

「健幸かるた」を用いた 小学校での健幸教育支援



キーワード

浜松市、教材開発、教育支援、健幸づくり

○取り組んだきっかけ

近年、医学の進歩や健康意識の高まりから、平均寿命が伸び、「人生100年時代」と言われています。その中で、従来言われてきた「健康(ヘルス)」だけでなく「健幸(ウェルネス):健康で、生き生きと、幸せに暮らすこと」が望ましいとされ、浜松市でも、健幸都市を実現するために様々な取り組みが行われています。

また、健康は大人になってから考えることが多い、子供の頃は考える機会が少ないです。しかし、自殺や不登校の子どもが増えているなど、健幸に過ごすことができない子どもが多くいる現状があります。そこで、早期に自らの健康について考えたり、「ウェルネス」に関するリテラシーを高めたりすることで、子どもたちが生涯にわたって健康で幸福な生活を送る基盤づくりができるのではないかと考えました。

心身マネジメント学科で健康について学び、これまでに小学生に運動機会の提供や授業を実施した経験から、子どもたちの「ウェルネスリテラシー」を高めるための教育教材を開発し、浜松市内の小学校で授業を行いたいと考えました。

○活動の目的

今回、健康(ヘルス)だけでなく、健幸(ウェルネス)について楽しく学ぶことのできる教育教材を開発し、それを使って小学校で授業をすることで、子どもたちの健幸に関する興味・関心を高めること、日常生活の意識を高めていくことを目的としました。

○具体的な内容

6月に健康プロデュース学部の学生3名が読み札50枚を考案しました。読み札は、小学生に分かりやすく、理解しやすい文言を考えました。その後、読み札のイメージにあつたイラストを、造形学部の学生3名が作成しました。かるたの読み札には、健幸の7つの要素を視覚的に理解できるよう、共通のイラストを印刷するなど工夫をしました。

その後、完成したかるたを使って、浜松市内の小学校で健幸教育に関する授業を行いました。授業の中では、かるたの途中に「学びタイム」を挟み、健康に関する説明をしたり、「友達の良いところを見つけてみよう」といったアクティビティを行ったりしました。



○期待される効果

今回、かるたを使って小学校で授業をする中で、「健幸についてよくわかった」「楽しみながら学べた」という子どもたちの声を聞くことができました。アンケートの結果からも、健幸(ウェルネス)に関する理解や意識が高まったということが明らかになり、活動を通して子どもたちの健康で幸福な生活を送る基盤づくりの第一歩になったと思います。今後も、継続して健幸教育を行っていき、健康で幸福に過ごすことのできる子どもを増やしていきたいです。



高橋明子

健康プロデュース学部

心身マネジメント学科吉田ゼミ



連携先

常葉大学造形学部
浜松市内小学校等