

研究要旨

テーマ：加齢と健康より「骨のはなし」	
対象学年：高校2年生	教科科目：保健体育（保健科）
使用した教材	
お茶の水女子大学 ヒューマンライフイノベーション開発研究機構編 Q&A シリーズ	
・「生活習慣病 成人期」P.60-61 の解説内容と図「骨量の経時的変化」 骨形成の仕組み、骨粗しょう症の予防、運動、栄養の関係	
・「生活習慣病 子ども期 高齢期」P.30-31 の解説内容と図「骨量の経時的変化」 若年層におけるやせの問題と骨粗しょう症発症リスク	
・「生活習慣病 子ども期 高齢期」P.42-43 の解説内容と図「骨形成のしくみ」 骨形成の仕組み、骨密度と栄養	
問題と目的・授業案のポイント	
保健室で、体重計に乗っては一喜一憂する生徒の姿や見た目を気にするあまり生きづらさを感じている生徒に出会うことがある。日本で根強い"ルッキズム"としての誤ったボディイメージやジェンダーバイアスがもたらす影響は大きい。そこで、身長と体重のバランスや運動負荷と骨密度の関係について、正しい知識を習得するとともに、人生100年時代と言われる中で、健康寿命を延ばすために「今」何が大切で、必要かを考える授業の教材として、「骨密度」に注目した。また、女性のライフステージの各段階における健康課題について、見通しを立てて考えることにも注視したいと考えた。	
実践結果と考察	
高校生に適した内容としての骨密度に関する正しい知識の習得はできたと考える。また、定期テストの記述からは、「骨の健康に関する興味・関心を持つようになった。」「加齢＝見た目（しわ・白髪など）に注視しがちなところから、からだの内部に意識を向けて、健康課題に取り組みたい。」など、生活に取り入れようとする意欲が上がったことが、確認できた。しかしながら、「見た目へのとらわれ」や「痩せている人が美しい」といった、心理的な要素に関する記述も散見されたことから、高校の限られた時間での実践の限界もあると考える。発達段階に沿った経時的な関連教材の取り組みの必要性をあらためて感じた。また、有効な意識調査の方法について検討することや骨密度測定など、体験的に習得でき、生徒にとってわかりやすい効果測定の方法を探る必要があると考える。	
大学や他校園との接続や連携に関する示唆	
附属中学校 近藤久美子教諭の骨密度の授業実践を受けて、中高生に焦点を当てた、骨密度と運動、女性ホルモンの関係に着目した教材開発を試みたい。	
今後の展開の可能性	
可能であれば、中学校・高校と骨密度を測定し、その変化も含めて、自分の身体の変化が単に体重のコントロールだけではないことに着目させたい。また、若い世代の骨密度はどのくらいあるべきか、エビデンスを探っていきたい。	