

## 今年度の学校保健委員会のねらい

今年度の学校保健委員会では、次の2点を目標にし、実施した。

①健康を保持増進するための手立てを、目的を理解した上で実践することができるようにする。

委員会活動として毎週金曜日に目の体操を行っている。実施している様子を見ると、目的が分からないまま、なんとなく行っている様子がみられた。そこで、今回の学校保健委員会で、視覚機能の重要性やビジョントレーニングの目的について学び、目的意識を持って取り組めるようにしたいと考えた。また、学校保健委員会で話を聞いて終わりではなく、その後も日常生活に取り入れ、継続して実施することができるようにしたいと考え、計画した。

②学校保健委員会を生徒と協働して実施する。

これまで学校保健委員会は保健給食委員会と協力して実施してきた。しかし、準備期間が短く、専門的な内容も多いため、教員先導となる場面が多く、委員会の生徒たちが「やらされている感」を感じていたり、「全校生徒に何を伝えたいのか」を深く考えられていなかったりするように感じていた。そこで、今年度は、目的や伝えたいことについて委員会の生徒たちにしっかり考えさせたいと思い、実施した。

## 実践より

<計画を立てる>

まず、学校保健委員会で達成したい目標について、「視覚機能やビジョントレーニングの重要性について理解すること」とし、どのようにすれば理解できるか、委員会がどのような形で参画できるかを考えた。準備期間のことを考慮し、重要性の説明の部分は専門家の方に来ていただき、全生徒にお話しいただくことにした。委員会活動としては、講師の方の話を受けて今後学校生活の中でどのように取り組んでいくかを考え提案することにした。

次に、昨年度の反省に挙げた「準備期間の短さ」を改善するために、委員会の時間を増やしてもらえよう交渉した。今年度、学校の動きとして「委員会活動の活性化」を図る方向性もあったため、例年より2回増え、当日まで計5回、委員会の時間を確保することができた。その上で、学校保健委員会までの流れは、次のように計画した。

- ・学校保健委員会のテーマや目的を伝える。  
また、学校保健委員会での保健給食委員の役割について伝える。
- ・学校保健委員会後、学校生活の中で継続して取り組んでほしいことや保健給食委員として発表したいことについて案を出す。
- ・案を2～3つに絞り、それぞれグループに分かれる。
- ・グループごとに取り組むことや伝えるべき内容について検討し、調べ学習をする。また、どのように発表するかを検討する。
- ・発表練習をする。
- ・学校保健委員会当日。

<委員会での準備>

①委員会での実践内容について検討

視覚機能やビジョントレーニングの重要性を理解するだけでなく、理解したことを学校生活の中で応用し、継続して取り組みたいと考えた。そこで、全校生徒に取り組んでほしいことを委員会で考え、以下の3つを行うことになった。

- ア) 現在行っている目の体操のリニューアル
- イ) 部活動で行うビジョントレーニング
- ウ) ビジョントレーニングについての掲示

委員はそれぞれグループに分かれて、発表に向けて準備に入った。

## ②各グループの発表準備

- ア) 現在行っている目の体操のリニューアル

まず、実際に行っている目の体操の様子をビデオで撮影し、講師の先生に事前に見ていただき、アドバイスをいただいた。そのアドバイスをもとに、付け加える動きや、もともとの目の体操で特に意識してほしいことをまとめた。そして、どのように説明すると伝わるかを考えながら、説明文や動きを決めていった。

また、目の体操を意欲的に行ってもらうために、生徒に馴染みのある音楽に変更することにした。目の体操に適したリズムや内容に合った曲をいくつかの候補の中から選択した。

- イ) 部活動で行うビジョントレーニング

ビジョントレーニングを行うことで運動にも効果がみられるため、各部活動でビジョントレーニングを実践してもらえるように、発表することにした。

トレーニング内容を考えるにあたって、生徒たちから「講師の先生に教えてもらいたい」という意見が出た。そこで、講師の先生に依頼し、事前に学校に来ていただき、本校にある運動部で実践する



(写真1)事前の講習会の様子

とよいトレーニング方法について直接教えていただいた(写真1)。

講師の先生から教えていただいたことから、各部活動で実践しやすいビジョントレーニングを選び、トレーニング方法や実施する上での注意点についてまとめた。発表方法を検討するときには、「言葉だけで説明するのではなく、実践しながら動きを確認できるようにした方がいい」「初めて聞く人にも分かるように、もう少し詳しく説明が必要ではないか」など、見ている人に伝わりやすいように工夫していた。

- ウ) ビジョントレーニングについての掲示

日頃からビジョントレーニングを行えるようにしたいという意見から、トレーニングの効果やオススメのトレーニングについて調べ、掲示物を作成した。(写真2)

それぞれが、どの部分をまとめるか役割分担を行い、各自が調べながら作成が始まった。しかし、作成している途中で、ある生徒から「この掲示物を作る目的が分からなくなってきた」という言葉が出てきたため、一度グループで目的について話し合い、その目的に向けて各自が何を担うのか、そしてそれぞれが調べてまとめているものがどう繋がっていくのかを確認した。



(写真2)作成した掲示物

### ③学校保健委員会当日

講師の先生より、ビジョントレーニングの意義についてお話いただき、その後、保健給食委員会より発表を行った（写真3・4）。



（写真3）目の体操についての発表



（写真4）部活動で行うビジョントレーニングの発表

### ④学校保健委員会後の生徒の感想

生徒は次のような感想を持ち、視覚機能を高めることで勉強や運動などにおいてどのような効果があるのかについて学ぶことができた。

- ・私は、視覚機能の働きや重要性についてよく理解できました。目の働きは視力だけで成り立っているのではないということに驚きました。ビジョントレーニングをすることで視野も広がるし、運動技術、学力の向上につながる所以说っていたので、保健給食委員が紹介してくれたトレーニングもこれからやってみたいし、家族にも教えてあげたいと思いました。
- ・ビジョントレーニングは普段でも簡単にできるから、とてもためになりました。私は視覚について少し興味があったので、今年の学校保健委員会はとても面白かったです。学校保健委員会が終わっても、ホワイトボードにビジョントレーニングを残してくれたので、やってみます。
- ・僕は集中力がなかったり、テストの問題文を読むのが遅かったり、本を読んでいて同じ行を何度も読んでしまうことが多々あるので、僕は視覚機能が低いということが分かります。視覚機能が低いと、部活や勉強面などでいろいろ影響が出てくるので、ビジョントレーニングを普段からしっかりして、頑張っていきたいです。

### ⑤学校保健委員会後の取組の様子

学校だよりや保健だよりで学校保健委員会の取り組みを紹介し、保護者の方にもビジョントレーニングについて知ってもらえるようにした。また、各部活動でビジョントレーニングを実施したり（写真5）、休み時間に掲示物を見て取り組んだりしている姿がみられるようになった（写真6）。



（写真5）部活動での様子



（写真6）掲示物でトレーニングを行っている様子

## 実践を通しての学び

今回、保健給食委員会に担当してもらったのは、学校保健委員会後の活動についてだったが、個人で視覚機能やビジョントレーニングの重要性について調査したため、持っている知識や捉え方について差異が生じてしまった。視覚機能・ビジョントレーニングとは何かやその効果など、活動を行う上で土台となる知識は、それぞれが調べたことを共有し、委員会の全員が共通理解をした上で各活動に移行できるようにするとよかった。

また、序盤に講師の先生が来校し、事前にビジョントレーニングについて詳しく教えてくださる機会があったため、その講習会に委員会のリーダーだけでなく全員が参加したり、参加できない場合は話を録画したものを視聴するようしたりすると、共通理解をもつのに効果的だったのではと考える。

## まとめ

今回の学校保健委員会で、ビジョントレーニングについて今一度目的や意義を押さえ直すことで、取り組むときの意識を高めることにつながったのではないかと考える。これから、日頃から行っている健康に関する取組について今一度見直し、全校生徒が目的意識を持って実践し、健康を保持増進していくことができるようにしていきたい。

また、安居中学校に赴任してから「生徒と共に創り上げること」を考えながら、学校保健委員会を実践している。しかし、まだ「生徒にどこまで任せるのか」「当日までの準備期間の計画」については私自身の中で課題が残っている。養護教諭として、学校保健委員会で達成したいレベルを考えたときに、どこを生徒に考えさせ、任せるのか、また、生徒に企画させたい部分と当日までに準備時間がどれくらい確保できるかのバランスが難しいと感じている。この課題に関しては、学校保健委員会も含め、様々な経験を通して生徒とどのように創り上げていくか、また、生徒と共に創る上での全体の運営について学んでいきたい。