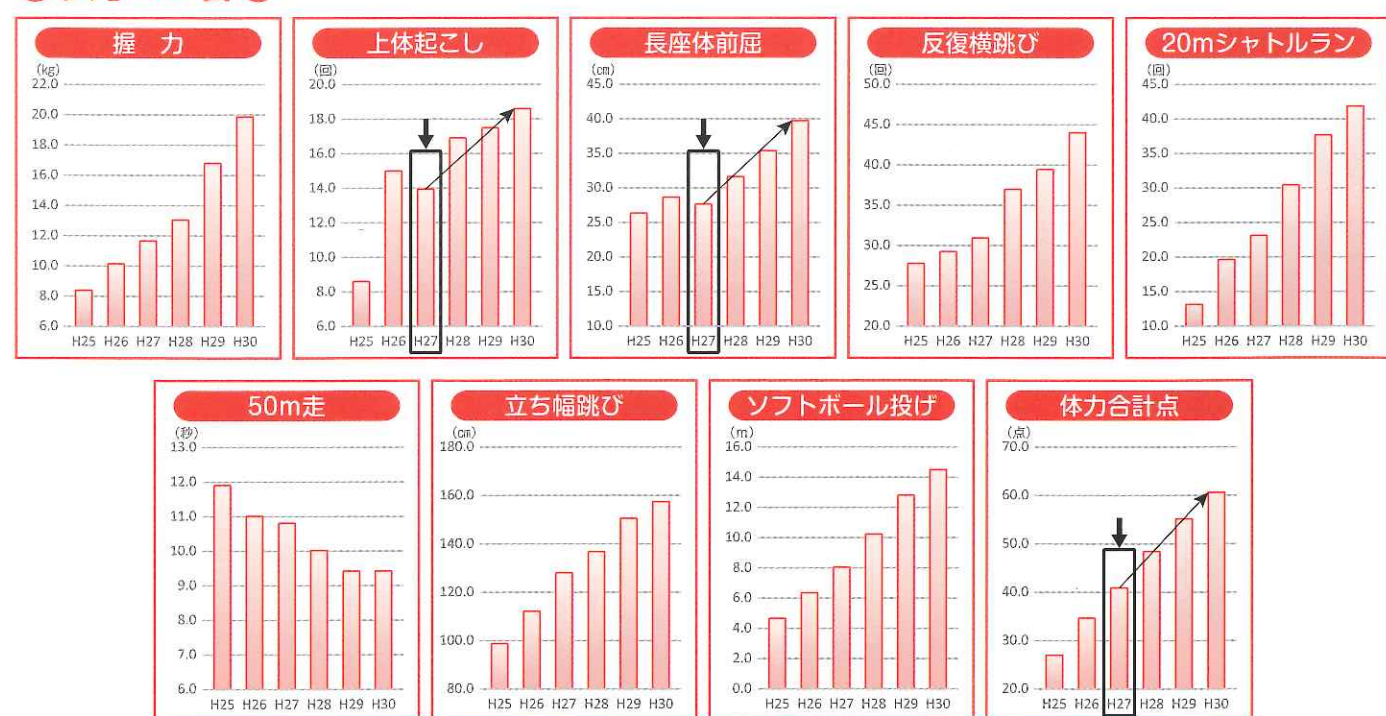
平成30年度6年生の入学時から6年間の体力向上

(体力テスト結果 6年間の体力の推移)

男子35名

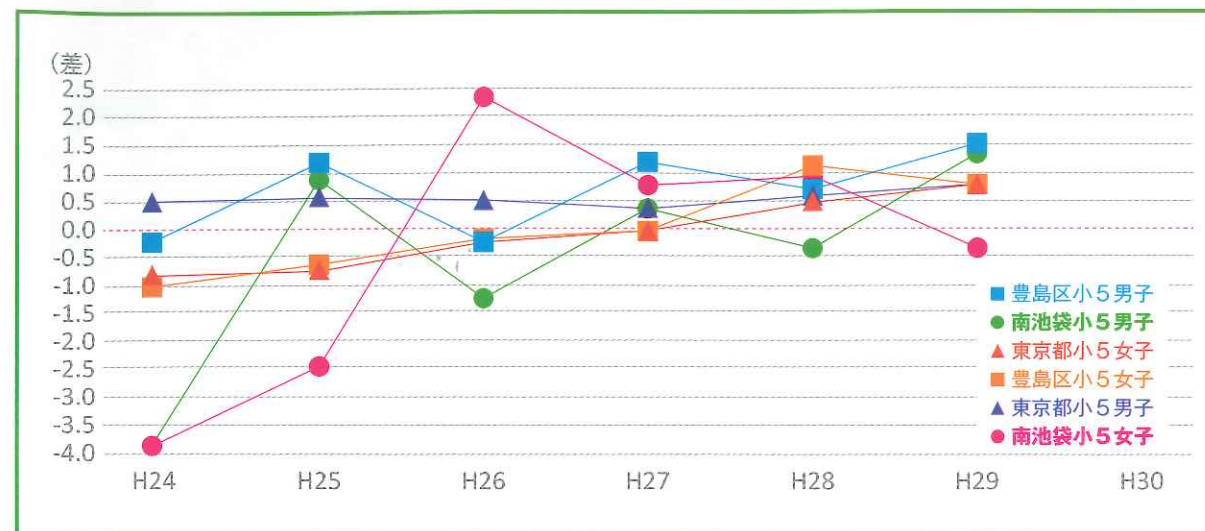


女子46名

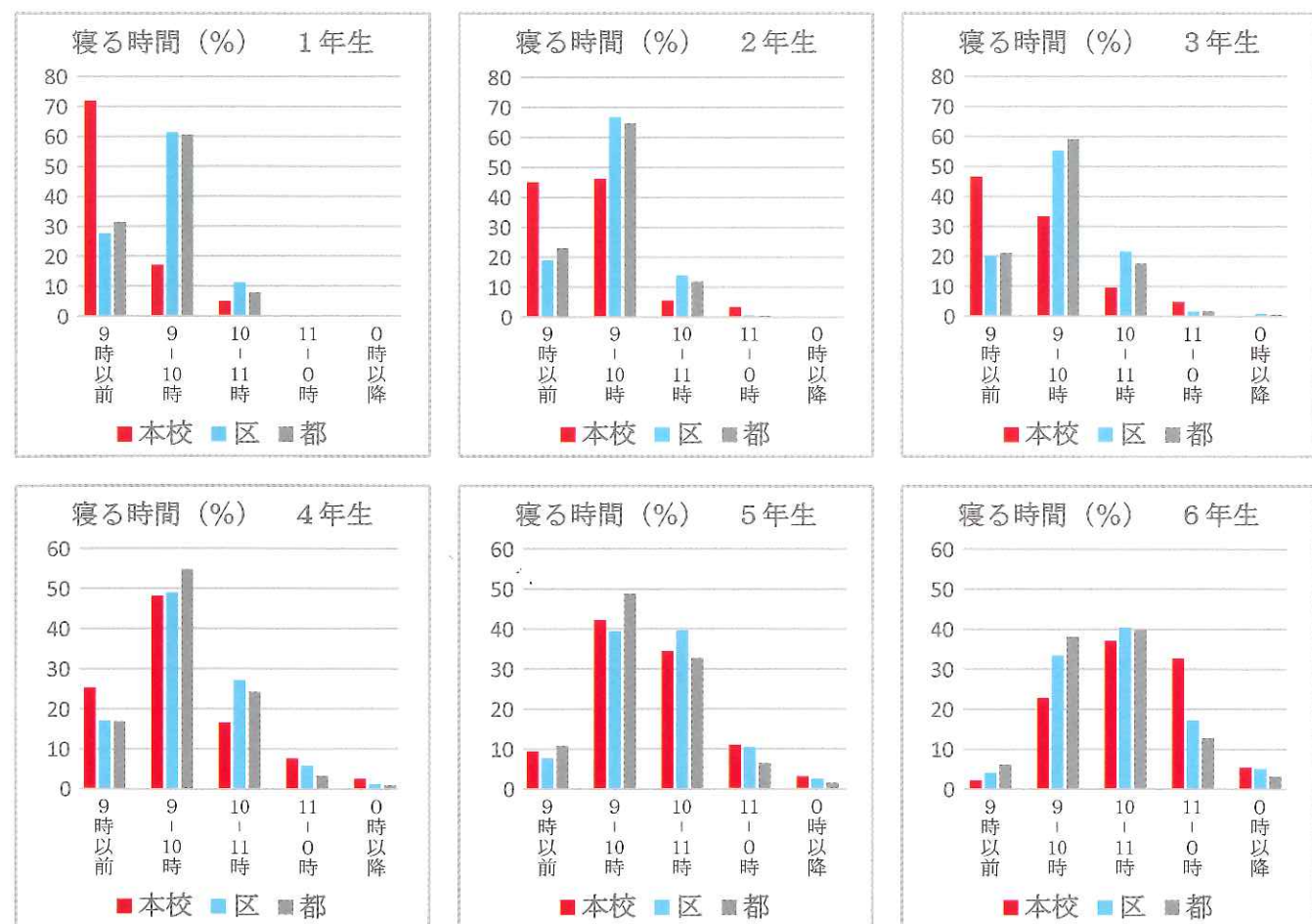


★児童全体の体力向上について分析するとともに、6間連続で、より詳細にデータ分析をし、指導改善を図ってきました。例えば、「上体起こし」「長座体前屈」などの課題に対して、その運動のみを練習するのではなく、楽しみながら「腹筋」や「柔軟性」を高められる運動を取り入れたり、工夫すればできるようになるという自信を高めたりしました。「南池エクササイズ」や「30秒スピードなわとび」の導入など、体育的な活動を充実させたことも有効でした。

平成24～29年度までの体力合計点平均値の推移



平成30年度の生活アンケート（入眠時刻）

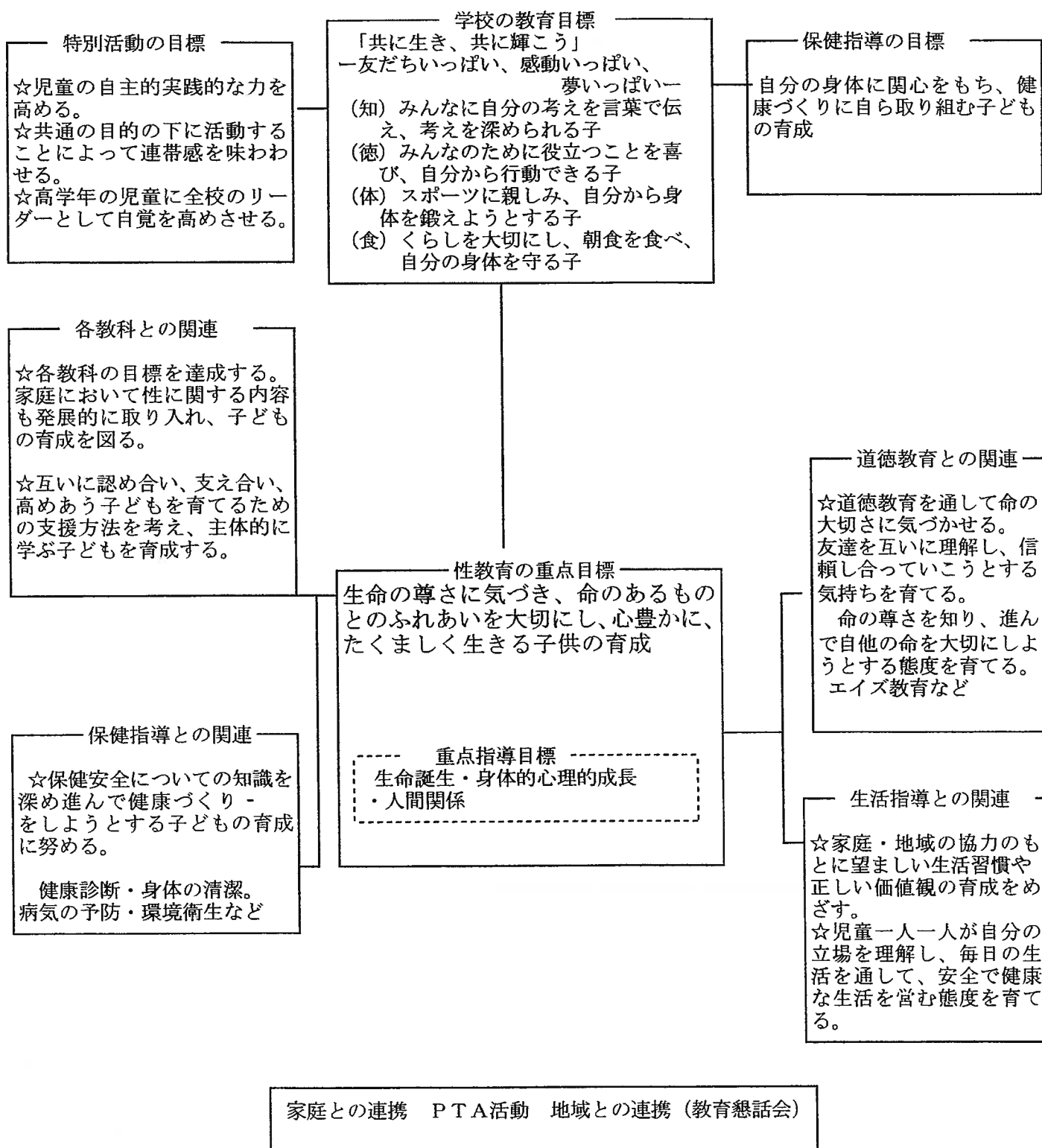


★昨年度まで、課題であった入眠時刻も、大幅に改善されました。

平成29年度

性教育構想図

豊島区立南池袋小学校



平成 29 年度性教育全体計画

豊島区立南池袋小学校

学級活動－特別活動（学級指導）

体 育－体育（保健領域）

		低 学 年	中 学 年	高 学 年
自己 の 性 自 認	生 命	生活 ○生命の誕生 ○自他の生命の尊さ	道徳 ○自他の生命の尊さ	理科 ○生命誕生 道徳 ○自他の生命の尊さ
	身 体 面	学級活動 ○男の子、女の子	体育 ○育ちゆく体とわたし ○月経、精通	理科 ○人、動物の体のつくり とはたらき
	心 理 面	道徳 ○肯定的な自己像 自己肯定感・自尊感情 全学年・全教育活動を通 通して	体育 ○育ちゆく体とわたし ～思春期、異性への関心	体育 ○心の健康 ○変わっていく心 ○性の不安や悩み 道徳科 ○個性の発見
男女の 人間関係		学級活動、道徳 ○友達と仲良く ○助け合い 学級活動 ○相互理解 ○異性とのかかわり	学級活動、道徳 ○助け合い ○相互理解 学級活動 ○友達と仲良く 体育、学級活動 ○異性とのかかわり	学級活動 ○友達と仲良く ○助け合い ○相互理解 ○異性とのかかわり
社会の一 員として		生活、道徳科 ○家の手伝い、人の役に 立つ ○家族のことや自分にで きること 学級活動 ○プライベートゾーン	道徳科 ○家の手伝い、人の役に 立つ ○家族のことや自分にで きること ○楽しい家庭 学級活動 ○プライベートゾーン ○情報の選択 漫画、テレビ、携帯電話 など	道徳科 ○家の手伝い、人の役に 立つ ○家族のことや自分でで きること ○自分の役割 ○偏見や差別の払拭 体育 ○病気 ○エイズという病気 学級活動 ○性被害の防止 ○情報の選択 漫画、テレビ、ネット

平成 29 年学校保健計画

月	月目標	保健指導のねらい	学校保健関係 行事	保健管理		組織活動
				児童管理	環境管理	
4月	自分の体を知ろう	健康診断の意義を理解させ自分の体の成長、発育に関心をもたせる	・定期健康診断	健康観察、視力 心臓アンケート 歯科検診、聴力 腎臓検診、蛭虫卵 検診、結核健診、 発育測定、保健調 査票、心臓検診、 内科検診、耳鼻科 健診、眼科検診、 健診事後措置	・飲料水検査 ・掃除用具の点検 ・机、いすの適正調 査	・健康診断票 の確認 ・活動計画、 ほけんだより 発行計画
5月	みんなとなかよくし よう	友だちと仲良くし、明るく 楽しい学校生活にするた めの態度を養う	・定期健康診断 ・山中湖移動教室	・健康観察、心臓検診、 内科検診、耳鼻科 健診、眼科検診、 健診事後措置	・騒音検査 ・照度検査	・保健統計集 計
6月	歯を大切にしよう	自分の歯の様子や虫歯の 原因を知り、進んで予防す る態度を養う	・歯みがき指導 ・教職員健康診断 ・学校保健委員会	・健康観察 ・健診事後措置 ・治療勧告と治療 ・歯科保健指導	・プール水質検査 ・教室内空気検査 ・プール掃除	・学校保健委 員会
7 ・ 8 月	夏を元気に過ごそう	夏に多い病気や事故を知 り予防と規則正しい生活 ができる態度を養う	・日光林間学校 ・教職員健康診断	・健康観察 ・日光林間学校前 健診 ・治療勧告と治療	・プール水質検査 ・冷房器具の点検	・1学期の反 省
9月	きまりを守って運動 しよう	運動とけがの関連や、けが の防止を理解させ、実践で きるようにする	・発育測定	・健康観察 ・発育測定 ・秋季歯科検診 ・う歯治療勧告	・飲料水検査	・2学期案計 画案の見直 し
1 0 月	目を大切にしよう	目の働きについて理解さ せ目を大切にする習慣や 態度を養う	・秩父移動教室 ・視力検査 ・学校保健委員会	・健康観察 ・秩父移動教室前 健診 ・視力検査	・薬品検査	・学校保健委 員会
1 1 月	体に良い姿勢をしよ う	姿勢と健康の関係につい て理解させ、正しい姿勢で 生活できるようにする	・就学児健康診断	・健康観察 ・脊柱側弯検診	・騒音検査 ・照度検査 ・薄着の励行	
1 2 月	冬を元気に過ごそう	冬の健康な過ごし方(換 気・保温・栄養・体力)に ついて考えさせ、実践でき るようにする		・健康観察	・衣類の調節 ・教室の換気、加湿 ・暖房器具の点検	・2学期の反 省
1月	かぜやインフルエン ザを予防しよう	かぜとインフルエンザの 違いを理解させ予防につ いて実践できる態度を養 う	・発育測定	・健康観察 ・発育測定	・教室の換気、加湿 ・てあらい、うがいの 励行	・3学期計画 案の見直し
2月	寒さに負けないから だをつくろう	寒さに負けない強い体に するために薄着で元気に 外遊びをする習慣をつけ る	・マラソン	・健康観察	・教室内空気検査 ・てあらい、うがいの 励行	・次年度学校 保健年間行 事 予 定 検 討、作成
3月	健康生活の反省をし よう 耳を大切にしよう	1年間の健康生活を反省 し自主的に体を大切にす るための習慣や態度を養 う		・健康観察	・環境美化習慣	・保健計画の 反省と次年 度の計画

平成29年度 南池袋小学校体育・健康教育全体計画

学習指導要領＜総則＞

「体育・健康に関する指導」

- ・学校の教育活動全体を通じて適切に行う。
- ・体力の向上及び心身の健康の保持増進に関する指導は、体育科、特別活動において行う。



家庭・地域の協力

- ・日常生活での適切な体育・健康に関する活動実践
- ・生涯を通じた健康・安全で活力ある生活の基礎

体育科の目標

「適切な運動経験」
「健康・安全についての理解」



- ・運動に親しむ資質や能力の育成
- ・健康の保持増進と体力の向上



「楽しく明るい生活を営む態度の育成」

南池袋小学校の学校教育目標

共に生き、共に輝こう

- 友達いっぱい
- 感動いっぱい
- 夢いっぱい



アクティブライフの取組

- ・バランスの取れた身体づくり
- ・体力テストや機器を活用した体力調査に基づく個人目標設定
- ・施設・設備等を活用した主体的な体力づくり
- ・オープンスペースを活用した運動の場の設定



年間指導計画

評価規準



教科体育

- 運動の特性を楽しむ授業
- 体力の向上
- 保健学習の充実
- 安全管理

〔第1学年及び第2学年の目標〕

- (1) 簡単なきまりや活動を工夫して各種の運動を楽しくできるようにするとともに、その基本的な動きを身に付け、体力を養う。
- (2) だれとでも仲よくし、健康・安全に留意して意欲的に運動をする態度を育てる。

〔第3学年及び第4学年の目標〕

- (1) 活動を工夫して各種の運動を楽しくできるようにするとともに、その基本的な動きや技能を身に付け、体力を養う。
- (2) 協力、公正などの態度を育てるとともに、健康・安全に留意し、最後まで努力して運動をする態度を育てる。
- (3) 健康な生活及び体の発育・発達について理解できるようにし、身近な生活において健康で安全な生活を営む資質や能力を育てる。

〔第5学年及び第6学年の目標〕

- (1) 活動を工夫して各種の運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにするとともに、その特性に応じた基本的な技能を身に付け、体力を高める。
- (2) 協力、公正などの態度を育てるとともに、健康・安全に留意し、自己の最善を尽くして運動をする態度を育てる。
- (3) 心の健康、けがの防止及び病気の予防について理解できるようにし、健康で安全な生活を営む資質や能力を育てる。

オリンピック・パラリンピック教育の推進

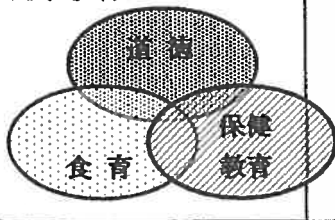
体育的活動

- ・体育朝会
- ・運動集会
- ・なわとび
- ・マラソン
- ・〇〇選手権 等

地域スポーツクラブ

- ・サッカー
 - ・野球
 - ・バドミントン等
- 学校開放

健康教育



特別活動・体育的行事

- ・運動会
- ・体力テスト
- ・夏季水泳教室
- ・移動教室

特色ある教育活動

- ・朝遊び、全校外遊び
- ・eエクササイズ
- ・なわとび・マラソン

体育・健康教育で目指す児童の姿

- ・健康安全への関心・意欲をもち、進んで運動に取り組む児童
- ・運動の楽しみ方、高め方の見通しをもって運動に取り組む児童
- ・運動を行う中で、より楽しむための動きや技能を高められる児童
- ・健康安全な生活を行うための知識・理解を深められる児童

生涯体育・生涯学習

生涯を通じて体育や様々な学習に親しむ社会環境