『健康モビリティ・マネジメント教育の観点による保健学習』

【秦野市立本町小学校長　高木 俊樹】

今年の３月、４年生の「保健体育」の学習において、「健康モビリティ・マネジメント教育」の観点による「育ちゆくからだとわたし」の授業を本校で実践した。MM 教育の観点による保健の学習？これだけではなかなかイメージしにくいかもしれない。きっかけは筑波大学准教授の谷口綾子先生のアイデアである。このように書くとどうだろう。

「自らの移動を記録し整理することで、歩行量と移動手段、移動目的などの関連性を理解し、健康増進という観点で『望ましい交通行動』とはどういうものかを考えさせる。」

まずは３月７日、あるクラスの子どもたち全員に一個ずつ活動量計を持たせた。

「クラス児童全員が活動量計を持ち歩行量を計測しよう。」

翌８日には１日目の歩行量をひとりひとりがカードに書いて紹介する。当然個人によって歩行量に差異があることがわかる。最高数量「24,362 歩」、最低「約 5,000 歩」。その理由は？「学校から家までの距離が違う。」「家に帰った後の運動量で違う。」「帰ってから何をしたかで変わる。」･･･休み時間の過ごし方や放課後の行動の仕方で歩行量は違いが出る。ここで資料の紹介、現在の小学生の１日の平均歩数は「11,000 歩」、しかし 20 年前の小学生の平均は「15,000 歩」30 年前は「27,000 歩」である。どうしてこんなに減ったんだろう。子どもたちは発言する。「ゲームや室内の遊びが増えた。」「すぐに車に乗ってしまう。」「外で体を使って遊ぶ機会が少なくなった。」なるほど。実は歩行量が減ることは、他にも人間の身体にとってこんな影響がある、と次は教師からの事実の紹介を行う。「病気になりやすい・肥満傾向になる・骨折しやすい・筋力の低下を起こす・意欲や気力の低下につながる･･･」この日の授業はここでおしまい。

「昨日学習したことを意識したら１日の歩行量は変わっただろうか？」

９日の学習問題である。変わった。変わった。7 日から 8 日にかけての 23 名の平均値が「14,137 歩」だったのが、８日から 9 日にかけては 24 名平均「17,430 歩」。男の子だけで見れば前日が平均「19,876 歩」、翌日「35,755 歩」！問うてみる。どんなことに心がけたの？「元気に遊んだ。」「習い事で車を使ったけどそのあとは歩くようにした。」「エレベーターやエスカレーターを使わず階段を使った。」「なるべくゲームはしない。」「車を使わずバスを使ったり歩いたりした。」「近くに行くときは歩いて行く」･･･いい心がけだ。

この授業の中では、「活動量計」というひとつのツールを持つだけで、子どもたちの「歩くこと」に対するモチベーションは高いものとなった。「数はどうなるか。いかに増やすか。」に執着していた子どもたちは、心身ともに健康を保つためにも「歩くこと」が意味あることを知って以降、さらに「歩くこと」にこだわりを持ち始めるようになった。「保健」という観点から、身体を使って動くことの意味を知り、その中の一部ではあるが、己の生活の中での自動車の位置づけを考えるようになった。

彼らは、７～８ヶ月後に５年生として自動車工業の学習とともに、「交通マネージメント学習（スリム化教育）」に出会うことになる。健康というフィルターから、新たに環境問題というフィルターを通して自己の生活のあり方を問い直す新たなMM教育の場に、今回の実践が有機的に結び付くことは間違いないであろう。