

生徒が主体的に健康な生活を送るための健康教育の在り方 —全校体制で取り組む体力・健康づくりを通して—

教職実践専攻・ミドルリーダー養成コース

学籍番号 20GP101 氏名 阿部 哲人

1 テーマ設定の背景

近年、子どもの体力は長期的に低下傾向にある。文部科学省が昭和39年から行っている「体力・運動能力調査」によると、昭和60年ごろを境に子どもの走る力、投げる力、握力等は、全年代において長期的に低下の一途をたどっている。また、運動する子どもとしない子どもの二極化の傾向が指摘されている。子どもの体力低下の背景には、①外遊びやスポーツの重要性の軽視等国民意識の低下、②子どもを取り巻く環境の問題、③生活が便利になる等子どもの生活全体の変化、④スポーツや外遊びに不可欠な要素(時間、空間、仲間)の減少等、⑤就寝時間の遅さ、朝食欠食や栄養のバランスのとれていない食事等、子どもの生活習慣の乱れが指摘されている¹⁾。本校においても同じような状況が見られ、健康教育の充実喫緊の課題であると考ええる。

内藤²⁾は、体力向上の取り組みには、まず、子どもたちの遊びや運動・スポーツの「時間」「空間」「仲間」を取り戻すための仕組みづくりが必要であり、より良い生活習慣の確立、体力向上への取組をこれまで以上に強力に推し進める必要があると述べている。また、文部科学省³⁾は、体力を高めるためには、体育・保健体育の授業の中で、様々な運動に挑戦させ、その動きのコツを習得させることにより、できた達成感や充実感を味わわせることが重要である。そして、さらに反復したり、新しい課題に挑戦するというサイクルをスパイラル(らせん状)に繰り返したりすることにより、体力の向上につながっていくのであると述べている。

そこで本研究では、授業及び体力づくりを通して、運動量を確保するとともに、健康集会や健康教育通信を通して、生徒の健康に対する興味・関心を喚起し、生徒の健康行動を促すことで最終的に体力・健康づくりの向上を目指すことに取り組みたいと考える。

2 令和2年度の研究

(1) 実態調査

①調査研究Ⅰ：令和2年度における本校の新体力テスト

i) 調査方法

ア調査対象：令和2年度本校在籍生徒340名を対象とした。

イ調査期間：令和2年6月1日から同年6月19日までであった。

ウ調査内容：文部科学省による『全国体力・運動能力、運動習慣等調査』のうち、新体力テスト10項目。

エ分析方法：新体力テスト10項目について単純集計、平均値、標準偏差等を算出し、分析した。

ii) 結果

本校の新体力テストの結果は、1年男子の立ち幅とびを除き、全ての項目で全国平均及び県平均を下回っていた。

②調査研究Ⅱ：本校教員へのインタビュー調査

i) 調査方法

ア調査対象：令和2年度本校教員の30代から50代、9名を対象とした。

イ調査期間：令和2年9月4日から同年10月18日までであった。

ウ調査方法：非構造化インタビュー調査で所要時間は各30分程度で実施した。

エ調査内容：「本校の現状について感じていること」「本校の課題と捉えていること」「今後の取組について考えていること」について自由に話してもらった。

オ分析方法：①調査対象者の了解を得て、インタビュアーが聞き取りながらメモを

取り、文字データとした。

②文字データを整理し、後日、対象者に内容を確認してもらった。

③確認を得た文字データを、9名分、内容別にカードに転記した。

④転記したカードの内容をもとに、KJ法を活用して、内容の同質性で整理した。

カ倫理的配慮：研究目的や概要について、紙面にて説明し、同意を得た。

ii) 結果

現状については、多くの教員が生徒の体力や健康に対する意識の低さを感じており、早急に取り組む必要があると感じていた。課題については、教育課題の中で最も重要であると感じていたのは、健康教育であった。今後の取組としては、運動を行う場や機会の設定の視点から教育課程編成の工夫による体力づくりや保健体育科の授業の充実を図ることが挙げられた。また、さまざまな教育活動において、健康教育をテーマにした全校集会の実施などが挙げられ、多くの教員が全校体制で取り組むことが必要であると感じていた。

(2) 体力の構成

体力の構成としては、右記の図1に示すように身体的要素と精神的要素がある。さらに行動体力と防衛体力があり、体力を高めるためには、単に運動するというだけでなく、身体面と精神面の両面から考えるべきである。本研究では、この体力の構成の捉え方を基に実践研究を進めることとした。

(3) 本研究における体力の定義

体力の定義にあたり、猪飼による体力の構成図⁴⁾をもとに改変し、本研究における体力の定義を『人間が生きて活動していくための基礎となる能力(行動や生存の基礎となる能力)』(図1)とした。なお、本定義は前述した本校の教員の聞き取りによる実態調査で話された健康教育の内容と合致しており、現場において馴染みのある健康教育の表記を活用し「体力・健康づくり」とした。

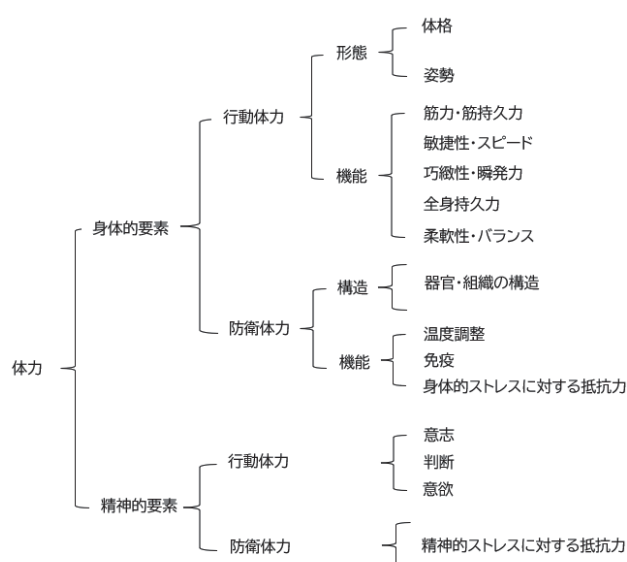
(4) 調査研究Ⅰ・Ⅱを受けての研究仮説

川合⁵⁾は、体力・健康づくりについて、「子どもが運動・栄養・休養を含む健康的な生活習慣を生涯にわたって構築できるためには、運動の関わりから自分のからだに興味をより大きく抱くことのできる科学的根拠に基づく学校体育における実践が重要である」と述べている。この考えと調査研究Ⅰ・Ⅱを踏まえ、研究仮説を「教育活動全般において、保健体育科の授業の充実や体力づくりにおいて運動量を確保するとともに、健康集会や健康教育通信を通して、生徒の健康に対する興味・関心を喚起し、生徒の健康行動を促すことで最終的に体力・健康づくりの向上を図ることができるであろう」とした。

(5) 体力向上に向けた実践の構築

1) 体力づくり

中央教育審議会¹⁾は、「学校では、児童生徒に積極的に体を動かす意識を持たせるとともに、体を動かす機会を定期的に提供し、生涯にわたってスポーツに親しむ契機となるよう体育・保健体育の授業等、学校教育全体で体力の向上に取り組むことが期待される。また、できるだけ児童生徒が体を動かす時間を多く確保できるよう、始業前や休み時間を活用して全校で体を動かす時間を設定するなどの工夫が求められる」と述べている。厚生労働省⁶⁾は、「生活習慣病を予防し、健康な生活を送るためには、高い身体活動セルフ・エフィカシー(ある行動をうまく行うことのできるという自信のこと)を感じている人ほ



猪飼道夫、『運動生理学入門』, 杏林書院(1969), P. 144を改変
図1 本研究における体力の構成(猪飼をもとに阿部による一部改変)

ど、身体活動を行う可能性が高くなる」と述べている。上記の実態とこれらの考えを踏まえ、体力づくりの時間を設定し、体力の向上を図ることとした。

2) 健康集会（全校集会）

数見⁷⁾は、授業書的発想による教材づくりの原則的視点として、主張性、具体性、意外性、触発性、討論可能性、検証可能性が重要であり、教育としての保健指導は、「健康」や「健康行動」自体が自己目的なのではなくて、健康を求め、自ら健康生活を主体的に実践していける人間」の育成を目指している。そのためには、性急な結果主義、行動化主義に陥るのではなくて、子どもの内面に耳を傾け、意識の状況をさぐり、子どもの健康を規定している背景や条件にも配慮しつつ、子どもたち自身がからだと生活の主人公に育ちうるような「能力」をこそ育てていかなければならないのだと述べている。また、中山⁸⁾は、「健康とは「からだ」「こころ」「社会」における3つの力と資源が調和したものであり、「からだ」は、体調管理や病気の予防をし、もし体調を崩してもうまく対処する意思決定ができること、「こころ」は、ふりかかる問題や困難を乗り越えるために、人生の意味が見いだせるような、自分らしい意思決定ができて、それを幸せだと感じられること、「社会」は、問題や困難に直面している人たちを孤立させず、適切な意思決定ができるよう互いに協力し、喜び合い、信頼関係をつくることだと述べている。上記の実態とこれらの考えを踏まえ、特に生徒の意思決定を目指し、知識の一方的な指導ではなく、工夫した発問により、生徒自身が自己の健康状態や生活を振り返るような場面を多く取り入れるようにし、年間を通して、計画的に健康集会を実践することとした。

3) 健康教育通信

今回の学習指導要領⁹⁾の改訂では、現代の状況を踏まえ、保健体育科の保健分野におけるカリキュラムが組み替えられ、中学校1年次の始めに、「健康な生活と疾病の予防」の単元を指導することとなった。この経緯は、現代の中学生の現状から早期に生活習慣病等の予防を図り、健康教育の充実が求められるためである。このような現状の中、健康教育通信は、本来は情報化社会において、生徒が自ら健康に対する課題意識をもち、主体的に健康について考える活動ができるようなものであるべきである。しかし、本校の生徒の実態は健康に対する知識や教養が不足しており、自分自身や仲間や家族の健康に対する課題意識が低い。また、中学校期は学校生活の中で宿題、予習・復習、学習塾、習い事等々、やらなければならないことが大変多く、自分自身の健康についてゆっくり考える時間や機会がないのが現状である。これらの実態を踏まえ、この通信のねらいは、健康集会で伝えきれないことの補足、補充を目的とした。以上の1)～3)の実践を合わせて本研究での健康教育と捉える。

3 令和3年度の実践内容

(1) 体力づくり

実施にあたり、運動習慣及び生活習慣の確立を目指して、教育課程の編成を工夫し、清掃活動終了後の自習タイムを活用して全校体制で『体力づくり』に取り組むこととした。本稿において、本校の体力づくりの実践を『体力づくり』と記す。運動内容は、生徒がより運動することを楽しみ、体力の向上に積極的に取り組むことができ、成功経験を積み重ねることで自信をもつことができるようになることが重要である。健康な生活を送るための身体活動により積極的に取り組む可能性が高くなるような工夫が必要⁶⁾でもある。これらの考えを参考にし、一つ一つの運動の意味（動き、力、5段階、空間、形態等）を考えて運動を構成し、表1に示した。これについては、本校の保健体育科教員等との協議も行った。実践を行うにあたっては、ただ単に運動を行わせるだけでなく、この運動を行うことでどんな力が身につくのか、さらには、どのように人とのつながりや有用感等にまで結びつくのかを生徒に示した。令和3年5月24日から10月20日まで2週間に4回を1サイクルとして学年単位で実施し、計30回程度実施した。

表1 令和3年度 本校『体力づくり』運動内容(一部抜粋)

番号	名称	動き	力	5段階	レベル	場所	空間	人数	時間・回数	形態	用具	解説
1	カエル倒立	逆立ちする	筋力・筋持久力	没頭	2	体育館	両手間隔	1人	20秒	個別	無	しゃがんだ状態から開脚し、体の間に手を置き、両腕で体を支える。できる人はできるだけ足を高く上げる。
2	腹筋Ⅲ	支える	筋力・筋持久力	有用感	4	体育館	両手間隔	1人	1~10	一斉	無	仰臥姿勢で足を宙に浮かせ、床に足をつけないでできるだけ大きく、足で数字を1~10まで描く。膝を曲げないように注意する。
3	柔軟Ⅲ	伸ばす	柔軟性	自己決定	3	体育館	両手間隔	1人	一周	個別	ボール	長座でボールを床から持ち上げずに体の周りを一周させる。膝を曲げないように注意する。
4	スケート	滑る	瞬発力・筋力	没頭	2	体育館	両手間隔	1人	20秒	一斉	無	立位姿勢から左側に左足を大きく出し、左の膝を曲げる。その際、右足を左足の後ろにもってくる。さらに右手で左足のつま先をタッチする。前傾姿勢にならないように注意する。
5	シャトルランⅡ	走る	全身持久力	没頭	3	体育館	20m	1人	1セット	個別	無	20m2本、10m3本、5m6本を切り返し、全力で走る。
6	ランジ	走る	筋力等	没頭	2	体育館	両手間隔	1人	10回	一斉	無	足を前後に大きく開き、体を真っ直ぐにしてできるだけ深く沈む。
7	バウンディングⅠ	跳ぶ等	筋力	没頭	4	体育館	20m	1人	3本	個別	無	できるだけ大きく、高く、ジャンプしながら走る。三段跳びのように足を交互に動かす。
8	肩甲骨Ⅲ	インナー	筋力・柔軟性	自己決定	2	体育館	その場	1人	10回	一斉	無	足を肩幅よりも少し開き、両腕を復位の高さに上げ、肘を90°に曲げ、手のひらを上に向け、肩甲骨を動かす。手や腕を動かすのではなく、肩甲骨が動くことと自然に手や腕が動くことを理解させる。
9	ボール運びⅠ	渡す	敏捷性・スピード	人とのつながり	1	体育館	15m	10人	1往復	一斉	ボール	縦一列に並び、一番前の人から左に体をひねり、後ろの人にボールを渡す。一番後ろの人から前の人の右側にボールを渡す。一番前の人にボールがわたったら終了。
10	風船つなぎⅠ	多様	巧緻性・敏捷性	集団ルール	1	体育館	30m四方	10人	2分間	一斉	風船	輪になって隣同士、手をつなぎ、手を離さずに風船を床に落とさないようにする。

(2) 健康づくり

1) 健康集会

月1回程度実施している全校集会で健康教育のみをテーマとした健康集会を実施することとした。養護教諭と連携を図りながら体力、健康、休養、睡眠、栄養、運動、自分や仲間、家族の健康等の内容を取り上げた。ただ単に知識や教養を教え込むのではなく、生徒自らが課題意識をもち、自らの健康を考え、健康行動ができ、自立した健康観が構築されるような働きかけをした。オンラインによるZoomやmeetを活用し、教師の発問に対して生徒がGoogle Formsに回答しながらの展開であった。1回15分間の集会を令和3年4月から11月まで計5回実施した。第1回は体力、第2回は健康、第3回は栄養(食事)、第4回は休養、第5回は生活習慣の振り返りについて実施した。

2) 健康教育通信

健康集会の補足、補充をねらいとし、適宜、健康集会とタイアップしながら通信の内容を考案し、発行することとした。具体的には、表面に健康集会の内容のダイジェスト版として、コンパクトにまとめたものを掲載した。また、裏面には、より詳しく解説を加える形式の通信とした。健康集会の補充の他、保護者や地域の方々への健康教育に関する発信も一つのねらいとして位置づけ、家庭内で健康について話題にするきっかけづくりを目指した。令和3年7月から12月まで計6回通信を発行した。以上の健康集会と健康教育通信の実践を『健康づくり』と記す。

4 実践の効果とその課題に関する検討

(1) 『体力づくり』に関する検討

新体力テストによる身体的要素(行動体力)の検討を調査研究Aで行い、生徒の精神的要素(行動体力:意志・判断・意欲)を調査研究Bで行った。

1) 新体力テストによる身体的要素(行動体力)の検討

調査研究A:令和3年6月と11月実施の新体力テスト

研究方法

- i 調査対象:令和3年度11月現在の本校1・2・3年生258名
- ii 調査期間:令和3年6月1日~15日及び11月8日~22日
- iii 調査内容:文部科学省による『全国体力・運動能力、運動習慣等調査』のうち、新体力テスト9項目。
- iv 分析方法:新体力テスト9項目について単純集計、平均値、標準偏差の算出対応のあるt検定、 χ^2 検定を行った。なお、有意水準は5%とした。また、体格と体力の関連を検討するため令和2年6月の結果との比較も行った。

結果

① 体格の向上と身体的要素（行動体力）の関係性について

中学生は急速に身長・体重などが伸び体格が向上する時期である。体力の向上の要因として体格の向上がある。そこで、本実践の運動による体力の向上と、体格向上による体力の向上についての関係性の度合いを検討するため、同一集団における令和2年6月の体力テストと令和3年6月の体力テストの結果を比較した。学年別男女別で全ての項目で比較した。体格が大きくなることにより体力が向上したと考えられる場合と一概に体格が大きくなっても体力が向上するとは限らないことも散見された。

② 身体的要素（行動体力）の向上の実態

『体力づくり』による体力向上の変容について、6月と11月の新体力テストの結果を比較検討した。

ア 学年別男女別の比較

1年男子は9項目のうち7項目、1年女子は8項目、2年男子は6項目、2年女子は5項目、3年男子は5項目において有意に高くなっており、多くの項目で向上が見られた。また、2年女子は1項目、3年男子は1

表2 令和3年度新体力テストの6月と11月の比較【2年男子】 n=36

2年男子	項目	単位	6月		11月		t 値
			平均値	SD	平均値	SD	
1	握力	kg	30.00	7.22	32.92	7.44	-5.36 ***
2	上体起こし	回	23.39	5.71	25.92	6.02	-2.88 **
3	長座体前屈	cm	42.58	11.34	47.47	10.65	-2.71 *
4	反復横とび	点	50.36	7.95	51.53	7.91	-1.58
5	20mシャトルラン	回	79.03	28.33	80.25	26.20	-0.70
6	50m走	秒	8.24	1.21	7.94	1.05	4.79 ***
7	立ち幅とび	cm	200.61	31.73	206.36	33.80	-2.12 *
8	ハンドボール投げ	m	19.08	6.09	19.44	6.90	-0.76
9	体力合計点	点	39.53	10.08	43.67	10.5	-6.53 ***

注1) p<0.05* p<0.01** p<0.001***

項目、3年女子は6項目で低下が見られた。なお、表2は2年男子を示している。1・2年においては身体的要素（行動体力）の向上が見られたが、3年生では男女とも低下傾向にあった。3年生については、部活動の引退による運動量の減少が影響していると推察される。

イ 体力合計点の中央値による高群、低群による比較

6月の新体力テストの体力合計点の中央値を基に、高群、低群に群分けし、比較検討した。

表3 令和3年度新体力テストの体力合計点による群分けの6月と11月の比較【1年男子】 n=25

1年男子 低群	項目	単位	6月		11月		t 値
			平均値	SD	平均値	SD	
1	握力	kg	21.40	5.59	24.56	5.74	-5.45 ***
2	上体起こし	回	18.80	3.48	20.56	5.66	-1.62
3	長座体前屈	cm	39.64	9.21	41.80	9.93	-1.63
4	反復横とび	点	40.72	5.06	46.28	5.57	-4.74 ***
5	20mシャトルラン	回	38.88	11.78	44.04	13.45	-3.09 **
6	50m走	秒	9.71	1.03	9.16	1.05	5.01 ***
7	立ち幅とび	cm	151.64	27.35	170.40	28.02	-2.76 *
8	ハンドボール投げ	m	12.68	3.54	13.40	4.41	-1.06
9	体力合計点	点	22.84	4.67	27.68	6.82	-5.44 ***

注1) p<0.05* p<0.01** p<0.001***

年女子は、低群では1項目、3年男子は、高群で4項目において有意に高くなった。高群でも低群でも身体的要素（行動体力）の向上が見られた。表3は1年男子の低群を示している。

ウ 学年別男女別の運動の好き・嫌いと身体的要素（行動体力）との関連

学年別男女別に運動の好き・嫌いによる身体的要素（行動体力）の向上の検討を行った。なお、群分けは運動の好き（I群）、嫌い（II群）に生徒のアンケート調査（以下、調査Bと記す）を基に行なった。Bの方法については後述する。I群では、全学年男女で有意に向上が見られ、1年女子の8項目が最も多く、II群では、1・2

表4 2年女子の運動が好き・嫌いな群分けにおける6月と11月の比較 n=34

2年女子 嫌い(II)	項目	単位	6月		11月		t 値
			平均値	SD	平均値	SD	
1	握力	kg	21.26	5.26	22.26	5.16	-2.21 *
2	上体起こし	回	16.35	5.88	15.97	6.35	-0.71
3	長座体前屈	cm	43.56	10.97	45.91	10.80	-2.21 *
4	反復横とび	点	40.82	5.39	41.76	4.31	-1.38
5	20mシャトルラン	回	41.00	11.02	37.38	12.34	2.26 *
6	50m走	秒	9.65	1.16	9.51	0.87	1.46
7	立ち幅とび	cm	144.32	31.61	151.09	24.92	-1.91
8	ハンドボール投げ	m	9.76	3.39	10.03	3.85	-0.89
9	体力合計点	点	36.65	10.38	37.88	11.31	-1.81

注1) p<0.05* p<0.01** p<0.001***

年男女で有意に向上が見られ、1年男子の5項目が最も多かった。表4は2年女子のⅡ群を示している。

エ 学年別男女別の運動の得意・苦手と身体的要素(行動体力)との関連

学年別男女別に運動の得意・苦手による身体的要素(行動体力)の向上の検討を行った。なお、群分けは運動の得意(Ⅰ群)、苦手(Ⅱ群)に調査Bを基に行った。Ⅰ群では、1年男女、2年男子、3年男子で有意に向上が見られ、1年男子の7

表5 1年女子の運動が得意・苦手な群分けにおける6月と11月の比較 n=35

1年女子 苦手(Ⅱ)	項目	単位	6月		11月		t値
			平均値	SD	平均値	SD	
1	握力	kg	19.83	4.86	20.83	4.92	-1.90
2	上体起こし	回	18.54	6.37	20.09	6.79	-2.54*
3	長座体前屈	cm	43.63	10.11	47.86	13.21	-2.40*
4	反復横とび	点	41.17	5.07	42.69	5.62	-2.12*
5	20mシャトルラン	回	39.86	18.73	42.00	19.55	-1.81
6	50m走	秒	9.64	0.81	9.59	0.76	0.79
7	立ち幅とび	cm	151.40	23.61	158.77	25.40	-2.32*
8	ハンドボール投げ	m	9.49	3.01	10.71	3.19	-3.90***
9	体力合計点	点	36.86	9.72	40.80	10.91	-4.78***

注1) p<0.05* p<0.01** p<0.001***

項目が最も多かった。Ⅱ群では、3年女子を除く、全学年で有意に向上が見られ、1年女子の6項目が最も多かった。表5は1年女子Ⅱ群を示している。

2) 『体力づくり』の実践に対する生徒の考えについて

調査研究B: 『体力づくり』の実践に対する生徒へのアンケート調査

研究方法

- 調査対象: 令和3年度11月現在の本校1・2・3年生296名
- 調査期間: 令和3年12月7日～17日
- 調査方法: Google Formsを活用して、回答を求めた。
- 調査内容: 令和3年度実施した『体力づくり』は体力向上につながったと思うか、『体力づくり』で学んだ運動をこれから大人になっても続けていきたいと思うかなど13項目について、選択式と自由記述式を併用したアンケート調査を実施した。
- 分析方法: 各項目について単純集計、クロス集計、 χ^2 検定を行った。なお、有意水準は5%とした。自由記述については内容の同質性で整理した。さらにテキストマイニングの手法で分析した。

結果

① 『体力づくり』と体力の向上に対する生徒の意識

『体力づくり』と生徒が感じる自分自身の体力向上の認識や体力の精神的要素についてアンケート調査を行い、分析した。

『体力づくり』は体力向上につながったと思うかについて、《思う》と回答した生徒は、1年生が93名(87.7%)、2年生が90名(86.5%)、3年生が69名(84.1%)であった。なお、回答は5件法を用い、「とても思う」、「思う」を《思う》、《どちらとも言えない》、「あまり思わない」、「思わない」を《思わない》の3つに分類し、比較した結果、有意な差は見られなかった。

② 運動に対する意識と将来の運動習慣に対する生徒の意識(表6)

『体力づくり』で学んだ運動を続けたいと思うかを検討した。

『体力づくり』を「続けたい」と回答した生徒は、「運動が好き」が146名(81.1%)、「運動が嫌い」16名

(34.0%)で有意な差が見られた。運動の好きな群の方にこれからの運動習慣が期待できる。

表6 これからの運動指向性と運動に対する意識

	続けていきたい	どちらとも言えない	続けない	計
	n (%)	n (%)	n (%)	n
運動が好き	146(81.1)	33(18.3)	1(0.6)	180
どちらとも言えない	38(55.1)	29(42.0)	2(2.9)	69
運動が嫌い	16(34.0)	28(59.6)	3(6.4)	47
計	200(67.6)	90(30.4)	6(2.0)	296

p<0.001

③ 身体活動セルフ・エフィカシー(自信)と将来の運動習慣に対する生徒の意識(表7)

『体力づくり』を「続けたい」と回答した生徒は、「運動が得意」が73名

(84.9), 「運動が苦手」が47名(49.0%)で有意な差が見られた。運動の得意な群の方にこれからの運動習慣が期待できる。

表7 これからの運動指向性と運動に対する認識

	続けていきたい	どちらとも言えない	続けない	計
	n (%)	n (%)	n (%)	
運動が得意	73(84.9)	13(15.1)	0(0)	86
どちらとも言えない	80(70.1)	32(28.1)	2(1.8)	114
運動が苦手	47(49.0)	45(46.8)	4(4.2)	96
計	200(67.6)	90(30.4)	6(2.0)	296

p<0.001

④『体力づくり』の取組に対する生徒の意識

「来年度も『体力づくり』は続けたほうがよいと思う」が241名(81.4%)と高率であった。また、『体力づくり』を通した振り返りや感想の自由記述では、【とても楽しく運動をすることができ、もっと運動をやりたいと思った。(96名)】【体力づくりでは、体を動かして気分がスッキリしたり、家で運動することも増えてたりし、体力に関することを考える機会が増えた。(32名)】【クラスや仲間との協力をしながら運動が得意な人も苦手な人も一体となって活動することができた。(28名)】【運動があまり得意ではないが、楽しんで運動することができ、少し運動をしてみようと思うようになった。(24名)】などがあげられ、楽しみながらの運動に対してのより一層肯定的な意見が多かった。

改善点としては、【鬼ごっこ等の運動を多く行いたかった】【ボールを使う運動が楽しかったので、もっと多くしてほしい。】というように、もっと長い時間やりたいという思いが見られた。また、【運動が自分にはきついと感じたので、もう少し楽な運動にしてほしい。】というように、身体能力に合わせた運動選択の必要性が示唆された。

⑤『体力づくり』の振り返りの自由記述の分析

テキストマイニングの手法で自由記述を分析した結果、「健康」、「体力」、「運動」、「楽しい」の用語が多く抽出され、楽しく運動に取り組み、体力づくりに取り組んだことがわかる。

(2)『健康づくり』に関する検討

調査研究A, 調査研究Bにより検討した。

1) 新体力テストによる身体的要素(防衛体力)及び精神的要素の検討

『健康づくり』による健康意識の変容について、調査研究Aの生活習慣等に関わる意識調査結果を比較検討した。

調査研究Aにおける健康に関わる意識調査(新体力テストを含む)

研究方法

調査対象・期間・分析方法については、前述の(1)『体力づくり』に関する検討と同様である。調査内容は、生活習慣等に関わる意識についての23項目。

結果

①運動習慣・食生活について

「1週間の運動の頻度はどれくらいか」、「夜食を摂るか」などの23項目のうち、運動習慣に関わる2項目の結果において、1・2年では有意な差が見られず、3年では低下が見られた。これは部活動の引退と受験のための学習の時間が多くなる生活スタイルに変化したことによるものであると推察される。

食生活に関わる4項目のうち、「夜食を摂るか」の項目の1年女子で有意に差が見られ、『健康づくり』の取組が多少影響していると推察される。

2)『健康づくり』についての検討

調査研究Bにより検討した。

結果

①健康集会と健康意識に対する生徒の意識(表8)

「健康集会は健康への意識を高めることにつながったか」について、「思う」と回答した生徒は、全校で277名(93.6%)で全学年とも90%以上であった。

なお、回答は5件法を用い、「とても思う」、「思う」を《思う》、「どちらとも言えない」、「あまり思わない」、「思わない」を《思わない》の3つに分類し、単純集計及び χ^2 検定検定を行い、有意な差は見られなかった。

表8 『健康集会』と健康意識との関連性に対する生徒の意識

	ア 思う	イ どちらとも言えない	ウ 思わない	計
	n (%)	n (%)	n (%)	
1年	98(92.5)	3 (2.8)	5 (4.7)	106
2年	99(91.7)	1 (0.9)	8 (7.4)	108
3年	80(97.6)	1 (1.2)	1 (1.2)	82
計	277(93.6)	5(1.7)	14(4.7)	296

n.s.

②健康教育通信と健康意識の高まりに対する生徒の意識（表9）

「健康教育通信は健康への意識を高めるために役だったか」について、《思う》と回答した生徒は、1年生が91名（85.9%）、2年生が91名（84.3%）、3年生が69名（84.2%）であった。なお、回答は5件法を用い、「とても思う」、「思う」を《思う》、「どちらとも言えない」、「あまり思わない」、「思わない」を《思わない》の3つに分類し、単純集計及び χ^2 検定を行い、有意な差は見られなかった。全学年ともに《思う》の生徒が8割を超えていた。

表9 『健康教育通信』と健康意識の高まりとの関連性に対する生徒の意識

	ア 思う	イ どちらとも言えない	ウ 思わない	計
	n (%)	n (%)	n (%)	
1年	91(85.9)	10 (9.4)	5 (4.7)	106
2年	91(84.3)	9 (8.3)	8 (7.4)	108
3年	69(84.2)	6 (7.3)	7 (8.5)	82
計	251(84.8)	25 (8.4)	20 (6.8)	296

n.s.

③『健康づくり』の振り返りの自由記述の分析

テキストマイニングの手法で自由記述を分析した結果、「睡眠」、「家族」、「話す」、「夕食」、「つなぎ」、「教える」の用語が多く抽出され、家族で食事や睡眠について話をするきっかけづくりにより影響があったと推察される。

(3) 体力づくりなどの実践に対する教職員の意識について

調査研究Ⅲ：教職員へのアンケート調査

研究方法

令和3年度に実施した『体力づくり』と『健康づくり』について、本校の教職員を対象にアンケート調査を行った。

- i 調査対象：令和3年度本校の教職員27名 回収数11名（回収率40.7%）有効回答率100%
- ii 調査期間：令和3年12月7日～15日
- iii 調査方法：Google Formsを活用して、回答を求めた。
- iv 調査内容：『体力づくり』は効果的だったか、『健康集会は効果的だったか』などの13項目について、選択式と自由記述式で回答を求めた。
- v 分析方法：各項目について単純集計を行った。自由記述については内容の同質性で整理した。

結果

①『体力づくり』について

「『体力づくり』は効果的だったか」について、「とても効果的だった」は5名（45.5%）「効果的であった」は6名（54.5%）であった。

よかったところについての7名の自由記述では、【生徒の体力づくりへの認識が高まった（2名）】【気軽に楽しみながらできる運動がよかった（3名）】などがあげられた。改善点として【実践した運動の中から生徒自身が自主的に選択して継続し生涯にわたって体力づくりができるとうい】【学校の日課表にさらにしっかり組み込んで継続できるといい】という前向きな意見があげられた。

②健康集会について

「健康集会是効果的だったか」について、「とても効果的だった」は7名（63.3%）「効果的であった」は4名（36.4%）であった。よかったところについての7名の自由記述では、【健康の大切さについての意識の向上（2名）】【教師も生徒と共通の健康に対する話題ができ、生徒に指導ができる（2名）】【生徒が真剣に聞いていた（2名）】などがあげられた。

③健康教育通信について

「健康教育通信は効果的だったか」について、「とても効果的だった」は4名(36.4%)、「効果的であった」は5名(45.5%)であった。よかったところについての4名の自由記述では、【見やすくわかりやすかった】【堅苦しくなく読みやすかった・楽しい通信だった】などがあげられた。改善点は、【図表や写真を取り入れてもいいと思う】があげられた。

④次年度以降の体力づくり・健康づくりへの意識

体力づくり・健康集会・健康教育通信のいずれも、次年度も継続したほうがよいとの意見が多かった。

⑤『体力づくり』・『健康づくり』全体を通した振り返りについて

全体として、【有意義な取組であり、本校の生徒には大変必要な時間であった・運動が苦手な生徒も得意な生徒も体を動かすことの楽しさを実感できた取組であった・生徒の実態、生活リズムなどに沿った身近な内容についてよく考えることができた集会等であった】などがあげられた。

5 考察

(1)『体力づくり』について

『体力づくり』の実践では、教育課程編成の工夫で、生徒がより運動を楽しみ、運動に親しむ場として定期的に体を動かす機会を設定した。具体的には、清掃終了後に全校体制で、『体力づくり』の実践に取り組んだ。

『体力づくり』に関する検討では、調査研究Aの新体力テストの6月と11月の比較において、アの学年別男女別の比較から、1・2年男女で6月より11月に有意に高まりが見られた。また、体力合計点の中央値による高群・低群による比較において、高群・低群ともに有意に体力向上がみられた。生徒の体力向上には、内藤²⁾の述べているように遊びや運動、スポーツの時間などの日常生活における運動量が絡み合っている。本実践は、5月から10月までの短期間の実践であり、2週間に4回の計30回程度の運動であったが、定期的に継続して運動に取り組むことで身体的要素(行動体力)の向上の一助となったのではないかと考える。

調査研究Bのウ運動が好き・嫌いの群分けと、エ運動が得意・苦手の群分けの比較においては、運動が好きで得意な群の方が、調査研究Aの新体力テストで多くの項目で有意に体力向上がみられた。しかし、運動が嫌い・苦手な群でも有意に体力の向上が見られた項目は少なくない。また、運動に対する意識とこれからの運動指向性では、運動が好きな生徒の9割、運動が得意な生徒の8割が今後も運動に継続して取り組みたいと感じていた。このように、運動が得意で好きな生徒は、体力の向上・今後の運動指向性も高かった。

一方で、調査研究Bの『体力づくり』の実践に対する生徒の意識調査では、80%以上の多くの生徒が『体力づくり』は自分自身の体力向上につながったと感じていた。また、来年度も継続して取り組みたいと感じている生徒が、全学年とも90%以上であった。自由記述では、【楽しく運動することができ、もっと運動をやりたい】【体を動かして気分がスッキリし、家で運動することも増えた。体力を考える機会が増えた】【クラスや仲間との協力をしながら運動が得意な人も苦手な人も一体となって活動することができた】【運動は得意ではないが、楽しんで運動することができ、少し運動をしてみようと思うようになった】といった内容が多く見られた。

これらの結果から一般的な筋力トレーニングのような反復練習や大きい負荷のかかる運動ではなく、運動の楽しさや喜びを感じることでできるような内容、また、身体活動セルフ・エフィカシー(ある行動をうまく行うことでできるという自信)を高めることを目的とした運動を実践すること⁶⁾で運動に対する意欲が高まり、主体的に運動に取り組むことで体力の向上につながる可能性があるのではないかと推測される。

今回の実践は短期間で運動時間も限られていた。しかし、全体として生徒の運動意

欲の高まりの兆しが見え、生徒が主体的に自分にフィットした運動を選択したり、家族に伝えたり、日常的に身体を動かすことへの入り口となる働きかけとなったのではないかと考える。今後も、日常的に運動のできる場の設定ができるよう教育課程編成の工夫等を行い、体力の向上が図られるよう考察を深めていきたい。

また、自由記述に【運動が自分にはきつuitと感じたので、もう少し楽な運動にしてほしかった。】があげられていた。一斉指導の中にも、自己の身体能力を判断し、自分に合わせた運動選択ができるように働きかけることも重要であると考ええる。

(2) 『健康づくり』について

『健康づくり』の実践では、健康教育のみをテーマとした全校集会を実施し、健康集会とした。ここでは基本的な知識を学ぶことを基盤として、その上で生徒自身が自己の健康状態やこれまでの生活を振り返り、自分自身や仲間の健康について考える働きかけを行った。また、健康教育通信を活用して、健康集会で伝えきれなかった補足・補充を行った。

『健康づくり』に関して、調査研究Aの「朝食を毎日食べるか、1日の睡眠時間はどれくらいか」等という行動変容についての結果からは顕著な変容は見られなかった。しかし、調査研究Bの生徒への『健康づくり』に対する意識調査では、全学年で90%を超える生徒が健康集会は健康への意識を高めることにつながったと感じていた。また、全学年で80%を超える生徒が健康教育通信は健康への意識を高めることにつながったと感じており、生徒自身は健康意識の高まりを感じているものと捉えることができる。

『健康づくり』の実践は、ただ単に知識の押しつけではなく、生徒が必要と感じていると思われる生徒のニーズを大事にした情報を提供することを土台として、生徒が主体的に自分自身の健康について考えられるような発問や働きかけを工夫し、健康意識の向上を図ることができたと考えられる。この後、さらに自分自身の健康行動の意思決定に結びつくような働きかけを工夫したい。

6 まとめ

コロナ禍において、生徒の体力低下は社会的な問題となっている現状の中、教育課程編成を工夫することで『体力づくり』を通して、生徒の運動量を確保するとともに、『健康づくり』を通して、健康意識を高め、さらには自分自身や仲間、家族と健康について話題となったことは、大変有意なことであると思われる。全校体制で取り組む『体力・健康づくり』を通して、生徒が主体的に健康な生活を送るための一助になったと考えられる。今後の課題としては、『体力づくり』における運動内容の工夫と運動量の確保、『健康づくり』における集会や通信の内容の工夫や生徒がより主体的に考え、行動できるような発問や働きかけ等が必要と考える。

最後に、本研究を進めるにあたり、本校管理職はじめ多くの教職員、生徒のみなさんにご協力いただきました。心より御礼申し上げます。

引用・参考文献

- 1) 中央教育審議会 (2002), 「子どもの体力の向上のための総合的な方策について (答申)」 1-2, 8-9
- 2) 内藤久士 (2011), 「子どもの体力の現状と課題」 NSCA JAPAN Volume 18, Number 1, 5-6
- 3) 文部科学省 (2012), 「子どもの体力向上のための取組ハンドブック」, 22
- 4) 猪飼道夫 (2006), 「運動生理学入門」 第12版, 杏林書院, 143-178
- 5) 川合レオら (2008), 「体力づくりにおける学校体育の新たな課題」 北海道大学大学院教育学研究院紀要, 104, 187-193
- 6) 厚生労働省 (2021), 「eヘルスネット, セルフ・エフィカシーを高めるためのポイント」, 1-2
(<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/s-07-002.html>) 令和2年11月28日閲覧
- 7) 数見隆生 (1988), 「授業書発想による保健指導の教材づくり」, ぎょうせい, 7, 20-27
- 8) 中山和弘 (2018), 「健康を決める力: ヘルスリテラシーを身につける」, 1-8
(<http://www.healthliteracy.jp/kenkou/whatishealth.html>) 令和2年11月10日閲覧
- 9) 文部科学省 (2018), 「中学校学習指導要領 (平成29年告示) 解説」, 18-23