

## 自己の健康を意識する子どもを育てる学級活動(2) ～日常生活とリンクする体験活動の工夫を通して～

### 要約

近年、家族と食卓を囲む「共食」の減少、外食の増加など家庭における食の多様化、食の簡便化など、食を取り巻く現状が変化している。そのため、子どもたちの栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度な痩身志向などが顕著になっている。福岡県においても体力低下の原因として食習慣の乱れが一因であると考えられている。そこで、学習指導要領特別活動編においては、「自分の健康状態について関心をもち、身近な日常生活における健康の課題を自ら見つけ、自分で判断し、処理できる能力や態度」を育成することがより一層重視されている。また、健康の大切さを実感し、生涯にわたって望ましい食習慣の形成も中心的な目標として示されている。このことから、自己の健康を意識する子どもを育てることに意義があると考え、本主題を設定した。そして、研究主題を達成するために、学級活動における健康や食に関する指導を子どもたちの日常生活につなげることを目指しながら、副主題を「日常生活とリンクする体験活動を通して」と設定し、取り組むこととした。

体験活動には、本物に対して、直に五感を用いてふれて学び取る「直接体験」と、写真やテレビなどの媒体を介して感覚的に学びとる「間接体験」がある。

実践1では、直接体験として、多種類のおやつカードから、自分がどんなおやつを食べているか選ばせる活動を行った。間接活動としては、おやつに含まれる砂糖の量を提示し、自分にとって適切な砂糖の量を思考判断する活動を行った。

実践2では、直接体験として、あらかじめ、かみかみセンサーを使い、自分の実態を知り、噛むことに対する意識づけを行う活動に取り組んだ。また、ご飯を10回と30回で噛み比べさせる活動を行った。間接体験としては、イラストや合言葉で知識を理解させる活動を行った。

実践1, 2どちらにおいても、間接体験として、意識と実態のずれをアンケート結果から知り、自らの課題を把握する活動を行った。

実践の結果、以下のような成果(○)と課題(●)を得た。

- アンケート結果から自分の課題を把握する活動(間接活動)を行ったことで、自分の実態と意識のずれに気づき、自己の健康・食に対する関心をもつことができた。
- 多種類のおやつカードから普段自分が食べているおやつを選ぶ活動(直接体験)や自分にとって適切な砂糖の量を思考判断する活動(間接体験)を取り入れたことで、よりよいおやつのとり方を見直すことができ、食品を選択する能力を育成することができた。
- 回数を変えてご飯を噛み、違いを見出させる体験活動(直接体験)を取り入れたことで、なぜ日常生活において取り組んでいく必要があるのかを理解し、健康のために自分の生活を見直すことの大切さを実感させ、実践する態度を身につけさせることができた。

- 直接体験と間接体験のさらなる開発と位置付け方の検討
- 家庭とのさらなる連携

**キーワード：**食育 食品を選択する能力 心身の健康 直接体験 間接体験

## 1 主題設定の理由

### (1) 現代社会の要請と特別活動のねらいから

近年、家族と食卓を囲む「共食」の減少、外食の増加など家庭における食の多様化、食の簡便化など、食を取り巻く現状が変化している。そのため、子どもたちの栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度な痩身志向などが顕著になっている。福岡県においても体力低下の原因として食習慣の乱れが一因であると考えられている。学習指導要領特別活動編においては、「自分の健康状態について関心を持ち、身近な日常生活における健康の課題を自ら見つけ、自分で判断し、処理できる能力や態度」を育成することがより一層重視されている。また、健康の大切さを実感し、生涯にわたって望ましい食習慣の形成も中心的な目標として示されている。

このことから、自己の健康を意識する子どもを育てることに意義があると考え、本主題を設定した。

### (2) 子どもの実態

図1は、9月の実践前に行ったアンケートの結果である。「自分は健康である」と応えた子どもは32人(①)と多かったが、「健康のことを考えておやつをとっている」と応えた子どもは3人(②)、「健康のためにすればよいことがわかる」と応えた子どもが10人(③)だった。つまり、自分の心身の健康課題について正しく把握できていないことや、食品を選択する能力が不足していることがわかる。

① 自分は健康だと思いますか？	
はい 32人	いいえ 3人
② 健康のことを考えておやつをとっている	
はい 3人	いいえ 32人
③ もっと健康になるためにすべきことがわかる	
はい 10人	いいえ 25人

図1 9月の実践前の調査 (35人)

### (3) これまでの指導の反省から

1学期に子どもたちは保健の学習や発育測定・歯科検診・新体力テストを受けたり、図画工作科で歯のポスターを描いたりして、自分の健康についてふれてきている。しかし、子どもたちの自主的・自発的な態度が形成されているとはいえ、「自分たちのこと」として切実感をもつことができていない。つまり、学校の健康に関する指導を子どもたちの日常的な実践につなげることが不十分だった。そこで、学級活動における健康や食に関する指導を子どもたちの日常生活につなげるために、副主題を「日常生活とリンクする体験活動を通して」と設定し、取り組むこととした。

## 2 主題の意味

### (1) 主題「自己の健康を意識する子どもを育てる学級活動」について

#### ① 「自己の健康を意識する」とは

日常生活において、自分の心と体の調子に関心を持ち、その課題を把握することである。

「健康」とは、肉体的・精神的・社会的にすべてが満たされた状態のことである。つまり、心と体の調子がよい状態のことである。どちらの調子もよくなければ健康とはいえない。そこで、心と体の健康を保っていくためには、食事や運動、基本的な生活習慣を充実させていくとともに、関連させながら日常的に実践していく必要がある。

#### ② 「自己の健康を意識する子ども」とは

自分の心と体の調子について関心を持ち、現状の食事内容・マナーや基本的な生活習慣を通して、自らの健康状態における課題を把握し、改善しようとする子どもの姿である。

健康をつくりだすためには、子どもが日常的に自らの心と体の調子について関心を持ち、その課題を把握し、「これからどうするか」を考えることが求められる。そのため、子どもが健康・食に関する正しい知識を持ち、改善と実施を繰り返していくことができる学級活動を仕組むことが重要である。

## <本研究で目指す子ども像>

- 自分の健康状態に関心を持ち、健康になるために日常生活の中で実践しようとする子ども  
(関心・意欲・態度)
- 自らの健康課題に対する解決方法を考え、見直し・実践を行うことができる子ども  
(思考・判断・実践)
- 健康になるための知識を理解し、方法を見直すことができる子ども  
(知識・理解)

## (2) 副主題「日常生活とリンクする体験活動を通して」について

### ① 「日常生活とリンクする」とは

子ども自らが健康について学んだ知識や課題を、自分のこととして考え、これからの生活に結び付けていくことである。

知ること・学ぶことは、単に知識を頭に蓄えることにとどまらず、日常生活で知識や学び方をいかし、自分自身の健康をより豊かなものにしていくことが重要である。

### ② 「日常生活とリンクする体験活動」とは

健康についての関心や課題を、これからの自らの生活に結び付けるために、いろいろな感覚を働かせ身体全体で対象に働きかけながら、新たな学びを身につけていくものである。

体験活動には、本物に対して、直に五感を用いて触れて学び取る「直接体験」と、写真やテレビなどの媒体を介して感覚的に学びとる「間接体験」がある。子どもたちは、具体的な体験や事物とのかかわりをよりどころとして、感動したり、驚いたりしながら学んでいく。得た知識や考え方を基に、日常生活のさまざまな課題に取り組むことを通じて、見直し・実践を繰り返しながら、自らを高め、よりよい生活をつくりだすことができる。

本研究では、直接体験と間接体験を行うことで、自分の日常生活で「心身の健康」を考えたり、「食品を選択する能力」を育んだりするなど、自己の健康を意識する子どもを育てることができると思う。

子どもたちは日常生活とリンクする体験活動を行うことで、まず、自己の健康に関心を持ち健康課題を把握することができる。そして、体験活動とともに、

「感動・驚き」を味わわせることで、子どもたちは切実感を持ち、自己の見直し・実践を行う。このように実践を繰り返していくことで、自己の健康を意識する子どもをそだてることができる。これらの体験を行う際、自分とのかかわりを明確にし、日常生活で主体的に取り組むことができるようにすることが大切である。また、繰り返し実践することが重要である。

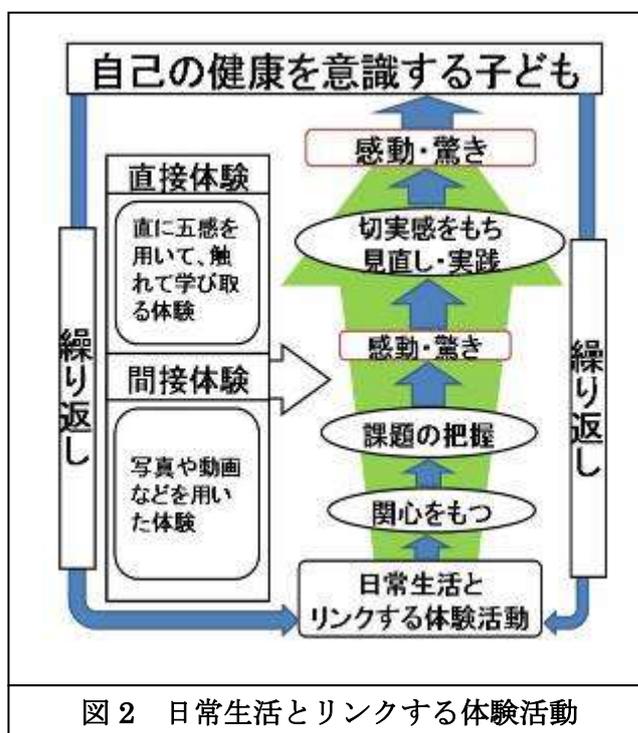


図2 日常生活とリンクする体験活動

### (3) 主題と副主題の関連

「日常生活とリンクする体験活動」を通して、例えば、「〇〇するといいんだ」「明日からやってみよう」「このままではいけない」「どうにかしないといけない」というような感動や驚きをもち取り組むことで、主題である「自己の健康を意識する子ども」を育てることができると考える。

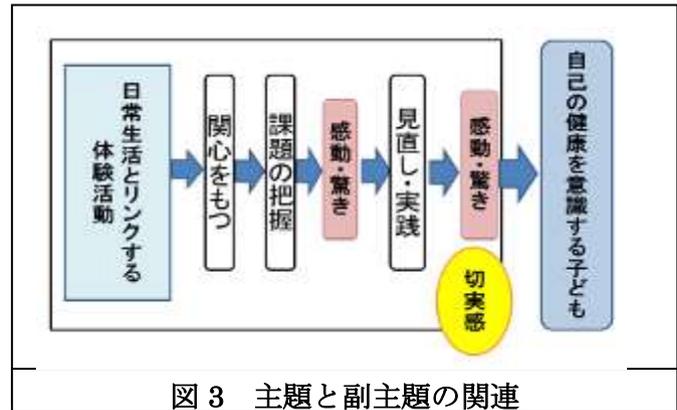


図3 主題と副主題の関連

### 3 研究の目標

第3学年学級活動(2)において、自己の健康を意識する子どもを育てるための、日常生活とリンクする体験活動の工夫について究明する。

### 4 研究の仮説

学級活動(2)において、子ども自らの健康課題をもち、日常生活とリンクする体験活動を行えば、活動に切実感をもって、自己の健康を意識する子どもを育てることができるだろう。

### 5 研究の具体的構想

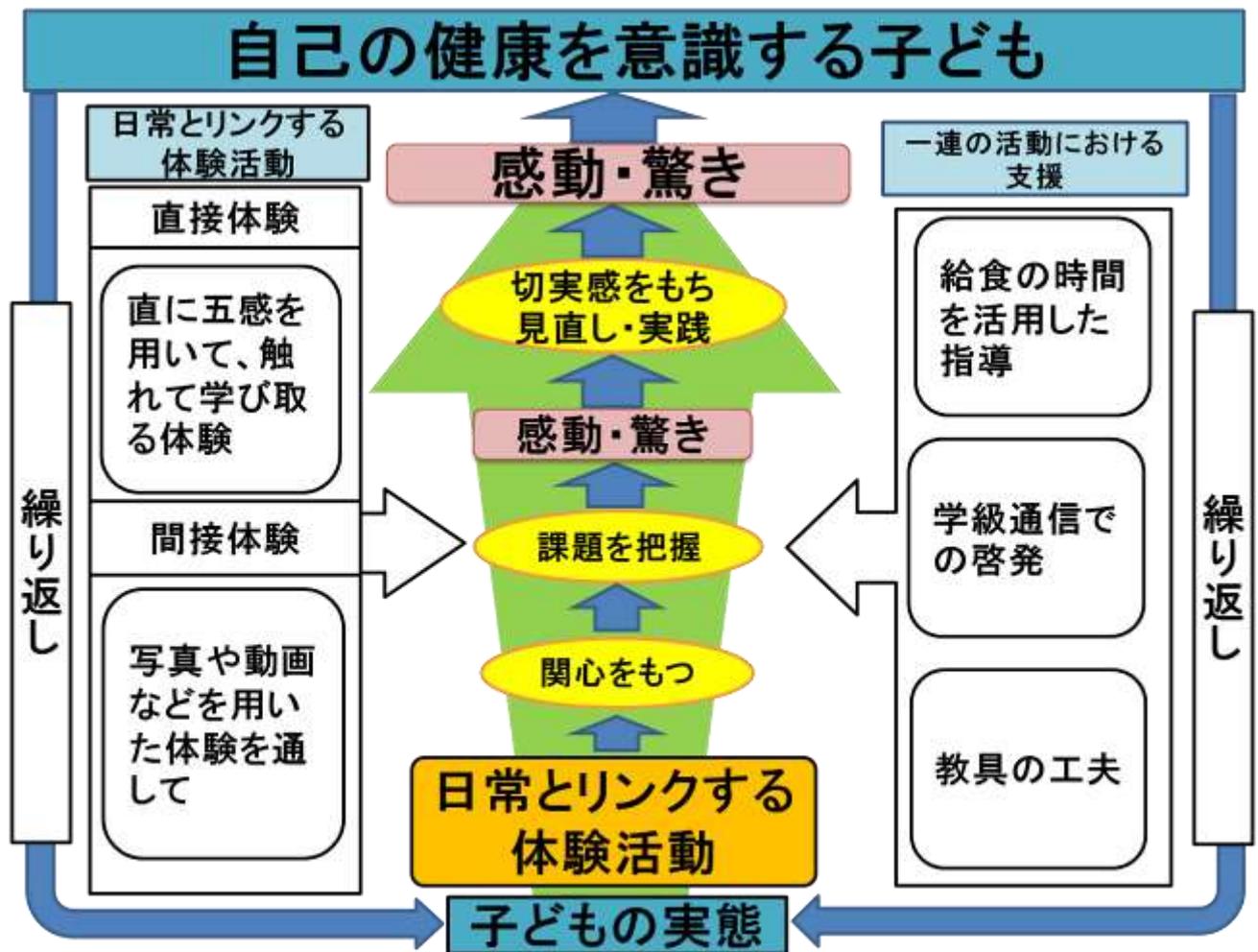
以下のように、直接体験や間接体験を学習に位置づけていく。

	活動内容	リンクする資質能力等
直接体験	① 多種類のおやつカードから自分がどんなおやつを食べているか選ばせる活動(実践1) ② ご飯を10回と30回で噛み比べさせる活動(実践2) ③ かみかみセンサーを使う活動(実践2)	① 食品を選択する能力 ② 心身の健康 ③ 噛むことに対する意識
間接体験	① アンケート結果から自分の課題を把握する活動(共通) ② おやつに含まれる砂糖の量を提示し、自分にとって適切な砂糖の量を思考判断する活動(実践1) ③ イラストや合言葉で知識を理解させる活動(共通)	① 実態把握 ② 食品を選択する能力 ③ 心身の健康
その他	① 学級通信での啓発 ② 給食時間を活用した指導	① 保護者啓発 ② 日常生活における意識

6 研究の計画

月	研究内容	月	研究内容
5月	理論研究・実態調査	10月	検証授業1
6月	理論研究	11月	検証授業1, データ分析
7月	理論研究	12月	検証授業2・データ分析
8月	教材研究	1月	研究のまとめ
9月	教材研究	2月	研究報告

7 研究構想図



## 8 研究の実際と考察

### <実践1>

#### (1) 本時の主眼

- 糖分の摂り過ぎが歯に与える影響や歯の健康によい食べ物を知り、自分のおやつのとりで、糖分を少なくしたり、おやつの種類を変えたりして見直すことができるようにする。

【内容】

- チョコレートや炭酸ジュース等にどれくらい砂糖が入っているかや、歯の健康によいおやつメニューを話し合うことができるようにする。

【方法】

#### (2) 本時の展開 (平成27年 10月21日 5校時 於 3年2組教室)

段階	日常生活とリンクする体験活動	支援の有効性 (○成果●課題)
つ か む	<p><b>1 おやつアンケート結果から自分たちの実態を知り、本時学習のめあてをつかんだ</b>  <b>&lt;3年2組 おやつ調査&gt;</b>            ・あまいおやつを毎日食べている人              はい→29人           いいえ→6人</p> <p style="text-align: center;"><b>【間接体験Ⅰ】</b></p> <p style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">歯の健康によいおやつのとりに方を見直そう。</p>	<p style="text-align: center;"><b>【直接体験】</b></p> <p>Ⅰ 35人の子どもたちの日常生活に合わせるために、図4のように多種類のおやつカードを準備し、その中からおやつを選ばせる活動を行った。</p> <p>Ⅱ カードを操作し、班で一人分のよりよいおやつのとりに方を見直す活動を行った。</p>
つ く る	<p><b>2 自分が日常生活で選択するであろうおやつを選び、そのおやつに含まれている砂糖の量を確かめ合った。</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">図4 子どもの実態に合わせて準備したおやつカード</p> <p>○ 自分が日常生活でおやつを選ぶ場合、上記の品目からどのおやつを選択するのか、丸を付けて選んだ。</p> <p style="text-align: center;"><b>【直接体験Ⅰ】</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>【間接体験】</b></p> <p>Ⅰ 子どもたちが日頃、どんなおやつを食べているのか調査したアンケートを提示し、自分たちの実態を把握する活動を行った。</p> <p>Ⅱ 提示された一日にすすめられている砂糖の量と、各おやつにどれだけの砂糖が含まれているのかスティック砂糖4本分として確かめる活動を行った。</p>
	<p>○ 自分が選んだおやつに含まれている砂糖の量を知る。</p> <p>○ 1日のおやつに推奨されている砂糖の量を知り、自分が選んだおやつに含まれている砂糖の量と比べる。</p> <p style="text-align: center;">【1日のおやつに推奨されている砂糖の量 →5gのスティック砂糖4本分(20g)】</p> <p style="text-align: center;"><b>【間接体験Ⅱ】</b></p> <p>※ 実際にスティック砂糖4本分をコップに出して見せて、「砂糖をスティックで4本というけれど、1日にそんなにとることができると思いますか?」という発問</p>	<p>○ アンケートの結果から、おやつで糖分を含んでいるものを食べている人とそうでない人の人数の表を提示し、砂糖を多く含んでいるものを食べすぎると体のどこが悪くなりそうか話し合うことで、本時のめあてをつかむことに有効的だった。</p> <p>○ 選択できるおやつ品目を多く準備し、子どもの選択肢を増やしたことで、日常生活と結び付けて考えさせることができた。</p> <p>○ 実際にスティック砂糖4本分をコップに出して見せたことで、これだけのものを一度に摂取していたのかと多くの子供が驚き、見直しに意欲をもつことができた。</p> <p>● 砂糖の量を見て、食べることができると答えた子どももおり、砂糖の量に対する危機感を感じさせることができなかった。</p>

ふ  
か  
め  
る

3 歯の健康によいおやつとは、どんな種類や量、組み合わせがよいのかをグループで考えた。



さとうが多いけど、メロンパンが食べたいな。

写真1 班でおやつとり方を見直す姿

【直接体験Ⅱ】

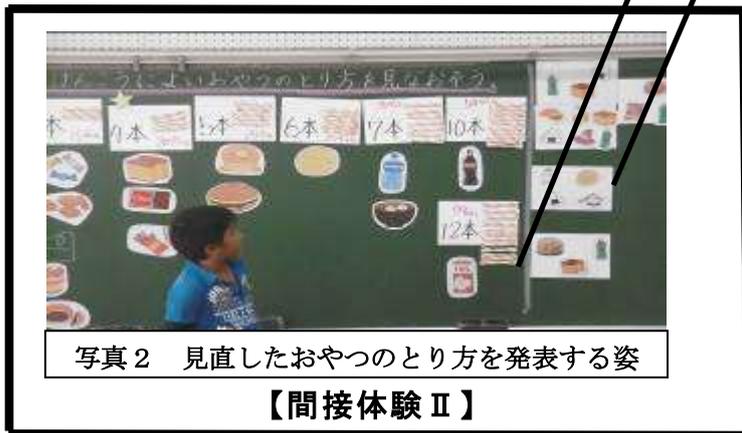


写真2 見直したおやつとり方を発表する姿

【間接体験Ⅱ】

- ・砂糖が入っていないものにする  
→お茶・いも
- ・砂糖の量が少ないものにする。  
→プリン・クッキー
- ・砂糖が多いものと入っていないものを組み合わせる。  
→チョコレート・バナナ
- ・噛みごたえのあるものにする。  
→するめ・せんべい

4 日頃の自分のおやつとり方を見直し、ペアで説明し合った。

今まではさとうの多い物は、かりえらんでいたのだから、さとうのりょうを減かえておやつをえらびます。ほかにもさとうが入っていないおやつは、ごたえのあるおやつをえらびます。

い  
か  
す

それなら、さとうが入っていないせんべいをえらぶといいよね。

どのおやつにどれだけの砂糖が入っているか示したもの

班で話し合っって見直したおやつとり方の例

- 自分の見直したおやつとり方をグループで話し合ったことで、全員でよりよいおやつとり方を共有することができ、効果的であった。
- どれだけの砂糖が含まれているかを自分で分かるために、商品のどこを見ればよいのか、方法を教える必要があった。
- 今まで砂糖の量を気にしていなかった子どもが、これから見直した案を実践していこうと意識できるようになった。
- 砂糖の量を考えるべきなのか、はごたえを考えるべきなのかとまどう子どもがおり、焦点化が不十分であった。

【考察】

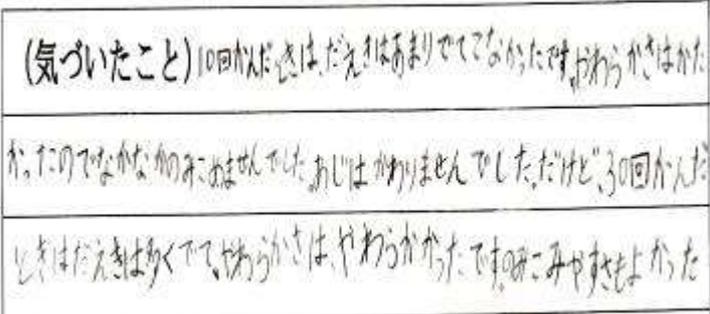
写真1、2の子どもたちの姿のように、直接体験を取り入れたことで、自分が日常生活で選択しているおやつにおける課題を見出すことができていた。さらに、グループでおやつカードを操作しながら見直し方を考える活動を取り入れたことが食品を選択する判断材料となり、見直すためのさまざまなアイデアを見つけ出すことができていた。また、間接体験を取り入れたことで、自分が日常生活でどのくらいの砂糖を摂取しているかを知り、その驚きが切実感となっていた。これらのことが、子どもの感想にもあるように、今までは意識していなかった砂糖の量を考え、これからは砂糖の少ないおやつを選んでいこうとする姿につながった。

＜実践2＞

(1) 本時の主眼

- よく噛むことが唾液の働きや脳への刺激によいということを知り、正しい噛み方について考え、今後の自分の噛み方についてめあてをもつことができるようにする。 【内容】
- ご飯を10回噛んだ時と30回噛んだ時の違いを比較したり、ペアや全体で話し合ったりすることができるようにする。 【方法】

(2) 本時の展開 (平成27年 10月27日 5校時 於 3年2組教室)

段階	日常生活とリンクする体験活動	支援の有効性 (○成果●課題)
つ か む	<p><b>1 アンケート結果から実態を知り、本時学習のめあてをつかんだ。</b></p> <p style="text-align: center;"><b>【間接体験Ⅰ】</b></p> <p>かむことのひみつを知って、自分のかみ方を見直そう。</p>	<p><b>【事前に行った直接体験】</b></p> <p>本時を行う前、給食時間に「かみかみセンサー」を使い、自分の実態を知り、噛むことに対する意識づけを行う活動を取り組んだ。</p> 
	<p><b>2 ご飯を噛む回数を10回・30回と変えて食べた時のちがいを話し合った。</b></p> <p>(1) 食材(ご飯)を噛んで食べる。</p>  <p style="text-align: center;">写真3 噛む回数を変え、違いを見出す</p> <p style="text-align: center;"><b>【直接体験】</b></p>	<p><b>【直接体験】</b></p> <p>多くの子どもたちの実態である10回ご飯を噛んだ時と、何人かの子どもが噛んでいた一番多く噛んでいる30回という回数を、実際にご飯を噛むことで比較させ、自分たちでどちらがより健康的な噛み方かを考えさせる活動を行った。</p>
つ く る	<p>(2) 噛み比べ、どちらがよいかを考えた。</p> 	<p><b>【間接体験】</b></p> <p>I 「自分はよく噛んでいる」と答えた人が32人もいたが、給食時間に調べた実際の噛んでいる量は少なかったという意識と実態のずれをアンケート結果から知り、自らの課題を把握する活動を行った。</p> <p>II イラストや合言葉で噛むことの大切さを理解する活動を行った。</p>
	<p><b>3 よく噛んで食べることのよさ、噛んで食べる時に大切なことを知った。</b></p> <p>(1) よく噛むとどのようなよいことがあるか理解する。</p>  <p style="text-align: center;">写真4 かむことの大切さがわかるイラストと合言葉</p> <p style="text-align: center;"><b>【間接体験Ⅱ】</b></p>	<p><b>「かむことの大切さがわかる合言葉と8つのイラスト」</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ひ まん防止</li> <li>み かくの発達</li> <li>こ とばの発音がはっきり</li> <li>の うの発達</li> <li>は の病気予防</li> <li>が ん予防</li> <li>い ちょうの調子をよくする</li> <li>ぜ んりよくを出せる</li> </ul>
ふ か め る		<p>○ 回数を分け、違いを比べさせる体験活動を取り入れたことは、よく噛まなかった時の大変さや、よく噛んだ時のいいことを知るために効果的であった。</p>

い  
か  
す

(2)よく噛んで食べるために大切なことを話し合う。  
姿勢よく、口を閉じ、30回噛んで食べる。

4 これまでの噛み方を見直し、自分がこれからがんばることを決めた。

今まではかむことなんか、せんでん意しきとひ  
 いてたぐえていたけど、このべんきょうとして、か  
 こかどのくすいたいせつなのかが分かりました。  
 これからは、「みみのほがし、せ、とうかいのはちり=ひなせす

○ 噛み方を見直したうえで、最後にもう一度噛む体験活動を取り入れたことで、どのように気をつけたいのかを考えながら噛ませることができた。

**【考察】**  
 子どもの感想からもわかるように、間接体験により、意識と実態のずれに気づかせたことで子どもたちは「驚き」をもってその後活動に取り組むことができていた。  
 また、実際に回数を変えてご飯を噛み比べさせる直接体験を行ったことで、自分たちでどちらがより健康的な噛み方かを考えることができた。さらに、自分があまりかむことができていなかったということに気づき、これからどのように噛んでいけばいいのかを日常生活とリンクさせることができた

## 9 研究の成果と課題

### (1) 全体考察

実践を終えて、アンケートを実施したところ、当初のアンケートと比べて下の図5のような変化が見られた。年度当初のアンケートでは「健康のことを考えておかしをとっている」という質問に対し、はいと答えたのは3人、「健康のためにすればよいことがわかる」という質問に、はいと答えたのは10人だったが、実践後のアンケートではそれぞれ上昇しており、児童の意識や資質能力が変わってきている。このことは、実践1で多種類のおやつカードの中から、普段自分が食べているおやつカードを選ばせる活動（直接体験）やおやつに含まれる砂糖の量を提示し、自分にとって適切な砂糖の量を思考判断する活動（間接体験）を行ったことで「食品を選択する能力」が向上したためだといえる。また、ご飯を10回と30回で噛み比べさせる活動（直接体験）やイラストや合言葉で知識を理解させる活動（間接体験）を行ったことで「心身の健康」に関する理解を深めたことにもよるものである。さらに、アンケートによる意識と実態のずれに気づく活動（間接体験）を行い、その後の活動を行ったことで、自分の健康課題に対して「このままではいけない」という意識を子どもたちがもつことができていた。

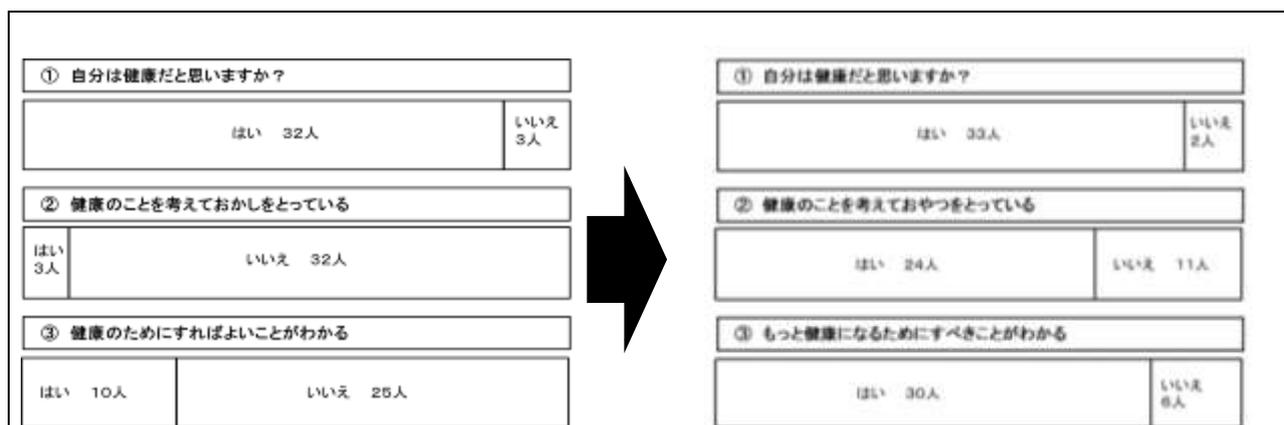


図5 アンケートによる児童の実態の変化

実践後に、係活動で「健康クイズ」を行う係があった。実践で学習した合言葉やイラストを用いてクイズを出し、楽しみながらふりかえりをする姿が見られた。また、実践から数日経った日記の中には「今日のおやつにどのくらいの砂糖が入っているのか気になりました」と砂糖の量を意識する子どもの姿が見られた。実践2後に行った、「かみかみ週間」で保護者に感想を求めたところ、「30回噛まないといけないということはわかっているが、なかなかできないことが分かった」や「親子とも噛むことを意識するいい機会となった」という意見が見られた。また、図8のように、家族全体で行っていくという意見も見られ、子どもの日常生活で続けていく土台ができつつある。

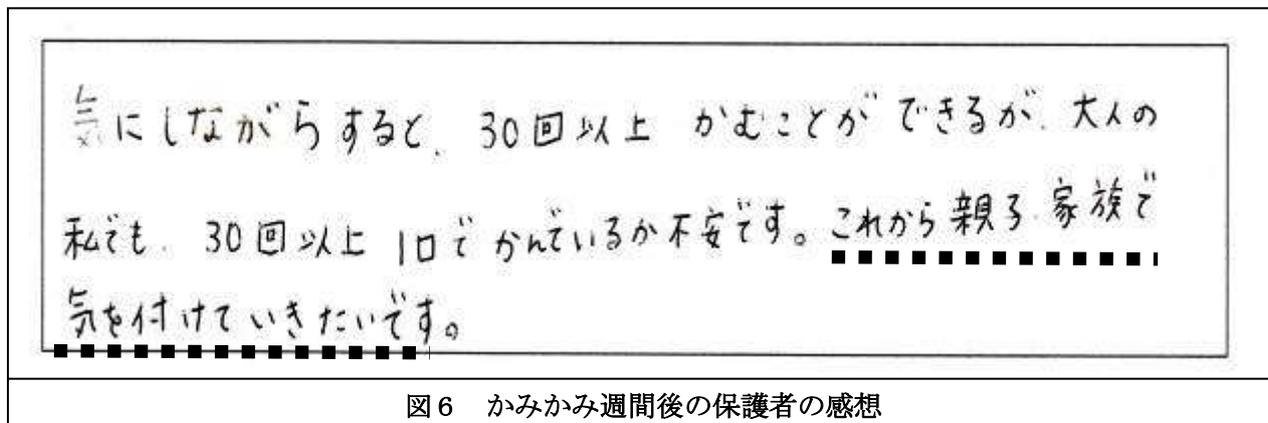


図6 かみかみ週間後の保護者の感想

## (2) 研究の成果と課題

- アンケート結果から自分の課題を把握する活動（間接活動）を行ったことで、自分の実態と意識のずれに気づき、自己の健康・食に対する関心をもつことができた。
- 多種類のおやつカードから普段自分が食べているおやつを選ぶ活動（直接体験）や自分にとって適切な砂糖の量を思考判断する活動（間接体験）を取り入れたことで、よりよいおやつのとり方を見直すことができ、食品を選択する能力を育成することができた。
- 回数を変えてご飯を噛み、違いを見出させる体験活動（直接体験）を取り入れたことで、なぜ日常生活において取り組んでいく必要があるのかを理解し、健康のために自分の生活を見直すことの大切さを実感させ、実践する態度を身につけさせることができた。
- 知識を合言葉やイラスト・写真を用いて考える活動（間接体験）を行ったことで、子どもたちは健康と食に関する知識を理解することができた。
- 直接体験と間接体験のさらなる開発や位置付け方の工夫を検討していく必要がある。
- 学校で学んだことを学級通信等で伝え、より一層家庭と連携していく必要がある。

## <参考文献>

- ・ 文部科学省 「小学校学習指導要領解説 特別活動編」
- ・ 文部科学省 「食に関する指導の手引き」
- ・ 文部科学省 「体験活動事例集～豊かな体験活動の推進のために～」
- ・ 文部科学省 国立教育政策研究所 教育課程研究センター  
「楽しく豊かな学級・学校生活をつくる特別活動 小学校編」
- ・ 学校食事研究会 「月刊 学校の食事」
- ・ 宮川八岐 「小学校 新学習指導要領 ポイントと学習活動の展開」
- ・ 「食育基本法」
- ・ 福岡県学校給食研究発表会研究要録