

## 〈報告〉

## 生活習慣改善のための効果的な保健授業の進め方に関する研究

永野 忠仁\*・大津 一義\*

A study on successful health classes to improve students' lifestyle related diseases

Tadahito NAGANO\* and Kazuyoshi OHTSU\*

## 1. 目 的

学校教育においては、生徒自らが自らの力で状況を変革していく能力の形成が期待されている<sup>7)8)</sup>。また、健康問題・課題の解決に当たっても同様である。近年における生活習慣病の増大に伴って、高等学校の生徒にとっても、その予防は重要な健康課題であり、主体的に生活習慣(運動・栄養・休養)を改善していくことが不可欠である<sup>1)6)</sup>。その方策として、学校健康教育、中でもその中核を占める保健授業に負うところが大きい。高等学校では、保健授業は2単位必修であり、その実施状況は小学校、中学校での雨が降った時に行われる「雨降り保健」や未実施といった低調さに比べると実施されている方である。しかし、その教育方法(学習形態)としては一斉学習が多く、生徒にとって面白くない魅力のない授業に終始し、効果が上がっていない状況にある。現行学習指導要領の総則3においては、社会的ニーズに応じて、健康に関する指導(健康教育)を学校の教育活動全体を通して行うことになっており、その一環として保健授業を魅力あるものにすることは学校教育の今日的な重要課題である。その課題解決に当たっては、一斉学習の短所を補完する教育方法(学習形態)として開発されたグループ学習を活用することが有効であると考えられる。

従って、本研究では、一斉学習とグループ学習に着目して、学習の習得度と定着度を高めるうえでどちらが有効であるか、検証授業を通して明かにすることを目的とする。

## 2. 研究・分析方法

## 1) 検証授業のための事前調査

「生活習慣に関するアンケート調査」

## (1) 調査対象者

千葉県内某県立高校1学年160名

## (2) 調査時期

検証授業の1週間前

## (3) 調査内容

①現在の生活状況、②生活習慣病の必要行動についての意識、③生活習慣への関心、④生活習慣病に関する知識、⑤このままでの生活では将来、健康を害する不安はあるか、⑥自分の健康を知るために健康診断を受けようと思うか、の計6項目

## (4) 調査方法

各クラスでの保健の授業時に自記式質問紙の調査法を用いて担当教員(筆者)により、授業時間にアンケートをその場で直接配布し無記名で記入後、直接回収。倫理的配慮として、アンケート配布時に、研究の目的、プライバシーの擁護には十分に配慮することを文書にて説明し、了解を得る。

## 2) 高等学校での検証授業の実施

## (1) 対象者

グループ学習群1学年80名(男子40名, 女子40名)

\* 順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科  
Graduate School of Health and Sports Science,  
Juntendo University

の2クラス, 一斉学習群1学年80名(男子40名, 女子40名)の2クラス.

\*各4クラスとも高等学校入学者選抜の学力審査にもとづいてクラス分けされた均質のグループで4クラスとも学力はほぼ同じである.

## (2) 時期

2009年6月中旬から4日間にかけて行った.

## (3) 授業の目標

生活習慣病はどのような病気なのか. 予防方法は どうすればよいのだろうか.

## (4) 授業の学習指導展開

導入(生活習慣病とは, その実態と要因につて知る) 展開(生活習慣病による死亡原因, 生活の変化と死亡率の推移との関連, 生活習慣病と食生活との関連, 日本型食生活の良さ, 生活習慣病を予防するための食事の工夫, 健康増進・発病予防, ガン予防の12か条について考える)

まとめ(自分の生活を振り返り改善への具体的な目標を立てる, 本時の反省・発表, 本時のまとめ, 学習の定着度の評価)

\*グループ学習群は1グループ7名の4グループと1グループ6名の2グループの計6グループに分けた.

## 3) 検証授業の評価

「生活習慣に関するアンケート調査」

### (1) 評価対象者

グループ学習群80名と一斉学習群80名

### (2) 評価時期

検証授業の直後・1ヶ月後・3ヶ月後

### (3) 評価項目

事前調査と同様の8項目

評価の仕方; 事前調査と同様のやり方でアンケート調査を実施し, その結果を両郡別, 全体, 男女別に比較した. SPSS 15.0 J for Windows を使用し T 検定を行った.

## 3. 結 果

### 1) 生活状況の全体及び2群間の変化

適正な生活状況である①運動・スポーツを週3回

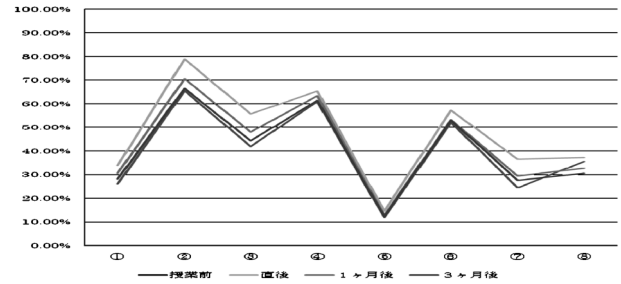


図1 現在の生活状況が良好である場合(全体)

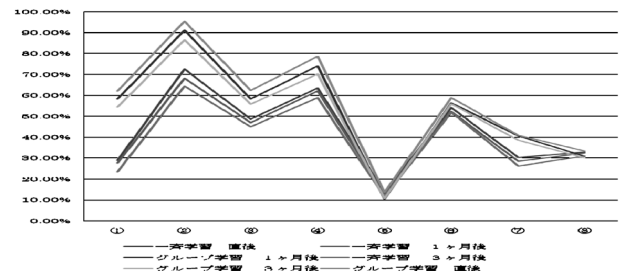


図2 現在の生活状況が良好である場合(2群間)

以上する, ②朝食を毎朝食べる, ③睡眠を6~7時間とる, ④食欲がある, ⑤朝の目覚めが良い, ⑥排便が毎日ある, ⑦自己評価で健康である, ⑧体型意識で少し肥満である, の8項目のそれぞれについて, 全対象者の検証授業の前, 直後, 1ヶ月後, 3ヶ月後の変化を見ると図1のごとくであった. いずれの項目とも, 検証授業前はそれ以後に比べ回答率は低かった. 検証授業後でみると, 回答率が53%以上であったのは, 「②朝食を毎朝食べる」70.5%, 「④食欲がある」63.3%であり, 「⑥排便が毎日ある」53.3%であった. 反対に31%以下で低率であったのは, 「朝の目覚めが良い」12.7%, 「健康と自己評価している者」29.4%, 「週3回以上運動・スポーツをする」30.6%であった. これらの結果について, グループ学習群と一斉学習群別に直後, 1ヶ月後, 3ヶ月後の変化を比較してみると図2のごとくであった. グループ学習群の方が一斉学習群に比し, 「⑤朝の目覚めが良い」と「⑧体型意識で少し肥満である」を除く6項目において, 高い割合を維持していた. 特に, 「①「運動・スポーツ」, 「②朝食」, 「⑦自己の健康評価」は, グループ学習の方が一斉

学習群に比し有意 ( $P < 0.05$ ) に良好であった。

### 2) 健康保持行動への意識の全体及び2群間の変化

生活習慣病予防に必要な健康保持行動である①バランスのとれた食事をする, ②毎日規則正しい食事をする, ③外食を控える, ④食べ過ぎを避け脂肪を控える, ⑤適量のビタミンと繊維質を摂取する, ⑥塩辛いものを少なめにする, ⑦熱いものは冷ましてから食べる, ⑧焦げた部分は避ける, ⑨カビの生えたものに注意する, ⑩日光に当たり過ぎない, ⑪適度に運動やスポーツをする, ⑫十分な睡眠をとる, の12項目それぞれについて, 全対象者の検証授業の前, 直後, 1ヶ月後, 3ヶ月後の回答率の変化を示すと図3のごとくであった。これらの変化を通して, 最も高率を示したのは, 「⑨カビの生えたものに注意する」96.2%であり, 次いで, 「⑧焦げた部分は避ける」64.2%, 「②毎日規則正しい食事をする」62.1%, 「⑫十分な睡眠をとる」62.4%の順であった。反対に低率であったのは, 「⑦熱いものは冷ましてから食べる」42.4%, 「⑥塩辛いものを少なめにする」47.1%であった。これらの結果について, グループ学習群と一斉学習群別に直後, 1ヶ月

後, 3ヶ月後の変化を比較してみると図4のごとくであった。殆どの項目において, グループ学習群の方が一斉学習群に比し, 高い回答割合を維持していた。中でも, 検証授業後の「②毎日規則正しい食事をする」, 「③外食を控える」, 「①適度に運動やスポーツをする」, 「⑫十分な睡眠をとる」の4項目においては, 有意な差 ( $P < 0.05$ ) が認められた。

### 3) 生活習慣病に関する知識の習得・定着度の全体及び2群間の変化

生活習慣病に関する知識として, ①日本人の死因順位, ②食塩の過剰摂取と高血圧の関連, ③肥満と糖尿病の関連, ④糖尿病に悪化による合併症, ⑤コレステロールと心臓病の関連性, ⑥日本人の食事形態の変化による大腸癌の増加の6項目のそれぞれについて, 全対象者の「知っている」の回答率の変化を, 検証授業の前, 直後, 1ヶ月後, 3ヶ月後で見ると図5のごとくであった。これらの変化を通して, 最も高率を示したのは, 「③肥満と糖尿病の関連を知っている」85.1%であったが, 「④糖尿病の合併症」は35.9%と最も低かった。これらの結果について, グループ学習群と一斉学習群別に直後, 1

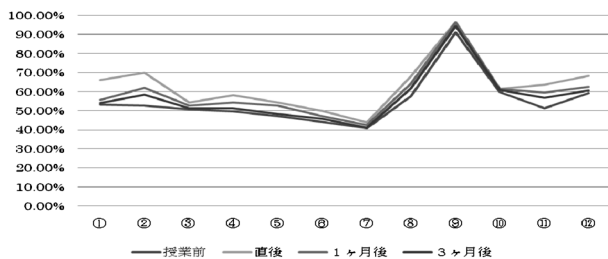


図3 健康保持行動(全体)

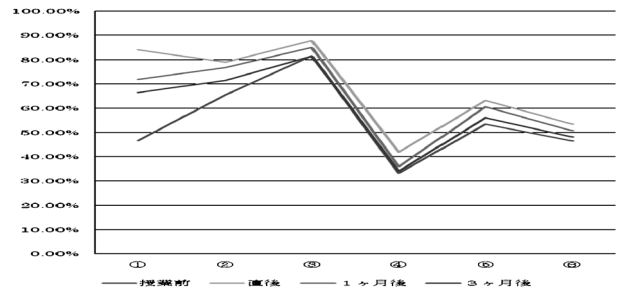


図5 生活習慣病に関する知識(全体)

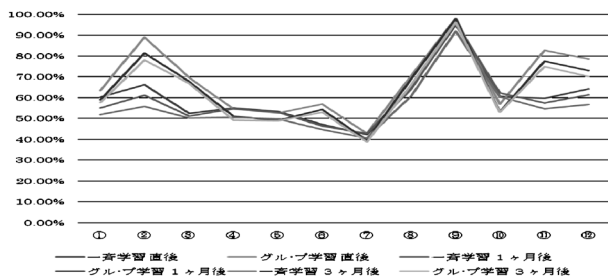


図4 健康保持行動(2群間)

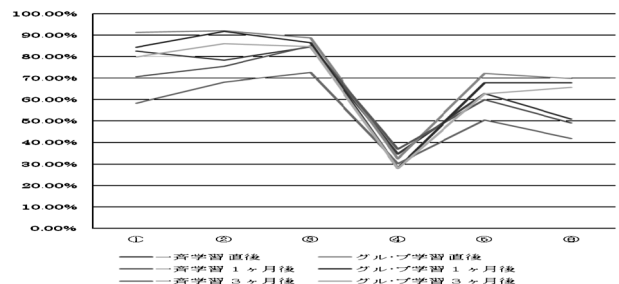


図6 生活習慣病に関する知識(2群間)

ヶ月後, 3ヶ月後の変化を比較してみると図6のごとくであった。「①日本人の死亡順位」, 「②食塩の過剰摂取と高血圧との関連」, 「⑥大腸がんの増加」において, グループ学習群の方が一斉学習群に比し, 有意 ( $P < 0.05$ ) に高い回答割合を維持していた。

#### 4) 生活習慣病への関心度の2群間の変化

一斉学習群とグループ学習群の直後, 1ヶ月後, 3ヶ月後の変化を見てみると, グループ学習群の方が生活習慣病への関心度が高い傾向にあった。

#### 5) 生活習慣病への不安についての2群間の変化

グループ学習群と一斉学習群とも, 直後, 1ヶ月後, 3ヶ月後の変化には有意な差は認められなかった。

#### 6) 健康を将来害する不安と健康診断の受診意欲との関連性についての2群間の変化

一斉学習群とグループ学習群の直後, 1ヶ月後, 3ヶ月後の変化をみると, グループ学習群の方が健康に不安を持っている者は健康診断を受けようと思うと回答した者が有意 ( $P < 0.05$ ) に多かった。

## 4. 考 察

アンケート調査結果として, 高校生の生活習慣の実態は, 運動, 栄養(食事), 休養(睡眠)のいずれにおいても乱れており, これらに関する知識も不十分であった。また, 検証授業の結果では, 運動, 栄養(食事), 休養(睡眠)面における生活習慣改善のための知識の習得度, 定着度のいずれにおいても, グループ学習群の方が一斉学習群よりも改善が見られた。これは, グループ学習が, 一斉指導の授業の陥りがちな教師中心の画一主義的指導の欠点を補い, 小グループの中での生徒たちの自由な討議や共同作業を通して, 1人1人の主体的で積極的な学習活動への参加を促すことや, 興味・関心, 経験, 能力の異なる生徒たち個人の考えを出し合い, 援助し合って学習することによって, 学習効果が高まるとともに, 民主的な集団形成の訓練にもなるといった特性を有しているからである。

## 5. 結 論

一斉学習群よりもグループ学習群の方が運動, 栄養(食事), 休養(睡眠)面における生活習慣改善に関する知識の習得度と定着度とに改善・向上が見られたことから, グループ学習の方が一斉学習よりも生活習慣改善のための効果的な保健授業の進め方であることが窺えた。

(当論文は, 平成21年度順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科の修士論文を基に作成されたものである)

## 参 考 文 献

- 1) 阿久津邦男: 健康科学論 53-47 (1995) 文化書房博文社
- 2) 中央教育審議会(第一次答申): 21世紀を展望したわが国のあり方について (1996)
- 3) 兵庫教育大学附属小学校教育研究会: 楽しい授業の創造——斉指導からの脱却—— (1992) 黎明書房
- 4) 片岡徳雄: 個を生かす集団づくり〈1〉 個を生かす集団づくり (1976) 黎明書房
- 5) 健康・栄養情報研究会編: 第六次改定 日本人の栄養所要量—食事摂取基準— (1999) 第一出版
- 6) 今野道勝: 栄養と運動と休養 48-69 (1993) 朝倉書店
- 7) 文部科学省: 中学校学習指導要領解説・保健体育編 (1999) 東山書房
- 8) 文部科学省: 高等学校学習指導要領解説・保健体育編・体育編 (1999) 東山書房
- 9) 武藤孝司, 福渡靖: 健康教育・ヘルスプロモーションの評価 篠原出版
- 10) 大津一義: 新学力の評価の方法 (1996) 大日本図書
- 11) 大津一義: 楽しみながら実践力が身につく学習方法 (2001) 大日本図書
- 12) 大津一義: 「効果的な栄養教育・栄養指導の進め方」 (2001) ぎょうせい
- 13) 大津一義: 保健授業をおもしろくするワンカット教材 (1989) 大日本図書
- 14) 宇津野年一, 三井涼蔵, 松岡弘: 現代の保健体育—学生の健康作りのために— (1983) ぎょうせい

(平成22年3月11日 受付)  
(平成22年6月28日 受理)