

研究区分：若手研究

スポーツを通した子どもの健康観育成に向けた基礎的調査

氏 名 吉田 行宏【鍼灸学部】

【目的】近年の我が国においては、社会保障費の増大等により、健康寿命をいかに伸ばすかが課題となっているため、中高年者を中心とした健康が注目されている。一方で、子どもにおいても運動不足による体力・運動能力の低下が問題となっている¹⁾。さらに、運動のし過ぎによってケガ(スポーツ障害)をする子どもも多くおり²⁾、運動不足と運動のし過ぎといった二極化した問題が深刻になっている。このような背景から、小中学校においては、これまで行われてきた身長や体重といった形態的な測定だけでなく、しゃがみ込みや片脚立ちなどの四肢の状態検査が健康診断に組み込まれた。これまでの形態的な評価だけでは明らかにすることのできない問題を、四肢の状態を通した機能的な評価を加えることで、学業や発育への支障がないかスクリーニングするとともに、子どもたちに自らの健康課題を認識させて健康の保持増進に結び付けていくことを目的としている。従って、問題解決のポイントとなるのは、自らの健康状態を把握して意識づけを行い、健康行動を習慣化させて日常生活に定着させるような健康観を教育していくことが重要であると考えられる。しかし、子どもたちへ健康教育を行う場合、それ単独では理解を深めることは難しいと考えられる。子ども達が普段から親しんでいるスポーツではケガが起こりやすいため、スポーツにおけるケガの予防やパフォーマンスの向上、コンディショニングといった側面を通して健康を教育していくことが近道であると考えられる。しかし、学校教育のなかでは健康教育を行う機会は充実しているとはいえず、その環境も整っているとはいえない。

そこで、本研究ではスポーツを通した健康観の育成を目的とした教育に用いるための基礎的なデータを得ることを目指し、まずは学校現場で起こっている問題や現状を把握するため、中学校の養護教諭を対象に調査を実施した。

【方法】A 中学校に勤務する養護教諭を対象に、電話による聞き取り調査を行った。調査内容は1. 生徒の「身体健康」をどのように捉えて(感じて)いるか、2. 学校現場で生徒の「身体健康」には何が影響していると考えているか、3. 生徒の「心の健康」をどのように捉えて(感じて)いるか、4. ご自身を含めた教員の先生方の「身体や心の健康」をどのように捉えて(感じて)いるか、5. 今後、健康について教える機会(授業や研修など)を企画する場合に、優先させることや興味がある内容は何か、とした。

なお、本研究は当初2月以降に調査を行う予定であったが、新型コロナウイルス感染拡大により小中学校が休校となったため、予定を変更して実施した。

【結果】対象としたA中学校の養護教諭に対して、電話による聞き取り調査を行ったところ、以下の結果を得た。

1. 生徒の「身体健康」をどのように捉えて(感じて)いるかの問いに対しては、全員が部活に入っ
てまじめに取り組んでいるので、全体的な身体
の健康については望ましい状態にあると考えてい
る。一方で体幹筋力や柔軟性が乏しいのか、骨折
や捻挫などのケガが多いと感じている、との回答
であった。

2. 学校現場で生徒の「身体健康」には何が
影響していると考えているかの問いに対しては、
眠れない、起きられない、食べられない生徒が増
えていることが影響しているのではないかと、との
回答であった。

3. 生徒の「心の健康」をどのように捉えて(感じ
て)いるかの問いに対しては、身体症状と心の状態
が連動しているように見え、運動が苦手な不定愁
訴を訴えて予防線を張る生徒が増えている。過緊
張する生徒が多いため、スクールカウンセラーと
連携して対応しているが、過敏性腸症候群や起立
性調節障害や社会不安障害と診断される生徒も
いる、との回答であった。

4. ご自身を含めた教員の先生方の「身体や心の
健康」をどのように捉えて(感じて)いるかの問い
に対しては、教員皆が良い状態ではない、検診(健
康診断等)からの受診行動を見ると、背中を押さな
い限りはなかなか動かない、との回答であった。

5. 今後、健康について教える機会(授業や研修な
ど)を企画する場合に、優先させることや興味があ
る内容は何かの問いに対しては、部活等でケガが
多く、授業日であれば養護教諭が対応できるが、
休日などに起こったケガに対しては、その場で顧
問等が対応しなければならず、不安を訴えている
ので、応急処置やケガの予防方法等を学ぶ機会
があればいい、との回答であった。

【考察】本研究により、1例ではあったが、中
学校の現場で起こっている生徒の身体と心の健康、
教員の健康、健康教育への期待の一端を知ること
ができた。中学生は身体的にも精神的にも成長が
著しい時期であり、大人以上に身体の問題と心の
問題が表裏一体となっていると考えられる。従っ
て、スポーツを通して健康教育を行っていくこと
は効果的である可能性が考えられた。また、子ど
もを教育する立場である教員の健康状態を改善
していくことも重要であると考えた。

【参考文献】

- 1) 帖佐悦男:学童期運動器検診とその動向. Jpn J Rehabil Med. 55(1):9-13, 2018.
 - 2) 小菅智美他:成長期野球選手の腰痛発生状況. 日本臨床スポーツ医学会誌, 28(1):32-38, 2020.
- 【論文及び学会発表】なし