マレーシアにおける健康的なライフスタイルの定着をめざした学習方法の工夫

前在マレーシア日本国大使館附属クアラルンプール日本人会日本人学校　教諭
福岡県福岡市立松崎中学校　教諭　高　山　　剛

キーワード：健康教育、運動・スポーツ、中学校、保健体育、学習方法

１．はじめに

マレーシアにおける健康問題は、年々深刻さを増している。このことから運動・スポーツと健康との関連性を周知し、その関わり方を見直すことによって、中・長期的な健康問題の解決につながる可能性があるものと考える。マレーシアにおける健康問題は、生活環境や様式の変化によって、近年では生活習慣病、喫煙・飲酒・薬物乱用などの低年齢化が大きな課題となっている。これらの健康問題の解決を目指し、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育成することが求められている。

しかしながら、中学校での保健体育の授業の状況を見てみると、生徒は十分な理解に至っているとは考えられず、指導方法の工夫が必要であると言える。このことは、教師が説明し、板書するという授業に踏襲している結果とも考えられる。そこで、本研究では、マレーシアの中学校における保健体育学習の現状を踏まえ、健康的な生活習慣やその考え方が根付いていくための健康教育の在り方について考察を加えるものとする。

２．マレーシアにおける健康問題

(1) 先行研究の検討

○共栄大学研究論.「マレーシアの教育政策と学校教育制度.鐘ヶ江弓子（2002)」

〈健康問題〉

マレーシア国内で顕著に現れ始めたのが児童生徒の肥満の問題である。国民の約半数が、適正体重を超え、肥満児の割合も20％以上にのぼり、成人の男女ともに、人口の約45％が「太り気味」と判断されている。また、3人に1人が高血圧、5人に1人が高コレステロール血症と判断されており、糖尿病患者も年々増加しているのが現状である。

〈運動・スポーツ習慣〉

マレーシアは車社会のため、歩く機会が非常に少ない。通学もバスや車を使用する場合がほとんどである。が「定期的に運動をする」のはマレーシア人の23％足らずで、アジア太平洋地域内11カ国のうち最下位である。

３．マレーシア州立学校における調査

(1) 調査概要

先行研究から、マレーシア国内の運動・スポーツと健康に関する概要を踏まえて、健康教育との関わりを通して、以下のような視点から捉え直していく。マレーシアにおける小・中学校では、保健体育の授業が健康の保持・増進や改善を見据えた教育課程を元に授業が展開されているとは言いがたい。その根拠として、運動・スポーツを行うことの重要性や、健康との関連性について学校教育の中で、幼少期から教える環境や機会が少ないものと考えるからである。マレーシアにおいて年々悪化している健康問題を改善していく課題として、児童生徒にどのように意識化させるのか、あるいはどのように生活習慣の中に運動・スポーツを根付かせていくのか、考えていく必要がある。

(2) 調査方法

○平成29年7月31日（月） セランゴール州スンガイ・ラワン中学校

・カンポンホームステイ（田舎でのホームステイ）による現地校視察と交流

○平成30年7月30日（土） パハン州ジャンダー・バイク中学校

・カンポンホームステイによる現地校視察と交流

(3) 調査結果

マレーシアの公立中学校における運動・スポーツを行うための施設・設備の状況や学習環境について整理していく。

〈屋外運動場〉

中学校のグラウンドは、全面が天然の芝でおおわれており、定期的に整備されているため、芝の長さが一定に保たれていた。また、広さもサッカーコートが十分に確保できるくらいの面積があるため、在籍する生徒が運動をするには、十分な広さである。しかしながら、日中の高温を避けるため、授業や休み時間にグラウンドで、運動・スポーツを行っている様子はまったく見られなかった。

〈教室〉

教室は、20名ほどの生徒が十分に学習できる程度の机とイス、固定式のホワイトボードがあり、床はコンクリートで固められていた。また、冷房設備はなかったが、天井にファンが取り付けてあったため、空気の流れがあり、教室内に入るとひんやりして、過ごしやすい状態であった。また、横の壁、後ろの壁には余すところなく掲示物が張られていた。多くは生徒が授業などで、作成した作品を掲示したものであった。その中に、理科の授業で学習した人体の仕組み（血管のしくみ）を整理した掲示物があった。しかしながら、この学習内容が私たちの生活の仕方や健康と、どのように関連していくのか、にまでは至っていないものと考えられる。さらに、デスクトップ型パソコン（20台）、ノート型パソコン（20台）、タブレット端末（10台）、さらには利用しなくなった廃棄間近のブラウン管パソコン（10台）が設置されたパソコン教室があった。放課後に開放し、40名ほどの生徒が利用していた【資料1】。しかしながら、利用する多くの生徒が、日本のアニメーションやYou Tubeの閲覧に興じており、学習で利用されている様子はうかがえなかった。

資料１　パソコン教室での様子

〈廊下・中庭〉

多くの生徒が目にする廊下や中庭には、生活習慣病のポスター【資料2】や、薬物乱用防止を促す立て看板があった。生活習慣病では、特に食生活と健康に関する掲示がほとんどであった。これは、マレーシアでは、アルコールを摂取しない分、食事と食事の間に「マカン」と呼ばれる間食をする習慣や、食べ物や飲み物に大量の糖分を入れ、エネルギーを過剰に補給する習慣があるため、そのことから引き起こされる肥満問題に頭を悩ませているからであると考えられる。また、マレーシアでは、薬物を所持していると厳罰に処されるものの、経済の発展に伴い、都市部を中心に薬物の売買が横行しており、これまで以上に手軽に薬物が手に入りやすい現状によるものと考えられる。

資料２　生活習慣病ポスター（廊下）

(4) 調査まとめ

①授業方法の改善

これまでのように、対処療法的に予防を促すことを目的とした啓発ポスターや看板を設置することは重要な手だての1つであると考える。しかしながら、これからは、生徒が自らの意思で食生活や運動生活を捉え直し、薬物乱用に対して断固たる意志で拒絶するといった、「内発的な動機付け」をもとにした判断ができる生徒を育てていくことが求められる。そのため、授業においても、以下のような工夫が必要である。

〈健康問題を自分の問題として捉えた授業〉

学習内容を「記憶」としてとどめるのではなく、生徒が現在あるいは将来の生活において、健康の問題に直面した際に、正しい判断の下に意志決定や行動選択を行い、適切に実践していく能力を育てていく必要がある。つまり、自分の将来の健康的な生活、家族・仲間の健康の維持増進に向けて、運動・スポーツと関連づけながら考えることができる生徒を育成していく。

保健体育の学習において、自他の健康を生き方と直結する身近な問題として、実感できるようにしていく。社会の問題について自分の課題として捉え、解決していく方法をみんなで導き出していく学習展開を模索していく必要がある。

マレーシアの現状を捉えた上で、生徒にとっていかに切実感のある課題に取り組ませるかが、実践意欲と態度の育成には重要となる。「今回学んだことを、他の場面では活かせないだろうか」と考えることができるような学習展開へと工夫することにより、保健学習の理解がより深まり、将来、健康の保持増進のための実践力が育成されるようになるものと考える。

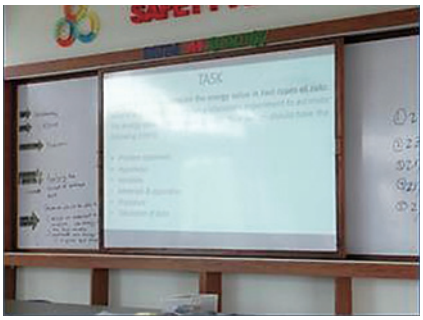
〈他者との関わりを促すICT機器の活用〉

課題の解決に向けてグループで取り組む際、1つの結論へと導くために、いかに分かりやすく根拠をもって、ひも解いていくことができるのかが問われる。自分たちのグループは、どんな方向性で結論付けるのか、そのためにはどのような情報が必要なのか探っていくツールとして、タブレット端末を用いることが必要となる。その活動を通して、グループで互いに関わり合いながら、ゴールへと近づいていく学習を進めていくことが求められる。

②先進的な学校の例

〈屋外運動場〉

将来の国家を担う児童生徒を育成する目的で設置されたマレーシア国立の女子中学校であるトゥンク・クルシア校を例にまとめる。全児童生徒の約3.0％しか入学できないという、超エリート女子の中学校である。将来の国家を担うという観点から、学費は全額無償である。トゥンク・クルシア校（TK校）の運動場は、陸上競技場のようなカーボン使用のトラックと天然芝のフィールドを完備している。しかしながら、日中の高温を避けるため、授業や休み時間にグラウンドで、運動・スポーツを行っている様子はまったく見られなかった。



資料３　TK校の板書

資料４　TK校のグループ学習

〈教室〉

教室の板書【資料3】は、スライド式のホワイトボードがあり、中央には可動式のプロジェクターの映像を映し出すことができるようになっている。マレーシアにおける公立中学校との大きな違いは、施設・設備が充実していることもさることながら、その学習方法の違いと言える。つまり、学習課題（TASK）を授業の導入段階で提示し、必要に応じてタブレット端末を利用しながら、グループでの学

習を進めていく【資料 4】。こうした生徒の姿は、現在の日本で行われている授業の学習展開と変わらない印象を持った。こうした学習が、生徒の実践とどのように結びついたかについて、検証するまでには至らなかったものの、TASKの解決を目指して、グループで説明し、伝え合いながら、1 つの答えを導き出す学習方法は、実践意欲と態度が必要な方法であると考える。個でもグループでも、タブレット端末を必要に応じて、巧みに使いこなしている生徒の様子から、自分にとって必要となる知識や情報を必要なタイミングで獲得できるツールとして、上手に利用していると感じた。

〈学習方法〉

授業を行うにあたって、これからの日常生活で直面するであろう困難を乗り越えることができる「実践力」を身に付けさせたい。つまり、生徒に、現在はもちろん将来の生活において、自分や家族、あるいは友人が健康に関わる、ある状況や場面に直面したとき、適切な思考・判断、意思決定を行い、自分の健康や生活習慣の改善が適切にできる力を身に付けさせていく学習方法の工夫が必要となる。そして、このような実践力を身に付けさせるためには、現在のマレーシアが有する社会的な問題を解決していかなければならない問題として目を向けさせることが必要となる。

こうした切実感のある学習課題への取り組みをすすめながら、自分の生活習慣や考え方を振り返り、行動を変えていく基盤としていく。このように、健康に対する見方や考え方が習得されていくと、運動・スポーツとの向き合い方、関わり方にも当然変化が生まれてくる。

ただ単に、生徒にとって人気のある取り組みやすい運動・スポーツを「やらせる」だけの授業から、「何のために」その運動・スポーツをしているのか、しっかり考えさせてから取り組むことができるようになる。「何を」「どのくらい」「どのように」行っていくことが最適なのか、自分や家族、友人の心身の健康状態と照らし合わせながら、実践できる生徒の育成を目指す。

4．結論

(1) 学習展開の工夫

マレーシアでも日本以上に肥満や生活習慣病の深刻化、喫煙・飲酒・薬物乱用の低年齢化など、健康にかかわる様々な問題を抱えている。これらの問題に対処するために保健の授業においては、広い視野から健康や安全、社会問題に迫り、「健康や安全に対して、よりよい選択をし、実践できる力」を育むことが求められている。そのため、単元を貫く学習課題は、「生徒にとって、いかに切実感があり、考えがいのある課題になっているか」ということである。これまでマレーシアで展開されてきた授業と同じように、たとえ一通り習っていたとしても、習得に至っているかを示すことにはならない。だからこそ、多くの生徒が誤解していそうな課題、習得した知識を活用・発展させることができるような課題、試行錯誤を繰り返しながら学びを深めていくような課題から、知識や技能の確かな定着と理解を深める学習展開が必要となる。

(2) ICT 活用の仕方

タブレット端末を活用することにより、生徒が学習によって獲得した情報を他者に向けて発信する活動を取り入れることができる。グループの学習形態によって、1 人では困難な課題への取り組みに対して、見通しがもてるようになるため、グループの中で必然的に自分の考えを説明し、伝え合いながら、試行錯誤を繰り返していく学習へと工夫が生まれる。生徒同士が必然性をもって協働し、結びつけるものは、学習目標や学習課題を達成したいという強い意思によるものである。グループや他者との交流によって、課題解決のプロセスから生まれてくる矛盾や葛藤を解決してくれる。他者と助け合うことが、事象に対する新たな意味や価値を生み出すことにつながる。そのため、協働による学習により必然性を生み出すためには、タブレット端末や電子黒板を利用して、生徒同士による意見交換、発表などお互いを高め合う学びを通じて、指導力、判断力、表現力などを育成することが必要となる。このように、グループによる協働を重視した学習を進めることで、生徒の参

加意識を高め、コミュニケーションを促しながら、理解を深めることができる。

参考文献

・「マレーシアの教育」（財）自治体国際化協会 CLAIR REPORT NUMBER 217 (JULY12,2001). 財団法人自治体国際化協会（シンガポール事務所）

・「マレーシアの教育事情」前在マレーシア日本国大使館附属クアラルンプール日本人会日本人学校. 群馬県伊勢崎市立宮郷小学校　教諭　須田貞崇

・「マレーシアの教育政策と学校教育制度」共栄大学研究論. 鐘ヶ江弓子（2002）

・「学びのイノベーション事業実証研究報告書」文部科学省（2015）