

# 自己の健康や生活習慣と向き合うきっかけに —「人体実験レポート」の実践—

保健体育科 佐藤 健太

## 1. はじめに

本校の保健の授業は1、2年次に1単位ずつ行われる。保健は受験科目ではないものの、自らの健康について考え、理解するために必要不可欠な科目である。また、本校では医学・薬学系、保健医療系の進路を選択する生徒も多く、卒業後に保健の授業で学習した知識が活用される場面も大いにあるだろう。しかし、単に知識や技能を持ち合わせているだけでは健康的な生活を送り続けることはできない。知識や技能を自分の生活に取り入れたり、活用したりすることで自らの健康を保持増進していく姿勢が求められる。したがって、生徒が保健の授業で学習した内容を自身の実生活に反映していくことが大切である。とはいえ、保健の授業内容を生徒の日常生活に落とし込むという命題は指導者側にとって永遠の課題と言ってよいほど難しいものである。保健の評価方法の1つに筆記テストが挙げられるが、生涯を通じて健康的な生活を送れるようにするためには、テストだけの表面的な理解や確認だけで終わってしまうのでは実生活に結びついていかないし、結びついたとしてもおそらく継続していかないだろう。受験科目でないからこそ保健の学習において、いかにして学びの深まりや高まりを創り出し、授業と実生活との乖離をどう埋めて行くか、指導者側は考えていかなければならない。

学習指導要領\*1では「健康を保持増進するためには、個人の行動選択やそれを支える社会環境づくりなどが大切であるというヘルスプロモーションの考え方を生かし、人々が自らの健康を適切に管理すること及び環境を改善していくことが重要であることを理解できるようにする。」と謳われている。つまり、“健康を適切に管理し、環境を改善していく”ことを実際に自分の生活に取り入れ、まずは実践してみることが重要であると私は考えている。

私の担当する1年生の保健の授業では、年度初めに健康や生活習慣に関するアンケート調査を行っている。それによると、生徒達の多くが様々な健康課題を抱え、お世辞にも望ましいとはいえない生活習慣を送っている現状が明らかになる。このアンケート結果をもとに「健康とは…」と教科書第1単元の『現代社会と健康』の授業に入っていくわけだが、果たして保健の授業における健康教育はそんな生徒達の抱える健康課題にどれだけ寄り添い、役立ち、生徒は学習した内容をどのように実生活に生かしているのだろうか。

それを知る手がかりとして、健康的な生活を“実践”することに焦点を当て、自己の健康生活や生活習慣・ライフスタイルに目を向けさせるために、そして自身の抱える健康課題を解決する手立てとして、「人体実験レポート」課題の実践に行き着いた。

この課題は、前任校である東京学芸大学附属高校在職時から10年間にわたって継続して実施してきたものであるが、本論ではお茶高生における「人体実験レポート」への取り組みが生徒にとってどんな影響を及ぼしたのか、これまでの実践をまとめるとともに成果及び今後の課題と展望について報告する。

## 2. 人体実験レポートとは

### 2-1. 人体実験レポートのはじまり

毎年、初回の保健の授業において、生徒に対し以下の3点を保健学習のねらいとして掲げている。

- ・自己の身体的、精神的、社会的発達に関心をもち、理解を深める。
- ・自己に相応しい健康生活を実践する能力と態度を養う。
- ・自己の将来の健康生活を展望する能力と態度を養う。

その中でも、個人的に最も力点を置いているのが2つ目の『健康生活を実践する能力と態度を養う』ことである。かみ砕いて言えば、「保健の授業で理解・学習した内容を各自が実生活で活用し、健康的な生活を送り続けられるようにすること」が究極の目標である。ところが、普段から休み時間や部活といった生徒の学校生活を見てみると、どうも保健の学習が生かされていないように映る。もちろん、生徒たちの生活を朝から晩まで張り付いて見ているわけではないので、一概に不健康な生活習慣であると決めつけることはできないが、断片的に生徒たちの様子を垣間見ると、健康に対する優先順位が低い位置にあると推察することができる。

では、生徒に健康へ意識を向けさせ、先述した“健康を適切に管理し、環境を改善していく”ことを実践させるにはどうしたらよいだろうか。欲を言えば、授業で学習した内容をどうにか実生活に反映させ、その取り組みや成果を評価に結びつけたいと考え、教材開発に知恵を絞った。例えば、関連する単元の授業前後に1週間のスケジュール表（食事メニューや睡眠時間等）を書かせたり、健康に良い取り組みについて調べさせたり、アンケート調査を実施したりとこれまでに色々と試行してみたものの、それを評価することは困難であるとともに保健学習と実生活とのつながりが明確に表れるものではなかった。

行き詰まっていたところ、清邦彦の『女子中学生の小さな大発見』\*2という著書に出会った。内容は、生徒が不思議に思った科学的な現象や事象を自ら実験・レポートし、それを著者が簡潔にまとめたものである。実験や検証の結果は一言二言でシンプルに書かれており、中学生の発想の面白さ、目のつけどころが非常に興味深く、実験結果もユニークなものばかりで読んでいて思わず微笑んでしまう一冊である。この著書からヒントを得て、「人体実験レポート」の課題を思いついたわけである。

### 2-2. 人体実験レポートのルール

「人体実験レポート」課題の内容はいたってシンプルであり、『自分のカラダを利用して実験を行い、その成果を身をもって証明する』というものである。自分のカラダ

を使えば、どんなことをしてもよいという自由度から、同時に生徒の創造性や独自性を導き出せるのではないかと考えた。そして、この取り組みをきっかけに生徒が自己の健康や生活習慣を改めて見つめ直すことにつながるのではないかと期待した。

自分のカラダを使えば本当にどんなことをしてもよいのか？という点、実際には飲酒・喫煙・薬物等、教科書には載っているものの、法で禁止されているものは当然ながら実験として取り扱うことはできない。また、せっかく取り組むなら、カラダに良いこと、カラダのためになることを実践しようと呼びかけた。加えて、これまでの過去の先輩たちの実験を参考までに紹介し、ある程度のイメージとヒントを与えた。そして、資料1にあるような要項を作成し、“最低でも3～4週間継続すること”、“お金をかけずに時間をかけること”、“実験に失敗してもありのままの結果を公表すること”などの条件を盛り込み、一定のルールを策定することにした。

さらに、まとめのレポートの形態については見開き、冊子、ファイリング、新聞形式等、サイズや枚数の制限を設けず、生徒のオリジナリティーやまとめやすさを尊重することにした。

### 3. 生徒の取り組み

生徒は1学期の期末考査終了後から夏休み最終日までの期間（約50日間）のうち、3～4週間かけて各自で設定したテーマに基づき、実験を進める。こちらとしては、生徒が自分で選んだ実験をどれだけ頑張って実践したか、本当に実験を継続することができたのかを知るために、実験中の画像やデータ・数値を必ずとるよう強く言っている。できるだけこまめに、詳細なデータを残しておくことと変化を見つけやすく、以後にまとめるレポート作成にも役立つことを付け加え、後述するレポート評価とも直結していることを生徒に伝えるようにしている。

生徒から提出された26年度（69回生）のレポートの概要をまとめたものを添付する（資料2）。類似した実験もあるが、非常にバラエティーに富んでおり、一夏かけて自らのカラダと向き合い、体当たりで取り組んだ努力の結晶をご覧いただきたい。参考までに生徒のレポートを紹介する（資料3）。

### 4. 人体実験レポートの評価

#### 4-1. 評価の時期

夏休み明けの始業式に「人体実験レポート」を提出させるわけだが、提出されたレポートに目を通すと同時に、評価をしなければならない。本校では、9月初旬～中旬過ぎにかけて教育実習期間となるため、かなり多忙を極めるが、教育実習が終わるまでに全員分のレポートの評価を行うようにしている。

#### 4-2. 評価の観点

評価の観点として、生徒に提示した資料1の要項にもあるように、実験が成功したか失敗したかどうかよりも

- ①実験の独創性、発想の工夫、内容の面白さ
- ②実験中の努力や頑張り、継続性
- ③レポート内容（特に本論と結論・考察部分）の充実度

に重点を置いていることを生徒に伝えている。したがって、生徒はこれらの評価のポイントを踏まえて、実験テーマを考える必要があり、ただ自分のやりたい実験やありきたりな実験を行うだけでは高い評価には結びつかない。そのため、事前の下調べや仮説立てといった実験に必要な想像力や推察力、考察力、分析力が必要で、なおかつ画像やデータ・数値といった資料を揃え、事後のレポート構成も視野に入れながら、課題に取り組んでいく力が求められる。

実際に、高い評価のレポートは上記の条件を満たしており、レポートにも読み応えがある。一方で、低い評価のレポートや実際に実験を行っていない（もしくはいい加減に実験に取り組んだ）レポートは読めばすぐに分かるようになっている。

## 5. 発表活動を通じた実験の共有や他者との比較

### 5-1. 発表活動の導入

先述したように、これまでは生徒から提出された実験レポートを評価し、すべての生徒の実験概要をこちらでまとめ、その資料を全員に配布するのみで完結していた。生徒たちは実験をまとめた一覧表をまじまじと眺めていたが、生徒がよりお互いに実験内容を共有することで、比較したり、参考にしたりする機会につながるのではないかと考えた。そこで、本校が毎年秋に開催している公開教育研究会に合わせ、人体実験レポートの取り組み10年目にして初めて発表活動を導入することにした。生活習慣の振り返りや自分のカラダや生活をよりよくしようとするヘルスプロモーションへの意識化を目的とし、まさに実生活に生かす力につなげようとする試みである。加えて、クラスメートとのやりとりを多く取り入れることで生活と保健学習のかかわりだけでなく、自己と他者との比較や自己のカラダについて客観的に捉える視点をもたせるべく、横断的かつ発展的な学習へとつなげていくことをねらいとした。

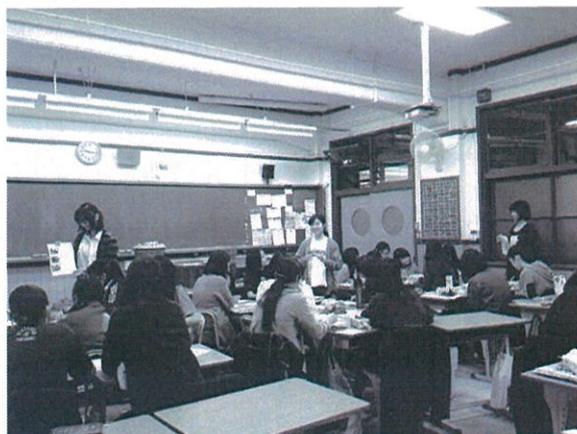
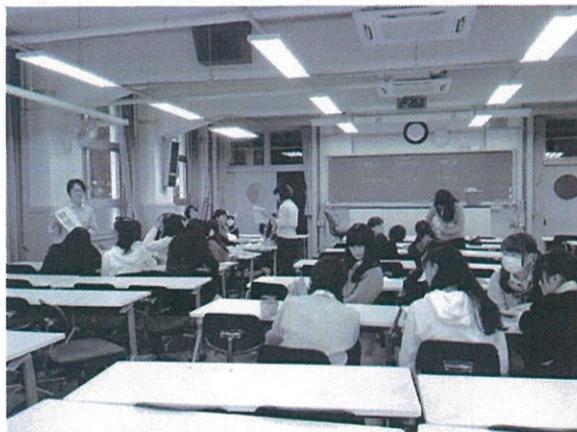
### 5-2. 発表活動の概要

#### 5-2-1. 発表活動の進め方

発表を行うにあたって、どのような発表形式にするか頭を悩ませた。全員にもれなく発表に取り組ませたいが、そうすると一人あたりの時間が短く、発表内容も簡素なものになってしまう。かといって、こちらで選抜した数人の生徒に発表させると、一部の生徒だけしか発表できず、聞き手としても他人事のように捉え、受け身になってしまいがちである。さらに、どのように発表者を選ぶのか、また実験テーマが重複しないように調整するといった問題も出てくる。そこで、次に述べるように発表を2回に分けることにした。

## 5-2-2. テーマ別発表会

最初に、こちらで同じジャンルあるいは類似した実験テーマごとに4～10名程度のグループを編成し、グループ内で1人ずつ、全員が発表を行う「テーマ別発表会」を行った(資料4/右写真)。ここでは、グループ内で自分の実験をグループのメンバーに発表・紹介する。自分の実験レポートを手に、レポート内の画像やグラフ等の資料を提示したり、自分の行った実験を実演したり、実際に実験で使用した用具・器具、グッズを持参して見せたりと少人数グループのこじんまりしたメリットを生かした発表が見られた。また、自分の実験と類似した実験や同じ目的をもった友達の実験内容を知ること、別の切り口からのアプローチや多角的な視点をもつことにつながるのではないかと期待した。さらに、相互評価用紙を配布し、発表を聞き



ながらお互いに評価をさせた。全員の発表終了後に自分の評価用紙を回収し、各自で平均点を算出させた。それをこちらで集計し、それぞれの分類テーマごとに最も評価の高かった生徒を次の「全体発表会」の発表者となるという流れとした。各クラスのグループ編成は以下の通りである。

当然ながら、クラスによってテーマや人数に偏りが見られ、少ないグループでは4名、多いグループで10名という編成となった。人数の少ないグループは1人あたりの発表の持ち時間を長めに設定し、人数の多いグループは1人3分程度に収まるように指示した。

蘭組		菊組		梅組	
分類テーマ	人数	分類テーマ	人数	分類テーマ	人数
柔軟	9	柔軟	5	柔軟	10
ダイエット・部分やせ	9	部分やせ	4	ダイエット・部分やせ	8
姿勢・体のトラブル	9	姿勢・体のトラブル	7	姿勢・矯正・体のトラブル	7
運動・トレーニング	6	運動	9	運動・トレーニング	8
生活リズム・睡眠・その他	7	ダイエット	8	食事・その他	7
		その他	8		

### 5-2-3. 全体発表会

テーマ別発表会を受け、全体発表会の発表者となった該当の生徒を個別に呼び出し、2週間程の時間を与え、パワーポイントのスライド作成や発表原稿の準備にとりかかせた。また、「テーマ別発表会」よりも詳細にかつ聞き手が関心をひくような発表をするよう指示した。全体発表会ではクラスごとに発表者が1人約6分で全員の前でプレゼンを行い、聞き手はテーマ別発表会の時と同じように、観点別に評価を行った。各グループから選ばれた代表者が発表するため、テーマのかぶりもなく生徒は興味深く発表に耳を傾けていた（写真参照）。質疑応答も活発に行われ、どのクラスも有意義な発表会となった。各クラスの発表テーマは以下の通りである。

やはり、生徒たちから多くの支持を得ただけであり、どの実験も個性的かつ独自性に溢れ、非常に興味深いラインナップとなった。クラス単位での発表だったが、学年全体で共有しても面白いのでは、という印象を受けた。

#### 蘭組

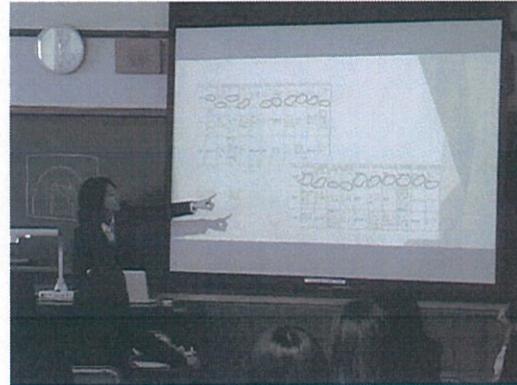
分類	発表テーマ
柔軟	目指せ！柔軟な股関節
ダイエット・部分やせ	美しくびれでパーフェクトボディー
姿勢・体のトラブル	目指せ！美爪！？
	からだの歪み ～常に良い姿であるために～
運動・トレーニング	足の指を使えるようになるう！
生活リズム・睡眠・その他	夜型人間になりました。

#### 菊組

分類	発表テーマ
運動	とにかく筋。
部分やせ	二の腕シェイプアップ
柔軟	柔軟&ストレッチで健康になろう！
姿勢・体のトラブル	ゆがみを直して beautiful face に！
ダイエット	1番自分に合った摂取エネルギー量を しらべてみた !!!SP
その他	目指せ！札落とし 60秒！

梅組

分類	発表テーマ
柔軟	目指せ!! ゴム人間 ～1ヶ月と少しのお話～
ダイエット・部分やせ	むくみ撃退! ～脚は細くなるのか～
運動・トレーニング	重いボールでシュート率を上げる!?
姿勢・矯正・体のトラブル	夏休みのトゥース!リッジ! (tooth ridge) 計画!
食事・その他	太るためのダイエット 「デブエットの実施」
	ご飯前一杯。



### 5-3. 発表活動を振り返って

この発表形式が本当に相応しかったかどうかについては、もう少し回数を重ねて精査・検討する必要があるが、全員に発表を体験させることができ、また「全体発表会」での発表者は自分たちのグループからお互いに選んだ代表で、選抜方法も公平正大であることを鑑みると、今回の方法はベターだったかもしれない。「テーマ別発表会」と「全体発表会」はそれぞれクラスごとに1時間ずつ、計2時間を割いたが、別の方法として「全体発表会」を学年全体（3クラス合同）にして、テーマが重ならないよう発表者を絞り、2時間続きで実施する方法も可能ではないかと感じた。

### 6. 生徒の感想

全体発表会後に、人体実験レポートの取り組み及び発表会を振り返って、生徒に感想を書かせた。全体発表会の評価用紙（資料5）の紹介とともに記述された全クラス分の感想のうち抜粋したものをここに示す。

## 【発表を聞いての感想】

- 全体的にグラフなどを用いてわかりやすく説明していて、また画像から頑張りが見られました。自分の“カラダへの気付き”を大切にしているなど感じました。
- 姿勢の悪さというのは体に様々な問題を引き起こし、原因も多岐に渡っていることを学んだ。私は期間中に柔軟をしていたが、まずは日頃の猫背を改善し、柔軟の効果をより高めるべきだったと考えられる。
- どれも実験として成立していると思った。下調べがきちんとされており、実験前後の状態が記録され、比較されていたのがすごいと思った。
- 人それぞれ様々な健康法の紹介があり、実践してみたいものばかりだった。自分で気づいていなくても体が歪んでいたりと、足の指が動かせていなかったりすることが分かった。
- みんな発表の仕方（プレゼン）が上手いと思った。写真やグラフの使い方が効果的だった。
- 発表者がみんなを魅きこむような話し方、写真による経過観察などはすごいなど尊敬しました。
- それぞれ着重点が違い、発想も独自のもので聞いてとても興味深かったです。
- 自分の課題に向けて具体的なデータをとって考察していた。独創的で工夫もあり、面白いなと思いました。
- みんな独創的な実験で内容もためになるものばかりでした。私は柔軟の実験を取り組みましたが、発表したYさんは自分なりの柔軟をたくさん行って、私の実験と比べ効果がより高まるものになっていたと思います。
- 途中で自分の実験を改めて考え直し、改善して続けることも大切だと学びました！
- 調べた実験方法を自分に合ったように変更することも大切だと思った。また、実験中にあまり効果が見られなかった時は改善点を見つけ、変更することも効果を出すために大事だと思った。
- 皆、本当に頑張っているなあと感じた（笑）面倒くさくなって少し手を抜いてしまった自分が情けなく思えた…。
- どれだけ小さな事でも、日々積み重ねて行うことが大切だと思った。
- Fさんの顔のゆがみの実験は、結局姿勢で左右の偏りが出てしまっているという結果だったのですが、私も左利きで何でも左でやってしまうクセがあるので、自分が気にしていないだけで顔が左側にひっぱられて、ゆがんでいるのではないかなと思いました。自分が気にしていないだけで、実は不健康な行動をとっている面は他にもあると思うので、他の実験の真似をしてみたいと思いました。
- 他の人の発表を聞き、自分に足りないものや苦手なもの（筋力など）があったので、参考にしていきたいと思う。これをきっかけに健康について、さらに興味を持つことができた。
- もう一度、次の夏休みに同じ宿題を出してください！！やりたいことを見つけました。
- 「自分の身体を使って人体実験をする」ということで、それぞれ人によってテーマや注目したいところが違い、おもしろかった。3～4週間継続して実験を行うのは大変だったけれど、結果が出たとき、改善が見られたときはうれしかった。発表者はさらに様々な工夫をしていて私ももう少し詳しく調べてから行い、考察をもっと充実させるべきだったと思う。次にまたこうした実験があれば、今回の反省をふまえて行いたい。
- 全員こまかく調べ、効率的に実験を進めていて、しっかり結果が出ていると思った。特に、Yさんの実験について、実行するのに毎日の生活でガマンが多くなるのに、よくできたなあと尊敬しました。
- 自分は肌について調べて、あまり劇的な変化は起きなかったけれど、この実験をきっかけに心がけるようにはなったので良かった。
- 毎日くり返しやることは大切だが、筋肉を休め（超回復を意識し）ながらやっていくのも大切だとわかった。
- ねらいや目標がしっかりしていた。発表した人は3週間以上、実験に取り組んでいる人が多く、長い人ほど結果が出ているように思えた。やっぱり、ちょっとずつでも続けることが大事なんだと気づいた。
- 地道にコツコツと続けてはじめて結果を感じることができるといのが共感できた。
- はじめにきちんと調べてから実験すればよかったなと思いました。KさんやYさんの発表を聞いていて、今続けている（走る）ことが部活で役に立つ日が来るといいなと強く思いました。頑張ります！

- ・結果につなげるためには継続することが最も大切だとわかりました。私はあまり長いスパンでできなかったり、忘れてしまったりした時もあったので、続けていきたいと思いました。

### 【健康的な生活を送るために、今後心がけていきたいこと】

- ・みんな大きなことや無理なことはしていないので、簡単にでも毎日続けられることが大切だと思いました。
- ・完全なる健康体にはなれないと思うけど、よりそれに近づくために色々なことはしたいなと思いました。体への気づきを大切にして、太ったら間食をガマンするなど、自分に甘くしないようにしたいなと思います。
- ・規則正しい生活の大切さを改めて感じた。休日は起床が遅くなりがちなので、健康の基礎としても意識して取り組みたい。
- ・日々の生活を“きちんと生きる、正しく生きる”ことが大切であるのだということを感じました。自分の体を自分でコントロールしていけるようがんばりたいです。
- ・まったく運動しないという日をなくし、毎日心地よい疲れとその回復のサイクルを作っていきたいと思う。
- ・食生活、運動などすべてのことに気を遣って生活していきたいと思った。私はそこまで健康に気がつけたことがないので、間食をやめたり、定期的な運動をしたり、少しでもやってみようと思う。
- ・私は中学の時、ショルダーバッグを使っていて、肩にショルダーがせががついているので、改善の仕方を調べ、直していこうと思った。そのように、自分の体で何か気づいた時には自分で原因を調べ、改善策を探し、実行することが生涯の健康には大切なんだと思う。
- ・私は今回、視力の実験をしましたが、まだ0.5なので、これからも続けて1.0を目指そうと思います。発表者のように小さな努力をコツコツ続けて、将来に役立てたいです。
- ・日常のクセや生活習慣で自分のいけないところがたくさん見えた。
- ・Yさんのプレゼン内容は非常に興味がわきました。高校生になり、勉強、部活、塾等で非常に忙しくなり、中学と比べ、生活が不規則になりました。現在、私はほぼ毎日、午後5時から10時まで塾に行っているため、食事を摂るのは夜の11時くらいです。そのせいか、体重が1kg増え、これからますます太るのではないかと心配しています。今回の授業を機にYさんの取り組みを実践して、体重を減らせるようにしたいです。
- ・今、運動する機会が体育の授業と週2回の部活しかなく、少し足りないと感じているので、家で簡単にできるストレッチや筋トレはなるべくやっていきたいと思う。あまり負担にならないメニューで毎日続けていけるようにしたい。
- ・睡眠、運動、食事の基本的な生活サイクルを自分に合った量、時間を維持して+αでトレーニングを加えていきたいです。また、何事もやりすぎ、やらなさすぎにならないよう、自分の体の調子をよく把握して体と付き合っていきたいと思います。
- ・普段から健康を意識して、ココがダメだなと思うところを見つけて、みんなのレポートみたいに調べてみて自分なりのルールをつくっていこうと思った。
- ・自分が毎日何を食べて、何時に起きて、何時に寝ているかを把握することは大切だと思う。自分で自分のことをよく知ることは不可欠なことだと思います。ダイエットをするにも無理のない範囲で行うべきで、健康第一にたくさん運動しようと思います！！
- ・私は運動の実験を行い、習慣がついてきたのですが、まだお菓子をたくさん食べてしまうので、カロリー的には今までとそこまで変わらないのではないかと思います。次の目標の腹筋復活のためには体脂肪率を減らさなければいけないので、Yさんの紹介していた実験を試してみたいなと思いました。
- ・私は本当に甘いものが大好きで辛いことやイライラや悲しみもすべて食べることにぶつけてしまいます。今、その食べることを自分の身体の問題だと思って、ちゃんと食事に関しても自律しようと思っています。まずは間食しないこと、でもどうしても食べたいときはアメをなめる。三食はしっかり食べるようにしていきたいと思います。

- ・私は普段の運動量が少なく、運動部にも入っていないので、「体を動かす」ことをしていきたいと思います。特に、Sさんの発表で柔軟が健康に良いということを知り、体が硬い私に必要なのはストレッチなのではと思ったので、これからの生活にストレッチを取り入れていきたいと思います。また、ストレッチ以外でも食事、生活習慣など、普段の行動がそのまま健康に直結していくということを意識して過ごしていきたいです。
- ・どの人たちも「継続が大切」といったことを言っていたので、小さなことでもすぐに効果が現れなくても、一定期間しっかり続けようと思いました。私は今、生活リズムや習慣が自覚するほどよくないので、1つずつ直せるように意識していきたいです。
- ・今回の発表を通して、やはり規則正しい生活が健康的な生活を送るための一番の方法であることが分かりました。でも、そうは言ってもお茶高生はそんな健康的な生活をあまりできないと思うので、大切なことは今の自分の体と向き合って、自分に合った体の問題の解決方法を見つけることだと思います。今の私に必要なのは、発表でも言った通り、姿勢を良くすること、バランスのよい食事。また、リラックスしてポジティブシンキングすることだと思います。
- ・今回の実験だけで終わりにするのではなく、みんなこんなに頑張って夏休みに取り組んだから、これからも続けていくべきだと思った。
- ・私は今回、体力作りを目標に実験を行ったので、これからは食生活にも気を配りながら生活していきたいです。また、今家庭科でも献立作りをやっているので、自分で栄養のバランスを考えた料理を考えてみたいです。
- ・自分の生活で弱いところや不自由であるところを見つけたら、今回の経験を生かして自分なりの方法を考えたり調べたりして、実験的に楽しみながら改善してみようと思った（今もすでに新しく取り組んでいるものがあります!）。
- ・冬休みも自主的に何か人体実験に取り組み、健康な体づくりに取り組みたい!
- ・最後のデブエットの実験は正直できることがうらやましかったですが、私も痩せることだけを考えず、健康な体を目指したいと思いました。
- ・今は若いのでトラブルは少ないけど、年齢が上がった時のために体幹を鍛えていきたいです。また、腰痛持ちなので、しっかり治して再発しないようにしていきたいです。
- ・私は面倒くさくなってしまい、夏休みにやっていたストレッチをやらなくなってしまいました。でも、クラスの子はまだ続けている子もたくさんいて、せっかく少し柔らかくなった体が元に戻ってしまうのはもったいない!と思いました…。一旦やめてしまったストレッチをもう一度再開し、あまりお菓子やジュースを飲みすぎず、健康に過ごしていきたいと思います。
- ・どれも健康的な実験が多かったので、コツコツ何でもやるべきだと分かりました。また、自分の身体をよく研究して何をすべきなのかを考えていこうと思います。
- ・1つのことにだけとられるのではなく、全体のバランスを見て生活していきたいです。
- ・何かをやると思って人間の体を基礎的に支える、食事・運動・休養は大切だと思うので、それは続けていきたいと思います。
- ・運動・食事・睡眠など、生活する上で基本となる行動にしっかり気配りをするようにしたい。
- ・実験テーマを考える際、意外と多くの健康トラブルを抱えていると気づきました。今回の発表を聞いて、その悩みのいくつかは解決できると分かったので、自分のできる範囲で健康になるために良いこと（食生活の見直しなど）をしたいです。
- ・個人的には、野菜スムージーの発表に興味をもちました。私は野菜の摂取量が少ないので、スムージーを取り入れて、食事のバランスを見直したいです。
- ・まずは1つのことを継続して行うことだと思います。なかなか難しいと思うけど、続けることに意義があると思いました。早寝、早起き、朝ごはん、しっかり心がけたいです。
- ・夏休みに柔軟をやって効果があったので、今も柔軟を時々やっている。最近はテニスによる腰痛が気になるので、その改善と柔軟性を高めることを目標にして、取り組んでいきたいと思う。
- ・健康サポートやダイエット等は規則正しい生活が前提の上で+αすることが大事だと改めて認識した。皆の発表は自分も心当たりがあったり、やってると改善されそうな部分があったりするので、良い点を

取り込んで自分なりにアレンジしていきたい。

- ・私はやせたいと思っているのですが、成長期なので過度、無理なダイエットはしないようにしたいです。夏休みの実験をもう一度改善してやってみて、やせたいと思います。

このように、発表会後の生徒の感想を読むと、他者との比較を通して、自分との違いや新たな発見を見出したり、他者の取り組みに刺激を受けたり、感心させられたりといった言葉が目立った。共通のキーワードとして、“カラダへの気付き（セルフコントロール）”、“日々の積み重ね（継続性）”といったものが挙げられる。また、1学期の授業で学習した健康分野や運動生理等、既習事項を意識・活用したコメントがみられた。

加えて、発表者のプレゼンテーション力や画像・データ・資料の活用及び提示方法について賞賛する声も多くみられた。

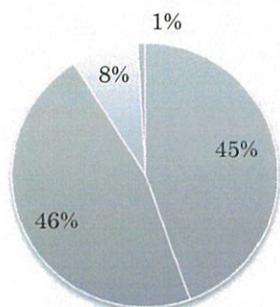
## 7. 事後アンケートからみる成果と人体実験レポートの果たす役割

### 7-1. アンケートの項目と結果

年度末に、人体実験レポートについてのアンケートを実施した。人体実験レポートに取り組んで、以下のそれぞれの項目ごとに4段階（4…よくできた、3…まあまあできた、2…あまりできなかった、1…まったくできなかった）で自己評価させ、最後に自由意見を書かせた。アンケート回収率は26年度(69回生)約99%、25年度(68回生)が約70%、だった。以下に2年分の結果を並列して示す（項目7の発表に関する質問は26年度（69回生）のみ）。また、自由意見については特に有益な声を抜粋して紹介する。

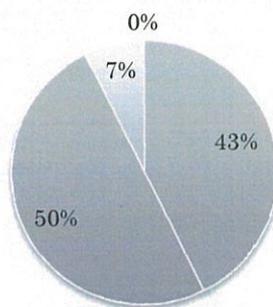
1, 問題解決のために効果的な実験  
を考えることができた (69回生)

- よくできた
- まあまあできた
- あまりできなかった
- まったくできなかった



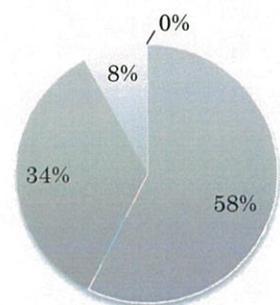
1, 問題解決のために効果的な実験  
を考えることができた (68回生)

- よくできた
- まあまあできた
- あまりできなかった
- まったくできなかった



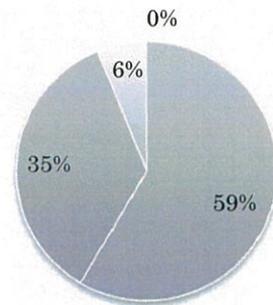
2, 心が折れることなく最後まで  
で実験を継続できた (69回生)

- よくできた
- まあまあできた
- あまりできなかった
- まったくできなかった



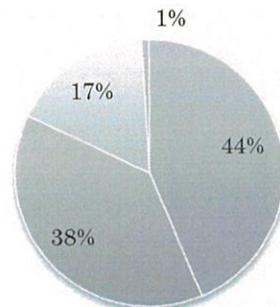
2, 心が折れることなく最後まで  
で実験を継続できた (68回生)

- よくできた
- まあまあできた
- あまりできなかった
- まったくできなかった



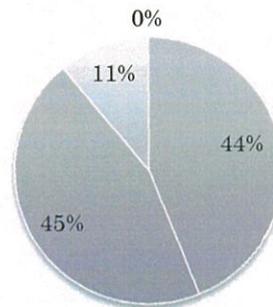
3, 実験中は必要なデータや記録をこ  
まめにとることができた (69回生)

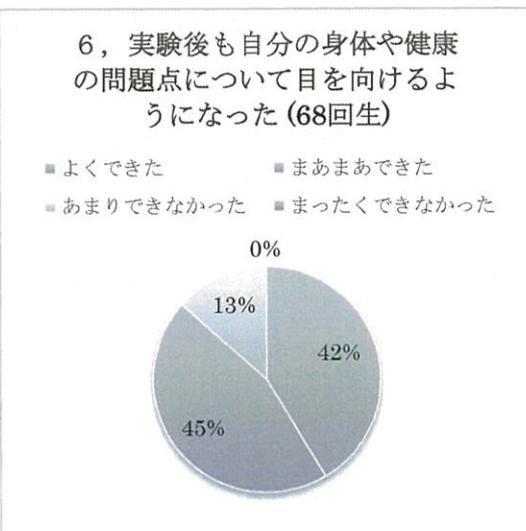
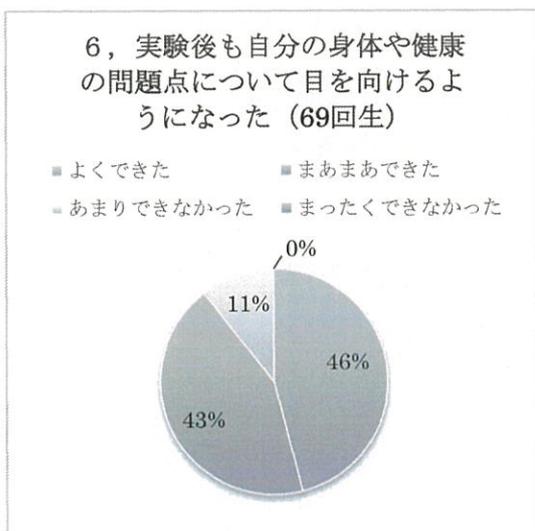
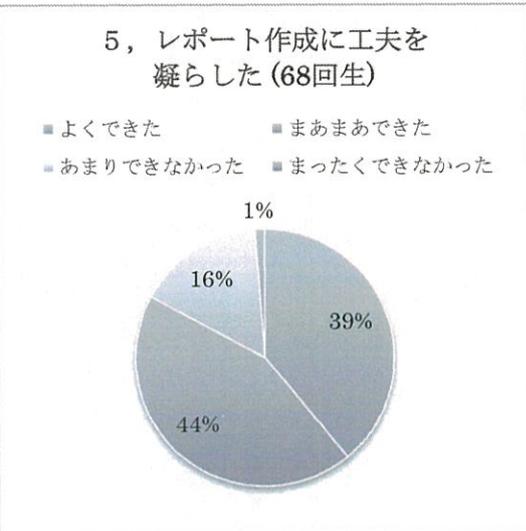
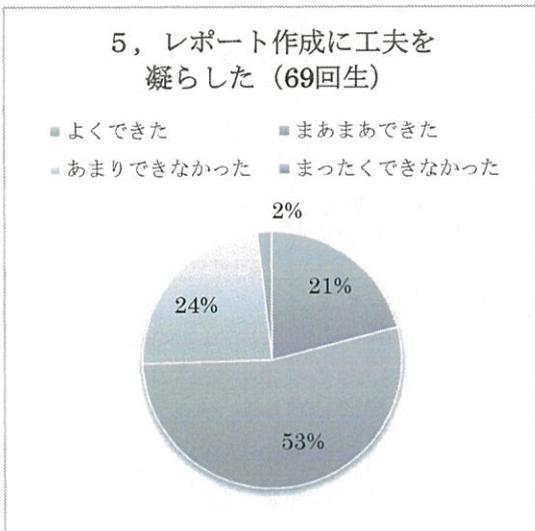
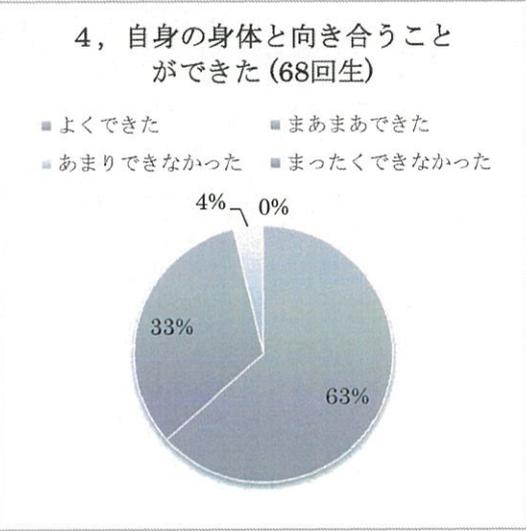
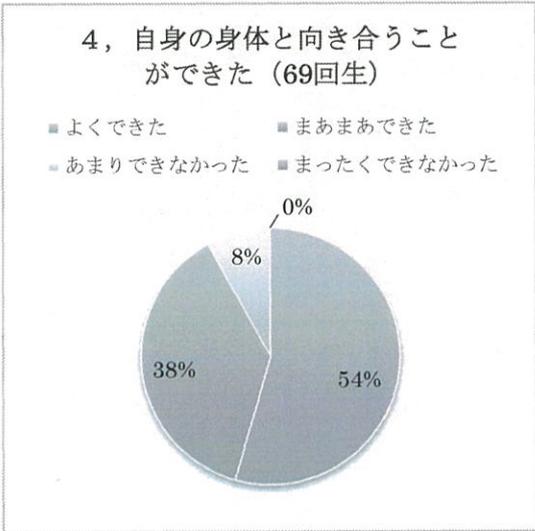
- よくできた
- まあまあできた
- あまりできなかった
- まったくできなかった



3, 実験中は必要なデータや記録をこ  
まめにとることができた (68回生)

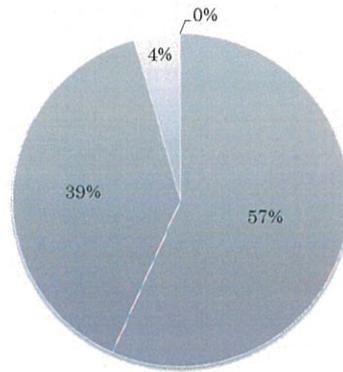
- よくできた
- まあまあできた
- あまりできなかった
- まったくできなかった





7, 発表活動を通じて、他者の実験を参考にしたり、  
比較したりすることができた (69回生)

■よくできた ■まあまあできた ■あまりできなかった ■まったくできなかった



【自由意見】 ○…肯定的な意見、●…否定的な意見、△…検討・改善を求める意見、その他

- 人体実験を通しての考察力や、それらに向けて計画的に取り組むための力を養うことができてとてもよかったです。(68回生)
- 夏休みの人体実験レポート、楽しく学ぶことができたし友達のレポートを見て参考になることがあった。(68回生)
- 人体実験は、自分でテーマを決められる点がとてもよかったです。(68回生)
- 自分自身が経験・体験することで保健の授業をより身近に感じることができた。(68回生)
- 人体実験をして他人に結果を見てもらうことで意欲が湧いた。(69回生)
- 夏休みの人体実験を通して自分の体や健康状態と向き合えた、人体実験レポートのおかげで、健康に目を向けるようになった。(69回生)
- 自分の体を使って調査することで、より効果がわかった。(69回生)
- 他の人の発表を聞いて、様々な考えや情報が伝わり、これからの自分に活かせると思った。(69回生)
- レポートを書いてプレゼンテーションをしたり、スピーチをしたりすることによって、保健について自ら課題を見つけ、解決する力がついた。自分の体は自分で治すという考えが身についた。(69回生)
- 人体実験は皆の興味と工夫がわかりおもしろかった。(69回生)
- 夏休みの人体実験レポートはかなり大変だったけど、自分自身にとってとても役立つものだったので、とても良かったと思います。(69回生)
- 人体実験レポートにおいて、代表者が選出される、というのがやる気が出た。(69回生)
- 夏休みに行った人体実験のおかげで、大変だったが目標を見つけ、上手く成功したので、これから先も継続できそうだ。(69回生)
- 夏の人体実験レポートは義務(宿題)だから、3日坊主の私でもつづけられ、かつ成果が出て良かった。(69回生)
- 夏休みの課題のみんなの中から選ばれた6人の発表が面白く、楽しかった。(69回生)
- レポートやパワポ、発表の仕方なども自ら考え、学習できた。(69回生)
- 人体実験レポートの他の人のプレゼンテーションを聞くことで、自分自身の体に向き合い、良いと思ったものは実践できた。(69回生)

- 人体実験はこのような機会がなければ、やらないことを実践することができ、楽しかったです。(69回生)
- 夏休みの課題で「柔軟」についてレポートしたことによって、柔軟性がUPして、今も継続していることで、1日2日サボってしまっても戻らなくなったから、人体実験レポートは義務→やる気にかえられて良いと思う！(69回生)
- 人体実験は心が折れかけた。(68回生)
- 人体実験など、結果が微妙で“結局どういうことか”という疑問が残った。(68回生)
- 人体実験は3週間以上継続してできることが意外と少なくて大変だった。(68回生)
- 夏休みの3週間で結果を出すのは少し難しいと思う。(69回生)
- 提出物や発表の準備が大変だった(69回生)
- 保健でレポートやパワポを作るとかあまりやったことがなかったから、イメージとしてわきにくかった。(69回生)
- 他の教科とプレゼンテーションをする時期が重なってつらかった。(69回生)
- 人体実験はあまり良かったとはいえなかったと思います。続けられた人は続けていたけれど、作った事実の人もいて、うーんと思いました。でも面白かったです。(69回生)
- 長期休みのレポートはデータとして、書くのが大変だった。ただ、自分の興味があるテーマで調べたので楽しかった。(68回生)
- △ 人体実験は、楽しかったがテーマによりばらつきがありすぎると思った。(成果が出たからよい、というわけではないのはわかっているが・・・) 大まかなテーマを提示して、細かいテーマを自分で決めるといふふうにした方がよいのでは？(68回生)
- △ 他の人の人体実験のレポートをみてみたかった。(68回生)
- △ 人を評価することが多く、若干私情をはさんでしまうことがあった。(69回生)

## 7-2. アンケート結果からみる成果と課題

上記の回答を見ると、「よくできた」、「まあまあできた」と答えた生徒がほとんどであり、大きな手応えを感じている。特に、今年度から初めて実施した発表活動だが、こちらのねらい通り、友達との比較・参考にした生徒が大半いたことは、効果的な取り組みだったといえよう。

自由意見では、概ね好意的な意見が聞かれたが、生徒によっては苦労や負担といったものが見受けられた。指導者側で大テーマを設定し、その範囲で生徒が小テーマを設定すれば一貫性が出るのではないかという意見があったが、先ほども述べたように、この人体実験レポートでは全員が同じ目標・目的に向かって実験に取り組むことが主旨ではなく、各自のカラダに合わせて独自の実験を行うことがねらいなので、一貫性がなくても（むしろ一貫性がない方が）よいのである。ひょっとすると、評価における基準に不透明な部分があることを言いたいのではないかと察するが、もしそうであれば、今後生徒に具体的な事例を挙げるなどして、評価方法を明瞭化していくことが求められよう。

## 8. 公開研究会における公開授業と研究協議会

### 8-1. 公開教育研究会での授業公開

今年度の11/15(土)に本校の教育公開研究大会が行われ、人体実験レポート「全

体発表会」の授業を公開した。詳細については、本号研究紀要において報告しているので、あわせてご覧いただきたい。

今回の研究授業は、『いかにして保健の授業を生徒の実生活に反映させるか』をテーマに授業を提案させていただいた。授業において、「レポート提出後も実験を継続しているか？」と生徒に聞いたところ、10名弱から手が挙がった。他クラスでも同様の質問をしたが、やはり10名程から挙手があった。夏休みが明けて忙しい日常生活に戻ってしまうと、せっかく一夏かけて継続してきた取り組みや習慣が無になってしまうのはいささか残念であるが、それでも人体実験が生活習慣として定着し、継続している生徒が少しでもいることは課題を与えた側としてうれしい限りである。「現在は忙しいので、取り組みを中断しているけれども、また時間ができたら再開したい」という生徒の声もあり、少なからず生徒に自身の生活習慣や健康に意識を向けさせ、改善や修正に向けた何らかのアクションやきっかけを与えることができたのではないかと考えている。

## 8-2. 研究協議会での意見交換

協議会では、全体的に生徒のプレゼンテーション能力やコミュニケーション能力を評価するご意見を多くいただいた。これらは、中学校からの指導の積み上げもあると思われるが、本校での情報の授業をはじめ他教科・他科目での授業、また行事や課外活動等において、総合的に培ってきた力といっても過言ではない。学校全体として、様々な場面で生徒のあらゆる能力を伸ばし、個々の成長を促進していく姿勢が今後も求められよう。また発表内容については、ある発表生徒が実験途中で成果が見えてこなかったため、実験方法を変えたり、別の切り口から実験をやり直したりしたという取り組みについて、“客観的な視点を持ち、自らの課題達成に向けて試行錯誤しながら、自ら方向転換し、よりよい方法を考え、実践することができていた”と生徒の取り組みを評価していただいた。さらに、本教材が保健だけにとどまらず、総合的な学習の時間においても活用できる可能性をご示唆いただいたり、ぜひ自分の学校に持ち帰って早速実践してみたいといったお声をいただいたり、ご参観いただいた先生方から大変ありがたいお言葉を頂戴した。これを励みにこれからの保健指導、新たな教材づくりに努めていきたい。

## 9. 今後の課題と展望

今後の課題として、まず生徒に視点を移すと、発表準備にもなう一部生徒の負担増といった問題が挙げられる。全体発表会の発表者となった生徒はテーマ別発表会後から2週間のうちに、パワーポイントや発表原稿を作成してもらった。この時期は他教科でも課題が出ていたり、ダンスコンクール等の行事と重なっていたりして、忙しい様子だった。今年度は公開研究会の日程に合わせて発表会を設定したが、生徒の負担が少ない他の時期に実施できないか、次年度以降は全体的なバランスを考慮して設定したい。

また、研究協議会でも話題になったが、例えば、実験にのめりこみすぎてしまい、健康を害してしまう生徒が出ないかということである。これまで10年間にわたり、この課題を生徒に取り組みさせてきたが、過去に健康被害や不調を訴えてきた生徒はいなかった。ただ、本校は女子校であるという特性上、例えばダイエットの実験でストイックになりすぎてしまい、体調を崩すといったケースが今後出る可能性はなきにしもあらず、である。実験を行う以上、体に良い影響ばかりでなく健康へのリスクや悪影響についても理解し、実験前の事前調査をしっかり行わせた上で取り組ませるといった指導を徹底する必要があるだろう。

次に、指導者側の話をする。と学期中の授業時間（2時間）を発表活動に充てることで教科書の単元を扱う時間が削減されることになる。限られた授業時数の中で教科書の範囲を網羅するのに苦勞している現状からいくと、2時間を発表活動に費やすのは痛手ではある。本校が2、3学期の期末考査後に設定している特別行事期間をはじめ授業とは別枠の時間を確保するか、先述したような学年合同で発表者を精選して実施するといった工夫が今後検討されよう。

また、今年度は人体実験レポートを2学期の成績にも加味し、期末考査との比率は7（テスト）：3（レポート）に設定した。代表として発表した生徒、テーマ別発表会で相互評価の高かった生徒についてはさらに加点をする形をとった。今後もこの取り組みを継続していくならば、実験レポート及び発表と期末考査との評価比率や具体的な評価基準・評価方法を確立していくことも必要となってくるだろう。

## 10. まとめ

WHO \*4 は健康について「身体的、精神的、社会的に完全に良好な状態であり、たんに病気あるいは虚弱ではないことではない。」と定義しているが、現実には完璧な健康体の持ち主など皆無である。誰しもが自らの心身に何らかの不安や問題を抱えているのが現状ではないだろうか。

生徒の声にもあったように、健康への意識化や生活習慣の見直し、自分の体のセルフコントロール、継続することの難しさや大切さ等、生徒は「人体実験レポート」の取り組みを通じて、体当たりし、様々なことを考え、“人間の体は嘘をつかない”ことを身をもって実感・体感することができたようである。また、保健の授業で学習したことを実生活に落とし込むという目標も継続性や取り組み姿勢にまだまだ課題は残るものの、そのきっかけづくりとしては概ね達成できたのではないだろうか。

今年度より本校はSGH（スーパーグローバルハイスクール）に採択された。言語、文化、経済、環境だけでなく、人間が生活し諸活動を営んでいく上での基盤となる『健康』もグローバルな共通課題といえよう。自分自身の健康に限らず、他者の健康への支援や援助、世界的な健康課題を解決するための行動や手立てなど、ヘルスプロモーションを理解し、行動していく意欲や態度の育成へと発展できるような指導につなげていきたいと思っている。

最後に、本研究のデータ整理や集計作業をお手伝いいただいたお茶の水女子大学大学院の丸山実花氏にこの場を借りて感謝の意を表して末筆としたい。

<出典、参考・引用文献>

- 1) 「高等学校学習指導要領 保健体育編」文部科学省 2009年
- 2) 「女子中学生の小さな大発見」清邦彦 2004年 新潮文庫
- 3) 「体育科教育～保健科教育の活性化に向けて～」 2010年8月号
- 4) <http://www.japan-who.or.jp/commodity/kensyo.html>  
「世界保健機関 (WHO) 憲章」日本 WHO 協会

## <資料1> 人体実験レポート要項

### 1年保健 お茶高ヘルスプロモーション 夏休み人体実験レポート要項 2014.6

#### 1. ねらい

- ◎1学期に学習したヘルスプロモーションの一環として、実際に自分ができるヘルスプロモーションについて取り組んでみる。
- ◎自分自身の健康や日々の生活を見つめ直し、運動・食事・睡眠などの日常生活の工夫や生活習慣の修正を施すことにより、自分の身体及び健康、体質の改善を図る。
- ◎夏休みのまとまった時間を利用して、実際に自分の身体を使った実験・調査・研究を継続して行い、その成果を身をもって証明する。

#### 2. 実験テーマ

- ◎自分の身体に関する内容、身体を使った内容であれば何でもよい。ただし、アルコール・タバコ・薬物を扱ったテーマは当然のことながら禁止とする。
- ◎テーマ設定は以下の段階を踏むようにすること。
  - ①自分自身の生活を振り返り、生活習慣についての問題点・改善点・悩み・理想を洗い出す。
  - ②その中で、自分が早急に改善したいと考えているもの、最も取り組んでみたいことを選び、どうすれば、その問題や悩みを解決・解消・改善できるかの方策を考える。

#### 3. 実験方法

- ◎長いスパン(3～4週間継続して行うこと!)での実験となるよう、実験内容をよく吟味・工夫し、発想・アイデアに富んだものを考える。
- ◎実験期間は期末終了後～夏休み最終日(2か月:約60日間)とする。
- ◎事前に文献研究や情報収集などを行い、正しい知識と方法を理解してから安全に十分留意の上、実施すること。実験において体調不良や事故・ケガを被ってもこちらは責任をもたない。
- ◎実験を行う前に、その実験を行える環境(施設・用具・協力者など)があるか確認すること。ない場合は自分自身で調達する。
- ◎実験の経過や数値(タイム・回数・身体情報など)、データなどの変容、実験期間中の体調、心身の変化などをこまめに記録しておく(体重・ウエストなどの公表したくない個人データについては初期データからの加増減による記載でもかまわない)。
- ◎ねらいとしていた効果以外に得られた効果や副作用など、身体にいつもと違う変化があれば、細かいことでも記録しておく(ex.姿勢、寝つき、便秘、筋肉痛など)。
- ◎携帯電話・スマートフォンやデジカメによる画像の記録を実験前、中、後にとっておく。↑変化が目に見えるように心がけるとともに、のちのレポート作成に役立てる。
- ◎実験にはあまりお金はかけず、時間をかけるようにする。

#### 4. レポート作成

以下の要領でレポートを作成する。

- ①序論(テーマ設定の理由、その実験を行うきっかけ、実験のねらい、実験前の身体状況・状態についての説明)
- ②仮説(実験の方法・内容・手段・場所・期間・必要な用具・専門用語の解説、事前の下調べ、その実験によってどのような成果や効果が期待できそうか)
- ③本論(実験期間中の経過・数値・データ・体調・身体の変化などをまとめる。グラフや図表・写真・画像などを交える工夫を!)
- ④結論・考察(実験の成果・結果、実験前との比較、実験から見えた課題・提案、問題点の指摘など)
- ⑤実験を終えての感想・反省
- ⑥参考文献・参考URL

なお、表紙には実験題目(工夫したタイトル名を!)・クラス・番号・名前を明記する。  
用紙サイズ、レポートの形態は自由。見開き型、冊子型、ファイリング、新聞形式などなど。

#### 5. 評価(2学期の評価に加えます)

- ◎実験の独創性、発想の工夫、内容のおもしろさ
- ◎実験中の努力や頑張り、継続性 →これらが分かるようなレポート作成の工夫を!!
- ◎レポートの内容 特に「本論」と「結論・考察」部分の充実度
- ◎発表会でのプレゼン 類似する分野ごとにグループを作成し、代表者に発表してもらいます。
- ※実験経過・結果に変化や成果が見られなくても、レポートの評価を低くすることはしませんので、事実のねじ曲げや数値・データの改ざんは絶対にしないこと!

#### 6. 提出

9/1(月)始業式 進路学習係が出席番号順に集めて保健体育科:佐藤まで。提出遅れは1日につき、1点ずつの減点(土日含む)とします!なお、期限遅れの提出は直接手渡しのこと。







<資料3> 生徒レポート (一部抜粋)

# 夏休み 人体実験レポート

どこまで  
軟体動物に  
近づけるのか?  
～1ヶ月の究極ストレッチ～

## 序論 第一章: 柔軟性の理由

### 柔軟性

身体が伸びる能力を柔軟性と呼びます。柔軟性が高いと、怪我のリスクが低くなり、運動のパフォーマンスも向上します。また、日常生活でも柔軟性が高いと、姿勢が良くなり、腰痛や肩こりなどの症状を予防することができます。

柔軟性を高めるには、定期的なストレッチが効果的です。ストレッチは、筋肉の繊維を伸ばし、血液の流れを促進し、筋肉の弾力性を回復させることができます。また、呼吸を深く取り、リラックスした状態でストレッチを行うことが重要です。

柔軟性を高めるには、毎日10〜15分程度のストレッチを行うことがおすすめです。特に朝起きた後や寝る前のストレッチは、体の柔軟性を高めるのに効果的です。

柔軟性を高めるには、呼吸を深く取り、リラックスした状態でストレッチを行うことが重要です。

柔軟性を高めるには、毎日10〜15分程度のストレッチを行うことがおすすめです。特に朝起きた後や寝る前のストレッチは、体の柔軟性を高めるのに効果的です。

## 序論

柔軟性の重要性

柔軟性が高いと、怪我のリスクが低くなり、運動のパフォーマンスも向上します。また、日常生活でも柔軟性が高いと、姿勢が良くなり、腰痛や肩こりなどの症状を予防することができます。

柔軟性を高めるには、定期的なストレッチが効果的です。ストレッチは、筋肉の繊維を伸ばし、血液の流れを促進し、筋肉の弾力性を回復させることができます。また、呼吸を深く取り、リラックスした状態でストレッチを行うことが重要です。

柔軟性を高めるには、毎日10〜15分程度のストレッチを行うことがおすすめです。特に朝起きた後や寝る前のストレッチは、体の柔軟性を高めるのに効果的です。

## 序論

柔軟性の重要性

柔軟性が高いと、怪我のリスクが低くなり、運動のパフォーマンスも向上します。また、日常生活でも柔軟性が高いと、姿勢が良くなり、腰痛や肩こりなどの症状を予防することができます。

柔軟性を高めるには、定期的なストレッチが効果的です。ストレッチは、筋肉の繊維を伸ばし、血液の流れを促進し、筋肉の弾力性を回復させることができます。また、呼吸を深く取り、リラックスした状態でストレッチを行うことが重要です。

柔軟性を高めるには、毎日10〜15分程度のストレッチを行うことがおすすめです。特に朝起きた後や寝る前のストレッチは、体の柔軟性を高めるのに効果的です。

## 仮説 第二章: 柔軟性の準備 - 仮説

柔軟性を高めるには、定期的なストレッチが効果的です。ストレッチは、筋肉の繊維を伸ばし、血液の流れを促進し、筋肉の弾力性を回復させることができます。また、呼吸を深く取り、リラックスした状態でストレッチを行うことが重要です。

柔軟性を高めるには、毎日10〜15分程度のストレッチを行うことがおすすめです。特に朝起きた後や寝る前のストレッチは、体の柔軟性を高めるのに効果的です。

柔軟性を高めるには、呼吸を深く取り、リラックスした状態でストレッチを行うことが重要です。

柔軟性を高めるには、毎日10〜15分程度のストレッチを行うことがおすすめです。特に朝起きた後や寝る前のストレッチは、体の柔軟性を高めるのに効果的です。

## 本論 第三章: 柔軟性の結果

柔軟性を高めるには、定期的なストレッチが効果的です。ストレッチは、筋肉の繊維を伸ばし、血液の流れを促進し、筋肉の弾力性を回復させることができます。また、呼吸を深く取り、リラックスした状態でストレッチを行うことが重要です。

柔軟性を高めるには、毎日10〜15分程度のストレッチを行うことがおすすめです。特に朝起きた後や寝る前のストレッチは、体の柔軟性を高めるのに効果的です。

柔軟性を高めるには、呼吸を深く取り、リラックスした状態でストレッチを行うことが重要です。

柔軟性を高めるには、毎日10〜15分程度のストレッチを行うことがおすすめです。特に朝起きた後や寝る前のストレッチは、体の柔軟性を高めるのに効果的です。

## 結論・考察

柔軟性を高めるには、定期的なストレッチが効果的です。ストレッチは、筋肉の繊維を伸ばし、血液の流れを促進し、筋肉の弾力性を回復させることができます。また、呼吸を深く取り、リラックスした状態でストレッチを行うことが重要です。

柔軟性を高めるには、毎日10〜15分程度のストレッチを行うことがおすすめです。特に朝起きた後や寝る前のストレッチは、体の柔軟性を高めるのに効果的です。

柔軟性を高めるには、呼吸を深く取り、リラックスした状態でストレッチを行うことが重要です。

柔軟性を高めるには、毎日10〜15分程度のストレッチを行うことがおすすめです。特に朝起きた後や寝る前のストレッチは、体の柔軟性を高めるのに効果的です。

## 結論・考察

柔軟性を高めるには、定期的なストレッチが効果的です。ストレッチは、筋肉の繊維を伸ばし、血液の流れを促進し、筋肉の弾力性を回復させることができます。また、呼吸を深く取り、リラックスした状態でストレッチを行うことが重要です。

柔軟性を高めるには、毎日10〜15分程度のストレッチを行うことがおすすめです。特に朝起きた後や寝る前のストレッチは、体の柔軟性を高めるのに効果的です。

柔軟性を高めるには、呼吸を深く取り、リラックスした状態でストレッチを行うことが重要です。

柔軟性を高めるには、毎日10〜15分程度のストレッチを行うことがおすすめです。特に朝起きた後や寝る前のストレッチは、体の柔軟性を高めるのに効果的です。

## 結論・考察・感想

柔軟性を高めるには、定期的なストレッチが効果的です。ストレッチは、筋肉の繊維を伸ばし、血液の流れを促進し、筋肉の弾力性を回復させることができます。また、呼吸を深く取り、リラックスした状態でストレッチを行うことが重要です。

柔軟性を高めるには、毎日10〜15分程度のストレッチを行うことがおすすめです。特に朝起きた後や寝る前のストレッチは、体の柔軟性を高めるのに効果的です。

柔軟性を高めるには、呼吸を深く取り、リラックスした状態でストレッチを行うことが重要です。

柔軟性を高めるには、毎日10〜15分程度のストレッチを行うことがおすすめです。特に朝起きた後や寝る前のストレッチは、体の柔軟性を高めるのに効果的です。



<資料4> テーマ別発表会要項

1年R組 保健

人体実験レポート発表会要項

2014. 10. 22

1、ねらい

- 夏休みの宿題で取り組んでもらった「人体実験レポート」の発表会を行い、情報を共有する。
- 多様な実験内容・結果について関心をもつとともに自己と他者の実験を比較し、健康や生活習慣のありかたについて客観的に考える。
- 1学期に学習した内容をふまえ、今後継続できそうな自分なりの健康生活やよりよい生活習慣を送るための手段、見直しをもつ。

2、発表会の持ち方

- 発表会はテーマ別発表会 1時間（全員が発表）と全体発表会 1時間（代表者が発表）の2回に分けて行う。
- まず、こちらで類似する実験やテーマごとにグループを作成する。
- 割り振られたグループごとにテーマ別発表会を行う。1人約3分で自分の行った実験についてプレゼンする。
- プレゼンは実験テーマ、実験を行うきっかけ、実験内容、実験で使用した用具、実験における工夫・アイデア、頑張ったこと、苦労したこと、実験結果（成果や失敗談）、実験を終えての感想、こうすればよかったなどの反省、人に勧められる実験かどうか、現状との比較等…を発表内容に盛り込む。
- 提出済みのレポートは、発表のために一時的に返却するが、発表後は再提出してもらう。
- グループ内でお互いに情報共有や情報交換を行う。また、発表について相互評価をし、最も評価の高かった人は全体発表会で発表する（もし、代表者が決まらない場合はこちらから指名することもある。ぜひ発表したいという人は応相談）。
- 代表者による全体発表会を行う。発表者となった人は1人約6分でテーマ別発表会の時よりも詳しく、具体的に発表する（準備期間を設けます）。画用紙、模造紙、マジックなど必要な物品があれば、遠慮なく申し出てください。
- 全体発表会において投票を行い、『ベスト・オブ・人体実験』を決める。

3、評価について

- テーマ別発表会及び全体発表会における相互評価（相互評価用紙を使用）
- プレゼン、資料、レポートの充実度
- 全体発表会の発表者は必然的に（内容を伴った上で）高い評価を与えます。

テーマ別発表メンバー

分類テーマ	人数	メンバー
柔軟	9	
ダイエット・部分やせ	9	
姿勢・体のトラブル	9	
運動・トレーニング	6	
生活リズム・睡眠・その他	7	

\*メンバー（生徒氏名）は割愛

◆ 1年保健「人体実験レポート」全体発表会 評価用紙 ◆

組 番 氏名 ( )

発表① 発表者 ( ) 発表テーマ ( とにかく )

[1] 実験のわがいや目録が明確であったか

[2] 実験に独創性や工夫が盛り込まれていたか

[3] 結論・考察にデータや資料の裏づけがあったか

[4] 実験の努力や頑張りがみられたか(回数等)

[5] プレゼンが分かりやすく説得力があったか

合計 25 点

発表② 発表者 ( ) 発表テーマ ( ノロウイルス )

[1] 実験のわがいや目録が明確であったか

[2] 実験に独創性や工夫が盛り込まれていたか

[3] 結論・考察にデータや資料の裏づけがあったか

[4] 実験の努力や頑張りがみられたか(回数等)

[5] プレゼンが分かりやすく説得力があったか

合計 27 点

発表③ 発表者 ( ) 発表テーマ ( 柔軟なストレッチ = 健康 )

[1] 実験のわがいや目録が明確であったか

[2] 実験に独創性や工夫が盛り込まれていたか

[3] 結論・考察にデータや資料の裏づけがあったか

[4] 実験の努力や頑張りがみられたか(回数等)

[5] プレゼンが分かりやすく説得力があったか

合計 25 点

発表④ 発表者 ( ) 発表テーマ ( 正しい beautiful flex )

[1] 実験のわがいや目録が明確であったか

[2] 実験に独創性や工夫が盛り込まれていたか

[3] 結論・考察にデータや資料の裏づけがあったか

[4] 実験の努力や頑張りがみられたか(回数等)

[5] プレゼンが分かりやすく説得力があったか

合計 25 点

発表⑤ 発表者 ( ) 発表テーマ ( 自分へ 摂取エネルギー量 )

[1] 実験のわがいや目録が明確であったか

[2] 実験に独創性や工夫が盛り込まれていたか

[3] 結論・考察にデータや資料の裏づけがあったか

[4] 実験の努力や頑張りがみられたか(回数等)

[5] プレゼンが分かりやすく説得力があったか

合計 25 点

発表⑥ 発表者 ( ) 発表テーマ ( おでや 礼落し )

[1] 実験のわがいや目録が明確であったか

[2] 実験に独創性や工夫が盛り込まれていたか

[3] 結論・考察にデータや資料の裏づけがあったか

[4] 実験の努力や頑張りがみられたか(回数等)

[5] プレゼンが分かりやすく説得力があったか

合計 29 点

発表者についての感想 (全体を通して、特定の発表者について、自分の実験と比較して一等々)	健康的な生活を送るために、今後あなたはどんなことを心がけていこうと思いますか?	予て決まっている発表者全員に「オール5」がつかないようになっています。
「自分の体を使って人体実験をする」ということで、ほかの個人よりもテーマや目的の幅が広い。3〜4週間継続して実験するのは大変だったけど、結果が出ると、改善が見えたのはうれしかった。全体発表会で発表しただけでは、発表の工夫はしていないけれど、発表の準備や発表の当日の緊張感や発表の準備に、自分自身で工夫を凝らした。発表の準備や発表の当日の緊張感や発表の準備に、自分自身で工夫を凝らした。	私は普段の運動量が少なく、運動部にも入っていないので、体を鍛えることが必要だと思っています。特に、柔軟性を高めることが必要だと思っています。ストレッチやヨガを取り入れることで、体の柔軟性を高めたいと思います。特に、ストレッチ以外にも、ヨガや Pilates などのエクササイズを取り入れることで、体の柔軟性を高めたいと思います。	発表者全員に「オール5」がつかないようになっています。
		*発表者を尊重して、集中して聞きましょう。
		*不明な点、聞きたいことがあれば、質疑応答で尋ねてください。
		*合計点は足し算を間違えないように!!
		*この評価用紙は授業の最後で回収します。

**歪みを直して  
BEAUTIFUL FACE に！**

一年菊組29番



～テーマ設定の理由～

写真を撮った時、  
歪みがさらに強調される(ToT)/~~~  
**もう歪みを気にしないで  
過ごしたい！！**

～let's 歪みなおし！～

- ①目の位置が違う  
→右ほお骨に手をあてて、  
下にずらすように力強くおす
- ②鼻の曲がり  
→鼻の右側の根元を片方の親指で固定  
左側の根元を、もう片方の親指でじわじわおす
- ③顎のずれ  
→良い噛み合わせを意識
- ④口の歪み  
→左の口だけ笑ったままキープ  
両方の口角を開けてキープ

右と左で使っている筋肉が違った！！  
→歪みだらけ

改善されたところもあるが、新たな問題も見つかった  
歪みは意識をしなければ元に戻る、悪化する  
→ **継続は力なり**

～実験前の顔の状況～

- ①右目が吊り上がっていて、  
左目よりも位置が上
- ②鼻が左方向に曲がっている
- ③噛み合わせが悪く、  
顎の位置が左にずれている
- ④左の口の周りの筋肉が弱い  
→右の口だけ吊り上げる

～実験の結果～

- ①目の位置が違う  
→右目 少し下がったのかな...  
押しすぎて右ほお骨にあざが！！
- ②鼻の曲がり  
→少しまっすぐになったような気がする！
- ③顎のずれ  
→噛み合わせよくなり改善！！
- ④口の歪み  
→今度は左の口の筋肉を使いすぎて笑う  
と左が吊り上げるように！  
でも話すときは右が吊り上げる(ToT)/~~~

顔の歪み専門の整体の先生に教わりました！！

私の身体の問題①→姿勢が悪いことによる身体の歪み

- ・首段、姿勢が悪い
- ・右利き
- 左肩周辺の筋肉に無駄な負荷がかかる
- 左肩周辺の筋肉が無駄に発達する

右側が歪んでいると思っていた  
But!  
実際は左側が歪んでいた！！

顔の左側の筋肉や肉が、  
すべて左肩周辺の筋肉にひっぱられる  
→ **歪み**