

令和2・3年度
熊本県教育委員会指定
公益財団法人熊本県学校保健会委嘱
一般財団法人PTA教育振興財団委嘱

健康教育研究推進校

【研究主題】

自分を見つめ、目標に向かっていきいきと活動する
甲佐っ子の育成
～自尊感情を高める健康教育の推進を通して～



熊本県上益城郡甲佐町立甲佐小学校

Tel(096)234-0043 FAX(096)235-3036

E-MAIL:kousa43@abeam.ocn.ne.jp



研究主題

自分を見つめ、目標に向かっていきいきと活動する甲佐っ子の育成
～自尊感情を高める健康教育の推進を通して～

研究主題の捉え方

●「自分を見つめ」とは

自分を見つめるとは、現在や今までの自分自身の心や体、生き方について、自分で自分の内面をよく見るということである。

自分のよさに気付かず、自信をもって思いを伝えることができなかったり、自分はできていると思っても、客観的にはできていなかったりする場合がある。今の自分のよい点や改善点を見つめ、自分自身を客観視することが大切だと捉えている。

●「目標に向かっていきいきと活動する」とは

目標に向かっていきいきと活動するとは、よりよい自分になるために、目標をもって活動している姿のことである。

この場合の目標とは、将来どんな自分になりたいのかという生き方の目標であったり、今の自分にとって足りない面を掲げるような目の前の目標であったりする。自分を伸ばすために目標をもって生きる姿は、いきいきとしている。目を輝かせ、よりよい自分を目指し、積極的に活動している児童の姿を示している。

●「自尊感情を高める健康教育」とは

本校で捉える自尊感情とは、ありのままに自分を受け入れ、かけがえのない自分の存在を認めようとする感情であり、人として自分らしく生きるための源となる感情である。学校目標である「自信をもちながら学びに向かい生きる力を高める子供」には、無くてはならない感情であり、教育活動全体を通して高めていきたい資質・能力である。

また、健康教育を中核に置き、カリキュラム・マネジメントの視点を取り入れ、自分の心や体、生き方について見つめさせる学習を行い、自分の健康的な生き方を見つめ直すことで、自尊感情もスパイラル状に高めることができると捉える。「自尊感情を高める健康教育」の取組を重ねることで、一人一人がいきいきと自分らしく生きることができ、生涯にわたって健康な生活を営む資質・能力を育むことができると考えた。

心の健康の捉え方とその取組

●こころの健康（厚生労働省：21世紀における国民の健康づくり運動〈健康日本21〉より）

こころの健康とは、いきいきと自分らしく生きるための重要な条件である。具体的には、自分の感情に気づいて表現できること（情緒的健康）、状況に応じて適切に考え、現実的な問題解決ができること（知的健康）、他人や社会と建設的でよい関係を築けること（社会的健康）を意味している。また、人生の目的や意義を見出し、主体的に人生を選択すること（人間的健康）も大切な要素であり、こころの健康は「生活の質」に大きく影響するものである。

●本校が捉える「心の健康」とは

自分の思いを表現したり、自他のよさを認め喜びを分かち合ったりするとともに、課題意識をもって適切な問題解決を図り、自分の心身の健康の保持増進のために、前向きによりよい生活を送ろうとしている状態を「心の健康」と捉えた。

●「健康教育につなぐカリキュラム・マネジメント」とは

自分の心や体、生き方について見つめさせる健康教育を、教育活動全体で効果的に行うため、カリキュラムのマネジメントを行っている。児童に付けたい資質・能力を考え、教科横断的な視点で教育課程を組み立て、年間計画を作成した。その計画を進めながら、学習の効果を検証し、更に改善を図っていく。

●「み・ほ・は運動」とは

児童の自尊感情を高めるためには、日常生活の中で「認め・ほめ・励ます」ことが大切である。教師が学校生活の中で積極的に児童のよさや頑張りに対し「認め・ほめ・励ます」言葉を使うのは勿論のこと、教育活動全体で、家庭・地域の中でも意識して取り組めるよう、合い言葉にして活用している。また、子供たちが互いによさを伝え合う場面や活動も大切にしている。

研究構想図

【学校教育目標】

～自分を見つめる・高める～

自分を見つめ、自信をもちながら学びに向かい生きる力を高める子供の育成



いきいきと自分らしく生きる

心の健康



【めざす姿】

- ・課題意識や見通しをもって行動できる子供
- ・自信をもって、自分の思いを伝えることのできる子供
- ・自他のよさを認め、喜ぶ子供
- ・自分の健康を大切にできる子供

【研究主題】

自分を見つめ、目標に向かっていきいきと活動する甲佐っ子の育成
～自尊感情を高める健康教育の推進を通して～

めざす姿

取組

見通し

課題

地域との連携(学校運営協議会)

保護者との連携

視点1 健康教育につなぐカリキュラム・マネジメント

- ・教科横断的な「健康教育推進プラン」の作成と実施
- ・「チェンジ・チャレンジ・チェック」を軸とした授業づくり

視点2 自尊感情を育む「み・ほ・は運動」

- ・オリジナルキャラクター「じそんマン」の活用
- ・心を見つめ・高める取組
- ・体を見つめ・高める取組

仮説

カリキュラム・マネジメントの視点を取り入れた健康教育推進プランをもとに、意図的に教育活動を進めていくことで、自尊感情を高め、健康でいきいきと生きる子供が育つのではないだろうか。

- ・自分の考えを自信をもって伝える
- ・自分のことが好き
- ・体力づくりに取り組む
- ・健康を考えて行動する
- ・なりたい自分になるために努力する
- ・友達に優しくし、ほかほか言葉を使う



視点1 健康教育につながるカリキュラム・マネジメント

R3年度 第1学年 健康教育推進プラン

めざす姿		課題意識や見通しをもって行動できる子供			自信をもって、自分の思いを伝えることのできる子供			自他のよさを認め、喜ぶ子供			自分の健康を大切にできる子供		
	目指す姿	4月	5月	6月	7月	8-9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
学校行事	自分の役割を考え、進んで活動する姿	始業式・入学式、歓迎遠足	体力テスト 交通教室	プール開き 人権週間 訓練(水防)避難	童謡発表会 終業式	始業式 避難訓練 (不審者)	運動会	就学時検診 人権週間		始業式	命の学習 避難訓練 学習発表会	卒業式 修了式	
学年行事								見学旅行					
通年の活動	●自分の心と身体を見つめ、よりよい生活に向けて、行動する姿				こころタイム(エンカウンター)・心の栄養タイム(読み聞かせ)								
道徳	●自分を見つめたり、多面的多角的に考えたりすることで、よりよい生き方を目指そうとする姿	たのしいがっこう わたしたちがからもの	ありがたう ありがとうのべんしん うまれたてのいのち	ありがたうごめん さうじ あどかたづけ もりのふれげん	やまのせいぐらべ どうしてかな	こぼんのおかし オリンピック/フラン ピック はしのうえのおおか み かずやくんのなみだ	やしゃわか そるっているけど かぼちゃのつ どんなあいさつをし ますか	わたしがおねえさん にじんばなだけで おぼろげなアズ マ	がっこうのかえりみ ちがみんごう おがさんのおせ て	ぼくは小さくて白い うちゅうせんにの り やめるよ	あなただってどんな 人? 体みじかん ハムスターの赤ら み はしれさんりくてつ どう 120てんのそうじ	くぼれたあたが いこころ ハムスターの赤ら み	
まなぶ	●問題意識をもち、自らすすんで取り組む姿				すきなものをあに (国) あわせていくつふえ るとおくつ(算) のこりはいくつ(算) いはいくつ(算)	ききたいな、ともだち のはなし(国) わがかりやすせい しゅう(算)	しらせたいな、見せ たいな(国) どちらかおにい し(算) たんざん(算)	ともだちのこと、し らせよう(国) ひきざん(算)	てがみてしらせよう (国) どんなけいさんけ るのかな(算) おらせしませうに こりニュース	ききたいな、ともだ ちのはなし(国) にはんこのうたをた しもう(音)	どちらかひろい (算) たしざんとひきざん (算) できたらいいごん な(国) みんなあわせて たのしもう(音) もうすぐ2ねんせい	こころのはなをさか せよう(国) いいこといっぱい一 年生(国) できたらいいごん な(国)	
生活	●自分や友達とのよさを認め、思いを共有できる力	がっこうがすき						じぶんでできるよ					
体育	●自分の身体に関心をもち、健康で安全な生活をする姿	固定施設 球技遊び 鬼遊び	鬼遊び 編み遊び ゴム跳び遊び	水の中を移動する等 動遊び 浮く・もぐり・泳ぐ 遊び	水の中を移動する等 動遊び 浮く・もぐり・泳ぐ 遊び	かけっこ リレー遊び リズム遊び	ボール遊び 的当て遊び 力試しの運動遊び	固定施設・球技遊び ボール投げ 的当てゲーム	マツ・平均台遊び 移動する運動遊び 身体操作運動遊び	体はく り 用 意 な 運 動 遊 び 表 現 遊 び	表現遊び マット遊び・平均台 遊び	マット遊び・平均 台遊び・ボール 的当てゲーム	
げんき	●自分の身体に関心をもち、健康で安全な生活をする姿			子どもの歯・大人の 歯(学)	ささいいしらのない			なんでも食べよう					
学活	●生活をよりよくするための課題を見出し、話し合い、協力して、自分の役割を実践する姿	入学式			お楽しみ会をしよう	2学期のめあてを決め よう・係を決めよう	ボールの使い方を 話し合おう	人権集英会 伝えよう 困っていることを解 決しよう		3学期のめあてを決め よう・係を決めよう	6年生にありがた うを伝えよう	もうすぐ2年生	
つながり	●地域や家庭と繋がりをもち、自信をもって生きる姿				お楽しみ会をしよう		家庭学習強化週間 ノーマルティー 親子はみがき週間						

健康に関係性のある単元
や行事は黄色で表示

意図的に関連づけることで、より効果を発揮できる単元や行事を朱線でつないでいる

第1学年 健康教育推進プランより【カリキュラム・マネジメントの視点】

自分の身を守るために安全な避難行動を取ること、体ほぐしの運動遊びを通して自他の心と体の状態に気付くことを学び、体を大切にすることのよさや体を大切にしようとする意欲を高める。

行事「避難訓練(地震)」

自分の命を守るために安全な場所に進んで避難すること。

1学年 体育「A 体ほぐしの運動遊び」

手軽な運動遊びを行い、心と体の変化に気付いたり、みんなで関わり合ったりすること。

1学年 学級活動(2)「たいせつなからだ」

体を大切にする方法を理解し、実践することが体を守ることに繋がるということを理解すること。



過程	学習活動 ★[認め・ほめ・励ます]視点	児童の反応(発言・ワークシート)
チェック	<p>※プライベートゾーンや、体を清潔にする方法(おしりの拭き方・お風呂の入り方等)について考えた後の学習活動</p> <p>体を大切にする方法を考えよう。</p> <p>本時の学習を振り返る。 ・今日は、体を大切にする方法について考えました。 どんなことが分かりましたか。</p> <p>自分の学びを振り返る。 ・自分の体のことが分かって、どう思いましたか。</p> <p>★一人一人の考えを認め、自分なりの考えをもつことができた子供をほめる。</p>	<p>自分の体も大事にしたいけれど、みんなの体も大事にしたい。</p> <p>◇体をちゃんと洗おうと思った。 ◇うんこの後は、きれいにふいて、おしりをきれいにすることが大事だと分かった。 ◇おちんちは、赤ちゃんのもとを作るところだから、とても大切だと分かった。</p> <p>◇これから自分の体を大切にしたい。プライベートゾーンを大切にしたい。</p>

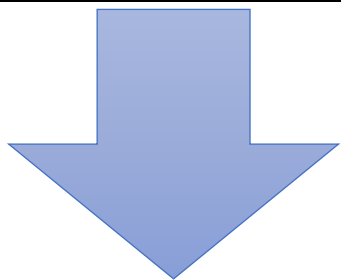
第3学年 健康教育推進プランより【カリキュラム・マネジメントの視点】

健康な生活を送るために必要な事柄を考える中で、不安や悩みの対処の仕方に目を向けさせたり、健康を保持増進するための生活行動の在り方や考え方を身に付けさせたりする。

3学年 学級活動（2）「コロナに負けない」

新型コロナウイルス感染症に対する正しい知識をもとにこれからの過ごし方について意思決定を行うこと。

過程	学習活動 ★[認め・ほめ・励ます]視点	児童の反応(発言・ワークシート)
チャレンジ	<p>※臨時休校中のことを振り返った後の学習活動</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>コロナに負けないってどんなことか考えよう。</p> </div> <p>「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう」の紙芝居を視聴する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・病気について ・不安について ・差別について <p>コロナに負けないために自分にできることを考える。</p> <p>★一人一人の考えを大事にし、励ます。</p> 	<p>◇臨時休業中は、野球ができなくて悲しかった。自主練習をしていた。</p> <p>◇みんなはどうしているかなと思った。</p> <div style="border: 2px solid orange; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>不安がいっぱいになったら、家族に相談したらほっとした。</p> </div>  <p>◇新型コロナウイルスについて知らないことが多いから、不安になるんだな。</p> <p>◇新型コロナウイルスになったなど、うわさを広げない。</p> <p>◇正しい情報を知ることが大事だと分かった。</p>





3学年 道徳「あこがれの人」 A-(1)善悪の判断, 自律, 自由と責任

正しいと判断したことは、自信をもって行うこと。

3学年 保健「けんこうというたからもの」

健康な生活について関心をもち、自分の生活を振り返り、学んだことを実践しようとする事。

過程	学習活動 ★[認め・ほめ・励ます]視点	児童の反応(発言・ワークシート)
チャレンジ	<p>※健康は心と体の調子がよい状態ということを押さえた後の活動</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>健康に過ごすために必要なことを考えよう。</p> </div> <p>健康に過ごすためにしていることやできることを付箋に書き出し、交流する。</p>  <p>健康と日常生活を結びつける。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・たくさんの人と話すことと、健康に過ごすことは、どのようにつながっているのでしょうか。 <p>★友達の考えで、心に残ったことを付箋に書いて、自分の考えに付け加えたり、友達の考えにつなげたりしながら発言をすることで、認め合う環境づくりを行う。</p>	<p>◇健康になるためには、運動するといい。</p> <p>◇私は、ご飯を食べたり、睡眠したりすると思います。</p> <p>◇健康に過ごすためには、歯をみがくことや手洗いうがいをすると思うな。</p> <p>◇たくさんの人と話すことも健康だと思います。</p> <div style="border: 2px solid orange; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>私は、たくさんの人と話すとき悩みを友達に話せるし、話さないとき心の病気に掛かると思います。</p> </div> 

第4学年 健康教育推進プランより【カリキュラム・マネジメントの視点】



自分の目標をもって、くじけずに努力し、自分自身を高めていくことを通して、自分の目標を立てて、その目標に向かって粘り強く努力をしようとする心情を養う。

4 学年 道徳 「がむしゃらに」 A-(5) 希望と勇気, 努力と強い意志

自分がやろうと決めた目標に向かって強い意志をもち、粘り強くやり抜くこと。

4 学年 体育 「C 走・跳の運動(高跳び)」

自分に合った課題をもち、動きを身に付けるための運動を行うこと。


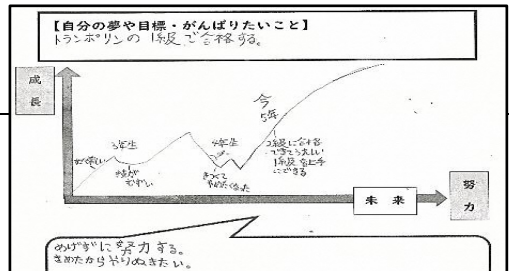
過程	学習活動 ★[認め・ほめ・励ます]視点	児童の反応(発言・ワークシート)
チャレンジ	<p>※自分の立てた目標に挑戦したり、グループの友達と高く跳ぶための秘密について考えたりした後の活動</p> <p>高くとぶためのひみつを見つけて、高くとべるようになろう。</p> <p>中間評価で、お手本になる体の使い方をしている友達の動きを見て、どこがよいかを考える。</p> <p>自分たちで見つけた高く跳ぶための秘密を意識して、グループで協力して、記録にチャレンジする。</p> <p>★子供から出た考えを肯定的に受け止めたり、活動の意欲が持続するようにたくさんのほめ言葉をかけたりする。</p> 	<p>◇リズムよく助走するといことは分かったけど、どうすれば高く跳ぶことができるのかな。</p> <p>◇膝の部分が伸びていいと思います。</p> <p>◇足をお腹の近くまで上げています。</p> <p>◇腕を上を上げています。</p> <p>今のは、もう少しだったから、もっと上に足を上げた方がいいと思うよ。</p> 

第5学年 健康教育推進プランより【カリキュラム・マネジメントの視点】

諦めずに努力を続けるコツを考える中で、自分自身の頑張りを認めたり、身の周りの支えに気付いたりし、水泳運動で自己のめあてをもって粘り強く取り組む態度を育てる。

5 学年 道徳 「ヘレンとともに～アニー・サリバン」 A-(5) 希望と勇気, 努力と強い意志

より高い目標を立て、希望と勇気をもち、困難があってもくじけずに努力をして物事をやり抜くこと。

過程	学習活動 ★[認め・ほめ・励ます]視点	児童の反応(発言・ワークシート)
チャレンジ	<p>※アニー・サリバンのすごさに着目させた後の学習活動</p> <p>夢や目標に向かって、あきらめず努力を続けるコツをつかもう。</p> <p>・夢や目標をまだもっていない友達もいます。夢や目標をもち、努力を続けるためにはどうすればよいでしょう。</p> <p>★自分の体験を見つめ「努力するコツ」を発表した子供の言葉を取り上げ、認めるようにする。</p> 	<p>◇夢をもったときの気持ちを思い出す。</p> <p>◇努力した後、うれしい気持ちになることを考える。</p> <p>◇頑張った自分をほめる。</p> <p>◇家族や先生の支えが必要。</p> 
チェック	<p>・これからの自分の成長曲線と頑張りたいことを書き込みましょう。</p>	

5 学年 体育 D 「水泳運動」

バディで互いの目標を共有し、支え合いながらその達成に向けて粘り強く取り組むこと。

視点2 自尊感情を育む「み・ほ・は運動」

【オリジナルキャラクター「じそんマン」の活用】

本校では、心の健康の土台となる「自尊感情」を視覚化するためにオリジナルキャラクター「じそんマン」を作成した。授業中や集会等で活用することで、子供たちが自分自身や友達、家族などの心の大切さや成長に目を向けている。



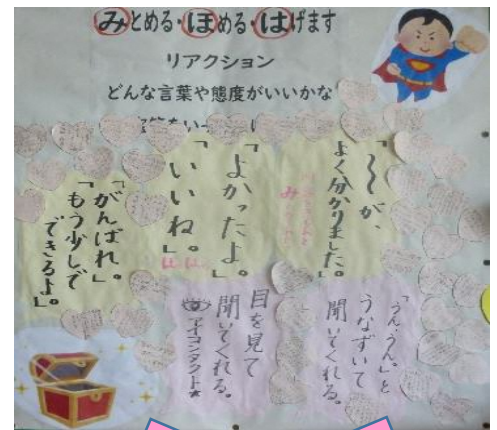
心を見つめ・高める取組

こころタイム



月に1回、業間に行った「こころタイム」では、自分のよさや友達のよさに気づかせるため、エンカウンターの内容に取り組んだ。「みんなにすごいね、と褒められた。」「自分のよいところを見つけてもらってうれしかった。」という感想があった。

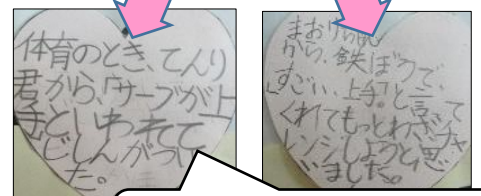
じそんマンパワーアップ言葉



こころの栄養タイム（読み聞かせ）



給食の時間に、子供の自尊感情が高まるような内容の本の読み聞かせを行っている。登場人物が困難を解決するような内容や、読み手の心が動かされた本を紹介するようにしている。読み聞かせを楽しみにして待つ子供の姿が見られた。



言葉集めを行うことで、自尊感情の高まりが見られた。

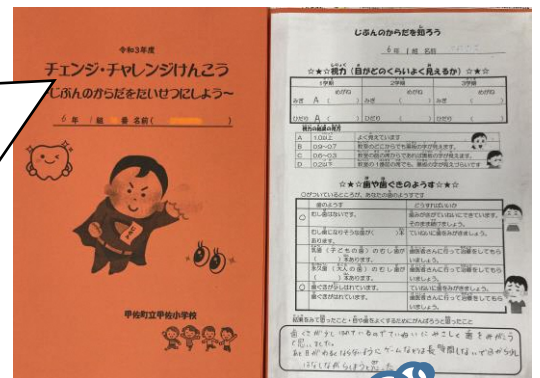
体を見つめ・高める取組

240分チャレンジ&ランランタイム



子供たちが自分の現在の健康状態（視力や歯・歯ぐきの様子）を知ることで、自分の生活を見直すきっかけとなるような取組を行っている。

チェンジ・チャレンジ健康カード



自分の運動量を知るために「240分チャレンジ」として一週間に240分の運動をめざす取組を行った。運動量の指標を示すことで、自分自身の運動量に自信をもつ様子が見られた。

また、週に一度の取組として朝自習に「ランランタイム」を行っている。目標を持って取り組むことで、自他の頑張りを認めたり、励まし合いながら走ったりする様子が見られた。

【児童の感想より】

- ・歯ぐきが少しはれているので、ていねいに優しくみがこうと思いました。
- ・目が悪くならないようにゲームなどは長時間しないで、目から少し離しながらしようと思いました。

研究の成果と今後の課題

1 研究の成果

(1) 視点1 健康教育につなぐカリキュラム・マネジメントの実践より

健康教育推進プランをもとに、健康教育を意図的かつ効果的に進めていくことで、心の健康に大きくアプローチを行うことができた。学習を進める過程で、子供自身の普段の生活を振り返らせたり、見通しをもたせるような発問を行ったり、課題解決に向けて意思決定を行ったりしたことで健康への関心が高まった。(資料1)

また、健康に関する教科や行事等を関連付けることにより、発問に対しての子供の反応に広がりが見られ、学びの深まりを感じる場面があった。学びが深まることによって、健康を大切にしている心情が育ち、実生活において、子供たちが健康を保持増進しようとする態度の高まりや実践につながっている。(資料2, 資料3)

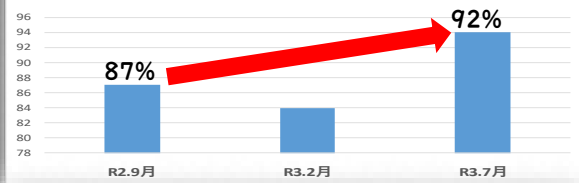
健康推進プランをもとに実践を行う中で「道徳で学んだことを思い出しながら、今、運動会の練習をあきらめずにしています。」という児童の感想もあり、本実践が児童の成長につながってきている。

(2) 視点2 日常の関わり「み・ほ・は運動」の実践より

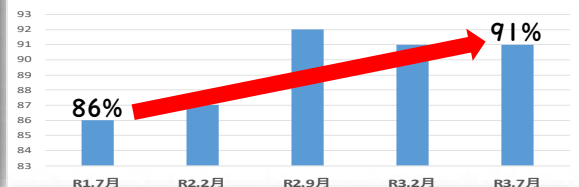
授業や業間活動、帰りの会等の様々な場面で「認め・ほめ・励ます」場面を設定したことで、子供たちが友達の考えを認め合ったり、思いやりのある言動が見られたりする機会が増えた(資料4)。児童の言葉から「みんながぼくのいいところを言ってくれて嬉しかった。」や「自分の思っていないことを言ってくれて嬉しかった。」という感想が見られ、教職員からも「み・ほ・は運動を行うことで、互いを認め合い教室が温かくなった。」という教職員間の会話もある。子供たちの心の健康につながる大きな効果を感じる。

また、上記の活動を通して、子供たちが安心して過ごすことのできる学級風土づくりを整えてきたことで、学び合いの場が活発化された。自信をもって自分の思いを伝えたり、相手の考えを受け入れたりし、一人一人の考えを尊重して活動に取り組む様子が見られ、いきいきと自分らしく学校生活を送る子供の姿があった。(資料5)

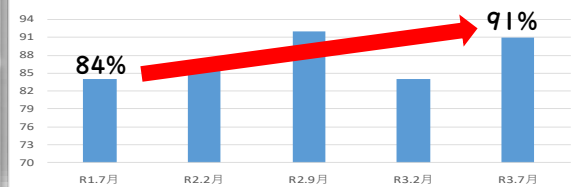
【資料1】課題意識や見通しをもって行動できる



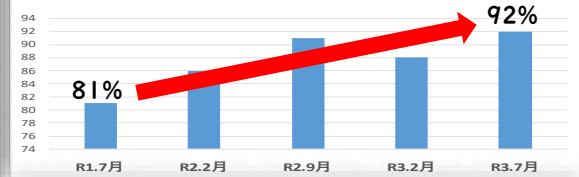
【資料2】自分の健康を大切にしている



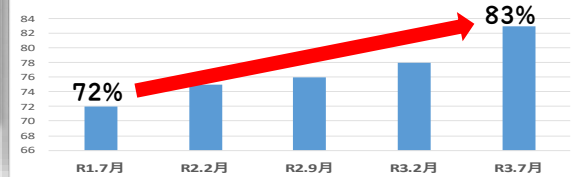
【資料3】体力がつくように、いろいろな運動を頑張っている



【資料4】自分や友だちのよさを認め、喜ぶことができる



【資料5】自信をもって、自分の思いを伝えることができる



2 今後の課題

- 健康を考えて行動できる子供が増加している一方で、体に悪影響があると分かっても深夜帯まで起きていたり、バランスのよい食事を十分に摂れていなかったりする子供がおり、家庭との連携を強めていく必要がある。
- 自分自身や相手のことを見つめることで、相手のことを認めたり、自分に自信をもったりしている子供が増えてきている。今後は、習慣化しつつも画一的にならないような工夫が必要である。

3 まとめ

昨年度から本研究を進めるにあたり、全職員で「心の健康」について理解を深め、実践を重ねてきた。取組を行う上で、早期に行動面に現れるものもあれば、数年後になって心身の成長とともに生かされることがあるという認識をもって実践を行っていたが、徐々に子供の姿がいきいきとする機会が増え、研究の方向性は確かなものになった。

今後も、研究主題である「自分を見つめ、目標に向かっていきいきと活動する甲佐っ子の育成」について研究と修養に努め、子供一人一人が心身ともに健康な生活を営む資質・能力を育み、よりよい人生を送ることができるようしていきたい。