



# 東京学芸大学リポジトリ

Tokyo Gakugei University Repository

## 5年間を通じた保健科教育の充実に向けての授業実践

メタデータ	<p>言語: Japanese</p> <p>出版者: 東京学芸大学附属国際中等教育学校</p> <p>公開日: 2024-04-25</p> <p>キーワード (Ja): ETYP:教育実践, STYP: 中等教育学校, 保健</p> <p>キーワード (En):</p> <p>作成者: 佐藤, 毅, 白波瀬, 勇太, 谷口, 善一, 橋本, みゆき, 深澤, 祐美子</p> <p>メールアドレス:</p> <p>所属: 東京学芸大学附属中等教育学校, 東京学芸大学附属中等教育学校, 東京学芸大学附属中等教育学校, 東京学芸大学附属中等教育学校, 東京学芸大学附属中等教育学校</p>
URL	<p><a href="http://hdl.handle.net/2309/0002000386">http://hdl.handle.net/2309/0002000386</a></p>

## 5年間を通じた保健科教育の充実に向けての授業実践 Class Practice Aimed at Enriching Health Education Throughout the Five-year Period

保健体育科 佐藤 毅  
白波瀬 勇太  
谷口 善一  
橋本 みゆき  
深澤 祐美子

新型コロナウイルスの蔓延の影響もあり、健康への関心が日本の社会全体で高まっている。その一方で、「雨降り保健」という言葉がまだ残っているように、日本の学校教育の中では保健の授業を体系的に行なえていない現状も依然としてある。従来から本校では、1年生から5年生までの5年間を通じて、保健の授業を毎週1時間実践してきた。その実践を整理し、中学校1年生から高等学校2年生までの保健科教育の充実に向けてのカリキュラムや授業の在り方を提案していくことを、保健体育科では当面の目標としている。本稿では、今年度に各学年で行った代表的な実践事例を整理し、5年間を通じた保健科教育の充実に向けてこれから検討すべき事項を見出すことができた。

### 1章 保健科教育の現状と本稿の目的

新型コロナウイルスの蔓延の影響もあり、健康への関心が日本の社会全体で高まっている。その一方で、「雨降り保健」という言葉がまだ残っているように、日本の学校教育の中では保健の授業を体系的に行なえていない現状も依然としてある。一人一人が健康の保持増進を目指し、社会全体として健康な社会をつくる上で、保健科教育の充実は今後さらに重要になってくるだろう。

中学校では3学年で約48時間、高等学校では2単位が現在の学習指導要領では配当されている。ただし、荒井(2017)は、保健のカリキュラムを策定する際にそれは重要な基準である一方で、例えば学校種や学年全体を見通したカリキュラム編成など、それぞれの状況に応じて臨機応変にカリキュラムを作り変えるべきだと述べている。従来から本校では、1年生から5年生までの5年間を通じて、保健の授業を毎週1時間実践してきた。その実践を整理し、中学校1年生から高等学校2年生までの保健科教育の充実に向けてのカリキュラムや授業の在り方を提案していくことを、本校の保健体育科では当面の目標としている。

本稿では、まずは今年度に各学年で行った代表的な実践事例を整理し、5年間を通じた保健科教育の充実に向けてこれから検討すべき事項を見出すことを目的とした。

### 2章 令和5年度の各学年での授業実践

#### 1節 第1学年の実践

第1学年においては、年間を通して「健康の定義」を自分の言葉で表現することをテーマに学習を進めた。年度のはじめと学期末の最終授業で、学習を通して考えたことをまとめ、健康の定義と

してクラス内で共有した。

主な学習内容は、健康の成り立ち、心身の機能の発達と心の健康である。

健康の成り立ちでは、日本における死因の変化に注目した。死因が変化する要因を分析し、生活環境が個人の健康に与える影響について理解できるようした。さらに、ヘルスプロモーションの考え方をすることで、健康を保持増進するためには、個人の努力とともに、社会的な取り組みも必要であることを理解し、より広い視野で健康についてとらえることができるようにした。また、学習を通して、衛生状態や栄養状態の向上によって感染症が減少したにも関わらず、新型コロナウイルスなどの新興感染症が広まることに疑問をもった生徒の意見から、感染症の予防について過去から学び、そこで得た知見を手掛かりにしながら“今の私たちにできる感染症予防対策”について考えを深めるに至った。

心身の機能の発達と心の健康では、実技との関連を意識して授業を展開した。特に、心肺機能の発達についてはジョギングの授業と関連させて学習したことで、運動と健康との関わりについても理解が深まり、生徒の振り返りから日常生活に運動を取り入れるようとする姿勢も読み取れた。さらに、ストレス対処の場面でもポジティブな身体活動を取り入れることで、心身の調和を図ろうとする記述が散見された。

第1学年は、本格的な保健学習のスタート地点である。できるだけ自分自身の身近な問題として一人一人が前向きに学習に取り組むことができるように、日常生活との関連と生徒自身の言葉で語ることを大切にしながら学習を進めた。心身ともに大きく変化する思春期だからこそ、保健の授業をきっかけとして、自分自身を見つめる機会を設け、よりよい生活改善を自らの力でできるようになることを期待する。

## 2節 第2学年の実践

第2学年においては、昨年度に学んだ自らの健康についての知識を基に、生活を振り返りながら、より一層実生活に落とし込めるように学習を進めていった。

主な内容は、生活習慣と健康・病気の予防、喫煙・飲酒・薬物乱用と健康（3学期に傷害の防止の予定）である。特に心がけたこととして、自らの健康と他者の健康を比べ、それぞれの実際の生活を比較し合う機会をできるだけ多く設定した。代表的な事例は、自分や家族が最も発病しそうな生活習慣病について考える取り組みである。現代の社会や生活習慣だからこそ起こりうる原因を整理し、個々の問題、社会の問題の改善に目を向けることができた。生徒の振り返り記述からは、自他の課題を発見したり、思考を深めながらその対策を立てたりといった様子が多く見受けられた。

そして、今年度特に、強調したことがある。本校はIB校であるため、「重要概念」や「グローバルな文脈」、「10の学習者像」、「ATLスキル」の要素を組み込みながら授業を行っている。その中で今回、「ATLスキル」に焦点を当てながら実践していった。「ATLスキル」は学習目標へ到達するためのツールであり、常にその伸長を確認しながら進めていく必要がある。体育分野（特に陸上競技の長距離走時）とも関連させ、毎月確認をしながら、そして次の目標につながるように働きかけて実践した。このことから、学期が進むにつれ、年齢や生活習慣に応じた健康に対する意識の高まりが学習ノートに表れるようになってきた。

課題としては、これらの学びを他者に伝える機会を増やすことや健康に対する行動の選択肢が増えるように来年度に繋げていきたい。

### 3節 第3学年の実践

第3学年においては、1学期は、環境の変化と適応能力・室内の空気の条件など、健康と環境について学習し、熱中症対策を講じながら体力向上のための行動ができるよう保健学習を実践した。さらに、学習したことをお互いに学び合う活動として、「健康と環境かるた」を作成した。絵札と読み札は各自3種類作成し、クラス内で多くのかかるた実践をすることができ、振り返りでは「楽しく勉強できた」「もっと作ってやりたい」という意見が多かった。

2学期は感染症・性感染症・エイズなど、健康な生活と病気の予防について学習した。今年度、保健体育科と音楽科の教科等横断的な授業の実践を試みることにになり、感染症に関わる事象や予防法などから自他の課題を発見し解決策を他者と共有した後、自分たちだけでなく、多くの人に伝えていくための活動として「デジタルかるた」を作成することにした。国際バカロレア機構 MYP の重要概念は「つながり」とし、感染症に対する学びから、人と人や人と環境といった「つながり」だけでなく「学びをどのように伝えていくか」を考え、学びの転移を目指した。その結果、画像に文字とスローリズムで読む歌を入れたスライド読み札と大きいサイズの絵札を作成し、聞こえにくい・見えにくい障がいがある対象者も共に遊べるかるたや、リズムカルな短い歌と音楽の入った大きな文字のスライド読み札と感染症の予防がイラストでわかる絵札を作成し、幼児も楽しく学べるかるたにするなど、使用者の状況を考慮した学びの伝え方が見られた。

3学期は、健康を守る社会の取り組み・医療機関の利用を学習し、さらに3年間の保健学習を振り返る。

これで、生涯にわたって健康を考え実践する知識・行動力を身につけて義務教育を終える。さらに、次年度以降の保健学習において広い視野に立った深い学びにつながっていくことを期待している。

### 4節 第5学年の実践

第5学年においては、主に3単元「生涯を通じる健康」と4単元「健康を支える環境づくり」について取り扱っている。後期課程の保健では、前期課程で取り扱う内容が再度登場する。取り扱う単元数が多いため、一つの項目に多くの時間を割くことが難しいため、教科書上の項目について、統合しながら時間をかけられるように工夫をしている。前期課程との違いについては、これから社会に出て一社会人として生きていくということを前提にし、自分自身に還元するだけでなく、社会全体としてどうアプローチしていくのかという点を重視して実践している。「生涯を通じる健康」においては、思春期と健康から避妊法と人工妊娠中絶までの性教育にあたる箇所を整理し、高校生から大学生に向けて起こりうる妊娠のリスクについてまず学習し、妊娠・出産と健康においては、出産前の段階について（葉酸の摂取や歯科・風疹のリスク等）や、高齢出産の増加に応じて不妊治療についても取り扱っている。結婚出産についてまだ実感の湧かない内容ではあるが、より自分自身やパートナーとしての立場を理解できるようにディスカッションを踏まえながら実践している。「健康を支える健康づくり」においては、環境問題と健康の関わりや、医療制度や保健活動について取り扱うが、近年の社会保障費の増大について、現在の医療制度の仕組み学び、これから社会を支えていく立場としてどのように変化していくべきかについて、調査やディスカッションを交えて取り扱っていく予定である。保健を学ぶ最終学年として、自分自身の健康についてはもちろんのこと、社会制度として健康を支えていくための視点を多く入れることで、これからの社会を担っていく一社会人として保健を捉えられるような実践を行っていきたい。

### 3章 まとめ

保健体育科では5年間を通した保健科教育の充実に向けてのカリキュラムや授業の在り方を提案していくことを目指しており、本稿ではまず今年度の各学年での実践を整理した。

それぞれの実践を通して、各発達段階に応じて、生徒たちが必要感をもって学習に取り組めるようにすることの重要性を改めて認識させられた。次年度以降も、さらにそれぞれの学年での実践を深め、充実した学習に向けてのカリキュラムや授業の在り方についてさらに具体的に提案していきたい。

#### 引用・参考文献

荒井信成(2017)保健科教育のカリキュラム.日本保健科教育学会編, 保健科教育法入門. 大修館書店, pp.15-18.

## **Class Practice Aimed at Enriching Health Education Throughout the Five-year Period**

### **Abstract**

Partly due to the spread of Covid-19, interest in health is increasing throughout Japanese society. On the other hand, as the phrase “rainy day health” still exists, there are still situations in which health lessons are not taught systematically in Japanese school education. Traditionally, our school has held health lessons for one hour every week for five years, from first to fifth grade. The current goal of the Health and Physical Education Department is to organize these practices and propose curricula and classes to improve health education for students from the first year of junior high school to the second year of high school. In this article, we have summarized typical examples of practice carried out in each grade this year, and have identified issues that should be considered in the future in order to improve health education over the five-year period.