

# 「個への着目」を重視した保健指導の実践 ——特に姿勢指導を中心として——

足利市立柳原小学校

黒川ケサ子

## 1 基本的な考え方

本校の同和教育は、一人ひとりの子どもを見つめ直していくこと。すなわち、「個への着目」と教師の同和問題に対する認識を深め、同和教育観をより確かなものに深めることの2点を研究の中核としてすすめてきた。その研究の推進にあたっては、子どもの変容は結果として求めつつも、直接的には教師自身の変容に焦点をあてていく実践的研究の方法を原則としました。すなわち、「教師は何をなすべきか、何をなし得るか」ということを具体的な実践を通して明らかにしていくこととしたわけである。

この同和教育の実践的研究を契機として、養護教諭の立場で「個への着目」をしていくことは、どういうことなのか具体的に明らかにしようと考えた。

養護教諭は、専門職としての立場から、本校全児童の健康及び環境衛生の実態を把握して心身の疾病や体力、栄養に関する指導をはじめ、「健康の自己管理」ができる子どもの育成にかかる教育活動を分担するものである。そのためには、各学級担任との密接な連携のもとに教育活動をすすめていくことは当然であるが、展望のない、その日ぐらしの実践になってはならないと考えている。すなわち、病気やケガの児童への対応は、一見教育活動の個別化とも思われますが、学校教育活動全体との関係や本校教育目標具現にかかる健康教育の役割等、明確におさえておかないと、「一人ひとりの子どもに着目した」教育活動にはなっていかないと考えた。

本校研究発表資料8Pに述べてある「教師のなすべきこと、なし得ること」はこのように学校教育全体の方向と姿を明らかにし、それと、自分の分担する職務の関係をしっかりとおさえていくことであると理解している。

さて、以上のように、養護教諭の職務と、全体との関係をおさえたうえで、次に大事なことは児童の実態あります。その実態の考察を通して、具体策が生まれてくるわけなので、以下の経過と実践の一部について略述したいと思う。

## 2 児童の実態

身長、体重の伸びはずばらしいが、健康な生活を生涯にわたって継続するために必須の生活態度や基本的習慣の定着はまだ充分とは言えない状態である。体の面に関しては姿勢の悪さが目立ち、学習中の児童のなかには背骨をねじっている者、丸めて本に目を近づけすぎている者、ほお杖をついている者等が多く見られる。また、肥満傾向児も多く、さらに、足腰の弱い児童の漸増傾向も見られる。

本校児童の実態は、体位の伸びに体力がついていけないような状態で、全体的にはアンバラансという全国的傾向と似ている。

図1

体位の全国平均値との比較

学年	身長 cm		体重 kg		胸囲 cm		昭和60年度
	全国	本校	全国	本校	全国	本校	
1	116.4	116.7	21.2	21.4	57.8	* 57.1	
2	122.1	123.4	23.7	24.5	59.9	* 59.7	
3	127.5	128.6	26.5	28.1	62.2	62.3	
4	132.6	133.0	29.5	30.2	64.6	* 64.4	
5	137.7	139.0	32.8	34.0	67.1	* 66.5	
6	143.2	143.9	36.5	38.9	69.6	69.9	

\* 全国平均値以下の数値

図2

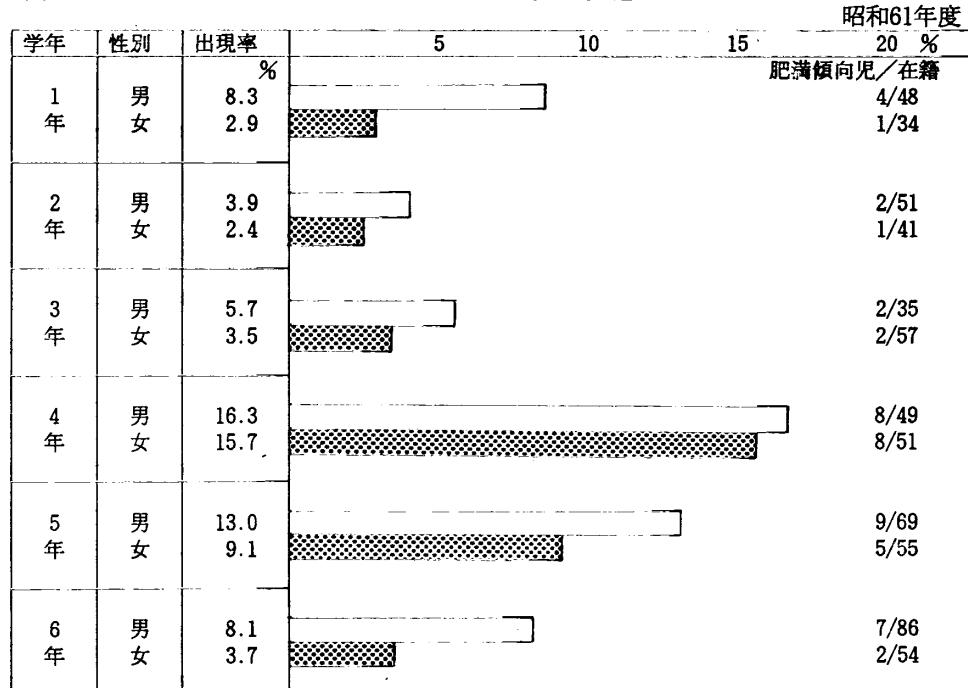
運動能力の市平均値との比較

別 学年	50M走		走り幅跳び		ボール投げ		昭和61年度
	市	本校	市	本校	市	本校	
男子 5年	9.2秒	9.2秒	296.6cm	* 294.5cm	27.1m	29.2m	
6年	8.8	*	319.0	323.6	32.2	32.3	
女子 5年	9.4	9.4	272.2	* 271.5	18.3	20.1	
6年	9.0	9.1	294.8	* 278.8	21.7	* 21.0	

\* 市平均値以下の数値

図3

本校の肥満傾向児の実態



### 3 姿勢指導

そこで、本校としては、「姿勢指導」を重点課題として取り組むことにした。健康教育上の様々な課題の中で、特に姿勢指導を重点課題とした理由は、次の通りである。

- (1) 全職員で取り組めること。
- (2) 将来にわたる体力づくりの様々な課題の発見が予想できること。
- (3) 徹底した「個への着目」なしではできないものであること。

指導の実践にあたって、まず「正しい姿勢」について全職員が現職教育で共通理解を持ち指導の徹底を図ることにした。次に、各教室の研究授業に、養護教諭の立場で必ず参加し、子どもの姿勢と学習環境について具体的な観察、調査、指導の観点を持ち、実践にあたってきた。観点項目は次の2点とした。

#### ア 姿勢

##### ○ 腰掛け

いすに深く腰掛け、腰は直角に足はかかとを軽くそろえる。

##### ○ 背骨

背すじをまっすぐ伸ばす。

##### ○ 髪の毛

目がかくれる程長い髪の児童は特に指導する。

##### ○ 机上面と目の距離

目と本の距離は、約30cm以上離し、頭は少し前に曲げる。

##### ○ 腕の位置

学習時いすに座った姿勢は、両腕を自然におろし、手はひざの上におく。机と胸はこぶしをひとつあける。

#### イ 条件(状況)

##### ○ 照度

黒板面や机上における文字、図形などが十分見える明るさに注意する。

##### ○ 直射日光

直接まぶしさが児童の目に入らないよう注意する。

##### ○ 教科書・ノートの位置

教科書は左に置き、ノートは右側を原則とする。記入の場合は中央寄りとする。

本校の教室照度は下記の通りである。明るさの判定基準は、一般教室で150ルックス～300ルックス以上。また、机上面では、天候のいかんを問わず、最少照度100ルックス以上なくてはならないことになっていますが、本校の照度についてみると、建物の造り、教室の方位、黒板の取り付け位置、児童の机の位置、そして校舎南にある大ケヤキの繁み等によって明るさが大きく変わってくる。曇りや雨の日には、基準に達しない教室が多く、また、直射日光などにも左右され、まぶしさも多い。その都度児童の机の向きやカーテンの上手な利用方法などに

について、学年主任、学級担任と話し合い、一人ひとりの児童が最適な環境で授業が受けられるよう配慮しながら「姿勢」についての個別指導を行っている。

単位 LX

1 階				2 階				3 階						
学年	月	天気	北側	南側	学年	月	天気	北側	南側	学年	月	天気	北側	南側
1の3	7	曇	170	180	3の1	6	雨	130	200	5の2	6	晴	120	300
	9	晴	180	190		9	曇	150	200		9	雨	70	130
2の2	6	曇	150	200	3の3	6	晴	160	200	5の2	5	曇	160	300
	9	晴	180	200		9	雨	110	200		9	雨	80	280
2の3	5	晴	160	200	4の2	6	晴	200	300	6の2	6	晴	150	300
	9	曇	110	170		9	曇	130	200		10	雨	90	300

なお、矯正指導を要する児童としては、定期健康診断結果に基づき年2回（6月と10月）児童の身長に合わせ、机・いすの適正化を図り配慮してきているが、近年児童の身長の伸びが著しく、すぐ不適合になるため、その都度個々にあった机、いすを学級担任を話し合い、交換している。

姿勢指導はあまりにも日常的なことであるために、方針や計画を策定しても、それが教師の単なる心がまえ的なものにとどまり、目的的、継続的な指導が必ずしも徹底しないくらいがあった。

そこで、1年生～3年生までは「正しい姿勢図」を各教室の前面に掲示しておき、その都度視覚に訴える指導をすると共に、全学年では、週に2回意図的な姿勢指導をしている。その内容は、指導を要する児童に注意を促したり、正しい姿勢の重要性について説明する程度としている。

もちろん継続という重要な意味があるので、各学級担任は、週指導計画の任意の日時に⑧と朱書きして指導の意識化を図っている。

なお、週案の段階で教務主任がチェックをしている。

最近ではクラスの中で友だち同士で姿勢と目の距離について、お互いに注意しあっている姿が見られるようになってきた。

#### 4 父母啓発

姿勢と視力は、強い相関があるために、学校のみの指導では継続させることが困難なため、各家庭生活においても「正しい姿勢」について特に配慮するように父母啓発を実施してきた。

定例学校保健委員会の折、学校医からも講話を聞いたり、学年だよりや保健だより、PTA新聞、PTA保健だより等で「正しい姿勢」と「悪い姿勢」の身体に及ぼす影響などについて具体的に、父母啓発を行ってきた。

## 5 今後の課題と展望

- (1) 子どもの姿勢指導を通して発見されてきた、たくさんの問題点を今後の本校教育計画にどのように組み込んでいくか、総合的な検討が必要である。
- (2) 姿勢指導の継続を通して、一人ひとりの教師が、本校の重点課題である。「個への着目」をさらに具体的に、深くとらえることができた。
- (3) 体力向上、ねばり強い意思の育成に、保健指導の立場からどのようにかかわっていくか、総合的に検討する必要がある。

## 6 おわりに

めまぐるしく揺れ動く社会の中にあっても、たくましく自分の人生を送っていける子どもを育てるために、保健指導の果たす役割は何なのか、今あらためて問い合わせてみなければならない時期に来ているような気がする。

研究、実践が深まれば深まるほど、課題が多くなってくるような気さえする。そして、今ここに柳原小学校の教育をふりかえるとき、よき偉業を残して去っていった先輩の方々に対し感謝の気持ちでいっぱいである。そして、私たちはこれからが、数多くの先輩の努力に応えるためにも、今後姿勢指導のみならず、充分な研究を重ね、より充実した健康教育の実践を通して、柳原小の子どもたちを立派に育てていかなければならぬと、深く心に感じる次第である。

### 評

教育はもともと親がその子供に対して見つめ様々な願いをもったところが原点であろうと思います。そう考えた時に、まず願うことは、子供の健康であると思います。

柳原小では、「個への着目」という教育の原点を大切にしながら研究を進めてきたが、教科指導にとどまることなく、保健指導、体育指導、つまり健康づくりの立場から、具体的な「姿勢指導」を通して取り組まれました。

特に、姿勢指導の意義を全職員で確認し合い、子供の実態に合わせて、地道に継続指導し、さらには、父母への啓発も行い、ほんとうに地についたすばらしい実践の報告であります。

今後さらに、学校教育活動全体の中で本年度の研究の結果や、考察を大いに生かしていくよう期待いたします。