

保健体育教室

313

No.2
December
2021



■特集

令和2年度 **体力・運動能力調査結果**
令和2年度 **学校保健統計調査結果**

■

高校生のヤングケアラーへの心の支援

和光大学 菅野 恵

■

新学習指導要領における〈保健〉の学習評価

東海大学 森 良一

保健体育教室
2021年第2号
通巻313号

CONTENTS

特集

令和2年度 体力・運動能力調査結果	1
令和2年度 学校保健統計調査結果	
高校生のヤングケアラーへの心の支援	7
和光大学 菅野恵	
新学習指導要領における〈保健〉の学習評価	16
東海大学 森良一	
体育実技・保健副教材のご案内	22

連載

Book Review

『実践 行動変容のためのヘルスコミュニケーション 人を動かす10原則』	14
東京大学大学院 奥原剛	
『動画でわかる サッカー・コーディネーション トレーニングバイブル』	21
泉原嘉郎	

夏（7～8月）に行われた全国高等学校総合体育大会団体 （令和3年度）の優勝校	24
---	----

令和2年度 体力・運動能力調査結果*

令和2年度 学校保健統計調査結果

*令和2年度調査については、新型コロナウイルス感染症の影響を考慮し、各地域ごとに調査の実施時期の延長や実施可否を判断している。

体力・運動能力調査結果

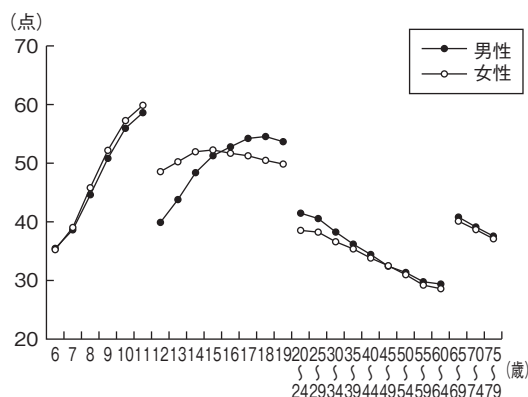
「令和2年度 体力運動能力調査報告書」が、令和3年9月、文部科学省スポーツ庁健康スポーツ課より公表された。

この調査は、国民の体力・運動能力の現状を明らかにするとともに、体育・スポーツの指導と行政上の基礎資料を得ることを目的に、全国47都道府県を対象に、昭和39年度以降行われているもので、今回の調査は、令和2年5～7月にかけて実施されたものである。

■体力の加齢による変化

テスト項目は、握力（筋力）、上体起こし（筋力・筋持久力）、長座体前屈（柔軟性）の3テスト項目は6歳から79歳まで、また反復横とび（敏捷性）、20mシャトルラン（全身持久力）、立ち幅とび（筋パワー）の3テスト項目は6歳から64歳までを対象にしている。図1は新体力テスト合計点の加齢に伴う変化の傾向を示している。テスト項目に

図1 加齢に伴う新体力テスト合計点の変化



- (注) 1. 図は、3点移動平均法を用いて平滑化してある。
2. 合計点は、新体力テスト実施要項の「項目別得点表」による。
3. 得点基準は、6～11歳、12～19歳、20～64歳、65～79歳で異なる。

より差異はあるが、全体的な傾向としては、男女ともに6歳から加齢に伴い体力水準は向上し、男子は17歳ごろピークに達するのに対して、女子は14歳ごろピークに達する。

■体力・運動能力の年次推移

長期的に年次変化の比較が可能である、握力及び走能力（50m走・持久走）、跳能力（立ち幅とび）、投能力（ソフトボール投げ・ハンドボール投げ）などの基礎的運動能力のうち、持久走の年次推移を見たものが図2、3である。

図2 持久走（1500m）の年次推移（男子）

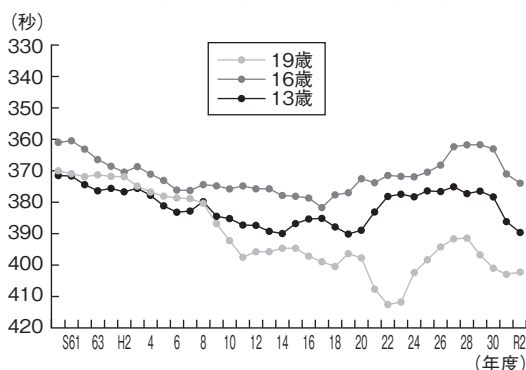
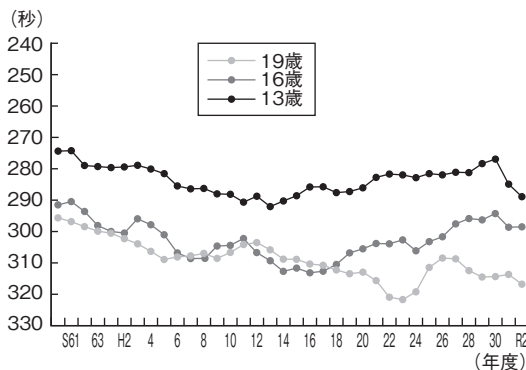


図3 持久走（1000m）の年次推移（女子）



- (注) 1. 平成9年度までは示した期間中の平均値で表している。
2. 平成10年度以降は3点移動平均法を用いて平滑化してある。
3. 令和2年度は新型コロナウイルス感染症のため実施時期や標本数等が異なる。

新体力テスト施行後の20年間の基礎的運動能力を見ると、男子の握力及び男女のボール投げについては、低下傾向を示している。

しかし、それ以外の項目では、男女及び年代によってやや違いが見られるものの、ほとんどの項目では、横ばいまたは向上傾向を示している。

新体力テスト施行後の20年間の合計点の年次推移を見ると、ほとんどの年代で、緩やかな向上傾向を示している。

■運動・スポーツの実施状況と体力

1) 運動・スポーツの実施頻度と体力

運動・スポーツの実施頻度と新体力テストの合計点との関係を、年齢段階別に示した(図4、図5)。

6、7歳では、運動を実施する頻度による合計点の差は小さいが、8歳ごろからは加齢に伴って合計点が増加し、ほとんどの年代において運動・スポーツを実施する頻度が高いほど、合計点も高い傾向に

ある。

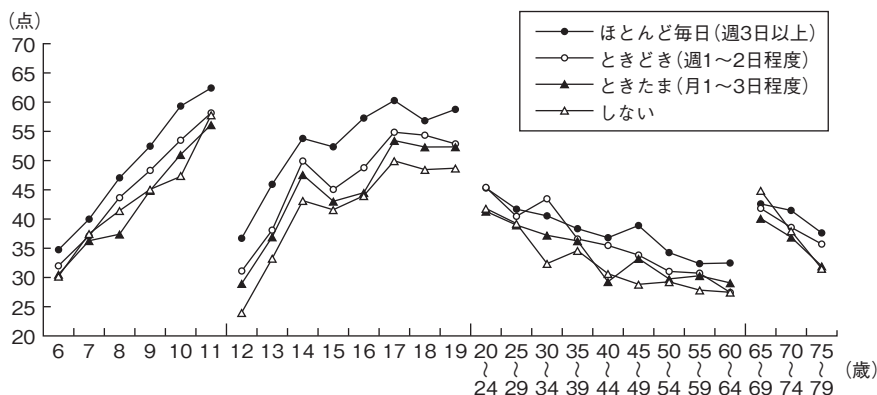
20歳以降の合計点は、運動・スポーツの実施頻度にかかわらず低下傾向にあり、低下の度合いは、特に50歳前半から大きくなるが、ほとんどの年代において運動・スポーツを実施する頻度が高いほど、合計点も高い傾向を示している。

運動・スポーツの実施頻度が高いほど体力水準が高いという関係は、男女ともにほとんどの年齢で認められている。運動・スポーツの実施頻度は、生涯にわたって体力を高い水準に保つための重要な要因の一つであると考えられる。

2) 運動部・スポーツクラブ所属の有無と体力

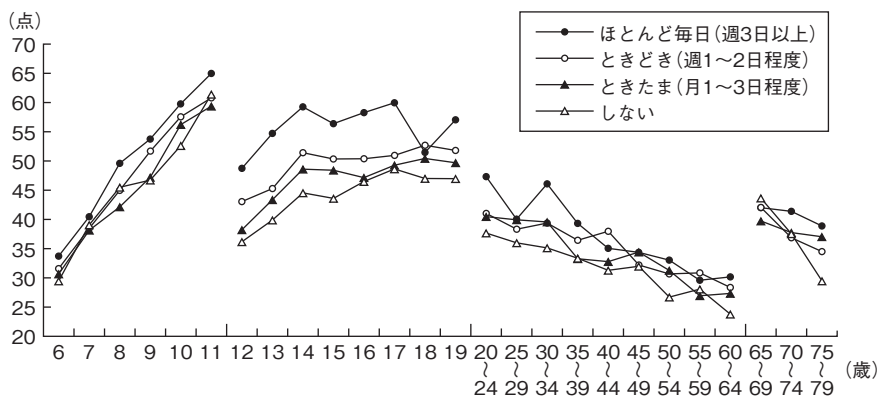
運動部やスポーツクラブへの所属の有無と新体力テストの合計点との関係を、年齢段階別に図6に示した。男女とも、運動部やスポーツクラブへ所属している群の方が所属していない群よりも合計点は高い傾向にある。

図4 運動・スポーツの実施頻度別新体力テストの合計点 (男子)



(注) 1. 合計点は、新体力テスト実施要項の「項目別得点表」による。
2. 得点基準は、6~11歳、12~19歳、20~64歳、65~79歳で異なる。

図5 運動・スポーツの実施頻度別新体力テストの合計点 (女子)



(注) 1. 合計点は、新体力テスト実施要項の「項目別得点表」による。
2. 得点基準は、6~11歳、12~19歳、20~64歳、65~79歳で異なる。

6, 7歳では、運動部やスポーツクラブへの所属の有無による合計点の差は小さいが、その後の両群の差は徐々に大きくなる。12～19歳においても両群の差は一層開く傾向を示している。

20歳以降の合計点は、運動部やスポーツクラブへの所属の有無にかかわらず低下し、男子の所属している群は、70～74歳を除き、所属していない群より高い値を示している。女子の所属している群は所属していない群より3～6点、高い値を示している。

したがって、運動部やスポーツクラブでの活動は、生涯にわたって高い体力水準を維持するための重要な役割を果たしていることがうかがえる。

3) 学校時代の運動部（クラブ）活動の経験と体力

中学校、高等学校、大学のいずれかでの運動部（クラブ）活動の経験の有無と、20～64歳及び65～79歳の新体力テストの合計点との関係を、図7に示した。

合計点は、男女ともに運動部（クラブ）活動の経験の有無にかかわらず、加齢に伴いほぼ同様に低下する傾向にある。しかし、中学校、高等学校、大学のいずれかで運動部（クラブ）活動を経験した群の合計点は、35～59歳、65～74歳男子を除き、運動部活動の経験のない群より、いずれの年代においても高い値を示している。

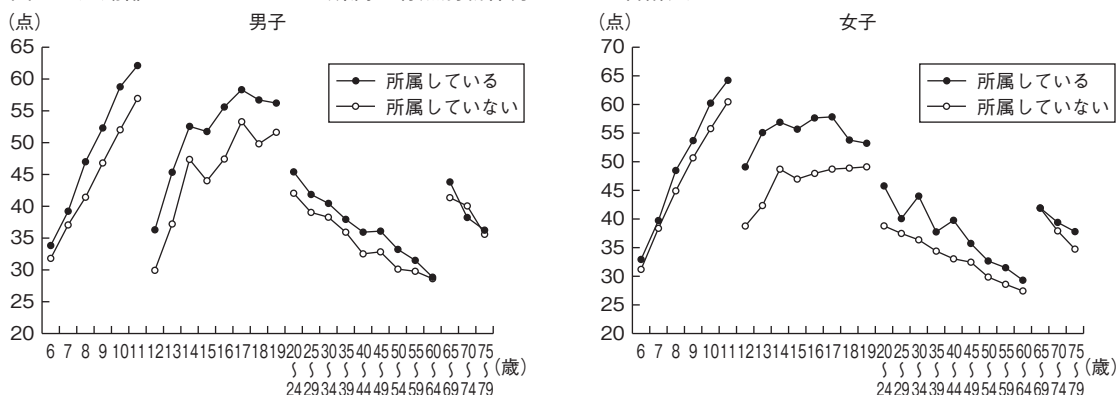
したがって、学校時代の運動部（クラブ）活動での経験が、その後の運動・スポーツ習慣につながり、生涯にわたって高い水準の体力を維持する要因の一つになっていると考えられる。

健康に関する意識と体力

20～64歳及び65～79歳の健康状態に関する意識と、新体力テストの合計点との関係を、図8（次頁）に示した。男女とも、合計点は加齢とともに徐々に減少する傾向にある。

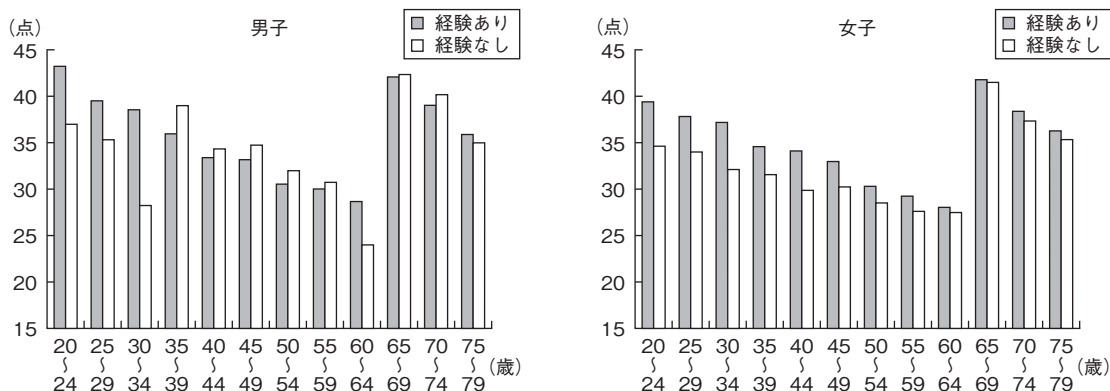
また、全ての年代において、健康状態について、

図6 運動部・スポーツクラブ所属の有無別新体力テストの合計点



(注) 1. 合計点は、新体力テスト実施要項の「項目別得点表」による。
2. 得点基準は、6～11歳、12～19歳、20～64歳、65～79歳で異なる。

図7 学校時代の運動部（クラブ）活動の経験別新体力テストの合計点



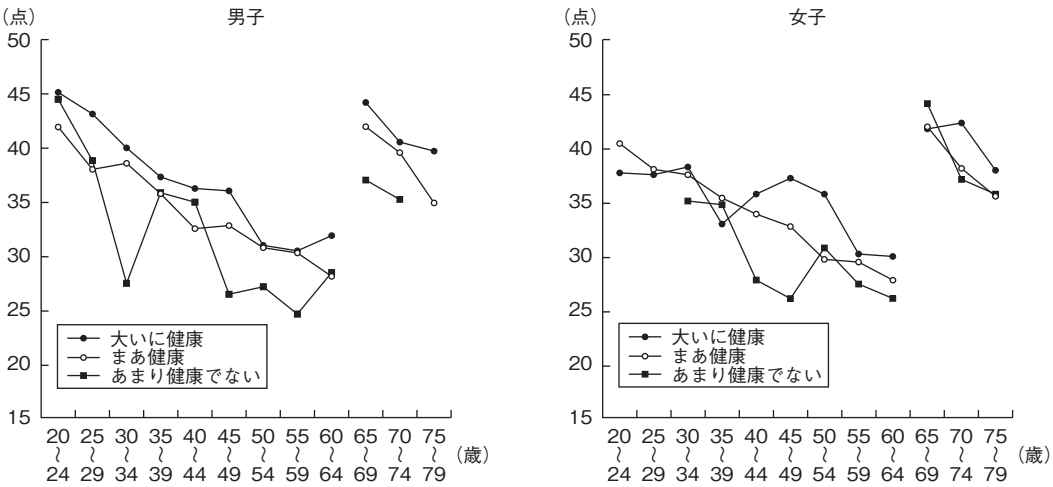
(注) 1. 「経験あり」は、中学・高校・大学のいずれかにおいて運動部（クラブ）活動の経験がある群を示す。
2. 合計点は、新体力テスト実施要項の「項目別得点表」による。
3. 得点基準は、20～64歳、65～79歳で異なる。

「大いに健康」と意識する群の合計点が全体的に高く、「まあ健康」と意識する群がそれより1～5点低い値、「あまり健康でない」と意識する群がさらに2～5点低い値となっている。

20～79歳における健康状態に関する意識と運動・スポーツの実施頻度との関係を図9に示した。

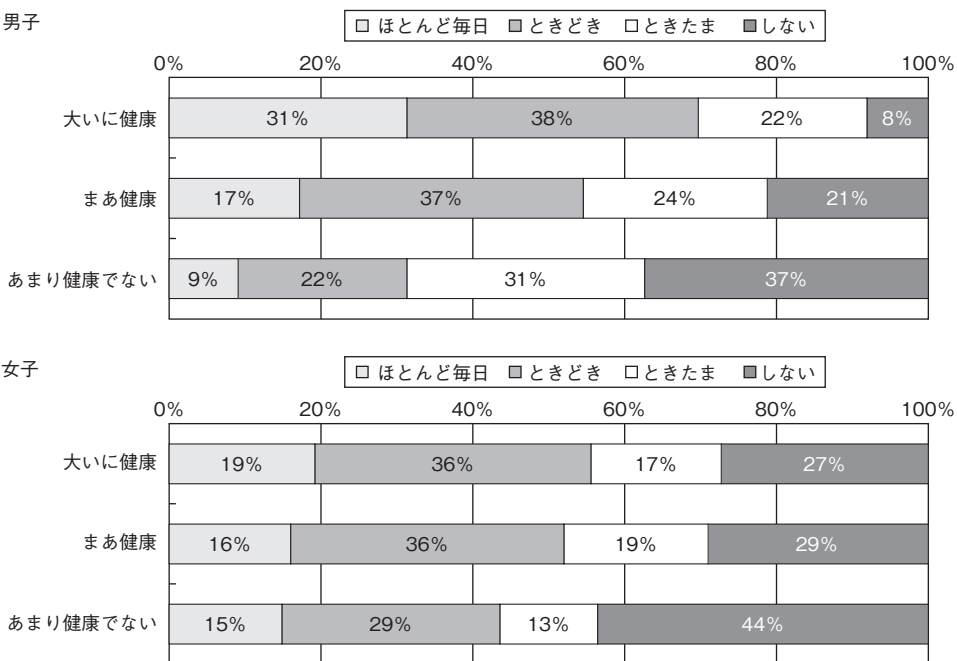
「ほとんど毎日」又は「ときどき」運動をしている者の割合は、「大いに健康」と意識する群の男子で約70％、女子で約60％である。一方、「まあ健康」と意識する群では男子で約55％、女子で約50％であり、「あまり健康でない」と意識する群では男子で約30％、女子で約45％となっている。

図8 健康状態に関する意識別新体力テストの合計点



(注) 1. 合計点は、新体力テスト実施要項の「項目別得点表」による。
2. 得点基準は、20～64歳、65～79歳及び男女により異なる。
3. 該当者がいなかった年代では図にデータが表示されていない。

図9 健康状態に関する意識別運動・スポーツの実施頻度



(注) 1. ほとんど毎日：週3～4日以上、ときどき：週1～2日程度、ときたま：月1～3日程度
2. %数値は、小数点以下第1位を四捨五入して表記してある。

表1 年齢別新体力テストの結果

年齢	握力 (kg)				上体起こし (回)				長座体前屈 (cm)			
	男		女		男		女		男		女	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
15	36.93	7.34	25.69	4.57	27.80	5.91	22.33	5.92	46.24	11.35	48.35	9.91
16	39.60	7.43	26.09	5.22	29.03	6.32	23.53	6.11	48.26	10.82	49.19	9.75
17	40.74	7.78	26.68	4.99	30.79	5.94	23.57	6.43	50.45	11.43	49.12	10.24
18	40.40	6.56	26.00	4.60	29.55	6.64	23.40	5.77	50.41	10.98	46.82	10.12
年齢	反復横とび (点)				20m シャトルラン (折り返し回数)				持久走・急歩 (秒)			
	男		女		男		女		男		女	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
15	54.34	7.58	47.85	5.95	78.21	26.65	48.67	19.03	395.99	58.88	309.67	45.42
16	56.49	7.15	48.33	6.01	83.29	28.86	48.82	19.96	387.23	54.58	305.51	46.40
17	57.68	6.93	47.93	6.98	86.01	26.54	44.33	19.68	384.06	56.00	304.02	48.58
18	56.27	7.11	47.49	6.15	79.29	27.82	41.69	15.43	400.08	48.58	319.67	37.84
年齢	50m 走 (秒)				立ち幅とび (cm)				ソフトボール投げ・ハンドボール投げ(m)			
	男		女		男		女		男		女	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
15	7.49	0.56	8.89	0.74	216.35	24.43	172.33	21.74	23.34	5.99	13.93	4.30
16	7.31	0.54	8.96	0.78	224.02	24.03	173.26	22.50	25.05	6.61	14.39	4.28
17	7.23	0.50	9.05	0.85	229.44	22.83	171.83	23.36	26.69	6.60	14.75	4.59
18	7.34	0.53	9.17	0.84	223.70	22.79	164.81	22.04	25.81	6.33	14.11	3.95

学校保健統計調査結果



令和3年7月、「令和2年度 学校保健統計調査」の結果が公表された。この調査は、「児童・生徒および幼児の発育および健康状態を明らかにする」ことを目的に、昭和23年から毎年実施されているものである。

表1には、令和2年度の高校生（15～17歳）の身長・体重の全国平均値と、世代間の比較のため親世代（30年前の平成2年度）の数値を示した。

1) 身長

令和2年度の高校生男子の身長は、前年度の同年齢よりわずかに高くなっている。高校生女子の身長は、15歳で前年度よりわずかに高くなっているが、その他の年齢では前年度と同じ数値となっている。なお、男子、女子ともに昭和23年度以降、伸びる傾向にあったが、平成6年度から13年度あたりにピークを迎え、その後おおむね横ばい傾向となっている。

2) 体重

令和2年度の高校生男子の体重は、前年度の同年齢よりわずかに増加している。高校生女子の体重は、

前年度の同年齢よりわずかに減少している。なお、男子、女子ともに昭和23年度以降、増加傾向にあったが、平成11年度から18年度あたりにピークを迎え、その後減少もしくは横ばい傾向となっている。

表1 高校生の発育状態の平均値

区分			令和2年度(A)	平成2年度(B)	世代間差(A-B)
身長 (cm)	男子	15	168.8	167.9	0.9
		16	170.2	169.5	0.7
		17	170.7	170.4	0.3
	女子	15	157.3	157.2	0.1
		16	157.7	157.6	0.1
		17	157.9	157.9	0.0
体重 (kg)	男子	15	58.9	59.0	-0.1
		16	60.9	60.7	0.2
		17	62.6	62.0	0.6
	女子	15	51.2	52.1	-0.9
		16	51.9	52.6	-0.7
		17	52.3	52.8	-0.5

表2 都道府県別 身長・体重の平均値

区 分	身長 (cm)						体重 (kg)					
	15歳		16歳		17歳		15歳		16歳		17歳	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
全 国	168.8	157.3	170.2	157.7	170.7	157.9	58.9	51.2	60.9	51.9	62.6	52.3
北海道 北 青 森 岩 手 宮 城 秋 田	169.1	157.4	170.6	157.9	170.8	157.9	59.5	52.0	61.7	52.6	63.2	53.0
	168.8	158.0	170.7	157.7	170.7	158.0	61.4	54.0	63.0	53.3	64.1	54.0
	167.5	156.9	170.0	157.6	170.8	157.3	59.4	52.8	62.7	53.7	64.8	54.1
	169.9	157.6	170.5	157.4	171.3	158.3	61.7	51.9	62.5	52.2	64.2	52.7
	169.0	157.9	170.7	157.9	171.3	158.9	62.4	53.7	63.6	53.6	65.8	55.3
山 形 福 島 茨 城 栃 木 群 馬	169.6	158.0	170.8	158.4	171.1	158.1	60.7	52.9	62.5	52.2	64.4	53.7
	168.0	156.5	169.8	157.0	170.8	157.4	60.0	52.6	61.9	52.6	64.0	53.7
	168.6	156.6	169.8	157.3	170.0	157.3	59.8	50.8	61.1	52.8	62.0	52.3
	168.1	157.1	170.6	157.3	170.2	157.3	60.0	51.1	62.0	52.1	63.0	53.0
	168.8	156.6	169.6	157.6	170.5	157.7	59.3	51.6	61.3	52.2	63.3	52.5
埼 玉 千 葉 東 京 神 奈 川 新 潟	168.7	157.8	170.3	157.7	171.1	158.1	58.8	51.6	61.0	51.4	62.8	52.4
	169.2	158.3	170.5	158.0	170.5	158.6	58.6	50.9	60.4	51.3	62.5	52.3
	169.5	158.0	170.8	158.4	171.5	158.6	59.2	50.7	61.3	50.9	63.2	51.5
	169.7	157.3	170.6	157.6	171.1	158.0	58.8	50.4	60.3	51.6	62.3	51.6
	169.5	158.1	170.9	158.5	171.4	158.4	59.0	52.1	61.2	53.2	63.9	53.5
富 山 石 川 福 井 山 梨 長 野	170.2	157.9	170.6	159.0	171.4	158.4	59.5	51.1	60.5	52.6	62.4	52.4
	169.7	157.6	170.5	158.1	171.4	158.2	59.6	51.4	61.3	52.6	64.2	51.6
	169.0	158.7	170.9	158.0	170.8	158.5	58.6	52.7	61.5	52.2	63.2	53.1
	168.7	156.4	169.6	157.4	170.2	157.7	59.9	50.9	61.2	51.8	64.4	51.9
	167.8	157.3	169.5	157.3	170.4	157.5	58.8	51.5	60.0	51.9	62.8	51.9
岐 阜 静 岡 愛 知 三 重 滋 賀	168.9	157.2	169.8	157.6	170.4	158.2	58.5	51.1	60.3	51.9	61.2	51.8
	168.5	156.7	169.3	157.1	170.6	157.2	57.7	50.7	58.8	52.7	62.1	51.8
	168.5	157.3	169.7	158.0	170.1	157.9	58.2	50.5	60.0	51.3	60.3	51.5
	168.9	157.3	170.3	158.1	170.8	157.6	58.5	51.0	60.7	52.6	61.6	52.7
	168.6	157.3	170.7	157.9	170.3	158.4	57.2	50.6	60.0	52.2	62.3	52.8
京 都 大 阪 兵 庫 奈 良 和 歌 山	169.3	158.0	170.9	157.9	172.0	158.5	57.7	51.2	61.2	50.9	63.7	51.6
	169.2	157.1	170.4	157.9	170.5	158.1	58.7	51.0	61.4	51.7	62.0	51.9
	168.9	157.7	170.3	158.1	171.1	158.2	57.8	51.4	59.7	51.9	61.9	52.7
	169.8	157.4	170.6	157.3	170.9	157.6	59.9	50.5	59.9	51.2	62.5	51.9
	168.6	157.1	170.2	157.9	171.2	157.6	59.1	51.3	60.5	52.8	63.5	52.6
鳥 取 島 根 岡 山 広 島 山 口	169.7	157.1	170.4	158.0	170.3	158.2	59.6	51.5	61.0	52.2	61.4	53.3
	168.2	156.5	169.5	157.4	170.2	157.0	59.5	51.3	60.7	52.6	63.7	52.8
	167.4	156.5	169.9	157.1	169.8	157.4	58.1	51.0	59.7	51.7	61.5	52.6
	167.9	156.2	169.0	157.0	170.1	157.5	58.4	51.1	59.5	51.6	62.6	53.3
	167.9	156.7	169.2	156.8	170.1	157.6	58.7	51.3	61.4	51.9	62.5	52.5
徳 島 香 川 愛 媛 高 知 福 岡	168.5	156.4	169.9	157.1	171.3	157.4	60.2	51.0	61.9	52.2	63.3	53.3
	168.1	156.9	169.7	157.3	170.0	157.6	59.0	51.3	60.7	51.9	63.1	52.5
	167.2	156.4	169.7	157.1	169.4	156.8	58.2	50.8	62.0	51.7	62.5	51.9
	167.8	157.0	169.7	156.4	170.2	157.3	58.1	51.0	61.0	52.7	61.5	53.4
	167.8	157.2	169.2	156.8	170.1	157.6	58.6	51.1	60.1	51.4	62.2	52.4
佐 賀 長 崎 熊 本 大 分 宮 崎	167.5	156.3	168.3	157.9	169.5	156.5	58.7	51.8	60.3	53.9	62.2	52.8
	168.3	156.6	170.2	157.1	170.0	156.7	59.5	51.5	62.2	52.4	64.0	52.9
	168.5	156.8	170.1	158.0	170.6	157.5	59.8	51.8	61.5	52.5	63.8	52.5
	168.7	156.5	170.0	157.1	170.4	157.4	61.0	51.1	61.9	52.5	63.0	53.6
	167.9	156.5	169.6	156.9	170.2	157.3	60.3	52.6	62.2	52.5	63.6	53.9
鹿 児 島 沖 縄	167.3	156.5	169.2	157.1	169.9	156.6	57.9	51.7	62.3	53.0	63.0	52.4
	167.5	155.3	168.5	155.9	169.0	155.9	58.2	50.5	60.0	51.7	62.1	50.9

高校生の ヤングケアラー への心の支援

和光大学 現代人間学部 教授
菅野 恵

■ヤングケアラーとは

2021年、国として初めての全国調査¹⁾で注目されるようになったヤングケアラー (young carer) は、イギリス発祥の言葉であり、「本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを日常的に行っている子ども」(厚生労働省)を指す。日本では法的な定義はないものの、「家族にケアを要する人がいる場合に、大人が担うようなケア責任を引き受け、家事や家族の世話、介護、感情面のサポートなどを行っている18歳未満の子ども」という日本ケアラー連盟の定義を準用することが多い。

厚生労働省が2021年3月にまとめた「ヤングケアラーの実態に関する調査研究」によると、公立中学2年生の5.7%、公立全日制高校2年生の4.1%が「世話をしている家族がいる」と回答しており、ヤングケアラーに該当する生徒は国内に10万人程度いるのではと推測されている。

■高校生のヤングケアラーの危機

諸外国の動向として、ヤングケアラーは1988年ごろからイギリスが先駆けて調査や支援を行っているが²⁾、日本においては2010年に日本ケアラー連盟が設立され、調査研究も活発になりつつある。しかし、実態調査やインタビュー調査が中心であり、心の支援について論じたものはあまりみられない。また、義務教育ではない高校に通う生徒にとって高

校卒業が危ぶまれる事態は人生の危機であり、ヤングケアラー状態におかれることで進路選択を狭められるようなことがないように、支援につなげていく必要がある。

そこで、本稿では全国調査で明らかになった高校生の実態に着目し、筆者がスクールカウンセラーとしてヤングケアラーの事例に携わった経験を踏まえ、高校生のヤングケアラーへの心の支援のあり方について触れたい。

■ヤングケアラーの実態：高校の3課程で違いが鮮明に

さて、ヤングケアラーの詳しい実態はどうだろうか。今回の調査(高校生・中学生を対象)は、高校を全日制、定時制、通信制の3つの課程から分析していることで、実態がつかみやすいのが特徴である。

調査対象の生徒に「世話を必要としている家族がいるかどうか」について尋ねた内容を表1に示した。高校では全日制と比べて定時制が約2倍、通信制では約3倍に高まることがわかった。また、内訳をみるときょうだいの世話が中学生、高校生ともに高い割合を占めており、次に父母、祖父母の順であった。

表1 世話を必要としている家族の有無とその内訳

	高校			中学校
	全日制	定時制	通信制	
世話を必要とする家族有	4.1	8.5	11.0	5.7
きょうだい	44.3	41.9	42.9	61.8
父母	29.6	35.5	32.7	23.5
祖父母	22.5	16.1	22.4	14.7
その他	5.5	12.9	12.2	3.8

注) 厚生労働省¹⁾を基に筆者作表、単位は(%)

■高校生のヤングケアラーの特徴

高校生のヤングケアラーと思われる子どもの状況をp.8-表2にまとめた。特徴として、「幼いきょうだいの世話」は、定時制で94.7%と高い割合であった。また、「家計を支えるためのアルバイト等」は、通信制で8割以上を占め、定時制も8割に迫っていた。「障がいや病気のある家族に代わる家事」は定時制で約7割みられた。

家族の「障がいや病気」の内訳をさらにみでみると、通信制において「精神障がい、依存症」が62.5%と半数以上を占めている実態がわかった

表2 ヤングケアラーと思われる子どもの状況

	高校		
	全日制	定時制	通信制
家族の代わりに、幼いきょうだいの世話をしている	70.2	94.7	71.4
家計を支えるために、アルバイト等をしている	64.5	78.9	81.0
障がいや病気のある家族に代わり、家事をしている	56.5	73.7	66.7
家族の通訳をしている	36.3	47.4	38.1
障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている	20.2	26.3	38.1

注) 厚生労働省¹⁾を基に筆者作表, 上位5項目を抜粋, 単位は (%)

表3 家族の障がいや病気の内訳

	高校		
	全日制	定時制	通信制
身体障がい	15.4	0.0	18.8
精神障がい、依存症(疑いも含む)	14.3	9.1	62.5
高齢	13.2	9.1	0.0
要介護	9.9	18.2	0.0

注) 厚生労働省¹⁾を基に筆者作表, 単位は (%)

(表3)。通信制であることから、精神疾患や依存症の家族の世話をしながら勉学に励んでいることが推測される。

高校生が中学生と異なるのは、アルバイトを行えることで家計の支えになりやすい立場にあることと、中学生よりも対応力や判断力などの社会性スキルが身につく、親役割を担いやすいことである。

■ヤングケアラーの学校生活上の課題

ヤングケアラーの学校生活の課題を、全日制課程で割合の高い順に並べて表4に示した。突出しているのは「学校を休みがち」「精神的な不安定さがある」が中学生、高校生(通信制は除く)ともに9割以上の数値となっていることである。また、「保健室で過ごしていることが多い」「遅刻や早退が多い」は中学生や全日制で顕著となっている。つまり、ヤングケアラーは不登校傾向や心身の不調を訴えることを通してSOSのサインを表出しやすいことが考えられるため、生活指導の枠組みで教師による面談を行い、ヤングケアラー状態に陥っているかどうかの把握に努める必要がある。

表4 ヤングケアラーの学校生活上の課題

	高校			中学校
	全日制	定時制	通信制	
学校を休みがち	97.6	96.3	54.3	99.5
精神的な不安定さがある	91.2	92.6	94.3	95.0
保健室で過ごしていることが多い	83.9	59.3	57.1	83.4
遅刻や早退が多い	79.1	74.1	31.4	88.1
学力の低下	62.2	51.9	25.7	53.3
宿題や持ち物の忘れ物が多い	45.4	25.9	17.1	51.2
校納金を送れる、未払い	43.0	51.9	31.4	59.9
修学旅行や宿泊行事等の欠席	35.3	11.1	0.0	57.6
部活を途中でやめてしまった	34.5	3.7	5.7	56.5

注) 厚生労働省¹⁾を基に筆者作表, 単位は (%)

ここで学校生活上の課題に挙げられた上位5項目について、生徒へのアプローチのポイントを示したい。

①学校を休みがち

学校に登校できない理由を教師に語れない生徒も存在する。そこで、起床してから就寝するまでのスケジュールを書いてもらうとわかりやすい。その中できょうだいの保育園や学童保育の送迎をしていることや、アルバイトで帰宅が遅くなることで生活が不規則になるような実状がわかってくることもある。

②精神的な不安定さがある

精神的な不安定さといってもさまざまな心の状態像がある。衝動性(急に攻撃的になるなど)は、疲労で神経過敏になっている可能性がある。うつ状態は不眠や不規則な生活と関連しやすい。無気力は将来の見通しがつかないといった悲観からくることもある。教師は「あなたのことを心配している」というメッセージを生徒に伝え、必要に応じてスクールカウンセラーを紹介し、実質的な心のケアにつなげていきたい。

③保健室で過ごしていることが多い

「なんとなく体調が悪い」といった不定愁訴で保健室を訪れる生徒の中には、友人に話ることができず一人で悩みを抱えているようなケースもある。カ

ウンセリング的なアプローチが得意な養護教諭であれば、生徒の気持ちに寄り添って話を聴くことを通して家族の悩みが打ち明けられることもある。頻回に保健室を訪れるのには理由があるため、怠けとみなさず、まずは生徒の声に耳を傾けてほしい。

④遅刻や早退が多い

①と重複する部分もあるが、学校や介護サービスの送迎などで遅刻・早退しなければならない事情や、家計の急変で学業よりもアルバイトを優先せざるを得ない事情があるかもしれない。遅刻や早退のことで教師から呼び出されると「叱責されるのでは」と防衛的になりやすいため、遅刻・早退の経緯を丁寧に聴取していきたい。

⑤学力の低下

急な学力の低下は精神疾患を発症した場合にも起こりやすいが、家庭環境の急変で勉強に手がつけられず成績が落ちていることも想定したい。勉学に注がれるはずのエネルギーが他人をケアすることに注がれている可能性もある。

これらの生徒の異変に気づいて声をかけられる存在は教師しかいない。生徒の問題行動に対して指導的な姿勢だけで対応すると反発を招くこともあるため、生徒の背景に何があるのかという視点を常にもちながら生徒の気持ちに寄り添った姿勢で具体的な支援につなげたい。

■スクールカウンセリングでのヤングケアラー事例

学校に派遣されているスクールカウンセラーに悩みを相談する過程で、その生徒がヤングケアラー状態にあることが発覚することもある。そこで、スクールカウンセリングで語られた複数の高校生に関する事例を紹介したい。なお、プライバシー保護の観点から事例内容を一部フィクション化している。

事例1「きょうだいの世話に明け暮れる女子生徒」

5人きょうだいの長女で、幼児や小学生のきょうだいの世話を日常的に任されていた。仕事で帰宅が遅い両親に代わり、家事全般も担っていた。しかし、幼児が発熱すると、預け先がないことから高校を休んで世話をしなければならず、「風邪をひいた」と嘘をついて休むこともあった。次第に学業にも影響が出てきて慢性的な疲労から保健室をたびたび訪れ

るようになり、養護教諭にようやく胸の内を語ることができた。紹介されたスクールカウンセラーのところに定期的に通うようになり、きょうだいの世話をしてきた経験を振り返る中で保育士になる夢を明確に持つようになったことで心も徐々に回復していった。

事例2「生活の困窮から家計を支えるようになった女子生徒」

高校入学後に父子家庭となり、父親と手狭なアパートで生活するようになった。父親は日中働いた後に深夜から朝方にかけてアルバイトをし、ダブルワークで生活をつないでいた。女子生徒も父親の姿をみて家計の助けになりたいと思い、居酒屋でアルバイトを始めた。しかし、真っ暗な家に帰宅することが寂しくなり、居酒屋で知り合った年上の男性の自宅に入り浸るようになった。ある日、妊娠したかもしれないと思い込み学級担任に相談したことで、女子生徒の生活の急変を把握することになった。精神的に不安定で自暴自棄な様子やうつ状態が見られ、カウンセリングを受けたいという女子生徒の希望もあり、スクールカウンセラーにつなげることになった。苦勞している父親を見て少しでも助けになりたいという想いだったが、カウンセラーと相談しながらスマホ代を自分で払うだけでも助けになるという発想に変えていき、短時間のコンビニでのアルバイトに切り替えたことで精神的に安定していった。

事例3「精神疾患の母親のフォローで疲弊した女子生徒」

双極性障害の診断を受けた母親と2人暮らしの女子生徒は、母親の逸脱した行動に悩まされていた。躁（そう）状態のときは深夜に音楽を大音量で流し、近所からクレームがあるたびに女子生徒が謝罪していた。騒いでいる母親を止めようとすると、狭い部屋で追い回されることもあった。一方、うつ症状になると一日中寝ているため、女子生徒がすべての家事を行うしかなかった。女子生徒は母親にうんざりし、しだいに無気力になり学校でも孤立し、すべてのことを被害的に思い込むようになり、学校を休んでしまうことが増えた。また、学校で同級生から悪口を言われているような気がするという愚痴を母親にこぼしたことで母親がヒートアップしてしまい、高校の校長に電話で「学校は娘を何で守ろうとしないのか」とまくしたて、「娘の心のケアをしろ」と

要望したことで女子生徒はしぶしぶカウンセリング室を訪れることになった。「母親が失礼な態度をとったみたいで」と申し訳なさそうに語っていたが、母親の異常な行動がエスカレートするうちに他人の目を気にするようになり、すべてのことを被害的に受け取ってしまうようになったことが語られた。母親に振り回されてしまうことで自分の将来のことを考えられなくなっているといった悩みから、将来を模索することと、母親と適度な距離を保てるようになることを目標にカウンセリングを継続することになった。

事例4「祖母の世話で学業に支障をきたした男子生徒」

高校2年生のときに父方の祖母と同居するため二世帯住宅を建てたことで、住宅ローンの返済のために母親がパートに出るようになった。はじめは短時間であったが、住宅ローンの返済が厳しくなり夜遅くまで働くようになった。父親は管理職で多忙を極め、深夜に帰宅することが増えた。祖母は軽度の認知症のため、男子生徒は高校から帰宅すると祖母の世話を担うようになった。しだいに、祖母が散歩から戻らず男子生徒が自転車で自宅周辺を探して連れ戻すことが繰り返されるようになった。父親は仕事人間で頼りにできず、母親に「どうにかしてほしい」と伝えるものの「認知症が軽度だから家で見えるしかない。もし行方不明になったら、悪いけど警察に電話して」と言われ、誰にも頼れないことに落ち込んでいた。大学受験を控えた高校3年になると、自分のことができていないことに気づき、「このままではまずい」と危機感を募らせカウンセリング室を訪れた。カウンセラーは男子生徒をねぎらいつつ、自分を守るために、できないことは「できない」とはっきり伝えながら、自分のことを優先して取り組めるように工夫していくことになった。そこで、地域包括支援センターが相談に乗ってくれることを両親に伝え、祖母がデイサービス（通所介護）を利用することになり、男子生徒の負担が大きく軽減することになった。

事例5「度重なる夫婦喧嘩の仲裁で無気力になった男子生徒」

運動部で明るく活発だった男子生徒が徐々に無気力になり、顧問に「部活を辞めたい」と訴えたことをきっかけに家族の悩みを語り、顧問の勧めでス

クールカウンセラーにつながったケースである。詳細を尋ねると、両親は夫婦喧嘩が絶えず、父親は酒が入ると激しく暴れ、母親は自殺をほのめかすといったことを繰り返し、最終的に男子生徒が両者の言い分を聴いて仲裁すると喧嘩が収まるとのことであった。しかし、最近は喧嘩が激しくなり仲裁に入ってもエスカレートするようになったため、警察に通報することも増えてきた。しかし、何度も通報しているため警察もあきれていて、すぐに駆けつけてくれなくなったという。男子生徒のカウンセリングの一方で別途母親からもカウンセリングの申し込みがあり、「息子に迷惑をかけている。息子がカウンセラーに相談していると聴いて挨拶に来た」と話す中で「夫からの暴力がエスカレートしている」と訴えたことから、自宅最寄りの配偶者暴力相談センターを紹介し、具体的に支援してもらうことになり、母子は父親と離れ当面別居することで男子生徒も落ち着きを取り戻した。

<その他のヤングケアラー事例>

- ・車いす生活の母親の外出に必ず同行するため、学校を終えてからの自分の時間が持ちにくい。
- ・聴覚障害の母親の手話通訳として、子どもが学校の保護者会に参加する。
- ・寝たきりでうつ病の両親に代わって家事を担う。
- ・亡くなった祖父の遺品整理を手伝わされて数日間学校を休む。
- ・母親の仕事の愚痴を夜遅くまで聴いてあげている。

■事例を通した共通点

5つの事例を通して共通することは、高校生が一人で悩みを抱え込んできたということである。先行研究では「家族以外の誰かに話したことはない」と回答した者が54.4%と半数以上であり、教師が把握できないケースが多く存在することを示唆している³⁾。深刻な家族の悩みは話しにくいいため、教師に相談するタイミングをうかがっている生徒もいるのではないだろうか。学校での不適応や精神的不調をきっかけに面談することはできても、家族の悩みを語れるかどうかは、相談を受ける側の姿勢で変わってくる。生徒の話を受けとめようとする受容的な雰囲気があるかどうか、教師が一人で何とかしようとせず養護教諭やスクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカーなどの助けを得ながら支援の輪を広げることができるかどうかも鍵となる。

■ヤングケアラーの心理的特性

複数事例に対応した経験から、ヤングケアラーの心理的特性を下記にまとめた。

- ・親役割の逆転現象が起き、大人びた性格になる。
- ・ケアをしんどいと思うこともあるだろうが、親から頼りにされ、周囲から褒められることでケアの行動を強めていることもある（ケアリングのデメリットだけでなくメリットにも着目する）。
- ・ケアを抱え込むことが、学業や将来に直面したくないことから生じる現実への逃避行動になっている可能性もある。
- ・ゴールのみえない無力感からネガティブ思考に陥り、将来を悲観し、うつ症状を引き起こしやすい。

■ヤングケアラーに対する基本姿勢

高校生のヤングケアラーの事例報告⁴⁾によると、いざというときに相談できるような声かけを行うだけでなく、その子がその子のやるべきことをできるようにもう一步踏み込んだ働きかけをすることが大切であると指摘している。さらに、その子がケアをどう感じているか、どういう状況にあるか、何を望んでいるかを確認することが重要であるとしている。特に、何を望んでいるかを確認することは大切な視点である。カウンセリングに訪れる来談者に「何を望んで来ましたか？」と尋ねると「ただ話を聴いてもらいたくて来ました」ということもある。まずは、解決策を急いで提示しようとするのではなく、その子のニーズを汲み取ることが先決である。

■家族の問題に踏み込みにくい学校現場

学校現場では、子どもの学校生活にかかわる内容について保護者と共通認識を持つことはできても、根深い家族の問題に介入することは難しい。明らかな被虐待ケースであれば管轄の児童相談所へ通告できるが、被虐待以外であれば保護者を飛び越えて対応することはできない。しかし、子どもの心身の健康を脅かすようなことであれば、学校は子どもを守らなければならない立場にある。重要なのは、解決しようとするよりも、ヤングケアラー状態にある生徒のよく理解者が学校に一人でもいることで、生徒が支えられている感覚を持ち続けることである。学校現場にはスクールソーシャルワーカーが派遣されつつある。教師が子どもの教育以外の家族の問題にかかわることには限界があるため、学校関係者が外部機関へのつなぎ役に徹する姿勢も必要である。

■ヤングケアリングと被虐待との関連

日本の児童虐待には、①身体的虐待、②ネグレクト、③心理的虐待、④性的虐待の4つの種別があり、特にヤングケアリングにかかわってくるのがネグレクトと心理的虐待である。ネグレクトは「養育の怠慢・放棄」と訳されるが、例えばきょうだいの世話のために学校を休ませることは「教育ネグレクト」に該当する。また、心理的虐待の例としては、精神疾患の保護者が子どもの前でリストカットをして子どもを心配させ、救急車を呼び救急搬送に付き添わせるといったケースである。親がいつ死のうとすらかわらないといった不安から親を一人で居させられないので学校を休むという不登校も存在する。いずれにしても児童虐待事案として通告するかどうかの判断が難しいケースもあるため、学校側は児童相談所や子ども家庭支援センターなどの関係機関と情報共有しながら、いざというときに一時保護する体制を築いてくしかない。

■ヤングケアリングの問題の背景

ヤングケアリングには、児童虐待に関連する問題もあるが、子育てと介護のダブルケアが発生しやすいことや精神疾患の患者数の増加といった近年の日本の家族構造の問題にも起因する。たとえば、晩婚化と出産の高齢化による影響とされ、共働きやひとり親家庭の増加で子どもに負担がかかりやすい状況にある。また、平成29年の厚生労働省「患者調査」によると、精神疾患の患者数は419.3万人となっており、15年前と比べると約160万人増加し過去最多となっている。精神病床に1年未満入院したとしてもその半数以上は家庭に戻っていることから、子どものいる世帯では子どもに何らかの負担がかかっている可能性もある。問題化しやすいのは、精神疾患を抱えているにもかかわらず医療のケアを受けていない保護者である。先に述べた事例3のように、保護者の精神的な変調によって子どもや周囲が振り回されやすい。保護者を医療につなげて継続的に治療を受けることで子どもの生活が安定することもある。介護の問題では、事例4のように介護サービスの情報や認知症の理解が不十分なため家族だけで抱え込んでしまうようなケースもある。また、精神疾患に限らず、認知症には認知症特有の心理・行動症状（BPSD）に苦しむ家族もいる。さらに、認知症の一種である前頭側頭型認知症（FTD）の特徴として窃盗や暴力などが現れ、介護破綻や高齢者虐待

につながる恐れもある。このように、ヤングケアリングの背景には、日本の社会の縮図ともいえる問題を多く抱えていることがわかる。

■子どもの権利条約の視点から

「児童の権利に関する条約」（通称：子どもの権利条約）は1989年の国連総会で採択され、日本は1994年に批准している。なお、条約の対象は18歳未満を指す。ここで、ヤングケアラーに関連する条文をピックアップしたうえで解説したい。

- ・ 子どもの養育は親による責任を有する（第18条）
負担になるようなきょうだいの世話を子どもに長時間させることは、養育の責任を加担させることにつながる。
- ・ 社会保障を受ける権利（第26条）
親が社会保障について知らない、もしくは支援の手を拒むことで子どもが適切な社会保障を受けられていない可能性もある。
- ・ 教育を受ける権利（第28条）
子どもには教育を受ける権利がある。よって、子どもが学校へ登校したいのに登校できない環境を生み出してはならない。
- ・ 休む権利、遊ぶ権利（第31条）
子どもには休む権利も遊ぶ権利もある。子どもの休息の時間を確保し、遊ぶ時間を保障することは、学校現場でも忘れがちな視点である。
- ・ 有害な労働からの保護（第32条）
アルバイトの中には性的搾取につながるようなハイリスクな仕事があることを伝え、被害者が出ないように守らなければならない。

■イギリスのヤングケアラー支援

ヤングケアラー支援の先進国であるイギリスでは、地域でヤングケアラーを支える“ヤングケアラー・プロジェクト”が多く行われている⁵⁾。内容としては、ヤングケアラーの子どもたちが集い、スタッフのサポートを受けながら子どもたち同士で解決策を話し合うようなグループワークや、家族で外出できないような子どものための外出イベントの企画などがなされている。いわゆるピアサポート（仲間同士の支え合い）のグループに近い活動であると思われるが、日本ではまだ個別支援を模索している段階である。

■日本のヤングケアラー支援

埼玉県では2020年3月に全国初となる「埼玉県ケアラー支援条例」を施行した。同条例にもとづくケアラー支援計画では、ヤングケアラーが気軽に悩みや愚痴を話せる場として、かつてヤングケアラーだった人などに相談できる「オンラインサロン」の開設を準備している⁵⁾。兵庫県神戸市では、2021年6月からヤングケアラー対象の相談窓口を設置した。相談員として、社会福祉士、精神保健福祉士、公認心理師の資格を持つ職員を配置し、必要に応じて学校等への協力依頼や当事者同士の交流の場の提供、公的サービスの紹介なども行うという。

すでに全国的に広まっている活動としては「子ども食堂」がある。子ども食堂は地域住民や自治体によって運営され、無料もしくは低価格で子どもに食事を提供する場を指す。朝食や夕食を満腹に食べられない状態にある子どもが、栄養バランスを考えた食事と家庭的な雰囲気の中で食事をとることができる取り組みである。他に、東京都町田市では2019年度からひとり親家庭の自宅に2週間に1回、ボランティアが弁当を配達する「おうちでごはん」を実施している。家庭とボランティアとの交流も重視し、訪問型の取り組みとしてはめずらしい。このような学校以外の地域での取り組みが、保護者にゆとりをもたらし、ヤングケアリングの状態を緩和させる可能性もある。

■教育、福祉、医療・・・そして心の支援へ

スクールカウンセラー（SC）をしていた頃、あるスクールソーシャルワーカー（SSW）と連携しながら取り組んだケースがあった。ドメスティックバイオレンス（DV）の支援や生活保護の仕組みについて詳しく、社会福祉士の資格を有したSSWだったため教わることも多かった。一緒に対応したケースの子どもは不登校だったが、今から思えばDVをうける母親を守ろうとして母親のそばに寄り添うヤングケアラーだったかもしれない。SSWはDVの加害者である夫から母子を引き離すために熱心に取り組んでいたのだが、SSWが校長に報告せず母親をさまざまな相談窓口に連れて行っていたことが後でわかり、校長は「独断で勝手に行動した」と激怒し、学校からの信頼をなくして1年で契約を解除されてしまったのである。代わりのSSWは退職したばかりの校長経験者で、当然ソーシャルワークの専門家ではなく、「不登校の子ども」の家庭を

回って学校に復帰させる」と意気込んでいた。

SSW が学校現場の組織の動きを理解していなかったことに、責任を負う立場にある校長が激怒した気持ちもよくわかる。しかし、活用が期待されていた社会福祉士でもある SSW に歩み寄る寛容な姿勢がわずかでもあればと残念な気持ちになった。近年、多職種連携という言葉がようやく注目されるようになったが、互いの専門性や動き方を理解し、子どもや保護者の有益を最優先にチームで検討していく姿勢を持たなければならないことを再認識させられる出来事であった。

ヤングケアラー対応での多職種連携は、医療分野にまたがることもある。精神疾患の保護者の対応だけでなく、ヤングケアラー自身が精神疾患を抱えることも想定され、医療ソーシャルワーカーとの連携を模索するようなケースに出会うかもしれないからである。また、心の支援が不十分な現状を打開するために、教育、福祉、医療の各分野に公認心理師や臨床心理士の資格を有する心理職がいるため、心の支援につながるように導いていただきたい。

■おわりに

本来ケアを受けなければならないはずの子どもたちが、親や家族のケアをしなければならない日本の家族構造をどのように捉えるべきか。そして、昔から存在したであろう“ヤングケアラー”がラベリン

グされたことで何がどのように変化したのか、もしくは変化していないか。ヤングケアラーというラベリングがなされたことで見えにくくなっていることもあるのではないか。将来的に“ケアラー支援法”のような法律が作られた場合、はたして実質的な支援につながるのだろうか。高校を卒業もしくは中退したヤングケアラーの予後はどうであろうか。そして、ヤングケアラーに対する効果的な心の支援とは何だろうか…。さまざまな疑問を抱きながらも、今後のヤングケアラーの研究と支援の発展を願いたい。

引用文献

- 1) 厚生労働省 (2021) ヤングケアラーの実態に関する調査研究 (令和3年3月)
https://www.murc.jp/wp-content/uploads/2021/04/koukai_210412_7.pdf
- 2) 河本秀樹 (2020) 日本のヤングケアラー研究の動向と到達点. 敬心・研究ジャーナル, 4 (1): 45-53.
- 3) 濱島淑恵・宮川雅充・南多恵子 (2020) 高校生ヤングケアラーの存在割合とケアの状況—埼玉県立高校の生徒を対象とした質問紙調査—. 厚生の指標, 67 (12): 13-19.
- 4) 澁谷智子 (2014) 高校生のヤングケアラー. ねざす (神奈川県高等学校教育会館教育研究所編), 54: 58-64.
- 5) 澁谷智子 (2020). 求められるヤングケアラーへの支援. まちと暮らし研究, 31: 18-26.
- 6) 石井悠史 (2021) 埼玉県のヤングケアラーの現状と支援について. 月間福祉, 104 (7): 40-43.



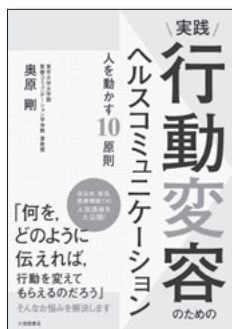
実践 行動変容のための ヘルスコミュニケーション 人を動かす10原則

◆奥原 剛 著

◆A 5判

◆2,200円

(本体2,000円+税10%)



東京大学大学院 医療コミュニケーション学分野 准教授

奥原 剛

■人を動かすにはコツがある

本書は、ヘルスコミュニケーション学の参考書です。ヘルスコミュニケーション学とは、市民や患者の方々に保健医療に関する情報を伝え、健康や命を守る行動をとってもらうためのコミュニケーションに関する学問分野です。本書は、その中でも特に、市民や患者の方々の行動変容（生活習慣の改善や検診受診）をうながすためのコミュニケーションのコツにフォーカスし、「人を動かす10の原則」を紹介しています。

私は、本書で紹介している「人を動かす10の原則」を活用して、検診の受診率を向上させるなどの取り組みを行っています。本書では、社会心理学、教育心理学、進化心理学、行動経済学などの知見を、以下のような10の原則に整理しています。頭文字をとって「お薬、シメジのシチュウ」の原則と名付けています（表1）。

■人を動かす10の原則

オ：驚きを与える

心理学者たちは、「人は予想外の驚きに興味を引かれる」ことを明らかにしています。

ク：クイズを使う

クイズ形式で自分で考えてもらおうと、相手の興味を引いて記憶に残しやすくなります。

ス：数字を使う

「5人のうち4人が〇〇している」など他の人たちの行動を数字で示すと、行動してもらいやすくなります（社会的証明の効果）。

リ：ストーリーを使う

体験談などのストーリーを用いると説得力があります。

シ：視覚的・具体的に伝える

視覚的に具体的に伝えると、興味、理解、記憶がうながされます（二重符号化理論）。

メ：メリットとデメリットで感情に訴える

メリットやデメリットを強調して感情に訴えましょう。

ジ：情報量を絞る

人の頭は家電のエコモードみたいなものです。情報過多は避けましょう。

シ：シミュレーションしてもらう

「いつ、どこで、どのように行動するか」の具体的なイメージが行動をうながします（実行意図の効果）。

チュ：中学生にもわかるように伝える

情報が見やすく、読みやすく、イメージしやすいと、読者は書かれている内容を好みやすく、信用しやすく、行動しやすくなります（処理流暢性の効果）。

ウ：受け手の視点で考える

人を動かすには相手の根源的な欲求を理解する必要があります。

表1 人を動かす10の原則

- 01 オ：驚きを与える
- 02 ク：クイズを使う
- 03 ス：数字を使う
- 04 リ：ストーリーを使う
- 05 シ：視覚的・具体的に伝える
- 06 メ：メリット・デメリットで感情に訴える
- 07 ジ：情報量を絞る
- 08 シ：シミュレーションしてもらう
- 09 チュ：中学生にもわかるように伝える
- 10 ウ：受け手の視点で考える



■授業で実践、効果を実感

もちろん、私自身も、大学教員として「人を動かす10原則」を日常的に活用しています。例えば、私が、某学校で非常勤講師として心理学の授業を担当していたときのこと。高校を卒業したばかりの約20人の学生を担当しました。学生のうち半分が授業開始と同時に寝てしまうというクラスでした。起きている生徒を増やしたいと考えた私は、【動画を見せる→クイズを出す→解説する→（ときどきワーク）→まとめの教訓】のセットを、各回の授業で3～4回まわす構成にしました。すると、回を重ねるごとに、しだいに、起きている学生が増えてきて、10回目くらいの授業では、なんと全員が授業の最後まで起きているという偉業を成し遂げることができました。

■さまざまな場面で今日から活用

本書は保健医療の現場の方々に向けた内容ですが、保健体育の先生方におかれましてもご活用いただけたと思います。授業や部活動の指導で生徒の興味を引き、理解を深め、考え方を変化させ、記憶に残し、行動に導くために、「驚きを与える」「クイズを使う」「数字を使う」「ストーリーを使う」「シ

ミュレーションしてもらう」といった原則をお使いいただけるでしょう。また、保護者や生徒への情報伝達では、「視覚的・具体的に伝える」「情報量を絞る」という原則を参考にいただけたと思います。本書は「人を動かす10原則」を活用したポスターや掲示物、郵送物の事例を豊富に載せていますので、そうした媒体の作成でも参考にいただけたと思います。読者の皆様のお役に立てますと幸いです。

おもな目次

第1章 基礎編：人を動かすには、コツがある

- ・行動変容のための基礎知識
- ・10原則を活用する

第2章 原則編：小さな工夫で、大きな効果

- ・原則01～10の紹介

第3章 活用編：心をグッとつかみ、行動をうながすことはできる！

- ・事例1：健保だよりの改善
- ・事例2：生活改善支援プログラム案内の改善
- ・事例3：健康診断後の保健指導面談の案内の改善
- ・事例4：婦人科集団検診案内の改善
- ・事例5：特定保健指導案内の改善

原則 05

⑤ 視覚的・具体的に伝える

メッセージのパワーは抽象く具体

1枚の絵は、千の言葉に価する。

フレッド・R・バーナード（広告会社経営者）

ポイント

- ▶ 言語と視覚の両方に訴えかける
- ▶ イラスト、写真、比喩などを使う
- ▶ レイアウトのコツは、線をそろえ、視線の流れに合わせる

効果

- ▶ 興味を引く
- ▶ わかりやすく伝える
- ▶ 記憶に残す

学術的な背景

- ▶ 二重符号化理論

組み合わせやすい原則

- ▶ 01 驚きを与える
- ▶ 03 数字を使う
- ▶ 06 メリット・デメリットで感情に訴える

ハカセ：人を動かす旅も中盤にさしかかろうとしておる。

保健師：ハカセのおかげで、私も人を動かせそうな気がしてきました。

ハカセ：よろしい。うおっほん。人生とは旅のようなものじゃ。幸せとは旅のしかたであって、行き先のことではない。新しい景色を探すより、新しい目で見ることが大事じゃ。

保健師：それはさておき、ハカセ、このハチマキが目隠しをしてみたらいいですか。

ハカセ：スイカ割りなら、まだまだ若い者に負けんぞ。

保健師：まっすぐ、まっすぐ、ちよっと右、ちよっと左。

ハカセ：えい！

保健師：見事にハズしましたね。

ハカセ：やはり、視覚的に見えたほうがよいな。説明も、もっと具体的なほうがよい。

060

第2章 原則編 061

本書 p.60-61より

新学習指導要領における 〈保健〉の学習評価

東海大学 体育学部 教授

森 良一

■はじめに

高等学校において、すでに観点別学習状況に取り組んでいる学校もある。しかし、文部科学省の調査（平成29年度）によると、高等学校で指導要録に観点別学習状況の評価を記載している割合は13.3%にとどまるという¹⁾。今回、文部科学省から出された「小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校等における児童生徒の学習評価及び指導要録の改善等について（通知）」（平成31年3月）において、高等学校生徒指導要録に新たに観点別学習状況の評価の記載欄が設けられることになり、すべての高等学校においてこのことが必須となった²⁾。多くの高等学校において評価に関する革命が起こるかもしれない。今回は、保健の観点別学習状況の評価の基本的な考え方や各観点の評価規準作成のポイントについて解説する。

表1 保健の評価の観点の趣旨¹⁾

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
個人及び社会生活における健康・安全について理解を深めるとともに、技能を身に付けている。	健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断しているとともに、目的や状況に応じて他者に伝えていく。	生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、明るく豊かで活力ある生活を営むための学習に主体的に取り組もうとしている。

■保健の学習評価の基本的な考え方

観点別学習状況の評価と評定は、学習指導要領に定められた目標に準拠した評価になるので、「知識及び技能」「思考力、判断力、表現力等」「学びに向かう力、人間性等」の3つの目標に対応して、「知識・技能」「思考・判断・表現」「主体的に学習に取り組む態度」の3観点で評価することとなる。そのため学習指導要領解説等で3つの目標の趣旨を確認するとともに、3観点の趣旨（表1）について理解することが大切である。

評価の観点の趣旨は、目標と連動しており、このことは、単元においても同様である。つまり、保健の学習評価をする際には、まず単元の3つの目標を明確にし、それに対応して単元の評価規準を作成することになる。そして、最終的に、単元の評価規準に基づく各観点の評価を総合的に判断し、科目の評価につなげるのである。

今回、表2に示すように、国立教育政策研究所「『指導と評価の一体化』のための学習評価に関する

表2 高等学校科目保健の単元設定例¹⁾

単元例	時数
1. 健康の考え方	4
2. 現代の感染症とその予防	5
3. 生活習慣病などの予防と回復	4
4. 喫煙・飲酒・薬物乱用と健康	7
5. 精神疾患の予防と回復	4
6. 安全な社会づくり	5
7. 応急手当	6
8. 生涯の各段階における健康	7
9. 労働と健康	4
10. 環境と健康	5
11. 食品と健康	5
12. 保健・医療制度及び地域の保健・医療機関	6
13. 様々な保健活動や社会的対策	3
14. 健康に関する環境づくりと社会参加	5

参考資料「高等学校保健体育」において、14の単元設定例と想定時数が示されたので、単元を設定する際に参考にすることができる。

■保健の学習評価の進め方

保健の学習評価を進める際には、これまで解説してきたことも含めて、次の5つのステップを理解することが大切である。

- ①単元の目標を作成する。
- ②単元の評価規準を作成する。
- ③「指導と評価の計画」を作成する。
- ④計画に基づいて授業で指導と評価を行う。
- ⑤評価を観点ごとに総括する。

ここでは、③「指導と評価の計画」について説明する。指導をする際には、これまででも、単元の指導計画を作成してきたと思うが、③はそれに評価を加えたものと理解してほしい。単元の評価規準は、観点別に複数作成される。したがって、それらの評価規準を用いて、どの時間に3観点のどの評価規準を用いるのかをわかるようにしておく必要がある。その際、実現性を考慮して1時間に多くても2つまでにするなど、無理な計画にならないように留意する。

また、評価場面（授業のどの学習活動で評価するか）、評価方法（観察かワークシートによる記述かなど）が示されていると、単元全体のバランスや各時間の評価のタイミングや要する時間なども予想しやすくなり便利である（表3、p.18-表4）。

「指導と評価の計画」は、授業者が指導と評価を計画的に実施するために作成するものなので、その

趣旨を踏まえて、形式的になるのではなく、自分に合ったものを作成することがポイントである。

■単元の評価規準の作成のポイント

単元の評価規準は、生徒の実態等を考慮しつつ、単元の目標を踏まえて作成する。その際、参考とするのが学習指導要領解説と、p.16-表1で示した「保健の評価の観点の趣旨」である。それらを踏まえて、文末を以下のとおりに変えることで評価規準を作成することができる。

①「知識・技能」の作成のポイント

この観点の評価規準は、学習指導要領解説における「2 内容」の記載をもとに作成する。その際、保健の「技能」はその行い方についての知識の習得と併せて指導することが大切であるため、原則や概念に関する知識に加えて、該当する「技能」についての行い方に関する知識も評価規準に加筆することもある。

・「知識」については、解説の「～理解している」と記載してある部分の文末を「～について、理解したことを言ったり書いたりしている」として、評価規準を作成する。

・「技能」については、解説の「～できるようにする」と記載してある部分の文末を「～について、理解したことを言ったり書いたりしているとともに、（～が）できる」として、評価規準を作成する。

②「思考・判断・表現」の作成のポイント

この観点の評価規準は、学習指導要領解説における「2 内容」の「思考力、判断力、表現力等」に関する記載をもとに作成する。その際、[例示]に記載された内容を踏まえるとともに、実際の学習活

表3 単元名「環境と健康」の指導と評価の計画（5時間中1、2時間）

時間	学習活動	知	思	態	評価方法
1	1 大気汚染を例に取り上げて、その原因と健康影響について調べる。 2 大気汚染以外の大気に関わるほかの健康課題について知る。 3 環境と健康にはどのような課題があるのか整理し、発表する。			①	(学習活動3) 環境と健康について、それらに関わる事象や情報などを整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見している内容を【観察・ワークシート】で捉える。〈思-①〉
2	1 前時に学習した大気汚染と健康について振り返る。 2 水質汚濁と健康影響について調べる。 3 土壌汚染と健康影響について調べる。 4 大気汚染、水質汚濁、土壌汚染の関係性についてワークシートにまとめ、発表する。		①		(学習活動4) 人間の生活や産業活動は、大気汚染、水質汚濁、土壌汚染などの自然環境汚染を引き起こし、健康に影響を及ぼしたり被害をもたらしたりすることがあるということについて、言ったり、書き出したりしている内容を【観察・ワークシート】で捉える。〈知-①〉

※「知」は「知識・技能」、「思」は「思考・判断・表現」、「態」は「主体的に学習に取り組む態度」、また、①はp.18-表5の評価規準の番号を表している（表4も同）。

動に合わせ、文末を「～している」とする。

③「主体的に学習に取り組む態度」の作成のポイント

この観点の評価規準は、学習指導要領解説に内容の記載がないので、改善等通知における「主体的に学習に取り組む態度」の「評価の観点及びその趣旨」に示された内容等を踏まえ、文末を「～しようとしている」として作成する。

単元名「環境と健康」についての単元の評価規準を示すので、解説の部分が引用されているか確認するなど、評価規準作成に役立てていただきたい（表5）。

■評価のポイント

①「知識・技能」の評価

「知識・技能」については、学習指導要領の内容の記載が多いことからわかるように、3観点の中で最も評価規準が多いものとなる。しかし、すべての時間に記録に残す評価を入れるのではなく、単元の知識・技能の評価規準が最も関連する授業時間に評価場面を設定し、単元の内容について理解したことを言ったり、書き出したりする活動について評価するよう留意する。具体的には、次の例示を参考にしていきたい（p.19-表6）。

なお、「十分満足できる」状況は、習得した知識

表4 単元名「環境と健康」の指導と評価の計画（5時間中4、5時間）

時間	学習活動	知	思	態	評価方法
4	1 ごみ処理の現状と課題について調べる。 2 上下水道の整備と健康とのかかわりについてまとめる。 3 安全な水を確保するための方法を考え、意見交換をする。	③	③		（学習活動2を第4時授業後に評価） 上下水道の整備、ごみやし尿などの廃棄物を適切に処理する等の環境衛生活動は、自然環境や学校・地域などの社会生活における環境、及び人々の健康を守るために行われていること、その現状、問題点、対策などを総合的に把握し改善していかなければならないことについて、理解したことを言ったり書いたりしている内容を【ワークシート】で捉える。 〈知－③〉 （学習活動3を授業後に評価） 環境と健康について、自他や社会の課題の解決方法と、それを選択した理由などを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて伝え合っている内容を【観察・ワークシート】で捉える。 〈思－③〉
5	1 今までの学習内容を確認する。 2 新たな環境問題から発生している健康影響や健康被害を調べる。 3 それらを解決するための環境衛生活動を考え、グループで話し合う。 4 単元を通して学んだことをこれからの生活にどのように生かしていくかをワークシートに記入し、発表する。			①	（学習活動4） 環境の汚染と健康、環境と健康に関わる対策、環境衛生に関わる活動について、課題の解決に向けた学習活動に主体的に取り組もうとしている状況を【観察】で捉える。〈態－①〉

表5 単元名「環境と健康」の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
①人間の生活や産業活動は、大気汚染、水質汚濁、土壌汚染などの自然環境汚染を引き起こし、健康に影響を及ぼしたり被害をもたらしたりすることがあるということについて、理解したことを言ったり書いたりしている。	①環境と健康について、それらに関わる事象や情報などを整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見している。	①環境の汚染と健康、環境と健康に関わる対策、環境衛生に関わる活動について、課題の解決に向けた学習活動に主体的に取り組もうとしている。
②健康への影響や被害を防止するためには、汚染物質の排出をできるだけ抑制したり、排出された汚染物質を適切に処理したりすることなどが必要であること、そのために環境基本法などの法律等が制定されており、環境基準の設定、排出物の規制、監視体制の整備などの総合的・計画的対策が講じられていることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。	②人間の生活や産業活動などによって引き起こされる自然環境汚染について、事例を通して整理し、疾病等のリスクを軽減するために、環境汚染の防止や改善の方策に応用している。	
③上下水道の整備、ごみやし尿などの廃棄物を適切に処理する等の環境衛生活動は、自然環境や学校・地域などの社会生活における環境、及び人々の健康を守るために行われていること、その現状、問題点、対策などを総合的に把握し改善していかなければならないことについて、理解したことを言ったり書いたりしている。	③環境と健康について、自他や社会の課題の解決方法と、それを選択した理由などを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明している。	

が活用できるものになっているかどうか1つの判断材料となる。それには、生徒が具体例を挙げて記述している内容などからその状況を把握することが考えられる。つまり、ワークシート等は具体例を挙げて記述できるように仕立てておくことが大切となる。

また、技能の内容が位置づいている場合には、知識を習得しながら実習を行うことができるような学習活動を設定する必要がある。評価の工夫としては、ワークシートを中心に、観察による評価も行い、実習を通して理解を深め、基本的な技能を身に付けている学習状況を確認できるように、ワークシートの項目の工夫が重要である。なお、実習は、技能の出来栄のみを評価するのではなく、知識と一体的に評価することに留意したい。たとえば、心肺蘇生法の実習を行う際に、習得した知識を活用できるよう資料等で示し、それを確認しながら実習を行い技能の習得を図ることや、実習を行いながら、ポイントをワークシートに記載することなどが考えられる。

②「思考・判断・表現」の評価

「思考・判断・表現」については、課題を発見し、よりよい解決に向けて思考したり、様々な解決方法の中から適切な方法を選択するなどの判断をしたりするとともに、それらを他者に表現する活動を設定し、単元を通して課題の発見、解決、表現が評価できるように工夫することが大切である（表7）。

「思考・判断・表現」の評価にあたっては、生徒が思考・判断したことをできるだけ可視化し評価したいので、ワークシートなどの記述が中心となる。

表6 「知識・技能」の例（下線は筆者）

単元の評価規準「おおむね満足できる状況」(B)
人間の生活や産業活動は、大気汚染、水質汚濁、土壌汚染などの自然環境汚染を引き起こし、健康に影響を及ぼしたり被害をもたらしたりすることがあるということについて、理解したことを言ったり書いたりしている。
「十分満足できる」状況（A）にあると判断するポイント
・環境の汚染が健康に影響を及ぼしたり被害をもたらしたりすることについて、 <u>具体例を挙げて理解したことを言ったり書いたりしている</u> 。また、他の学習や生活の場面でも活用できる概念を理解している。
「努力を要する」状況（C）と判断した生徒への手立て
・このような状況は、大気汚染、水質汚濁、土壌汚染などの自然環境汚染と健康との関係について、学習内容が定着していないことが原因として考えられるため、健康影響について説明を加えながら、身近な事例を示したり、必要に応じて学習を振り返らせたりして個別に説明する。

ワークシートによる評価においては、評価する観点に応じた項目を設定することに留意したい。その際、発表内容をメモしたり、グループでの話し合いで考えたことをノートなどに記述させたりするなど、生徒の状況を正確に見取るための工夫が必要である。また、他のグループの発表を聞き、自分のグループで考えた課題解決方法と比較することで、新たな課題を発見したり思考が深まったりすることが考えられる。このような生徒の思考の過程がわかるように、生徒が考えたことを段階的に記入させるなど、ワークシートの内容項目を工夫することが必要である。

観察による評価では、自分の意見を発表したり、グループで話し合ったりしている状況を見取ることになる。観察で「思考・判断・表現」の評価をなるべく正確に判断するには、評価方法を工夫する必要がある。具体的には、観察する視点を明確にしておくこと、発表の様子を録画・録音し振り返ることができるようにしておくことなどが考えられる。

なお、「十分満足できる」状況は、解決方法を考えたり選択したりする際に「根拠や選択した適切な理由を挙げる」ことができているかどうかで判断することが考えられる。したがって、教師は前もって「根拠」を明確にしておく必要がある。

③「主体的に学習に取り組む態度」の評価

「主体的に学習に取り組む態度」については、忘れ物がないことや積極的な発言を行うなど、性格や行動面の傾向を評価することではないことは言うまでもない。自らの学習状況を把握し、学習の進め方について試行錯誤するなど自らの学習を調整しながら

表7 「思考・判断・表現」の例（下線は筆者）

単元の評価規準「おおむね満足できる状況」(B)
環境と健康について、 <u>自他や社会の課題の解決方法と、それを選択した理由などを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明している</u> 。
「十分満足できる」状況（A）にあると判断するポイント
・上下水道の課題やごみやし尿などの廃棄物などの環境汚染の課題について、 <u>学習したことを活用して、環境汚染の防止や改善の方策を考え、適切なものを選択するとき、根拠や選択した適切な理由を挙げるなどして、それを説明している</u> 。
「努力を要する」状況（C）と判断した生徒への手立て
・このような状況は、安全な水を確保するための事例と今までの学習が結び付けられないことなどが原因として考えられるため、 <u>上下水道の整備に絞って考えるように助言するとともにワークシートにまとめた内容を確認し、事例と結び付けよう、個別に説明する</u> 。

ら、粘り強く取り組もうとしているかどうかという意思的な側面を評価するのである（表8）。具体的には、自分の課題が学習のねらいとずれていた場合には、資料や他者の助言などで修正したり、自分にとって多少難しい課題であっても粘り強く解決に向けて努力したりする姿をイメージするとわかりやすい。

「努力を要する」状況と判断した生徒へは、次に挙げる「主体的に学習に取り組む態度」の例を参考に手立てを講じて、継続した指導を行い、課題を解決する学習活動に主体的に取り組む態度の変容を見取ることができるように留意したい。

「十分満足できる」状況は、「おおむね満足できる状況」の質的な高まりを評価するが、たとえば、調整と粘り強さの2つの要素が見て取れる場合にする（「おおむね満足できる状況」はどちらかの要素が見て取れればよしとする）など、質的な高まりを具現化しておくことが大切である。

「学びに向かう力、人間性等」の資質・能力は毎時間の「知識」や「思考力、判断力、表現力等」を育む学習活動の中で育まれ、その積み重ねにより科目としての「主体的に学習に取り組む態度」が評価できるようになることから、一定の期間が必要となる。そのため、単元を通してそれらの状況を見取ることができる単元の終わりに評価場面を設定することが多くなる。しかし、単元の終わりの1時間だけで評価するというわけではない。すべての時間において指導場면을意図的に設定し、ワークシートやグ

ループワークなどへの取組状況などの評価の材料を蓄積するのである。このことにより、単元の終末で評価を総括する際に、評価の妥当性・信頼性を高めることができる。

そうは言っても、毎時間、すべての生徒の「主体的に学習に取り組む態度」を評価することは現実的ではないため、指導場面の設定や記録の対象等について工夫する必要がある。たとえば、評価簿などを工夫して特に「努力を要する」と判断される生徒の学習状況を記録できるようにしておくとうい。

■おわりに

これから観点別学習状況の評価に取り組む先生方は、まず実際に1つの単元で単元の評価規準を作成し、実践してみることをおすすめする。実践する中で、各観点の特徴や1時間で可能な評価などが見えてくる。その上で、指導と評価の計画を確認・修正していくのである。数をこなしていけば、かなり効率的にできるようになるものである。

これまで観点別学習状況の評価に取り組んできた先生方にとっては、とても基本的な解説であったと思う。よろしければ、国立教育政策研究所で出されている『指導と評価の一体化』のための学習評価に関する参考資料「高等学校保健体育」の事例を参考に、これからの授業づくりの方向性と評価の在り方について深めていただきたい。

参考文献

- 1) 国立教育政策研究所「『指導と評価の一体化』のための学習評価に関する参考資料 高等学校保健体育」令和3年8月
- 2) 文部科学省「小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校等における児童生徒の学習評価及び指導要録の改善等について（通知）」平成31年3月
- 3) 文部科学省「高等学校学習指導要領」2018年
- 4) 文部科学省「高等学校学習指導要領解説 保健体育・体育編」2018年

表8 「主体的に学習に取り組む態度」の例

単元の評価規準「おおむね満足できる状況」（B）
環境の汚染と健康、環境と健康に関わる対策、環境衛生に関わる活動について、課題の解決に向けた学習活動に主体的に取り組もうとしている。
「十分満足できる」状況（A）にあると判断するポイント
・新たな環境問題を解決する方法を考える時に、前時までに学習した知識と自分たちの生活や社会全体とを結びつけ、試行錯誤して自らの学習を調整しながら、粘り強く取り組んでいる。
「努力を要する」状況（C）と判断した生徒への手立て
・努力を要する状況になっているのは、課題の方向性がずれていることに気付いていないか、新たな環境問題に関わる環境衛生活動と自分たちの生活が結び付かないといった原因が考えられるため、課題の解決の方向性がずれていることを指摘して修正案を提示するか、一つの典型的な活動を例に挙げて具体的な取組ができるように支援をする。



動画でわかる サッカー・コーディネーション トレーニングバイブル

◆ 泉原嘉郎 著
◆ B5判
◆ 2,200円
(本体2,000円+税10%)



泉原嘉郎 博士 (スポーツ科学)

■ココがポイント：動画でわかる！

“with 新型コロナ時代の幕開け”といっても過言ではない昨今の日本において、大学をはじめとする教育機関でも、状況により対面とオンラインを使い分ける「ハイブリッド型ラーニング」を推奨する動きが急激に進んでいます。また、スポーツ実践をとりまく環境も大きな変化を迎えており、今後は、ICT (情報通信技術) を活用した実践が、より大きな注目を集めることになるかもしれません。

それに対する備えというわけではありませんが、本書は、“動画でわかる”というタイトル通り、QRコードを活用した動画視聴によりトレーニング内容を瞬時に把握することができるため、種目を問わず日々のトレーニングや体育授業などで、即時に実践・応用することが可能です。

■コーディネーショントレーニングの本質

コーディネーショントレーニングとは、体内・体外の情報や刺激を頭の中で分析し、瞬時に行動に反映させる手立て (= 認知・情報処理面) を鍛えることで、身体の動きと脳の働きとを同化させ、素早い反応や的確な判断力を養う運動メソッドです。

近年の日本では、“コーディネーショントレーニング=ジュニア年代のトレーニング”という印象が定着している様子がうかがえます。

その一方、本書でご紹介したコーディネーショントレーニングは、その総本山・旧東ドイツで、オリ

ンピックに参加するトップアスリートのために開発されたトレーニング法でした。体力や精神面の強化のみならず、脳を最適に鍛えることで、レベルの高い選手たちを育て上げ、世界の頂点に上り詰めることに成功したのです。しかるに、育成年代の終盤ともいえる高校生年代、あるいはプロアスリート世代においても、継続的かつ計画的な実践が不可欠であることは言うまでもありません。

■エビデンスにもとづいたトレーニングの効果

本書でも紹介しましたが、福岡大学スポーツ科学部のコーディネーション研究班 (福奏プロジェクトチーム2) の研究成果により、以下のようなトレーニング効果が見え始めています。

- ① 足が速くなる (運動神経 UP)
- ② ストレスに強くなる (メンタル力 UP)
- ③ 脳が賢くなる (認知機能 UP)

とりわけ、②に関しては、コーディネーショントレーニングを行うことで、『ストレスの大幅な軽減』や『疲労回復』『やる気・活気の向上』などの面で、非常に高い効果が期待できます。

■まとめ

実践の現場からは、「コーディネーショントレーニングに時間を割くことは難しい」という指導者の方々の声を頻繁に耳にしますが、「数回に分けて行う」「次のトレーニングまでの宿題にする」あるいは本稿で挙げたように、「スマートフォンなどの情報端末を活用したオンデマンド形式を導入する」など、様々な工夫をこなしながら、継続して実践を続けることが重要であると考えます。

元サッカー日本代表 FW の豊田陽平選手は、本書のコーディネーショントレーニングについて、次のようにコメントされています (本書カバーより)。

「コーディネーショントレーニングは、まだまだ日本では知られていませんが、世界一になる選手は必ず取り組んでいます。これまでの自分から抜け出し、パフォーマンスを飛躍的に高めるために、間違いなくとっておきの一冊です。」

継続的なコーディネーショントレーニングの実践により、「正確無比なパフォーマンス」「疾風怒濤の攻撃」など、たどり着くことのできる境地は実に様々ですが、チームや選手たちが絶好調の時にはもちろんのこと、伸び悩んだり、なんだかうまいかない時にも、ぜひ手にしていただければ幸いです。

体育実技・保健副教材のご案内

■ステップアップ高校スポーツ



B 5判 オールカラー 定価1,012円 (本体920円+税10%)

- ・レベルに応じて学習が進められるステップアップ方式を採用。種目の中核となる技術や戦術が身につく練習方法を多数紹介しています。
- ・練習方法やミニゲームがたくさん紹介されていますので、**選択制の授業**でも役に立つ内容です。
- ・紙面が大判 (B 5判) でワイドです。また、見本の動きが**写真中心**で見やすいのが特徴です。
- ・多くの一流選手にもご協力いただいた技術の連続写真は、生徒の皆さんのモチベーションアップにもつながります。

■アクティブスポーツ (総合版・女子版)



A 5判 オールカラー 定価902円 (本体820円+税10%)

- ・技術・戦術、練習方法やルールを立体的なイラストを使ってビジュアルに解説しています。
- ・体育理論でも重視されている「**戦術学習**」を重点的に扱っていますので、より詳しく指導されたい先生におすすめです。
- ・スポーツを「する」「みる」「調べる」に対応した内容がコンパクトに1冊にまとめられ、**卒業後も役に立つ**内容です。

■イラストでみる最新スポーツルール



A 5判 オールカラー 定価902円 (本体820円+税10%)

- ・各種目の**最新ルール**についてイラストを用いて詳しく解説しています。
- ・弊社の体育実技副教材の中で、**ルール解説の充実度**は断トツのナンバー1です。
- ・「スポーツを考えよう」「みんなのスポーツ栄養」「みんなの体力トレーニング」という項目の内容は、**体育理論**の参考資料としてもお使いいただけます。



先生

体育理論の授業でも活用しています。



高校生

オリンピックをTVで見るとき
(スポーツ観戦)にも役立ちました。

■現代高等保健体育ノート，新高等保健体育ノート



B 5 判 2 色刷 定価924円 (本体840円+税10%)

- ・穴埋め問題や記述式の説明問題，クロスワードパズル，参考資料など，教科書とリンクした学習教材が満載です。
- ・書き込みが可能なノート兼用の学習帳なので，授業後や期末テスト前の復習にも最適です。
- ・世界の健康やスポーツに関するトピックスを紹介するコラムを閲覧できる QR コードも用意しています。
- ・教科書特設ページに対応したアクティブ・ラーニング課題「深める・広げる」を新設しました。

■図説現代高等保健，図説新高等保健



B 5 判 オールカラー 定価924円
(本体840円+税10%)

- ・教科書内容に関連する図表やイラスト，写真など，学習の発展を促す資料が満載です。
- ・保健や健康に関する資料など，自習・課題学習の課題としてもご利用いただけます。
- ・教科書内容に対応した「アクティブ・ラーニング」課題を新設し，主体的・対話的で深い学びにも取り組みやすくなりました。

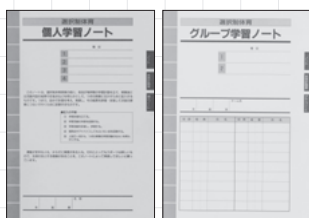
■新版 健康手帳



B 6 判 定価275円 (本体250円+税10%)

- ・自分の健康のことを把握し，病気やけがのときだけではなく，今後健康を維持していくためにも役立ちます。
- ・各項目に記録することで，からだや健康の正しい理解へとつながります。

■選択制体育 個人／グループ 学習ノート



B 5 判 定価275円 (本体250円+税10%)

- ・生徒自身が主役となるよう，自分で計画を考え，実践するきっかけとなるノートです。
- ・活動内容の結果や反省点などを明らかにして，次回の授業につなぐことができます。

夏(7~8月)に行われた 全国高等学校 総合体育大会団体 令和3年度の優勝校

陸上競技

男 洛南(京都)
女 中京大中京(愛知)

体操競技

男 清風(大阪)
女 名古屋経大市邨(愛知)

新体操

男 井原(岡山)
女 常葉大常葉(静岡)

競泳

男 日大豊山(東京)
女 豊川(愛知)

飛込

男 小松大谷(石川)
女 目黒日大(東京)

水球

男 四日市中央工(三重)

バスケットボール

男 中部大第一(愛知)
女 桜花学園(愛知)

バレーボール

男 鎮西(熊本)
女 下北沢成徳(東京)

卓球

男 愛工大名電(愛知)
女 四天王寺(大阪)

ソフトテニス

男 尽誠学園(香川)
女 東北(宮城)

ハンドボール

男 徳山商工(山口)
女 名古屋経大市邨(愛知)

サッカー

男 青森山田(青森)
女 神村学園(鹿児島)

バドミントン

男 ふたば未来学園(福島)
女 柳井商工(山口)

ソフトボール

男 大村工(長崎)
女*1 多治見西(岐阜)
千葉経大付(千葉)
山梨学院(山梨)
長崎商(長崎)

相撲

男 鳥取城北(鳥取)

柔道

男 木更津総合(千葉)
女 創志学園(岡山)

ボート 舵手付フォドルプル

男 美方(福井)
女 美方(福井)

ボート ダブルスカル

男 関西(岡山)
女 横浜商(神奈川)

剣道

男 九州学院(熊本)
女 中村学園女(福岡)

レスリング

男 鳥栖工(佐賀)

弓道

男 南陽工(山口)
女 足利大付(栃木)

テニス

男 四日市工(三重)
女 岡山学芸館(岡山)

登山

男 富士(静岡)
女 千葉東(千葉)

自転車

男 松山学院(愛媛)

ボクシング

男 日章学園(宮崎)

ホッケー*2

男 丹生(福井)
横田(島根)
女 石動(富山)
岐阜各務野(岐阜)

ウェイトリフティング

男 埼玉栄(埼玉)

ヨット(コンバインド)

男 霞ヶ浦(茨城)
女 長崎工(長崎)

フェンシング

男 立教新座(埼玉)
女 乙訓(京都)

空手道

男 宮崎第一(宮崎)
女 御殿場西(静岡)
大阪学芸(大阪)

アーチェリー

男 柏陵(福岡)
女 大津商(滋賀)

なぎなた

女 大分西(大分)

カヌー

男 谷地(山形)
女 宮崎商(宮崎)

少林寺拳法(団体演武)

男 小松工(石川)
女 泉北(大阪)

*1 準決勝、決勝が行われず、準々決勝の勝者が優勝
*2 決勝が行われず、準決勝の勝者が優勝

通巻313号

保健体育教室 2021年 第2号

2021年12月1日発行

編集人 — ©大修館書店「保健体育教室」編集部

発行人 — 鈴木一行

発行所 — 株式会社 大修館書店

〒113-8541 東京都文京区湯島2-1-1

電話 03-3868-2297(編集部)

03-3868-2651(販売部)

振替 00190-7-40504

印刷・製本 — 広研印刷株式会社

図本誌のコピー、スキャン、デジタル化等の無断複製は著作権法上での例外を除き禁じられています。本書を代行業者等の第三者に依頼して、スキャンやデジタル化することは、たとえ個人や家庭内での利用であっても著作権法上認められておりません。