

<8> 日常生活の指導

《 体重測定 》

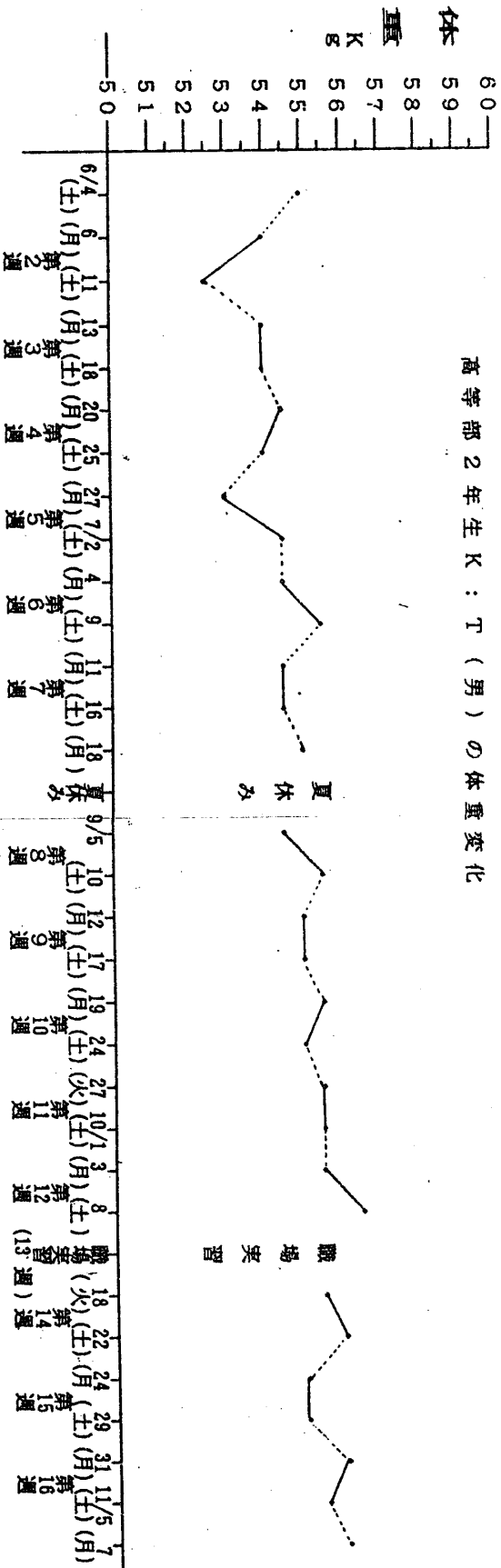
1. 体重測定における成果と問題点

・6月2日より、登校時と下校時の1日2回各教室で体重を測定し始め、5カ月が経過した。一学期は各担任により、二学期は生徒の体重係が測定にあたった。それぞれの数値は、必ずしも一定の条件で行なわれていないため、単純にグラム単位で比較することは出来ない。しかし、増加傾向にあるか、減少傾向にあるかの判断は、可能であるし、一週間単位、一カ月単位、数カ月単位での数値的比較は十分可能である。

・体重測定において、正確な数値を追及していくためには、一定の条件下（メーター、測定者、時刻、服装、姿勢等の統一）で行なわなければならない。しかし、毎日の体重測定で意図しているのは、グラム単位の正確な数値というより、生徒自身に自分の体重に関心を持たせることであり、自分で体重を測る能力を身につけることである。さらには、自分で体重をコントロールできることをねらいとする。

その意味で、現在、生徒の体重係によって、測定することが習慣化しつつあることは成果だと思う。しかし、ややマンネリ化する傾向にあり、今後は、一人でも多くの生徒に「自分の体重は自分で正確に測る。」という意識、能力を身につけさせていく必要がある。

高等部2年生K: T (男) の体重変化



高等部2年生の体重変化

生徒名	6/2期	11/1期	差(±)	生徒名	6/2期	11/1期	差(±)	生徒名	6/2期	11/1期	差(±)
K: K	45.2kg	49.1kg	+3.9kg (+8.6%)	K: T	53.1kg	55.5kg	+2.4kg (+4.5%)	S: N	39.5kg	40.0kg	+0.5kg (+1.3%)
K: M	52.8	52.0	-0.8 (-0.2%)	N: Y	42.0	40.5	-1.5 (-3.7%)	Y: K	70.0	75.0	+5.0 (+7.1%)
H: Y	51.8	54.1	+3.3 (+6.4%)	M: I	54.2	52.0	-2.2 (-4.0%)	I: N	60.0	55.0	-5.0 (-8.3%)
Y: E	50.8	52.0	+2.0 (+3.9%)	S: K	67.5	62.0	-5.5 (-8.1%)	H: M	50.1	50.0	-0.1 (-0.2%)
K: I	79.6	78.0	-1.6 (-2.0%)	I: M	33.8	34.0	+0.2 (+0.1%)	E: M	50.4	50.0	-0.4 (-0.1%)
Y: F	52.2	51.0	-1.2 (-2.2%)	T: O	49.2	48.0	-1.2 (-2.4%)	Y: M	40.0	44.5	+4.5 (+11.2%)
Y: S	55.6	57.8	+2.2 (+4.0%)	Y: O	57.1	56.3	-0.8 (-1.4%)	M: Y	53.0	50.5	-2.5 (-4.7%)
Y: U	69.2	70.4	+1.2 (+0.2%)	K: N	65.2	67.5	+2.3 (+3.5%)	T: K	56.3	56.1	-0.2 (-0.4%)
Y: K	79.2	81.2	+2.0 (+3.0%)	H: M	82.6	84.0	+1.4 (+2.2%)				
M: I	48.8	48.4	-0.4 (-0.1%)	K: O	40.1	40.1	± 0				

() 内は、もとの体重に占める増減の比率

2、体重測定値からの取り組みへのアプローチ

・やや肥満傾向にあった2名の生徒が、5カ月で5kg以上減量した。減量のやり方には、問題点があるが、二人に共通していることは、自分の体重に関心を持ち、自分で食事、運動に気をつけたことがあげられる。認知能力が高い子には、適切な知識、情報を提供することで大きな効果を期待できるようだ。

・5カ月で3kg以上増加した生徒が4名いた。増加することが、成長であるのか、脂肪の増加であるのかの判断は難しいが、2名は運動と食事のバランスが崩れて増加したものと思われる。

また、肥満傾向が問題になった生徒でも、体重は5カ月でほとんど変化していない生徒がかなりいる。研究での取り組みが、体重の数値に関しては、さほどあらわれていない。

しかし、一方では、二学期以降体重の上下動が小さくなった生徒もあり、家庭との連携がうまくいっているといえる事例がある。

・体重測定数値をどのように生徒や家庭に提供すればよいか最大の課題である。単絡的に数値が下がることを期待するのは危険であり、適切な食事、運動などを気をつけていく過程で、その裏付けとして体重数値を用いるのが適切であると考えられる。

- | | |
|-----------------------|-----|
| ・5カ月で3kg以上増加した生徒 | 4名 |
| ・体重差が3kg以内の幅で変動している生徒 | 22名 |
| ・5カ月で3kg以内の減少をした生徒 | 2名 |