

保健体育教室

315

No.2 December 2022



■特集

令和3年度 体力・運動能力調査結果

令和3年度 学校保健統計調査結果

■

特別なニーズのある生徒と授業に取り組む

東洋大学 是枝喜代治

■

女子アスリートを支える

女性スポーツ研究センター 小笠原悦子, 鯉川なつえ, 桜間裕子

機関誌

保健体育教室
2022年第2号
通巻315号

CONTENTS

特集

令和3年度 体力・運動能力調査結果 1

令和3年度 学校保健統計調査結果

特別なニーズのある生徒と授業に取り組む 8

東洋大学 是枝喜代治

女子アスリートを支える 16

女性スポーツ研究センター 小笠原悦子，鯉川なつえ，桜間裕子

体育実技・保健副教材のご案内 22

連載

Book Review

『スポーツ栄養学がわかる
—パフォーマンス向上から健康維持まで—』 7

立教大学 杉浦克己

『授業が盛り上がる体育の教材・教具ベスト90』 15

大阪体育大学 小林博隆

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4年度）の優勝校 24

令和3年度 体力・運動能力調査結果

令和3年度 学校保健統計調査結果

体力・運動能力調査結果

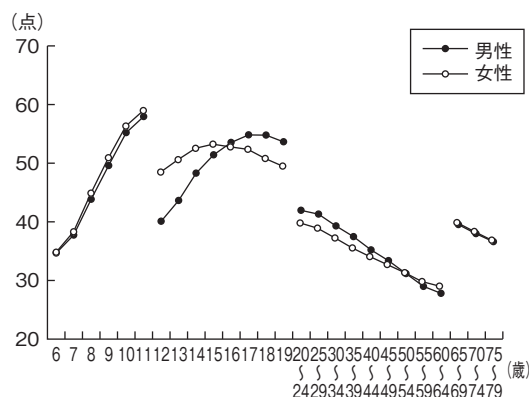
「令和3年度 体力運動能力調査報告書」が、令和4年10月、文部科学省スポーツ庁健康スポーツ課より公表された。

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3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15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）

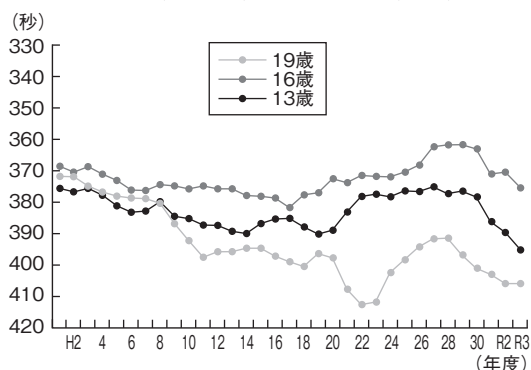
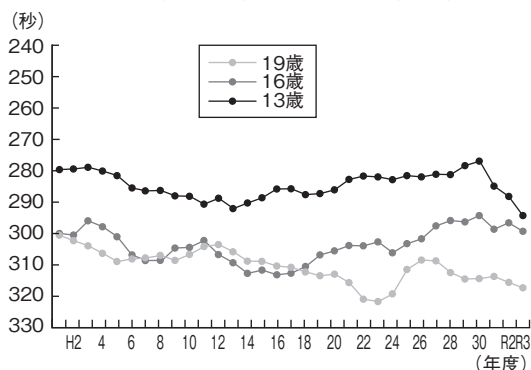


図3 持久走（1000m）の年次推移（女子）



- (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。

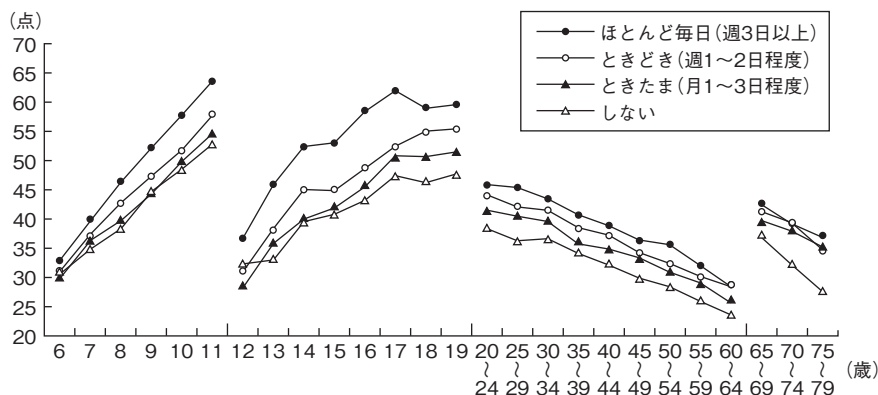
20歳以降の合計点は、運動・スポーツの実施頻度にかかわらず低下傾向にあり、低下の度合いは、特に50歳前半から大きくなるが、ほとんどの年代において運動・スポーツを実施する頻度が高いほど、合計点も高い傾向を示している。

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

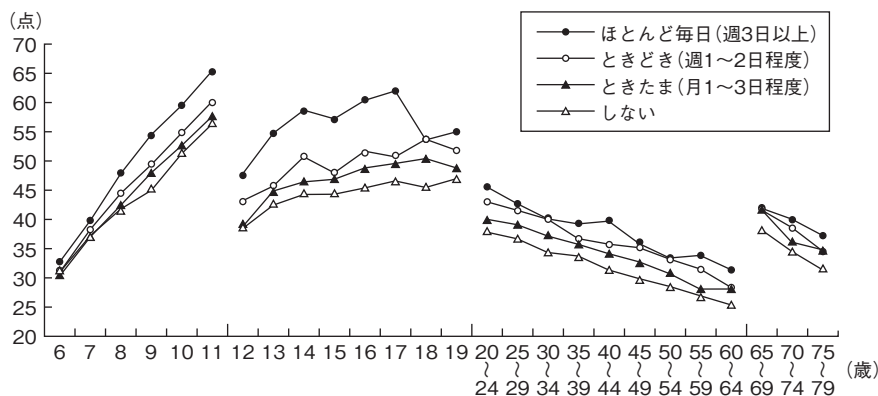
運動部やスポーツクラブへの所属の有無と新体力テストの合計点との関係を、年齢段階別に図6に示した。男女とも、運動部やスポーツクラブへ所属している群の方が所属していない群よりも合計点は高い傾向にある。

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、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1～6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、55～59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。

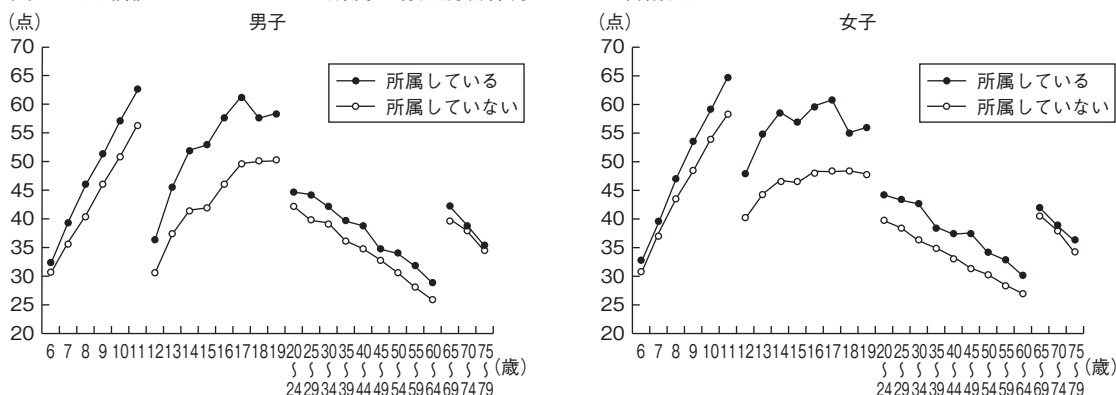
したがって、学校時代の運動部（クラブ）活動での経験が、その後の運動・スポーツ習慣につながり、生涯にわたって高い水準の体力を維持する要因の一つになっていると考えられる。

■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。

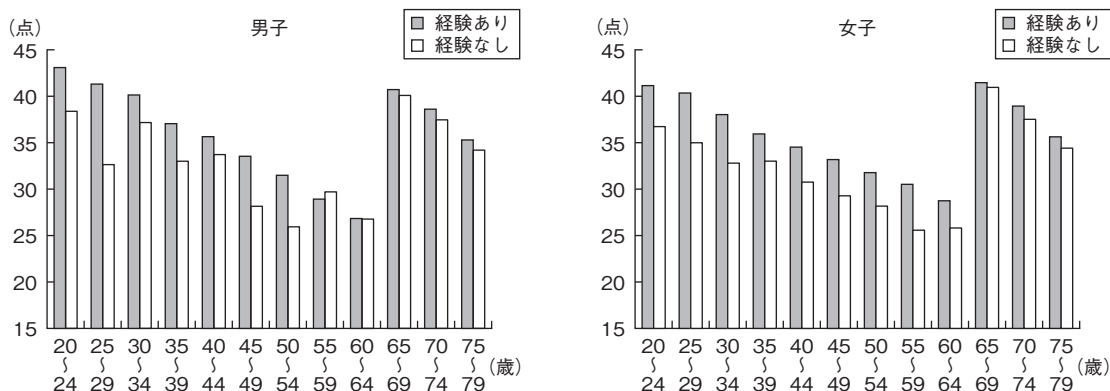
また、全ての年代において、健康状態について、

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



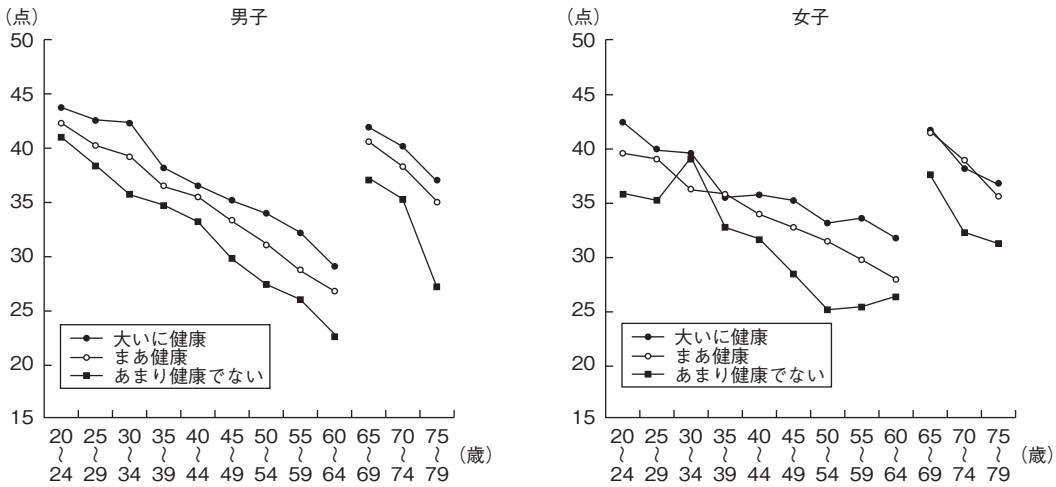
(注) 1. 「経験あり」は、中学・高校・大学のいずれかにおいて運動部（クラブ）活動の経験がある群を示す。
2. 合計点は、新体力テスト実施要項の「項目別得点表」による。
3. 得点基準は、20～64歳、65～79歳で異なる。

「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。

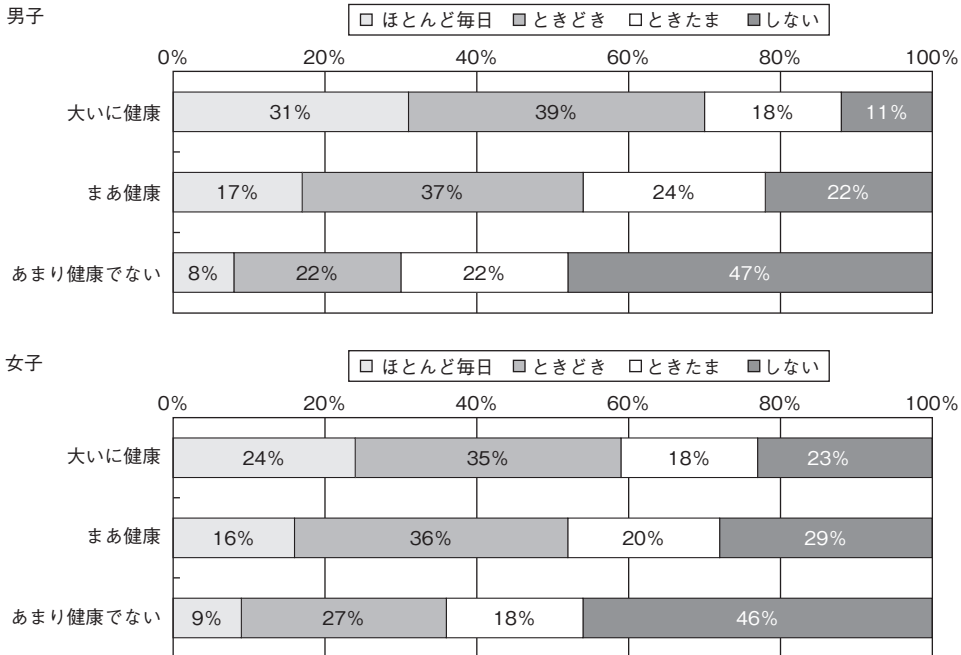
「ほとんど毎日」又は「ときどき」運動をしている者の割合は、「大いに健康」と意識する群の男子で約70％、女子で約60％である。一方、「まあ健康」と意識する群では男子で約55％、女子で約50％であり、「あまり健康でない」と意識する群では男子で約30％、女子で約35％となっている。

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。

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	36.73	7.11	25.62	4.80	27.83	6.19	22.77	5.95	47.11	11.27	47.93	10.50
16	39.37	7.63	26.56	4.79	29.86	6.32	24.15	6.39	49.56	11.47	49.62	10.26
17	41.48	8.03	26.81	5.00	31.11	6.31	24.17	6.69	51.71	11.40	49.94	10.44
18	41.17	7.01	25.70	4.64	29.53	6.15	23.07	5.75	49.10	11.21	48.31	9.80
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	55.37	7.24	47.71	6.13	82.41	27.14	48.57	19.74	388.06	52.55	298.66	40.69
16	57.01	7.33	48.74	6.50	88.50	28.91	52.60	21.78	363.66	48.36	293.07	40.71
17	58.10	7.31	48.41	6.70	90.21	29.42	49.64	22.09	365.26	48.94	291.94	42.72
18	57.83	7.02	47.99	6.41	75.09	26.19	41.70	16.03	412.36	58.16	326.28	42.50
年齢	50m 走 (秒)				立ち幅とび (cm)				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	7.43	0.61	8.84	0.79	217.23	24.42	171.85	23.92	23.51	6.07	14.00	4.28
16	7.27	0.59	8.76	0.79	223.59	25.58	173.36	24.30	25.01	6.47	14.35	4.49
17	7.17	0.57	8.81	0.88	227.94	24.45	171.74	25.62	26.31	6.60	14.83	4.60
18	7.39	0.56	9.09	0.78	228.58	23.86	168.93	22.53	24.77	5.99	13.91	4.06

学校保健統計調査結果



令和4年7月、「令和3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3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3年度）の数値を示した。

1) 身長

令和3年度の高校生男子の身長は、17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の同年齢よりわずかに低くなっている。高校生女子の身長は、17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3年度の高校生男子の体重は、15歳で前年

度よりわずかに増えているが、その他の年齢では前年度よりわずかに減少している。高校生女子の体重は、前年度の同年齢よりわずかに増加している。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3年度(A)	平成3年度(B)	世代間差(A-B)
身長 (cm)	男子	15	168.6	168.1	0.5
		16	169.8	169.7	0.1
		17	170.8	170.6	0.2
	女子	15	157.3	157.2	0.1
		16	157.7	157.7	0.0
		17	158.0	157.9	0.1
体重 (kg)	男子	15	59.0	59.2	-0.2
		16	60.5	61.2	-0.7
		17	62.4	62.2	0.2
	女子	15	51.3	52.1	-0.8
		16	52.3	52.9	-0.6
		17	52.5	52.8	-0.3

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	168.6	157.3	169.8	157.7	170.8	158.0	59.0	51.3	60.5	52.3	62.4	52.5
北海道 青森 岩手 宮城 秋田	168.5	157.6	170.2	158.0	171.2	158.0	60.7	51.9	62.4	53.1	63.7	53.0
	169.1	157.5	170.6	157.9	171.3	158.2	60.9	53.9	64.3	54.1	64.9	54.5
	168.5	157.0	169.8	157.1	170.6	157.7	61.2	51.8	62.1	52.6	64.0	54.6
	168.8	157.5	170.1	158.1	170.8	157.5	59.7	52.7	60.8	53.6	63.2	53.2
	169.6	157.8	170.7	158.2	171.9	157.7	61.0	52.8	63.1	53.0	65.9	53.1
山形 福島 茨城 栃木 群馬	168.5	157.1	170.1	157.7	170.6	158.1	60.2	51.9	62.7	53.2	63.5	52.8
	168.3	156.4	169.5	157.0	170.0	157.5	59.6	52.0	61.5	53.3	63.0	53.5
	168.5	157.0	169.6	157.7	170.6	158.0	60.2	51.2	62.2	53.4	63.5	53.4
	168.7	156.8	169.9	158.3	170.6	157.9	60.1	51.7	60.6	54.3	63.6	54.1
	168.3	157.5	169.2	157.4	170.8	157.5	60.6	51.4	61.6	52.4	63.9	53.2
埼玉 千葉 東京 神奈川 新潟	168.8	157.3	170.3	158.3	171.2	158.4	58.9	51.5	60.6	53.0	62.4	53.0
	169.0	158.2	170.0	158.1	170.8	158.1	59.1	52.0	60.0	52.9	61.6	52.4
	169.5	158.0	170.3	158.4	171.4	158.9	58.6	50.9	60.3	51.5	62.2	51.7
	168.8	157.4	170.6	158.0	171.3	158.5	57.8	50.2	60.0	51.5	61.2	51.9
	169.4	157.8	170.4	158.8	170.9	158.4	59.1	51.6	61.4	53.0	63.4	53.3
富山 石川 福井 山梨 長野	168.9	157.3	170.2	158.3	171.4	158.5	58.8	51.5	60.1	52.7	62.5	53.0
	169.2	158.0	168.9	158.7	171.4	158.1	60.0	51.8	60.8	53.1	63.2	52.6
	169.3	158.0	171.5	158.0	170.8	159.2	58.4	52.2	61.7	52.9	62.2	54.2
	168.3	157.4	169.7	156.9	170.9	158.1	61.1	51.0	61.8	52.2	63.6	53.1
	168.3	156.8	169.9	157.1	170.4	157.5	59.0	51.2	60.2	52.1	61.6	52.5
岐阜 静岡 愛知 三重 滋賀	167.9	157.3	169.9	157.6	170.2	157.6	57.5	50.7	60.7	52.3	62.1	52.5
	168.3	157.0	169.8	157.2	170.9	157.8	58.2	50.7	59.6	51.7	61.6	51.8
	168.4	157.1	168.9	157.2	170.4	157.3	58.9	50.0	58.7	51.7	60.6	51.6
	168.2	156.8	170.9	157.4	170.9	158.1	58.1	50.6	60.6	51.9	63.1	52.5
	168.3	157.7	170.4	157.9	171.0	158.0	58.1	51.3	60.3	51.9	61.5	52.0
京都 大阪 兵庫 奈良 和歌山	169.6	157.6	170.4	158.0	171.5	158.4	59.2	50.0	60.6	51.1	62.0	51.7
	168.6	157.0	169.9	157.7	170.7	157.8	59.5	50.7	60.1	52.1	62.5	52.6
	168.4	157.2	169.6	157.7	170.6	157.9	57.8	51.1	59.7	51.9	62.2	52.3
	168.4	157.4	170.1	157.9	171.1	158.4	58.4	50.9	61.3	52.8	61.4	52.5
	168.3	157.2	170.1	157.7	170.6	157.9	59.7	51.5	61.6	52.3	63.2	53.0
鳥取 島根 岡山 広島 山口	168.2	156.6	170.6	157.6	171.2	157.6	58.0	50.4	61.0	52.8	62.4	52.0
	167.6	156.6	169.3	156.4	170.5	157.9	58.3	51.6	61.8	51.6	63.7	52.5
	168.0	156.8	169.2	157.2	170.4	157.3	58.8	52.3	59.7	51.4	61.5	52.6
	168.0	156.7	169.4	157.6	169.6	157.2	57.9	51.5	59.7	52.2	61.3	51.9
	167.2	156.4	169.6	157.1	170.0	157.5	58.6	50.9	60.3	51.4	61.5	51.5
徳島 香川 愛媛 高知 福岡	168.2	156.9	169.4	157.2	170.3	157.4	60.9	52.1	61.4	52.8	64.4	53.3
	168.4	156.8	169.1	156.7	170.4	157.1	60.3	52.4	60.8	51.9	63.1	52.0
	167.6	156.5	169.1	156.4	170.6	157.3	59.5	52.4	60.6	52.2	63.6	53.3
	168.2	155.8	169.1	157.0	169.7	156.8	59.5	51.1	61.0	52.7	61.8	52.4
	167.8	157.6	169.8	157.5	170.3	157.9	57.9	52.1	60.6	52.7	62.1	52.6
佐賀 長崎 熊本 大分 宮崎	167.7	157.3	168.9	157.8	170.8	157.4	59.6	52.9	61.0	52.7	62.2	52.9
	168.3	157.0	169.8	157.6	170.7	157.5	59.2	52.1	62.5	52.8	63.6	53.1
	168.4	157.1	168.9	158.1	170.6	158.0	60.0	51.4	59.5	53.5	62.5	53.1
	167.2	156.9	169.1	156.4	170.1	158.0	58.5	51.7	60.5	53.1	63.3	54.0
	168.6	156.8	169.0	156.8	170.1	156.8	60.3	52.6	62.2	53.5	63.5	52.6
鹿児島 沖縄	167.8	156.6	168.9	156.8	170.4	158.0	58.4	50.9	59.7	52.5	62.2	53.0
	167.4	156.0	168.3	155.9	169.5	156.3	59.2	50.8	60.5	51.5	62.8	51.4



スポーツ栄養学がわかる —パフォーマンス向上から健康維持まで—

- ◆杉浦克己 著
- ◆四六判
- ◆定価2,420円
(本体2,200円+税10%)



▲書籍情報はこちら



立教大学教授

杉浦克己

■ミニバス危機一髪

1988年の秋、高知県バスケットボール協会主催のミニバス講習会に栄養学の講師として招かれました。私にとっては栄養講習会デビュー戦で、とても緊張していたのを覚えています。

当日は、ミニバス指導者に対して、地元のスポーツドクターと私で30分ずつの講演を行う予定でしたが、スポーツドクターは30分を過ぎても話を終えてくれません。まだ若かった私は遮ることもできず待ちましたが、ドクターは60分を使い切ってしまう、指導者は一斉に体育館に戻ろうとしました。私は「10分だけお時間をください」と言ってもう一度席についてもらい、なんとか子どもの栄養の大切さについて語ることができました。そんな一波乱から、「栄養学を伝える」仕事が始まったのです。

■つついっ陥る研究者的会話

私は、学生時代は生物学を学び、その後、企業の研究所に研究者として就職しました。しかし、細胞培養やバクテリア、カビ、ラットなどを扱うことに面白味があまり感じられず、また、5大栄養素もテ

ストが終われば忘れてしまうようなタイプでしたので、研究所でコツコツ仕事をするのは向いていなかったようです。入社3年後にスポーツ食品の部門に異動し、そこからアスリート、指導者、保護者にスポーツ栄養学を伝えていくことが仕事になりました。

かつてスポーツ食品部門の営業マンに栄養学の研修をした際、「難しくてアタマが爆発してしまいそう。専門用語ばかり。もっと面白いエピソードやクイズを入れて、楽しく教えてくださいよ」と言われました。そのような経験もあり、話題を豊富にして楽しくわかりやすい内容にしたり、これまでの定説を否定することもある新しい学説については、よく咀嚼して伝えることなどをモットーにするようになりました。本書についても、このモットーを意識して執筆しています。

■話題は質問とクレームから

本書で扱った話題は様々ですが、実はこれまでに講義やセミナーで受けた質問と、企業時代にお客様相談センターに寄せられた膨大な質問やクレームを整理した結果に基づいています。また、コンテンツの歴史的背景や研究の変遷をストーリー化し、文系の方にも理系の方にも満足していただけるように書きました。

■栄養学を味方につけて美味しく健康に

ミニバスのほろ苦い初戦以降、『人に伝える、人を動かす』ことを35年間ライフワークにしてきました。理想は、パワーポイントや画像を用いずに、言葉だけで聴き手のアタマやココロの中にスポーツ栄養学の絵を描いていくことです。

企業時代には栄養講習会で、大学に移ってからは教育実習の関係で日本全国の高校を訪問し、多くの保健体育の先生とお話してあらためて実感したのは、先生の忙しさです。授業では生徒の健康に常に留意し、広い視野で細心の注意を払い、部活動ではスポーツを通した人間教育を行い、生徒の進路や人生について考えていらっしゃる。さらに、そのように忙しい中でも、生徒のために栄養学も学ぼうという方々がたくさんいらっしゃいます。

本書は、スポーツで疲れて美味しいものを食べたという時に、ちょっとだけ栄養学を思い出してもらえるように書きました。皆さまの日常のご指導に役立てていただければ幸いです。

特別なニーズのある生徒と授業に取り組む

東洋大学教授

是枝喜代治

■はじめに

2014年の「障害者の権利に関する条約」の批准を契機に、障害のある子もない子と共に学ぶ共生社会の実現に向けた「インクルーシブ教育」の考え方が急速に広まりつつあります。旧来からインクルーシブ教育に力を入れてきた大阪府豊中市では「豊中市障害児教育基本方針」（1978）を独自に策定し、「ともに学び、ともに育つ」教育を推進してきました。市内の小中学校では、自閉スペクトラム症（ASD）などの発達障害のある児童生徒や医療的ケアの必要な重度重複障害のある児童生徒たちが通常のクラスの中で共に学んでいます（写真1）。同校には特別支援学級が設置され、知的障害、自閉症・情緒障害、肢体不自由などの障害種別の教室も用意されていますが、特別支援学級に在籍する児童たちはほとんどの時間を各学年の通常のクラスで過ごし、

写真1 豊中市内の小学校の全校集会の様子



個別の指導が必要な教科や単元、気持ちが不安定になった時などに、特別支援学級の教室に戻って個別的に学習を進める体制が取られています¹⁾。

高等学校においても、2016年12月に学校教育法施行規則第140条が改正され、2018年から「通級による指導」が実施されることになりました。各地の実践からは、全日制の通常のクラスで、特別支援教育に精通する教員が個別的な支援を実施するインクルーシブ教育に準じた事例や、「通級による指導」を利用して、他者との円滑な関係を築くためのソーシャルスキルトレーニングなどを、「個別の指導計画」に基づいて指導する事例、地域の中核的な教育センターなどを拠点として、対象の生徒がそこに通う拠点校型の形式で指導を展開する事例などが報告されています。

高等学校におけるインクルーシブ教育は現在も試行的に進められている段階にありますが、より多くの先進的な事例を積み重ねながら、地域の実情に合わせて、各学校で実現可能な校内のシステムを確立していくことが重要です。

■高等学校における相談事例を通して

ここでは、筆者が埼玉県巡回支援員として関わった全日制の高等学校における相談事例²⁾を基に、高等学校における特別なニーズのある生徒への支援の在り方について検討していきたいと思います。

①対象の事例生徒（当時：高校2年生）

対象の生徒は小学校の段階からアスペルガー障害（症候群）の診断を受けていて、小中学校時代は通常の学級に在籍しながら週に数回「通級による指導」を利用し、その後、当校に入学しました。保護者も大変協力的で、また、入学時から成績が優秀で学力的には何ら問題のない生徒でしたが、アスペルガー障害に特有の対人関係面での課題があり、次第にクラスの他の生徒たちとのトラブルが顕在化していきました。

②授業等におけるエピソード

授業態度はとてもまじめな生徒でしたが、2年次の「生物（理科）」の授業中に、隣の生徒にしつこくからかわれたことを契機に、突然席を立ち、大声を出して怒鳴ってしまう場面がありました。からかった隣の生徒や周囲にいた生徒たちはびっくりして、すぐにその場から離れましたが、授業担当の教員はその場ですぐに注意せずに、「授業中だから、まずは座りなさい」と伝え、一旦落ち着かせてその

まま授業を継続しました。休み時間になってから担当教員が本人に「さっきはどうしたの？」と怒鳴ってしまった理由を尋ねたところ、「授業に集中していたかったのに、周囲がうるさいのでカッとなつてしまい、つい大声を出してしまった」と自身の状況を振り返ることができていました。

③支援に向けた対応の経過

アスペルガー障害などのASDの範疇に入る生徒の多くは、授業中や休み時間を含め、対人関係等で上記のような些細なトラブルを起こしやすい傾向があります。周囲の状況を十分理解できないという共通する特性から、落ち着いた静かな学習環境の中で過ごすことが適していると考えられています。しかし、多様な生徒たちが集う高等学校の教室では、今後もこうしたトラブルが続くことが予想されたため、校内の教育相談部会で取り上げることにし、本生徒に対する今後の対応策などを教員間で話し合いました。

クラス担任は本生徒の行動特徴を十分理解していて、本人や保護者からの信頼も厚かったのですが、教科担当制を取る当校では、生徒に関する細かな情報が集約しにくい状況にあったため、①教育相談部会の中で話した内容を職員会議や朝の職員打ち合わせなどを通じて情報共有すること、②今後、同様のトラブルが発生した場合、必ずクラス担任と校内の特別支援教育コーディネーターに情報を伝え、できるだけ本生徒の行動を集約することなどを確認しました。また、会議では板書にかなりの時間を費やすことや、宿題の量が多過ぎてすべてきちんと行わなければならないと思い込み、パニックになってしまったことなどのエピソードが話し合われました。そこで、①本人への情報伝達を口頭のみでなく視覚的な情報や支援ツールを利用して伝えていくこと、②人と話をしたり関わったりする力を育てるために、校内のスクールカウンセラーや相談員などを通じて、他者とじっくり話をする機会を増やしていくことなどを確認しました。

学校で検討した支援方法などは保護者にも還元する必要があったため、後日、筆者とコーディネーターが面談を行い、検討された内容について保護者にも伝達しました。その後も同級生の中で些細なトラブルが発生しましたが、周囲の生徒たちも進路が決定して落ち着き始めたことなどもあり、比較的安定した高校生活を送れるようになっていきました。また、クラス担任や学年の教員たちの尽力により、写すのに時間のかかる板書（持参する持ち物などに

限定した内容）については、休み時間に携帯電話の写真機能を利用して写し取ることを許可したり、進路担当の教員が個別に話し合う機会を設けたりするなどの支援を定着させたことで、無事に高等学校を卒業し、希望する大学への進学も果たすることができました。

■高等学校における特別なニーズのある生徒に対する支援の指針

上述の事例を含め、これまで巡回支援で関わった相談事例への対応などを踏まえ、特別なニーズのある生徒に対する支援の指針について紹介します。

①個別化した支援の充実を図る

高等学校段階では、小中学校での教育歴や具体的にどのような支援が行われてきたかなどの経過が集約しにくい状況にあります。また、発達障害が疑われる生徒の状態や学習に関する個人差も大きいいため、基本的に個別化した対応が求められます。発達障害などの特別なニーズのある生徒たちは、それまでの成育歴の中で多くのつまづきを経験しているため、本人や家族と向き合いながら、生徒の心情面に十分配慮して、個に応じた支援を検討していくことが大切です。「インクルーシブ教育の推進」に向けて、高等学校段階であっても、誰でも理解しやすい授業を検討していくことや、集団での一斉指導の工夫を考えることと共に、生徒一人ひとりの特性に応じた個別的な支援を展開していくことが望まれます。

②約束やルールに準じた対応を心がける

発達障害の生徒の中には、言葉の概念や言葉に含まれる隠された意味（「お風呂を見てきてね（＝お湯が溢れていたら止めてね）」）などが理解しにくいケースが認められます。曖昧な言葉を使って対応するよりも、教員と生徒とのルール（例えば、個別的な約束事を文章化するなど）をきちんと決めて対応するかたちが向いています。一度決めた約束やルールを守ることが難しい（すぐに約束を破ってしまう）生徒に対しては、自分が守れる約束やルールを自身で検討させていく試みなども必要でしょう。

③成績評価の工夫と平等性の担保

学習障害が疑われる生徒に対しては、日々の授業の内容や展開の工夫も大切ですが、評価の工夫も大切です。一般の生徒と同じ基準で実施するテストでは時間内で解答することが難しいため、テストの時間を一部延長したり、大きな文字で記した自作問題を別枠で提供したりする必要があります。評価に関

しては、テストの成績のみで判断するのではなく、平常点（授業への参加度や提出物など）で補填することを心がけることも大切です。ただし、その生徒を特別視するのではなく、基本的に他の生徒との平等性を担保することに留意すべきです。

④本人の自己覚知の促進

近年、成育歴や家庭環境などの影響により、心理的な葛藤を抱える生徒たちが増えています。こうした生徒たちも特別なニーズのある生徒の範疇に入ると考えられるため、必要に応じてカウンセリング的な手法を用いて、自身の内面を見つめさせる対応などが必要となります。発達障害が考えられる生徒の場合、自身が他の人と少し異なる特徴（良い面も課題となる面も含め）を持つことを自己覚知（認識）させていくことが重要です。自身の特徴を的確に理解することで、他者への関わり方で配慮すべき点や具体的な対応策（上手な関わり方）などが理解できていきます。高等学校段階では、自分自身が強い個性（発達の偏りなど）を持つことを本人の能力や状態に合わせて理解させていく対応が望まれます。

⑤生徒のメンタルケアと人的資源の確保

高等学校段階は極めて多感な時期でもあります。一般の生徒でも大学進学や就職、友達関係のことで、一人で悩むことが少なくありませんが、特に特別なニーズのある生徒に対しては、本人の学びやすさを「共に考えていく姿勢」が大切です。その意味で教員と生徒との信頼関係の構築が基盤にあると言えます。先述の事例では、中学校時代に「通級による指導」を受けていた時の担当教員が高等学校入学後も親身に相談に乗ってくれていました。友達関係のトラブルなどで本人が困った際に、その担当教員にメールを送って相談し、適切な助言を受けたり励まされたりしながら学校生活を乗り切っていました。もちろん家庭での対応や高等学校での支援を総合的に進めてきたことがプラスに作用したと考えられますが、自身が困難に直面した際、家族以外で何でも相談できる人が身近にいることは大きな励みになります。自身で解決できなくても、気軽に相談に乗ってくれる人や寄り添ってくれる人がいることは、生徒の安心感を高めることにつながります。

⑥ユニバーサルデザインによる環境設定のすすめ

発達障害を含め、特別なニーズのある生徒たちに共通する支援策として、わかりやすい環境を物理的に整備することが有効と考えられています。一般に「ユニバーサルデザイン」という言葉が用いられて

いて、例えば、「黒板の板書には授業以外のことは書かない（関係のない掲示物や授業以外の内容が目に入ると集中が難しくなる生徒が多い）」「生徒への連絡等はホワイトボードや黒板のエリアを分割して示す（決まった場所を見れば情報が入手できるため安心感が生まれる）」「黒板のチョークは主に白・黄色を使用し、赤は補助程度に使う（色覚障害（色弱を含む）のある人には赤色色盲の人が多く、暗い背景の場合、赤や青は見えにくい）」など、誰でも理解しやすい教室・授業環境を工夫することが大切です。

■日々の授業実践・学級運営の在り方の検討

特別なニーズのある生徒への対応では、高等学校の日々の授業実践や学級運営の在り方を検討することが大切です。彼らに対する適切な授業の在り方を確立することは、発達障害が考えられたり、家庭的な問題を抱えていたりする生徒たちの学習意欲を向上させることにつながります。授業等において共通する指針として、表1の内容などが考えられます。

■高等学校「保健体育科」の授業実践から

近年、高等学校段階においても、発達障害が考えられる生徒の存在や、運動に苦手を抱える生徒が増加傾向にあることなど、生徒の実態は多様化してきています。高等学校保健体育科の学習指導要領においても、「内容の取扱いに当たっての配慮事項」の中で「体力や技能の程度、性別や障害の有無等にかかわらず、運動の多様な楽しみ方を社会で実践することができるよう留意すること」と示されています。

ここでは、高等学校の保健体育科の授業の中で、生徒同士が主体的・対話的に学びを体験できる内容を取り入れた授業実践（指導略案）を紹介します。

①対象学年・科目：高等学校1年生Cクラス「保健体育」生徒数40名

②単元名：子どもや障がい者、高齢者の方が楽しめる運動遊びを考えよう！

③単元設定の理由：現代の社会環境・生活環境の変化は、子どもの遊びにも多くの変化をもたらしている。特にコロナ禍における環境の変化などから、外遊びが減少し、オンラインゲームなど、家の中で居場所を見つけて遊ぶ子どもの姿が相対的に増えている。こうした影響からか、人間関係が全般的に希薄になり、友達と遊べない子ども、遊ばない子どもが増えつつある。また、発達障害などの特別なニーズのある生徒たちの存在がクローズアップされ、高等

表1 授業等において共通する指針

a. 視覚的な情報を上手く活用する 高等学校段階においても、教員の話聞くだけでは十分に理解ができない生徒も少なくありません。視覚的な情報を整理し、効果的に活用することが望めます。 b. 授業中にリラックスタイムなどを設ける 50分間、座学で集中して取り組むことが難しい生徒も少なくありません。集中力が比較的持続しやすい短時間での学習課題の実施が向いています（集中しやすい10～15分ごとの課題を出して、全体の授業を構成していくなど）。 c. 個別のニーズに応じた対応の工夫 教員の関わり方として、高等学校段階であれば「できて当たり前」という前提は疑ってかかることも大切です。日頃の学業不振の原因の根底に発達障害が考えられる場合、漢字の読み書きなどは年齢相応にできないものと捉え、個々人の特性に合わせた自作教材（大きいフォント資料、漢字にルビを振ったテスト問題など）の作成を検討していくことも必要です。 d. 社会常識や場に応じた適切な行動の理解 不注意や多動傾向のある生徒の多くは、状況に応じた行動	（場をわきまえた行動）を適切に取ることが難しい場合があるため、ロールプレイなどを使って個別に学ばせていく必要があります。また、ADHD傾向のある生徒の場合、年齢の経過と共に多動性や衝動性は落ち着きますが、不注意の傾向は大人になっても継続するため、忘れ物をしないように常にメモを携帯させておくなどの配慮も必要です。卒業後、社会生活を送る上で必要となる「社会生活スキル」の獲得にも力を入れていくことが大切です。 e. 楽しんで学べる授業の工夫 特別なニーズのある生徒の中には、例えば「保健体育」の授業において上手く課題を遂行できなかったり、全体的な動きの不器用さが現れたりする生徒も少なくありません。そのため、グループで実施する球技などでは、1時間中ボールを渡されなかったり、動きのぎこちなさがあることなどから、積極的に授業に参加できなかったりする生徒も存在します。全体授業の場合、最初は誰でも参加できるような簡易な運動課題から始め、徐々に難易度を上げていくような課題を設定したり、授業の中で各自が遂行できる目標を持たせて取り組ませたり、自ら挑戦できるような複数の課題を用意したりすることも大切な支援策と言えます。
---	---

学校においても、こうした生徒たちに対する支援の枠組みを検討することが求められている。

本単元では、楽しい遊びの要素を取り入れて、子どもの全面発達を支援する「ムーブメント教育・療法」³⁾の考え方を保健体育の授業の中に取り入れ、生徒たちが子どもや障がいのある方、高齢者の方でも楽しめる運動遊びをグループで考えることを通して、生徒たちが主体的に考え、対話を通して深い学びを実現させていくことを目的とした。

④単元計画：単元は2時間計画とし、1時限目の最初に自身の遊びの体験や経験に関するアンケートを実施した。その際、1本のカラーロープでどのような遊びや活動ができるかを考えさせ、箇条書きで自由に記述させた。幼児期に親子でキャンプ経験のある生徒は、ロープを物干し竿代わりに使ったり救命道具に使用したりするなど、発想が豊かであった。

⑤本時の目標（2時限目）：

- ・スカーフ、風船、カラーロープなどの身近な遊具を使い、自由に遊ぶ中で様々な遊びを考える。
- ・対象者（小学校低学年の子ども、障がいのある方、高齢者の方など）を各グループで決め、各対象者の方が楽しめる運動遊び（活動）を考える。
- ・実際に活動プログラムを行い、グループごとに活動の一部を発表する。

⑥展開の概要（授業の流れ）：表2を参照

⑦準備物品：ムーブメント教育・療法で用いられている各種遊具の中から、身近に使用できる遊具（スカーフ（表2-写真左）、フラフープ、風船、カラーロープ、伸縮性のロープ、ビーンズバッグ（お手玉）、ソフトフリスビー、スクーターボード（表

2-写真右）のほか、付箋、ホワイトボードなどを事前に準備しておく。

⑧評価：

- ・生徒たちが自ら主体的に意見を出し合っていたか。
- ・お互いの意見に耳を傾けながら、グループ内で適切な話し合いが行っていたか。
- ・課題設定が適切であったか（生徒の実態や興味・関心などに適した内容であったか）。

⑨授業後の生徒たちの感想から：2時限目の授業の最後の振り返りで生徒たちがまとめた感想コメントをいくつか紹介します。

- ・1枚のスカーフ（柔らかい布製の遊具で、縦3m、横1mのもの）から、5～7個くらいの遊びを考えることができた。1つの物からこんなにたくさんの楽しい遊びができるなんて、すごいと思う。
- ・最初は、こんな遊具で遊びを考えられるかどうかわからなかったが、実際にやってみると想像以上にたくさんの遊びを作り出すことができた。自分たちで考えることができて楽しんで参加できた。
- ・最初は頭が固かったせいか、あまり良いアイデアが思いつかなかったが、グループで考えていくうちにいろいろなアイデアが浮かんで楽しくなっていった。身体の不自由な子どもたちに自分たちの考えた遊びで遊んでもらえると嬉しい。人の役にも立てるし、障がい者に対する自分の考え方も少し変わったような気がする。
- ・障がいのある子どもや高齢者の方たち、上手く遊べない子どもたちに、今回考えた遊びを通して、一緒に関わっていただけるととても良いと思う。
- ・障がいのある人たちに思いやりを持って、これか

表2 展開の概要（授業の流れ）

	学習活動	指導上の留意点
導入	・前時の復習を行い、グループ（前回と同じグループ）に分かれて本時に行う活動を説明する。	・前回欠席した生徒がいた場合、グループの特性を考えて振り分ける。
展開	・グループ（7グループ）に分かれ、前時に紹介したスカーフ、カラーロープ等の遊具から、各グループで2つの遊具を選び、その遊具から発想できる運動遊びを考えるグループワークを行う。 ・ブレインストーミング（BS法）を用いて、メンバーから出された意見を付箋に書いて検討し、全体の合意のもとで内容を選んでいく。 ・進行役を1人選び、合意された運動遊び（活動）について、どのような手続きやルールで行うかなどを考える（例えば、風船を2人で協力して運ぶ活動の場合、時間制限を設けるか、距離をどの程度にするかなど）。 ・実際に考えた運動遊び（活動）をグループで行い、各対象者の方（子ども・障がい者・高齢者など）に適した内容なのかを再検討する。 ・全体で集合し、グループで考えた運動遊びを順番に発表し合う。他グループも実際にその活動を体験してみる。	・グループの遊具選択が重なった場合に備え、複数個の遊具（7グループ分）を用意しておく。 ・グループ分の付箋やホワイトボードを準備しておく。 ・話し合いの状況を見ながら、適宜、助言を行う。  ・時間を決めて、グループで1つの活動を紹介するよう伝達する。
まとめ	・最後に振り返りカードに、本時の感想（良かった点、工夫したい点など）を書いて提出する。	・他のグループの良い点や、自分たちのグループで工夫すれば良かった点などを考えさせていく。

らも人間同士協力していきたいと思う。

上記以外にも、生徒たちからは様々な感想が寄せられました。その多くは、年少の子どもや社会的に弱い立場の方として考えられる人たちに対して、優しい気持ちを持って、前向きに積極的に関わっていききたいという感想でした。

⑩授業を振り返って：今回の授業では、誰でも簡易に楽しめる運動遊びをグループで考え、1つの遊具でどのような遊びが展開できるのかという生徒たちの創造性を養うことを目的に授業を展開しました。身近な遊具を参考に、それを使って何ができるのかを具体的に考え、意見を出し合いまとめていくことで、自然な会話が生まれ、個々の生徒同士のつながりが確立していったものと考えます。

授業の最後に自分たちで考えた遊びの活動を紹介することで、積極的に他の生徒の前で発表したり、伝え合ったりすることを通して、生徒たちの言語活動の充実にも寄与できたと考えます。

子どもや障がい者、高齢者の方が楽しめる活動を検討していくことは、身近な遊びやスポーツを通した「共生社会の実現」につながる重要な学習の機会になると考えます。今後は地域の小学校との交流会や、高齢者施設との連携などを図りながら、今回実施した活動を他の場所でも展開できる機会を設定し、より実質的な活動に発展させていきたいと思います。

■高等学校における新たな取り組み

高等学校における特別なニーズのある生徒への対

応としては、「高等学校における発達障害支援モデル事業」（文部科学省）などを通じて、発達障害の有無に関わらず、生徒一人ひとりに目を向けた丁寧な支援体制を構築することで、休学や退学する生徒の割合が減ってきたなどの具体的な成果が上がってきています⁴⁾。一例として、千葉県のある県立高校では、複数担任制や1クラスの人数を20名に限定して授業を進める体制を取り入れてきました。また、自己肯定感を養うソーシャルスキルトレーニング（自分の長所を知る、相手の話の上手な聴き方の習得、言いがかりに対する断り方など）や教育相談の充実（2名の職員が常時待機する仕組み）、卒業後の就労イメージを理解させるなどの丁寧な進路指導を進めてきました。その結果、生徒たち同士の関心が芽生え、交友関係も広がり、転退学者数が減少したことなどが報告されています⁵⁾。

また、神奈川県では2016年より「支援教育の理念のもと、共生社会の実現に向け、できるだけすべての子どもが同じ場で共に学び育つことをめざす」という目標を掲げ、県立学校において障害のある生徒に高校教育を受ける機会を拡大するため、「インクルーシブ推進校」を指定し、各校での取り組みを進めています⁶⁾。一例として、ある県立高校では、入学を希望する中学生に対して、「中高連携事業」などの生徒参加型の行事に参加させたり、入学式の直前に「プレ登校」を実施して、高校生になるための意識を高めさせたりしています。日々の授業では、学習環境のユニバーサルデザイン化を推進し、生徒

たち自身のアイデアも取り入れながら、教室環境の物理的構造化（各授業の目標に関する掲示物を常に同じ場所に示す）や教職員の名札のストラップを学年別に同じ色で統一するなどが進められています⁷⁾。

■おわりに

本稿では、筆者がこれまでに関わってきた相談事例などを参考に、発達障害を含めた特別なニーズのある生徒に対する支援の在り方や、授業を展開する上での配慮事項などを紹介してきました。

ここ数年の間に、高等学校における支援事例は増えてきており、全般的な成果は上がりつつあります。また、特別なニーズのある生徒への対応に関しては、家庭的な課題を持ち合わせていたり、不登校状態にある生徒たちが混在していたりなど、学校の教員だけで対応することが難しいケースも増えています。地域の様々な人材（学校ボランティア等）を活用したり、専門性のある学校ソーシャルワーカーを派遣してもらったりしながら、多職種が連携・協働して問題解決にあたっていくことも大切です。

「授業づくり」に関しては、日々の授業改善を継続的に検討することや、定例の会議時間以外にも、日頃から生徒のことを話し合える時間を確保し、情報交換を密にしていくことに留意すべきでしょう。

高等学校において、特別なニーズのある生徒たちの理解を促す授業に取り組み、個に応じた包括的な支援を検討していくことは、一部の生徒に対する支援に留まらず、在籍する他の多くの生徒たちの支援

にもつながっていくものと考えます。

引用・参考文献

- 1) 是枝喜代治（2020）知的障害教育における教育課程編成と多様な教育の場（第3章）、上田征三他編：はじめて学ぶ知的障害児の理解と指導、大学図書出版、34-43.
- 2) 是枝喜代治（2013）高等学校におけるスクールソーシャルワークの展開－学校コンサルテーションの実践を通して－、ライフデザイン学研究、第9号、161-177.
- 3) 小林芳文他（2021）運動・遊び・学びを育てるムーブメント教育プログラム100 ―幼児教育・保育、小学校体育、特別支援教育に向けて、大修館書店.
- 4) 文部科学省（2009）高等学校における発達障害支援モデル事業における成果の事例、平成19～20年度指定モデル校事業報告書.
- 5) 佐藤幹夫（2011）青年期の発達障害とどう向き合うか、株式会社 PHP 研究所.
- 6) 神奈川県教育委員会（2021）令和3年度インクルーシブ教育実践推進校報告会記録、https://www.pref.kanagawa.jp/documents/76148/2021_incl_debriefingsession.pdf（2022年7月6日参照）
- 7) 高橋智明（2021）学習環境のユニバーサルデザイン化をめざして～インクルーシブ教育実践推進校の取組、特別支援教育の実践情報誌、37巻3号、28-29.



図解 みんなの救急のご案内

ガイドライン2020対応

坂本哲也[編]

B5判・136頁・オールカラー 定価715円(本体650円+税)

制作中につき、本頁の記載内容は予告なく変更する場合があります。

大幅リニューアル 5つの特徴

1 JRC蘇生ガイドライン2020に準拠

最新の情報を盛り込み、
大幅リニューアル!

2 日常や災害時に役立つ内容を網羅

従来のけがの手当、急病の手当の知識と方法に加えて、現状必要とされている、アレルギーや熱中症、災害への備えなどを充実

3 実践と実用を意識した、わかりやすい構成

豊富な図版とイラスト、書きこみ頁、いざというときに役立つ「その場でやる手当」

4 大きくて見やすい誌面

全頁オールカラー 判型はワイドなB5判

5 豪華著者陣

JRC蘇生ガイドライン2020の作成を中心となって進めた坂本哲也先生を編集委員長とした編集委員会体制。編集委員は、救急に関する各分野の専門家であり、ほぼすべてが、JRC蘇生ガイドライン作成の作業部会のメンバー。

【編著者】五十音順
(所属は2017年1月現在)

石見 拓	京都大学環境安全保健機構健康管理部門 教授
加藤 啓一	日本赤十字社医療センター 副院長・麻酔科部長
坂本 哲也	帝京大学医学部救急医学講座 主任教授
清水 直樹	東京都立小児総合医療センター 集中治療・救命救急部門長／ 福島県立医科大学ふくしま子ども・女性医療支援センター 特任教授
杉田 学	順天堂大学医学部附属練馬病院 救急・集中治療科 先任准教授
鈴木 卓	帝京大学医学部附属病院外傷センター 准教授
竹内 保男	帝京大学医学部救急医学講座・帝京大学国際教育研究所 講師
武田 聡	東京慈恵会医科大学救急医学講座 主任教授
田邊 晴山	一般財団法人救急振興財団 救急救命東京研修所 教授
三宅 康史	帝京大学医学部救急医学講座 教授／帝京大学医学部附属病院高度救命救急センター センター長
安田 康晴	広島国際大学保健医療学部救急救命学専攻 教授

【主要目次】

- 第1章 私たちが、救急蘇生法について学ぶ意味
- 第2章 私たちの命を脅かすもの
- 第3章 学んでおきたい救急蘇生法の基礎知識
- 第4章 場面に応じた応急手当
- 第5章 災害への備えと心がまえ
- 第6章 救急医療体制のしくみ





授業が盛り上がる 体育の教材・教具ベスト90

◆小澤治夫・小林博隆 編著

◆B5判

◆1,980円

(本体1,800円+税10%)



▲書籍情報はこちら



大阪体育大学准教授

小林博隆

■「意味のあることを、熱意をもって、上手に教える」

本書では、教育現場でおこなわれている「よい体育授業の条件や指導の法則、あるいは工夫」などの実際を具体的に紹介しています。

本書の執筆者は現在あるいは過去に小・中・高校での指導経験があり、執筆者自身がおこなってきた授業実践から、読者の皆様の授業に役立つ内容や方法を精選し、90の教材・教具に絞っています。何よりも執筆者代表の小澤治夫先生が大切にしている「意味のあることを、熱意をもって、上手に教える」の想いを共有する人たちが本書を執筆いたしました。

読者の皆様に少しでも授業が盛り上がる様子が伝わればと思い、図や表、画像に加えて、動画でも確認できるように二次元コードも挿入するなど、今の時代の流れを意識した構成となっています。

■子どもたちが「知りたい」「やってみたい」教材

本書の最初に紹介している教材が「私の筋肉はスピード型かスタミナ型か」です。この教材は、50m走と12分間走（もしくはシャトルラン、1500m走）のデータを手掛かりに取り組むことができるうえ、体育の授業と理科や数学を関連させたものといえま

す。ヒトの速筋と遅筋の割合は生まれつき決まっていますが、ここでは、自分がどの筋線維タイプの身体かを知る計算方法と指導展開例を紹介しています。

本書で紹介している教材を活用した授業は、いずれも生徒たちがやる気になり、生徒たちからも高い評価を得ています。なお、第5章の教材は、大阪体育大学小林研究室のYouTubeチャンネルと連動しており、教材に取り組む様子を動画で確認できます。

■安くて簡単！手作り教具

よい体育授業の実現のためには「教材づくり」が重要ですが、その教材の有効性を高めるためには「教具」の活用が欠かせません。体育授業の教具として市販され購入できる物は多数ありますが、それらの多くは高価であるため必要分の個数を揃えることが難しい場合もあります。そこで本書では、体育授業のあらゆる場面で活用できる「安くて簡単に作成できる手作り教具」を紹介しています。

技などの技能を学習する際に有効な「ヒトの関節を動かすことができる紙人形（スポーツ人形モデル）」は、本書の巻末資料の「型紙」と教具の作り方動画にアクセスすることで手軽に作成できるようになっています。その他、12個の手作り教具の作り方や活用例を紹介しています。

■高大連携・産官学連携と体育授業

第6章では、「条件がそろえばやってみたいオモシロ授業」を企画しました。今後ますます、小・中・高校の教育機関と大学などの研究機関が連携した取り組みが期待されています。子どもと関わる関係機関が互いに協働し、子どもの未来につながるプロジェクトが増えればとの願いを込めて章立て、8つの実践を紹介しています。

■おわりに

本書は保健体育教員を志す大学生にも読んでもらいたいとの想いもありましたので、体育授業の名人・達人になるための「体育授業づくりのポイント」をコラムとして取り上げました。

本書をお読みにになった皆様の授業実践は、きっと盛り上がることでしょう。そして、子どもたちからは「明日の体育の授業が楽しみだ」といった感想が聞かれるだろうと思います。執筆者一同は、これからも新たな実践を積み上げ、さらなる盛り上がる授業の教材・教具を発信できるように尽力したいと思います。

女子アスリートを 支える

女性スポーツ研究センター

小笠原悦子
鯉川なつえ
桜間裕子

「利用可能エネルギー不足」「無月経」「骨粗しょう症」などスポーツをする女性に多くみられる健康課題は、保健体育の授業や部活動においても重要な課題といえます。本稿では、その「向き合い方・乗り越え方」について、順天堂大学女性スポーツ研究センターの3人の先生方に解説していただきます。（『保健体育編集部 ONLINE』より転載、一部改変）

女子アスリートと指導者の あるべき姿



女性スポーツ研究センターセンター長
順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科教授

小笠原悦子

■「わかってあげよう」は必要ない

性別にかかわらず、「身体的な感覚は人それぞれ」という前提が重要だと思っています。たとえば、生

理（月経）にしても、症状が重い人もいれば重くない（痛くない）人もいます。だから、女性指導者が「私はこうだからきっとこの子もこうだろう」と勝手な判断をしてはいけないと思いますし、男性指導者が「生理は面倒だろう、痛いだろう」と、たとえ良かれと思ってだとしても、勝手に推測する必要もないんです。色々な場合があるのに決めつけるということが一番よくないと思います。

「男女」の違いもまた、生物学的に仕方のないことです。私には、男性の身体に起こる生理的な現象が、感覚的にどんな感じのものなのかはわかりません。それと同じで、男性にも、女性の身体に起こっていることは感覚的にはわかりやすいですね。だから、あくまで「男性には感覚的にわからないことが、女性の身体で起こっている」という認識を持つということがスタートだと思います。

■誰がハッピーになる指導か？

構造上・機能上で男女に違いがあるのは事実です。ですから、「少しでも知識があったほうが、結果的にパフォーマンスを上げたり健康を維持したりできる」という認識が重要です。指導者に知識がないことによって、マイナスの影響を与えてしまうことは多々ありますから。

同じ指導でも、知っていてやるのと知らないでやるのでは、全然違いますよね。知識を持っていたほうが絶対にアスリートがハッピーになれる。指導者がハッピーになるのではなく、アスリートがハッピーになることが本来ですから、そのために、指導者は多彩な知識を持っている必要があると思います。

■「知らないよりはマシ」くらいの気楽さで

テキストに載っている身体についての知識は、「あくまで基本形」だという前提を持って取り入れることが重要です。そして同時に、「こういうメカニズムがあるんだよ、あくまで基本形だけだね」ということをアスリートにも伝えることが必要です。

人は千差万別なので、テキストどおりにいくことはありません。それでも、ゼロよりは少しでも知っているほうが良いということは、あらためて言うまでもないでしょう。逆にいうと、「知らないよりはマシ」くらいの気軽な気持ちで学んでもらえたら嬉しいです。

■原点は「何秒で泳げるの？」

かつて大学で指導していたのは、泳いだら私より速い子たちばかりでした。もし、私のほうが速くて実績があったら「私はこうしてきたからこうしてみ

なさい」と言えたかもしれないけれど、私にはそれができませんでした。「先生は何秒で泳げるの?」と聞かれたら困ってしまう状況でした。

でも、「彼らの持っていない知識を持っていれば絶対にいい指導ができる」という確信はありました。それが勉強しようと思ったきっかけです。泳ぎ以外で優れていなければ誰からもリスペクトされない、ならば、知識を得るために勉強しなければ、というのが私の指導の原点です。

■「ほどよい距離感」と「声かけの工夫」

言われてやれることにはすぐに限界がくるので、「自分（アスリート自身）で考えよう」とさせるのが私の指導スタンスです。たとえば、試合中にどうにかできるのは本人だけなので、ふだん手取り足取りの指導をしていると、いざというときに「どうし

たらいいんでしたっけ?」ということになってしまいますよね。

中にはどうしても自分で考えることが苦手な人もいますので、そういう場合は「こうしたらいんじゃない?」というアドバイスをしたり、「頑張ってみようか」と盛り立てたり。言い方にはかなり工夫をしていました。

私から言うのが適当でない判断したときには、ほかの人から言ってもらうこともありました。そのほうが効果的なこともありますから。自分が感情的になったら終わり。だから指導者として、アスリートの自主性を考慮した上で最低ラインしか接しないようにもしていましたね。アスリートとの距離感とアスリートへの声かけは、指導者やリーダーにとっては永遠の課題じゃないでしょうか。

女子アスリートの健康のためのヒント



女性スポーツ研究センター副センター長
順天堂大学スポーツ健康科学部教授
順天堂大学陸上競技部女子監督

鯉川なつえ

■「女子アスリートの健康課題」の現在地

□「ハードルがある」の次のフェーズへ

「女子アスリートが無月経や疲労骨折になりやすい」という現状は、20~30年前から大きくは変わりませんが、「そういうハードルがある」ということが科学的にわかってきたのはこの間の前進だと思います。ただ、そのハードルの「乗り越え方」が発展したか、浸透しているかといえぱしていない。そこが足踏みしている部分であり、今大事なことは、ハードルの「乗り越え方」を広めることだと思っています。

□ハードルをどう乗り越える?

「ファーストステップ」(＝対処の一步目)が見えにくいことが一番の問題ですが、その解決に欠かせ

ないのが、「情報」と「保護者、指導者など周囲の人」です。

インターネット等ですぐに調べられる時代なので、ファーストステップとなり得る情報があることが大事。なので、私自身も積極的に情報発信するようにしています。また、情報を得た本人が、そこから次のステップ(たとえば受診など)に踏み出せるかと言えなかなか難しい面もあるので、周囲の人が後押しする役割を担うことも必要です。そのためには、まずはより多くの大人に、女子アスリートの健康課題に関する知識が浸透することが大事だと思っています。

■「健康課題」への向き合い方ー無月経を例にー

□実際、どう困るの?

たとえば、「無月経で困る」ということに実感がわかないという声を聞くことがあります。アスリートへの調査などでも「ナプキンを買わなくていい」「煩わしくなくていい」という回答があるくらいです。

たしかに、無月経になってすぐに困る人はいません。しかし、無月経になるのにはいくつかの理由があって、どの理由なのかがその後の人生に重要な意味を持ちます。

「悪性の腫瘍」「染色体の異常」「エネルギー不足」など無月経の理由を放っておくと、前者2つの場合は、子どもがほしいと思ったときにまずはその治療が必要になる可能性があります。「エネルギー不足」の場合も、たとえば試合でいい結果を出したいアスリートであれば、骨が折れたり貧血になったり、や

る気を失ったりすることで「本当にしたいスポーツ」からどんどん離れていってしまうことになりま
す。自分の努力、時間、お金など注いでいるすべて
が、「エネルギー不足」によって無駄になってしま
うのです。

こう聞くと、無月経になって放っておくことのリ
スクを実感してもらえないのではないでしょうか。

□身体からのシグナルをポジティブに捉える

無月経は「シグナル」なので、それに正しく対応
することが大事です。中には「無月経になった自分
が悪い」と感じて、周囲の人にも言えないという人
もいますが、その人が悪いわけではありません。身体
が「危険だよ」と教えてくれているだけなので、
「教えてくれてありがとう」「よくぞ知らせてくれま
した」という感覚でいいんです。シグナルがあって、
そのシグナルに対応するからこそ、健康に次に進め
ると思います。

■「健康課題」とつきあうヒント

□「今日の練習」と「今日食べる物」はセット

練習が終わって帰り際の学生に「今日は何を食べ
るの?」と聞くことがよくあります。「まだ考えて
いません」という答えがくると、「こんなにいい練
習をしたのに、45分以内にご飯を食べないと、そ
の疲労がとれずにどんどんマイナスになるだけだ
よ」と返しています。「今日はいい練習をするから、
早く家に帰ってこれを食べよう!」と練習前に考え
ておくことが理想ですね。

「どんな練習をするのか」と「何を食べるか」は
同じくらい大事です。練習をして、ご飯もお風呂も

対話を大切に指導する筆者（右から2人目）



睡眠も含めて充実させて、はじめて身体にとってプ
ラスになるのです。

□本能にしたがい、自分に合うことを選択する

身体の状態や練習の振り返りについても私はよく
学生に聞くので、学生はその質問に答えるために
「今日の調子はどうだったのか」「私は今何が食べ
たいのか」と一度考えなければなりません。実は、そ
の作業がとても大事です。自分がどういう状態で今
どうしたいのかを自問自答し続けていると、だんだ
んと自分に合ったものを選択できるようになってく
るからです。

たとえば夏場の練習でも「他の人はやっているけ
ど自分はもう無理、熱中症で倒れそう」と感じれば
途中でやめていいと考えています。人によって限界
は異なるので、身を守るためには大事なことです。その
判断ができるように、ふだんからセルフマネジメン
トを意識させています。

□笑顔で食べ物のお話をする

体重などを気にしすぎると、本来は楽しいはずの
食べ物のお話も、どこか憂鬱なものになってしまいま
すよね。それを避けたくて、学生たちとは自然にわ
いわいと話す中で食事のことに触れるようにしてい
ます。

たとえば、差し入れていただいたアサリを学生た
ちが分けて持って帰るとなったときには「アサリっ
てどう調理するの?」という話になって、「砂抜き
するんだよ」「味噌汁に入れてもいいよね」「バター
で炒めるだけで開くし」などという会話が生まれま
す。ほかにも「今日はいい練習をしたからお肉だ
ね」とか「帰ったら牛乳を飲むんだよ」などと話す
と、帰りがけの学生たちからも「今日はなに食べよ
う」「一緒に食べに行く?」などという会話が聞こ
えてくるんです。

食べ物がそこにあると具体的な話になるし、実学
のほうが入りますよね。「これは食べてはダメ」
というような話はしない、これがポイントです。

■「健康課題」を記録する

□書き残すことで見えてくる

「知らないうちに慢性疲労になっていました」と
言われることがあります。スポーツ活動や体調の
変化を記録していて見返してみたとしたら、休んで
いない自分に気づくと思います。周囲の人、時には
自分でさえ気づかないことも、書き残しているこ
とで気づくことができます。

「毎日練習する＝毎日自分の身体のことを知ることができる」ことだと思います。運動の記録は、当然ですが、運動をしていない人はつけることができません。日々の活動の思い出、歩んできたプロセス、やってきたことの証を残すことはとても大事です。そのときの感覚をひと言でも1行でも書き残して

おけば、何年か経っても役立つと思います。振り返って文字にするというのは心を整えるのにも大事です。らくがきみたいに、ノートの隅にちょこっと書いてあることはなぜか見返しますよね。そういうことこそ大切にしてもらいたいです。

スポーツを楽しむ・頑張る女性に届けたいこの一冊



女性スポーツ研究センター特任助手
同シニアマネジャー

桜間裕子

■自分の身体を知るために

女性アスリートが健康にスポーツを楽しむことができるよう、順天堂大学女性スポーツ研究センターでは、2012年より「女性アスリートダイアリー」を作成しています。自身の日々の変化と向き合うツールとして、本書をぜひ多くの方にご活用いただきたく、その見どころをご紹介します。

■ダイアリーの2つのポイント

①女性の身体について基礎から学べる

女性であっても男性であっても、身体について学校で全員が習う内容というのは限られているので、知らないことは案外多いと思います。一方で、知っているか知らないかで、対応・対処が大きく違ってくるのも事実です。

たとえば「なんでイライラしてしまうんだろう」「どうして太ってしまうんだろう」とモヤモヤするときに、「月経の前はイライラしやすい」「月経中は食欲が増す・体水分をため込みやすい」ことを知っていれば、納得ができ、精神的にも楽になると思います。

このダイアリーは、そんな手助けになるような内容が詰まっている一冊です。

②目標達成のための考え方が身につく

ダイアリーを使うことで、目標達成に向けてのプロセスを考える機会が自然に増えると思います。これは、必ずしも競技レベルに関係なく必要なことなので、スポーツを「楽しみたい」という人も【目標設定→実行→見直し→達成】というサイクルができるようになると、モチベーションもアップしますし、このステップを踏んでいく過程自体が楽しく感じられるのではないかと思います。

目標設定の考え方についても、体系立ててあらためて教えてもらう機会は意外に少なく、経験を通して身につけていく方が多いと思うので、このダイアリーはその手助けになるはずです。

■作成にあたってのモットー

「私たち（女性スポーツ研究センター）がいいと思っているものを“そのまま”皆さんに押しつけない」ということを意識しています。

私自身、高校教員をしていたことがあり、相手にわかる言葉で伝えることの重要性や、人は納得することで行動が変わるということ、身をもって経験してきました。このダイアリーについても、読んで、記録をして、納得した上でコンディション管理に活かしてもらいたいと思っています。ですから「どうしたら皆さんに伝わるか」を意識してこのダイアリーを作成しました。

■使い方のご提案

このダイアリーを、部活動や仲間内での勉強会などのツールとして使ってもらうと有意義だと思います。

たとえば、基礎知識のページを割り振って、月に1回、そのページの担当者が他のみんなに説明するというのもよいと思います。自分が理解して人に伝えようと思うと、他の書籍なども含めて調べたり読み込んだりすることにもなると思います。それに、自分たちで理解し伝えようとしたことは、同年代・同組織の人たちにすごくよく伝わると思います。一

緒に練習している仲間との共通意識も生まれるでしょうし、調べた人も、それを聞いた人も勉強になるのではないのでしょうか。

さらに、仲間が実践している工夫やアイデアを互いに共有すれば、自分もそれを試してみることができます。自分に合う方法を探していくきっかけになると思います。

■アスリートの心強いミカタに

ある競技の選手たちへの講義で、骨密度のデータを見せ、データの見方などを説明する機会があるのですが、下表のような内容も補足的にお伝えすると、興味深く聞いてくださいます。

講義後に、体重制限がある競技種目の選手が、「無理に体重を落として無月経になったことがあります。骨を強くする大事な時期に大変なことをしてしまった。」と話しに来てくれました。聞いた話が自分と重なり、怖くなってしまったようです。

世の中にあふれている情報の中から、「自分はどうか」と振り返ってみて、改善に向けた取り組みを行っていくためのきっかけに、このダイアリーの「基礎知識」はなり得るのではないかと考えていま

表 骨密度のデータの見方（筆者作成）

- 骨密度は衝撃が加わることで高まる。走ったりジャンプしたりすることが多く、踵への衝撃が繰り返される競技種目を専門にしていると、踵の骨密度の数値は高くなる傾向にあるため、踵の骨密度を測定しても正確な骨密度とはいえない。
- 一般的には、大腿骨と腰椎の骨密度を測定することが推奨されている。実施競技によって骨密度が高まりやすい部位があるため、自分自身が実施している競技特性を理解しておく必要がある。
- 骨密度は20歳前後をピークに低下していくが、下がり始める前の最大値を少しでも高くしておくことで、同じ下がり幅でも、ある程度の骨強度を保つことができる。

す。

部活動を頑張る生徒や競技力向上を目指すアスリートと接すると、正しい知識を教えてもらう機会がなかったために、後々つらい思いをしたり、不安に感じたりしてしまうことがあるのだと痛感しています。

ケガをしたり、FAT（Female Athlete Triad：女性アスリートの三主徴）に陥ってしまったりしたときに、自身のコンディションが記録されていて、そのことに関する基礎知識が掲載されているこのダイアリーが、アスリートをピンチから救う心強いミカタになればという思いです。

■「書く」と「読む」でセルフマネジメント

スポーツの現場に行かせていただいたり、アスリートからお便りをいただいたりすることがあります。

ダイアリーを片手に月経周期や月経前・月経中の状況などを話し合ったり、色ペンを使って丁寧に記入している選手がいたり、ダイアリーとともに選手や指導者の意識が変わってきているのを感じています。

「自分で自分をマネジメントする」という過程に楽しさを感じるようになってくると、「アスリートとしての自分」と「(アスリートとしての自分をマネジメントする)指導者としての自分」が共存し始めると思います。そういう楽しみ方は、スポーツをすることだけでなく、社会で活躍することにも共通していくと思います。

日々のコンディションを記録し、身体に関する知識を得ながら、セルフマネジメントする楽しさを味わっていただきたいと思います。

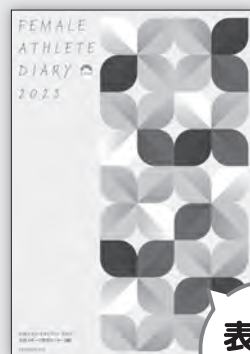
女性アスリート ダイアリー2023



女性スポーツ研究センター●編

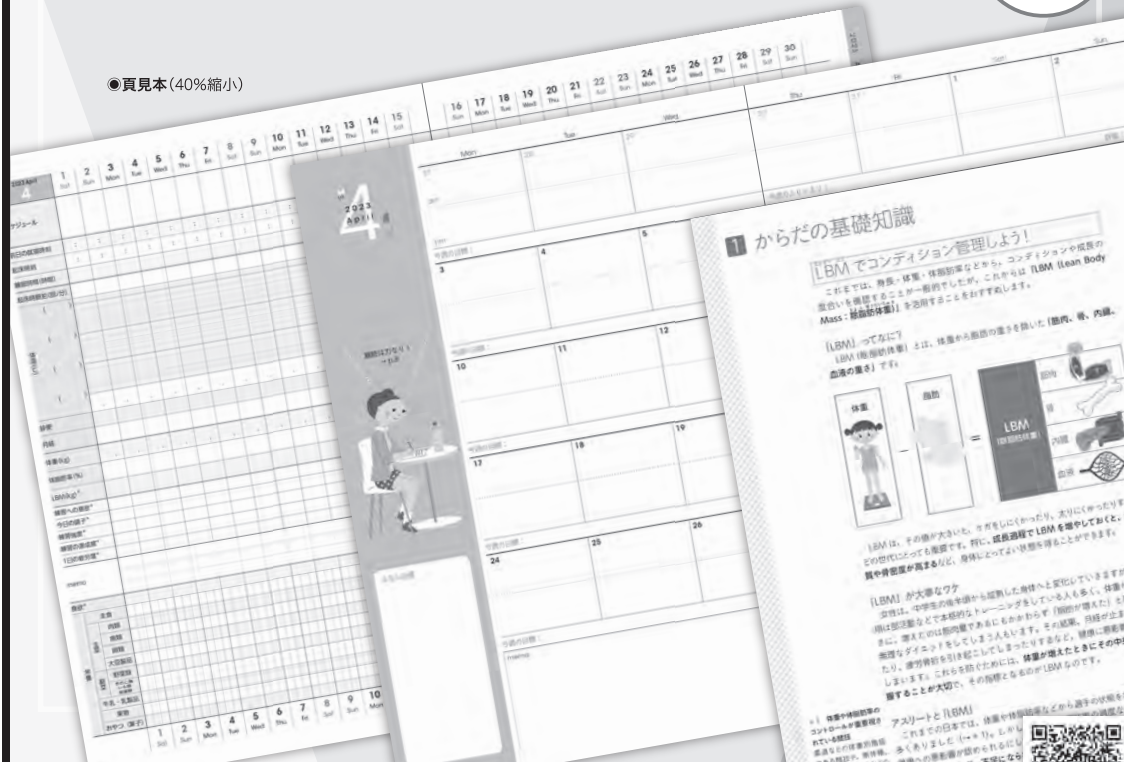
月経などの女性特有の現象やスポーツをする上で起こりうる事象についてのやさしい解説と、心身の変化を把握するための記入用ページが、あなたのスポーツライフをサポートします。日々記録し、「あなただけの一冊」をつくりましょう! ●A5判・96頁・オールカラー 価格880円(税込)

「書く」と「読む」でセルフマネジメント!



表紙を
一新!

●頁見本(40%縮小)



大修館書店

<https://www.taishukan.co.jp/> 詳しい情報はこちら▶



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。QR コードから基本の動きの動画にアクセス可能です。
- ・活動を書き残し、授業を振り返れる個人学習用ノート付き。

■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。
- ・教科書内容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。

新商品 図説がデジタル版になりました！

詳細はQRコードからご覧ください。



・デジタルブック
図説現代高等保健



・デジタルブック
図説新高等保健

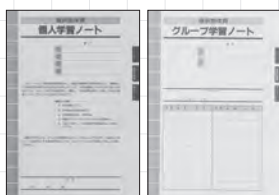
■新版 健康手帳



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%）

- ・生徒が主役となるよう，自分で計画し，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，次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4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 市船橋(千葉)
女 鯖江(福井)

新体操

男 青森山田(青森)
女 昭和学院(千葉)

競泳

男 日大豊山(東京)
女 日大藤沢(神奈川)

飛込

男 小松大谷(石川)
女 米子東(鳥取)

水球

男 明大中野(東京)

バスケットボール

男 福岡第一(福岡)
女 京都精華学園(京都)

バレーボール

男 東山(京都)
女 金蘭会(大阪)

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 和歌山信愛(和歌山)

ハンドボール

男 大体大浪商(大阪)
女 昭和学院(千葉)

サッカー

男 前橋育英(群馬)
女 大商学園(大阪)

バドミントン

男 瓊浦(長崎)
女 柳井商工(山口)

ソフトボール

男 大村工(長崎)
女 厚木商(神奈川)

相撲

男 鳥取城北(鳥取)

柔道

男 国士舘(東京)
女 富士学苑(山梨)

ボート 舵手つきフォドルプル

男 関西(岡山)
女 美方(福井)

ボート ダブルスカル

男 石巻(宮城)
女 加茂(岐阜)

剣道

男 島原(長崎)
女 中村学園女(福岡)

レスリング

男 日体大柏(千葉)

弓道

男 高崎経大付(群馬)
女 鹿児島工(鹿児島)

テニス

男 柳川(福岡)
女 野田学園(山口)

登山

男 広島学院(広島)
女 長崎北陽台(長崎)

自転車

男 松山学院(愛媛)

ボクシング

男 興国(大阪)

ホッケー

男 横田(島根)
女 丹生(福井)

ウエイトリフティング

男 日大藤沢(神奈川)
女 香川中央(香川)

ヨット コンバインド

男 霞ヶ浦(茨城)
女 海津明誠(岐阜)

フェンシング

男 大垣南(岐阜)
女 東亜学園(東京)

空手道

男 浪速(大阪)
女 御殿場西(静岡)

アーチェリー

男 柏陵(福岡)
女 大津商(滋賀)

なぎなた

女 首里(沖縄)

カヌー

男 谷地(山形)
女 谷地(山形)

少林寺拳法 団体演武

男 志学館(千葉)
女 志学館(千葉)

通巻315号

保健体育教室 2022年 第2号

2022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。