

小学校における望ましい生活習慣を實踐できる 資質・能力を育む保健教育の在り方

－ 3年生から6年生の進んで實踐する望ましい生活習慣と實踐意欲の関連要因の検討より－

入谷仁士・松本有希*・山部真理**・久保昌子

Ideal health education to cultivate the qualities and abilities for practicing desirable lifestyle habits in elementary school:

Based on an investigation into factors related to desirable lifestyle habits and willingness to practice in grades three to six

Hitoshi Iritani, Yuki Matsumoto, Mari Yamabe, Masako Kubo

(Received October 1, 2022)

We conducted a survey to clarify factors related to "the voluntary practice of desirable lifestyle habits" and in looking to the future, "the willingness to practice desirable lifestyle habits" with the goal of examining the ideal health education to cultivate the qualities and abilities for practicing desirable lifestyle habits in elementary school.

As a result, factors related to "the voluntary practice of desirable lifestyle habits" and "the willingness to practice desirable lifestyle habits" were "a positive awareness of one's own body" and "awareness of the body and skeleton" based on the child's awareness during body measurements. Therefore, elementary schools should develop classes that implement teaching materials and lines of questioning for deepening a student's the awareness of their body and skeleton and how they develop and grow.

Key words: elementary school, health education, the voluntary practice of desirable lifestyle habits, the willingness to practice desirable lifestyle habits

1. はじめに

保健教育において、子ども達が生涯にわたって望ましい生活習慣を實踐できる資質や能力を育むことは重要な目標の一つである。そのため、望ましい生活習慣等に関連する要因を明らかとすることは、今後の保健教育の在り方を検討する上で必要となる。

望ましい生活習慣に関連あるいは影響する要因として、子どもの朝食摂取や睡眠に関する習慣等は、保護者の生活行動の影響を受けることがこれまで報告されている^{1) 2)}。中学生を対象とした調査では、朝食摂取は本人が自覚していなくても保護者の注意等で朝食摂取がなされる場合もあり、単に望ましい生活習慣を實踐しているといった行動のみにとらわれない保健教育の必要性が指摘されている³⁾。このようなことから、子ども達が實踐している生活習慣を捉える場合、どの

程度自ら進んで實踐しているかを捉える必要があると思われる。また、保健教育で育む望ましい生活習慣は当然のことながら生涯にわたって實踐されていくことを目指す必要がある。そのため、子ども達の望ましい生活習慣を捉える上で、将来の望ましい生活習慣に影響を与える要因についても検討する必要があることを示唆する報告もみられる⁴⁾。こうした報告から保健教育のあり方を検討する際、将来の行動につながるような意欲等に関連する要因についても検討する必要があると思われる。

令和3年度全国学力・学習状況調査報告書⁵⁾によると、中学生の方が小学生よりも朝食を毎日食べていない者の割合が高いこと、毎日同じ時刻に寝ていない者の割合が高いこと、普段の1日当たりのテレビゲーム等を行っている時間が長いことなどが示されている。これらのことから、小学校の望ましい生活習慣は必ずしも自覚的に行われているとは限らず、保健教育

* 熊本大学教職大学院院生 ** 熊本市立河内小学校

を受ける年代のうち最も保護者の生活習慣等の影響を受けやすい年代であるといえる。そのため、現在実施している望ましい生活習慣にとらわれすぎず、望ましい生活習慣を實踐していける資質や能力を育む基盤づくりとなると思われる小学校における保健教育の在り方を検討することは非常に重要であると思われる。また、「自ら進んで實踐する望ましい生活習慣」や将来にむけての「望ましい生活習慣の實踐意欲」に関連する要因を明らかにしていくことが必要となると思われる。

これまで、自ら進んで實踐している生活習慣に関連する要因検討として、Health Locus of Control（以下健康帰属意識とする）との関連が小中学生を対象として検討されており、内的統制と保健行動の実行の自立性との相関がみられたとの報告がなされている⁶⁾。また、藤田は⁷⁾「わかる」ことが「行動する」につながる保健教育について、「行動する必要性や意味を理解していること」が基盤の1つとなっていると述べている。また、将来を意識した望ましい生活習慣に関しては、小学生を対象に保健指導を実施し、規則正しい生活習慣を送る有益性の理解などが自ら健康を守ろうとする意欲の向上につながったとの報告もみられる⁸⁾。さらに、養護教諭等がこれまで取り組んできた保健教育に、からだ学習あるいはからだの学習といわれるものがある⁹⁾。こうした学習は、子ども達が望ましい生活習慣を實踐したり、その重要性を理解したりするうえで重要となる「体に関する認識」を育むために實踐されてきたと推察される。

こうしたことから、「自ら進んで實踐する望ましい生活習慣」や「望ましい生活習慣の實踐意欲」には、「健康帰属意識」「望ましい生活習慣の重要性に対する意識」「体に関する認識」が関連すると考えられる。しかし、これまで、「自ら進んで實踐する望ましい生活習慣」や「望ましい生活習慣の實踐意欲」に関連あるいは影響する要因検討について、このような要因を包括的に検討したものはほとんどみられない。

また、規則正しい生活習慣を送る有益性の理解などが自ら健康を守ろうとする意欲の向上につながったとの報告もみられている⁸⁾が、子ども達が望ましい生活習慣を實踐するには、生活習慣が健康にとって重要であるといった意識に加え、自らの体の健康を守ろうといった意識を持つことが必要であろうと考えられる。その基盤として、自分の体の機能のすばらしさや自分の体は大切であるといった「体に対する肯定的意識」も、望ましい生活習慣に関連するのではないかと考えられる。

そこで本研究では、小学校における望ましい生活習慣を實踐できる資質・能力を育む保健教育の在り方

について検討することを目的とし、「進んで實踐する望ましい生活習慣」および将来にむけての「望ましい生活習慣の實踐意欲」に「健康帰属意識」「望ましい生活習慣を實踐する重要性」「自己の体に対する肯定的意識」「体についての認識」がどのように関連するのかを明らかとするための調査を実施した。

2. 研究方法

1) 調査時期方法と対象

A県A小学校の3年生から6年生までの児童を対象として無記名自記式のアンケートを実施した。令和3年12月1日から令和3年12月15日の間の特別活動の時間を用いて、養護教諭が調査の説明を行い調査を実施した。回答は、3年生21名、4年生25名、5年生26名、6年生男子25名、合計97名から回答があり、そのうち回答に不備のなかった93名分を分析対象とした（有効回収率95.9%）。

2) 本研究に用いた主な調査内容について

(1) 健康帰属意識

健康帰属意識については、田辺の尺度⁶⁾のうち特に関連性が高い第1因子を参考に、内的な帰属意識5項目で作成し、健康帰属意識とした。項目は、「A1. 病気になるか健康でいられるかは自分の心がけ次第だと思う」、「A2. 規則正しい生活と健康は結びついていると思う」、「A3. 具合が悪い時や病気になったときは自分の生活の仕方が関わっていると思う」、「A4. 自分の健康は自分の生活の仕方を守れると思う」、「A5. 規則正しい生活をすれば、病気を避けられると思う」である。回答は「とてもそう思う」、「そう思う」、「少しそう思う」、「どちらともいえない」、「少しそう思わない」、「そう思わない」、「全くそう思わない」の7件法で求め、肯定的な回答から7点、6点、5点、4点、3点、2点、1点とした。

(2) 望ましい生活習慣の重要性

「望ましい生活習慣の重要性」に関する意識については、「進んで實踐する望ましい生活習慣」および「望ましい生活習慣の實踐意欲」と対応させつつ、保健教育で育めるようなものとなるように作成した。質問項目は、「B1. 十分な睡眠をとることは、自分が元気に過ごすために大切なことであると思う」、「B2. 適度な運動は、自分の体を丈夫にするために大切であると思う」、「B3. 健康のために規則正しい生活は欠かせないと思う」、「B4. 朝食を食べること、よりよく成長することは関係があると思う」、「B5. 栄養バランスのとれた食事は、健康に生きていくために大切であると思う」である。回答は「とてもそう思う」、「そう思う」、「少しそう思う」、「どちらともいえない」、「少しそう

思わない」、「そう思わない」、「全くそう思わない」の7件法で求め、肯定的な回答から7点、6点、5点、4点、3点、2点、1点とした。

(3) 自己の体に対する肯定意識

「自己の体に対する肯定的意識」については5項目で作成した。項目は、「D1. 自分の体を大切に思う」、「D2. 自分の体が好きだ」、「D3. 自分の体はすごい機能が備わっている」、「D4. 自分の成長が楽しみである」、「D5. 自分の体の働きに満足している」である。回答は「とてもそう思う」、「そう思う」、「少しそう思う」、「どちらともいえない」、「少しそう思わない」、「そう思わない」、「全くそう思わない」の7件法で求め、肯定的な回答から7点、6点、5点、4点、3点、2点、1点とした。

(4) 体や骨に関する認識

「体や骨に関する認識」については、予備調査としたB小学校において自分の発育への疑問を抱きやすい身体測定時に子ども達が持つ「体への疑問」を自由記述形式で回答を得た。それらをもとに体や骨と成長の関連に関する9項目で作成した。項目は、「F1. 運動によって刺激を与えることで、古い骨を壊し新しい骨を作るのを助けていると思う」、「F2. 寝ている間に成長ホルモンや栄養のおかげで骨が成長すると思う」、「F3. 骨は体をしなやかに動かすためには欠かせないと思う」、「F4. 骨を作るためには、カルシウムだけではなく色々な栄養が必要だと思う」、「F5. 骨は血液をつくる大切な働きをしていると思う」、「F6. 骨には血管が通っていて、必要な栄養をやりとりしていると思う」、「F7. 日光に当たることは骨を丈夫にすることに繋がっていると思う」、「F8. 体の中のカルシウムが足りなくなると骨を溶かしてカルシウムを出していると思う」、「F9. 筋肉をしっかり使うことで骨も丈夫になると思う」である。回答は「とてもそう思う」、「そう思う」、「少しそう思う」、「どちらともいえない」、「少しそう思わない」、「そう思わない」、「全くそう思わない」の7件法で求め、肯定的な回答から7点、6点、5点、4点、3点、2点、1点とした。

(5) 進んで実践する望ましい生活習慣

「進んで実践する望ましい生活習慣」については、「朝食」「体育以外の運動」「生活リズムを考えた就寝状況」に加え、嗜好品の量と夕食の野菜摂取量との関連が報告されていることから¹¹⁾、「間食の摂取について」、これらに加えて、「テレビやゲームの使用状況」に関する5項目を測定した。質問項目は「G1. 毎日朝ご飯を自分からすすんで食べている」、「G2. 生活リズムを考えて自分からすすんで毎日早く寝るようにしている」、「G3. 生活リズムや健康のことを考えて、時間を決めてテレビ、ゲームなどを使っている」、「G4. 生活

リズムや健康のことを考えて、量や時間を決めておやつをとるようにしている」、「G5. 体育の時間以外に健康のために運動をしている」である。回答は「非常にあてはまる」、「あてはまる」、「少しあてはまる」、「どちらともいえない」、「少しあてはまらない」、「あてはまらない」、「全くあてはまらない」の7件法で求め、肯定的な回答から7点、6点、5点、4点、3点、2点、1点とした。

(6) 望ましい生活習慣の実践意欲

「望ましい生活習慣の実践意欲」については、「これからの生活について、自分のきもちにあてはまるもの一つに○をつけてください」という問い方をした。質問は「進んで実践する望ましい生活習慣」に対応するような5項目に加え、将来の生活を予想しやすい高校生、大学生においては将来保護者により準備されなくなるような状況において食事バランスが意識されなくなる可能性について言及した研究がみられる⁴⁾。このことから「食事バランス」を加えた6項目とした。項目は、「H1. 健康のためにすすんで朝ごはんを食べようと思う」、「H2. 健康のためにおやつや時間の量を考えて生活しようと思う」、「H3. 早寝早起きをするために、ネットやテレビなどの使い方を常に見直そうと思う」、「H4. 体育以外に体を動かす時間を作ろうと思う」、「H5. 健康のために栄養バランスに気を付けようと思う」、「H6. 健康に生活するために早寝早起きをしようと思う」である。回答は「とてもそう思う」、「そう思う」、「少しそう思う」、「どちらともいえない」、「少しそう思わない」、「そう思わない」、「全くそう思わない」の7件法で求め、肯定的な回答から7点、6点、5点、4点、3点、2点、1点とした。

3) 分析方法

各測定尺度について探索的因子分析および確認的因子分析を行い、さらに「進んで実践する望ましい生活習慣」および「望ましい生活習慣の実践意欲」をそれぞれ従属変数とし、「健康帰属意識」、「望ましい生活習慣の重要性」、「自己の体に対する肯定意識」、「体や骨に関する認識」を独立変数として共分散構造分析を行うこととした。

なお、統計分析には、SPSS Statistics 26 および SPSS Amos 26 Graphics を用いた。

4) 倫理的配慮

調査にあたっては、A小学校の校長先生に許可を得、児童に調査結果を研究目的以外に使用しないこと、分析においては個人が特定されないことなどを説明し、本人が調査を拒否した場合や回答したくない質問にはこたえなくてよい旨など倫理的配慮についても説明を行い、同意を得た。

3. 結果

1) 各尺度について

「健康帰属意識」, 「望ましい生活習慣の重要性」, 「自己の体に対する肯定意識」, 「体や骨に関する認識」, 「進んで実践する望ましい生活習慣」, 「望ましい生活習慣の実践意欲」のそれぞれの尺度が本研究において使用可能かどうか検討することを主な目的とし, 各尺度とも探索的因子分析を行った。因子分析を行う前に, 各尺度を構成する質問項目すべての得点および標準偏差などを算出した結果, 天井効果が見られるような項目もみうけられたが, 小学生のありのままの意識等を測定した結果であることから, すべての項目を因子分析に使用することにした。因子抽出法は最尤法で, 固有値を確認しながら最適であると判断される因子数を判断することとした。その結果, すべての尺度で1因子解が最適であった。また, すべての尺度の項目とも共通性および因子負荷量とも概ね良好な数値であった(表1から表6)。

表1. 健康帰属意識の因子分析について

	負荷量	共通性
A5. 規則正しい生活をすれば, 病気を避けられる	.885	.784
A4. 自分の健康は自分の生活の仕方でする	.805	.648
A3. 具合が悪い時や病気になったときは自分の生活の仕方が関わっている	.681	.464
A1. 病気になるか健康でいられるかは自分の心がけ次第だ	.605	.366
A2. 規則正しい生活と健康は結びついている	.538	.289
寄与	60.264	

表2. 望ましい生活習慣の重要性の因子分析について

	負荷量	共通性
B3. 健康のために規則正しい生活は欠かせないと思う	.811	.658
B5. 栄養バランスのとれた食事は, 健康に生きていくために大切である	.742	.648
B2. 適度な運動は, 自分の体を丈夫にするために大切である	.716	.551
B1. 十分な睡眠をとることは, 自分が元気に過ごすために大切なことである	.706	.499
B4. 朝食を食べることと, よりよく成長することは関係がある	.516	.267
寄与	49.748	

表3. 自己の体に対する肯定意識の因子分析について

	負荷量	共通性
D5. 自分の体の働きに満足している	.822	.676
D3. 自分の体はすごい機能が備わっている	.734	.538
D4. 自分の成長が楽しみである	.701	.491
D2. 自分の体が好きだ	.655	.429
D1. 自分の体を大切に思う	.538	.289
寄与	48.440	

表4. 体や骨に関する認識の因子分析について

	負荷量	共通性
F5. 骨は血液をつくる大切な働きをしている	.771	.595
F8. 体の中のカルシウムが足りなくなると骨を溶かしてカルシウムを出している	.703	.495
F7. 日光に当たることは骨を丈夫にすることに繋がっている	.692	.479
F9. 筋肉をしっかり使うことで骨も丈夫になる	.640	.410
F4. 骨を作るためには, カルシウムだけではなく色々な栄養が必要だ	.634	.402
F6. 骨には血管が通っていて, 必要な栄養をやりとりしている	.630	.397
F1. 運動によって刺激を与えることで, 古い骨を壊し新しい骨を作るのを助けている	.600	.360
F2. 寝ている間に成長ホルモンや栄養のおかげで骨が成長する	.566	.320
F3. 骨は体をしなやかに動かすためには欠かせない	.353	.125
寄与	39.804	

表5. 進んで実践する望ましい生活習慣の因子分析について

	負荷量	共通性
G4. 生活リズムや健康のことを考えて, 量や時間を決めておやつをとる	.795	.632
G2. 生活リズムを考えて自分からすすんで毎日早く寝る	.761	.580
G3. 生活リズムや健康のことを考えて, 時間を決めてテレビ, ゲームなどを使っている	.706	.498
G5. 体育の時間以外に健康のために運動をしている	.443	.196
G1. 毎日朝ご飯を自分からすすんで食べている	.433	.188
寄与	41.874	

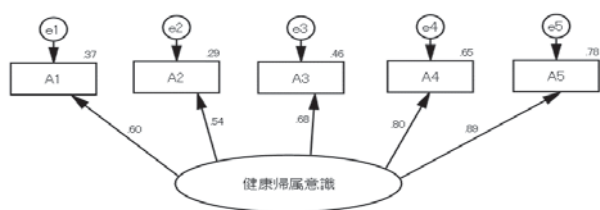
表6. 望ましい生活習慣の実践意欲の因子分析について

	負荷量	共通性
H5. 健康のために栄養バランスに気を付けよう	.871	.758
H2. 健康のためにおやつや時間の量を考えて生活しよう	.812	.659
H6. 健康に生活するために早寝早起きをしよう	.804	.646
H3. 早寝早起きをするために, ネットやテレビなどの使い方を見直そう	.749	.561
H4. 体育以外に体を動かす時間を作ろう	.542	.294
H1. 健康のためにすすんで朝ごはんを食べよう	.444	.197
寄与	58.584	

また, 信頼性を示すクロンバッハの α 係数についてみると, 「健康帰属意識」は .83, 「望ましい生活習慣の重要性」は .82, 「自己の体に対する肯定意識」は .81, 「体や骨に関する認識」は .84, 「自ら進んで実践する望ましい生活習慣」は .76, 「望ましい生活習慣の実践意欲」は .85 と良好であり, 内的一貫性が確認できた。

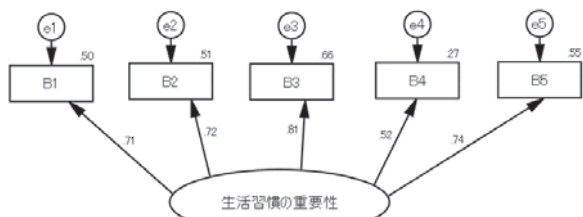
次にそれぞれの尺度について, 探索的因子分析の結果をもとに, 確認的因子分析を行った。その結果, すべての尺度において, 一因子解が再現でき, またモデルの適合度に関してみると, 「健康帰属意識」では, $GFI = .956$, $AGFI = .868$, $CFI = .969$, $RMSEA = .108$, 「望ましい生活習慣の重要性」では $GFI = .912$, $AGFI = .737$, $CFI = .885$, $RMSEA = .207$, 「自己の体に対する肯定意識」では, $GFI = .970$, $AGFI = .909$, CFI

=.985 RMSEA=.070, 「体や骨に関する認識」では GFI=.909 AGFI=.849 CFI=.942 RMSEA=.077, 「自ら進んで実践する望ましい生活習慣」では, GFI=.948 AGFI=.844 CFI=.931 RMSEA=.134, 「望ましい生活習慣の実践意欲」では GFI=.949 AGFI=.882 CFI=.973 RMSEA=.088 であった (図1から図6, なお, 図中では「望ましい生活習慣の重要性」は「生活習慣の重要性」, 「自己の体に対する肯定意識」は「体に対する肯定意識」, 「体や骨に対する認識」は「体・骨の認識」, 「自ら進んで実践する望ましい生活習慣」は「進んで実践」, 「望ましい生活習慣の実践意欲」は「実践意欲」と示す)。



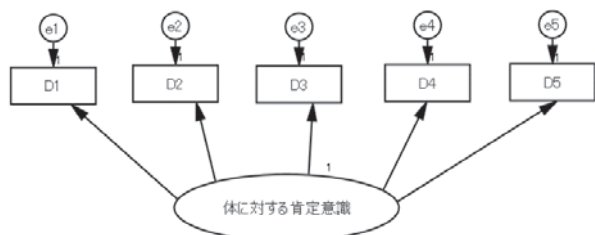
GFI=.956 AGFI=.868 CFI=.969 RMSEA=.108

図1. 健康帰属意識の確認的因子分析



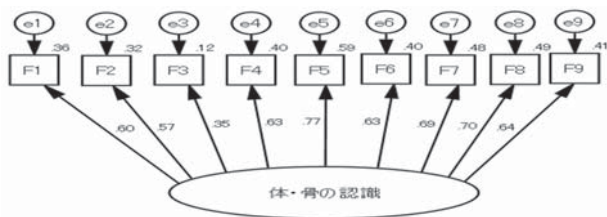
GFI=.912 AGFI=.737 CFI=.885 RMSEA=.207

図2. 望ましい生活習慣の重要性の確認的因子分析



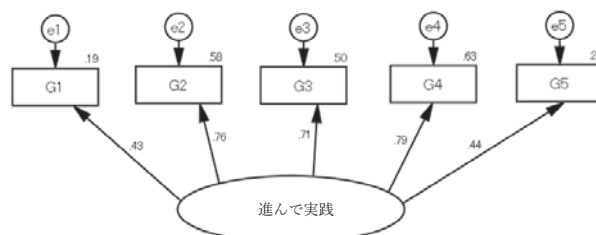
GFI=.970 AGFI=.909 CFI=.985 RMSEA=.070

図3. 自己の体に対する肯定意識の確認的因子分析



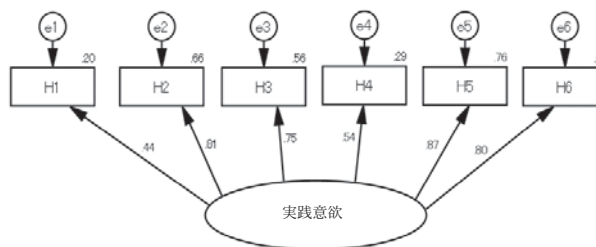
GFI=.909 AGFI=.849 CFI=.942 RMSEA=.077

図4. 体や骨に関する認識の確認的因子分析



GFI=.948 AGFI=.844 CFI=.931 RMSEA=.134

図5. 進んで実践する望ましい生活習慣の確認的因子分析



GFI=.949 AGFI=.882 CFI=.973 RMSEA=.088

図6. 望ましい生活習慣の実践意欲の確認的因子分析

「自己の体に対する肯定意識」, 「体や骨に関する認識」, 「望ましい生活習慣の実践意欲」についてのモデル適合度を示す値は, それぞれ許容範囲内であることが確認できた。「健康帰属意識」, 「自ら進んで実践する望ましい生活習慣」については, RMSEA が.1 をわずかに超えたが, GFI, AGFI, CFI は概ね許容範囲であった。「望ましい生活習慣を実践する重要性」については, モデルの適合度を示す値が好ましくないものもみられた。

2) 「進んで実践する望ましい生活習慣」および「望ましい生活習慣の実践意欲」に影響を与える要因

「自己の体に対する肯定意識」, 「体や骨に関する認識」, 「望ましい生活習慣の実践意欲」についてのモデル適合度を示す値は, それぞれ許容範囲内であることが確認できたので, そのままこれらの分析に用いることとした。また, 「健康帰属意識」, 「自ら進んで実践する望ましい生活習慣」については, RMSEA が.1 をわずかながら高めの値であったが, GFI, AGFI, CFI は概ね許容範囲であったことから, 項目の削除などを行わず「健康帰属意識」「自ら進んで実践する望ましい生活習慣」についてもそのまま分析に用いることとした。「望ましい生活習慣の重要性」については, モデルの適合度を示す値が若干好ましくないものもみられたが, 「自ら進んで実践する望ましい生活習慣」および「望ましい生活習慣の実践意欲」との対応させており, 項目を削除するなどせずそのまま分析に用いることとした。

「自ら進んで実践する望ましい生活習慣」に関連す

る要因の検討においては、はじめに「健康帰属意識」, 「望ましい生活習慣の重要性」, 「自己の体に対する肯定意識」, 「体や骨に関する認識」のすべての変数の「自ら進んで実践する望ましい生活習慣」に対する影響を確認したが, 「健康帰属意識」, 「望ましい生活習慣の重要性」の影響が有意でなかった。次にこの結果を受け, 「自ら進んで実践する望ましい生活習慣」に対して「自己の体に対する肯定意識」, 「体や骨に関する認識」についての影響を確認した結果, これらの変数の影響は有意であり, モデルの適合度についても $GFI = .998$, $AGFI = .982$, $CFI = 1.000$, $RMSEA = .000$ と良好なものであった (図7, なお, 図中では「望ましい生活習慣の重要性」は「生活習慣の重要性」, 「自己の体に対する肯定意識」は「体に対する肯定意識」, 「体や骨に対する認識」は「体・骨の認識」, 「自ら進んで実践する望ましい生活習慣」は「進んで実践」, 「望ましい生活習慣の実践意欲」は「実践意欲」と示す)。

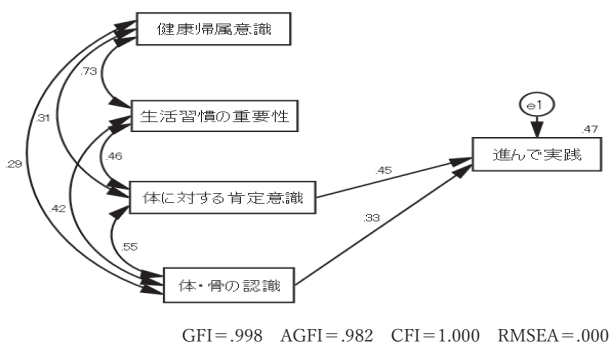


図7. 進んで実践する望ましい生活習慣に関連する要因

また, 「望ましい生活習慣の実践意欲」に影響する要因の検討においても, 「健康帰属意識」, 「望ましい生活習慣の重要性」, 「自己の体に対する肯定意識」, 「体や骨に関する認識」のすべての変数の「自ら進んで実践する望ましい生活習慣」に対する影響を確認した。その結果, 「健康帰属意識」の影響が有意でなかった。次にこの結果を受け, 「望ましい生活習慣の実践意欲」に対して「自己の体に対する肯定意識」, 「望ましい生活習慣の重要性」, 「体や骨に関する認識」についての影響を確認した結果, これらの変数の影響は有意であり, モデルの適合度についても $GFI = .998$, $AGFI = .976$, $CFI = 1.000$, $RMSEA = .000$ と良好なものであった (図8, なお, 図中では「望ましい生活習慣の重要性」は「生活習慣の重要性」, 「自己の体に対する肯定意識」は「体に対する肯定意識」, 「体や骨に対する認識」は「体・骨の認識」, 「自ら進んで実践する望ましい生活習慣」は「進んで実践」, 「望ましい生活習慣の実践意欲」は「実践意欲」と示す)。

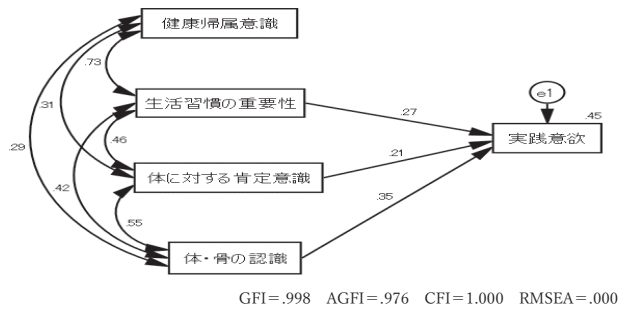


図8. 望ましい生活習慣の実践意欲に関連する要因

4. 考察

「自ら進んで実践する望ましい生活習慣」に関連する要因の検討においては, 「健康帰属意識」, 「望ましい生活習慣の重要性」の関連はみられず, 「自己の体に対する肯定意識」, 「体や骨に関する認識」の関連がみられる結果であった。また, 「望ましい生活習慣の実践意欲」に関連する要因の検討においては, 「健康帰属意識」の関連はみられず, 「自己の体に対する肯定意識」, 「望ましい生活習慣の重要性」, 「体や骨に関する認識」の関連がみられるという結果であった。

本研究のこのような結果は, 小学生が自ら進んで望ましい生活習慣を実践していく, あるいはこれらの望ましい生活習慣を今後も実践していこうとする意欲を育むためには, 特に「自己の体に対する肯定意識」, 「体や骨に関する認識」を育めるような保健教育を実施していくことが重要であることを示しているものと思われる。

これまで養護教諭等が取り組んできた保健教育に, からだ学習あるいはからだの学習といわれるものがある⁹⁾。からだの学習を実施することでレジリエンスが高まるかどうかを検証した報告もみられるが¹⁰⁾, これらが望ましい生活習慣やそれらを今後実践していこうとする意欲に関連しているかどうかを検証されてはいなかった。本研究の結果から, 骨や成長に関する体に関する認識を深めることが, 自ら実践しようとする生活習慣や今後を望ましい生活習慣を実践しようとする意欲に関連することから, 今後小学校における望ましい生活習慣を実践できる資質・能力を育む保健教育においては, 子どもの発達段階や興味・関心を踏まえ, からだや骨がどのように成長していくのかといったことなどを学べるような教材や発問づくりを行い, 小学生が体や骨に関する認識を深めることができるような授業が展開されていくことが重要であると思われる。また, 「自己の体に対する肯定意識」を高めるような保健教育も重要であるが, これらをどのようにして高

めていくかについては、これまでほとんど検討されていなため、このような意識を直接高める保健教育の在り方について言及することは難しい。本研究の「自ら進んで実践する望ましい生活習慣」および「望ましい生活習慣の実践意欲」の関連要因のモデル図に示したように、「体や骨に関する認識」との高い正の相関関係があることから、因果関係については明らかにした結果ではないが、「体や骨に関する認識」を高めることで、体の仕組みのすばらしさについて実感し、体の働きを肯定的にとらえることにつながる可能性があるのではないかとと思われる。そのためには、子どもの発達段階や興味・関心を踏まえ、からだど成長、からだの命などを学べるような教材や発問づくりを行い、小学生が体に関する認識を深めるような授業を展開することが重要となると思われる。またそのような授業を展開することで「自己の体に対する肯定意識」を高めることにもつながり、その意識の高まりがさらに「自ら進んで実践する望ましい生活習慣」の形成や「望ましい生活習慣の実践意欲」を高めることにつながっていくこと可能性もあるのではないかとと思われる。

「望ましい生活習慣の重要性」に関しては、「自ら進んで実践する望ましい生活習慣」に関連はみられなかったが、「望ましい生活習慣の実践意欲」にのみ関連がみられている。そのため、規則正しい生活習慣を送る有益性の理解が、自ら健康を守ろうとする意欲の向上につながったとの報告⁸⁾があるように、こうした意識を高めていく保健教育も重要であろうと思われる。また「体や骨に関する認識」と「望ましい生活習慣の重要性」には中程度の正の相関関係みられていることから、先述したような授業によって骨や体に関する認識を深めることで、「望ましい生活習慣の重要性」についての意識を高めることも可能であると思われる。

「健康帰属意識」については、「望ましい生活習慣の重要性」と強い正の相関こそみられるが、「自ら進んで実践する望ましい生活習慣」および「望ましい生活習慣の実践意欲」に関連がみられなかった。これまで、小中学生を対象とした調査で内的統制と保健行動の実行の自立性とに相関がみられたとの報告がある⁶⁾。本研究では、「健康帰属意識」を分析方法および尺度内容が大きく異なり内的統制の因子のみを用いた一因子で測定していることから、この結果を否定するものではない。しかしながら、本研究の結果から、小学生にとって「健康帰属意識」を高めることによって「自ら進んで実践する望ましい生活習慣」が実践されたり、「望ましい生活習慣の実践意欲」が高められたりすることが期待されるのではなく、「自ら進んで実践する望ましい生活習慣」の実践を通じて、「健康帰属

意識」が高まり、「望ましい生活習慣の重要性」の再確認がなされたり、「望ましい生活習慣の実践意欲」の高まりがみられていくのではないかとと思われる。

いずれにせよ本研究の結果から、今後、小学校における望ましい生活習慣を実践できる資質・能力を育む保健教育の在り方として、子どもたちが体や骨の認識を深めることができるような授業づくりが重要となると考えられる。そのためにも、このような認識を深めることができるような発問の検討、教材づくりや授業実践が進められていく必要があると思われる。

5. 本研究の限界

非常に限られた調査対象者の回答を検討しているため、今後さらに対象を広げた検討が必要であると思われる。また、本研究の結果で、必ずしも因果関係を明らかにしたとはいえないため、因果関係を明らかにするための調査、さらに、こうした骨や体に関するための実践的研究が必要になるとと思われる。

6. 文献

- 1) 藤井千恵, 榊原久孝, 児童生徒と両親の生活習慣病危険因子の相関に関する研究. 厚生指第57巻15号, 1-10, 2010
- 2) 藤井千恵, 幼児・児童・生徒の睡眠・生活リズムに関連する要因の検討. 愛知教育大学研究報告教育科学編66巻, 45-53, 2017
- 3) 入谷仁士, 久保昌子, 竹口洋子, 中学生の朝食摂取に影響を与える要因について—起床時刻, 子どもが認知している保護者の健康に関する意識を中心として—熊本大学教育学部紀要(69), 167-173, 2020
- 4) 入谷仁士, 梶原裕美, 生涯にわたる望ましい生活習慣形成に向けた保健教育に関する一考察—高校生および大学生の「現在生活習慣」と「将来の生活習慣の自己予測」に影響を与える要因を手掛かりに—, 熊本大学教育学部紀要(66), 239-249, 2017
- 5) 文部科学省, 国立教育政策研究所, 令和3年度全国学力・学習状況調査報告書(質問紙調査), p11, 2021
- 6) 田辺恵子, 小児用 Health Locus of Control 尺度の信頼性, 妥当性の検討, 日本看護科学会誌17(2), 54-61, 1997
- 7) 藤田和也, 養護教諭が担う「教育」とは何か, 143-144, 2008, 農文協
- 8) 本岡千草, 宮本香代子, 伊藤武彦, 生活習慣定着に向けて実践できる力を育む学校保健活動のあり方についての一考察—養護教諭が行った集団を対象とした保健指導を通して—, 日本養護教諭教育学会誌23(2), 3-16, 2020
- 9) 藤田和也, 養護教諭が担う「教育」とは何か, 144-

150, 2008, 農文協

- 10) 久保昌子, 入谷仁士, 竹口洋子, 中学生のレジリエンスを高めるための試み－養護教諭が行う短時間の保健教育と学校行事の影響について－, 日本養護教諭教育学会誌 25(1), 25-33, 2021