

中学保健体育科 ニュース

機関誌

大修館書店

NEWS FILE

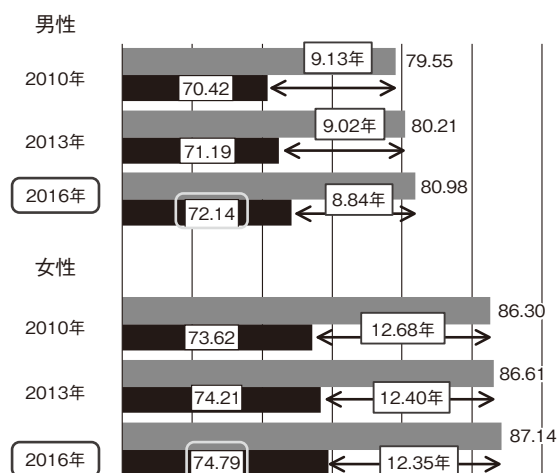
健康寿命，男女とも延伸

厚生労働省は3月9日、介護を受けたり寝たきりになったりせず日常生活を送れる期間を示す「健康寿命」が、2016年は男性72.14歳、女性74.79歳だったと発表した。前回調査の2013年から男性は0.95歳、女性は0.58歳、それぞれ延びた。

平均寿命と健康寿命を比べると、男性8.84年、女性12.35年の差があった。一方で、2010年のデータと比べると、健康寿命は男性が1.72年、女性は1.17年延びており、平均寿命の伸び（男性1.43年、女性0.84年）を上回った。つまり、平均寿命の伸び以上に、健康寿命が伸びていた。

健康寿命は3年ごとに算出され、10、13年に続き公表は3回目。28万9470世帯約71万人を対象とした国民生活基礎調査を基に算出された。「あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか」などの質問の回答を基に推計した。

健康寿命と平均寿命の推移
(健康日本21(第二次)推進専門委員会, 2018)



CONTENTS

- 中学生の睡眠負債の実態とその克服に向けて 木田哲生 (堺市教育委員会) 2
- 保健の学習評価 伊佐野龍司 (日本大学) 6
- いま、何が、どう変わろうとしているのか
- 【追加】平成30年度用副読本の変更点 8

中学生の睡眠負債の実態とその克服に向けて

木田哲生
(堺市教育委員会)

1 不登校と睡眠負債

だるい、頭痛い、なんとなく学校に行きたくない……。このような言葉を、特に学校を休みがちな子どもから近年聞くようになりました。そして、試行錯誤する中でたどり着いたのが「みんなく（睡眠教育）」でした。

当時勤務していた中学校で「みんなく」を始めるにあたって、最初に行ったのが睡眠に関する実態調査です（平成27年2月）。調査によると全校生徒の7割が深夜0時までに就寝していたのに対し、欠席の多い生徒を抽出すると8割以上が深夜0時以降に就寝していました。また、全校生徒の約8割がほぼ定時（同じ時間）に就寝するのに対し、不登校の生徒の定時就寝の割合はわずか1割でした。

以上の実態を踏まえ、不登校改善には、これまで重視してきた「心の支援」に加え、睡眠（生体リズム）を整える「体の支援」を並行して行うことが有効だと予想できました。

2 中学生の睡眠実態

平成29年度、堺市立中学校の「みんなく」実践校が実施した「睡眠に関するアンケート調査（2791名）」の集計によると（図1）、学年が上がるにつれて睡眠時間が短くなっていきます。その理由として、①スマホの利用、②習い事をする、③勉強のため（特

に3年生）等があげられます。

三池は中学生の睡眠障害と疑われる要件として、7時間半以下の慢性的な睡眠不足をあげています⁽¹⁾。もちろん個人差はありますが、様々な研究データを踏まえれば、多くの子どもにとって8～9時間が心身の健康に資する睡眠時間だと言えます。その点を踏まえ、図1のグラフで8時間以上寝ている子どもを見ると、中1で31%、中2で20.2%、中3で11.1%となります。逆に言えば、医学的に睡眠に課題がある子どもは、中1で7割、中2で8割、中3で9割にものぼることになります。

「みんなくが必要なのは、ほんの一部の子どもでしょう」という声も時々聞こえますが、以上の結果を踏まえれば多くの中学生にとって「みんなく」が必要です。

3 「みんなく」の成果

「みんなく」の内容をお伝えする前に、これまでの成果をみてみます。平成27年度から中学校区内の幼稚園、小学校、中学校、高校で取り組んでいます。

まず不登校についてですが、睡眠問題の改善が進むにつれて、中学校での不登校が3年間で37%改善しました（図2）。特に1年生の減少が大きく（62.5%減）、その背景には小学校での「みんなく」が影響しているとみています。

図3は、校区内にある幼小中高を対象に毎年実施

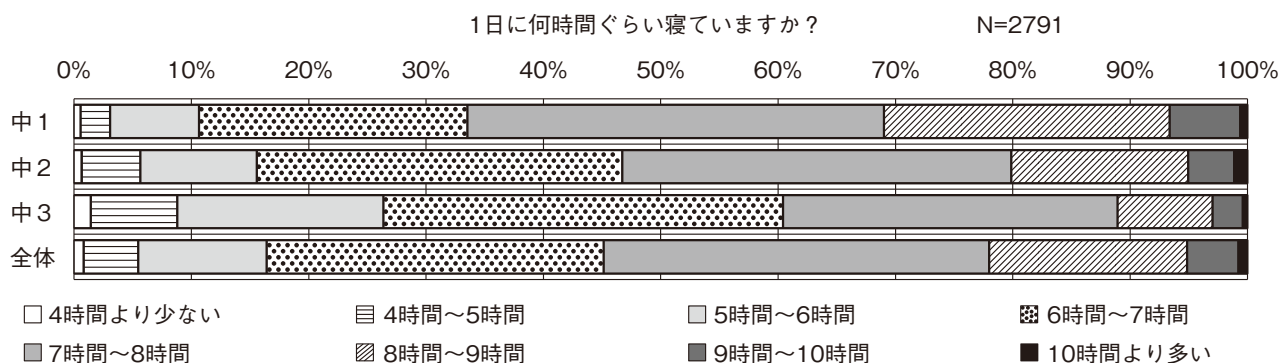


図1 堺市「睡眠に関するアンケート調査」、中学生の睡眠時間

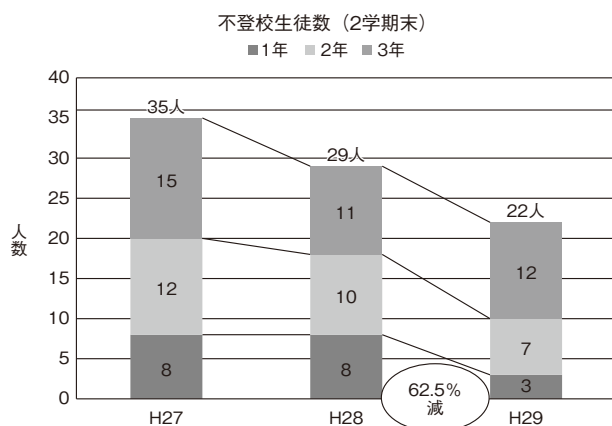


図2 みんなく実践中学校不登校生徒数

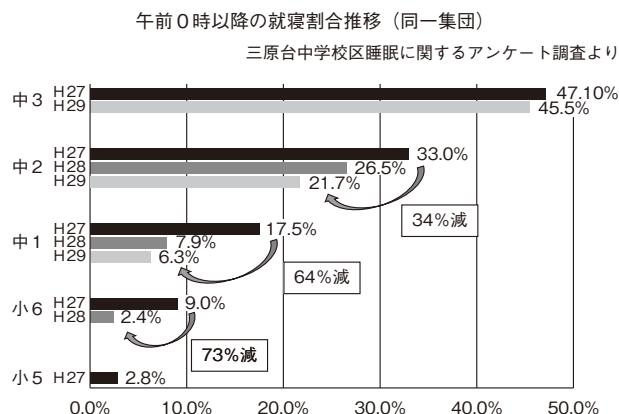


図3 みんなく実践中学校区調査結果

している睡眠調査結果の中の、午前0時以降の就寝者の割合を示しています。不登校数が最も少ない現在の中1は、小学5年から「みんなく」を行い、小学6年になると、「みんなく」を始める前の6年生と比べ、73%減少しています(9%→2.4%)。そして、この学年が中学校に入学した段階と、「みんなく」を始める前の中1とを比較すると、64%減少しています(17.5%→6.3%)。このように、小学校での実践が中学校入学後の生活に良い影響を与えていることがわかりました。

また、睡眠問題の改善によって、中学生の自己肯定感や学習への集中力が改善されている様子も確認できました。加えて、体調不良生徒の改善、保健室来室の減少、昼寝の減少、無気力の改善、暴力行為の減少、担任からは姿勢がよくなる、声が大きくなる、目を合わせて話すようになる、といった子どもの変化の実感が報告されています。

4 みんなく三角形

「みんなく」の実践の範囲は、直接的には生徒に対する校内での個別および集団の指導がある一方、家庭での生活習慣も対象であり、かつ乳幼児期からの家庭教育が基盤であることから、家庭の啓発を目的とした校外での実践も含まれます。ただし本稿では、校内の「みんなく」に限りて述べます。

校内の「みんなく」を編成する重要な柱は、全校生徒対象の「睡眠朝食調査」と「みんなく授業」、個別の「みんなく面談」です。まず全校生徒への「睡眠朝食調査」によっ

て、子どもたち一人ひとりの睡眠実態を把握します。その後、「みんなく授業」を実施することで睡眠への意識向上を図るとともに、実際に睡眠が乱れている生徒には個別の「みんなく面談」を実施し、具体的な行動改善を支援します。

これら校内の取り組みを支えるのが「専門医」と「PTA」です。「みんなく」は、教育と医療の連携「教医連携」を中心に据え活動しており、睡眠指導や教材開発などの点でご指導をいただいています。また「みんなく」をPTA活動と位置づけることで、保護者への啓発が進み、睡眠改善に欠かせない家庭の協力を得やすくなります。

以上、校内の「みんなく」をまとめたものが図4の「みんなく三角形」⁽²⁾です。校内の実践を「職員研修」「教医連携」「PTA活動」の3点で支えてい

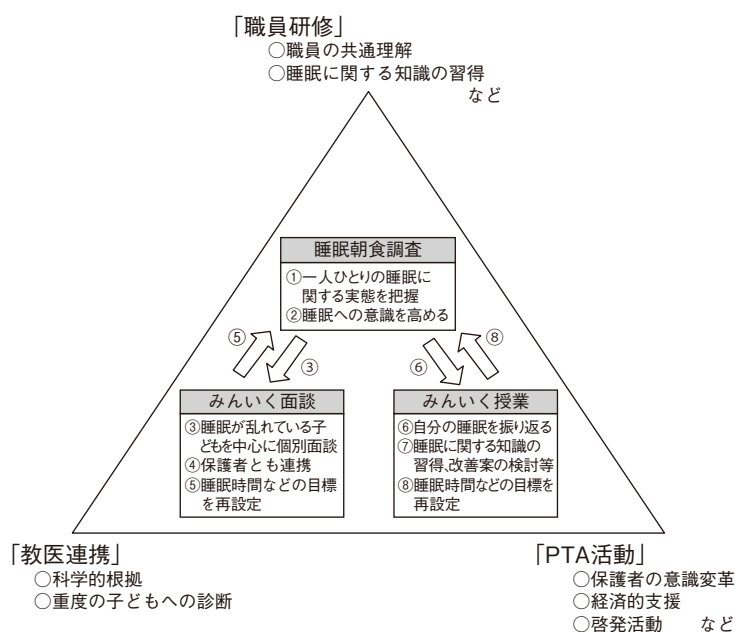


図4 みんなく三角形

また、図には示されていませんが、このような活動を外部から支えているのが教育委員会などの「行政」です。行政の「費用支援」や「啓発活動」が継続的な活動の基盤となっています。

睡眠・朝食調査

この睡眠票により、普段意識することが少ない「自分の睡眠」について、睡眠の良い条件である「質」「量」「タイミング」が可視化できます。この睡眠票は実際に病院で使用しているものを改変しました。

調査実施後、教員が一人ひとりの調査票をチェックし、大きく乱れている生徒に関しては睡眠票を用いて個別面談（みんなく面談）を実施することで具体的な改善を図ることができます。

睡眠とスマホ

図6は、平成29年度に堺市立中学校の実践校が実

【書き方】

- 寝る目標時刻を赤線で引く
- 寝ている時間を黒鉛筆で書いていぬ
- 途中で目が覚めたときはその間をぬらない。
- 昼寝をした時も黒くぬりつぶす。(学校での昼寝も記入する)
- 朝食を食べ始めた時刻を▼で記入する。
- 朝ごはんを食べた日、自分で起きた日などに○をぬりつぶす。
- 床に入ってから、実際に寝るまでの時間に斜線(/)を入れる。
- 書けない場合は、日にちに×をつける。
- ふりかえりは、かならず書く。

平成 年度 ____月 睡眠・朝食調査票

学校 ____年__組__番 氏名

目標

ねる時刻 ____時__分

おきる時刻 ____時__分

		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
総時間(	日 曜																										
	時間 分)																										
総時間(	日 曜																										
	時間 分)																										
総時間(	日 曜																										
	時間 分)																										
総時間(	日 曜																										
	時間 分)																										
総時間(	日 曜																										
	時間 分)																										
総時間(	日 曜																										
	時間 分)																										
総時間(	日 曜																										
	時間 分)																										
総時間(	日 曜																										
	時間 分)																										
総時間(	日 曜																										
	時間 分)																										
総時間(	日 曜																										
	時間 分)																										
総時間(	日 曜																										
	時間 分)																										
総時間(	日 曜																										
	時間 分)																										
総時間(	日 曜																										
	時間 分)																										
総時間(	日 曜																										
	時間 分)																										
総時間(	日 曜																										
	時間 分)																										

図5 睡眠・朝食調査票

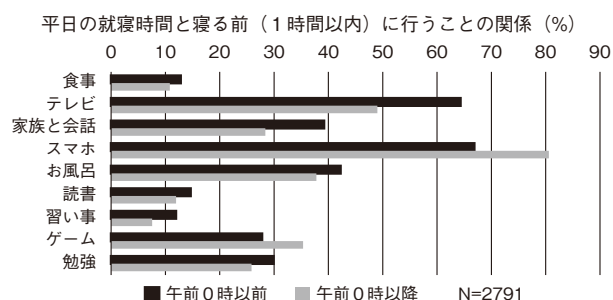


図6 平日の就寝時間と寝る前（1時間以内）に行うこととの関係

施したアンケート調査における、中学生の平日の就寝時間と寝る1時間前に行うことのクロス集計です。グラフから、寝る1時間前に、スマホを利用する、テレビを見る子どもが多いことが分かります。

注目すべきは、スマホの利用は午前0時以前に寝る子どもとの差が最も大きく、その差が1.2倍になっていることです（66.9%→80.6%）。小学生への調査でも同じ傾向が出ており、以上の状況から、小中学生ともに「スマホの利用」が夜更かしの最大の要因となっていると言えます。

7 全市で「みんなく」

平成27年度から1つの中学校区内ではじめた「みんなく」に、平成29年度からは全市の幼小中学校で取り組み始めました（平成29年度は27小中学校）。子ども一人ひとりの睡眠調査や、みんなく授業、みんなく面談、保護者への啓発など、幼小中の垣根を超えて連携するとともに、教員、PTA、健全育成協議会、子ども会、保健センターなど多様な立場の方々が実践に取り組んでいます。

教育委員会から全校の保護者へみんなく啓発チラシを配付するとともに、幼小中の先生方を対象に「みんなくリーダー研修」を年間5～6回継続して実施しています。みんなく実践校での取り組みをいくつか紹介します。

①はよねるデー

毎月10日を「はよねるデー」と設定し、この日は学校や園で子どもたちに啓発するとともに、保護者にメールでお知らせし、小学校では宿題の低減、中学校では部活動を休みにしたりするなどをを行います。

②地域防犯パトロール「青パト」で呼びかけ

地域のボランティア活動の一つである「青パト」と連携し、早く寝ることなどをアナウンスしていただいております。青パトの車体に、養護教諭の先生

方が作成した「みんなくステッカー」を貼り付け、あらかじめ早寝の呼びかけを吹き込んだテープを流して、地域の方々が巡回をしてくださっています。

③みんなくポスターコンクール

みんなく啓発ポスターを子どもたちから募集し、投票によって最優秀賞を決定します。どのポスターも気持ちよさそうな睡眠が描かれています。

④みんなく絵本の作成

幼保こども園の先生方が、園児への読み聞かせ絵本の作成を行っています。乳幼児期の睡眠の特徴や課題を抑えるため三池医師に監修を依頼し、またプロの絵本作家が全面協力をしてくれました。

8 堺から全国へ

1年ほど前に、私はフィンランドに行ってきました。ご承知のとおり、フィンランドは国際学力の高い国で、日本からも多くの研究者が訪れています。私はフィンランドの小中高大と訪問しながら、生徒や教員らと交流してきました。

その中で中学生に対して就寝時間を調査しましたが、結果は、ほとんどの中学生が夜10時に寝ているということでした。遅い人でも11時で、しかしこれはごく少数です。そして中学生の保護者の方とお話しする機会があり、私が「日本の中学生は午前0時前後に寝る子どもが多くなる」という話をしたところ、その保護者は「フィンランドで、もし0時に寝る中学生がいたら、それは親の虐待だよ」と言われました。

ここでは詳細を記述できませんが、フィンランドでは規則正しい生活が文化として根付いています。そしてフィンランドでは、不登校がほとんど存在しません。私が訪問した小中学校でも「全くいない」ということでした。その背景に、このような規則正しい生活習慣が大きな影響を与えていると私は考えています。

ここまでの実践研究で、適切な睡眠は子どもの命を守り、子どもが持つ本来の力を発揮させると実感しています。先生方も自分の睡眠を大切にされながら、子どものためにご尽力いただけますよう、お願いいたします。堺から全国に届け、みんなく!!

<参考文献>

- (1) 三池輝久『子どもの夜ふかし脳への脅威』集英社新書、2014
- (2) 木田哲生著『睡眠教育のすすめ』学事出版、2017

保健の学習評価——いま、何が、 どう変わろうとしているのか

伊佐野龍司
(日本大学)

周知の通り、2018年4月1日より改訂された学習指導要領への移行期間が始まりました。本稿では、学習評価に焦点を当て、その考え方や方法がどう変わろうとしているのか、中学校保健分野に即して読み解いていきます。

1 評価の観点・規準の変化

1) 4観点から3観点到

現在、各教科では、学びの質を分析的に評価する「観点別学習状況の評価」と、総括的に捉える「評定」とを「目標に準拠した評価」として実施しています。そして評価の観点は「関心・意欲・態度」「思考・判断・表現」「技能」「知識・理解」の4観点が設定されていました。

それが今回の改訂では、各教科の目標が資質・能力の3つの柱に基づき再整理されたことを受けて、観点別評価も目標に準拠するために、「知識・技能」「思考・判断・表現」「主体的に学習に取り組む態度」の3観点到に整理されます。

なお、資質・能力の柱の一つ「学びに向かう力・人間性等」には、感性や思いやりなども含まれていますが、それらは評価になじまないことから、「主体的に学習に取り組む態度」が観点として設定されました。この観点では、粘り強く知識・技能を獲得したり、思考・判断・表現しようとする意思的な側面を捉えて評価していきます。一方、先の感性や思いやりは評価の対象外となるため、個人内評価を通じて見取することで「学びに向かう力・人間性」との関係性を担保することとなります。

2) 保健分野で技能を評価することに

これまで保健分野では、体育分野と異なり「技能」は評価の対象外でしたが、今回の改訂では「欲求やストレスとその対処」「応急手当の実際」の内容において「技能」が示されたため、「知識・技能」の観点から評価することとなります。

また、上記の内容に加えて「健康な生活と疾病の予防」の評価規準の作成時は、「体育分野と保健分

野の相互の関連を図ること」(指導要領解説)を考慮する必要があるでしょう。今後、「学習評価の工夫改善に関する参考資料」において、学習指導要領を手掛かりに教員が評価規準を作成し、見取っていく上で必要な手順等が示されることになります。

2 認知レベルを捉える

観点の整理に加えて、「知識・技能」「思考・判断・表現」の学習状況を評価するには、それぞれの観点が「どのレベルで身に付いたか」という認知の次元まで捉えていくことが求められます。このことについて石井(2015)は学力・学習の質(認知レベル)を「知識の獲得と定着(知っている・できる)」—「知識の意味理解と洗練(わかる)」—「知識の有意意味な使用と創造(使える)」の3層構造モデルとして示しています(図1)。

このように生徒の学習成果がどのレベルに達しているかの確に捉えるためにも、3つの層の違いを認識しておくことが必要となります。というのも、これまで保健は、教科書の内容を記憶し、テスト等において記憶の再現の成否を問うこと、すなわち保健

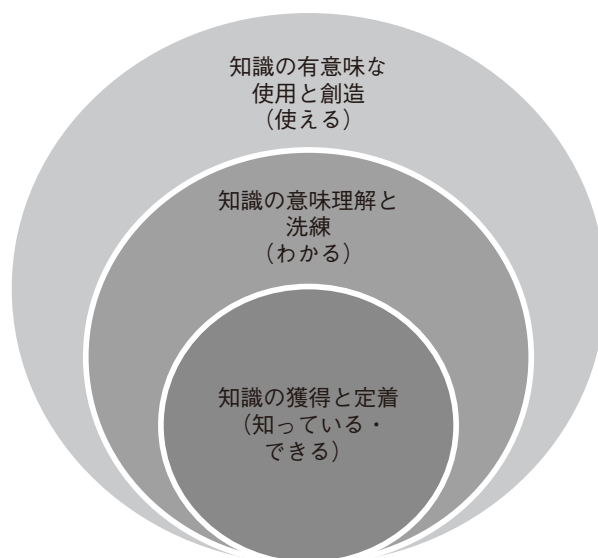


図1 学力・学習の質（認知レベル）石井（2015）より一部抜粋

に関する断片的な知識をいかに「知っているか」で評価しているケースが多いからです。

しかしながら、中央教育審議会答申（2016, p.186）が指摘する様に「習得した知識や技能を活用して課題解決することや、学習したことを相手に分かりやすく伝えること」が求められているため、今後は「知っている・できる」レベルの知識・技能から、思考・判断・表現を用いた「わかる」「使える」レベルまで捉えて評価する必要があります。

3 | 評価の方法

前述したそれぞれのレベルを評価する方法は様々ありますが、以下では代表的な方法を紹介します。

まず、「知識の獲得と定着（知っている・できる）」レベルの評価には、選択解答式の客観的テストが用いられます。例えば、多くの答の中から正答を選ぶ多肢選択式や穴埋め問題、組み合わせ問題などが代表的な形式になります。ここでは事実的な知識・技能を記憶し、再現できるかが問われます。

次に、「知識の意味理解と洗練（わかる）」レベルの評価には、自由記述式の問題が多く用いられます。ここでは、比較や分類、関連付け、複数の統計資料から情報を読み取る方法などを通じて知識の意味内容（概念）や方略を理解しているかが問われます。代表的な形式には簡単な論述問題や文章題、作問法

などがあります。今後、筆記テストを用いる場合も「知っている・できる」「わかる」レベルを問う内容を組み合わせることで、前者に傾斜していたテストからの脱却・改善を図ることができるでしょう。

そして「知識の有意味な使用と創造（使える）」レベルの評価には、作品や活動が用いられます。ここでは意思決定や問題解決など知識・技能の統合的な活用力を、活動のプロセスを含めて問われることになります。そのため代表的な形式には、論説文やレポート等の「完成作品」やプレゼンテーション、協同での問題解決（プロジェクト）の「実演」などが採用されます。

このように「使える」レベルを評価する方法として「パフォーマンス評価」（中央教育審議会，2016, p.62）に注目が集まっています。これまで筆記テストに代表される評価方法は、形式と時期を固定して、そこから捉えられるもののみを評価してきました。それに対して、パフォーマンス評価は成果物に加えて活動のプロセスも評価対象となるため、仲間との話し合いや学習の過程を示すノート、発言内容など生徒が実力を発揮している場面にタイミングや評価方法を合わせるすることができます（石井，2017）。

上記のレベル別評価方法に加えて、単元の進行に応じた3つのレベルの推移を総合的に捉える評価方法も欠かすことができません。ここでは「ポートフ

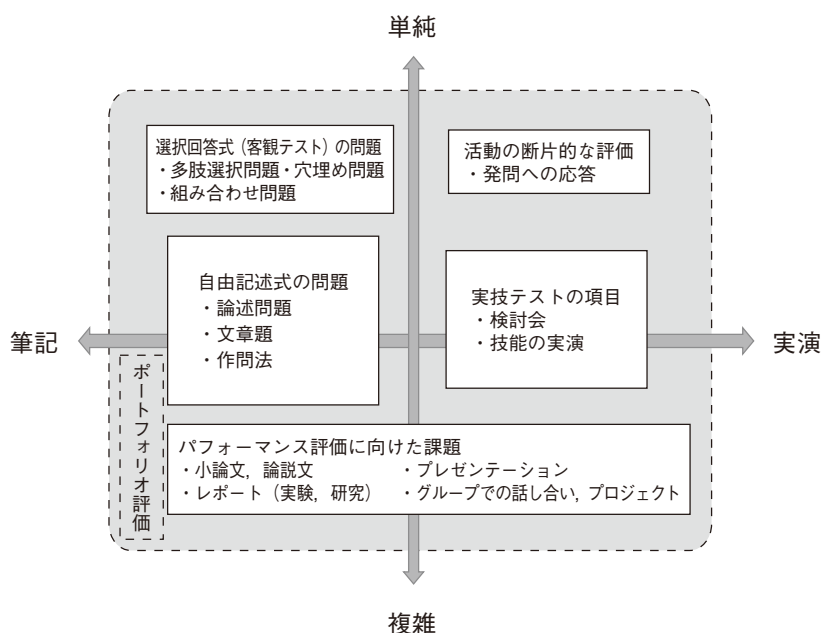


図2 学力評価の方法 西岡加名恵・田中耕治編著（2009）「活用する力」を育てる授業と評価・中学校 p.9の図を改訂

オリオ評価」が有用となります。筆記テストやレポートといった成果物や実演記録を系統的に蓄積することで、単元間の関係や学年全体を通じた学力レベルの発展を評価することが可能となります。

以上の通り紹介してきた評価方法は、課題内容（単純—複雑）と活動内容（筆記—実演）の軸を持っており、図2のようにまとめることができます。ここに記した以外にも評価方法は様々ありますが、方法が優先することがないよう、それぞれの特性を理解した上で採用することが大切です。

＊

最後に、本稿では保健の評価において「いま、何が、どう変わろうとしているのか」を限定的ではありますが概説してきました。ここで着目した評価観点の整理、認知の3層構造、目的に応じた評価方法の理解を充実させることで、生徒たちに「何が身に付いたか」を的確に捉えることに貢献するでしょう。

しかしながら、依然として「学習評価＝成績」と

理解し、評定の数値の結果にこだわる現状が報告されています（高木，2017）。こうした相対的な評価の考え方から脱するためにも、指導の改善を図り、生徒のよい点や進歩の状況を積極的に評価し、学ぶ意義や価値が実感できることが肝要です。その蓄積が「評価のための評価」から生徒一人一人の資質・能力を「育てるための評価」に更新されると確信しています。

文献

- 中央教育審議会（2016）幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改訂及び必要な方策等について（答申）。
- 石井英真（2015）今求められる学力と学びとは——コンピテンシーベースのカリキュラムの光と影。
- 石井英真（2017）学習評価のあり方について。児童生徒の学習評価に関するワーキンググループ資料1。
- 高木展郎（2017）学習評価の現状と課題。児童生徒の学習評価に関するワーキンググループ資料1。

【追加】平成30年度用副読本の変更点

すでにご承知の先生方も多いことと存じますが、陸上競技のルールが変更になりました。

本誌2018年3月号の「平成30年度用副読本（ルール）の主な変更点」では、このことを掲載できておりませんでした。2018年度版の教材では以下のように修正致しました。

■陸上競技のおもなルール（p85）「リレー」のテークオーバーゾーンについて

「①バトンの受けわたしは20mのテークオーバーゾーン内で完成させなければならない。次の走者はその手前10m以内の地点からスタートしてもよい。」

↓

「①バトンの受けわたしは30mのテークオーバーゾーン内で完成させなければならない。次の走者は30mのテークオーバーゾーンの中でスタートしなければならない。」

※ p.66, 67の「ミニゲーム」のテークオーバーゾーンは学校のグラウンドの状況等を考慮し、「20m」のまま掲載しております。

中学保健体育科ニュース 2018年 No.2(通算28号)

2018年6月15日発行

●編集 大修館書店編集部

●発行所 株式会社 大修館書店

〒113-8541 東京都文京区湯島2-1-1

TEL 03-3868-2298（編集部）／FAX 03-3868-2645

【出版情報】 <https://www.taishukan.co.jp>

●印刷・製本 広研印刷株式会社