

小学校における生活習慣に関する研究 —バランスのとれた食事摂取指導を中心として—

専攻 教科・領域教育学専攻
コース 生活・健康系コース
学籍番号 M06287d
氏名 藤本侑香

問題の所在と研究の目的

子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切である。しかしながら、近年、成長期の子どもにとって不可欠な、「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という基本的な生活習慣が大きく乱れている。こうした近年の子どもの基本的な生活習慣の乱れが、厚生労働省、文部科学省らが実施している国民健康・栄養調査によって学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されている。例えば、国立教育政策研究所の調査によれば、毎日朝食を食べる子どもほど、ペーパーテストの得点が高い傾向にあることが明らかになっているし、文部科学省スポーツ・青少年局の体力・運動能力調査の調査によれば、1985年以降、子どもの体力・運動能力の平均値の低下、偏差値差が大きくなってきているという報告がなされている。また、肥満や運動不足が原因となるいろいろな病気にかかる危険も高まってきていて、学校保健統計調査報告書から見ても、子どもたちが将来、健康に生活することが難しくなるという心配までもがなされている。このような状況から、基本的な生活習慣をもう一度見直し、社会全体の問題として、地域・家庭・学校が一丸となり、子どもの健やかな成長を期して学習意欲や体力の向上を図るための取組が必要である。しかし、地域・家庭の教育力が低下してきているという現実が国民生活白書や国民生活選好度調査から見られることから、学校教育への期待が高まってきている。

以上から本研究では、生活習慣と、学力・体力の関係を分析すること、また、それをふまえて小学校で行う「正しい生活習慣」の指導内容及び適切な指導法を提案することを目的とした。

I. 小学校における「正しい生活習慣」の指導内容

1. 目的 小学校で行う生活習慣に関連する学習の

指導内容を明らかにすること。

2. 方法

(ア) 学習指導要領分析

2004年発行の小学校学習指導要領解説編より生活習慣関連記述の抜粋・整理をした。

(イ) 教科書分析

現行の各教科の教科書の具体的な指導内容の整理がカテゴリ分け、カテゴリごとの見出し作成(KJ法)、各教科書のカテゴリの内容掲載割合を求めた。

3. 結果及び考察

生活習慣に関連する教科等は、生活と体育、家庭、特別活動が当てはまった。それぞれ学習する学年は、生活が1～2年、体育(保健)が3～6年、家庭が5～6年、特別活動が全学年であった。

小学校で学ぶべきとする生活習慣に関する内容は、以下の10個にまとめることができた。

- a (自分で決まった時間に) 起きること
- b 自分のことは自分でできること
- c 手伝いをする、家族団欒の時間を持つこと
- d 食事をすること
- e 休養、睡眠をとること
- f 体を動かすこと
- g 挨拶ができること
- h 勉強すること
- i 生活のリズムをつくること
- j 排便をすること

以下、この10個を「小学校で学ぶべきとする生活習慣に関する10個のカテゴリ」とした。

II. 生活実態調査(アンケート)項目の作成

1. 目的 小学生を対象とするアンケート作成すること。

2. 方法 10個のカテゴリを含めたアンケートを作成した。

3. 結果及び考察

教科書から導き出された生活習慣に関するカテゴリと、2006年度に実施した学習に対する意識・生活実態調査をもとに25質問項目からなる生活実態調査用紙作成を行った。

III. 生活実態調査(アンケート)の実施、分析

1. 目的 子どもの現状把握・課題発見及び生活実態結果と学年・学力テスト・体力テストの関係分析より、関係性の高いカテゴリを発見すること。

2. 方法 神戸市立M小学校の3年生から6年生の約620人を対象として生活実態調査を実施した。

3. 結果及び考察

(ア) 生活実態調査結果(現状把握)

起床時間、食事の摂取・時間、就寝時刻は平日で早く、同じリズムで生活する傾向がみられ、運動の習慣・活動時間は休日が多い傾向がみられた。

(イ) 生活実態調査と学年の関係分析結果(特性)

25 質問項目中、6 項目で学年関係が見られた。

(ウ)生活実態調査と学力テストの関係分析結果

朝食摂取、授業理解、授業への積極性、習い事の有無で関係がみられた。

(エ)生活実態調査と体力テストの関係分析結果

朝食摂取、授業への積極性、習い事の有無で関係がみられた。

IV. 小学校で行われている「正しい生活習慣」を身につけるための指導の現状

1. 目的 指導の現状分析より課題を発見すること。

2. 方法

(ア)生活習慣に関する特別活動の全体計画分析

学校保健安全計画のカテゴリ対応分析を行った。

(イ)特別活動における具体的な指導内容分析

給食・保健便り、課題発見アンケート調査(学級担任・養護教諭)のカテゴリ対応分析を行った。

3. 結果及び考察

(ア)生活習慣に関する特別活動の全体計画分析結果

保健目標が月ごとに設定され、関連する行事や管理、保健安全指導が同時に行われていた。

(イ)特別活動における具体的な指導内容分析結果

学校全体で目標を持って取り組み、便りを作成することは指導状況に大きく関係する。しかし、それ以外の取り組みは、学級担任によって大きな偏りがあることが分かった。また、「食事をする事」は、給食便りや教科(生活・保健・家庭)で実施しているにもかかわらず、課題となっている

ことがわかった。

V. 「食事をする事」の指導法提案

1. 目的 「食事をする事」を中心に活動し、成功例を持つU・I・K小学校の指導実践を分析し、効果的な指導法を見つけること。

2. 方法

(ア)「食事をする事」の指導分析、発見

食に関する年間指導計画(月・学年ごと)、各教科学習、教科外活動の分析を行った。

(イ)「食事をする事」の指導紹介、分析

食育の指導実践を紹介し、(ア)で発見した、食に関する指導の全体計画の低中高学年の目標に対応させて分析を行い、「食事をする事」で課題のあったM小学校に提案した。

3. 結果及び考察

(ア)「食事をする事」の指導分析、発見

児童の実態を調べ、発達を考慮して食に関する指導の全体計画を作成し、実行することが効果的であるということが分かった。目標設定では、低学年で食に興味を持たせ好き嫌いをせず食べる事。中学年で、食にはバランスが大切で、3つの基礎食品に分けられる事を知ること。高学年では、健康や体の成長にはバランスの取れた食事・楽しい食事の大切さを知り、実践すること。と大きく分かれ、自分自身のことから周りの仲間と関わりを増やしていくという広がりが発見された。

(イ)「食事をする事」の指導紹介、分析

Iでみつけた生活習慣に関連する教科だけでなく、複数の教科の中で指導していくことで子どもの学習意欲に反映される事が分かった。また、(ア)の目標が、低中高学年それぞれの時期に適切な目標であることを明らかにした。

VI. 今後の課題

本研究で発見した目標を使った「食事をする事」の指導法の効果検証が出来ていない。また、本来の目的である「正しい生活習慣」を身につけるための適切な指導法を明らかにするまでには至らなかったことを、今後の課題とする。

主任指導教官(福田光完)
指導教員(永田智子)