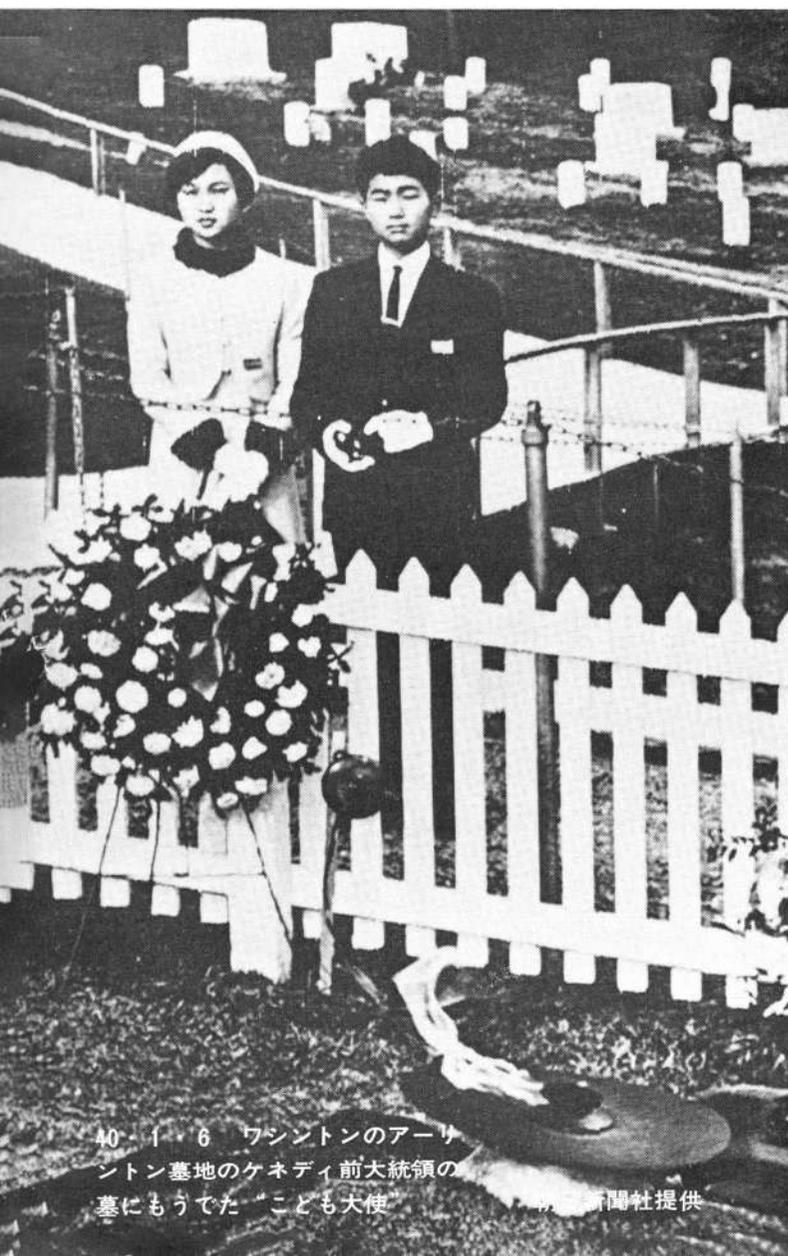


# 健康教育



- ☆ 環境衛生について…………… 2
- ☆ 平野南校に輝いた  
日本一健康優良児…………… 6
- ☆ 健康優良児を育てた思い出…………… 7
- ☆ 日本一健康優良校に選ばれて…………… 8
- ☆ 豊かな心と健かな体をめざして…………… 9
- ☆ スキーで体をつくる…………… 11
- ☆ 肝油の効果について…………… 13
- ☆ 中学校におけるスポーツ選手の  
健康管理に関する一考察…………… 14

40・1・6 ワシントンのアーリントン墓地のケネディ前大統領の墓にもうでた “こども大使” 朝日新聞社提供

NO32



## 環境衛生について

慶応義塾大学教授

医学博士 原 島 進

乳幼児から若年青壯年へて老年にいたるまでの男女の国民の生活の環境を整えて、よい生活をする事ができるようにするのが、環境衛生の理念であるといえよう。そして、近代では、最低の健康を保持するというばかりでなくて、さらに、生活の安全、快適、能率なども、健康のうえに加えられるようになった。

さて、生活とはうえにあげた国民の各階層のものが営むものであるから、年令、男女、社会その他のものによって異なり、従って、生活の環境もそれぞれ多少とも差があり、また、場合によっては、甚だしくちがっていることもある。

家庭での生活は職場でのものと違ふし、また、都市生活は農村での生活とはかなりへだたった問題をもつようになったのが現代である。すなわち、環境衛生からみた環境の問題点は年令とか男女の差によって異なるし、また、わが国のように産業化と都市化とが急激に起こっている時代には、都市、農村という地域の差がかなり著しいのである。

ここでは、年令、男女、社会、地域などに共通な基本的な環境衛生上の問題点を論じて、そのあとで、特に、都市の環境衛生について触れておきたいと思う。

われわれ国民のすべての基本的な環境衛生上の問題は飲料水と用水とを含む**上水**と飲食物にあるとともにわれわれの生活の廃棄物としての尿尿と家庭排水などを含む**下水**とごみにあるといわねばならぬ。そして、これらの下水とごみとの取扱いを誤ると、水と飲食物を汚染することになり、国民の健康に害を与えるよう

になることはいうまでもないことである。すなわち、われわれの生活から棄てるものは、われわれの身体にはいつてくるものと密接な関係をもっているのであって、健康を害う可能性があるし、さらに、生活の安全、快適、能率にも関係するのである。

飲食物はわれわれの身体に外からはいつてくるものの一つであるが、その他に、空気があることを忘れてはならない。さらに、日光も皮膚を照射している。空気は肺から入るが、われわれは肺から身体内の新陳代謝の老廃物である炭酸ガス、その他のものを棄てている。しかし、この肺からの老廃物が問題になることは、特別な僅かな場合を除くと、ほとんどないといつてよい。

空気と日光とを環境衛生の問題として取上げるようになったのは、わが国でも、また、世界についていつても、最近のことであり、現在のところ、それは産業都市に限られている。

このようなわけで、水、食物、空気、日光が環境衛生の重要な問題であるが、そのうち、水、空気について、ここでは読者の関心をひくことにして、他の問題は他日に譲りたい考えである。

### 1. 上水について

上水というのはわれわれの飲料水と用水とをいう。産業の用水は、それが少量でたりる場合には普通の用水を用いるが、大規模には工業用水として上水とは別に考えねばならない。ここでははじめの場合だけを考えることにする。

上水は**病原微生物や健康に有害な物質**を含んでいてはならない。病原微生物は上水の水源としての河川、湖沼の水が下水によって汚染されるために含むようになる。また、泉や井戸の水も、土壌をとおして、尿尿で汚染され、そのなかに病原微生物が混ざることがあるのに注意しておかねばならない。

自然の水源の水のなかには、健康を害するような化学物質は含まれていないのが普通であったが、産業排水が河川に乗せられるようになっては、この危険がある。また、農薬類が盛んに使われる今日では、この点も考慮しておかねばならない。

上水から病原微生物を除くには塩素添加によるのが普通である。これを塩素消毒という。今日わが国で許可されている上水はすべてこれを行なっている。**上水道、簡易水道、専用水道**がこれである。従って、これらの水であれば、伝染病を予防する保証があるといえる。わが国の最近の資料によると、全国の人口の60.4%はこれを受けているが、その他は河川水、泉水、井戸水を使用しているわけで、そのうちには、飲料に適さないものが半分以上もある。

そこで、塩素消毒をうけた上水を普及させるのに、簡易水道の布設が広く勧められている。これは布設費が安く、小地域社会で実施されやすく、また、管理も簡単である。良質な飲料水が豊富にえられるという直接的な効果のほかに、地域の衛生事情も格段に改善されるのである。

簡易水道の布設前と布設後において、布設前を100%とすると、布設後には、消化器伝染病は28.5%に、トラコーマ患者数は34.6%に、乳児死亡数は49.3%に、風土病その他は13.9%に、火災戸数は44%に、火災被害額は63.3%にというふうに、著しい減少を示しているという調査報告がある。環境衛生の目標が健康の維持だけでなく、安全、快適、能率などの増進にあることを示すよい実例であるといわねばならない。

上水から病原微生物をとり除くほかに、健康に有害な化学物質の混入を防ぐ必要は、特に都市の上水道の保全のために重要な問題になってきた。これには上水

道の水源である河川の水を工場排水や農薬の混入から防ぎよするほかはないのである。それには、排水を工場内で処理した後に、危険を生じない程度のものを放流するのである。農薬の場合にも、同じような考慮を加える必要がある。

これらの目的のために、水質保全基準を設けて、地方自治体がその使用する上水道の源にする河川の水質保全に努力するようになった。

## 2. 下水について

下水とは尿尿と台所および洗濯、風呂の廃水を含む家庭下水に、雨水などを加えたものが普通であったが、産業の発展にともなって、これらに工場排水も加わるようになった。大企業の場合には、工場排水を単独に別に考慮せねばならぬことになった。

うへの普通の下水の内容をみると、尿尿を中心とするものは、人体から排泄しないしは人体の表面に接したものであって、外観上不快感を生ずる。そればかりではなくて、そこに病原微生物が混じていて伝染病を流行させる可能性がある。ここに下水を衛生的に処理する必要がある。下水の大部分は水分であり、その処理後にも水が残されるのであるから、これらのものは河川、海洋、土地に放出されるのである。それが河川、さらには、その他のものを通して上水に関係をもつようになることは、すでに説明したとおりである。

ところで、わが国では、この下水のうちでは最も重要な尿尿の衛生的処理がどのくらい行なわれているのであるか？

水洗便所とこの処理を受けている人口は全国でわずかに8%すぎないのである。これを国際的に比較すると、イギリス90%、オランダ85%、西ドイツおよびデンマーク70%となっており、わが国はこの点で、著しく立ちおけている。

都会地を主として含む特別清掃区域についてえられた資料から、尿尿の処分方式の種類とその割合を示すと、**別表1**のようになる。この表から明らかのように、都市においてすらも尿尿の75.3%は汲取便所を経てい

別表 1 特別清掃区域での尿尿処分方式の種類と比率  
(昭和37年の資料による)

水洗便所		
下水道終末処理	5.5%	}
尿尿浄化槽	6.0%	
汲取尿尿		36.1%
尿尿終末処理処へ運搬	17.7%	}
下水道マンホール投入	6.9%	
農村還元	13.7%	}
海洋投棄	21.7%	
山林・山野への素堀投棄その他	15.3%	(終末処理完)
自家処分	13.2%	
計	100.0%	

るのである。そして、水洗便所と終末処理とを併せているものは、僅かに11.5%、汲取尿尿ではあるが衛生的な終末処理をしているもの24.6%である。従って、終末処理を受けるものは全尿尿の36.1%にあたる。

かく考えると、全体の50.7%は農村還元、海洋投棄、山林・山野への素堀投棄その他の尿尿処理が完全でないものとなる。なお、水洗便所以外の処分方式による場合には、尿尿は便所からなにかの容器にいれられて運ばれる必要があるので、ここに衛生的でないところが介在することになる。

以上の数字は特別清掃区域という都市を主として含む地域でのものであって、それ以外の地域では、衛生的終末処理をうけない比率はさらに増すことが推定される。特別清掃区域でも、尿尿の排出量は急激に増加しているので、海洋投棄、素堀投棄などの不衛生処分の量は増加する傾向にある。

昭和38年12月に制定された生活環境施設整備緊急措置法は、尿尿、さらにはごみの処理に各都市が困窮している現状を打開解決して、すべて衛生的に処理するために、処理施設の建設を促進することによって、生活環境の向上を図るためのものである。

この施設整備5カ年計画の目標は、昭和42年におけるわが国の推定人口99,762千人のうち約8,000万人から排出される尿尿とごみをすべて衛生的に処理しう

ように必要な施設整備をするものであるという。われわれはその実現を大いに期待したいのである。

以上に尿尿が含むことがある病原微生物の上水を通しての伝搬を予防する尿尿処理の概要を述べたのであるが、上水以外の経路による伝搬をも同時に防ぐには尿尿の終末処理と同時に水洗便所を設置する必要があることを指摘しておきたい。

なお、現行の尿尿処理法そのものについても今後の科学的開発が望まれる。それは、病原微生物の大部分は消毒されるとしても、なお、23のもの、たとえば病原ウィルスは完全に消毒され難いということである。このことは、上水の消毒についてもいえることである。

### 3. 公害について

わが国で公害というのは**大気汚染**、**騒音振動**と**河川汚濁**であるが、**農薬中毒**も公害のなかにいれてよいだろう。農薬を除く他は、産業化、またはそのための人口の都市集中にともなって起こってきたものといえる。農薬中毒は農業の敵の一つである農作物の虫害、病害を駆除するための化学物質が河川の水を汚染しまた、植物性および動物性の食物に付着または吸収されて、そのために、食物が供給される一般の使用者に害毒が及んで中毒を起こすようになるものであるから、公害とよんでよいものであろう。

害毒をうける者は、都市生活者であるのが普通であり、それは産業化の発達の直接なり間接の影響である。

われわれの環境として生活を支えるものとしての**空気**、**日光**、**水**、**食物**(植物性および動物性)が自然のままの姿を変えられ、そのために、これらのものを通して、生活の不便、不快、病気、中毒などが起こされるのである。すなわち、生活の安全、保健、快適、能率が害なわれるのである。

公害は環境衛生特に都市生活者のものの重要な問題点であるのである。

大気汚染と騒音・振動は空気・日光をとおして、河川汚濁は水を、農薬中毒は植物性および動物性の食物

別表2 公害の種類とその原因と被害の範囲

種類	原因	被害の範囲
大気汚染	産業(排気, 煤煙), 生活(煤煙)	生活(空気・日光), 産業(特殊産業)
河川汚濁	産業(排水), 生活(尿尿, 家庭排水)	生活(飲料水・空気), 産業(農・漁業用水)
農薬中毒	産業(殺虫・殺菌剤, 防かび剤) 生活(殺虫・殺菌剤, 防かび剤)	生活(食物・空気), 産業(農・漁業用水)
騒音・振動	産業(機械, 交通機関), 生活(音響)	生活(空気), 産業(特殊産業)

を通して人の健康に種々な影響をあたえるのである。

これらの問題点とその原因と被害の範囲とを整理したのが、別表2である。公害の定義として、被害の範囲は原因とは直接な関係のない社会階層の人々の生活だけに止まらないで、原因を越こした産業とは別な産業、たとえば工業排水による河川汚濁は農業・漁業の水質を考えて、植物の発育・成長をおくらせ、また魚類その他の水棲生物に被害を及ぼす。同様なことが農薬中毒についてもいえる。そして、問題点の原因も産業だけでなく、それと直接には関係のない都市生活者の生活の結果にもよっている。ただし、これらの都市生活者も産業のために都市に集中する必要から人口密度を高くして、間接な影響をあたえている。

河川汚濁が尿尿・家庭排水によって飲料水の病原微生物の原因となり、産業排水によって健康に有害な化学物質の濃度を増すことについては、すでに述べた。河川汚濁はそのほかに、都市の美観をそこない、さらに悪臭を放って不快感を生ずることがある。農業は河川の水の有害な化学物質となり、そこに住む魚類を殺し、また、魚類の生棲に不都合にすることは説明を要さぬことであろう。農薬の種類によっては農作物に吸収されて、そこに永く貯留されて、植物性の食物とともに人間にとりいれられ、また、その植物を食料とする家畜や魚介をとおして、人間に中毒を起こすことが考えられるが、その実例もあるのである。殺虫・殺菌剤は農薬として農業に広く用いられているし、また、防かび剤とともにわれわれの生活中にも利用されているのであるから、特に生活への利用の結果としては、空気をとおして肺や皮膚からわれわれ人間の身体のなかに

入って被害をおよぼすことがある。

最後に、大気汚染のことであるが、その原因は産業の排気と熱源の燃焼の結果として生ずる煤煙にある。そして、煤煙はわれわれの生活の暖房の結果からも生じている。

これらのものが大気中に混ざると、日光をさえぎって、その強さを減じていることは、都市生活者がすでによく知っているところである。そのみでなくて、大気の汚染物は空気とともに肺に吸入されて、慢性気管支炎や喘息のような呼吸器の慢性疾患を起こすようになる。また、呼吸器や眼瞼に刺激となって、咳や涙を増すことがあって、不快感を与えるなどの被害を起こすことがある。なお大気汚染が都市の樹木を害し、また、建物の表面を汚して美観を悪くすることはすでによく言われてきたところである。

## 片 々 草

### ■ スモッグの暴力

知らないうちに健康をむしばむ暴力の中にあけくれている恐怖とその対策？

### ■ 多摩川所見

上水取入口の上流に処理不能といわれている洗剤のあわを浮かせた白い流れ

### ■ 農薬異変

田んぼのどじょうがはね 小川に魚が群がっていた情景やいずこ

### ■ 都大路 キャデラックと走る くみ取車

(大倉)



## 平野南校に輝いた 日本一健康優良児

大阪市立平野南小学校長

白 井 屯

昭和39年大阪府は大変名誉な年であった。それは、全国健康優良児の部で、男子は大阪市立平野南小学校岩谷良則君が日本一、女子は吹田市立吹田第一小学校城良子さんが全国特選、その上健康優良学校の部では、大阪市立集英小学校が全国特選になり、全国都道府県の中でも未だかつてない最高の栄誉に輝いたことは、大阪府の各学校が、いかに健康教育に深い関心と熱意をもっているかがうかがわれる。

日本一健康優良児岩谷良則君の通っている大阪市立平野南小学校は、昭和35年4月1日開校の新しい学校で、校舎並びに広々とした校庭は美しく、その上清潔で、保健体育の設備もよく整い、全職員一致協力して新設校の苦労も教育愛の精神で乗り切り、強く、明るく、正しい子供の育成にまい進し、PTAも学校づくりに非常に協力的で、保健体育の設備充実には格別のご高配を賜ったかいがあって、この度日本一健康優良児岩谷君が、開校5年にして本校から出たことを校下あげて喜びあっている。

学校の位置は大阪市の南東、市の周辺にあり、古い歴史をもつ平野の町と、その周辺に発展してきた新開地を校下にもち、未だ空地、田畑が多く、空気は清浄で閑静な健康に恵まれた環境にある。その上、学校は昭和39年度大阪市小学校緑化推進モデル校として選ばれ、校庭の緑化につとめている。

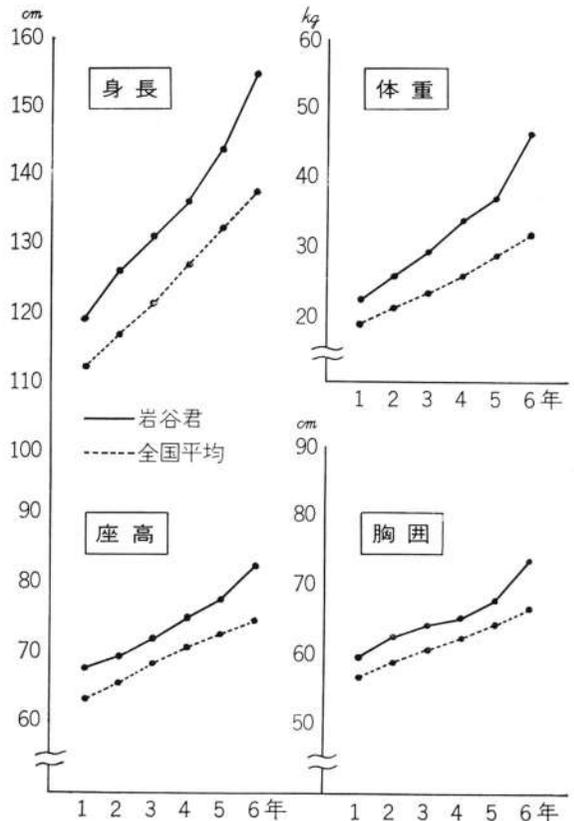
岩谷君一家は実に円満な明るい健康な家庭で、子供がのびのびと成長するふん囲気に満ちあふれていて、両親共に教育に熱心で深い理解をもっておられる。家業は金属プレス加工の自動車部品製造業を営み、母は子供の養育には至って熱心で、岩谷君は幼少の時から規則正しい生活の中に育ち、健やかに成長し、間食は少なくして副食物を多くとらせ、家族中偏食をせず毎日きまった時刻に食事をするよう気をくばってこられたそうである。

岩谷良則君は5人兄弟の上から2番目で、姉は3年前健康優良児大阪府特選になり、同じ年、歯のよいことで大阪市女子第一位に選ばれた健康な身体の持ち主である。このたび姉さんをとびこえて日本一の栄冠を得るといふ兄弟そろっての健康一家である。本人の性格は至って明るく、温順で社会性に富み、スポーツは万能、特に水泳は得意中の得意である。

成績も抜群で、6年生前期は学校児童会の会長として児童会を推進し、皆から信望される会長ぶりを発揮した。将来は建築技師になりたい希望もっている。

次に本人の発育状況を記してみると、

1. 身体状況（昭和39年4月定期身体検査の記録から）  
身長154.7cm、体重46.0kg、胸囲73.7cm、座高83.0cm
2. 運動能力（昭和39年10月大阪府中央審査会の記録から）  
50m走7.8秒、立巾とび2.30m、ソフトボール投げ48.0m
3. 発育状況（毎年4月測定のもの）



# 健康優良児を育てた思い出

岩谷 照子

「健康でのびのびしたスケールの大きな人間に育てたい」これは子供を育てるに当って、一貫して持ちつづけてきた考えですが、健康や勉強に特に気をつけて必要以上に、健康法をしたり、させたりしたわけではありません。ごく普通に、あまり手をかけずに自然に育ってきたのが良則です。

乳児の頃は、幸いありあまる母乳のおかげで、お乳を飲んで寝ていましたし、また後頭部の毛がすりきれ程ぬかせて、抱きぐせはつけませんでした。ようやく坐れるようになると、大きな深い母乳車にのせて、当時は広っぱだった居宅の横の庭に出しておく、道を行き交う人々や自転車、自動車、また近所の子供達が遊ぶのを、アウアウ言いながらみてよく遊んだものです。

しつけは小さいうちからと思って、物心つくころから、それも、これもといった方法ではなく、生活の基本的なことだけ、すなわち規則正しく食事をし、睡眠を十分にとらせること、自主性を身につけるため、できることは少々時間がかかっても自分でやらせ、最後までやり通させましたから、一人でお箸を持って食事をするとか、衣服の着替えなどは早くからできるようになりました。食事は三度の時間をきめて、しっかり食べさせ、おやつは少なめに、偏食をなくするために、幼児のころは子供の好みにあわせ、食べやすいように工夫しましたが、幼稚園に上るころからは、自然の持ち味を生かした料理なども食べさせ、どんな物でも食べられるようにしました。

食事と睡眠、これ以外は自由にさせまして少々いたづらが

過ぎても放っておきましたから、子供が小さいころの私の家は、押入れの物がほうり出されて、そこが「乞食王子」の王子さまのお城になったり、風呂場が洗い場まで水びたしになって海水浴場になったり、穴をあけられたふすまが、電話ごっこ県境になったりして、ふすまや障子を張りかえてもすぐ破られるのもしよりのないことで、破れついでにほうっておくとふすまや障子のさんまで折って、そこから出入りする

のだからたまりません。おもちゃを買えば、一週間ももたない。すぐこわしにかかる。電車、汽車、ロボット、懐中電灯から、目覚時計も、小さな手で、きれいに分解されてしまう。ラジオに及んではじめてダメを出したものです。しかし幼稚園のころからプラモデルの製作に興味をもち、飛行機や戦車など、相当時間のかかる物でも仕上げましたし、5年生ころにはラジオの製作にとりくむようになりまして、小さいころの破壊が建設につながっていてむだではなかったと今では思ってい

ます。それに男の子でいたずらがはげしいので洗濯物は人一倍多かったように思います。

3年保育の保育園に入れましたのは、増大する交通量に安全な遊び場所をと思ったことと、同じ年令のこどもといっしょにいることによって共同生活をなめらかにいくことを身につけさせるためでした。最後の1年は気持を新しくするために幼稚園に変えました。生まれつき素直で明朗な性格でしたので、3年間ハシカの時以外には休まず、通いつづけ、社会性も身につけ、この子には長い幼稚園生活も良かったようです。



## 健康優良児訪米日程のあらまし

1月4日 東京空港発——ホノルル経由サンフランシスコ着  
大阪市長のメッセージ伝達  
1月5日 サンフランシスコ発——ワシントン着  
1月6日 ケネディ前大統領墓参（アーリントン墓地）  
1月7日 ジョンソン大統領家訪問、VOAで放送、市内見学、ワシントン発——ニューヨーク着

1月8日 国連小学校訪問交歓、市内見学、ニューヨーク発——ロスアンゼルス着  
1月9日 パーデンパーク空港基地見学  
1月10日 市内見学、ロスアンゼルス発——ホノルル着  
1月11日 ワイキキの浜で遊ぶ、狼犬部隊訪問  
1月12日 ホノルル発  
1月13日 東京空港着



# 日本一健康優良学校に選ばれて

香川県三豊郡仁尾小学校長

磯野高雄

## はじめに

健康ほど大切であって、またこれほど忘れられているものはない。子供と言わず大人と言わず口にするものは学力であり5の数である。

こんな誤った教育観の横溢した中で保健教育を中核とする全人教育を標榜して進めば、思わぬ困難性と時には非難の声さえ浴びるというくらいは覚悟しなければならない。

しかし、今回朝日新聞の審査を受けて、苦しかったがよい思い出となったことは、審査が教育全般に亘ってなされるということであった。私は今までの教育信念を倍加して体得できたことを喜んでいる。

## 1. 地域差学校差のひどい学校保健

知識偏重の教育は、健康も情操も技術もそんなものを全部教育の片隅におし込んでしまう。だから必然的に地域差学校差が目立って現われてくる。学校保健なんてどんなことをするのかさえわからない。すなわち、レールの敷かれていない学校さえあるやに聞いている。ではそんな学校はやろうと思ってもやれないような状況下におかれているのだろうか、否そうではない、やろうと考えないのだ。ではやろうとする知恵とエネルギーは一体どこから生まれてくるのだろうか。

## 2. 校長の考え方こそ大切

学校保健の成否は学校長その人にありとまで極言したいのである。校長が学校保健を学校経営の中にどう位置づけるかということからはじまらねばならない。これなくして学校保健は時かぬ種から稔りを願うのと同一であろう。

しからは学校長のその意識とエネルギーはどこから生まれるであろうか。それは学校長が学校保健の内容をつぶさに知るということから出発しなければならない。また児童や地域の実態を熟知することが、やがてやらねばならない情熱となって燃え上がることもわかるだろう。しかし、校長だけで学校は動くものではない。その周辺にどんな力がほしいか、それは保健主事その人である。

## 3. 保健主事に人材を

保健主事は学校長の保健教育目標を計画化し、あらゆる力を結集して実践への糸口を作る人でなければならない。こんな意味で、まず

- |             |               |
|-------------|---------------|
| (1) 計画性のある  | (2) 事務処理能力のある |
| (3) 職員から信頼  | (4) 地域の実態に詳しい |
| (5) 養教とのコンビ | (6) 健康に恵まれた人  |

こんな条件をつけると、まことに中堅の逸材ということになるが正にそのとおりである。しかし不幸にしてかかる人材が得られないとすれば、保健主事になった者が上記のような適格性をもつように勉めることが必要であろう。

## 4. 養護教諭はぜひほしい

養教には養教としての専門的な仕事がある。しかし香川県の実態はさ少という言葉で表現するのが適当であろう。校長やPTAはこの欠陥をカバーするために、学校看護婦を市町村に依頼しているが、その数もなお日暮れて道遠しの感がある。しからは養教のいない学校はどうするのか、手をこまぬいて傍観してよいのだろうか、否子供の体は一日として保護と観察を忘れてはならないはずだ、それではそういう欠損学校はどう考えようすればよいか、外ではない学級担任が身をばって受けとめるより方法はないのである。

## 5. 学級担任こそ最後のが城

保健計画はだれが立てるのか。保健主事一人が立ててもよいが、実践的效果を願うとしたら多くの教師に参加してもらうことである。そして職員会で十分ねり上げる必要がある。特に私の言いたいことは、保健教育の実践力は8割まで受持教師その人にあるということである。学校の月別目標がいかにか大きな文字で書かれ、いかほど多く掲示してあったとて子供の実践意欲をかき立てるものは教師その人であり、学級という共同体である。教師こそ一國一城の主であり、古めかしい学級王国論さえ思い起こすのである。しかし学力は学校が大部分の責任をもつが、事保健に関しては家庭のウエイトがより増幅されることは自明の原理である。

## 6. 家庭の協力が習慣を定着させる

保健特に小学校においては知識より実践である。その実践面を押えていくのが家庭であり、そのかげにいて糸を引くのが学校であり特に担任教師である。しつけを個人的に考えねばならないことがこの保健には特に多方面に出てくる。こんな意味で、共に語り共に心配し共に喜び合える担任教師が車の両輪となって子供の健康を増進していくのである。

## 7. 学校医の積極的協力はどのようにして

学校医も人間である。ただ奉仕活動だけしているわけにもいかない。そこで、いそがしい校医にできるだけ出てきてもらうために回数制度を実施したのである。（基本給プラス11回1000円）

## 8. なやまされる近視問題

本校は、虫歯対策、トラホーム治療等は一応努力の対象からはずれたが、ここに新しい学校病として登場したのが近視である。児童900名の中で仮性近視にかかっている者が135名というから15%に相当する。これについては過去3年間、学校医の指導のもと、薬剤の点眼や遠近法等を実施しているがなかなか思うようにはなならない。医者の中には、仮性近視にきく薬なしとまで言われているが、私達が治療した結果からそうは思わない。ただ小康状態にある者がまた逆もどりするというので困っている。眼性疲労を読書、書写、テレビ等からいろいろ調査してみているが、目というものが実にデ

リケートなもので体の調子というものに大きく左右されることを知った。近視対策は治療にあるのではなく予防にあるということをも十分に体験した私達は、家庭によびかけ家庭での生活規正を（特にテレビ視聴）本気でやってもらう必要があることに気づいたのである。

## 9. 流感と体力

昨年流感に見舞われ約半数の子供が学校を休む結果になった。A B混合型を注射していたのだが実におかしい現象であった。そのときつくづく思ったのは体力の問題であった。今回河合製薬会社から原稿を依頼されペンを走らせているが、本校も長年に亘って肝油を服用しており、夏休みと冬休みには各1缶をもたせている。また学校給食にも毎週1～2回はつけているが子供はすいてよくたべる。県の学校給食会あたりでは、薬でビタミンやカルシウムを取らず、できるだけ食物から取るように言われるが、現在28円の給食費ではなかなかむづかしい問題である。だから私達はこのドロップのお世話になっているのである。

## 10. のみすぎて下痢

昨年夏休みに一缶もらった一年生が、一度に10粒のもので下痢を起こしたということを経験して驚いたのであるが、それほどおいしくでき、見た目にも可愛らしいのが子供への魅力であろう。ほどよくのんで丈夫な体力いな体質をもつことが自己防衛の最大の武器である。



高浜小学校全景

学校教育は児童の全面発達をめざし、現代の社会的条件のもとで、最大限にその可能性を切り開いていく営みといえるが、めざましく進展する社会情勢の中でより好ましい調のとれた健康人を育てることは教育の究極の目的である。

本校は昭和33年以降学校保健の推進を学校経営の重点方針にとりあげ、さらに昭和35年以来、健康教育を基盤とした学校経営に着眼し、「健康と道徳」の研究主題のもとに心と体の全面的に発達していく人間形成をめざし、児童の内にひそむ無限の可能性を最大に伸ばそうと努力してきた。望ましい健康人はまたよき道徳人であることを認め、何をどう教えた

豊かな心と

健かな体をめざして

島根県出雲市立高浜小学校

ならば全面的に発達していく子どもに育てることができるかに研究の歩を進めてきた。しかし学校のみではとうていその効果をあげることは至難であり、家庭はもちろん子どもをとりまく地域社会の人々の理解協力が絶対不可欠の要件であったのである。さらに39年度からは、健康が学力を支える大きな柱であると同時に、高い学力がより高次な健康生活を築く母体であるという基本的立場から、「健康と学力」を研究テーマに心と体の全面発達の推進に努力している。

たまたま全日本健康優良学校児童表彰会から昭和39年度小

規模校日本一健康優良学校の選定をうけ、菊花かおる文化の佳節に当り表彰の榮譽に浴したのである。なおまたほとんど時を同じくして学校給食優良学校として、文部大臣表彰をうけ受彰の二重奏に感激し決意を新にしたのである。

山陰線出雲市駅北方4軒竊川平野の北部を占めている純農地帯を校区とし、500戸ばかりの農家があるが、農業構造改善の施策推進のかけに離農、兼業農家への転向が著しくなってきた。本校規模は児童数320名、10学級の編成で、校舎施設は昭和35、36年の2カ年に亘る継続事業として、移転改築の工事が行なわれ、近代的建築に一新したのである。明治45年平野・矢尾両小学校を統合して開校した当時のおもかげは全くなり、健康生活に適した学校環境というべきである。本校がこの二重の表彰にあずかるまでには、数年にわたる研究、実践の累積があり、多年に及ぶ地域ぐるみの協力支援があったことを思わねばならない。歴代の校長は健康教育の重要性に着目して、本校教育の重点目標として研究と実践に営々として努力を傾注し、さらに学校教職員、保護者、地域の人々のおの、その重点性を深く認識して協力を惜しまなかったのである。

健康優良学校がただ単に保健管理や保健事業のやり方がよい学校というように思われているむきも多いようであるが、教育指導の全領域にわたり実地審査をうけ、教育計画、教育活動のあらゆる分野に及んで評価格付けされるのであって、学校教育の科学的全体評価の上での選定である。地域住民の理解協力も学校教育の効果を高めることにおいて、また学校教育の地域浸透の状況という点において、間接審査の対象となるので、いわば地域ぐるみの審査であり、受彰であるとも考えられるのである。

以下本校の実践の中から保健指導の一端を記して大方のご指導ご批正をお願いする次第である。

## 1. 保健指導の位置づけ

保健教育は、自らの意志、行動によって自己や集団の健康保持増進についての問題を解決させようとする教育活動である。この教育活動は一般に保健学習と保健指導の二つの面が考えられているが、実際指導にあたっては、明確に区分できない場合が多い。しかし一応保健学習は認識の面で、保健指導は具体的実践的な面での指導と考えている。事物の本質を把握し法則をとらえ科学的に認識して、健康生活の実践的能力を育成する糧を修得することが、保健学習の目的とするところ、実際の具体的実践面で自己指導のできる能力を育てることが、保健指導の目的である。この学習と指導の両面が密接な関連をもつことはもちろんで、さらには保健管理を加えて有機的統一的に実践されなくてはならない。

本校では教科等の関連や行事、組織活動を加えて学校保健計画を編成して機能的な連携をはかっている。保健指導の実

施については健康的な習慣形成が、性格形成の一面を狙う点からも、その指導の適期は乳幼児期に始まるのであって、家庭の協力が痛切に要望されるわけである。

それがためには家庭習慣の改善や変容がなされなくてはならない。このような視点から編成された指導内容は、全体教育計画の中に実際に位置づけられなくてはならない。

## 2. 保健指導計画

指導内容は、中心主題を定めて月別・学年別に編成して、断片的な指導や知的な理解の段階で終りがちなことを防止している。なお保健学習のためには5、6年以外の学年は20週分の時間を特設している。また給食の指導管理については、出雲市給食会の編集した学校給食カリキュラムの内容に準拠して実施し検討を加えつつある。

## 3. 保健指導の機会と方法

指導要領では、保健に関する事項の指導は教育活動全体を通して行なうように示されている。教育活動全体で行なうことは、とかく焦点がぼけたり、指導の系統やリズムがくずれ易い欠点がある。しかし逆にいえば、教育活動全体で行なうのはじめて効果があがるほど重要な内容をふくんでおり、指導の機会や方法も多岐にわたっていることを示していると考えねばならない。

児童には何のためにするのか、めあての意識をもたせ、年中行事等を通して注意を集中して持続できる強い意志力を高めるように、場や方法を工夫する必要がある。

- (1) 一日の生活では、朝礼・健康観察・業間体操・給食・清掃・休憩時間・終礼等で個人や全体の指導。
- (2) 保健体育の行事では、健康診断・健康相談・安全教育・身体測定・体育会・遠足その他各種強調週間等の機会にノートなどを活用しての指導。
- (3) 児童会活動では、学級学校児童会の係り活動等で保健指導の具現についての反省、クラブ活動その他の研究活動での指導。
- (4) 教科や道徳では、教育相談等で積極的な体づくりや理解および判断、精神衛生を中心とした指導。

## 5. 保健指導の実例

### (1) 健康観察

健康観察は、心身の病気の早期発見や予防の上からいくつかの着眼点を設け、常時行なっている。特に朝の観察は一日の出発であるので全校一斉に行かない、教師の観察と児童の自己観察、相互観察で異常の有無を調べてカードに記入させて、異常の原因を考察反省して、その日の生活設計をするように指導している。必要あるときは関係の職員、家庭、医師等に連絡をとり処置をする。

(2) う歯予防

6月の全校朝礼で、う歯について保健部を中心にパネルディスカッションを開き、3・3・3運動を展開し実行表を作り歯みがきの徹底をはかっている。また低学年では各自に歯の形を大きく印刷した画用紙をくばり、C<sub>1</sub>は青、C<sub>2</sub>は赤、C<sub>3</sub>は黒の色別にぬらせて自分のう歯状況を理解させ、どうしたらよいか話し合いをさせたり、家庭へ持ち帰らせて協力を得ている。現在全児童320名給食後毎日うがいや歯みがきを実施して効

果をあげている。治療は主に夏休みに部落ぐるみで完全治療を行なっている。

保健教育は一日24時間の生活すべてにわたるものであるから、学校と家庭と地域が有機的・組織的に協力せねばならない。それにしても保健教育の中心となるのは、小学校ではやはり学級担任のきめこまやかな指導でなければならぬ。学級の保健委員会やその他の組織活動とも相まって継続的に実践してこそ一層の成果が期待できるのである。

## スキーで体をつくる



新潟県柏崎市立第三中学校長

三 富 八 百 治

私は昭和29年に柏崎市立田尻中学校に着任した。

純農村の9学級の中学校で、生活は比較的豊かな所である。海岸から約5km入った所であるが、私は着任して見て生徒の体位が大変劣っていることに気づいた。農村型の体位ではあるがやはり総体的に体位が劣っているのである。私の仕事で何とかこの生徒たちの体をつくっていきたく考えたのである。

### 2年体重月別測定値

月	男	女
	kg	kk
4	31.2	35.3
5	30.8	34.3
6	30.2	34.0
7	30.2	34.5
8	30.5	35.1
9	32.1	37.3
10	34.3	39.8

体位の一応のめどをつけるため毎月体重の測定をするのであるが、左の表に見るように、大部分の生徒が4月からだんだん下降して旧に復し更に加重するのは9月以降である。

当地方は、冬期間は降雪または曇天の日が多く、生徒らの屋外での生活がほとんどなされないのである。

### スキーを正課に取上げる

そこで、全校的にスキーを体育の教育課程に組入れることにした。スキー場まで約2kmあるので、各学年とも週3時間の体育の時間を月、水、金の午後にまとめ、3時間ぶっ通して学年交替でスキーを実施した。

そのために、PRの必要から、まず上越スキー大会を当地

で開催することにした。また中学校のスキー大会を、今年度から毎年当地方で開くことにした。

昭和29年といえはまだ物資不足勝ちのころである。調査の結果スキーを持っているもの男子75%、女子50%であった。要は生徒を冬期間戸外につれ出すことである。スキーのないものは自作の竹スキー、荷物運搬用のそり、または生徒が自分で作った箱そり等最初は何でもよい、外で遊ぶことを中心にした。スキー場を探したり、それもだんだん高度の場所を見つたりした。

ある程度の危険もともなうので体育の担任だけでなく、スキーのある日は空き時間の全教師が当ることにした。年毎に

### 2年体重月別測定値

月	男	女
	kg	kg
4	38.1	42.0
5	38.5	42.2
6	38.7	42.2
7	38.7	42.8
8	39.2	43.5
9	41.8	45.9
10	42.3	47.3

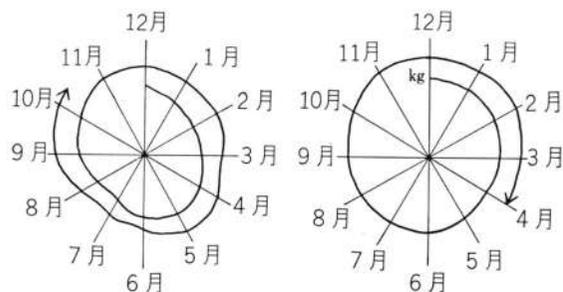
スキーも揃ったし、技術も向上するので、教育課程も次々変更していった。

体育の時間だけでなく、生徒達がスキーに興味を持ち出したので、個人で、また、友達とスキーに出かける者が多くなった。その結果左図のように、スキーを実施してから5年後の体重の月別測定値を示すと、春、

戸外でクラブ活動その他ある程度の強いトレーニングをしても1~2の例外を除いては体重の下降が見られなくなったのである。

冬期間はどうしても屋内の生活が多く、また運動も不足に

なりがちなのであるが、スキーを学校で取り上げたことにより、冬期間のスキーにより運動量が多くなり、またスキーが永続運動で持久力を養ったこと、心臓が丈夫になり、また肺活量も大きくなったこと、巧緻性を増したことで、筋力がたくましくなったこと等々が好結果をもたらした。春から夏にかけて開放期になっても、生徒達の体重の下降をふせぐことができたのである。



すなわち上図のように、体重の増加の月別の加重をスキーを取り入れることにより正しい螺旋型にもどすことができたのである。

もちろん、単にスキーを取り入れただけでなく、生徒達と順番に昼食会をして栄養についての話をしたり、婦人会の協力を得て、毎年文化祭には栄養食の展覧会をしたりした。要は農村地帯に不足がちな動物質の蛋白や脂肪を多く食卓に取り入れるよう努力したり、肝油の服用を学校で取り扱ったりした。

また毎日十分間ずつ全校マラソンを実施したりした。

それに一面夏季の水泳を全面的に取り上げ、遊びの水泳から全校皆泳をめざしての水泳鍛錬を実施したりした。

グラウンドを拡張したり、プールを（昭和32年）作ったりもした。

やや強行策で、ときに風あたりも強かったりしたが、私は生徒等の体位向上と幸福をめざしての、強い信念をまげなかった。

春期発動期で一番大切な折の体位の増加率が、一生涯の内での最大な重要性を認識して、めぐまれない越路の冬期の過し方に活路を見出したのである。

### 体位向上もたらしたもの

上記のようにいろいろなことが幸したと思うが、スキーが全身運動であり、肺や心臓を丈夫にし、持久力を増加したり巧緻性を増したりした関係もあり、昭和35年から水泳が非常に強くなり、その年から女子においては県の優勝、36年からは東北の優勝を続けている。

それに、昨年度は女子陸上において日本一の記録を出したのである。すなわち女子400米競走において52秒4の記録を樹

立したのである。

そのような陸上や、水泳に優秀な選手は、揃ってスキーの距離競争に強いことである。

思うに、シーズンオフの陸上選手および水泳選手にとって、スキーがそのままハードトレーニングになったのである。特に水泳における上体の発達や、腕力の強化が必要なのであるが、それがそのままスキーによって鍛錬されたのである。また、陸上選手に必要な大腿筋がスキーによって発達したものである。

もちろん当時は深雪地でないで本格的なスキーのカリキュラムは組めないが、この土地なりのカリキュラムを次のように組んだのである。

### ○教科時

- 1年生 歩行、登行、直滑降、斜滑降、ブルークファールン、ボーゲン
- 2年生 不整地滑降、斜滑降、ボーゲン、山まわりクリスチャニヤー、小飛躍、平地滑走
- 3年生 シュテムクリスチャニヤー、クリスチャニヤー、小飛躍(20m級)、平地滑走

各学年共能力別指導を実施

### ○学校行事

スキー遠足、校内スキー大会

### ○校内大会の内容

- 1年生 2 km, 3 km, 滑降, 1 km × 4
- 2年生 3 km, 回転, 滑降, 2 km × 4, 飛躍
- 3年生 3 km, 5 km, 回転, 3 km × 4, 飛躍

多数の父兄参観もあり盛大である。

### 柏崎市立第三中学校に着任して

昨年四月柏崎市立第三中学校に転動したのであるが、やはり田尻中学校時代の夢は忘れられない。スキーと水泳で鍛えたいと思ったのである。所が昨年からは暖冬異変が、当校が海岸地帯であるせいもあるが、学校付近でスキーができるほど降雪がなくなった。

それで思い立ったのが、深雪地の中学校と交歓会の計画である。すなわち深雪地の県内塩沢町石打中学校に冬期間スキーに生徒をつれて行き、夏季には石打中の生徒を海水浴に迎えたのである。（健康教育 No.31表紙参照）

そのおかげで、昨年からはまた当校にプールを作り、水泳部を創設したのであるが、今年度は女子の水泳部において400mリレーで優勝することができた。当校でもまた田尻中と同じくスキーと水泳に重点を置き、その層を広くすることにつとめ、また同じく肝油の服用も始めた。恐らく田尻中と同じデーターが生まれることと思うと来年が楽しみです。



## 肝油の効果について

長崎県大島東中学校養護教諭

岸 川 モ モ ヨ

終戦子といわれ、あのころの子供は食糧難の中に育ちましただけに、栄養不良が一見してわかるようでした。

私の長男も、23年6月に生まれ、出生時は普通以上の体重をしておりましたが、食糧難のためか、母乳の出もわるくなり、やっと配給されたミルクの券1枚を入手しましたが、コンデンスミルクの母乳とは違った味に、哺乳瓶の乳首を舌でおしだして飲もうともしません。

こんな状態で栄養価のあるものには恵まれず3才ぐらいまでは、かぜひきだ、やれ腹痛だ、皮膚病だと毎日のように病院に通ったものでした。だから看護婦さんに「家にいるときより病院に来ているときの方が多そうですね」と言われるほどで両親の頭痛の種でしたが、相談の結果、肝油を飲ませてみたらどうだろうということになり、服用を始め、1カ月くらいで効果は現われたようで、体格としては特に優れておりませんが、それ以来病院とは縁が切れました。

そのとき以来私共は肝油党になりました。近くの子供さんで青白い神経質の子供さんをみかけたり、病院通いで悩んでいらっしゃるお母さん方をみかけますと、ぜひ肝油を服用なさい、とおすすめしております。

長女は31年2月生まれ、長男のこともあり、妊娠中からカルシウム、エビオスを1日3回服用しておりました。そのためか出生時は兄以上の体格に恵まれておりました。

生後1カ月から1日に1回母乳を与える際茶さじ半杯ほどを舌をおさえて流しこんでおりました。味覚のはっきりしないころから服用させはじめたためか、きらう様子もなく、また肝油を与えて軟便になるとか、下痢症状がおこる等のこともなく、3カ月目から茶さじ1杯に増量しましたが変化なく、体格もよく、6カ月ころから歩き初めました。

ちょうどこのころからカワイ肝油ドロップを紹介していただき、家族そろって朝食後服用してまいりました。それ以来10年余服用しつづけております。

長男は小学校、中学校は早退もなく無欠席、現在高校1年生ですが、身長・体重も決して見おとりがするとは思いません。顔色は青白い方ですが貧血はなく、海水浴には毎日行っても黒くなりませんので、色の白いは気にかけておりませ

ん。『柳に雪折れなし』とはこの子供のことを表現したことだろうかと思います。一方高校の先生も「体格も心配させるようなことはないようですから、安心してきたえられます」と言ってくださるほどです。

長女は小学校3年生ですが、5年生の身長平均より高いほどで、全く肝油を服用したおかげだと思えます。

肝油も最初はのみにくい薬の代名詞のように言われておりましたが、次第に改良されて、現在では肝油の臭いは全くなり「ゼリー」でも食べるような気安さで服用できます。

長男は高校で下宿生活をしておりますので500粒入りを一缶与えておりますが、現在仮性近視で治療中ですから、肝油の服用はV・Aが多いので目に大いに効果があるからとすすめております。流感の時期には予防接種の効果もあったかと思いますが、発熱で休むこともなかったのは、やはりふだんから肝油を服用していたためではないかと思いました。

主人は昭和32年に肺結核で入院し、2年程療養生活をいたしました。現在元気に働いております。子供達が忘れてのまないとき、面倒くさいような顔をしたとき、「肝油は皮膚や粘膜を強くする働きがあるから『かぜ』をひかない、胃や腸も丈夫になり、食べ物がよく消化されて元気な体になるから飲むのを忘れるようではいけないね。お父さんも小さいときから肝油をのんでいたから、今よりもっと元気で、胸の病気をするようなこともなかったと思うよ」とよく言い聞かせております。

私も元来弱い体質で、じん麻疹が出たり、病気をしても薬をのめない、注射ができないという状態で、肝油の服用と冷水摩擦の励行によって感冒の予防につとめております。

肝油の外に総合ビタミン剤など飲んでおりますが、種々えてみて、やはり肝油の効果が顕著だったと思えます。

以上の点から発育期の子供には肝油を服用させることが大切であり、将来健康な体の持主に育てあげるのは親のつとめであろうかと思えます。

肝油の効果を体験した一母親として、いささかなりと書き綴り感謝の意を表しますと共に、子供の健康に意をつくされる方々の指針ともなれば幸いです。



## 中学校における スポーツ選手の健康管理に関する一考察

仙台市立中田中学校教諭

安 田 脩 一

疲労現象と疲労感が生体機能の安全性を保つために重要な使命をもつものであることは言うまでもなく、過労のために人間の安全で健康な生活がおびやかされている例は枚挙にいとまがない。

私は教師生活のスタートをしたときから今日までソフトボールクラブの顧問として、生徒と共に、真夏の炎天下に、あるいは日没を忘れ、クラブ活動に、種々の試合にさまざまな経験をしながら、生徒の個性の伸長、社会性の向上、健康の増進、運動機能の発達などを楽しみに生活してきている。私はこれまでも生徒の指導管理にはかなりの配慮をしてきたつもりであるが、過去をふりかえってみると、種々の面で、生徒の安全で健康な生活を維持し、体位の向上をはかるためには何か科学性に欠けているという自己反省に達し、スポーツチームの合理的な運営と周到適切な健康管理を行なうためには、いかなる方法・対策がとられねばならないかという研究目標をたて、その問題の解明に当たったのである。以下は、私が本校ソフトボール班員17名を対象とし、主として、観察法・面接法・質問紙法・疲労度検査によって行なった調査・研究要項の分析と考察および実践の記録の一部である。

### 1. スポーツ選手に関する基礎資料の整備

本校ソフトボール班の現在までの構成状況は、生徒が何かのクラブに所属したいという心理的に自然なもの、運動を好み、できるなら選手として活躍したいが、他の班ですでに活躍している生徒との技能等の比較や友人関係等において、地味的にも承認されることがかなり困難とみられるもの、学級集団の中における不安定性と、そのエネルギーからくるものなどさまざま、トレーニングの開始から何日か経過した後の様相には大きな差異がみられるようになったのである。

このことから、発育期にある中学生の運動クラブを指導するにあたっては、生徒の心理的要求度（レベルの高低にかかわらず選手としてゲームに勝ちたいという欲もふくんで）を考え、高度の技術養成の段階も考慮するならば、それらの生徒についての科学的な基礎資料が要請されるものであり、そのとぼしさが生徒の欲求を完全に満たし得ない原因の一つであることを痛感したのである。すなわち、それらの生徒に関

する家庭環境・身体状況・体力・運動能力・健康状態・知能学習成績・性格・行動・全般的な生活内容などがかなり吟味され、それが顧問の手元にもなければならず、指導管理の可能な範囲についても、顧問自身の深い知識、高い技術が必要になってくるということである。

### 2. 食生活（栄養状態）と家族の関心・理解

私は対象生徒に対し、基礎食品分類表より90種類の食品をあげ、食物のすききらい・摂取食品の質と量を調査したのであるが、一般に、栄養の摂取量質において、好ききらいも含めてアンバランスであり、各個人の身体の発育状況・体力・疲労等の面において、かなり考慮されなければならない問題を含んでいる。

対象生徒の家の職業は大半が農業であるが、同じ農家でも他の同胞で文化的接触度の多いとみられるものが生活上にやや比重が重い位置を占めている家庭では、食生活においても他と比較してかなりの相異がみられる。また比較的少量にとられる嗜好品的な食品や、歯などの疾病も見逃がすことのできない問題で、これらについての事実、生徒に接した最初の瞬間から記憶されるべきであると思う。また、生徒の反応を通じてあらわれた家庭におけるスポーツへの関心・理解は一般にうすく、あったとしてもいわゆる「がんばれ」式の素朴な精神的支持だけで、特に生徒の生活内容・時間や栄養とか休養の問題についても、特に考慮されている家庭が少なく、積極的な健康増進や安全な生活についても意識が低かったのである。たとえば、五大栄養素についての知識も浅く、肝油等のビタミン剤を服用している生徒は一人もおらず、かたよりがちな食品とそれを補う栄養剤、そして疲労の回復・体位の向上等について考えるならば、一朝一夕に解決のできない要素を含んでいるとはいえ、生活内容についての指導とともに、食生活の改善に対する根気づよい努力があらゆる機会を通じて払われなければならないと思う。

### 3. 疲労について

人体生理上から環境内容と疲労の関係について調査・研究することはきわめて重要なことであるが、学者が各種のデー

ターを出していることでもあり、私としては、測定前後の各個人の心理的・肉体的変化の確実な把握が、測定のための設定条件としては困難であり、生徒を実験材料視することは許されるべきでなく、その方面の科学的資料は、医学書などを参考とする程度にした。その中にある肉体的疲労や精神的疲労測定法のうち、実施可能なものを数種試験的に行なってみたが、ほとんどが、科学的資料とするには、技術的な拙劣さも手伝って自信がなかった。それでも疲労度測定の基準とされているヘルスメーターによる測定や、柔軟度・体重・下腿の周囲長や走力などの判定を、毎日のように練習や試合の前後に行ない、ソフトボール特有の疲労現象を念頭において観察をつづけるとともに、私の考えた自覚症状による疲労判定基準などによって判定することにした。その結果、方法や技術などで問題があり、整理に迷いを生じた面もあるが、疲労の度合は1日1回約90分～120分の練習・試合の時間・内容、通学距離や方法そのものために影響されるというよりは、むしろ、練習・試合前後の、特に直後の生活態度に大きく左右されることが一つの原因として認められる。そのことは欠席のある生徒5名は、練習や試合そのものの疲労に関する理由によるものでないことや、翌日の学習活動が消極的だったり、他覚的に疲労していると思われる生徒は、前日にダブルヘッダーがあったり、練習後の生活規制のないものであることからわかる。

また肉体的疲労そのものよりは、精神的なものがかなり重視されなければならないことが認められる。たとえば、主将や、変化球などによって打撃のふるわなかった選手、他からの悪球であっても捕球に失敗した選手、ルールやサインの忘却・未確認のために判断をあやまった選手などの中にも、勝敗や試合内容のいかんを問わず疲労の色をみせている。疲労度検査の時期などについては、これまで実施してきた結果から、毎日かさざ器具や薬物による必要がないように思えるし、技術的にも無理が多い。また、ただ一回の疲労テストそのものに大きく依存することは危険であると思う。むしろ、自分の心身にあらわれる疲労の自覚的症状や、直観的他覚症状に注意して判定したり、それとともに、肺活量・体重など基本的な身体変化を適時測定して判定の資料にするのが適当であると思う。もちろん大前提として、各個人についての基礎資料を確実に把握しておくことが必要であり、個人日誌に毎日自覚疲労等も記入させ、定期的な各種の検査測定とあわせ、その内容によって、専門医に指導を依頼するのがもっともよい方法であると思う。

#### 4. 選手の心理的变化や意識

変化の波のはげしい、青年前期の生徒の心理状態については、教科・学級等の担任として、その把握と適切な指導のために種々の方法によって努力が払われているが、クラブの顧問としては、学級担任などによって、主に学校生活の中から

自らはもちろん、クラブの指導中の観察等によってその資料を得てきたのであるが、私はそのより深さを、家庭での生活態度も含めて、生徒の就寝前後に焦点をおいて調べてみた。学級担任の温和明朗という評価も、生徒が明るく楽しい雰囲気を求める傾向を外側からだけみたと思えるのもおり、顧問が練習の座をはずしたとき、練習終了後の生徒の動き、家庭における位置、夢を見る度合や内容などからもかなり問題となる生徒も発見した。

このことから、学級やクラブにおける情緒の安定度・家庭における位置・生徒の日々の心理状態のかもしれないチームの雰囲気・主将などチーム内の各個人の位置づけ、そして精神的疲労や、健康管理・安全に関する生徒自身の意識などについても、配慮されるべき大きな問題がある。

私はチームワークや意識を高めるために各学年から選んでリーダーを養成し、練習や技術の向上、生活全般についての話し合いや実践の中心とさせている。また、各個人の性格や行動・生活内容・心理的变化を知り、もっと徹底した指導が行なえるよう、日々のスケジュールやクラブ日誌を改善し、新たに個人日誌を作成して、健康管理や生活全般についての評価が具体的に表われ、それが刺激となって好ましい方向に発展していくような資料の整備を行なっている。たとえば、個人日誌に含まれる内容は、月日、曜日・天候・起床就寝時刻・睡眠時間・入浴・睡眠の状態・目覚めの感じ・食事(朝食夜)・便通・心身の状態(午前、学習時、午後)・事故異常の有無、原因、処置・通学(登下校の方法、到着時)・家事手伝(朝、晩)・家庭学習(時刻、内容)・顧問所見・感想・自覚疲労(数表記)などで、指導管理の面での困難さを解決するための大きな助けになっている。

しかし、これらの事項の信頼度とか、健康に関する指導や管理を成功させる前提として、顧問と生徒の親密感・危険な状態に近づけない顧問の指導力・権威、そして改善へのたゆまざる努力が必要であることを忘れてたくないものである。

#### あ と が き

- ☆ 原島先生の玉稿「環境衛生について」は、公害が大きな問題となっている昨今、生活を支える身近な事実であるだけに考えさせられ、教えられる。
- ☆ 日本一健康優良校・優良児が表彰されるまでの諸条件、大方のご参考となることと思ひ、改めて敬意を表します。
- ☆ 過熱する不安があるスポーツについて、鍛練と観察両面の貴重な実践記録、肝油の効果、現場の先生方の日々につながる好個な読みもの。
- ☆ 紙面の都合により清水博士の「ビタミンA・D剤の製造について」は休載しました。

