

基本的生活習慣の確立を目指した授業実践

—— 小学校・中学校のカリキュラムの構築 ——

Class Practice Aiming at Establishment of Fundamental Life Habits

—— Building of a Curriculum of Elementary School and Junior High School ——

保田 智子

Tomoko YASUDA

(大阪府岬町教育委員会)

本山 貢

Mitsugi MOTOYAMA

(和歌山大学教育学部)

本山 司

Tsukasa MOTOYAMA

(阪南市立尾崎中学校)

池田 拓人

Takuto IKEDA

(和歌山大学教育学部)

2016年10月3日受理

要旨

中学校一年時に適切な生活習慣を身につけることを目標として、家庭科と保健体育を連携させ、同時に小中連携を組み込んだカリキュラム(小学校6年生3学期~中学校1年生1学期)を作成した。授業→ふり返り→目標設定のサイクルを繰り返した授業実践を通して、カリキュラムの有効性をふり返りカードや生活記録から評価したところ、基本的生活習慣についての知識・理解と意識の向上がみられた。更に、実践前後の比較から、間食や運動については有意な行動変容がみられ、また、実践を行わなかった前年度の1年生や他校との比較からは、本実践が就寝時間や朝ごはんなどにおける行動変容に結びついている可能性が示された。

キーワード：生活習慣、カリキュラム、保健体育、家庭科、小中連携

1. 背景と目的

生活習慣の基本的な内容は、保健体育科と家庭科で学ばれる。しかし、この二つの教科学習を通して生活習慣を身につけるという考え方は、学校現場の共通理解とはなっていない。また、中学1年時の早い段階で適切な生活習慣を身につけることは、中学校を通しての学習と心身の発達・発育のために大切であり、小学校からの連続した指導が必要と考えられるが、そのよ

うな小中連携の実践報告はほとんど見当たらない。

本研究では、中学校1年時に適切な生活習慣を身につけることを目標として、家庭科と保健体育を連携させ、同時に小中連携を組み込んだカリキュラム(小学校6年生3学期~中学校1年生1学期)を作成した(表1)。さらに、授業→ふり返り→目標設定のサイクルを繰り返した実践を通してカリキュラムの有効性を検証した。

表1 生活習慣の確立を目指した「教科間連携」「小中連携」カリキュラム

小学校		体育(運動領域)	体育(保健領域)	家庭科
1月	生活調査	「5分間プログラム」 「体づくり運動」	「中学校生活について」 ・運動と食事と健康 ・中学生の生活とは	「お弁当づくりに挑戦」 ・お弁当 (コンビニ弁当) ・中学生のお弁当 ・お弁当作り計画 ・調理実習
2月				
3月				
ふり返り(毎時間、生活全体:保健領域)と中学校の生活目標設定				
中学校		体育分野	保健分野	家庭科
4月	生活調査	(集団行動) (ラジオ体操) 「体づくり運動」	「規則正しい生活」 ・食生活と健康 ・運動と健康 ・睡眠と健康	「規則正しい食生活」 ・小学校のふり返り ・お弁当について ・ファーストフードとコンビニ ・間食について ・朝食の大切さ
5月				
6月				
7月				
ふり返り(毎時間、生活全体:保健分野)と夏休みの生活目標設定				
夏休み				夏休み生活記録(運動・食事・睡眠)
9月	生活調査			夏休みのふり返り

2. カリキュラムの構成

以下の考え方でカリキュラムを構成した。

- ①必要とされる学習内容を各教科から抽出し、教科連携授業を同じ時期に設定する。
- ②体育分野では継続できる「体づくり運動」を提案し、運動習慣の改善につなげる。
- ③家庭科では、食生活の知識・技術の定着を図り、食習慣の改善につなげる。
- ④保健分野での「運動」「食事」「休養」の学習を全体のまとめ学習として設定する。
- ⑤小学校6年生と中学校1年生で、必要な「くり返し」「積み重ね」学習を試みる。

小学校6年3学期に体育、家庭科の連携授業「中学生にむけて体をつくっていこう」を実施し、中学校に向けて生活目標を設定した。中学校1学期には、小学校での授業内容を活かした連携授業を実施し、夏休みの生活目標を設定した。夏休みの生活を記録することで、生活習慣の定着を図り、そのふり返しから2学期以降の生活目標を設定した。以上のような「授業→ふり返し→目標設定」サイクルにより知識・理解が深まり、生活習慣の確立・定着につながると考えた。また、定期的に生活実態調査(4回)を実施し、カリキュラムの有効性を判断した。これは、児童生徒による「ふり返し」の一環と位置づけた。

3. 授業実践とカリキュラムの評価

K市立K小学校第6学年5クラス(202名)、K市立Y中学校第1学年7クラス(255名)で授業を行った。カリキュラムの有効性は授業でのふり返りの記述や生活記録の記述、実施前後の生活習慣に関する質問紙調査から評価した。

4. 結果と考察

(1)教科連携や小中連携授業をスムーズに行う手立て

小中学校の接続部分をスムーズにするため、中学校体育の準備運動で行う「体づくり運動」を小学校の授業にも取り入れた。中学校家庭科では、小学校で使用した教具・教材を中学校でも採用することで、授業内容の関連性を深めることができていた(図1~3)。また、中学校では、本来2年生で行っている家庭科食生活の内容を中学1年生に設定し、同様に3年生で実施する保健分野の内容を1時間設定した。教科の組み合わせや内容の連続性の確保は、担当教員間の相互理解により可能となった。

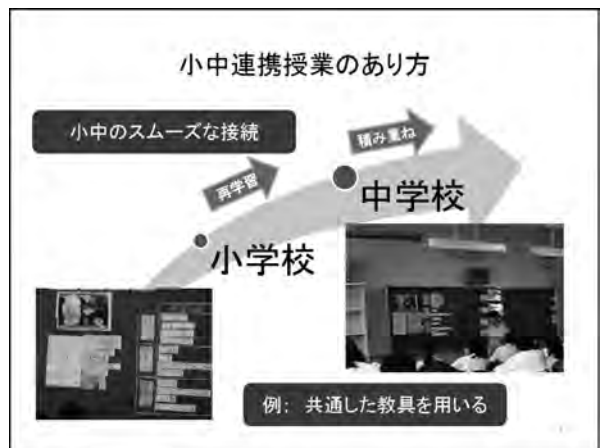


図1 連携授業のあり方

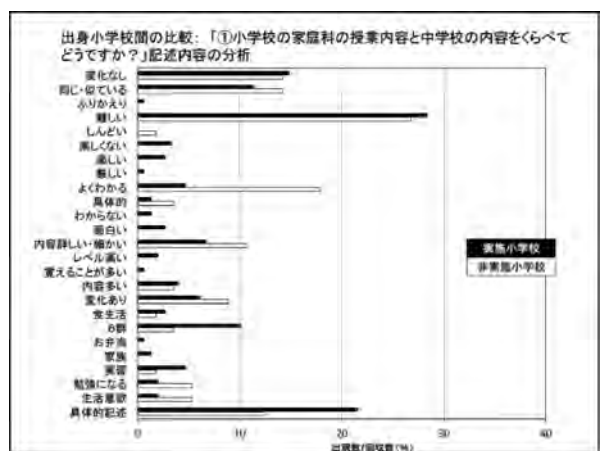


図2 小中家庭科内容の記述分析



図3 小中体育内容の記述分析

(2)知識・理解、技能の習得

学習カードのふり返し(図4)には、授業目標の内容理解を示す記述が数多くみられた。また、中学校家庭科では小学校で習得した内容の記載が見られた(図5~7)。



図4 学習カードふり返り例

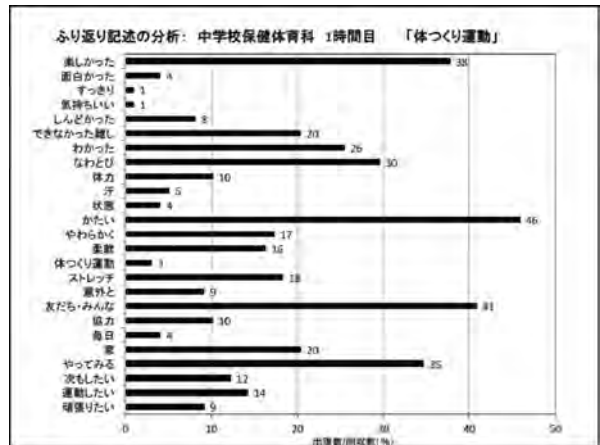


図7 中学校保健体育科ふり返り記述分析

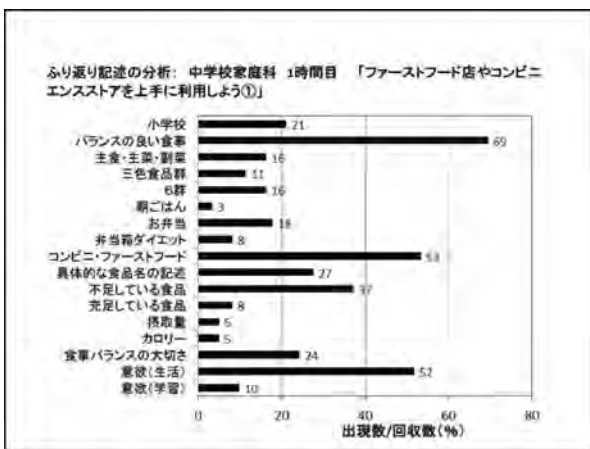


図5 中学校家庭科ふり返り記述分析①

夏休みの生活目標設定(図8)では、「毎日運動する」「毎食食べる」「早寝早起きする」など、くり返し学んだ内容が記載され、知識の定着がうかがえた(図9)。

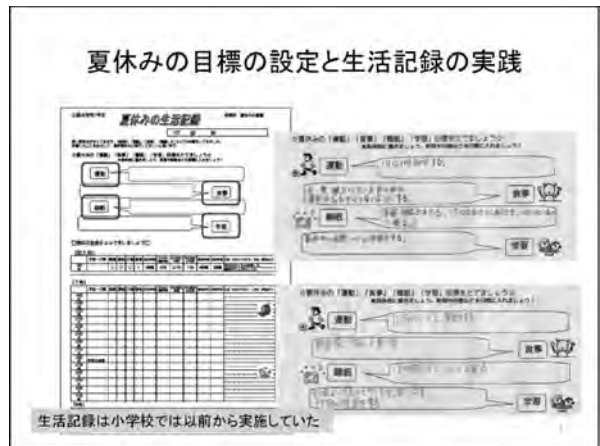


図8 夏休みの目標設定

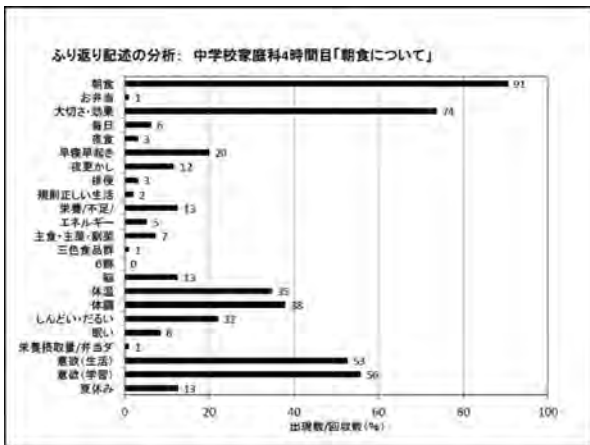


図6 中学校家庭科ふり返り記述分析②

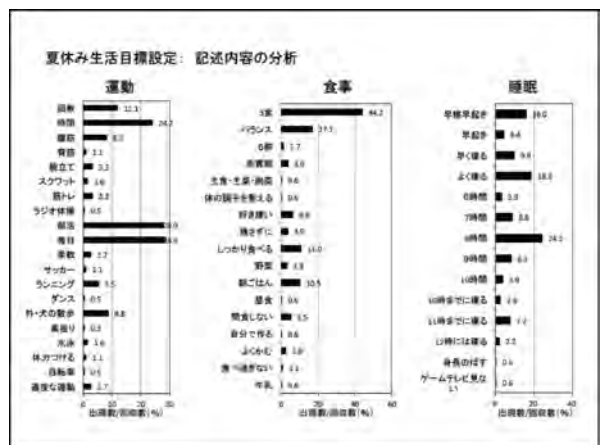


図9 夏休み目標設定記述分析

(3)生活意識や生活実態

学習カード、生活目標とふり返りなどの記述に共通して、各自の生活を見直し、改善しようとする意欲がみられた。例えば、夏休み後のふり返りでは、「2学期

も規則正しい生活をした」「毎日の生活チェックは面倒だったけど、これからも続けていきたい」など、反省及び継続の意欲が確認できた(図10~11)。

「夏休みの生活記録」(資料参照)の記述から分析したなかで、「食事」や「運動」に比べて「睡眠」が達成できなかった割合が多かった。知識を得ても、実践していくことの難しさがうかがえた。

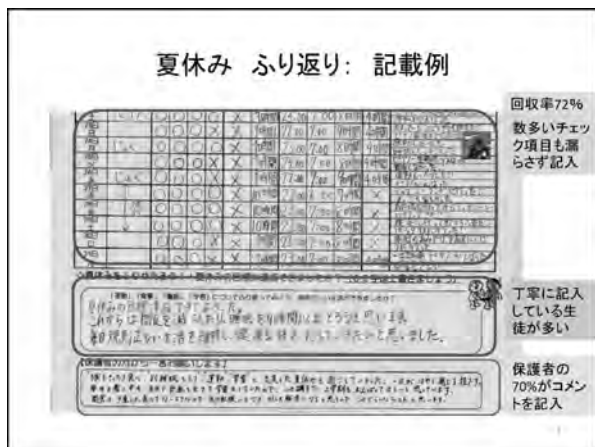


図10 夏休みふり返り例

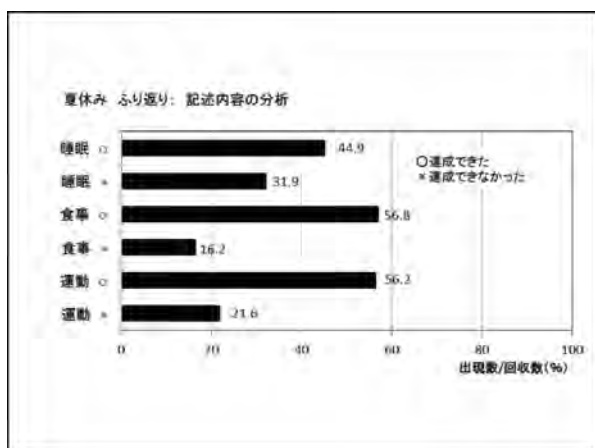


図11 夏休みふり返り分析

生活実態調査(表2)からは、中学校での実施前後(4月と7月の比較)で、「間食をしますか」「外遊びや運動、スポーツをどのくらいしますか」については有意な変化がみられた。しかし、その他の生活実態については、実施前後(4月、7月、11月の比較)で差がみられなかった(図12~15)。ただし朝ごはんを「毎日食べる」については、改善傾向であった。

生活実態調査: 中学校プログラム実施前後(4月と7月)比較

生活習慣の項目	実施前%	実施後%	順位と検定
朝ごはん: 毎日食べる	73	71	NS
時々食べる	20	21	
食べないことが多い	4	5	
食べない	3	2	
起床時間: 6時まで	5	8	NS
6時~7時	56	53	
7時~8時	39	38	
8時以降	0	1	
就寝時間: 9時まで	2	0	NS
9時から10時	19	16	
10時から11時	41	40	
11時から12時	28	33	
12時以降	10	12	
間食: あまり食べない	11	19	p<0.01
時々食べる	54	62	p<0.01
毎日食べる	35	19	
外遊び: 毎日運動する	40	58	p<0.01
時々する	48	29	
ほとんどしない	12	13	

表2 生活実態調査 前後比較

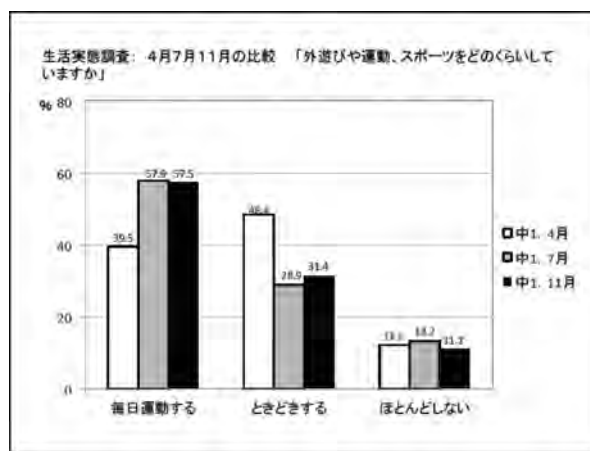


図12 生活実態調査 外遊びや運動について

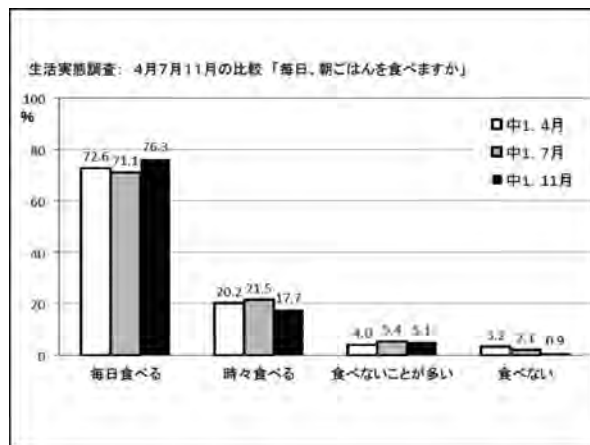


図13 生活実態調査 朝ごはんについて

(資料)

家庭科 夏休みの宿題

夏休みの生活記録

1年組番

長い夏休みがやってきます。規則正しい生活を送りましょう！毎日「運動」「食事」「睡眠」のチェックをしましょう。

□夏休みの「運動」「食事」「睡眠」「学習」目標をたてましょう
※具体的に書きましょう。時間や回数などを目標に入れましょう！

運動 食事



 睡眠 学習

□毎日の生活チェックをしましょう

【記入例】

	予定・行事	朝食	昼食	夕食	間食	運動	学習	睡眠時間記録 (寝ている時間を塗りつぶしてみよう)	日記 (今日のできごと・反省・感想など)
1日		○	○	○	×	○	○	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24	今日はたくさん学習した。 睡眠もたっぷりだった。

【7月】

	予定・行事	朝食	昼食	夕食	間食	運動	学習	睡眠時間記録 (寝ている時間を塗りつぶしてみよう)	日記 (今日のできごと・反省・感想など)
20日	納集式							1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24	
21日	水							1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24	
22日	木							1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24	
23日	金							1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24	
24日	土							1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24	
25日	日							1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24	
26日	月							1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24	
27日	火							1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24	
28日	水							1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24	
29日	木							1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24	
30日	金							1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24	
31日	土							1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24	

【8月】

	予定・行事	朝食	昼食	夕食	間食	運動	学習	睡眠時間記録 (寝ている時間を塗りつぶしてみよう)	日記 (今日のできごと・反省・感想など)
1日								1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24	
2日								1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24	
3日								1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24	
4日								1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24	
5日	全校登校日							1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24	
6日								1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24	
7日								1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24	
8日								1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24	
9日								1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24	

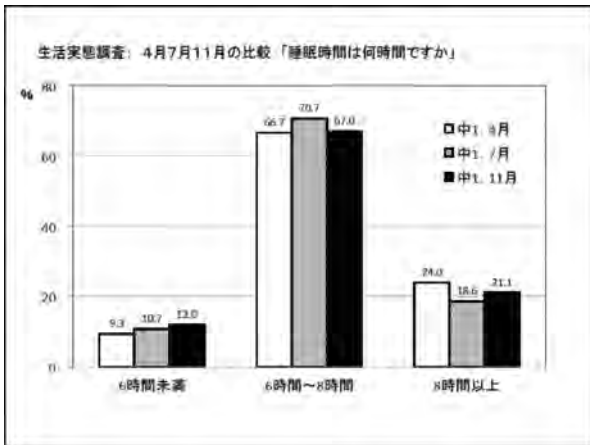


図 14 生活実態調査 睡眠時間について

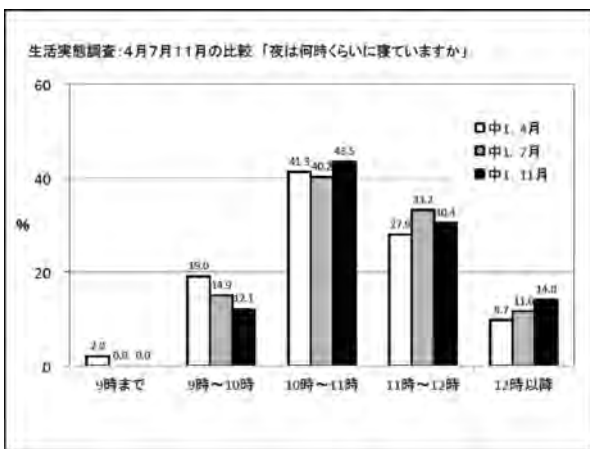


図 15 生活実態調査 就寝時間について

また、授業実践を行わなかった前年度の1年生と授業実践対象の1年生の比較(表3)では(4月と11月調査の比較)、「6時～7時起床」と「10時～11時就寝」に有意な差がみられ、実施対象1年生は早寝早起きの実践ができるようになっていた。

生活習慣の項目	実施群 %	前年度生 非実施群 %	χ^2 検定
朝ごはん：毎日食べる	76	71	NS
時々食べる	18	18	
食べないことが多い	5	6	
食べない	1	4	
起床時間：6時まで	6	3	p<0.01
6時～7時	53	37	
7時～8時	38	57	
8時以降	2	2	
就寝時間：9時から10時	12	14	p<0.01
10時から11時	43	24	
11時から12時	30	45	
12時以降	14	17	

表 3 実施群と前年度1年生(非実施群)との比較

他校1年生との比較(4月と11月調査の比較)では、「毎日、朝ごはんを食べていますか」において有意な

差がみられた。本カリキュラム実施校では、他校1年生より朝ごはんを食べている割合が高かった。(表4)

生活習慣の項目	実施校 %	他校 非実施校 %	χ^2 検定
朝ごはん：毎日食べる	76	64	p<0.05
時々食べる	18	18	
食べないことが多い	5	13	
食べない	1	6	
起床時間：6時まで	6	9	NS
6時～7時	53	49	
7時～8時	38	40	
8時以降	2	1	
就寝時間：9時から10時	12	15	NS
10時から11時	43	37	
11時から12時	30	36	
12時以降	14	12	

表 4 実施校と他校(非実施校)との比較

また、「毎日朝ごはんを食べる」「睡眠時間を8時間以上とる」「夜10時～11時に寝る」などは、中学入学後、一般的に下降していくと考えられているが、今回の3回の生活実態調査では、大きな生活習慣の悪化はみられない、またはわずかではあるが生活習慣の改善傾向がみられた。

小学校でカリキュラムを実施した群と非実施群との間で行動面では有意な差はみられなかった。

5. まとめ

保健体育科と家庭科を連携させた長期カリキュラムを組むことで、生活習慣についての知識・理解が進み、意識の向上がみられた。また、実践前後の比較から、間食や運動については有意な行動変容がみられ、また、授業実践を行わなかった昨年度の1年生や他校との比較からは、本実践が就寝時間や朝ごはんなどにおける行動変容に結びついている可能性が示された。

小学校でカリキュラムを実施した群と非実施群との間で行動面では有意な差がなかったが、入学時の記述から、知識の定着等には一定の効果があつたと考えられる。小中連携カリキュラムの有効性を引き続き検討していく必要がある。

今後の課題としては、生活習慣の確立にむけての小中連携カリキュラムの有効性を引き続き検討していく必要がある。具体的には、「授業→ふり返り→目標設定」のサイクルを小学校・中学校ともに共通として実践していくことや、短期間から中期、長期にわたって計画していく必要があると考える。

また、「食事」「運動」「睡眠」のバランスが大切であるが、近年「睡眠」について課題が多い。睡眠についての知識は、意外と知らない保護者や子どもが多い。睡眠について、授業改善や記録用紙の工夫が必要である。

表5 生活習慣の確立を目指した「教科間連携」「小中連携」カリキュラムの詳細

小学校・中学校実践全体活動内容

生活習慣の確立を目指したカリキュラムの構築と授業実践 —小学校・中学校、保健体育・家庭科の連携をととして—

【小学校】	体育(運動領域)	保健(保健領域)	家庭科	特別活動・総合など
3学期	・自分のからだの気づきや、運動への興味や意欲を引き出し、自ら運動にとりむ姿勢を身につける	・健康に関する知識を身につけ、自主的に健康な生活を行う力をつける	・食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につける	・各教で学んだことをもとに自分をふり振り返り、自分の生活を見つめ直す。
中学生にむけて体をつくっていこう				
1月	『5分間プログラム』 ※準備運動段階でのプログラム提案(毎時)		「お弁当つくり挑戦」(全12時間)	生活指導 保健指導 給食指導 学級指導
2月	「体づくり運動」(1時間) 5分間プログラムからつなげた体づくり運動	「中学校生活について」(1時間) ・運動を健康について ・運動と食事から考える ・中学生の生活とは	・お弁当(コンビニ弁当について) ・お弁当(中学生のお弁当) ・お弁当作り計画 ・調理実習	○生活調査 中学校体験入学 (体験学習、クラブ参観)
3月	授業でのふり振り返り 中学生にむけての体づくり	生活(食・運動)を見直そう 実践のふり振り返り 自己評価(何が達成できたか) 中学校にむけての目標設定「運動」「食事」 運動習慣 食習慣	1年間の振り返り(食について)	・1年間の生活(食・運動)を見直そう ・中学生に向けて
生活習慣の定着 連続性・円滑な接続				

【中学校】	体育分野	保健分野	家庭科	特別活動・総合など
1学期	「体づくり運動」の学習に積極的に取り組み、自分の体に気づき、運動の意義とおこない方を理解し、体力を高める運動へと取り組む	健康には、食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続ける必要があることを知る。	自分の食生活に関心をもち、生活の中で食事が果たす役割を理解し、健康によい食習慣について考えること。	
スタートアップ！自立した中学生になろう 「中学生生活を有意義に過ごすための生活習慣の形成」				
4月	・中学校での保健体育科授業について ・集団行動 ・ラジオ体操		・中学校での家庭科授業について(ガイダンス)	・小学校でのふり振り返り ○生活調査(4月) □生徒指導(中学校の生活)ガイダンス
5月	「体づくり運動」(2時間) 【体ほぐしの運動】 【体力を高める運動】 各単元での準備運動時の補強運動の工夫を取り入れる		「規則正しい食生活」(4時間) ① 小学校のふり振り返り、お弁当 ② ファーストフードやコンビニと美味しくあう方法 ③ 間食について ④ 朝食の大切さ	□保健指導 ・健康診断 ・日々の生活チェック □給食指導 ・お弁当、スクールランチについて
6月		「規則正しい生活をしよう！」(1時間) ・食生活と健康 ・運動と健康 ・休養及び睡眠と健康		□学級指導 ・規則正しい生活について ・宿泊訓練に向けて □学習指導 □生徒会活動
7月	授業のふり振り返り	実践のふり振り返り 自己評価(何が達成できたか) 夏休み生活の目標設定「運動」「食事」「休養」「学習」 運動習慣 食習慣	授業のふり振り返り	・1学期の生活をふり返そう ・夏休み、2学期に向けて ○生活調査(7月)
夏休み	生活記録(運動・食事・睡眠・学習) 夏休みのふり振り返り			
2学期				○生活調査(11月)

最後に、生活習慣の確立を目指した「教科間連携」「小中連携」カリキュラムの実践モデルを表5に示した。中学校では、教科担当だけが生徒の生活習慣について意識していくのではなく、管理職、養護教諭、担任教師なども常に連携を考え、学校全体として3年間にわたって働きかけていくことが重要となる。さらに生活習慣については、学校だけでは確立できないと考える。家族や地域との連携が不可欠である。学校・家庭・地域の協働が今後の課題である。

引用・参考文献

- 1) 文部科学省：学校体育実技指導資料第7集『体づくり運動－授業の考え方と進め方－』
- 2) 国立教育政策研究所「平成13年度・15年度教育課程実施状況調査」, 文部科学省, 国立教育政策研究所「全国学力・学習状況調査」(平成19年度、平成20年度)
- 3) 内閣府「低年齢少年の生活と意識に関する調査」2008. 2.
- 4) 小児睡眠障害研究会(兵庫県立総合リハビリテーションセンター)こどもたちの疲労と生活リズム 2009.3.
- 5) 国立教育政策研究所生徒指導研究センター『生徒指導上の諸問題の推移とこれからの生徒指導』2009.
- 6) 神家一成：『体力を高める運動75選』東洋館出版社, 2008.
- 7) 本村清人：『中学校体育の授業上巻』, 大修館書店 pp.21.
- 8) 高橋健夫：『新しい体づくり運動の授業づくり』体育科教育, 大修館書店 pp.1, 2009.10.
- 9) 金田雅代：『学校保健安全ハンドブック』, 教職開発研究所, pp.170, 2009.
- 10) 小学校学習指導要領・総則
- 11) 文部科学省 食に関する指導の手引き
- 12) 『小学校学習指導要領』『中学校学習指導要領』(小学校第9節体育中学校第7節保健体育), 文部科学省, 平成20年.
- 13) 古川善夫 体づくり運動「7単位時間以上」をどう展望するか, 体育科教育, pp.32 2008.06.
- 14) 高階玲治：『幼・小・中・高の連携・一貫教育の展開』教育開発研究所, 2009.
- 15) 足立己幸：『弁当箱ダイエット法』群羊社 2004.
- 16) 文部科学省：「食生活学習教材(中学生用)食生活を考えよう一体も心も元気な毎日のために」2002.4.
- 17) 文部科学省：「食生活学習教材(中学生用)食生活を考えよう」指導の手引き, 2002.4.
- 18) 「楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～」, 「食を通じた子どもの健全育成のあり方に関する検討会」報告書(厚生労働省), 財団法人日本児童福祉協会, 2004.4
- 19) 「早起き早寝朝ごはん」新体と健康シリーズ 少年写真新聞社, 2007.
- 20) 実物大・そのまんま料理カード, 第1集, 手軽な食事編, 群羊社.