

体力づくりを支える保健の実態

足利市立大橋小学校 天海玲子

1 はじめに

本校は、開校以来、すべての教育活動の基盤を子ども第一主義に置いて、子どもを前面に出し、「みんなで創る大橋小」を合言葉に、教師も子どもも小さな創意を出し合い、寄せ合いながら、「大橋小だからできる」というユニークな教育活動を編み出してきた。

そして、具体的な教育活動の場として、四つの活動に分けて行っている。その四活動の一つ「たくましい子を育てる指導」では、体力、意志力を育てる活動を実践してきた。

体力は、行動体力・防衛体力の二つの面をもっている。この二つの体力向上をめざし、前者においては、教師が体育時及び学校生活全般において実践を試み、後者においては、保健主事・養護教諭を中心に指導強化を行っている。

生命を健康・安全に維持していく能力を防衛体力とすると、健康でなければ体力発揮は充分できない。体力づくりの基盤となる保健・安全指導を行うために、児童の実態を把握し、分析を試みた。

2 防衛体力

(1) 欠席統計

健康のパロメーターのひとつとして欠席状況を調べてみた。

この統計は、事故欠を除いての欠席状況です。

① 年次別欠席状況

項 年度	在籍数	欠席延人数	1日当り 欠席人数 (在籍に対 する割合)	1人当り 欠席日数
55	520人	1,946人	8.0人 (1.5%)	3.7日
56	559人	2,975人	12.2人 (2.2%)	5.3日

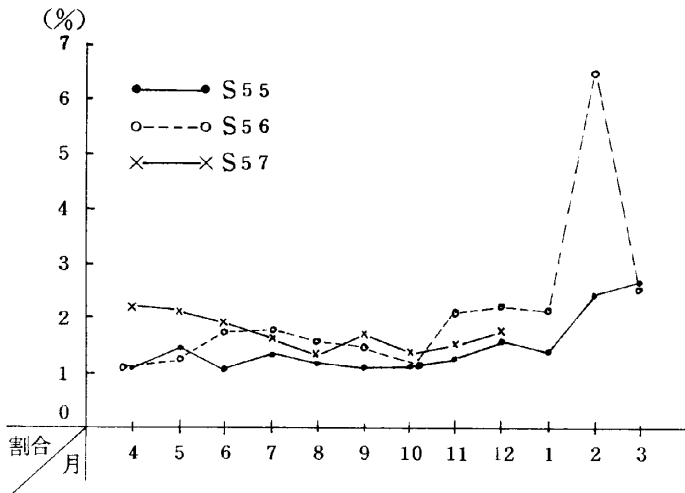
② 学年別欠席状況

年度 項 学年	昭和55年度		昭和56年度	
	1日当り 欠席人数 (在籍に対 する割合)	1日当り 欠席日数	1日当り 欠席人数 (在籍に対 する割合)	1人当り 欠席日数
1	1.9人 (2.1%)	5.0日	2.4人 (2.5%)	6.1日
2	1.3 (1.8%)	4.5	2.4 (2.6%)	6.1
3	1.4 (1.4%)	3.4	1.5 (1.8%)	4.2
4	1.4 (1.6%)	3.7	1.4 (1.4%)	3.3
5	0.8 (1.1%)	2.8	1.9 (2.1%)	5.1
6	0.8 (0.8%)	2.3	1.6 (2.1%)	5.2
特	0.5 (2.9%)	6.6	1.1 (6.9%)	17.2
全校	8.0人 (1.5%)	3.7日	12.2人 (2.2%)	5.3日

55年度に比べ56年度はととも増えている。これは、全国的なインフルエンザの流行があったり、ぜん息児1人で年間136日欠席したことが原因だと思う。

学年別にみると、低学年に多いことがわかる。低学年は、学校生活に慣れないため疲れたり、抵抗力も弱いために欠席が多くなると思う。

③ 在籍に対する月別一日平均欠席状況

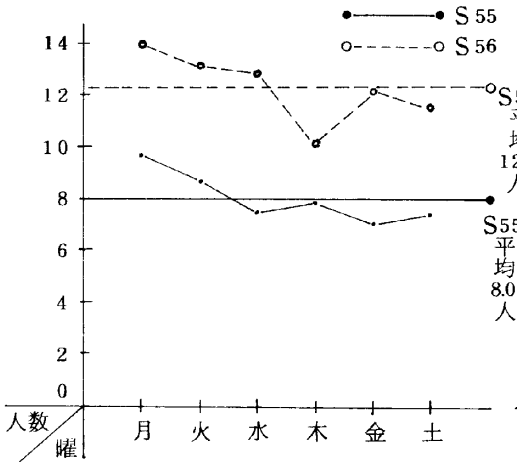


月別にみると、55、56年度共に2、3、12月に多い。これは、かぜ様症候群が多いためである。

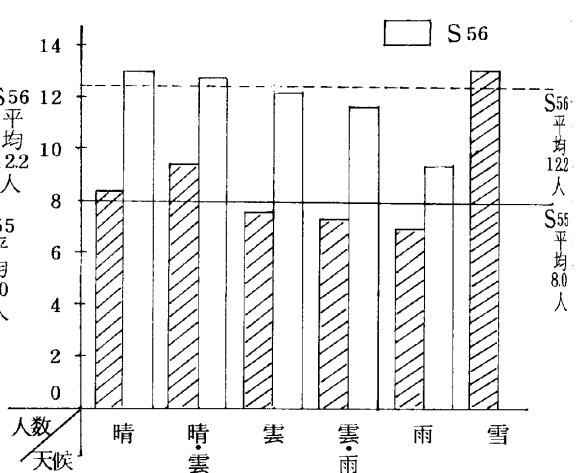
特に56年度2月には、集団かぜが流行し、学校では下記の措置をとったほどである。

- 5の1 2/3~5 給食後帰宅
- 2/4~6 2時間遅れの始業
- 全校 2/8~13 1時間遅れの始業

④ 曜日別一日平均欠席状況



⑤ 天候別一日平均欠席状況

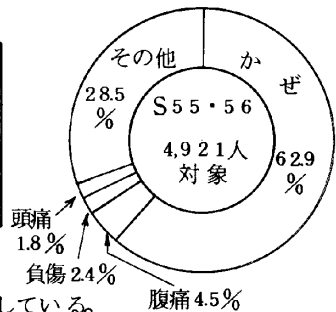


月曜日をピークに、週末に行くに従い下降している。月曜日に多いというのは、日曜日の家庭での過ごし方に問題があるのではと思う。

年間を通し、晴れの日には50%と多く、雪の日には、55年度に1日だけと少ないので、比較するのは難しいが、雨の日には少ない。

⑥ 原因別欠席状況

原因年度	かぜ	頭痛	腹痛	負傷	その他	計
55	1,292人 (66.4%)	35 (1.8%)	70 (3.6%)	69 (3.5%)	480 (24.7%)	1,946人
56	1,802人 (60.6%)	53 (1.8%)	150 (5.0%)	49 (1.6%)	921 (31.0%)	2,975人



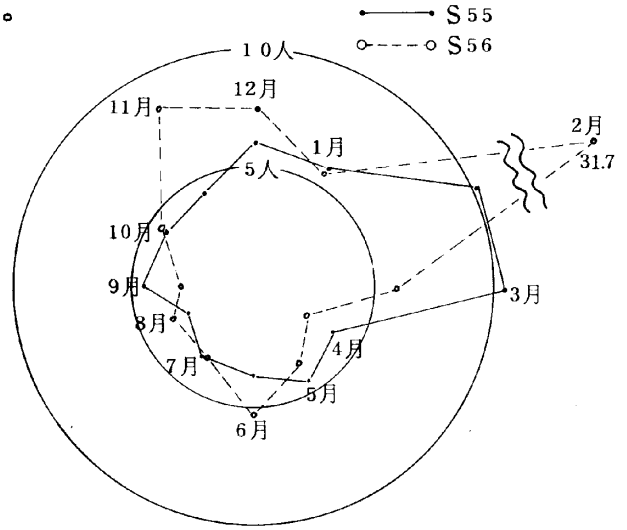
原因別では、かぜによる欠席が多く60%以上を示している。

次に、かぜによる欠席状況をみてみよう。

項 年度	1日当り 欠席人数 (在籍に対 する割合)	1人当り 欠席日数
55	5.3人 (1.0%)	2.5日
56	7.4人 (1.3%)	3.2日

右図のかぜによる月別一日平均をみると、2、3、12月に多いがかぜは1年中みられる。

かぜの予防は、欠席を少なくする一番の早道である。そのためには、病気に負けない低抗力をつけることが必要だ。



(2) 負傷による保健室利用の統計

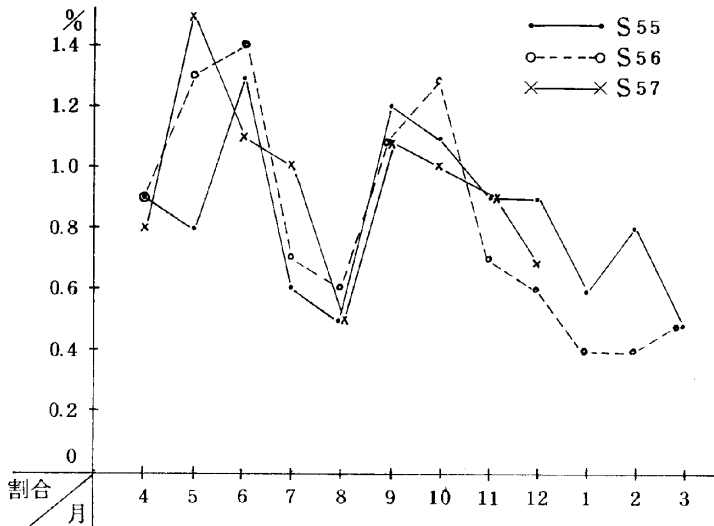
年次別・月別・負傷別保健室利用状況

在籍数 S55 520人
S56 559人

負傷別	年度	月												計
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	
擦過傷	55	39	40	75	18	7	83	68	32	26	21	29	20	458
	56	49	99	100	24	3	60	76	41	42	15	25	23	557
切傷	55	7	10	24	9	2	18	9	21	25	11	27	10	173
	56	14	22	19	6	1	25	18	15	7	10	7	8	152
刺傷	55	2	2	5	2	0	4	4	6	11	1	2	4	43
	56	3	5	5	2	0	4	1	2	1	2	2	0	27
裂傷	55	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	5
	56	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	2
打撲	55	22	28	19	6	0	15	27	11	17	6	19	9	179
	56	7	16	16	4	2	30	28	13	9	6	12	13	156
ねんざ 骨折	55	3	5	3	2	0	4	1	2	5	0	0	0	25
	56	2	2	3	1	1	4	9	1	1	1	1	1	27
虫さされ	55	0	1	17	8	0	5	10	11	2	1	0	0	55
	56	2	4	5	5	0	2	33	16	1	0	0	2	70
その他	55	17	18	30	9	2	21	28	22	14	8	21	3	193
	56	14	24	57	21	6	25	17	9	6	2	4	4	189
計	55	91	105	174	54	11	150	147	106	100	49	98	46	1,131
	56	91	173	205	63	13	150	183	97	67	36	51	51	1,180

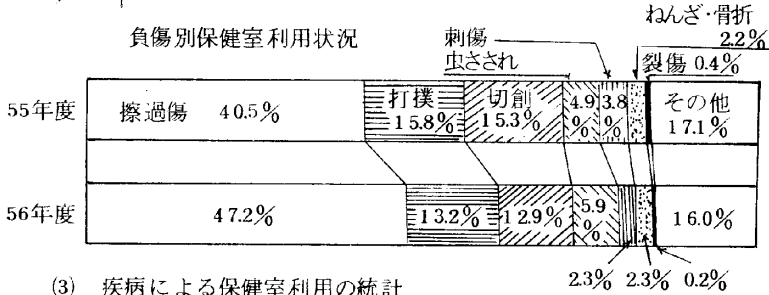
子どもの活動が激しければ激しいほど、けがはつきものでかすり傷や打撲が起きるものである。大きなけがを防止するためには、むしろ小さいけがをたくさん経験させるべきであり、その経験が次のけがを予防するのに役立つように指導すべきであると考える。

月別一日平均保健室利用状況



月別にみると5, 6月と9, 10月に多い。5, 6月に多いのは、学校やクラスに慣れ、集団での遊びや運動が活発になったためと思う。また、9, 10月については、スポーツの秋というように、普段より運動しやすい条件にあるため、遊びや運動量が多くなったためと思う。

体育の授業が終わると必ず何人かが手当を受けにくる。ちょっとしたかすり傷の時もあるが、腕や足などの筋肉痛や関節痛等でも、いろいろ訴えてくる。このような運動のこりも病気と思っている。



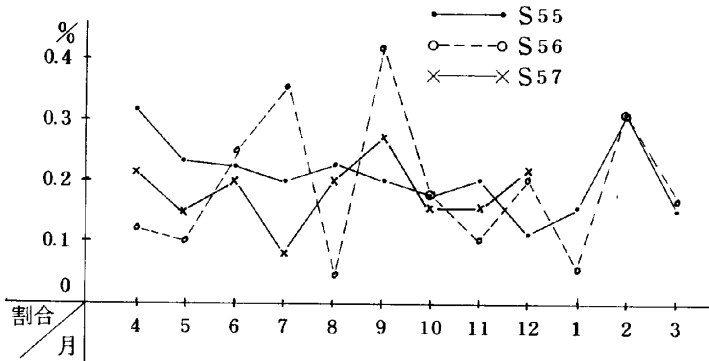
(3) 疾病による保健室利用の統計

在籍数 S55 520人
S56 559人

年次別・月別・疾病別保健室利用状況

疾病別	年度	月												計
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	
頭痛	55	8	14	9	4	3	7	12	3	0	3	24	6	93
	56	2	3	9	11	1	11	6	5	4	4	13	7	76
貧血	55	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	4
	56	1	0	1	10	0	2	1	0	0	0	0	2	17
鼻血	55	0	2	4	0	0	3	0	1	5	0	1	2	18
	56	4	4	2	1	0	5	7	0	4	1	1	1	30
腹痛	55	11	4	6	6	2	5	5	6	4	1	5	0	55
	56	0	2	4	4	0	22	6	3	12	1	6	4	64
歯痛	55	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
	56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
気持ち悪い	55	6	9	11	8	0	12	8	16	3	10	7	5	95
	56	6	5	20	8	0	16	7	6	2	0	21	4	95
その他	55	3	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
	56	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	3
計	55	31	31	30	19	5	27	26	26	12	15	37	13	272
	56	14	14	36	34	1	56	27	14	23	6	41	19	285

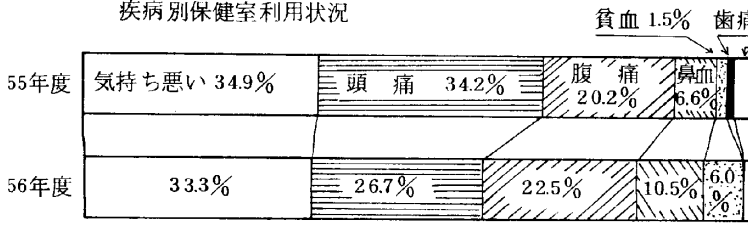
月別一日平均保健室利用状況



月別にみると、季節の変わり目および長期休業後に異常を訴える児童が多い。

季節の変わり目に、自分の体をうまく適応させられなかったり、休業中の家庭での生活が不規則だったりすることが、本来の調子を取りもどせない原因だと思う。

疾病別保健室利用状況



春・秋はぜんそく、夏は気分不良・消化器系、冬はかぜ様症候群が多い。これらのように原因のはっきりした子どもにまじって、頭痛・気分不良を訴える心因

性によるとも思われる児童を心身共に健康にするためには、継続的に観察・把握することが必要だと思う。

(4) 学校健康会の申請に関する発生状況

① 年次別・月別災害発生状況

年度	性別	籍数	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計
55	男	262	1	4	2	1	0	3	4	0	3	3	1	2	24
	女	258	3	2	4	1	0	2	2	2	3	1	1	0	21
56	男	287	1	4	3	0	0	4	4	2	2	0	1	0	21
	女	272	1	1	2	0	0	0	4	4	0	0	1	0	13
57	男	298	0	1	3	2	0	2	0	4	2				
	女	292	2	4	2	1	1	0	0	0	1				

7. 災害発生状況

(災害発生率%)

年度	区分	国	栃木県	足利市	本校
50		3.25	3.06	4.7	
51		3.49	3.58	5.5	
52		3.68	3.78	5.7	
53		3.50	3.62	4.7	
54		3.50	3.64		
55			3.66		8.65
56					6.08

本校の災害発生状況は、国・県・市との比較で示すように、大はばに上回っている。

開校当時8.65%と他の2倍も災害が多かったのは、新しい学校ということで学校生活・環境に慣れなかったためと思われる。その後、下降の傾向にあることは、喜ばしい。

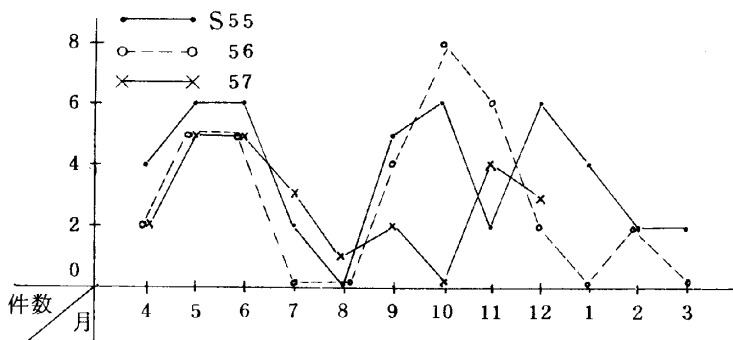
イ. 災害給付額 (平均給付額円)

年度	区分	栃木県	足利市	本校
50		4,017		
51		4,045		
52		4,073		
53		5,337	3,480	
54		5,763		
55		5,563		4,942
56				8,722

56年度の給付額が2倍近くも増えたのは、入院を要した大きな災害が2件もあったからである。そのうちの1件は、原因のはっきりしないものだけに、阻止する手段がなく残念である。

しかし、家庭から直接医療機関に行った児童の中には、過保護すぎたのではないと思われる軽症の者もいた。子どもの気力・体力を育てるためには、すべて医療機関に治療の依頼をしただけでよいか疑問が残った。

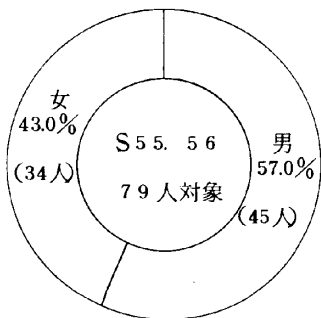
ウ. 月別災害発生状況



月別にみると、負傷による保健室利用と同様に、5・6月とスポーツの秋に多い。しかし、57年度は、秋にとっても少なかった。安全指導の成果だと思う。しかし、災害事故が起きないようにとい

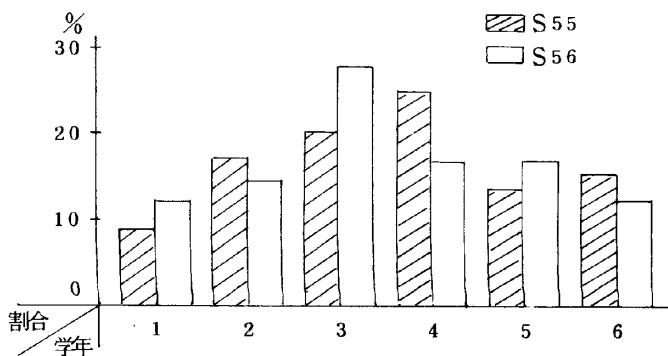
うことばかり気を使って教育活動を消極的にすることなく、積極的に展開をしていくことが肝要と考えられる。もちろん、死亡事故や廃疾事故だけは、防止しなければならない事は言うまでもない。

② 性別災害発生状況



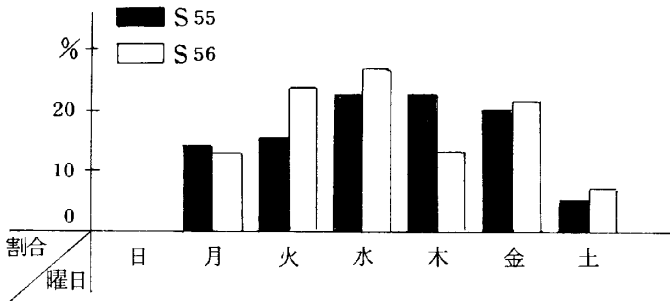
男子の方が多。これは、女子より、運動が激しく、昌険心が強いからではないかと思う。

③ 学年別災害発生状況



低学年の頃には、思いのまま自由に運動をしているので少ないが、ワンバク時代の中学年になると集団での遊びになり、運動量が多く、激しく、スリルを楽しむ遊びが多く、向う見ずの行動がみられるので他学年より中学年は多いものと思う。

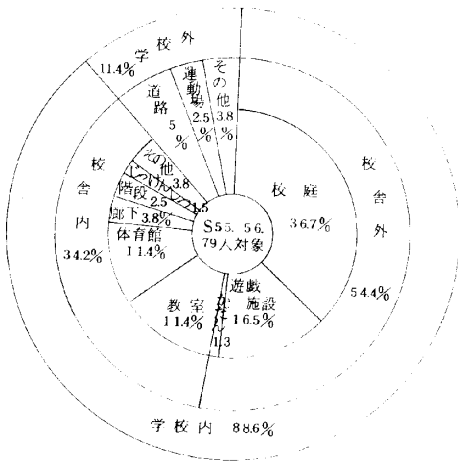
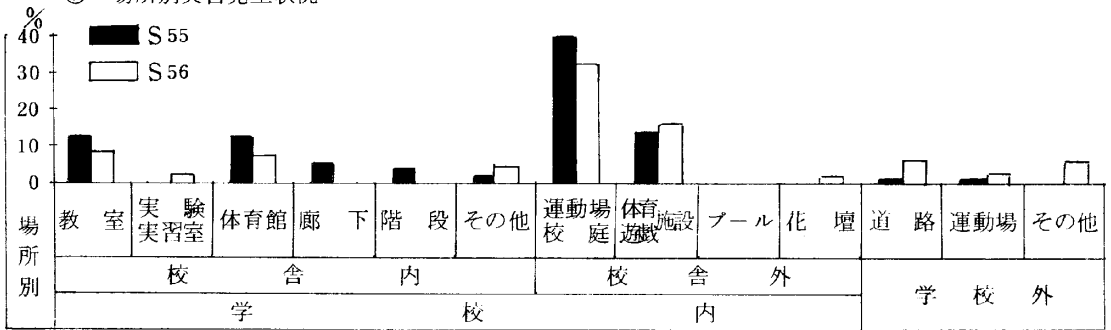
④ 曜日別災害発生状況



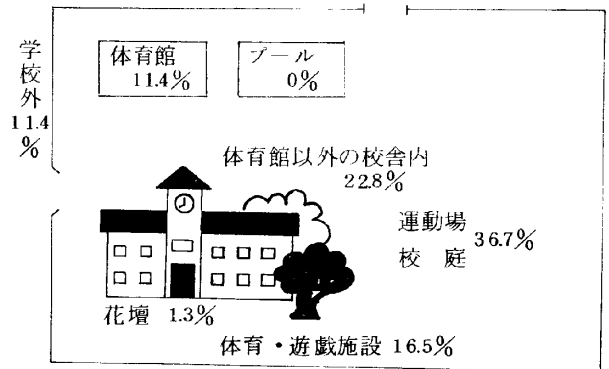
日・土曜日に災害がなかったり少ないのは当然で、平日では、月曜日が少なく、水曜日に多い。他の曜日については大差がない。

水曜日に多いのは、次頁に述べるが、共遊の時間があるので、平日より活動量があるからである。

⑤ 場所別災害発生状況



S55, 56

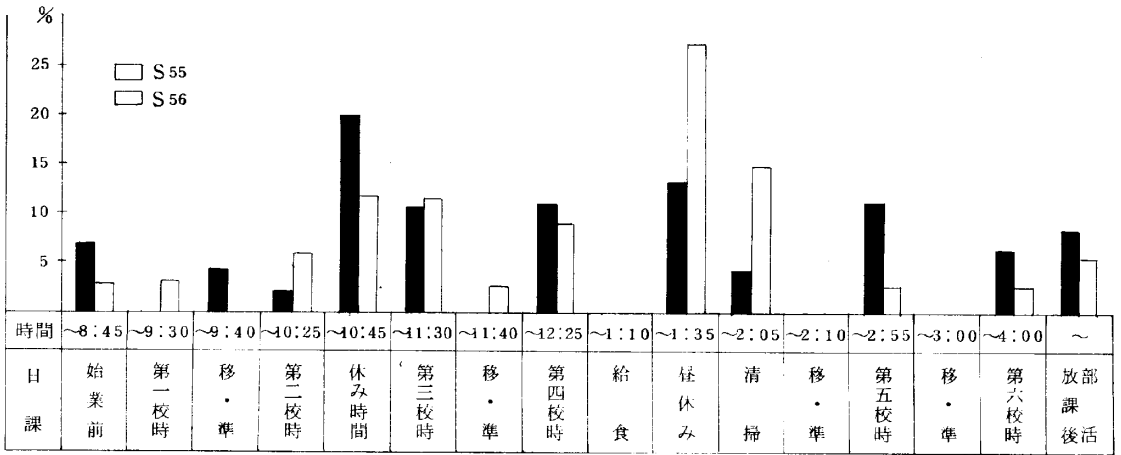


場所別にみると、校舎内が34.2%、校舎外が54.4%と校舎外が圧倒的に多い。そのほとんどが校庭・固定施設である。運動量の多いところに発生も多い。固定施設については、自分を過信せず、能力の限界を知ることを体験させ、正しい遊び方を指導する必要がある。

校舎内でも教室・体育館など運動量の多いところ、過す時間の長いところに多く発生している。教室では、追いかっこやふざけによる災害なので、室内での遊びの指導が必要である。

毎月安全点検を行っているので、危険物による災害や固定施設の破損による災害は1件もない。特に本校では、開校以来、窓ガラスの破損は殆んどなく、またそれによるけがもない。

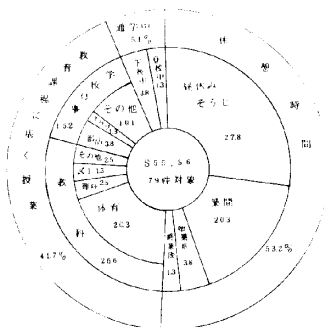
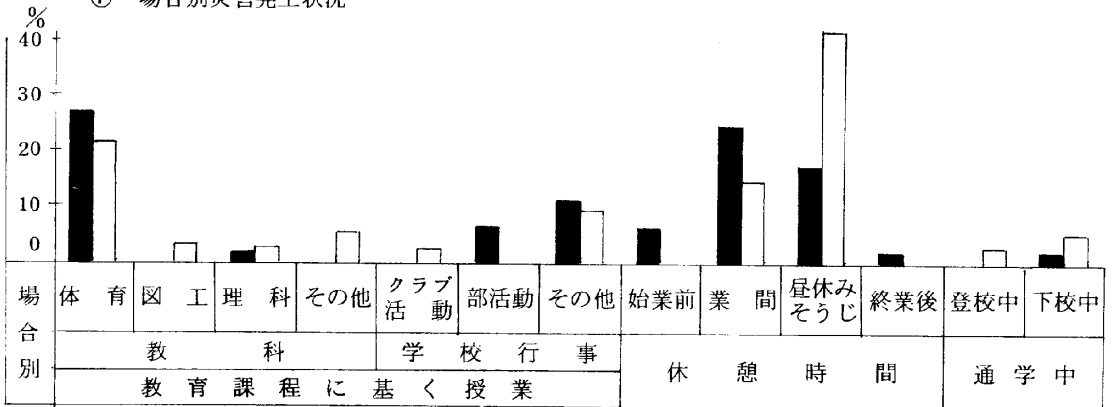
⑥ 日課別災害発生状況



日課別にみると、中休み・昼休みが多く、遊びの活発化が考えられる。また、授業では、3・4校時が多い。これは、3・4校時に体育の授業が多いからだと思う。

1:35~2:05の清掃時に多いのは、毎週水曜日を共遊の時間として、教師と児童が一体となって運動や遊びを行っているからである。共遊を行うことによって、身体面の発育発達だけではなく、心の触れ合いによって精神面の健全な育成の助長を図り、望ましい学校経営の基盤をつくっている。

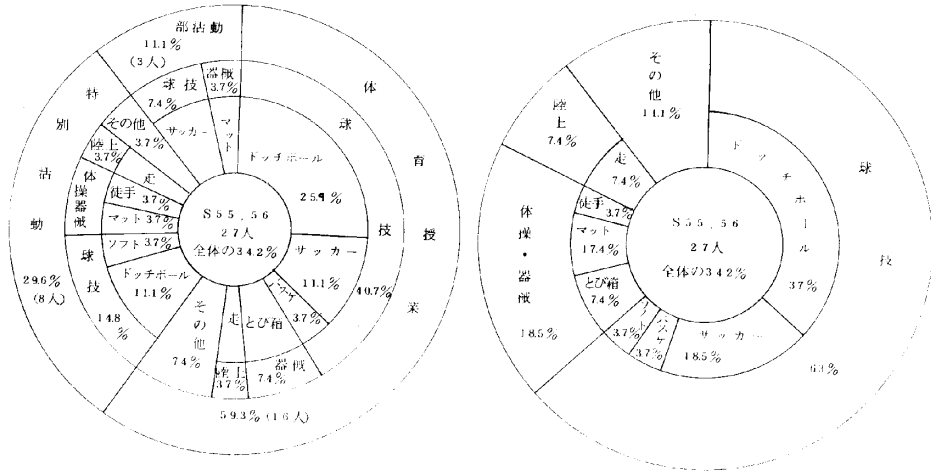
⑦ 場合別災害発生状況



日課でも述べたように、休憩時間に多く、全体の53.2%である。そのうち昼休みとそうじ、業間が大部分である。

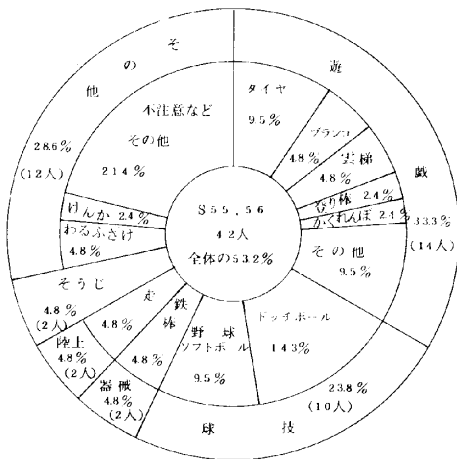
教育課程に基づく授業では、体育の授業が多い。いずれも体を動かしている時である。体育時の指導について、技能面にばかり力点を置いて、安全性の指導に欠けるところはないか問題がある。

7. 運動時の運動種目別災害発生状況



運動時の運動種目別災害発生状況を見ると、体育中・特別活動・部活動とも球技が最も多く、次が体操・器械運動・陸上である。内訳をみると、球技では一番多いのが、ドッチボール・サッカー・バスケ・ソフト。体操・器械運動では、跳箱・マット・徒手体操。陸上では、走の順になっている。ドッチボールの場合、ボールを投げあって、相手に当たるという運動なので敏捷性や正確性がないと負傷しやすいのは当然だと思う。跳箱やマット運動の場合は技術を必要とするものだけに、学年や個人に応じた段階的な指導がもっと必要だと思う。

イ. 休憩時における災害発生状況



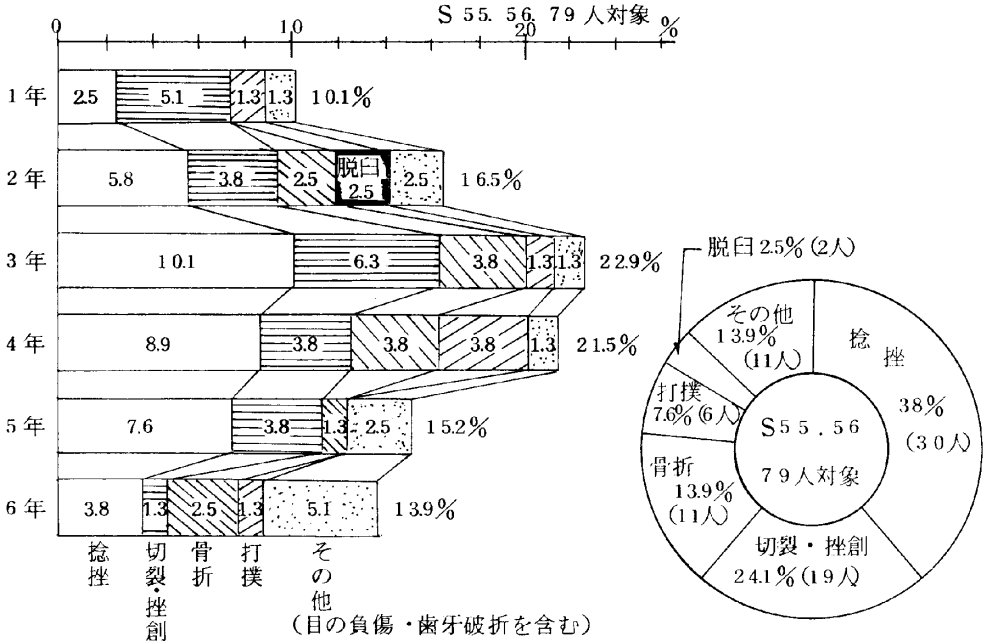
休憩時における災害は、全体の53.2%も占めている。その中でも最も多いのが、遊戯、次が球技である。

遊戯の内訳をみると、タイヤ・ブランコ雲梯・登り棒などの遊具が大部分を占めている。これらは、手をすべらせたり、飛び降りたりして落下した時の負傷である。

時には、昌険を試み、自己の限界までやってみる。そうした体験は、心身ともに発育・成長盛りの児童には必要だと思う。そうすることにより、真の危険を防ぎ、危険から身を守る能力を身に付けていくし、運動神経や反射的行動などの調整力もついてくると思う。しかし、自己を過信しすぎ、能力の限界を越えるようなことがないよう指導することは必要である。

その他の悪ふざけ・けんか・不注意など、故意にやるものではないが、正しい遊び方を指導することにより防ぐことができる負傷が多くあることもみのがせない事実である。

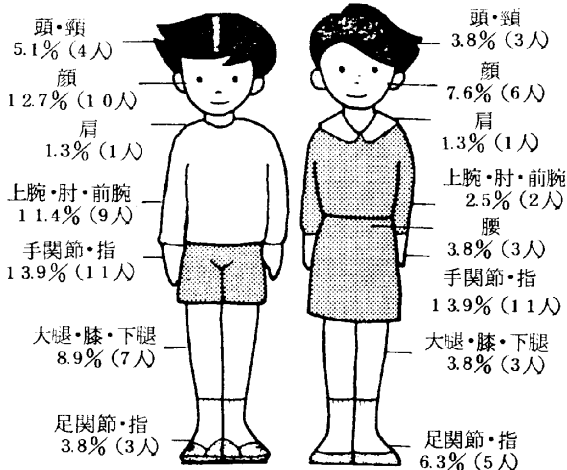
⑧ 負傷別災害発生状況



負傷別では、捻挫が38%と多く、次が切・裂・挫創の24.1%、次が骨折の13.9%である。捻挫の多くは、手や足である。運動や遊びを始める前には、必ず手・足の十分な準備運動をすることにより、捻挫の発生は少なくなると思う。

⑨ 負傷部位別災害発生状況

S 55.56.79 人対象



部位別では、頭部や顔での災害が29.2%と多い。この中には、転ぶ時手をつかないし、ついても遅いので頭から地面に突っこんでゆくような形で倒れ、顔や顔をを負傷している。また、眼の場合も手で顔を覆うことなく、直接ボールなどがあたってしまったような打撲が多い。ようするに敏捷性が欠けていると思われる。

手関節・指の災害も27.8%と多い。この大部分は捻挫、ようするにつき指である。捕球の際にボールが手に当たってから捕えようとしたり、投球する児童もスピードや距離をコントロールすることができず、相手に負傷を

させてしまう。功緻性・正確性が劣るとと思われる。

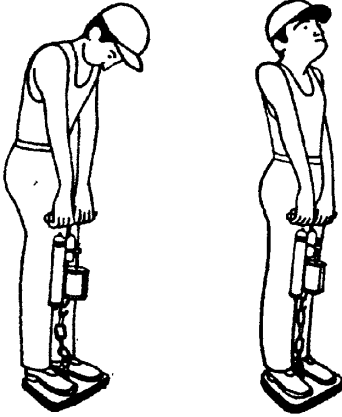
3 行動体力

背筋力

運動の基礎体力判定の重要なひとつとして背筋力を調べてみた。

① 測定方法

4年生以上を対象に、クラス・男女別に区分して身長順に1列に並ばせる。先頭の者から1回ずつ測定を行い、1回測定した者は、列の後尾について休ませ、順次1回ずつの測定を1人につき3回繰り返し、そのうち最高の測定をとった。



測定を行うときは、被検者を背筋力計の踏み板の上に両足を約15cmの間隔にして45度に分けて立たせ、ひざをのびたまま股関節をまげてせき柱を下肢の延長線に対し約30度前屈させる。(上部が30度ぐらい前方に傾くようにする)

その姿勢で、背筋力のかじ棒を握らせ、そしてその高さで鎖を固定する。

次いで、かじ棒を握りしめ、全力で上体を、股関節および背柱をもって挙伸展させる。

② 学年別・性別背筋力平均値

区分	男 子			女 子		
	本 校	県	全 国	本 校	県	全 国
4 年	(15.39) 51.61Kg			(13.58) 43.18		
5 年	(18.49) 54.30	(14.64) 57.19	(15.03) 55.65	(13.06) 48.74	(13.36) 45.69	(13.30) 44.51
6 年	(12.53) 73.52	(16.52) 66.36	(18.28) 65.67	(18.36) 66.76	(14.48) 54.42	(13.98) 53.45

※

- ・本校は56年7月調べ
- ・県・全国は53年調べ
- ・() 中は標準偏差

4年生の背筋力についての統計がないため比べることができないが、5年男子を除いてすぐれている。特に6年生は男女共、全国・県をかなり上回っている。標準偏差をみると、5年男子・6年男子にはらつきがある。

③ 最高・最低値

区分	男 子		女 子	
	最 低	最 高	最 低	最 高
4 年	21Kg	88	17	76
5 年	18	94	20	77
6 年	45	113	24	106

背筋は、姿勢を保ったり、大きな負担のかかった作業にたえるなどの伸筋であるから、左記のように、かなり低い児童への指導が必要だと思う。ろくぼく・鉄棒・マラソン・ふとんのあげおろし・ふきそうじなど、毎日どれかひとつでも続けることが大切だと思う。

④ 部活動に入っている児童と比べてみると

区 分	男 子				女 子			
	全 体	部 活 動 者			全 体	部 活 動 者		
		陸 上	サ ッ カ ー			陸 上	体 操	
4 年	51.61	45.58		45.58	43.18	46.22	42.33	48.70
5 年	54.30	51.50		51.50	48.74	45.00	44.00	45.17
6 年	73.52	74.46	76.80	73.00	66.76	74.63	70.50	78.75

4・5年の入部者が低いのは、6年生中心の部活動になっているためかと思う。また、4年生については、入部後2・3ヶ月ということもあると思う。

体操部がすぐれている。これは、体を支える基本的な運動が中心のためと思う。しかし、サッカー部の場合、ボールをけるという背筋力を必要とするスポーツなのに低いのは、部員の中には「体が弱いので入部した。」という児童が多かったためと思う。

今後の部活動は、毎日十分行うことができるか否かが問題である。運動をしなければ低下し、運動すれば背筋力は高まるはずである。

4 今後の課題

四活動の「たくましい子を育てる指導」の保健面だけ統計をとっただけに終わってしまったが、これらの実態が、児童の体力づくりを指導する上で参考になればと思っている。

体力を支える保健指導としては、運動機能の評価基準（心身の発達段階による違いを考え個人差に基づいた基準）に達しない児童について、身体上の問題がないかどうか確め、健康診断の結果をチェックしたり、保健調査や健康観察を十分行い、異常を発見し、運動機能検査結果を考え合わせ問題を発見し指導できるようにしたい。また、学校健康会を適用された児童については、自分の運動機能や安全能力をわからせ、二度と同じ災害に合わないよう指導したい。

それには、「たくましい子を育てる指導」のプロジェクトチームで体育面・安全面・保健面の三方から取り組み、その児童にとってよりよい指導を考え実践する。そして、積極的な教育活動を展開することにより、ある程度のかすり傷や打撲が起きても、大きなけがを防止するためには、止むを得ないと思う。むしろそうした小さいけがをたくさん経験させることにより、真の危険を防ぎ、危険から身を守る能力を身に付けていくし、運動神経や反射的行動などの調整力もついてくる。

その結果、心身ともに発育、成長盛りの児童にとっては、運動がほんとうに楽しいものと感じていろいろな遊びや運動に自ら立ち向うだろう。

評

どこの学校でも教育目標の一つに必ずといっていい程、健康・安全の項目が掲げられています。しかし、その具現にあたっての十分な効果をあげるためには、様々な問題があるようで、直接、担当をなさる先生を始め、多くの先生がその実現にむけ努力しているところではないかと思えます。本研究も、その一つの実践例で、養護教諭の職務を十分生かして、日頃から地道にとりつづけた多様な項目を、整理、集計、分析し、大橋小の子どもの保健安全面での実態を明らかにして、学校目標の具現に迫ろうとするものであります。又研究の分析を通していくつかの提言もなされています。例えば過保護になっている子供達に“危険を予測する能力”をどう育てたらよいか、事故多発傾向児には、組織としてどう指導の手だてを考えていくべきか、校内の固定施設の効果的な使い方などいずれも、早急に対応すべき課題であろうと思えます。

あとがきにあるように、今後はこれらのデータをどう全職員に周知し、どう共通理解をもって実践につなげていくかが課題であると思えますので、さらに実践されその結果を再度この教育論文集に発表されますよう期待しております。このような大橋小のとりくみが、他校の参考となり同様の研究がなされ、生きて働く学校教育目標の具現が市内各校で行われますようお願いさせていただきます。