

16 健康教育 調査研究委員会

一 テーマ

児童生徒の生活に生きる身体の使い方
～姿勢指導と、けが予防に視点をあてて～

二 テーマ設定の理由

上小地区では運動器検診後の保健指導の重要性から、小学校では「体づくり運動」を、中学校では「スポーツ障害の早期発見と予防」について多くの学校で実践されてきている。昨年、それらの実践について調査したところ、指導をどう継続していくか、また、地域で取り組みの手立てを考えてほしいという課題出された。

そこで本年度は、アスレティックトレーナーの協力を得ながら、地域で課題に取り組んでいくこととした。

三 研究の経過

- | | | |
|-----|--------|-----------------------------------|
| 第1回 | 5月 7日 | ・研究の方向の確認 ・研究内容の検討 ・研究推進計画 |
| 第2回 | 6月 6日 | ・姿勢・けが実態アンケート結果・研究内容の検討・講演会の打ち合わせ |
| 第3回 | 7月 1日 | ・教育課程事前授業の参観 |
| 第4回 | 8月 8日 | ・教育課程午後の打ち合わせ |
| 第5回 | 8月22日 | ・教育課程午後の最終打ち合わせ |
| 第6回 | 9月 5日 | ・教育課程研究協議会 講演会とグループ討議 |
| 第7回 | 11月28日 | ・研究のまとめ ・今年度の反省と来年度への要望 |
| 第8回 | 1月10日 | ・研究発表会打ち合わせ |
| 第9回 | 1月21日 | ・研究発表会 |

四 研究の内容

1 昨年度までの健康教育委員会の取り組みから

これまで3年間、多くの学校で体重測定後の保健指導や学校保健委員会を通して、姿勢指導、体みがき、体幹運動を行ってきたが、一度限りで終わってしまうことが多く、時間や、予算を確保しながら継続して続けていくことができないことが共通している課題としてあげられ、それを共有することができている。

2 「姿勢とけが予防」アンケートについて：実態把握

(1) アンケート実施時期と対象校

5月に健康教育委員の学校(小学校4校)の職員に配布回収した。

(2) アンケートの内容と結果

① アンケート内容

子どもたちの姿勢や運動中・部活動中におけるケガについて、気になることや日ごろ感じていることを教えてください。

② アンケート結果

・姿勢について(おもな意見)

姿勢の保持ができない(授業中)。

背中が丸まっている、首が前に出ている。

目と手元の距離が近い。

・ケガについて(おもな意見)

すぐに転んだりする。

手をついただけで骨折したりする。

けがをして深い傷になってしまう。

・その他

自覚はあっても、どうやって姿勢をよくしたらよいかわからない。

自分事として姿勢をよくすることを子どもたちはとらえていない。他律的。

3 課題のまとめ

上記1、2をうけ、関 賢一先生より、柔軟性を高めることが、けがの予防や姿勢改善につながることを教えていただいた。また、指導を継続していくという視点から「ジャックナイフストレッチ」を各校に取り入れることを提案いただき、学校で具体的に「いつ」「どういう風に提案し」「どこで指導していくか」等、実際に計画を立て実践してみることを提案していくこととした。

4 教育課程研究協議会での講演とグループ討議

(1)講演と実技

演題「姿勢教育の進め方」

講師 株式会社BCF 取締役 アスレティックトレーナー 関 賢一 先生

内容

柔軟性と体の動き:各種ストレッチの実際、「背骨の柔軟性は手足の動きをよくする」

柔軟性とケガ予防:「ジャックナイフストレッチは腰を守る」

「体幹トレーニングで動きやすい体を作る」

提案:柔軟性を第一に考え「ジャックナイフストレッチ」を!

(2)グループ討議

「全員がジャックナイフストレッチ(姿勢教育)をおろせるか」

①話し合いの内容

- ・姿勢教育の実施校からの取り組みについて
- ・取り組めていない学校から(取り組めていない理由、障害など)
- ・出された課題について意見交換
- ・各校の計画立案→発表

②感想より

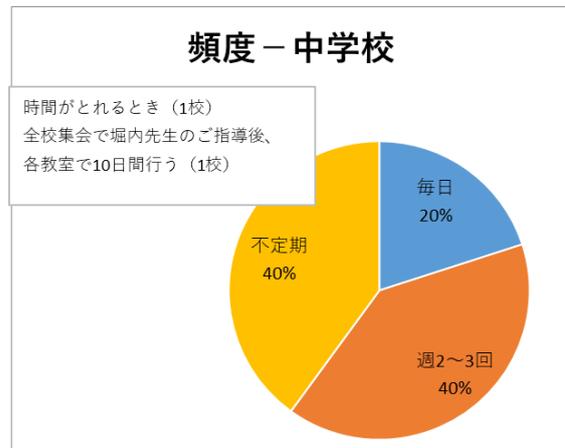
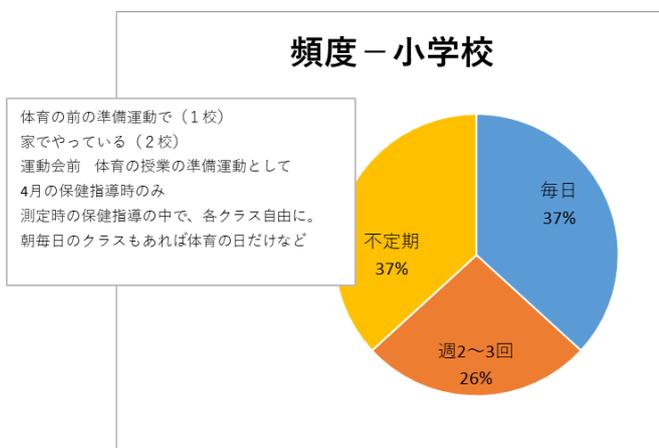
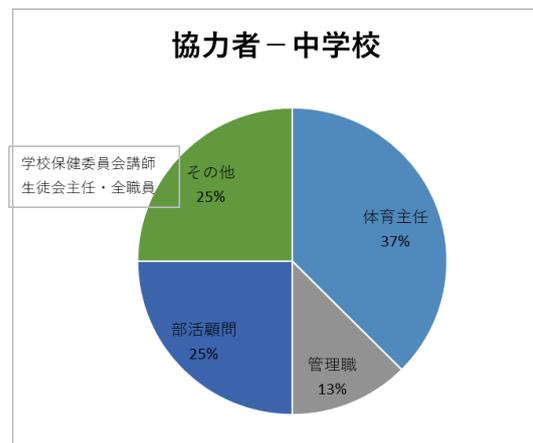
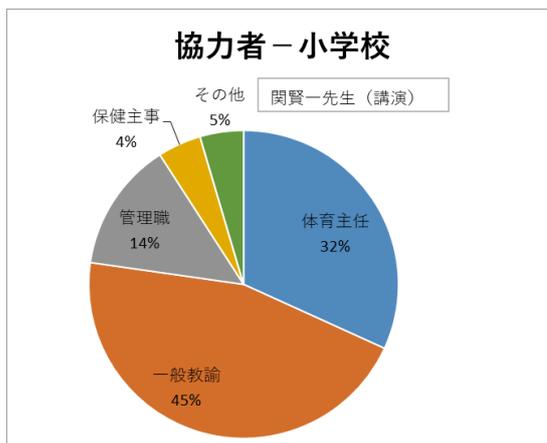
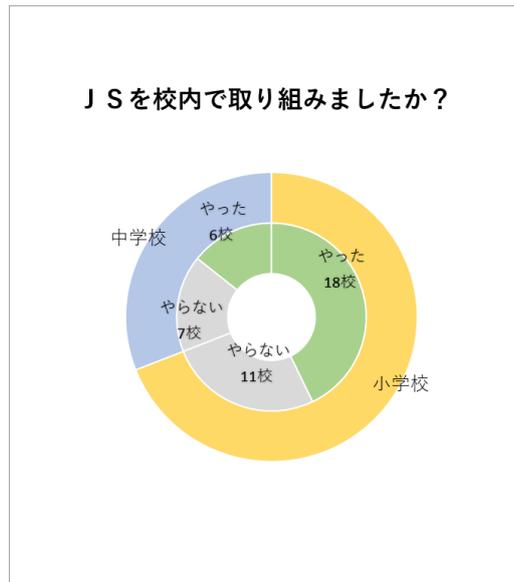
- ・関先生のご指導が大変充実していて、30分では足りないほどでした。科学的根拠をもとに情報発信し、子どもの柔軟性を高め、体力向上を図っていきたいと思います。
- ・具体的にどうするか考えたことは、明日からの学校生活に役立てられそう。
- ・各校の様子についての話し合いが盛り上がった。
- ・各校の実態・悩みから具体的な計画のために障害となるものをどうクリアしていくか具体的な話ができてよかったです。
- ・中学校ではやや難しいかな…と思いながら参加していました。

(3)実施してみでのアンケート

①アンケート実施時期と対象校

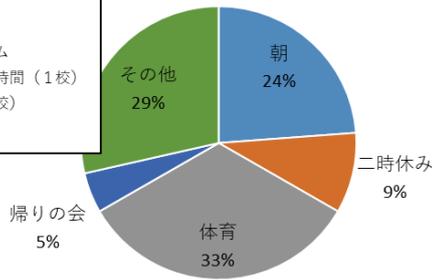
12月上旬に上小地区各校に実施した。(回答 42 校 回答率 87.5%)

②アンケートの内容と結果

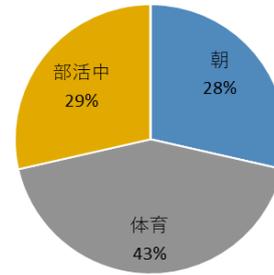


実施時間帯－小学校

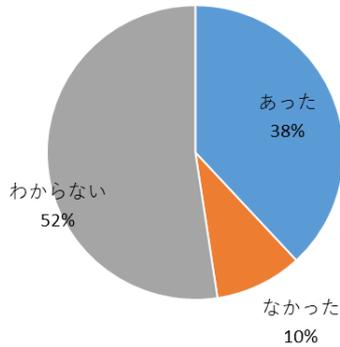
9月の体重測定時に保健指導と講演会、体重測定時、元気アップタイム、掃除後の読書の時間（1校）、保健行事で（1校）、授業前（1校）



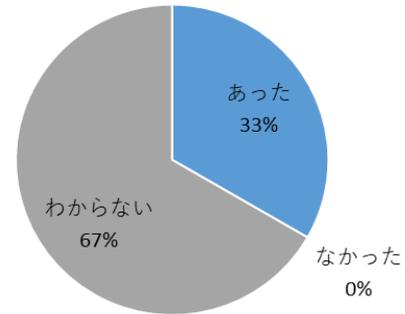
実施時間帯－中学校



変化は？－小学校

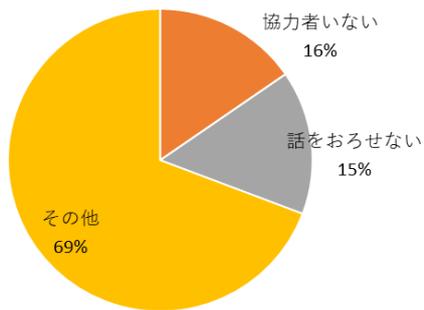


変化は？－中学校

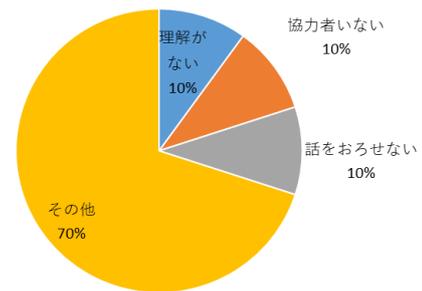


* 変化がなかったと回答した学校は「継続的でなかったこと」を理由に挙げていた。また、「わからない」の回答が多くなっている理由は、9月に提案したJSを3か月後(12月)にアンケートした結果と思われる。

未実施の理由は？－小学校



未実施の理由は？－中学校



* その他のなかに「すでに実施していたため」という学校が何校もあった。

* 自由記述のアンケート結果は別紙として各校へ配布済み。

3 姿勢づくり・体づくり学習会の開催

(1)実施期日と内容

期日	内容
10月24日(木)	よい姿勢について
11月28日(木)	柔軟性について
1月23(木)(予定)	膝と腰のケガと予防について

(2)会場

上田市立城下小学校

(3)講師

株式会社BCF 取締役 アスレティックトレーナー 関 賢一 先生

(4)学習会の様子



五 研究のまとめと課題

姿勢や体の使い方についての指導についての研究が4年目となった。昨年度の研究から、健康教育を継続して行うことが難しいという共通する課題がみえた。そこで本年度は、柔軟性向上のために簡単で取り組みやすい「ジャックナイフストレッチ」を提案し、各校で計画実施していただき、その取り組みについてアンケートを取った。

アンケート結果から、回答のあった多くの学校で実施していただいたことが分かり本当にありがたかった。また、上小地区を挙げてこの課題に取り組んだこと自体が一つの成果であった。各校の実態や課題があるなか、その様子を調査し各校へ返したことで、健康教育を次年度へつなげる取り組みのヒントとなった。

また、昨年度に引き続き、専門家(アスレティックトレーナー)による学習会を開催した。昨年度に比べ、参加者が少なかったり、養護教諭以外の先生方の参加が少なかった。来年度にむけ、参加しやすいよう改善していく必要を感じた。

今年度の研究を通してみえてきた、健康教育をすすめるために必要な、「協力者、校内へのおろし方、自校の課題把握と周知、継続」といった具体的な各校の実践を参考にし、今後も児童生徒が意欲的に楽しく取り組める健康教育を継続して行えることを願う。

六 委員名簿

推進係 宮澤 好一 (第四中)
研究委員 赤穂 布久美 (塩川小・委員長)
金子 和恵 (城下小・副委員長)
小山 実央 (田中小)
丸山 聖治 (和田小)