

健康教育

- ☆ 家庭の親に対する性教育の指導法（Ⅲ）…… 2
- ☆ 我が校の健康教育…… 5
- ☆ 本校の体力づくり…… 9
- ☆ 私のこころみた食餌診断の結果と考察…… 12
- ☆ 保健指導の一考察…… 14

自転車技能検定

島根県益田市立西南中学校



NO65

家庭の親に対する性教育の指導法（Ⅲ）

北海道栄養短期大学教授（育児学担当）

医学博士 田坂重元

第3章 6～10才（学童）の初等期性教育

内容の軸

11. 性の疑問に対する応答の仕方、12. 異性への関心、13. 家庭内寝室の問題、14. 性行為を子供にみられた場合、15. 性早熟の問題、

そろそろ親として決心して子供にのぞまなければならない時で、絶対にごまかしでは通せぬ時です。特に父親は尻込みしやすく、臭いものにふた式になりやすい。あたふたするのは母親。両親こぞって性問題について子供と対決するくらいの心構えをもって欲しいものです。

11. 性の疑問に対する応答の仕方

子供が性の疑問を親に話すのは主として低学年が多いし、また、そのものズバリの質疑が多いものです。以下2、3の質疑応答例をのべてみます。「ね、ママ女の子はどうしてしゃがんでおしっこするの？」
答-「研一くんのおチンポはとびでているでしょう、だから男なんだね、女の子のおチンチンはひっこんでいるのよ、だからしゃがまないと上手におしっこできないのよ」先ずこんな程度で理解するでしょう。

「ママ!!お姉ちゃんお嫁にいくとどうして赤ちゃんが生まれるの？」

答-「ほれ結婚記念の写真みたでしょう。お姉ちゃんの側の立派なお婿さんと二人の生活をしていると子供が欲しくなるものです。欲しい欲しいと願っているうちに、お姉ちゃんのおなかの中の特別のおへやに小さな小さな赤ちゃんができるの、それを妊娠というのよ。そして9カ月の長い間、お姉ちゃんのおなかでだんだん大きくなって、赤ちゃんはお姉ちゃんの足の間の通路を通して生まれてくるんですよ。」
とこの辺まではっきり言ってやりますと大体小学校2、

3年の子供なら納得するでしょう。

「ぼくの顔はパパに似ているっておじいちゃん言ったけどどうしてママから生れたの？」

答-「ね、ぼくがママのおなかでできたのはパパの体の中の精子という小さな種がママの体の中でいっしょになって初めて小さな小さなぼくができてだんだんと大きくなったのよ。赤ちゃんはお母さんのおなかのなかでしかできないものですよ、ぼくちゃんはパパとママの子供だから顔はパパに似ているけど、絵の上手なところはきっとママに似ているでしょう」まずまずこのくらいの話であとは他の話題に転換してもよいと思います。

12. 異性への関心

男児あるいは女児間で互に相手に興味を感じるのは、すでに萌芽期つまり幼児期のところで述べましたように3～4才からですが、次の段階として精神面、情緒面の急激な発達に伴って性腺ホルモンの発育と平行して9～10才ころから身長、体重なども一時的ながら男女が逆転して、女子がやや男子よりまざってくるという点に異性に対する関心が強まってくるもので、生理的な段階としては当然なことなんです。それ故、この時期の子供さんを持つ親御さんとしては、温かく子供の言動を見守ってあげてください。そろそろ社会的適応性が養われる大切な時期なのです。

13. 家庭における寝室の問題

まだ小学校2年生ころまでは、両親と子供は同室で寝起きをしてでも良ろしいですが、3年生ころからはでき得れば寝室を別にしておくのが望ましいでしょう。と申しますのは、最近の子供はすでに9才ころになると、男子は朝目がさめた時に陰茎のぼっ起現象が現われたり、女子では乳腺痛を訴えることがあります。これらは思春前期の身体変化です。このころに、何の気

なしに見た男女のむつまじい語らいや、接吻・握手などに対しても軽い性衝動をうけやすい時期ですから、身体の清潔と共に寝具の始末、ベッドの整理を自分でやらせる躰けから入る意味で別室を選ぶのが良いことと思います。

14. 性行為を子供にみられた場合

せまいアパート、炭住家庭、あるいは漁場のせまい住宅など余分のスペースのない家庭での生活のなかでの悩みの種は、両親にとってこの点が最も深刻なように聞いています。そこで、性行為を子供にみられた場合、さてどのような措置をとるべきでしょうか、かつて、私はある炭住家庭の子を持つ母親20名ほど集まったときに、子供の性教育に対しての講演会の席上質問をしてみましたところ「だまって過ごした」という方が大部分でした。こうしてみますと、こういう場面に対する親としての解決策に本当にまよっておられるのは事実です。一つの例ですが、子供の方から

「ね！かあさん、こないだかあさんはおとうさんにいじめられて泣いていたの？」

という質問でもあった時は

「ね、以前あんたはうちに赤ちゃんいるといいな一、こないかな一とっていたでしょう。お父さんもかあさんも、ぜひ一人赤ちゃん欲しいの、あんた一人では淋しいでしょう。だからお父さんとお母さんと二人で神様にお祈りしていたのよ。」

と、そこまで言えば低学年の子供なら大体判ってくれるでしょう。高学年の子供ならほとんどこのことについて質問はしませんので、こと改めて話す必要はありませんが、日常の言動には注意をしなければなりません。

15. 性早熟の問題

一般的に、都会育ちの子は田舎育ちの子より早熟だと言いますが、早熟という意味からすると何か規準とか標準があって、それよりも成熟度の早いのを言っているようです。これには身体早熟、精神早熟、セックス方面の早熟などいろいろ考えられます。「学校の成績がずば抜けて良い」「大人のように早回しして行動をする」「よく気がきく」等は精神的早熟に入りますが、こんな子供は身体の発育面も上位の場合が多い。しかし、セックス方面の早熟は、社会環境（映画の看板、その他街頭の卑猥な見せ物等）と個人差が影響することが多い。

なお、セックス方面におませになる一つの原因が、

両親が性に対して極端に潔癖なため、子供が早くから意識づけられ、家より外にその刺激の逆を求め早熟化する傾向があると、非行青少年の指導に当たっている方のお話でした。傾聴に値することではないでしょうか。

第4章 11才～16.7才（思春期、青年前期）の中等期、性教育

内容の軸

16、純潔と純血、17、童貞と処女、18、不良交遊と学業低下の早期発見、19、フリーセックスと性教育、20、性ホルモンと栄養品、

セックスに対して、体の成長と共に親は一日一日その悩みが深刻になっていくものです。

子供に対して余りうるさくは言えないし、また、いたくない。しかし、放任もしておけない。どうしたら良いかと迷いつづけるのがこの年代の子を持つ親の現実の姿とも言えましょう。

それでは、次々に上述の軸の内容を解説してみましよう。

16. 純潔と純血

この年代の子供の成長加速化現象と性的刺激の多い現代社会環境のもとで、この二つの言葉の意味を細々と言うつもりはないくらい知りつくされているが、要するところは、心と身体両面とも汚れない状態を純潔といい、梅毒その他の性病によって血液に、つまり身体に害毒をうけないことが純血と呼ばれています。結局のところは、心身共に健全な成年男女が結婚によって健康な子孫を残す以外の何物でもありません。そこで、この年代の子供には、学業はもちろんですがスポーツによって体をきたえ、美術や工作などによって情緒を豊にし、同時に親と子との間において性のモラルについての対話をしてもらいたいものです。

17. 童貞と処女

前述の純潔とは表裏一帯をなしているもので、男子の童貞と女子の処女は、成人し結婚するまでは当然な姿であって然るべきでしょう。この当然な姿を、世間では軽んじたり、嘲笑したり、不用だとか言い伝えられてはいますが、さて結婚の条件としてはどうでしょう。過般、藤倉さんの司会の「結婚へのとびら」のテレビジョンの質問のなかで「処女性を重んじますか」に対して、男性は36名（50名中）の方がスイッチを押していました。しかし、男性の童貞についての質問は

ありませんでしたが、青年前期の子を持つ親として、機会をとらえて健全な結婚の意義について話しあってみることも必要と思われま

18. 不良交遊と学業低下の早期発見

結論だけを申し上げますが、生徒の校外指導の任に当ってこられた方からのお話ですが、親として子供の学校からの下校の時間、クラブ活動は何曜日の何時までという点を予め知っておくことが必要であり、また帰宅後友人の所にいくと決めて決った時間に外出する場合、服装に気をつけておくとか、親の顔をうかがっての少し変わった行動があったり、無暗におしゃれになって家庭での予習復習に身が入らなくなったなどの時には、担任の先生と連絡を密にして行動観察をすることが望ましいとのことでした。

19. フリーセックスについて

子供も14～5才くらいになりますと、性欲が多少なりと起こってきます。女子より男子の方が強いものです。性欲のはけ口をどうするかという点になりますが、女子の場合はメンスによって性欲の強さはコントロールされます。男子の場合は夢精によって調節され、あるいは、自慰行為によっても強さをかなり緩解させることはできるものです。16～7才の男子は自慰行為だけに満足できず、同年令か少し下の異性に対して性的欲求を起し交わりを持つ場合もありますので、日常の行動に注意の目を放さないことが肝要です。

20. 性ホルモンと栄養品

人間の体液つまり組織液は中性反応が健康な状態ですが、男子でも女子でも性ホルモン分泌の旺盛な時はやや酸性度が強くなるもので、酸度が高まると外界の刺激に対して興奮しやすいものです。女子がメンスの数日前になると気がたちやすく、喜怒を表情に出しやすくなるのは酸度の高まった証拠です。男子の場合にきびのふき出るところはやはり酸度の高まっていることが多いものです。ですから、これ等を調節するには、何といたっても過剰な酸を組織内で分解できる食品で栄養的なものを摂らせることが必要なんです。さあ、どんなものがあるでしょう。緑色の野菜物、海藻類、牛乳、卵白（卵黄は酸性食品）、果物類、茸類等です。

以上の食品を肉、魚等とともにぜひ食べさせるようすすめてごらんください。

家庭でぜひ行なって欲しい性教育について、乳幼児期から青年前期までの年齢層について、4章に分けて比較的具體性を多くおこんで申しあげました。このなかで最も大切な第4章についてもっと詳細に述べたかったのですが、編集者より紙数の制限をうけましたので割愛した部分が多く不満な点もあったらうと思います。なお、性教育問題について質問がありました場合は編集者を通じご連絡いただければ回答は直接私から申しあげます。

以上3回にわたりました拙文が、僅かなりとお役に立てば私の望外の幸せです。

■ 田坂先生の「家庭の親に対する性教育の指導法」は今回で完結しました。

第1回 本誌 No58 (S. 48・1)

第2回 No61 (S. 48・8)

それぞれ単独にお読みいただいても有益な内容ですが、改めてご通読いただければと思います。

なお、No62 浜田芳太郎先生の「小学校における純潔教育の内容と進め方はどうすればよいか」も関連した問題として再読のうえ、とかく敬遠されがちな性教育へのご参考としていただければと存じます。(係)

—— 編集室から ——

公害・物価の問題、世界的食糧危機問題等で、生活の不安が深刻化している中で、最近特に教育問題がクローズアップされてきました。同時に教育者の資質向上と待遇問題が進められておりますことは、まことに結構なことと思います。

本誌が創刊以来

「国を興す基は教育の振興にまたなければならぬ。教育の大本は子供を健康に育てることにある」

との信条を一貫し、ここに20年になろうとしています。この間各位のご指導とご協力により今日に至りましたことを深く感謝しております。

今後ますます内容充実のため、先生方の論説、研究調査の結果、随想等のご寄稿と、編集上のご意見など賜りますようお願い申し上げます。



我が校の健康教育

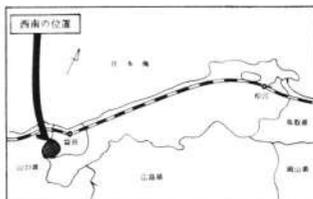
島根県益田市立西南中学校

校長 上村 栄治

I. 学校の概要

山紫に水清く 靈氣溢る、故里の
この高原の大自然 朝夕学びの庭として
今ぞ培へ 我が力、

これは本校の校歌であり、校舎はこの歌に表現されているような素晴らしい大自然に取り巻かれ、公害を知らない静かな高台に建っている。本校は第1図に示すように島根県内



では西南端、山口県境に近く、標高130m、山陰線益田駅からバスで50分の所にある。地域

住民は農林業を主体とするが、経営規模は小さく、兼業・共稼家庭や出稼家庭が年々増加の傾向にある。人口流出の防止策として煙草栽培や養蚕業を奨励している。他面、縫製工場やライスセンター等を誘致している。

生徒たちは、4つの小学校から入学する。学校から2km以上の所から通学する者で、技能検定に合格した者には自転車通学を許可している。自転車通学者は全校生徒の80%に相当する。現在の生徒数は158名でピーク時の1/3以下に減少している。生徒の健康維持増進と安全の確保については歴代校長が特に意を用いたところである。ここに辺地における小規模校の現況の一部を報告し、ご批判を仰ぎたい。

II. 本校の健康教育

(1) 基本方針

「生涯教育」が叫ばれ「国民の健康と体力の増強運動」が具体化されつつあり、新学習指導要領は、総則の第3に「体育」の項を新設して、知育・徳育・体育

の調和を図りながら「体力づくり」が学校の教育活動の全体を通じて適切に行なわれるよう要望している。

中学生は、人間の一生を通して身体的発育が最も旺盛な時期であり、精神的には子供から大人へと飛躍するきわめて不安定な時期でもある。生徒たちの心身の健康保持増進を図る事は、学校教育のうえで最も重要な意義を持つ。

本校では、教育目標の第1項に「健康明朗で自主的に活動する情操豊かな生徒を育てる」と掲げ、全職員の共通理解と協力態勢を確立して父兄・地域社会・関係諸団体・諸機関と緊密なる連携をとりながら強力に進めている

○基本方針は次のとおりである。

- ① 生徒の体位・体力の実態把握と対策の検討・実践
- ② 生徒自身の体位・体力に関する認識徹底と自主的継続的補強運動の展開促進
- ③ 現有施設設備の活用と改善・充実
- ④ 環境の整美と生徒会活動の活発化
- ⑤ 地域学校保健活動への積極的参画
- ⑥ 教育相談の奨励
- ⑦ 研修による職員資質の向上

(2) 問題点

① 体位

全国・全県平均と比較して、本校の生徒は身長・体重がやや劣り、座高は普通である。この事から脚長がやや劣っている事がわかる。小じんまりした「スングリ型」が多い。

② 体力及び運動能力

スポーツテストの結果を国や県の平均値と比べ、体力については「垂直横とび」と「握力」がやや劣り、その他はやや優っている。運動能力については「懸垂」と「ハンドボール投げ」がやや劣り、その他は優っているが、特に「長距離走」は優れている。

③ 泳げない生徒が多い。

水泳可能な川に恵まれず、灌漑用の堤（溜め池）は方々にあるけれども、溺死者がでた事もあって堤での水泳は禁止している。海までは20km以上も隔っておりバス便はない。生徒たちは水泳する場所に恵まれていないのである。

昭和46年7月の調査結果によると、10m程度しか泳げない者が46%以上を占めていた。昭和48年7月の調査でも、全く泳げない者が33%であった。年々新入する生徒たちのほとんどが泳げないのである。家族の者や隣組等から海水浴に誘われても1人残って留守番をする生徒が多いと聞く。水に対する一種の強い恐怖心が働いているのであろう。人命尊重、「自分の生命は自分で守る」立場から、全校皆泳を目標として掲げ強力に推進したいものである。

④ 疾病

昭和48年度の定期検診の結果では扁桃腺肥大と蓄のう症が多少見られ、永久う歯の未処置が非常に多かったが、地元で専門医がない事と交通費（往復460円）がかさむ事が主な原因であると考えられる。

寄生虫（蛔虫・蛭虫）については5年～6年前から実施されている「地域ぐるみの駆虫運動」が実を結び、ここ数年来急速に減少しつつある。歯科医の常駐又は定期的診療の開設が望まれる。

⑤ 栄養

事業主がマイクロバスで工員や人夫を送り迎えするようになってから、耕地の少い当地方では共働きの家庭が漸増してきた。父親の出稼ぎや両親の出稼家庭もあり、「カギッ子」と言われる存在が年と共に増加している。

学校での昼食はパン給食であるが、朝夕や休日の家庭の食事はインスタント物や粗食になり勝ちである。婦人会の調査によると、良質蛋白質・カルシウム・ビタミンA・脂肪が不足しているとのことである。

⑥ 遠距離通学

「学校の概要」の項で述べたように全校生徒の80%は自転車通学であり、舗装はされているけれども幅員は狭く、曲折の多い坂道を登下校しなければならない。雨・雪・凍った日にはスリップ事故を恐れ徒歩で通う生徒も少くない。最遠距離通学生は7.5km以上も離れた所から登下校している。

通路が舗装されてから交通量や無謀運転も増加した。

昭和46年11月から、地区運転者協会の協力のもと

にヘルメットの着用と防犯ブザーの携帯を実施する事ができた。校外班ごとに集団登下校や車体検査を自主的に行なっている。

(3) 実践

上記の問題点の中で、①～③について現在実践している事を簡単に報告したい。

① 体位・体力の増強

健康手帳をフルに活用する事によって自己の体位・体力をはっきり認識させ、その向上の方途について考えさせる。体育主任や学級担任の指導のもとに第1表の中から適当なコースを選ばせ、放課と同時に20分間自主的に活動させている。

第1表 教科外体育における全校体育実施計画

昭和47. 6. 28

(1) 目的 巾広く運動に親しむと共に運動機能の向上と体力の増進を図る

(2) 実施日、時間 原則として月～金（5日間）
20分間（放課後）

(3) 指導組織 校長―教頭―

教務主任
体育主任

―全職員

(4) 内容

体力	機能	筋力、筋持久力…ハードルとびこし	
		けんすい とうりつ	
		棒高跳	
		瞬発力…巾とび 両足とび	
		サイドステップ	
		柔軟性…柔軟体操	
		敏捷性…もも上げ	
		平衡性…平均台	
		技能	走 力…50m全力疾走 長きより走
			跳 力…なわとび うまとび ゴム跳
うさぎとび			
		投 力…サッカーボール投 砲丸投	

(5) サーキットの組み合わせ

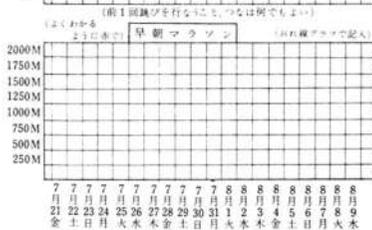
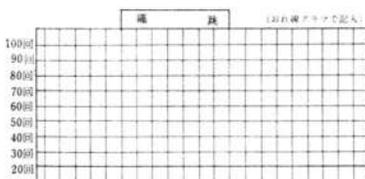
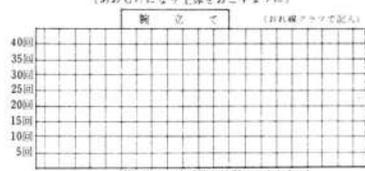
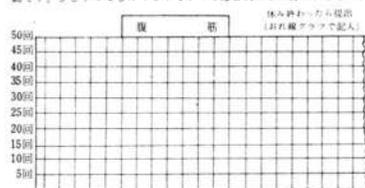
- 1 コース…平均台→長きより走（屋外に出る）
- 2 コース…平均台→50m走→もも上げ→けんすい→柔軟体操→ハードル走
- 3 コース…うまとび→両足とび→柔軟体操→サイドステップ
- 4 コース…棒高跳→柔軟体操→砲丸投→サッカーボール投→なわとび
- 5 コース…とうりつ→ゴム跳→柔軟体操→うさぎとび

春秋各1回のスポーツテストの結果も比較検討し、記録が伸びるように励ましているが、多少は効果が認められる。この活動は、部活動に参加している者にとっては準備運動にもなり、全員喜んで参加している。

第2表は、長期休業中の記録表で、個人個人の体力に応じて無理のかからぬ運動を続けるように指導している。自分でやった事をグラフに表わすことに興味をもつのか良く実行している。第2学期の初めに、各人のグラフを廊下に展示して他の生徒のグラフと比較、反省の資料としている。

昭和47年度夏季休業・体力作りプラン

今年度から早朝マラソンに限らず下記のように4つの種目を夏休みに実施してもらうことになりました。これは生活設計の一部として又体力作りの一ツとして作ったものです。どの種目も基礎体力に必要な運動です。少しずつでもけっこうです。毎日欠かさず行いましょう。



② 水泳訓練

昭和46年度に初めて訓練を実施した。危険を伴う訓練であるだけに職員間でも反対意見が多かったが、ついに同意を得ることができ実施に踏み切った。

まず場所として他校のプール借用を考え交渉したが、夏休みに入っていたために、どの学校も父兄に監視当番を割り当ててプールの使用を開始していたので断られた。やむを得ず海で実施する事になった。場所の選定に際しては現地踏査を行ない、水中はもちろんのこと、附近の地形・施設等についても詳細に調査検討した。また、保健所・警察・地元漁協・学校とも緊密に連携をとった。

訓練に先立って、救急法や人工呼吸法について消防署係官の指導を受けた。



人工呼吸法訓練

訓練は10m以上泳げる者とそれ以下の者との2つのグループに分けた。各グループとも1日ずつ訓練を実施した。父兄負担は輸送費として1人当り500円であった。学校から現地までの往復に時間がかかり、正味の訓練時間はわずか4時間であったが、訓練を始めたころには水中に顔をつけるのを恐れて身を固く縮めていた生徒たちの中に、訓練終了時には背泳で20mを完泳してくれた生徒もあった。生徒たちの持つ未開発の可能性の大きいことをまざまざと見せつけられたような気がした。また、創意工夫された指導技術の効果について強い感銘を受けた。

程度に差はあったけれども、参加者全員が泳ぐことができるようになったことは喜びに耐えない。今後の自主的練習に期待をかけている。

次に2年生女子の感想文をそう入する。

「…初めは全然泳げなかったのが、最後になると皆んながうまく泳げたとは、そのときにはとても信じられませんでした。私はうれしくてうれしくてや

れません（たまりません）でした。泳げるようになったので帰りのバスの中では大はしゃぎをしました。結膜炎で来られなかった人たちにもこのうれしさを分けてあげたいような気がします。初めは水泳訓練に行くのが嫌だった私ですけれど、来年も泳げない人たちのためにも水泳訓練をやって欲しいと思います』



水 泳 訓 練

こうした事がきっかけとなって「プール建設期成同盟会」が結成されて活発に運動が展開され、ついに昭和49年度にはプール建設が実現する運びとなった。

昭和48年度の訓練のときには、現在はP. T. Aの会員でない地元の一婦人から「訓練に協力させてもらいたい」との申出があり、当日現地直接指導していただいたことを付記しておく。

昭和46、47、48年と3年間訓練を続けたけれども、新入生は毎年ほとんど泳げないのである。プールの新設によって全校皆泳が達成される日の近い事を信じている。

Ⅲ. 反省と今後の問題

これまで本校の持つ悩みや現況について報告したが、教育効果が現れるまでには歳月を要し速効的ではない。年々新たな生徒を迎えては同じことを繰り返しているような気がしてならない。しかしながら急がず、焦ら

ず、じっくりと子供たちの姿を見つめつつ気長に愛情をもって導くべきであると考え。

当面する最も大きな問題は、いわゆる「カギっ子対策」である。一人取り残され家庭の暖かさを知らない子供、一人ぼっちの寂しさをまぎらわそうとして非行に結びついたり、小づかいの与え過ぎは浪費癖に連る。金や物のありがたさを感じなくなったりする。遺失物や買い食いの増加はその現れではないだろうか。

地区の申し合わせ事項になっている「家庭の日（毎月第3日曜日）」の厳守による家族団らんの回復や、P. T. A.研修によって家庭における子供の取扱いや、しつけの問題等を共に考えていきたい。

次は単車や自動四輪の無免許運転である。昭和48年11月の調査によると、無免許運転経験者が46名で、その中9名は「最近もときどき運転している」とのことであった。そして彼等は異口同音に「親の許可を得て乗った」と言うのである。我が子の成長振りを喜ぶ親の気持、「この程度なら心配なろう」（〇〇君は運転ができるそうだ。お前にも教えてやろうか）「今年の稲刈りではあの子がトラックを運転してくれたので大助かりだった」このような複雑な心理が働き、ついには子供たちに違法行為を勧めている結果になるのである。

3番目は家庭における食生活の改善である。調理について研究したり、実習したりする機会を設け食生活をもう一度見直す必要がある。婦人会や農協婦人部とも連絡をとりながら努力していきたい。

学校参観日、P. T. A研修会や家庭教育学級を開いても出席率は芳ばしくない。せっかく出席した者も、勤務先の事業主への遠慮から用件がすみ次第引き上げるのが実状で、実習や講話に参加する者は少い。文書を通して読んでもらえぬ家庭が多い。

生徒たちが、身も心も健やかな人間へと成長してくれることを念じつつ、堅実な牛歩を踏みしめ、踏みしめ歩き続けたい。



本校の体力づくり

島根県那賀郡金城町立金城中学校長

波佐校舎 井川 二郎

1 本校の実態

浜田市から25km、広島県境へ8km、中国山地の中腹にある本校は国道186号線の開通で、過去の僻地というイメージからは脱却したものの、生活や慣習の変化は急には見られず、僅かな現金収入を日雇・出稼ぎで求めている過疎地域である。年間3分の1は雨か雪で低温高湿のきびしい自然環境の中で半年は校舎の半分以上が日陰になり、12月から降る雪は4月まで残雪となって校庭を埋めている。これは地域病のくる病にも関係があり、骨の発育も悪く、保健衛生面の関心も薄い生徒にしている。最近の農山村では幼少の折、労働を強要しないせいか筋力も乏しく、体位・体力共に劣っている。性格も山峡特有の因循・無気力・覇気に乏しく、加えて進学も少なく、対外試合にも弱いという実績が卑屈な劣等感を潜在的にもたらしめている。

学校規模は3学級の73人
職員・給食婦・用務員含めて9名、昭和48年度から名目統合を始め、今までの独立校が一校舎となった。昭和50年度には実質統合が決定している。

	1年	2年	3年	計
男	13	6	17	36
女	9	16	12	37
計	22	22	29	73

2 本校の経営方針

校訓「健康」「努力」「誠実」が本校教育の願いであり、特別活動を通じて生徒の個性と技能の伸展を計り、集団の一員として主体的生活態度を身につけるため部活動標語「闘志と根性」を掲げ、この精神に徹し、心身ともに健康で、広い知性と豊かな情操を養い、調和と統一のとれた将来を志向する人間を育てる。

3 経営の重点目標

- 1) 体力づくりによる主体的生活態度の育成
- 2) 基礎学力の向上 定着のための教育機器 事務機器の整備活用
- 3) 過去のイメージチェンジと自然保護による愛郷心の涵養

4 目標達成の視点

- 1) サーキットコース等体力づくりの器材の改善工夫と慣習化
- 2) 個別負荷量の診断による集団指導の工夫
- 3) 部活動の積極的参加と可能性開発による劣等感や過疎意識の返上

5 実践の経過

歴史をふりかえり、今日ほど生徒の体力づくりが強調された時代はない、道路網の拡充が縁をけずり住宅・工場の乱立が空地を取りあげ、私たちの運動する場所もなくなってしまった。健康な身体があつて始めて生活環境の急激な変化に対処できるのであつて、体力づくりは学校教育だけでなく、家庭社会の中で一生を通じて行なわなければならない今日の緊急課題である。本校は昭和44年以来「本校に適した健康安全教育を求めて」の主題で継続研究を重ねてきたが、昭和47年たまたま全国的課題である「体力づくり」が本町の教育重点目標にあげられたのを契機として、3年来の資料と実践を検討し「体力づくり」に焦点を絞り、その効果を測定評価し今日に及んでいる。

屋体の壁に「闘志と根性」と大書してあるが、体力づくりには人間が活動していくための外面的身体能力と、きびしさ、苦しさに耐える精神的能力が必要である。本校生徒10年間の推移を見ると、体位は向上



しているが体力は必ずしも増長を示しておらず、あるパートでは極端に劣っている部分がある。精神的な抵抗力の面では特にその欠如の著しいものと判断される。そのため個人個人の体力を診断し、個性に応じた方法・器材・器具の使用法を指示して、ある時は楽しく、ある時はきびしく反復練習を重ね自分に応じた体力づくりに専念できるようにした。

1) 昭和44年度

健康安全教育の準備年

- ・ 地域の実態把握
- ・ 教師の共通理解
- ・ 町内スポーツテストの集計

※筋力、懸垂力が極めて弱いことが解った

2) 昭和45年度

- ・ 指導年間計画の作成 安全指導の点検
- ・ 安全教育の冊子作成 防災計画再点検
- ・ 傷害の実態と交通危険箇所地図作成
- ・ 学校体操考案
- ・ 屋外サーキットコース作成
- ※郡バレー大会優勝 バスケット大会準優勝
「本校に適する健康安全教育を求めて」
論文提出 県教育センター、学校医師会よりそれぞれトロフィー受賞

3) 昭和46年度

- ・ 保健コーナーの整備と運用
- ・ 保健室の整備 健康観察表、観察板作成
- ・ ヘルメット全校着用、交通安全カード作成
- ・ スキー判定基準作成、屋内サーキット作成
- ・ 実践スライド作成
- ※郡バレーボール大会優勝

4) 昭和47年度

- ・ 体力づくりの具体化(自主トレーニング)
- ・ 体力づくりの伸び率と個人評価
- ・ ロープ、昇降板利用の体力増強

- ・ 強化診断種目の検定
- ・ 休業中の体力増強課題設定
※「効果的な体力づくりはどのようにしたらよいか」論文提出 県教育センター
トロフィー受賞、町バスケット優勝

5) 昭和48年度

- ・ 習慣化を通してトレーニングの改善
- ・ 健康管理のための脈はくと唾液測定
- ・ 診断テストによる効果測定と個人指導
- ・ 冬季トレーニングによる平衡性の育成
※ 生涯教育につながる「体力づくり」論文作成中
郡新人バレー大会優勝

6 トレーニングの種類

1) 学校体操(図表略)

ねらい

- 中学生の発達段階に応じた体操
- 筋力運動に主眼をおいた運動量の体操

指導上の留意点

- 号令のリズムをゆっくりし力強く行なう。
- 形式的な動きにならないように動きの大きさ、速さ、緊張と解緊、はずみと振りなどを重複して行なう。

2) 校内一斉ランニング

S45年度は昼食前、素足で校庭2周を目標に給食配膳係を除く全員参加で実施、天候の悪い時は屋体に切り替え、10周することにした。

S46年度から毎朝8:00~8:10まで一斉トレーニングに切り替え全員参加している。

3) サーキットコース利用

午後の強化トレーニング、部活動前のウォーミングに利用している。初めは、砂場・樹木・サッカーゴール・鉄棒・古タイヤ等を利用、これにうさぎ跳・横跳・ダッシュを混え、校庭一周を3分以内に制約し、連続2周するよう仕組んだが相当負荷量のあるコースである。しかし、天候の悪い時が多いので、S45年後半屋内サーキットを作成、本校の弱点である筋力・瞬発力・跳躍力・懸垂等のアンバランスを矯正するよう努めた。

壁からロープをたらし、昇降板2m80cmを立てかけ次図のごとく、握力・腕筋力・脚筋力・腹筋力の補強に使用している。この昇降板には5cm間隔の目盛りが刻まれており、立幅跳の測定に利用している。



4) 筋力・ジャンプ力検定

日向ぼっこから業間体操そしてランニング最後に強化トレーニングと発展し、S46年度から全国的に第三体育が叫ばれるようになってから、生活時間の中に、水曜日(クラブ活動7校時)を除き、午後2:55~3:10まで、一斉強化トレーニングを入れた。検定は屋体を利用し下図のように実施する。



腕筋力(腕立伏)

2人組 2列縦隊 腕立伏せの状態を腕を90°まげ時間を測り、体が床についた時点で測定する。時間の長短で級別をきめる。

腹筋力(仰向け)

床に仰向けに寝て、両足をそろえて床より25cmあげ静止し、足が床に着いた時点で測定を終る。

脚力(瞬発力)(立幅跳)

昇降板をねかせて目盛りを読む、2回跳び最高を記録する。

ジャンプ力

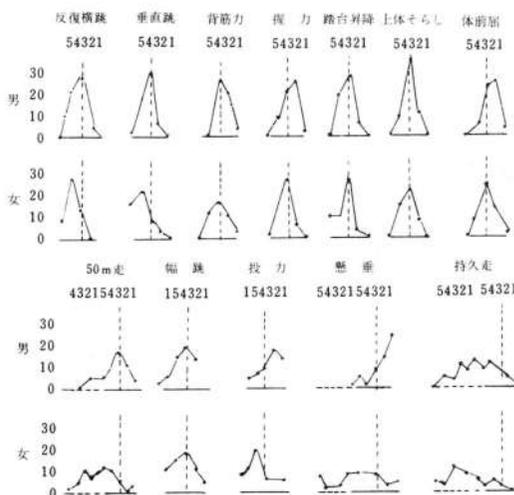
ゴム板を28種類に調節し、男子は2m29~2m88まで14種、女子は2m00~2m66の14種類を壁から垂らしてあり、平素のトレーニングで利用して、検定にそなえる。

5) スキー判定

冬期間は積雪が多いので、校庭でのスキー滑走をトレーニングにかえ実施している。これにより全身筋力運動・平衡性・敏しょう性補強に利用している。校庭 200mでの平地滑走(ノルデック)の基準は次のとおり。



級	タイム	級	タイム
1級	30秒以内	6級	55秒以内
2級	35 "	7級	60 "
3級	40 "	8級	65 "
4級	45 "	9級	70 "
5級	50 "	10級	75 "



上回は本校のスポーツテストからそのかたよりをみて、弱点の補強矯正に利用した資料である。昭和47年、昭和48年度は入学時の1年生がそれぞれ最上級生になっていたのので、3年間の資料でその伸びをしらべた。円形プロフィールでは、入学時の小円が学年を追うごとに拡がりを見せたことはうれしい。(プ

プロフィール略) 48年度の資料で総合判定の級別をみても、明らかにその伸びが示され、その効がいささかなりとも実証されたことはいささかうれしい。

体力診断テスト

	性	A		B		C		D		E		
		48	47	46	48	47	46	48	47	46	48	47
1年	男	2		6		5						
	女	2	0	2		5						
2年	男	1	0	4	4	1	2					
	女	5	0	7	10	1	3	2	2			
3年	男	3	3	3	9	7	6	5	7	8		
	女	2	3	2	9	8	8	1	1	2		
計		15		37		18		2				

運動能力テスト

	性	1級		2級		3級		4級		5級						
		48	47	46	48	47	46	48	47	46	48	47	46			
1年	男	0		0		0		3		10						
	女	0		2		3		3		1						
2年	男	0	0	0	0	1	0	2	1	3	5					
	女	0	0	4	0	6	6	4	5	1	4					
3年	男	0	0	0	1	0	0	4	0	0	9	5	0	3	12	17
	女	0	0	0	1	2	0	8	7	3	1	1	5	2	3	4
計		0		8		22		22		20						

学校内では生徒たちも「体力づくり」の意義を理解し、定着しつつあるが、生活の中ではまだまだ関心が薄いようである。しかし、準僻の地域で先生方が常時宿泊している関係で、毎朝の一斉トレーニングでも、数名の先生方が自主的に参加して、生徒と一緒にトレーニングしていることは、生徒の意欲向上に大きな役割を果たしており、今日の成果があがったものと感謝にたえない。本年度の課題である種目別個人負荷量の測定は資料を集計中で、今回記載できなかったことを残念に思う。

課題はたくさんあるが、要は生徒自身が、自己評価し、生涯教育としての基礎体力づくりに計画をもって専念してほしいことである。

私のこころみた 食餌診断の 結果と考察



三重県阿山郡阿山町 河合小学校

養護教諭 山下 正

私はこの4月本校へ転勤してきた。

本校児童の体格は、表に示す如く、全国平均、三重県平均よりやや低位である。

本校としては2年前から、体格・体力づくりを旨として研究を続け、去る11月16日その発表会であった。

私は転勤早々、学校の様子もわからないまま、先生方の研究に少しでもお役に立てばと考へ、私の立場から体格・体力づくりに重要な要素である栄養調査をこころみた。

調査は次のような要領で(別紙)4年以上80名に対し、夏休み2週間実施した。解答者は78名で、割合い皆が協力して、毎日毎日を正直に書いてあったようである。

結果は表に示す如くである。必要量を100として、…発育期に一番必要な動物性蛋白質の摂取が何と半分程度とはびっくりする。

続いて果物類、それから乳類、海藻類、小魚及び油脂類も非常に少ない。さすが農村だから米だけは朝・昼・夕ともたべている。

総合して、朝昼夕の食餌のバランスは大體良好であるが、栄養のバランスはよくないという結果がでてゐる。「動物性蛋白質を多く摂ると発育が大となる」という原則にしたがって栄養指導の重要性を痛感している。

そこで今度は栄養指導をどのようにしたらよいかということである。

まず児童の偏食調査を行なった。これまた偏食児童の多いこと約50%、学校給食の場では、あまり残菜がないように思っているのに何でも、もりもり食べられる児童は半分程度ということである。

外見は非常に裕福そうな町のように見えるけど、やはり父母の共働き家庭などの多いことから、十分な調理や栄養指導の不足からやむを得ない結果となってしまうのだろうか。

こんな事も考慮して給食時・放送・集会また栄養黒板を通じて、偏食矯正に、それから栄養と、体格、体力との関係について指導するようにつとめている。

父母に対しては、学校新聞・保健だより・こん談会等の機会を利用して、実態報告と共に、栄養についての学習会や献立研究も考えているが、他に栄養指導について、立派な先生方のご指導をたまわりたいと存じますのでどうぞよろしく願いいたします。

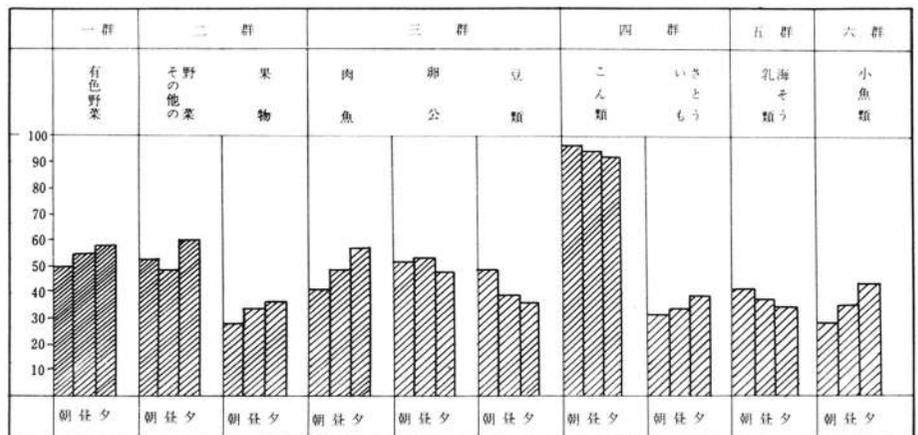
S48年度 本校児童の身長・体重・胸囲・座高の平均値

学年	項目	身長			体重			胸 囲			座 高		
		全 国	三重県	本 校	全 国	三重県	本 校	全 国	三重県	本 校	全 国	三重県	本 校
一 年	男	115.2	115.2	113.2	20.4	20.4	19.6	57.4	57.5	56.9	64.6	64.6	62.8
	女	114.3	114.4	112.6	20.1	19.9	19.2	56.0	55.8	55.4	64.0	64.2	62.6
二 年	男	120.5	120.6	121.3	22.8	22.6	23.5	59.5	59.3	60.4	67.2	67.3	66.8
	女	119.7	119.6	119.8	22.2	22.1	21.1	57.9	57.7	58.3	66.7	64.4	65.5
三 年	男	125.9	125.9	125.4	25.3	25.2	25.4	61.6	61.5	61.9	69.5	69.6	68.7
	女	125.2	125.0	123.3	24.9	24.6	23.5	60.1	59.7	59.1	69.2	69.1	67.9
四 年	男	130.9	131.1	128.7	28.0	28.2	27.9	63.8	64.0	64.8	71.7	71.8	70.1
	女	130.6	130.5	130.3	27.9	27.6	28.8	62.6	62.4	62.9	71.6	71.5	71.3
五 年	男	135.8	135.8	134.4	31.3	31.3	30.1	66.2	66.4	68.1	73.8	74.0	72.6
	女	136.8	136.5	139.5	31.7	31.4	33.5	65.7	65.4	67.9	74.4	74.5	74.3
六 年	男	141.1	141.0	140.4	34.7	34.6	35.8	68.8	68.7	71.5	76.1	76.2	74.7
	女	143.2	142.9	141.9	36.3	36.0	35.4	69.5	69.3	67.9	77.6	77.6	76.2

あなたの食事診断

朝、昼、夕と食べた物を、食品別に下のこまの中にばんごうで、かきいれてください。

食品の分類	1 群		2 群		3 群			4 群		5 群		6 群
	有色野菜	その他の野菜	果物	肉	魚	卵	豆	こく類	いも類	乳類	海苔類	油脂類
1ホーレン草	1白さい	1バナナ	1魚類	1卵	1豆類	1ごはん	1ちやがいも	1牛乳	1マーガリン			
2人じん	2玉ねぎ	2ぶどう	2貝類	2ハム	2みそ	2パン	2きつまいも	2めざし	2てんぷら油			
3かぼちゃ	3大根	3リンゴ	3鳥肉	3その他	3とうふ	3うどん	3きとう	3チーズ	3大豆油			
4ピーマン	4れんこん	4すいか	4豚肉	4その他	4その他	4スパゲティ	4その他	4こんぶ	4その他			
5トマト	5キャベツ	5その他	5牛肉	6くじら		5その他		5わかめ				
6その他	6その他		7その他					6その他				
例	朝	3 6	5 3	2	4	2		2	2 4	1		1
	昼	1 3	6	4	1		2 3	1	4	5		4
	夕	2 5	2	4	5	3	4	1	1 3	2 6		2 4
7月26日	朝											
	昼											
	夕											
27日	朝											
	昼											
	夕											





保健指導の一考察

熊本県阿蘇郡内牧小学校

養護教諭 前川 幸子

I はじめに

本校は今年創立 100周年を迎えた学校です。

町はずれの静かな所に昭和40年に新築され、校舎は3階建のモダンな建築で、世界的に有名な阿蘇山を我が庭のようにし、四季さまざまに変わる雄大な山を毎日望め、子どもたちにも心のささえになっている。

町は内牧温泉という温泉町で年間を通じ観光客もかなり多い。人口21,000名、世帯数5000世帯で熊本県においては大きな町に入る。学校は児童数 811名で普通学級21学級、複式学級2学級、分校1校で職員構成は学校長、教頭、教諭28名、養教、事務職員、町費職員3名の計35名で阿蘇郡としては、大規模校に入る。子どもたちの健康状態は、学校病の中のむし歯と近視は多いが、特に地域病とか要注意児童はなく、長欠児童も余りなく児童たちはいたって健康だと思う。

II 本校で取りくんだ一事例

学校の環境としては、静かな公害の少ない場所で校舎に展望の良い屋上がある。ときどきそこに登って四方の山の四季に変化のある山を望めば、身も心もやわらぎをおぼえる。そこで本校では、その環境を利用し、保健指導の場を考えた、学校病として特に予防をしたと思っていた視力について試案を考えてみた。

視力異常者数と回復者数

年度	視力異常者	男子	女子	回復者
S46年度	65名	20名	45名	
S47年度	111名	48名	63名	38名
S48年度	131名	51名	80名	22名 (1月現在)

昭和46年度から年次増加の傾向

男子に比べ女子が多い。いろいろ視力異常者の素因なるものはつかめるが、要は近業説に間違いはないと思う。目を疲労させないことが第一だが、テレビの見すぎ、姿勢・書写・照度などの関係など問題は多い。何とかそういう環境の中で脱出する方法はないものか、いろいろ方法も考慮して見たがやはりここ数年前から実施されている遠望訓練がこの学校にもマッチするのではないかと思い早速計画立案に入った、48年度は1年生の32名は遠望訓練に参加させていない。

① 遠望訓練実施計画 47. 9. 1

計画案を健康安全部会に図り職員会議で承認をえる

遠望訓練実施計画案

目的

テレビが普及し、雑誌や図書の小さな活字、戸外へ出れば交通戦争どこへ行っても目を休養させるひまがない。年度をおって視力異常者が増加しつつありその子供たちの視力異常の進行をくい止めなければならない。本校は自然の環境にも恵まれ屋上で一齐に遠い山をながめさせたら、視力の快復する子供もいるのではないかと思う。

対象者……視力 0.9以下の児童 (111名)

実施時間……全校体育時

場 所……屋上

方 法……屋上で活字と遠い山を1分間づつ交互に見せる

家庭では……夜学習がすんだ後又は途中の休けいの時間
晴天時は空の星を10分間見せる

雨天の時は、部屋の中のコよみでも5mの
所より10分間位じっと見つめる

遠望訓練又は水晶体々操とは

近視の原因としてあげられている一つに近業説がある。「近業を長時間続けると、毛様体筋が緊張してこれが器質的变化して近視になる」という考え方がそれである。

しかし、これは素質が関係するのでこの状態になり易い人は、なるべく早く毛様体筋をときほぐしてやることによって近視になることを免かれるということである。毛様体筋が緊張したままの状態ではうっておくと近視の度はさらに進みいわゆる近視になってしまう、したがってこれを矯正する方法の一つに遠望訓練がある、遠い所と近い所を交互に見て水晶体を伸縮させる方法です。

この訓練によって近視を完全に治療するというのではないが、これから先近視が悪化しないようによい習慣をつけさせるものであって将来のためにも非常に有効だと思われる。

遠望記録 (月)

日	学 校	先生 の 印	家 の 人 の 印	備 考
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				

児童たちには視力異常になればどんな障害になるのか話をし、遠望訓練の趣旨を徹底させ、本人の努力によって視力が回復することを理解させ、訓練をする以上はなまけないよう又楽しみにも記録をさせた。用紙を台紙にはりつけ学校では養教の手で家庭では父兄の印かんをおしはげまし合っている。視力異常者の保護者へお願い
学校のみで遠望訓練をするだけでなく

一日一回は家庭で保護者の協力によって実施するよう依頼する、家庭の協力はあまり期待はできないが関心はもってほしい。

遠望訓練結果

月末に必ず視力異常者の視力検査をする、その結果はその日の内に家庭へ連絡する。児童たちも月1回の視力検査には関心があり、喜びも大である。

② 遠望訓練をめぐる問題点

方法として

○全員国語の本を持たせ一斉号令で活字と山の目標点の交互凝視

○一分間目標凝視 ○正しい姿勢での歩行

○山道を通る車の追跡 ○グループ指導

時間20分

○全校体育時実施するため児童たちは体育もやりたいし、遠望訓練もしたいし、余り積極的な取りくみができない。雨の日など特に問題が多い。

その他の問題として

○一斉でなく学年別ではと計画しても、指導者の問題、実施の時間の取り方などでやはり一斉でないといけない、本人に自覚させる方法の取りくみがたいせつである。

○裸眼視力0.9~0.7位の児童は遠望訓練のくりかえしによって視力回復の可能性があるが真性近視では遠望訓練は効果がない、やはり学習に支障があればめがね使用をすすめる方がよいのではないか。専門医受検の必要はある。

③ 今後残された問題点について

○裸眼視力が0.9~0.7位までの児童対象に計画をする。

○全児童対象の指導法(視力保護のため)立案

○視力検査を定例化、せめて一学期一回は実施できるように学校行事としてくみ入れる。

○学級保健指導の場で徹底させる。

○昭和47年度より全児童に毎日肝油を服用させているが、常用してすでに2カ年、罹病率がそれ以前の40%以下に低下し、風邪、特に流感の減少等保健的成果が表われ、発育増進、視力の回復にも寄与している、今後も服用を続けて行くことにしている。

III. まとめ

保健指導 保健教育は学級担任が授業をすすめ評価をするように、はっきりとその効果が現われるものではないが、児童たちには、自分の生活の周辺をみつめさせ、生命の尊さの原点より教育すべきであると思う。知的理解は充分できても、習慣形成とか実践とかなかなか身につかない所に悩みがある。保健教育は表面だけやって行くことは簡単だが、それでは意味がない、集団的教育の場で個人的教育の場でやはり原因追求又は追跡によって指導しなければならないと思う。現在の保健教育は何か病気のある子、きたない子、鼻たれ子を管理するのではなく、現在の健康をより増進させるためにはどのようにするかということが保健教育であり保健管理であると思う。

