

## V 教育課題

### 第10分科会 健康

#### 研究課題 たくましく生きる心と体を育む健康教育と校長の在り方

#### 分科会の趣旨

社会環境・生活環境の変化は、人々の生活様式に大きな影響をもたらしたばかりでなく、子どもたちの心身への影響も大きく、体力・運動能力の低下をはじめ、ストレスや肥満傾向の増加、生活習慣病への危険性の高まりなど、様々な健康問題を引き起こしている。また、日常生活が便利になったことにより、基本的な生活習慣や食生活の乱れなどの問題も生じている。

こうした状況の中で、子どもたち一人一人に健康についての関心を高め、健康であることの意義を認識させるとともに、自らの健康を適切に管理し改善する能力を培うことは重要な課題である。

また、子どもたちが健全な食生活を営むことは、健康で豊かな人間性を育てていく基礎となることはもちろんのこと、今後とも、我が国が活力と魅力にあふれた国として発展し続けていく上でも大切であり、食育の重要性が大きく叫ばれるゆえんでもある。

これらのことを踏まえ、学校での教育課程における指導とともに、各家庭やPTA組織及び地域の役割を明確にするなど、学校・家庭・地域の密接な連携・協力が必要と考える。

本分科会では、これからの時代を生きる子どもたちが、困難に直面した時も、自らそれに立ち向かっていける知力と体力を身に付け、たくましく生き抜いていくことを目指す健康教育や食育を推進するための具体的方策を明らかにする。

#### リーダーシップの視点

##### (1)心身ともに健やかな成長を目指す健康教育の推進

朝食をとらない、自分で起きることができないなど、子どもたちの体の変調が問題視されている。

このような状況にあって、食事、運動、休養、睡眠などの重要性を理解し、自らの基本的な生活習慣を見直すことや、心と体の密接な関連性を理解し、様々な欲求やストレスに対して、状況に合わせて適切に対処できる力を育てることは重要な課題である。さらに、生活習慣病や基本的な感染症に関する知識をもち、個人でできる予防手段を講じることができるなど、自分の体への関心を高め、生涯にわたって健康を維持できる能力を育む必要性が叫ばれている。

心身ともに健やかな成長を目指す健康教育の推進のために、校長が果たすべき役割と指導性を究明する。

##### (2)望ましい食習慣の形成を目指す食育の充実

メンタルヘルスに関わる課題やアレルギー疾患など子どもの心と体に関する様々な健康問題が生じている。さらに、子どもたちの食生活において朝食をとらない、偏食、孤食といった課題が生じており、生活リズムを身に付けさせることや生活習慣病を予防するために、正しい食に関する知識と望ましい食習慣を育むことが大切である。

食育の指導にあたって、養護教諭や栄養教諭の主體的な関わりとともに、全教職員それぞれの役割を明確にし、相互の効果的な連携と取組の体制確立のために、校長が果たすべき役割と指導性を究明する。

## 第10分科会「健康」

### 研究課題 「たくましく生きる心と体を育む健康教育と校長の在り方」

#### 1. 「研究課題」のもつ今日的な課題性と先見性、意識改革の必要性についての解説

21世紀における我が国の発展のためには、子どもたちが健全な心と体を培い、未来や国際社会に向かって羽ばたくことができるようにするとともに、すべての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにすることが大切である。

しかし、近年、子どもたちは、体格面での成長に比べ、瞬発力・持久力・柔軟性など体力・運動能力の低下が指摘されている。また、肥満傾向の増加や視力の低下、さらには、「眠れない」「疲れやすい」「ストレスがたまる」など精神的な問題も多く見られるようになってきている。この背景には、物質的に豊かで便利な現代生活の中で、以前に比べて、子どもたちが直接行動し体を通して体験したり、汗を流して取り組んだりという機会が、減少してきていることが上げられている。少子化の傾向や、大人社会の人間関係の狭まりもあり、子どもたちに集団遊びが見られなくなり、室内遊びが増加していることも一つの要因といわれている。

このように、子どもたちを取り巻く環境の変化は、子どもたちの成長・発達に少なからず影響を与え、身体面だけでなく、精神面にも多くの問題が出てきている。

子どもたちが豊かな人間性を育み、生きる力を身に付けていくためには、何よりも健康が重要である。健康は生きる上での基本であり、子どもたちが、様々な経験を通じて健康に関する知識と生涯にわたって自らの健康を適切に管理できる力を習得し、生き生きとした生活を実践することができる能力を育むことが求められている。たとえば、自らの健康を保持していくために、基本的な生活習慣の一部である運動習慣を身に付けることや、食育を通して生涯にわたって健全な心と体を培い豊かな人間性を育むことは重要な課題である。

子どもたちが、自己や他者の健康の保持増進を図る能力を身に付け、様々な心身の健康課題に適切に対処し解決していくためには、家庭内の約束事として起床・就寝時間を決めるなど、家庭・地域社会との密接な連携・協力のもと一体となって子どもの生活習慣づくりに取り組むことが重要である。

学校においても、子どもとの健康保持増進のために組織的な取組が容易となるよう、校長のリーダーシップの下、日頃から運営上の方針や原則について検討し、教職員の役割分担を明確にしつつ、体制を整えておかなければならない。

校長は、多様化・深刻化している子どもの健康課題を解決するために、校内の組織が十分に機能するように体制の整備を図り、健康教育全体計画に基づき、すべての教職員が共通の認識に立ち健康教育を推進することができるように、リーダーシップを発揮していくことが必要である。

#### 2. 「研究課題」を究明する視点

##### (1) 心身ともに健やかな成長を目指す健康教育の推進

- ・ たくましく生きる意志と意欲を育み、心身ともに健やかな成長を目指す資質・能力の育成
- ・ 生涯にわたって自らの健康を適切に管理し、維持・改善する能力を育む健康教育の充実

##### (2) 望ましい食習慣の形成を目指す食育の充実

- ・ 養護・栄養教諭を中心に、全教職員が効果的に連携した校内体制の確立
- ・ 地域・家庭と連携しながら望ましい食習慣の形成に果たす学校の役割

### 3. 分科会の方向性と「研究視点」に関する参考資料

#### 第2次食育推進基本計画の概要 平成23年3月

##### 第3 食育の総合的な促進に関する事項

###### 1. 家庭における食育の推進

○子どもの基本的な生活習慣の形成…朝食摂取、早寝早起き等子どもの生活リズム向上のための普及啓発活動等

○望ましい食習慣や知識の習得…学校を通じた保護者に対する栄養管理に関する知識等の啓発や食育に関する保護者向けプログラムなどの情報発信

○妊産婦や乳幼児に関する栄養指導…「妊産婦のための食生活指針」や「授乳・離乳の支援ガイド」の普及啓発等

○子ども・若者の育成支援における共食等の食育推進…子ども・若者の育成支援に関する行事、情報提供活動において、食育について理解を促進するとともに、共食を意識した食育の推進等

○「ゆう活」等のワーク・ライフ・バランス推進…仕事と生活の調和（わーく・ライフ・バランス）が推進されていることを踏まえた家庭における共食等の食育推進等

###### 2. 学校、保育所等における食育の推進

○食に関する指導の充実…栄養教諭の全国配置の促進、学校での効果的な食育の推進等

○学校給食の充実…十分な給食時間の確保及び指導内容の充実、地場産物や国産食材の活用及び我が国の伝統的な食文化についての理解を深める給食の普及・定着等の取組の推進、全国学校給食週間に係る取組の充実等

○食育を通じた健康状態の改善等の推進…やせや肥満が心身の健康に及ぼす影響等、健康状態の改善に必要な知識の普及、望ましい食習慣の形成に向けた取組の推進等

○就学前の子どもに対する食育の推進…保育所、幼稚園及び認定こども園等において、家庭や地域と連携しつつ、様々な食育を推進

#### 学習指導要領 第1章総則 平成20年3月

##### 第1 教育課程編成の一般方針

3. 学校における体育・健康に関する指導は、児童の発達の段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行うものとする。特に、体力の向上に関する指導及び安全に関する指導並びに食育その他の心身の健康の保持増進に関する指導については、体育科の時間はもとより、特別活動などにおいても、それぞれの特質に応じて適切に行うよう努めることとする。また、それらの指導を通して、家庭や地域社会との連携を図りながら、日常生活において適切な体育・健康に関する活動の実践を促し、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎が培われるよう配慮しなければならない。

#### 食に関する指導の手引 平成19年3月 文部科学省 (第1次改定版 平成22年3月)

##### 第1章学校における食育の推進の必要性

###### 1. 児童生徒の食生活を取り巻く状況等(抜粋)

食は人間が生きていく上での基本的な営みの一つであり、健康な生活を送るためには健全な食生活は欠かせないものです。近年、食生活を取り巻く社会環境の変化などに伴い、子どもに食生活の乱れや健康に関して懸念される事項、例えば、朝食欠食などの食生活の乱れ、肥満傾向の増大、過度の痩身などが見られるところであり、また、増大しつつある生活習慣病と食生活の関係も指摘されています。このように望ましい食習慣の形成は、国民的課題となっています。特に、成長期にある子どもにとって、健全な食生活は健康な心身を育むために欠かせないものであると同時に、将来の食習慣の形成に大きな影響を及ぼすもので、極めて重要です。成長期にある子どもへの食育は、健やかに生きるための基礎を培うことを目的としています。また、食を通じて地域等を理解することや失われつつある食文化の継承を

図ること、自然の恵みや勤労の大切さなどを理解することが重要となってきた状況もあります。

また、外食や調理済み食品の利用の増大により、栄養や食事の取り方などについて、正しい基礎知識に基づいて自ら判断し、食をコントロールしていく、いわば食の自己管理能力が必要となっています。特に、食品の安全性に対する信頼が揺らいでいる中、食品の品質や安全性についても、正しい知識・情報に基づいて自ら判断できる能力が必要となってきました。さらに、食は、他の動物や植物の命によって自らの命を維持し心身を育むもの、勤労の成果によるものであることから、命の大切さや食への感謝の気持ちをもつことの必要性を理解する上で大きな意義を有するものと考えられます。加えて、食は、それぞれの国や地域の風土や伝統に根ざした文化的な営みであり、食文化の継承や地域の産物の理解の上でも大きな意義を有するとともに、団らんなどを通じて社会性を身に付けるという効果も期待できます。食に関する問題は、家庭が中心となって担うものです。家族一緒の食事は、家庭教育の第一歩であるとともに、大切な家族のコミュニケーションやしつけの場でもあります。他方、核家族化の進展、共働きの増加などの社会環境の変化や、外食や調理済み食品の利用の増加などの食品流通の変化等を背景として、食生活の在り様も大きく変化しつつあり、保護者が子どもの食生活を十分に把握し、管理していくことが困難になってきていることも現実です。

このような状況を踏まえると、今後は、学校が子どもの食について家庭に助言や働きかけを行うことも含め、学校・家庭・地域社会が連携して、次代を担う子どもの食環境の改善に努めることが必要です。また、子どもに望ましい食習慣を身に付けさせることは、次の世代の親への教育という視点も忘れてはなりません。

## 平成27年度版 食育白書 内閣府

### 第3章 学校、保育所等における食育の推進

学校における食育の推進の明確な位置付けと、栄養教諭が学校給食を活用した食に関する実践的な指導を行うことなどを内容とする学校給食法の改正が平成20年6月に成立し、平成21年4月から施行された。

学校における食育は、子どもが食に関する正しい知識を身に付け、自らの食生活を考え、望ましい食習慣を実践することができることを目指し、学校給食を活用しつつ、給食の時間はもとより各教科や総合的な学習の時間等における食に関する指導を中心として行われている。

学習指導要領の改訂により、「学校における食育の推進」が明確に位置付けられ、小学校では平成23年度から、中学校では平成24年度から全面実施されている。

#### 地場産物の活用の推進について

地場産物を学校給食において活用する取組が積極的に進められており、平成25年度の活用率は、全国平均で25.8%（食材数ベース）となっている。

各都道府県に推進地域を指定し、生産者等から計画的かつ安定的に地場産物の納入が図られるよう、学校と地域の生産者等の連携体制を整え、地場産物を活用した学校給食を食に関する指導の「生きた教材」として活用できるようにするための方策等について調査研究を行っている。

## 「子どもの心身の健康を守り、安全・安心を確保するために 学校全体としての取組を進めるための方策について」 平成20年1月中教審答申

### I 子どもの健康・安全を守るための基本的な考え方について

（子どもの健康・安全に関する考え方）

○ 学校は、心身の成長発達段階にある子どもが集い、人と人との触れ合いにより、人格の形成をしていく場であり、子どもが生き生きと学び、運動等の活動を行うためには、学校という場において、子どもの健康や安全の確保が保障されることが不可欠の前提となる。

○ また、子どもは守られるべき対象であることにとどまらず、学校において、その生涯にわたり、自ら

の心身の健康を育み、安全を確保することのできる基礎的な素養を育成していくことが求められる。

(健康・安全に関する教育の方向性)

○国民一人一人の心身の健康を基礎にしながら、楽しみや生きがいを持てることや、社会が明るく活力のある状態であることなど生活の質をも含む概念として「健康」をとらえることが一般的になりつつある。

○世界保健機関(WHO)のオタワ憲章(1986年)において「人々が自らの健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセス」として表現されたヘルスプロモーションの考え方は、20世紀の後半以降、世界的に広まっている。ヘルスプロモーションの考え方においては、人々が自らの健康課題を主体的に解決するための技能を高めるとともに、それらを実現することを可能にするような支援環境づくりもあわせて重要であることが示されている。

○学校教育においても、このヘルスプロモーションの考え方を取り入れ、現行の学習指導要領の総則において、体育・健康に関する指導は学校教育活動全体を通じ適切に行うものとしている。また、体育科・保健体育科における学習についても、ヘルスプロモーションの考え方が大幅に取り入れられている。

○また、食は、子どもの成長発達や活動の源になるものであり、健康の保持増進を図る上で、適切な食に対する理解と実践する力を育成することが重要である。このことは、食育基本法においても、「子どもたちが豊かな人間性を育み、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」と規定されているところである。

## II 学校保健の充実を図るための方策について

### 1. 子どもの健康を取り巻く状況とその対応

(子どもの健康を取り巻く状況)

②近年、都市化、少子高齢化、情報化、国際化などによる社会環境や生活環境の急激な変化は、子どもの心身の健康にも大きな影響を与えており、学校生活においても生活習慣の乱れ、いじめ、不登校、児童虐待などのメンタルヘルスに関する課題、アレルギー疾患、性の問題行動や薬物乱用、感染症など、新たな課題が顕在化している。

(子どもの健康をめぐる現代的な課題への対応)

①子どもの健康課題は、多様化し、より専門的な視点での取組が求められるようになってきているが、このような現代的な健康課題の解決を図るためには、健康に関する課題を単に個人的な課題とするのではなく、学校、家庭、地域社会が連携して、社会全体で子どもの健康づくりに取り組んでいくことが必要である。そのため、学校においては、地域の実情に即しつつ、子どもの教育に第一義的な責任をもつ家庭と、疾病の治療・予防にあたる医療機関をはじめとする地域の関係機関などと適切な役割分担の下に、相互に連携を深めながら子どもの心身の健康の保持増進を目指す学校保健を推進することが必要である。

### 2. 学校保健に関する学校内の体制の充実

○多様化・深刻化している子どもの現代的な健康課題を解決するためには、学校内の組織体制が充実していることが基本となることから、すべての教職員が共通の認識(基本的な知識と理解)をもち、校長のリーダーシップの下、学校保健計画に基づき、教職員の保健部(係)などの学校内の関係組織が十分に機能し、すべての教職員で学校保健を推進することができるように組織体制の整備を図り、保健教育と保健管理に取り組むことが必要である。

## III 学校における食育の推進を図るための方策について

### (1) 「生きた教材」としての学校給食の充実

(中略)学校における食育を推進する上で、給食の時間のほか、各教科や道徳、特別活動、総合的な学習の時間等における食に関連する学習内容相互の緊密な連携を図り、横断的・総合的な指導を行うとともに、その指導に際し、学校給食を教材として積極的に活用することが求められている。

【今年度の結果でわかったこと】

○小学校入学前にいろいろな内容の体を動かす遊びをしていた小学校女子は、していなかった児童に比

べて体力総合評価A+B率が23.1ポイント高かった。（幼少期の多様な運動経験）

- 保健体育の授業で中学校男子が「できなかったことができるようになった」きっかけの上位4項目は、保健体育の授業で努力を要する生徒がいる場合の中学校(教員)の取組内容においても上位を占めた。（体育・保健体育の授業の充実）
- 卒業後も自主的に運動やスポーツをしようと思う小学校男子は、体育の授業に肯定的な意識をもつほどその割合が高く、特に「授業が楽しい」と回答した群は83.8%と、他の群の平均を大きく上回った。（生涯にわたって運動やスポーツをしようとする意欲）
- 小・中学校男子で、運動やスポーツが好きと回答した割合は、本調査が始まった平成20年度以降で最も高かった。
- 運動やスポーツが得意と回答した割合は、小学校男女、中学校男女のすべてにおいて、本調査が始まった平成20年度以降で最も高かった。

#### 【課題対策】

- ①調査の結果をPDCAサイクルで有効に活用すること
- ②運動の動機づけを高める工夫をすること
- ③子供のニーズに対応して運動の日常化を図ること
- ④地域との連携で運動意欲の向上を図ること
- ⑤体力の向上についての取組を継続すること

## 体力向上支援プログラム

北海道教育委員会平成22年7月

はじめに

都市化や車社会の進行、テレビゲームやパソコンの普及など、社会環境や生活様式が大きく変化する中、子どもの体を動かす機会が減少し、全国的に子どもの体力・運動能力が低下するという状況が見られています。本道においても同様に子どもの体力は低下してきており、平成20年度、平成21年度に実施した文部科学省の「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」（以下「全国調査」という。）においては、本道の子どもの体力・運動能力は、一部の種目を除いて、全国平均に比べ総じて低い状況にあります。体力は、健康の維持増進のほか、意欲や気力といった精神面の充実に大きく関わっており、人間の発達・成長を支え、人が知性を磨き、知力を働かせて活動をしていく源となるものです。調査に見られるような体力・運動能力の低下は、肥満や生活習慣病などの健康面はもとより、意欲や気力の低下といった精神面においても、子どもが成長していく上で阻害要因となることが懸念されます。こうしたことから、子どもの体力の状況を的確に把握し、日頃から体を動かし、運動に親しみ、また、望ましい生活習慣を確立することができるよう、運動や外遊びに大切な要素であるといわれている「時間」、「空間」、「仲間」を確保するなど、社会全体で取り組んでいくことが求められています。

北海道教育委員会（以下「道教委」という。）におきましては、これまでも国の事業を活用するなどして、体力向上を目指した実践研究を行うとともに、教員の指導力の向上や運動部活動の充実を図ってまいりましたが、このたびの文部科学省の全国調査の結果を踏まえて、「体力・健康づくり推進チーム」を設置し、体力向上に向けた今後の総合的な方策の検討を進めてきたところです。

このたび、全国調査の結果の分析を基に、北海道教育推進計画や第二次北海道スポーツ振興計画などを踏まえ、学校、地域、家庭が子どもの体力づくりに取り組んでいくための具体的な方策や道教委の支援策などを示した「体力向上支援プログラム」を作成しました。

各市町村教育委員会や学校におきましては、「時間」、「空間」、「仲間」の確保という観点を踏まえながら、このプログラムを基に現在の取組を再検討していただき、本道の次代を担う、健やかでたくましい子どもを育てるために、地域や家庭と一体となって、子どもの体力向上に向けた取組を積極的に推進していただくことを期待します。