

子どもの生活習慣の改善・定着に向けた 取組の研究

－低体温の課題と運動習慣に着目して－

橿原市立白樫南小学校 教諭 今 仲 邦 行

Imanaka Kuniyuki

要 旨

子どもの生活習慣の乱れによって、学習意欲の低下など様々な問題が生じている。生活習慣には食事・運動・睡眠の3つの要素が大きく関わっているが、生活スタイルの変化、運動不足などでこの要素が十分整っていない状況が多い。

本研究では、生活習慣と体温調節との関連に着目し、運動習慣の定着に学校として取り組んだ実践から生活改善に向けてできることを明らかにしていきたい。

キーワード： 生活習慣、低体温、運動習慣

1 はじめに

子どもの体が「何かおかしい」「気になる」などと言われるようになったのは、最近のことではない。30年あまり前にNHKの特集番組で子どもの体のおかしさについて取り上げられている。その時には、「朝礼ですぐに倒れる」「アレルギー」「背筋がまっすぐにならない」「朝からあくび」などが、小学校の教員が実感している「からだのおかしさ」であった。(NHK特集『警告！こどものからだは蝕まれている』1978.11.9放送)

それから30年間、全国で多くの研究や実践が行われてきたにもかかわらず、子どもの「からだのおかしさ」は、広がっていると言わざるを得ない。それにもまして、最近では「低体温」「子どもに成人病の症状」「体力の低下」などの気になる状況が新たに報告されていることにも注目すべきである。

また、子どもの生活環境は、以前に比べて様々に変化してきている。子どもの遊びでは、外へ出て体を動かす遊びがめっきり減って、屋内でテレビを見たりゲームをしたりすることが増えている。どこへ行くにも車で移動し、食事としてファーストフードをとるようになった。さらに、生活が夜型になり、遅くまで起きていて、朝もぼうつとした状態で登校している子どももごく当たり前に見られるようになった。この変化が子どもの「運動不足」「栄養の偏り」「睡眠不足」という状況を引き起こし、「生活リズムの乱れ」や「学習意欲の低下」の要因につながっていると考えられる。

本校では、昨年、全校児童に「生活アンケート」を実施した。その結果、朝に眠気を感じない児童は9%しかおらず、毎日排便をする児童は半数以下であった。また、朝食はほぼ全員がとっているが、内容を見るとパンや御飯のみという児童も少なくなかった。このような生活の状況について、今回は低学年の実態をさらに詳細に調査し、そこから見えてくる課題を解決す

るために取り組むことが、望ましい生活習慣を身に付けさせるためには重要と考え、本テーマを設定した。

2 研究目的

児童の生活習慣に関するアンケート調査と体温の調査から課題を見付け、低学年の児童がよりよい生活習慣を身に付けるための方策を研究する。

3 研究方法

- (1) 「児童の生活習慣に関するアンケート調査」と結果の分析
- (2) 「体温変化の調査」と結果の分析（事前調査）
- (3) 生活習慣に関するアンケート調査と体温の調査から見えてきた課題
- (4) 生活習慣の改善に向けて運動習慣を定着させるための実践
- (5) 生活習慣改善に向けての考察

4 研究内容

(1) 「児童の生活習慣に関するアンケート調査」と結果の分析

奈良県の現状として、全国学力・学習状況調査の結果などから、就寝時刻が遅いことなど生活習慣が十分に身に付いていないことや体力に課題がみられることが分かってきた。

このような調査結果を受けて、本校では児童の生活習慣や体力の実態を把握するための生活アンケートを全校児童に実施している。その結果から、高学年になるほど、就寝時刻が遅く、朝食は簡単なもので済ませ、排便の習慣が身に付いていない児童が多くいることが分かってきた。睡眠・朝食・排便という大切な生活のリズムが乱れてきているのである。このように、学年が上がるにつれて、その乱れが顕著になっていく実態を考えると、保護者の目が行き届いている低学年のうちに、望ましい生活習慣を身に付ける必要があると思われる。

本学級児童2年生33名で「生活習慣に関するアンケート調査」を実施した。児童については7月の学級活動において記名選択式で、保護者については児童に家庭へ持ち帰らせて、無記名選択式で調査し、後日回収した。回収率は、97%であった。

ア 児童のアンケート調査から

児童の生活リズムを整える上で食事・睡眠は大切な要素である。朝食については、全員が食べてきている。睡眠について、「朝起きたとき、眠いと感じますか」という問いに対して、「感じない」と答えた割合は33%であり、3人に2人は「時々感じる」「いつも感じる」であった。

アンケート結果を「眠気」の感じ方により三つのグループ（眠気を感じない群、時々眠気を感じる群、いつも眠気を感じる群）に分けて分析した。図1の「毎日同じくらいの時刻に起きているか」という質問では、「している」「ど

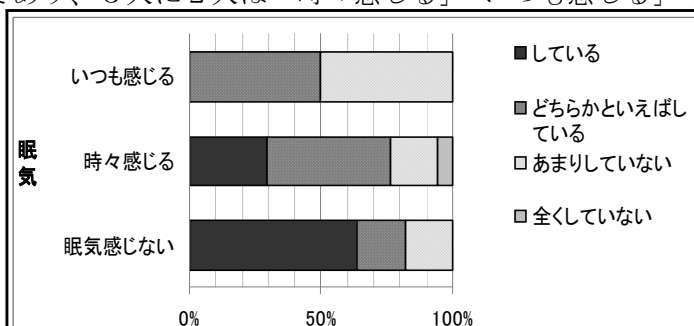


図1 「毎日同じくらいの時刻に起きているか」と眠気の関係

ちらかといえはしている」の割合が、眠気を感じているほど低くなっているのが分かった。図2の「朝は一人で起きているか」という質問では、「している」「どちらかといえはしている」と答えた割合が、眠気を感じているほど低くなっている。このように、眠気を感じると

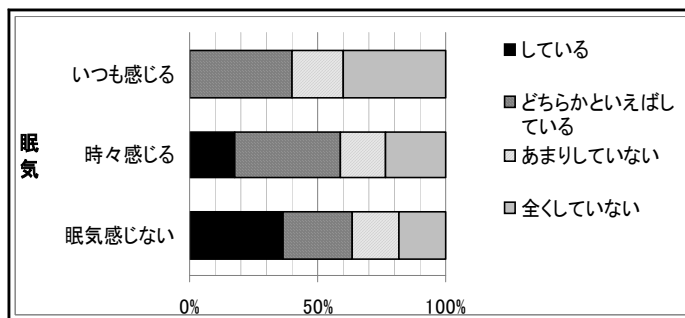


図2 「朝は一人で起きているか」と眠気の関係

規則正しい生活を送りにくいことが分かった。眠気は、睡眠の質と睡眠時間に影響されるので、低学年が規則正しい生活習慣を送るには十分な睡眠が大切な要素の一つであることを再認識した。

イ 保護者のアンケート調査から

アンケート調査の結果より、児童の起床時刻は午前6時半～7時、就寝時刻は午後9時～10時が最も多かった。また、睡眠時間は9～10時間が多かった。お手伝いに関しては、「よくしている」「時々している」が8割であった。テレビやビデオの視聴時間は1～2時間、またゲームの使用時間は1時間以内（0時間を含む）が9割であった。このことから、2年生の児童は保護者の目がある程度行き届いていることが分かる。

朝食は、児童全員が食べてから登校してきていることが分かった。しかし、御飯やパンのみなど、品目や品数が少なく、朝食の内容について課題が見られることも分かった。朝食には、一日の時間のずれをリセットし、脳や体に栄養補給を行い、体温を上げる働きがある。朝食のこのような働きを考えると、食事内容はとても重要である。

ウ 朝の体温調査から

アンケート調査の実施と同時に、連続する6日間、起床時から朝食をとるまでの間、体温測定を行ってもらった。体温は健康のバロメーターであり、一日の体調にも影響するものである。体温を計ることで、朝一番の体の調子を調べることがねらいである。その結果、体温の平均値は約36.2℃であった。野井氏によると起床時の体温が36℃未満を「低体温」というが、「低体温」の児童が学級の2割になることも分かってきた。（以後「低体温」は体温が36℃未満を指すものとする。）「低体温」傾向の子どもは、「毎日寝付きが悪く、朝も何となく眠たいまま学校に出てきている」（野井、2010）と言われており、この「低体温」の実態が2年生の児童にとってどのような意味をもつのか考えてみる必要性を感じた。

(2) 「体温変化の調査」と結果の分析

ア 体温とは

人は体の核心部の体温がほとんど変化しない恒温動物である。人はそのエネルギーの4分の3以上を体温維持に使っていると言われている。そのエネルギーを賄うのは食事と運動である。体温は、熱産生と熱損失のバランスで決定されている。熱産生とは、主に食事と筋肉の緊張等により作られる熱エネルギーで、熱損失は環境や気温、発汗などで体から放出される熱である。つまり、体温が下がるということは、熱損失が熱産生を上回る状況ということになる。例えば、同じ運動をしていても、冬の方が体がぬくもりにくいのは、運動等で作られた熱より気温等で奪われる熱の方が大きいからである。このように、体温を一定のレベルに維持するために、多くのエネルギーを消費し、夏は汗で体温を下げ、冬は身震いなどの筋

肉の緊張で体温をあげているのである。

最近、起床時の体温が36℃より低い子どもが増えてきていると言われている。人間の活動に適した体温の目安は、36.5～37.0℃と言われる。この体温のときにホルモン分泌や体内の酵素が一番活発に働き、子どもの活動レベルも最も活発となる。体温が低くなると、ホルモンの分泌も悪くなり、病気などに対する免疫力も低下したり、基礎代謝も低下したりすると言われている。それとともに、子どもの活動も低下してくるのである。

イ 一日の体温のリズム

体温は常に一定ではなく、一日の中でも高くなったり低くなったりという変化がある。この変化は環境や気温などに多少影響を受けるが、恒温動物である人間は自律神経の働きで、ある程度調節している。体温は概日リズムで変化している。目覚める少し前に最低体温となり、目覚めると徐々に体温が上昇し、午後3時ごろに最高体温に達する。そして、夜に体温が下がると同時に眠くなっていくというリズムがある。しかし、生活リズムが乱れてくると、朝の体温が低くなる「低体温」の状態となる。「低体温」になるとホルモンの分泌が悪くなり、ぼうっとした状態で登校することとなり、午前中の学習意欲や集中力にも大きく影響すると考えられている。

一日の生活において、どのように体温が変化するかを調べることは、一日の生活リズムを調べるうえで重要であると考えられている。図3のグラフでも分かるように、生活リズムが乱れている子どもは正常な子どもに比べて最高体温となる時刻が遅く、夜も体温が下がりきらず、眠りにくいということも報告されている。(前橋、2001)

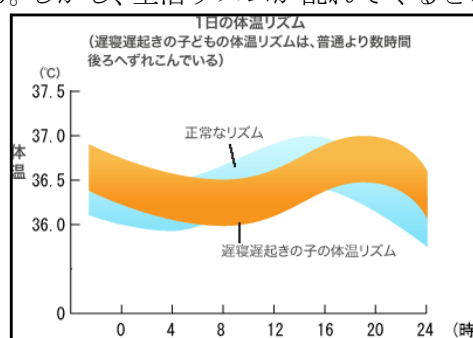


図3 生活リズムと1日の体温リズム (前橋、幼少児健康教育研究 2001)

一日の生活において、どのように体温が変化するかを調べることは、一日の生活リズムを調べるうえで重要であると考えられている。図3のグラフでも分かるように、生活リズムが乱れている子どもは正常な子どもに比べて最高体温となる時刻が遅く、夜も体温が下がりきらず、眠りにくいということも報告されている。(前橋、2001)

本学級の児童の一日の体温の変化について調べた。体温は、鼓膜表面温を赤外線体温計を使って調べた。測定した時刻は、起床後すぐ、8時、10時20分、12時

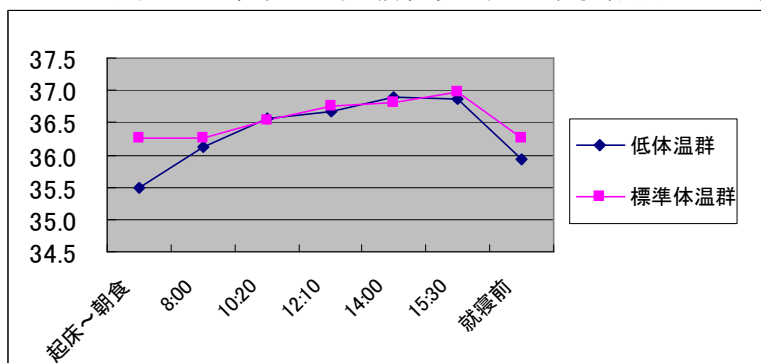


図4 1日の体温変化の低体温群と標準体温群の比較

10分、14時、15時30分、就寝前の7回であった。

一日の体温は起床時から徐々に上昇し、15時ごろをピークとして、再び下がっていることが分かった。

図4のように「低体温群」と「標準体温群」に分けて一日の体温変化をグラフで比較してみると、低体温群は標準体温群より起床時の体温が低い。その後、急速に体温を上げようとしてグラフの傾斜が大きくなっている。このことから低体温群の児童は、活動するのに必要な体温に上げるためのウォーミングアップを急速に行っていると考えられるが、午前10時ごろは、体温が十分に上がらないため、ぼうっとした状態になっていると考えられる。

ウ 体温と生活習慣の関係

このように「低体温」であることは、学校生活への影響が少なからずあると考えられる。

このような状況を踏まえて「低体温」は学級児童のどのような生活にかかわりが深いのか、体温と生活習慣との関係から考えてみたい。

体温調査のデータを基にして、起床時刻、就寝時刻、睡眠時間との関係を分布図で表したのが、図5～図7である。

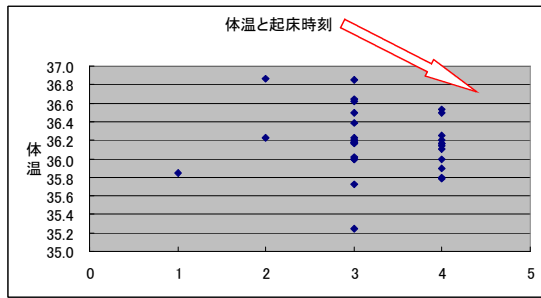


図5 体温と起床時刻

1-午前6時まで
2-午前6時～6時30分
3-午前6時30分～7時
4-午前7時～7時30分

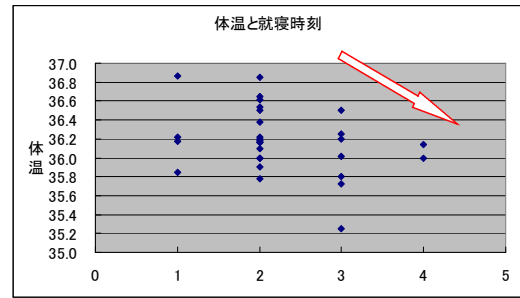


図6 体温と就寝時刻

1-午後9時まで
2-午後9時～10時
3-午後10時～11時
4-午後11時～午前0時

図5～図7の分布状況をみたととき、右下がりの傾向にあり、少なからず体温とのかかわりがみられる。特に、図6の就寝時刻との関係は就寝時刻が遅くなるほど、全体的に体温は低い方に分布が移動しているのが分かる。

(3) 生活習慣に関するアンケート調査と体温の調査から見てきた課題

体温は活動の活発さと関係が深く、体温が低いと活発に活動しにくい。児童が朝から生き生きと活動できるようにするには、午前中の体温をしっかりと上げていくことが大切である。

以上のことから次のような仮説（図8）を考えた。運動量を増やしたり、食事内容を充実させることで体温が上がる。体温が上がってくると、日中の活動も盛んになり、適度な疲れとともに食欲も出てくる。そして、夜もぐっすりと眠ることができるという望ましい生活習慣の流れができてくると考えられる。このような望ましい生活習慣を身に付けさせるために、体温を上げることから取り組むことを考えた。そこから、早寝早起き等の生活習慣の改善につなげていこうと考えた。

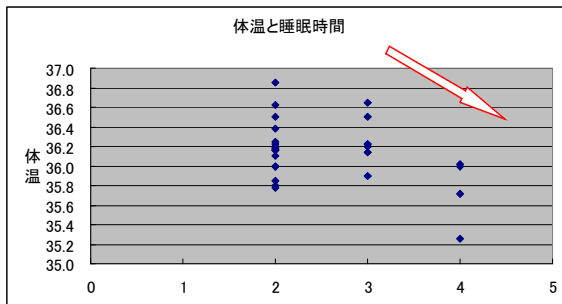


図7 体温と睡眠時間

1-10時間以上
2-9時間～10時間
3-8時間～9時間
4-7時間～8時間

食事は、朝食をしっかりと取るために、糖質の主食だけでなく、品数を増やしタンパク質・ビタミン・ミネラルも十分に含んだ食事をとること、また、食べる時間を確保するために、余裕をもって起きることが望ましい。

しかし、食事については家庭環境や保護者の意識の問題が大きい。そのため、保護者と連携をとり保護者を啓発していく必要がある。

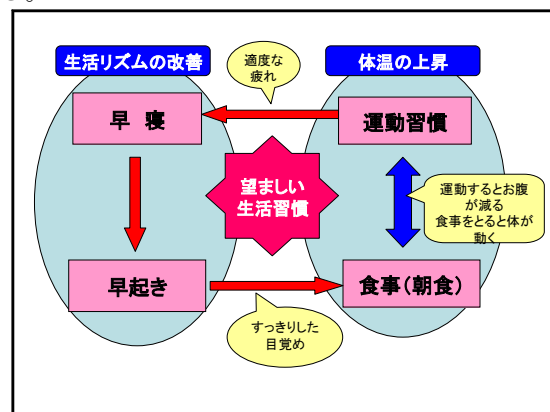


図8 生活習慣を改善するための取組の仮説

運動は筋肉を動かすことである。筋肉が緊張することにより、エネルギーを消費し、そのとき熱を発生させる。運動の量を増やしていくことにより、筋肉が鍛えられ、基礎代謝量を増やしていくことができる。基礎代謝量が増えていくと、発生する熱も多くなり、体温が上がると考えられる。発達段階から考えて、低学年では、まず体を動かすことの楽しさや気持ちよさを体感させ、運動好きにすることが大切であり、そのような取組を継続して習慣化させることが必要と考える。

7月のアンケート調査で保護者に、「子どもは、放課後1日あたりどれくらいの時間、体を動かして運動しているか」を尋ねたところ、「1時間未満」と「全くしない」が22%であった。運動をすることについて、課題があるように思われた。

(4) 生活習慣の改善に向けて運動習慣を定着させるための実践

ア 生活リズムチェック表

児童の毎日の生活リズムと体調を調べるために、「生活リズムチェック表」を作成した。10月から11月にかけて、毎日の自分の生活の振り返りと体調チェックを児童自身が行った。毎日チェックする項目として、体温、起床時刻、就寝時刻、眠気、朝のあいさつ、朝食の有無、朝食内容、排便、放課後の運動の9項目を設定した。

児童自身に毎日の生活の振り返りをさせることで、「今日は昨日より早く起きた。」とか「今日は早起きしたから朝食を食べられた。」などの声が聞かれるようになり、自分自身の生活リズムに対する意識が高まってきた。学級活動などで生活リズムチェック表を見ながらよりよい生活リズムについて考える資料としても活用した。

イ 朝練（運動場の遊具によるサーキットトレーニング）

自分から進んで運動をする意欲を高め、楽しみながら運動量を増やすために、「2年1組の朝練習」（略して「朝練」という）を11月中旬（マラソン大会後）から学級全体で取り組んだ。

登校後、始業（8:25）までの間に運動場に出て体を動かせるようにした。運動の内容は、ジャングルジムのぼり、一本橋（バランス）、雲梯・鉄棒、縄跳びの4種類の運動をすることにした。まず、体育の授業でそれぞれの遊具を使い、やり方を説明した後で、目標を自分で定めてサーキットトレーニングのように一巡することにした。朝の5～10分で終わることができる内容とした。これは、朝運動することで脳を目覚めさせ、体温を上げるためである。

当初は、あまりやる気を見せない児童がいた。担任から運動場へ行くように声をかけないと屋外へ出て行かない様子も見受けられたが、毎日続けていくうちに自分から友達と誘い合って運動場へ行く姿が見られるようになってきた。

以下は、朝練の運動をした後の児童の感想である。

「すっきりするし、あつかった。」
「たのしかった、またやりたい。」
「とてもすっきりして、とてもよかったです。」
「体がうごきました。」
「だんだんあされんが楽しくなってきました。」
「きもちいいうんどうができてよかったです。」

児童の感想からも分かるように、わずかな時間ではあるが、朝、体を動かすことで、運動の心地よさ、運動をすることの喜びなどを感じることができた。また、運動すれば、体が温

まり心も体もすっきりと覚醒することを実感する児童もいた。このような楽しさや喜びが次への意欲につながっていったことは有意義であった。

ウ 運動好きな子どもを増やすための体育科の授業の工夫

運動量を増やし、運動好きにさせるもう一つの方策として、体育科の授業において、運動に楽しく取り組ませる工夫も行った。

2年生の時期は、脳・神経系が急激に発達する時期である。そのため、この時期は、様々な感覚を働かせたり、手や足をはじめとする多くの運動器官を動かしたりしながらバランスをとって運動すること、いろいろな方向に移動すること、用具などの動きにタイミングよく反応すること、力の入れ具合を調整することなど、基本的な動きを習得することに適している。

日ごろの生活や遊びの中には、見る、聞く、触るなどの様々な感覚を働かせるいろいろな運動の基礎となる動きが含まれている。しかし、最近の遊びや生活習慣の変化で、体を使った遊びが減ったり、日常生活が便利になったりしたことで、体を動かす機会だけでなく、経験する動きの種類も減少している。このような児童の運動不足を補うため、低学年では、まず、日常生活や遊びの中に現れる運動遊びを取り上げることが、大切と考える。また、体育が苦手な児童にとっても、日常の遊びの中にある簡単な動きであることから、動くことの楽しさや心地よさを感じることができると考える。

取組を行った11月中旬から12月にかけては、2学期の様々な体育的行事（運動会・駆け足・マラソン大会）を終えているため、運動をすることへの児童の意欲が高まっていた。この意欲を持続させ、運動量を確保するだけでなく、「体を動かすと気持ちがいい」という楽しさを味わい、みんなで楽しく学習に取り組める雰囲気大切にしたいと考えた。そのため、授業の中に、児童にとって馴染みのある用具（ボール、なわ、輪）を取り入れ、楽しく体を動かすことができる内容にした。領域は、体づくり運動（多様な動きをつくる運動遊び）とした。

「多様な動きをつくる運動遊び」は、体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、体の基本的な動きを総合的に身に付けることをねらいとしている。これは、回る、はう、くぐる、運ぶなどの多様な動きを経験させることにより、動きのレパートリーを増やしていくことである。

ボールでは、単に「投げる」「捕る」だけでなく、姿勢を変えたり動きを加えたり友達と協力したりして、捕るタイミングやバランス感覚を体験できるように工夫した。最初は、思いつかず戸惑っている児童もいたが、友達と見せ合ったり協力したりすることで、次々と新しい発想が生まれるようになった。縄では、単に「跳ぶ」だけでなく、人数を変えたり、くぐってみたりして跳ぶタイミングや空間を認知する調整力を体験できるように工夫した。児童は人数をいろいろと変化させて跳ぶことで協力して跳ぶ楽しさも実感し、休み時間には縄跳びで友達と遊ぶ姿が多く見られるようになった。また、輪を使う運動では単に「回す」だけでなく、バランス感覚を様々な動きと合わせて体験できるように工夫した。輪を使って、転がしたり跳んだりするなど動かす体の部位を変えることは、児童にとって他の用具にはない楽しさがあったようである。

体育科での学習を通して、今までにない用具の使い方を考えたり、体を様々に動かしたりしたことで、運動する楽しさを感じ、「今日の体育は楽しかった。また、やりたい。」とい

う声が聞かれるようになった。児童に体を動かすことへの意欲が高まってきたと感じられた。

エ 保護者との連携

本学級の保護者は比較的學校に対して協力的で、授業参観等の行事への参加も多い。また、児童の宿題忘れや忘れ物は少なく、生活についても目が行き届いているようである。しかし、アンケート調査結果からは、朝食はとっていても食事内容が主食のみで乏しかったり、放課後の運動が少なかったり、保護者として生活習慣についての認識は十分とは言えない状況が分かってきた。

生活リズムを改善するためには、家庭との連携は欠かせないものであり、保護者の協力なしでは取組みは進まない。保護者にその重要性をいろいろな場を通じて知らせることで、児童とともに意識を高めてもらうことが大切であると考えた。

そこで、アンケート調査や体温調査を行うにあたって1学期末の個人懇談でその趣旨について話をし、理解を求めた。また、アンケート結果については、学級通信などで知らせ、実態把握をしてもらった。

さらに、11月の休日参観に「生活リズムを見なおそう」というテーマで授業を設定した。体温と食事を取り上げ、保護者とともに生活リズムを見直す機会とする内容であった。

まず、体温についての学習内容として、一日の体温の変化を取り上げた。児童全員の一日の体温の変化についてのデータをグラフにしたものを準備し、その変化について学習を進めた。一日の体温の変化と生活リズムの関係について話をし、本学級の児童の状況をグラフを活用して児童にも保護者にも分かりやすく示した。

食事については、特に朝食を取り上げて学習を進めた。まず、生活リズムチェック表で自分の生活を振り返った。体温や生活習慣に大切なものが食事であることを知らせ、登校して学校で活発に活動するためには、朝食が重要であることを、体温変化のグラフを用いて学習した。学習の終わりに、「早寝・早起き・しっかり朝ごはん」が大切であることを確認した。

体温の上昇が大切であることを保護者はあまり気にもとめていなかったが、体温が実は毎日の生活リズムと関係が深く、毎日の食事や睡眠、運動が大切であることを再認識する場となった。また、保護者が児童とともに学習したことは、共通の認識をもち、家庭の中で望ましい生活習慣について考えるきっかけとなった。また、保護者自身の生活習慣も見直してもらいたいと考えての設定であったことから、保護者に対しては授業内容に加えて、よりよい生活習慣についての保護者用資料も用意した。

以下は、授業後の保護者から寄せられた一言（感想）である。

「朝遅く起きるから朝食が食べられないんです。」

「遅くまで寝ないで遊んでいる。」（就寝時刻についての一言）

「しっかり食べなさいと言っているのですが・・・。」（朝食についての一言）

「朝ごはんのことがよく分かった。」

「規則正しい生活ができるように気を付けます。」

これらの保護者からの言葉から、休日参観の授業を通して、生活リズムに関心をもって、ふだんから気を付けていくことが大切であることを認識してもらえたと考えた。

(5) 生活習慣改善に向けての考察

ア 取組後の生活習慣に関するアンケート調査と体温の調査から

2学期の取組の後、再度「児童の生活習慣アンケート」と起床時の体温の調査を実施した。その結果を、運動、起床時刻、就寝時刻について、1学期（7月）の結果と比較し分析した。

図9は、放課後に運動する時間の比較である。7月に比べ、12月の方が運動する時間が増えていることが分かる。特に12月では、「30分より少ない」か「全くしない」児童がいなくなった。この結果より、放課後の運動習慣が改善されてきていると思われる。

図10は、起床時刻について尋ねたものである。7月に比べ12月では、6時半までに起床する児童が増え、約20%になった。また、7時までに起床する児童も6割を超えた。冬になって気温が下がり、朝起きにくくなっていると思われるが、起床時刻からは児童が「早起き」になっていることが分かる。

また、図11は就寝時刻の比較である。12月では、午後10時までに寝る児童が8割近くになっていることから、7月に比べて児童が「早寝」になっていることが分かる。

このように、運動習慣、起床時刻、就寝時刻については、7月と比べて12月の方がより望ましい生活リズムへと改善されたことが調査から明らかとなった。

しかし、朝食内容については、ほとんど変化は見られなかった。食事については、家庭の生活の事情と大きく関連しており、またプライベートな内容であるため、変えていくことが難しい。家庭の食事内容は保護者の意識が大きくかかわっているため、まず、保護者の意識をどのように変えていくか、啓発方法に工夫が必要であったと思われる。

朝の体温については、7月体温平均値は36.2℃、12月体温平均値は36.0℃であった。7月に比べ、12月では取組を行ったにもかかわらず、体温の平均値が下がる結果となった。

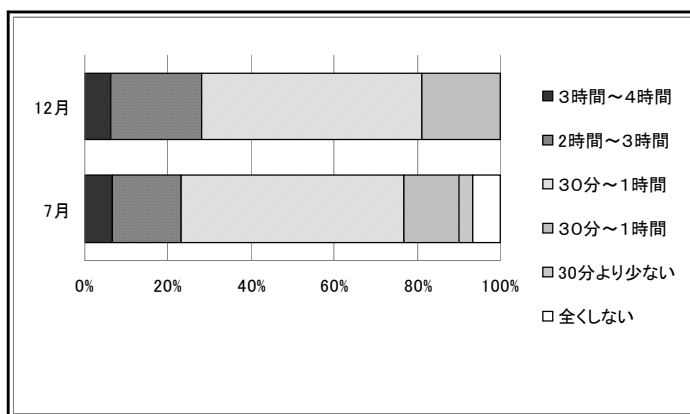


図9 放課後に運動する時間の比較

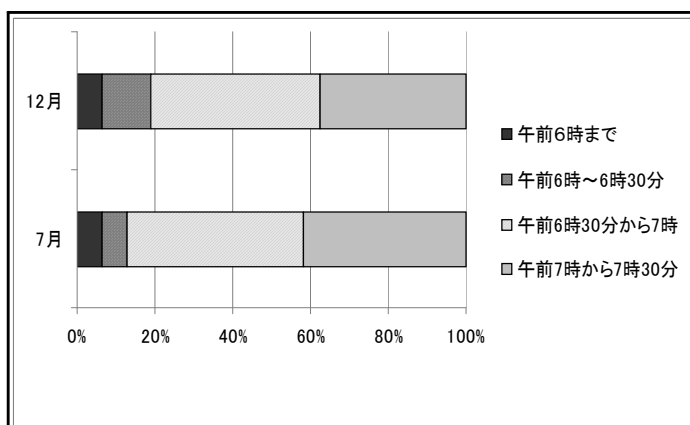


図10 起床時刻の比較

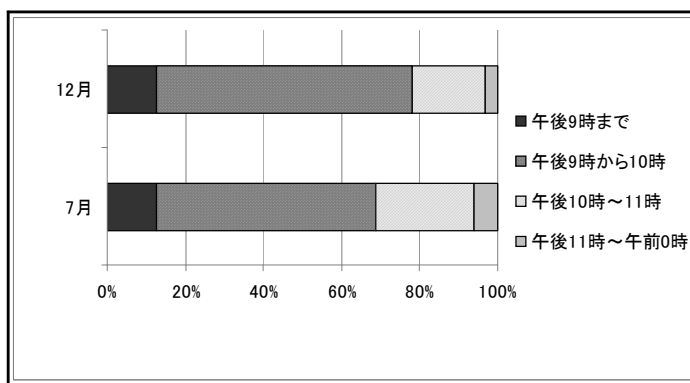


図11 就寝時刻の比較

また、一日の体温の変化についても、図12で分かるように、12月の方が低くなっている。これは、体温が気温の影響を受けた結果であることが考えられる。しかし、10月と12月の気温差が6.4℃あることを考えると、体温が0.2℃の低下にとどまっていることは、代謝量は増えているのではないかと考えることもできる。

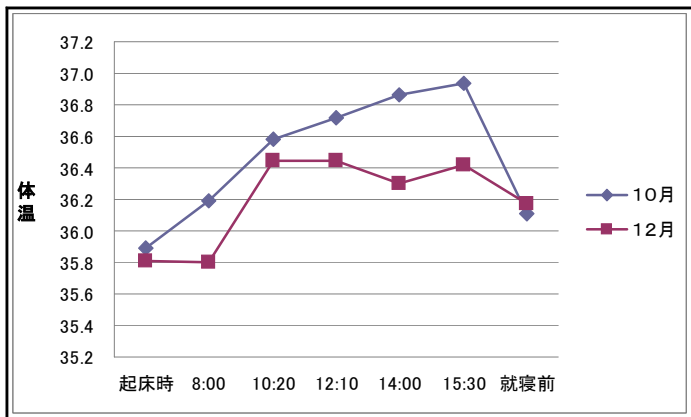


図12 一日の体温の変化 (10月と12月の比較)

イ 体温と運動習慣について

朝練に3週間取り組んだ後、体温調査を行った。その結果を高体温群（上位10人）と低体温群（下位10人）で比較した。朝練に取り組んだ日数は、高体温群が平均12.6日に対し、低体温群は平均9.9日であった。また、運動の総回数（運動1種類につき1回とする）については、高体温群が平均776.5回に対し、低体温群では平均641.8回となった。学級全体の平均日数は11.5日、運動の平均の総回数は724回であった。

この結果より、高体温群の方が運動に対して意欲的であると考えられた。

ウ 体温と食事内容について

今回の取組では、食事内容については、それほど変化はみられなかった。12月の食事内容に注目し、食べていない、1品（パン・ごはん）、2品（主食+飲み物）、3品（主食+飲み物+おかず1品）、4品以上（主食+飲み物+おかず+果物等）の5項目に分類して体温との関係をグラフ化してみた。（図13）

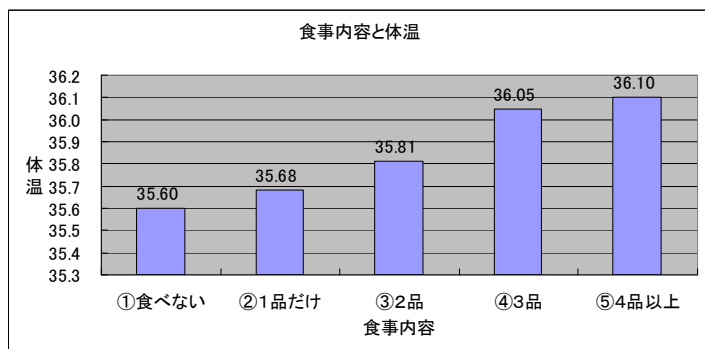


図13 食事内容と体温の関係

この結果から朝食を摂取することの重要性和食事内容の充実も体温上昇させるためには関係が深いことが分かった。この結果は、保護者にも伝え、継続して啓発を行っていきたい。

エ 生活習慣改善に向けての継続的な取組の必要性

低学年の児童にとっては、保護者の生活様式などの家庭の影響が大きく、生活習慣改善のためには家庭との連携が欠かせない。生活習慣の改善を考えた時、次のような流れになることが好ましいと考えられる。

朝食をしっかり食べる→体内時計がリセットされ、すっきりと目覚める→体温が上昇し、活動レベルが上がる→意欲的に学習に取り組む→適度な疲れ→しっかり夕食を食べる→体温の低下とともに眠くなる→早寝→早起き

一つの側面だけを取り出して語るのではなく、この流れの中の一つが良くなることで全体が影響を受け、生活習慣が改善されていくのである。小澤治夫氏が「このような生活リズムが風車の羽根のように回っていくことが体力・学力・気力の向上に欠かせない」そして、「この風車モデルに示した生活のどこにどのような風を送るかで、子どもの生活は決定する」(「ラ

イフマネジメントの風車理論」小澤・西崎2003)と述べている。

今回の研究では、朝の低体温の実態を受けて、生活習慣改善の一つの方策として体温を上昇させる取組を考えた。運動の楽しさを知らせることで運動に対する意欲をもたせ、運動を習慣化させることを学校の取組として行った。体温は気温の影響を受けやすいので、一朝一夕に体温を上昇させるという結果は得にくかったが、運動を習慣化してまず基礎代謝を上げ、午前中にしっかりと体温が上がってくるような継続的な取組が必要であると考えられる。

5 研究結果と考察

この研究は、「低体温」の児童が予想より多かったというアンケート調査結果から始まったものである。体温の測定は熱があるときに測るとというのが日常的である。しかし、今まで気にもされていなかった「低体温」の児童が学級の2割も存在し、「低体温」の問題が様々な研究で解明されるようになった今、無視できない状況にあることは否めない。また、生活習慣の乱れが児童の学校生活に与えている影響を考えると、生活習慣の改善と定着は、家庭だけの問題ではなく、学校の最優先課題とも言える。このことから、生活習慣と関連が深い体温に注目して、体温を上げることは運動量を増やすことであり、そのことが生活習慣の改善につながるのではないかという仮説を基に、研究を進めてきた。

体温については、起床時刻、就寝時刻、睡眠時間、食事内容と関連が見られることが結果の分析から分かった。すなわち、体温が低い児童は、生活習慣においても課題が多いという傾向にあることが分かってきた。そして、その体温を上げるための取組を行ったが、起床・睡眠・食事・運動と一連の生活リズムと密接に関連し、すべてが一連の流れとなって児童の生活習慣をつくり上げているということが取組を通して明らかとなってきた。また、運動する習慣ができていた方が、体温が高いという傾向も見られるという結果も得られた。

低学年の児童の運動習慣は、授業の工夫や教員のかかわりで大きく変わる。体を動かす機会を意識的にもつことで、児童は体を動かす楽しさに気付き、自ら進んで動くようになる。今回の取組でも、12月の寒さにもかかわらず、児童はこちらから声かけをしなくても、誘い合っただけで外に出るようになっていった。子どもは本来動きたいという欲求をもっているものなので、このきっかけをどのようにしてつくっていくかが重要である。

生活習慣改善には、ただ実践を行えばよいというのではなく、事前に生活実態調査（R：リサーチ）において生活習慣の課題を見つけ、その課題を解決するための実践に向けての計画（P：プラン）を立て、継続した実践（D：実施）を行い、実践の後効果を検証（C：評価）しながら、さらに良い方法を模索する（A：改善）という一連のサイクルを続けながら、長期的な視点で行っていく必要がある。

また、保護者に対して協力を求めなければ、生活習慣についての取組はできなかったことも事実である。学級懇談会等で保護者から「生活習慣を乱さないように気を付けています。」や「早く寝るように声をかけている。」などの声も聞かれ、保護者の関心も高まってきていると実感している。子どもの生活を見直すことは保護者自身の生活を見直すことにもつながっていくことなので、今後の継続した取組をしていく中でさらに保護者の意識を変えていけたらと考えている。

6 終わりに

児童に基本的な生活習慣を身に付けさせることが大切であり、学習意欲にもかかわってくることは、様々な調査を通して分かっていた。今回生活習慣を改善するために、学校として運動習慣の定着を目指して取り組んだ結果、わずかではあるが「早寝・早起き」傾向がみられるようになってきた。児童自らが自分の生活リズムをチェックしたり、自分の生活を振り返ったり、また運動することを通して楽しさを味わったりするきっかけをつくるのが、学校の重要な役割であると考えられる。このようなことをきっかけに、児童が自分の生活をよりよくしようとする第一歩になればと願っている。

また、私たち教員は、日ごろの児童の生活の状況を把握しているものの、詳細な実態把握・分析まではなかなかできていない現状にある。今回生活リズムや体温についてアンケート調査を実施し、その結果をまとめ数値化し、分析することで、児童の実態を保護者に説明できたことは、成果と言える。また、学校として、この把握した結果を保護者に情報発信していくことが保護者の意識を変えていくことにもつながっていく。生活習慣は、保護者の意識や生活スタイルに大きく影響してくるものなので、保護者に生活習慣の改善の必要性を分かってもらうためには、繰り返して取り組んでいく必要がある。保護者が行動する原動力は子ども自身の変容である。子どもが変わってこそ保護者も意識が変わってくる。学校は、生活習慣改善についての情報や知識、そして、保護者が行動を起こす原動力となる児童の変容の様子をいろいろな機会に伝えていく必要がある。学校において、児童の行動が変容につながるようなしかけをつくっていくことこそ大切である。

今後も、長期間の見通しをもって取組を継続させ、児童によりよい生活習慣の定着を図るために努めていきたい。

参考・引用文献

- (1) 奈良県教育委員会(2008)『平成19年度家庭教育アンケート調査報告書』
- (2) 文部科学省「平成21年度全国学力・学習状況調査」
http://www.nier.go.jp/09chousakekkahoukoku/09todoufuken_data/29_nara.htm
- (3) NPO法人キッズエクスプレス 21 実行委員会『早ね早おき朝ごはん!』
http://kids21.gr.jp/2010_hayane-hayaoki/index.html
- (4) 小澤治夫「子どもの生活習慣 低下する子どもの体力ーその要因と対策」
http://www.shinko-keirin.co.jp/csken/pdf/56_02.pdf
- (5) 『総合教育技術 7月号』(2010)小学館 p.46-49
- (6) テルモ体温研究所「体温と生活リズム」
<http://www.terumo-taion.jp/health/temperature/02.html>
- (7) 前橋 明「低体温児が増えている」
<http://www.terumo-taion.jp/health/teitaion/index.html>
- (8) 文部科学省中央教育審議会スポーツ・青少年分科会(第34回)配布資料(2005)
- (9) 朝日新聞朝刊(2010年10月25日)「生活習慣を見直す①運動」
- (10) 細江文利(2010)『体づくり運動の指導法』小学館
- (11) 文部科学省(2009)「多様な動きをつくる運動(遊び)」パンフレット