

保健体育教室

317

January 2024



■特集

令和4年度 **体力・運動能力調査結果**

令和4年度 **学校保健統計調査結果**

■

保健体育授業の持つ探究的な学びの可能性

② 「科目保健」実践編

筑波大学附属坂戸高等学校 藤原亮治

Special Interview

国枝慎吾さん



機関誌

特集

令和4年度 体力・運動能力調査結果 1

令和4年度 学校保健統計調査結果

保健体育授業の持つ探究的な学びの可能性

②「科目保健」実践編 10

筑波大学附属坂戸高等学校 藤原亮治

Special Interview

元プロ車いすテニス選手 国枝慎吾さん 17

体育実技・保健副教材のご案内 22

連載

Book Review

『体育授業のリスクマネジメント実践ハンドブック』 7

九州共立大学 中村有希

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5年度）の優勝校 24

令和4年度 体力・運動能力調査結果

令和4年度 学校保健統計調査結果

体力・運動能力調査結果

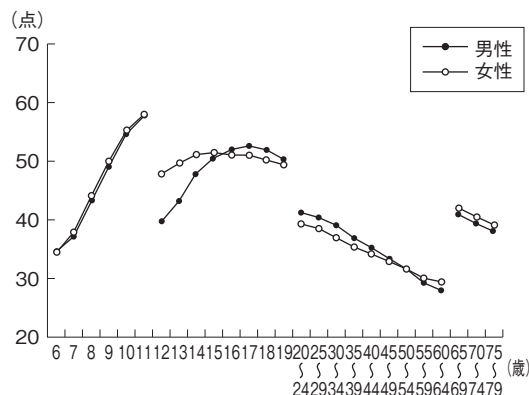
「令和4年度 体力運動能力調査報告書」が、令和5年10月、文部科学省スポーツ庁健康スポーツ課より公表された。

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4年5～10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）

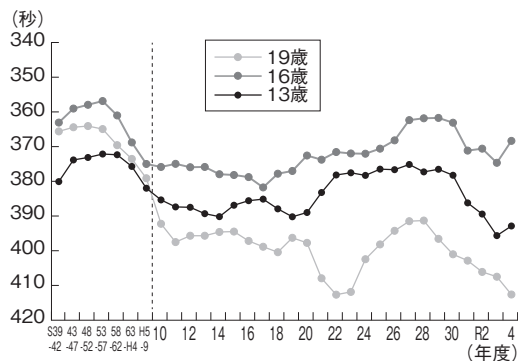
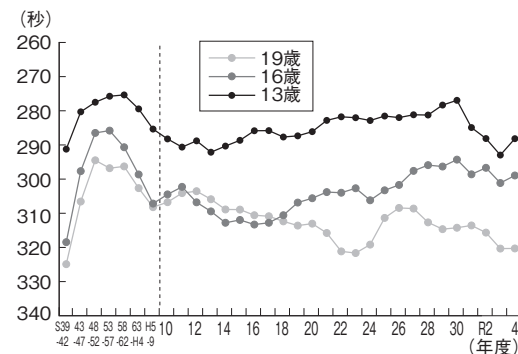


図3 持久走（1000m）の年次推移（女子）



- (注) 1. 平成10年度以降は3点移動平均法を用いて平滑化してある。
2. 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。
3. 平成9年度までは示した期間中の平均値で表している。

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。

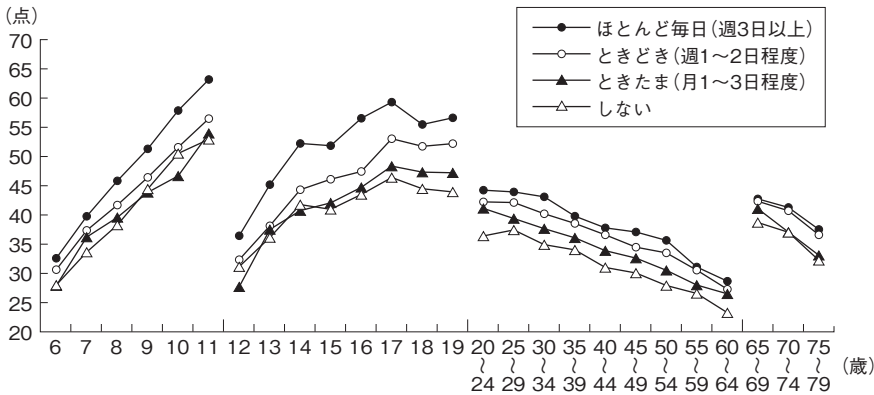
20歳以降の合計点は、運動・スポーツの実施頻度にかかわらず低下傾向にあり、低下の度合いは、特に50歳前半から大きくなるが、ほとんどの年代において運動・スポーツを実施する頻度が高いほど、合計点も高い傾向を示している。

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

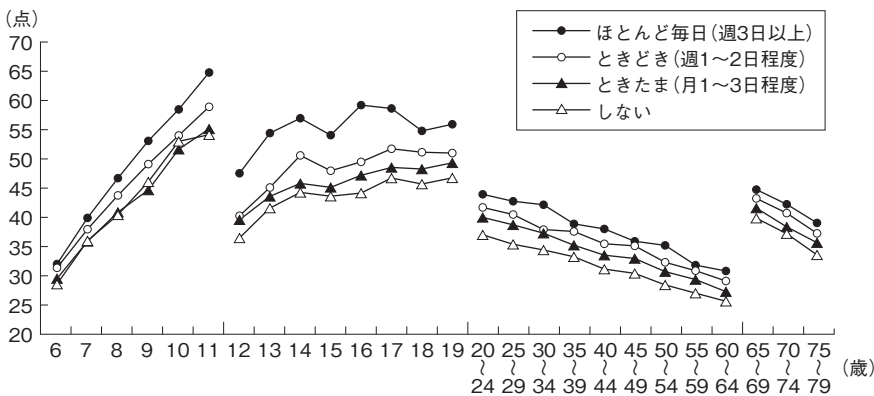
運動部やスポーツクラブへの所属の有無と新体力テストの合計点との関係を、年齢段階別に図6に示した。男女とも、運動部やスポーツクラブへ所属している群の方が所属していない群よりも合計点は高い傾向にある。

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、70～74歳女子を除き、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。

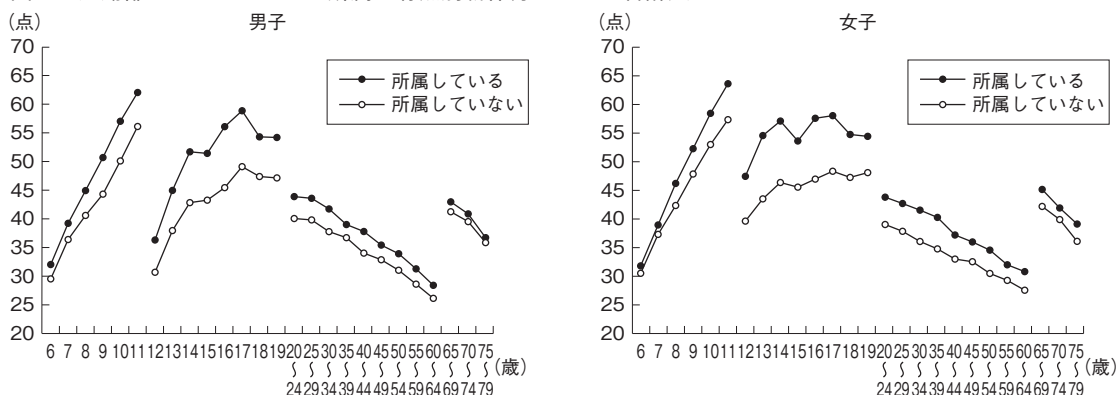
したがって、学校時代の運動部（クラブ）活動での経験が、その後の運動・スポーツ習慣につながり、生涯にわたって高い水準の体力を維持する要因の一つになっていると考えられる。

■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。

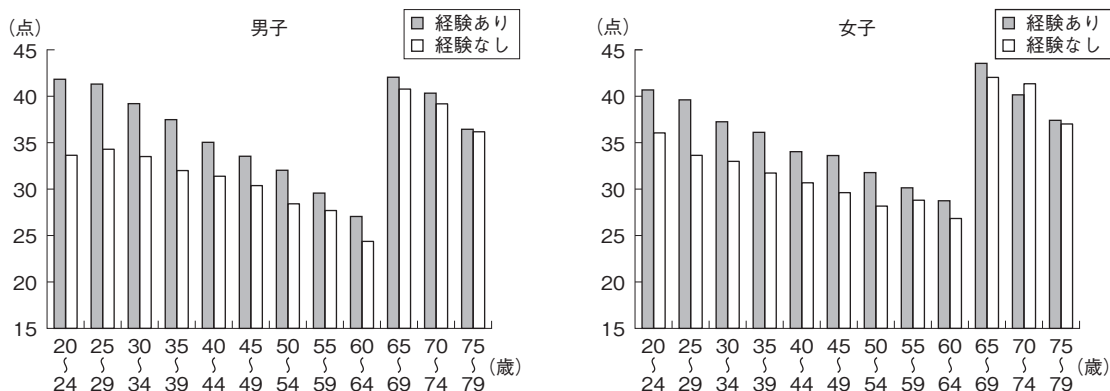
また、全ての年代において、健康状態について、

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



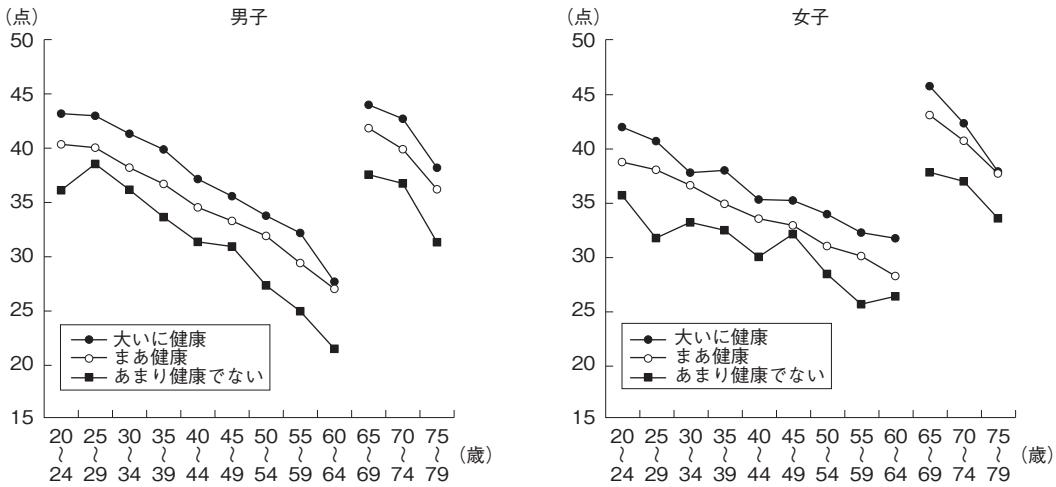
- (注) 1. 「経験あり」は、中学・高校・大学のいずれかにおいて運動部（クラブ）活動の経験がある群を示す。
2. 合計点は、新体力テスト実施要項の「項目別得点表」による。
3. 得点基準は、20～64歳、65～79歳で異なる。

「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。

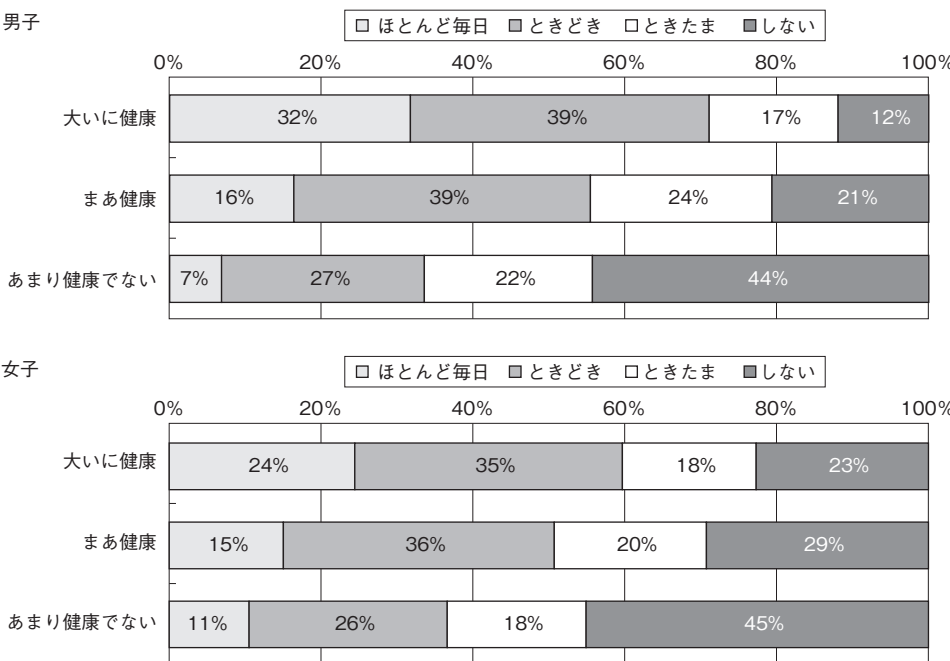
「ほとんど毎日」又は「ときどき」運動をしている者の割合は、「大いに健康」と意識する群の男子で約70％、女子で約60％である。一方、「まあ健康」と意識する群では男子で約55％、女子で約50％であり、「あまり健康でない」と意識する群では男子で約35％、女子で約40％となっている。

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	36.54	7.07	25.27	4.54	27.63	5.98	21.84	5.83	47.41	10.96	47.32	10.09
16	38.58	7.29	26.18	4.77	29.22	6.23	23.21	6.18	48.56	11.18	48.99	10.53
17	40.66	7.58	26.40	4.76	30.38	6.49	23.68	6.46	50.65	11.46	49.82	10.21
18	39.52	6.94	26.16	4.63	28.69	6.20	23.05	5.87	47.44	11.22	47.63	10.13
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	54.86	7.51	47.12	6.20	77.56	26.62	45.69	18.56	386.80	53.09	304.92	40.33
16	56.35	7.97	48.05	6.74	84.87	28.34	47.81	20.21	372.73	51.24	304.75	47.83
17	57.50	7.73	48.09	6.79	86.26	29.28	47.22	20.31	371.95	53.52	305.61	45.72
18	56.94	7.93	47.83	6.27	75.73	27.28	40.85	17.56	404.92	62.38	321.76	39.54
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	7.54	0.66	9.00	0.79	217.42	24.76	170.46	22.88	23.17	6.37	13.39	4.14
16	7.34	0.63	8.89	0.80	223.91	24.85	173.21	23.15	24.65	6.53	14.20	4.37
17	7.27	0.64	8.95	0.82	227.52	25.51	171.63	24.57	25.63	6.63	14.26	4.42
18	7.43	0.62	9.17	0.83	225.15	25.19	166.92	21.27	23.21	5.88	13.26	3.97

学校保健統計調査結果



令和5年11月、「令和4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4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4年度）の数値を示した。

1) 身長

令和4年度の高校生男子の身長は、16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と同じか、わずかに低くなっている。高校生女子の身長は、15歳で前年度よりわずかに低くなっているが、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4年度の高校生男子の体重は、すべての年齢

で前年度よりわずかに増えている。高校生女子の体重は、17歳で前年度と同じ数値となっているが、その他の年齢では、前年度よりわずかに減少している。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4年度(A)	平成4年度(B)	世代間差(A-B)
身長 (cm)	男子	15	168.6	168.2	0.4
		16	169.9	170.0	-0.1
		17	170.7	170.7	0.0
	女子	15	157.2	157.2	0.0
		16	157.7	157.8	-0.1
		17	158.0	157.9	0.1
体重 (kg)	男子	15	59.1	59.3	-0.2
		16	60.7	61.4	-0.7
		17	62.5	62.8	-0.3
	女子	15	51.2	52.2	-1.0
		16	52.1	53.0	-0.9
		17	52.5	52.9	-0.4

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	157.2	169.9	157.7	170.7	158.0	59.1	51.2	60.7	52.1	62.5	52.5
北海道 北 青 森 岩 手 宮 城 秋 田	169.2	157.2	170.5	158.0	170.7	157.7	60.6	51.5	62.0	52.9	62.9	52.4
	170.0	157.1	170.8	158.2	171.5	159.0	60.8	52.7	64.7	54.0	66.0	54.4
	168.8	156.9	170.0	157.7	170.6	157.7	59.6	53.1	63.9	53.9	64.7	53.7
	169.4	156.7	170.5	158.0	170.8	158.2	59.6	51.6	60.6	52.8	63.4	53.2
	169.5	157.9	170.3	158.6	171.5	158.6	61.5	53.1	63.0	53.8	65.5	54.0
山形県 福 島 茨 城 栃 木 群 馬	168.8	157.2	170.6	158.4	171.3	158.1	59.7	51.9	62.7	53.9	63.9	54.4
	168.5	156.4	170.1	157.4	170.5	157.7	59.6	52.6	60.6	53.1	63.5	54.6
	168.6	156.7	170.1	157.1	170.8	157.6	59.6	51.3	61.7	52.4	64.8	52.8
	168.2	156.9	170.1	157.4	170.3	157.6	59.6	51.1	61.1	52.5	63.2	52.9
	168.6	157.2	170.0	157.6	170.8	157.5	60.8	52.2	61.4	52.6	63.5	53.1
埼玉県 埼 玉 千 葉 東 京 神 奈 川 新 潟	168.6	157.6	169.9	157.8	171.0	158.3	58.1	52.4	60.5	52.5	62.2	53.3
	168.7	157.6	170.1	157.4	171.1	158.1	59.5	51.7	61.7	51.9	63.3	52.6
	168.8	157.9	170.3	158.8	170.9	158.8	58.2	50.6	60.0	51.2	61.7	52.1
	169.3	157.4	170.3	157.8	171.0	158.3	58.5	50.1	60.8	51.3	62.8	52.0
	169.4	157.4	170.6	158.6	171.6	158.3	59.9	51.2	61.1	53.1	63.6	53.5
富山県 富 山 石 川 福 井 山 梨 長 野	169.8	157.3	170.5	158.0	171.4	158.6	60.4	50.5	60.9	52.8	63.7	52.2
	168.6	157.9	169.9	158.1	171.7	158.3	60.1	51.4	61.2	52.3	64.3	51.7
	169.5	158.0	170.7	158.3	171.2	159.2	60.2	51.3	60.9	52.5	62.5	53.8
	168.6	156.8	169.7	157.2	170.5	157.9	60.8	51.5	60.8	52.0	62.9	54.3
	168.3	156.8	169.9	157.5	170.9	157.5	58.4	51.1	60.5	52.2	61.5	52.2
岐阜県 岐 阜 静 岡 愛 知 三 重 滋 賀	168.4	157.2	169.6	157.3	170.6	158.0	58.3	50.6	59.1	50.4	61.5	52.2
	168.7	156.9	169.7	157.5	171.0	157.7	59.0	50.7	60.6	52.2	62.4	52.1
	167.9	156.7	169.1	157.6	170.2	157.9	58.8	50.9	59.2	51.8	61.3	52.2
	168.3	156.7	169.6	157.5	171.0	158.1	58.7	51.5	60.6	51.9	62.4	52.9
	168.4	158.0	170.0	158.4	171.6	158.4	58.4	50.9	59.6	52.2	61.7	52.1
東京都 京 都 大 阪 兵 庫 奈 良 和 歌 山	169.1	157.5	170.3	158.2	171.5	158.3	58.6	50.9	60.9	51.5	62.5	51.8
	168.5	157.6	169.9	157.9	170.6	158.1	58.7	51.1	59.3	52.2	61.2	52.3
	168.6	157.0	170.5	157.7	170.9	158.1	59.6	50.9	60.8	52.3	62.3	52.4
	168.8	156.7	170.2	157.0	171.1	158.3	58.2	50.5	60.3	51.3	63.1	52.5
	168.9	157.5	169.2	157.6	171.0	158.0	59.8	51.6	59.9	51.7	62.5	53.0
鳥取県 鳥 取 岡 根 山 根 広 山 山 口	168.9	156.6	170.3	157.2	171.5	158.2	59.2	51.1	61.1	52.1	63.5	52.4
	169.0	156.8	170.0	156.7	170.7	157.6	58.8	51.3	60.9	51.7	63.3	52.1
	167.8	156.8	169.6	157.3	170.1	157.8	58.5	50.2	60.8	52.4	61.3	52.6
	167.2	156.5	169.4	156.2	169.6	156.9	58.4	51.0	60.1	51.0	61.9	52.5
	167.6	156.5	168.9	157.4	170.6	157.3	58.3	50.5	60.8	52.5	62.8	51.5
徳島県 徳 島 香 川 愛 媛 高 知 福 岡	168.2	156.9	169.0	157.6	170.4	157.5	59.3	52.2	60.9	53.5	63.6	52.9
	168.7	156.6	169.2	157.3	170.1	157.3	60.5	52.3	61.5	52.6	63.1	52.2
	167.5	156.4	169.6	157.3	169.5	157.2	58.9	51.4	61.3	52.6	61.3	52.1
	167.9	156.3	169.5	156.7	170.4	157.3	58.1	51.8	60.9	52.0	63.9	53.7
	167.9	156.9	170.0	157.8	170.2	157.3	58.8	51.2	60.6	52.6	62.0	51.8
佐賀県 佐 賀 長 崎 熊 本 大 分 宮 崎	168.4	156.6	169.2	157.0	170.1	157.3	60.1	51.9	60.6	52.2	62.9	52.8
	168.6	156.9	169.8	156.9	170.0	158.6	58.6	51.8	61.8	52.7	62.2	54.0
	168.4	158.0	169.3	157.6	170.3	157.2	60.5	52.5	60.8	51.7	63.1	52.0
	168.3	156.5	169.3	156.9	170.8	157.3	60.5	51.5	61.5	51.8	65.2	53.5
	168.0	156.8	169.0	156.4	170.6	157.3	59.6	51.8	61.4	52.2	64.6	53.5
鹿児島県 鹿 児 島 沖 縄	168.1	156.6	169.6	157.1	169.6	157.7	59.7	51.5	60.1	51.6	61.9	53.0
	167.7	155.1	168.5	156.4	169.2	156.3	59.2	49.7	60.3	51.5	60.9	51.3



体育授業の リスクマネジメント 実践ハンドブック

- ◆環太平洋大学体育学部 編
- ◆A5判
- ◆定価2,420円
(本体2,200円+税10%)



▲書籍情報はこちら



九州共立大学スポーツ学部講師

中村有希

■体育授業のリスクマネジメントを考える

学校で各教科等の指導中に発生する事故は、その8～9割が体育授業で起きている。2015年9月に公立中学校で起きた組体操事故は、人間ピラミッドが崩れ落ちる映像がSNSで拡散され、社会に少なからず衝撃を与えた。これを契機に組体操という運動に内在するリスクが注目されるようになり、組体操のリスクマネジメントが広く議論されるようになった。もちろん、組体操事故のように、体育授業で起きたすべての事故に社会の視線が注がれるわけではないが、体育教員には、体育領域（高等学校では8領域）で取り扱う運動のリスクを予見し授業を営むことがますます求められるだろう。

これまで熱中症など個々のリスクマネジメントについての情報はあっても、体育授業のリスクマネジメントを体系的に紐解き、授業づくりの視点から論じられた資料はなかっただろう。本書は、体育授業のリスクマネジメントについて、学習指導要領の運動領域に対応した「実践」を中心に体育教員目線でもとめられている。ここでは実際に「第5章 球技のリスクマネジメント」から「ゴール型」の内容を取り上げてみたい。

■球技「ゴール型」のリスクマネジメントって？

球技領域は体育の年間指導計画でも多くの時数を占める。特にバスケットボールやサッカー、ハンドボール等のゴール型種目は生徒にも大人気であるが、これらの種目にはどのようなリスクがあるのだろうか。本書ではまず事故データや事故判例をもとにリスクを明らかにしている。驚くことに、平成17年度から令和2年度までにゴール型種目では18件の死亡事故が起きており、そのほとんどが突然死によるものだ。突然死というと、持久走やマラソン大会など運動中に起きるイメージがあるが、ゴール型種目においても突然死のリスクがあるようだ。そのうえで本書では、授業前の健康観察を徹底することや、準備運動の教材研究、AED設置場所の環境づくり等リスクマネジメントの必要性が解説されている。

他方、サッカーゴールやハンドボールゴール等の転倒による死亡事故や障害事故もゴール型種目特有のリスクとして挙げられる。ゴール等の転倒は「風で倒れた」「風以外で倒れた」「ぶら下がって倒れた」などが主な要因である。サッカーゴールやハンドボールゴールは中高生がジャンプして届く程よい高さで、生徒たちにとってはほんの遊び心に違いないが、一歩間違えば重大事故に繋がるリスクがあることを肝に銘じておきたい。ゴール等の転倒への対策では、用具・施設のマネジメントが有効だ。ゴールは固定式であることが望ましいが、移動式の場合は杭や固定金具で固定し、教員が定期的な点検作業を行うことでリスクを軽減することができる。本書で紹介されている、体育授業中のサッカーゴール転倒による児童死亡事故の判例では、教員の注意義務としてゴールの固定や安全点検が争点となっている。

■おわりに

体育のリスクマネジメントと聞くと、やみくもに「安全第一主義」や「運動を制限する」というイメージを持つ方も多いかもしれない。本書は、事故データや事故判例をもとにリスクを明らかにし、そのうえでマネジメントの具体的な方法を解説しつつ、教員に寄り添った体育授業づくりのヒントを散りばめている。教員が授業に内在するリスクを学び授業づくりを行うことは、私たちの運動文化を制限することではなく継承することである、と本書を通じて感じた。現場の先生方には、ぜひ本書を手にとり、明日の体育授業づくりのヒントにしてほしい。



デジタル版



ステップアップ 高校スポーツ

1人1台の端末を活用した体育実技のための
デジタル版体育実技副読本（学習者用）が
新登場！



https://www.taishukan.co.jp/kyokasho/high/digital_txt/trial3/viewer.html?contentId=urn%3Aauuid%3A7c53b3ce-5022-40a2-a4ab-37e613c621ed

体験版はコチラ！



いつでも、何度でも、
確かめられる！



お手本動画が視聴できる！

質の高いお手本の映像を視聴することで
よい動きをイメージすることができます。



アプリ版

令和6年度用 予価 990円
(本体 900円+税 10%)

各端末に商品データをインストールして利用する形態です。一度インストールすれば、オフラインでいつでもどこでも利用可能です。

クラウド版

令和6年度用 予価 1,210円
(本体 1,100円+税 10%)

クラウド上の超教科書サーバに各端末のブラウザを介してアクセスし、ログインして利用する形態です。インターネット環境が必要です。

※アプリ版・クラウド版ともに価格/1人につき・3年ライセンス（ルールは毎年更新）

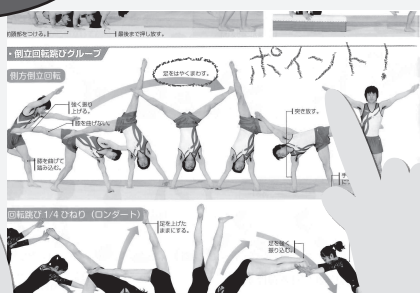
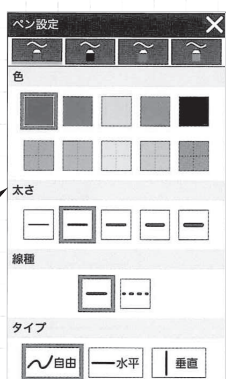


書き込んで主体的に学べる！

大事なポイントに印をつけたり、できるようになったら消したりできるので、主体的な学びにつながります。

ツールを選んで、フリーハンドでメモを画面に書き込める！

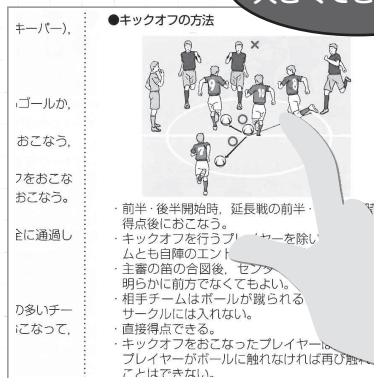
写真や図形、文字の入力もできる！



拡大して表示できる！

紙面を拡大して、大事なところをしっかりと確認することができます。

見たい図や画像を大きくできる！



ビフォーアフターを確認できる！

「マイリンク」の機能を使えば、単元の前半に撮影した動画と後半に撮影した動画を紙面上に保存して練習の成果を確認することができます。

動画を撮影して…



練習成果を確認できる！

貼り込み！

*このパンフレットに記載されている事項や内容、画面等は、今後予告なく変更される場合があります。

お問い合わせは ▶ 大修館出版販売 TEL 03-3934-5110

保健体育授業の持つ探究的な学びの可能性

②「科目保健」実践編

筑波大学附属坂戸高等学校

藤原亮治



▲前回の内容は
こちらから

■はじめに

さて1月も終盤になり、いよいよ今年度を締めくくる時期に差し掛かってきました。1年間の科目カリキュラムを点検し、次年度に向けての修正を考え始める頃ではないでしょうか。今号からの2回では保健および体育で探究的な授業をどう構築していくかについて、私自身が「どう設計したのか」とその「授業実践」について共有します。

あくまでイチ教員の実践例の一つです。各学校にはそれぞれの実態や理念があり、多様な実践をすでに蓄積されているものと思います。「探究的な授業」を目指す教員が、どのような考えで授業をつくり、どう実践しているかを見ていただき、それぞれの実践について比較、検証する「材料」として扱っていただければ幸いです。

■科目と授業の「軸」を意識する

前号において、探究は「狭く」、そして「深く」学んでいくということをお話ししました。一方で、「狭く」「深く」学んでいくためには、科目や学習内容で扱う「問い」が、学習者それぞれの探究心を包括できる「広い」ものである必要があります。

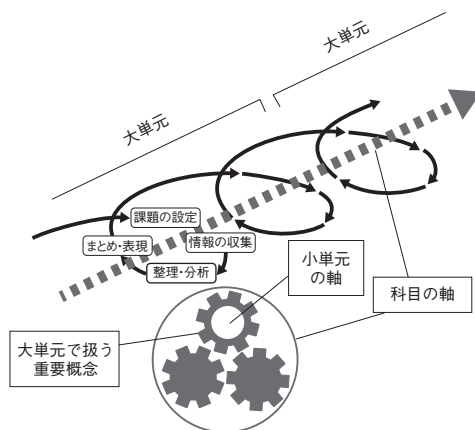
主体的に学ぶという現象は、その生徒にとってエネルギーをかけるに値するものであればあるほど発現の可能性が高まります。それぞれ異なる興味、理解の幅や深さからスタートできる「問い」であるか。

授業を設計するうえでどのような「問い」を設定するか。これらは、教員として、教育および科目の専門性が問われる部分です。

私はこの「問い」を授業や科目カリキュラムを探究的に回していくための「軸」と呼んでいます。特に探究的（スパイラル）に学ぶ環境を整えるうえでは、授業それぞれが地続きであることを生徒自身が意識できる構成になることが大切だと考えています。保健の授業は扱うテーマが多岐にわたることから、それぞれが独立した学習として認識され、科目「保健」としての学習のまとまりを生徒自身が意識しにくいという課題があります。なかには授業をつくる教員自身もそのことを置き去りにしてしまっている実践も見受けられます。こうした課題を改善し、2年間の学びを系統的に実施していくためにも「軸」の設計は重要です。私はこの軸を、上位から「年間を通して扱う探究的な問い（科目の軸）」「大単元で扱う重要概念」「授業で扱う探究的な問い（小単元の軸）」の3段階に分けて設計しています。

図1のように下位の軸が上位の軸を構成するものとなるように設計することで、生徒と教員が2年間の保健を通して何を学ぶのか、毎時間の授業やテスト、提出物で問われることがそれとどのようにつながるのかを、生徒も常に意識できるよう設計しています。授業のつくり方にどうしても意識が行きますが、「WHY」がしっかり教員に落とし込まれていないと授業がとても表面的なものになってしまいます。

図1 保健における軸の設計とイメージ



1. 小単元の内容に基づいた「授業（小単元）の軸」を設計することで、大単元ごとに、「大単元で扱う重要概念」の理解が促進される。
2. 「科目の軸」を回す歯車（＝「小単元の軸」）が回り始める。
3. 科目「保健」の軸（問い）に向かって理解が進む。

■軸を設計する

前述の考え方をもとに大単元「現代社会と健康」の「喫煙と健康」で設計した軸とその背景は以下の通りです。

【科目の軸：どうすれば個人および社会にとって健康的で明るく、豊かな生活を実現できるのか】

科目「保健」として、どのような軸を設定すればよいか。私は、学習指導要領の科目目標にある「明るく豊かで活力ある生活」という語句をととても重要な概念として扱っています。非常に抽象的な言葉であり、誰もが自分軸から無理なく学び始めることができるからです。近年ではこれに関連して「WELL BEING」という言葉が浸透してきていますが、未来を生きる生徒がそれぞれの「WELL BEING」と社会のそれとを探究的に学びながら、自分の健康的生活観を育み、未来を自律的に創造する資質を育みたいと考え設計しました。

【大単元で扱う重要概念：意識の形成，社会的文脈】

科目の軸をより深く探究するために、保健の大単元ごとに深めたい概念を明確にします（表1）。例えば「現代社会と健康」では「自己決定・自己コントロール」もその一つです。「自分で決めた」と言える人生は「豊かさ」を感じる大きな要素となりえます。そのうえで、その決定がどのような因果関係

表1 授業で扱う大単元的重要概念の例

- 1 単元) 意識の形成／社会的文脈
 - 2 単元) 選択と責任／主体的参加
 - 3 単元) 人権／偏見／アイデンティティ形成
 - 4 単元) 持続可能性／社会的公平性
- * 扱う言語レベルは生徒の実態に即したもので良い

によって成立しているかをきちんと捉えることができないまま行うことがどれほどのリスクを伴うことをしっかり考えられるようになることは、自分だけでなく、取り巻く社会を適切に見ながら判断する大きな助けとなると考えています。

学習内容としてのキーワードは教科書にあります。が、行動変容を促すために必要な「保健」共通の概念設定は、その学校の実態によって科目担当者が吟味していく必要があります。授業の価値を引き出す概念の設定を同僚の皆さんで話し合ってみてください。

【小単元の軸：喫煙に関する「良いまたは悪い」という判断はどのようにして生まれるのか】

大単元で扱う概念をそれぞれの小単元の学習の軸に落とし込みます。これによって授業の流れや発問を考える際に、別の小単元（題材）とのつながりを意識した授業構成や発問設計が容易になり、科目のまとまりを授業の中で感じやすくなると考えています。

このように軸と概念をしっかり設定することで、私たちは生徒に保健を学ぶ価値をしっかりと説明することができます。

■探究的な授業をつくる

2016年12月の中央教育審議会答申で、保健教育で育成を目指す資質・能力のための学習内容と学習過程が示されたことはご存じの方も多いかと思います（表2）。

軸と概念を設定できたら、これら表2の項目が毎時間または小単元、年間を通して意図的に組み込まれているかを確認しながら授業をつくっていきます。特に「思考力・判断力・表現力」の学習内容は「探

表2 体育科・保健体育科（保健）における学習過程のイメージ（文部科学省資料より一部抜粋）

知識・技能	これまでに習得した知識・技能を確認するとともに、課題の発見、健康情報の収集、解決の見通しをもつために必要な知識・技能を習得する			課題解決に必要な知識・技能を習得したり、課題の解決を通してそれらを深めたりする	単元で習得した知識・技能の成果を確認する	
思考力・判断力・表現力	自他の健康課題に気付いたり、発見したりする	健康情報を収集、分析する	課題への対処や解決を予想する	健康情報や習得した知識・技能を活用して多様な解決方法を考える	学習結果を整理、解釈し、まとめる	学習結果に基づき、新たな課題を設定する
		適切な健康情報を選択する		習得した知識・技能を自他の生活に関連付けたり、適用したりする		
		多様な解決方法の中から適切な方法を選択・決定し、生活改善に生かす工夫をする				
	健康課題や収集した健康情報などを仲間と共有する		課題の解決に向けて思考したり、判断したりしたことについて、話し合ったり、自分の考えを伝え合ったりする	健康に関する考えや提案を必要な対象に効果的に伝える		
学びに向かう力	・自他の健康に関心をもつ ・自他の健康に関する取組のよさを認める ・自他の健康の保持増進や回復のために協力して活動する ・社会生活で健康・安全を優先し、健康な社会づくりに参画する					

究的な学習」そのものとも言えます。これらをどのように組み込んでいけば効果的な授業をつくることができるのか。「導入－展開－まとめ」に至る一つ

一つの教材が持つ主要な価値、副次的な価値を吟味し、実践と評価を繰り返しながら修正もしています。ここから2つの実践事例を紹介していきます。

■実践事例①「喫煙と健康」

【小単元の問い】

喫煙に関する「良いまたは悪い」という判断はどのようにして生まれるのか。

【本時の目標】

喫煙に関する自己の意思決定について、学習結果をもとに整理、分析し、まとめることができる。（思考・判断・表現）

【学習の内容】

導入・・・10分

CM クイズ（個人／隣席）・・・1990年代に流れていた CM のタバコが映るシーンのみをカットし視聴

Q1 このCM からどのような言葉を連想したか？

Q2 これは何のCM か？

Q3 CM がもたらすイメージは、喫煙の選択にどのような影響を与えるか。

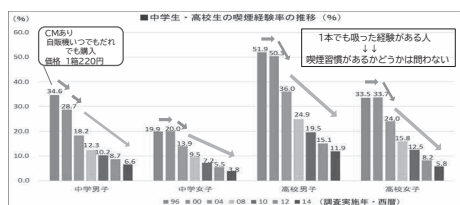
↓

小単元の問い、本時の目標を提示

展開1・・・15分

①未成年が判断する喫煙の可否は、どの程度自分が決めたと言えるのかについて考える。

事例1）喫煙に関する社会的な変革と未成年喫煙率の推移について理解する。（個人）

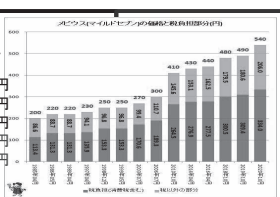


1996年
自動販売機
深夜帯の販売禁
止
1998年
CMの自主規制

2003年
TASPOの導

2008年
商品の値上
げ
1960年100円
1985年200円
2006年300円
2010年410円
2020年550円

タバコ規制をめぐる内外の動向
https://dl.ndl.go.jp/view/download/digidepo_1000760_po_0426.ppt?contentNo=1



事例2）インドネシアの幼児の喫煙に関する記事から、喫煙に影響を与えた要因について考える。

（グループ学習／PCで共有）

↓↓↓

自己の意思決定は「社会・環境」の影響を受けること、主体的な選択における「知識」の重要性を確認する。



（問1）

2歳児が喫煙を開始したのはなぜか？

彼は「決めた」といえるのか？

（問2）

自己決定の質を高めていく上で

コントロール可能な要因は何か？

展開2（講義）・・・10分

②喫煙の3大有害物質について確認（POINT：喫煙リスクについて視覚的にわかりやすく）

・ニコチン

・・・依存症の確認および喫煙時の血管収縮動画を視聴し、心臓疾患リスクについて解説

・タール

・・・最新の医学情報をもとに発癌率を紹介（肺がん／咽頭がんを中心に最新の研究結果を紹介）

・一酸化炭素

・・・火事における死亡要因を例に、循環器で起こる変化と疾病との関連について解説

・肌の状態

・・・喫煙者と非喫煙者の比較（研究結果に基づいて同一人物をCGで合成したもの）



展開3（グループ学習／PCで共有）・・・7分

③喫煙者と非喫煙者の相互への影響について「良い／悪い」を視点に考察する。

・喫煙者 → 非喫煙者（テキストを中心に分煙や禁煙の法整備について確認）

・非喫煙者 → 喫煙者（権利としての喫煙選択）

まとめ 兼 課題・・・3分

学習について、新たな知見が自身にどのような行動・関わりの変化をもたらすか。

□本時の特徴

今回の授業では、あえて網羅的に喫煙の選択や判断に関係する項目を学習しました。喫煙率の低下した昨今、生徒にとって喫煙を当事者として捉えるのが難しくなっており、将来的な喫煙可能性を言及した生徒は5%程度です。そこで「自分の判断」という観点に主眼を置き、喫煙を多面的・他視点的にみることで「喫煙選択の当事者」として「喫煙」に関する学習へ引き込むと同時に、「意思決定と行動選択」に関して理解を深めていくことを副次的に期待し構成しました。

□授業を作成するにあたっての POINT

○授業の中に、「身近さ」と「揺らぎ」を

保健の授業づくりにおいて、生徒が考えてみよう、深めてみようという一歩踏み込むうえで、この2つは欠かせません。自己の中に経験・知識として「身近」にあるものが「揺らぐ」ような状況にあるとき、生徒はその対象に興味を持ち始めます。今回のケースでは、CMという日常に溶け込んでいるものについて、タバコのCMがじつは存在しない（導入）／幼児が喫煙することはないという常識に対する揺らぎ（展開1の事例2）／良い喫煙者と悪い非喫煙者の存在。自分の中にある常識や認識の盲点との出会い（展開3）にあたります。

○多様なつながり、継続性を意識する

探究的に学ぶために必要な資質が、自然に向上することはありません。保健で実施する場合、探究的な学習に必要なスキルはヘルスリテラシーの文脈で育成を目指しますが、機能的なもの（主に個人で完結する）や相互作用的なもの（主に人との関わりに関する）、批判的なもの（社会の仕組みに対して関わっていく）と、それぞれのリテラシーの育成を意図的、継続的に行っていく必要があります。これは結果として、「健康」の文脈で、各教科で育む専門的な資質の統合的な転用を促しているということではないでしょうか。私は「保健」を学ぶ大きな価値の一つだと考えています。

今回意図して盛り込んだものは次の通りです。健康情報をどのように扱うか、読み解くかを演習的に実施する（展開1、展開2）／社会制度や環境と個人との関連、およびその改善について批判的に検討する（事例2）／グループワークや多様な他者の存在認識を通じた相互作用性の向上を図る（展開3）。

□生徒の感想から

喫煙に関する自他への多面的な影響について、ど

のように「学び」を深めるかはその生徒がもつ興味・関心に影響されます。概念を用いて、授業における軸の抽象度を上げることで、学習内容と自己（具体）とがつながりやすい状況をつくり出していることは、各々画一性の少ない視点からの振り返りを得たことで確認できました（表3）。

昨今見受けられる「アクティビティー（活動型）学習」だから探究的に学ぶ生徒が生まれるわけではありません。一つの事柄について丁寧に掘り下げていく学習であっても、多様な情報に触れながらそれらを結び付けて「知識化」していく学習であっても、生徒自身の中で、それぞれが持つ既存の知識と自己を批判的に捉えながらアップデートしていく様子が生まれていれば、それは探究的に学んでいる状態と言えるのではないのでしょうか。

一方でこの実践には課題もあります。予想はしていましたが、時間管理の難しさやまとめの時間の確保です。一つ一つの情報をわかりやすく伝える工夫は施しましたが、それらをじっくり統合するまとめを丁寧に行うには2コマ実施のほうが良いでしょう。その場合は全体の単元計画や時数調整が必要です。カリキュラム全体として、この段階での学習において何が最適かを再度検討しながら、次年度に向けて改良を重ねていきます。

内容は中学3年生の学習となりますが、探究的な保健の授業の典型として実践共有します。

表3 生徒の感想

- ・世間体のいいものではないとわかっていて、好奇心で吸ってみたいと思っていた。しかし身体への悪影響が予想以上にあることが分かった。年齢を重ねてもすこしも綺麗でいたいし、話すことが好きな自分へのリスクは大きく、喫煙への気持ちはなくなった。
- ・タバコをやめるには、始める以上に自分をコントロールする必要がある。タバコを吸うメリットとデメリット（知識）をしっかり持ち、掘り下げて考えないといけない。学ぶという事の大切さが改めて理解できた。
- ・一応喫煙は期限付きとはいえ認められてた選択なのだから学校であまり喫煙への圧力をかけるのはアンフェアではないかと思っていた。今回の学習で健康にまつわる学校教育の目的はあくまでも「自分で意思決定するための判断材料を与えること」で、選択は自分にゆだねられているだとわかり、ふと「自由と責任」というものを感じた。

■実践事例②「環境への適応と健康」

(年間を通して扱う探究的な問い) ・どうすれば個人および社会にとって健康的で明るく、豊かな生活を実現できるのか。 (分野で扱う重要概念) ・レジリエンス ・協力と連携 ・コミュニティ (授業で扱う探究的な問い) ・環境変化に応じた個人のアクションや協力が、どのような「豊かさ」を創出するか。
【授業 A (1/3) の目標】
身体の適応能力とそれを越えた環境による健康への影響とその対応について理解している。(理解9)
【学習の内容】
導入 梅雨時期の自己の心身の状態変化と対応について書き出そう。 展開 1 活動の最適環境について考えよう ①あなたにとって「寒い／涼しい／温かい／暑い」という感覚は何℃くらいを指すか。 →グループで共有し、結果からわかることをまとめる。 →知覚認識には個人差がある。 ②気温以外に上記の感覚に影響を与えるものはあるか。 →不快指数・至適範囲について解説する。 展開 2 身体の適応と熱中症と暑熱順化について理解を深める。 ①導入時の身体の状態をもとに、身体の適応について理解する。 ②ある市における年間の月別熱中症発生と気温・湿度の関係グラフを読み取る。 →熱中症は年間を通して発生する。 ③真夏日観測前後2週間における熱中症搬送者数と最高気温および平均湿度の推移のグラフを読み取る。 →熱中症の発生と暑熱順化の関係を理解する。 まとめ 確認テスト
【授業 B (2～3/3) の目標】
体育祭における熱中症発生リスクを抑えるアイデアを考え、発表する。(思考・判断・表現)
【学習の内容】
導入 前時の振り返り 展開 1 今後の学校生活で多くの生徒が「暑熱順化」に注意が必要な時期やタイミングとその理由について考察する 展開 2 「体育祭」を熱中症ゼロにするための方法を考え発表する。 (実施方法) ①グループで個々に担当を決め、3つの視点から解決を考える。(個人内／環境／運営) ・ワークシートを用いて課題の解決方法を考える。 ・ルーブリックを元にスライドを作成する。 ②グループ内で発表・評価する。 ・1人6分の中で、発表3分－質疑1分－フィードバックを付箋に書く1分(発表者に提出) ・発表の自己評価：ICTを使い、付箋などを双方に学習履歴として残す。 まとめ 理想的なアプローチ(発表)と現実との間にあるギャップを埋めるため、自分自身にできることは何があるか3つの視点に目をむけ記述する。

□授業を作成するにあたっての POINT

実践事例①で紹介した POINT は実践事例②にも組み込まれています。特に「自己決定」は共通して学習する概念であり、「喫煙」「暑熱順化」という2つの単元から捉える(つながりを意識した学習内容の設計)ことで、理解を深めることを促しています。

それ以外にも次の点に注意を向けながら授業構成しました。

○発表を学習のゴールとして設計しない

発表は「学び」を促す起爆装置であり、ゴールで

はありません。大切なのは発表に向かう中で、または発表によって得られた「新しい知見」や「深まり」が顕在化することにあります。ですから単元や発表の振り返りでは必ず「学習理解、価値の変容」について確認し、記述するまとめを入れています。

自分の学習知にどのように変化が生じたか、それはどうして起きたのかといった知見を得ることは自身の学習効力感を高めることにつながり、学ばしさや意味理解を高めます。結果としてそれが行動の変容を促すことにつながると考えます。今回の学習

後、授業終わりに一人の生徒が私のところにきて、こう伝えてくれました。

「僕は運動会のチームリーダーを任されているのですが、自分は今日の授業がなければ、多くの人に自分の身体が大丈夫かどうかだけで判断し、チームを動かしてしまったと思います。チームリーダーとして、全体を安全にリードすることの重要性に気づけたし、それが結果として全員の力を引き出すことにつながるのではないかと思いました。」

実際、授業後の夏休み明けの運動会練習で、多くの生徒から「暑熱順化」というフレーズが飛び出し、状態の異なる他者に配慮した声掛けや、こまめな水分補給の指示を自発的に行っていました。

○真正な発表の機会を設定する

前述のような行動につながったのは、振り返りがあったからだけではありません。発表そのものをどのように設計するかも重要です。生徒の学習当事者性を高める発表の設計については、次の2条件を「無理のない範囲」で高められるよう配慮しています。

1. 授業の環境設計

・聴講者や場所の設計

ワークシートよりスライドやポスターのほうが、あるいは教室の机より体育館や広い教室の壁に成果物を並べたほうが発表に向けての当事者性が上がります。また、他クラスとの合同発表にしたり、担任や外部人材の協力が入ると生徒のモチベーションも上がります(図2)。それは結果として学習(内容含む)に対しての当事者性向上につながります。

・行事予定やライフイベントに応じた時期の設計

実践事例②はこれに相当する実践です。9月の運動会を見据え、実践機会(夏季休業における暑熱順

化の個人差拡大と運動会における保健行動)とうまくつながる夏休み前に実施しました。

高校では、学年と協力し、夏休み前に性教育に関する講演を実施し、夏休み後に該当単元を実施したり、探究活動でPBL(Project Based Learning)やボランティアなどを行う時期に「国際社会における保健活動」を実施し、自身の活動との関連性(自身の活動価値の再確認)を考察するなど、生徒の学習効果が最大化する時期を考え、無理のない範囲で科目カリキュラムの流れを構築しています。

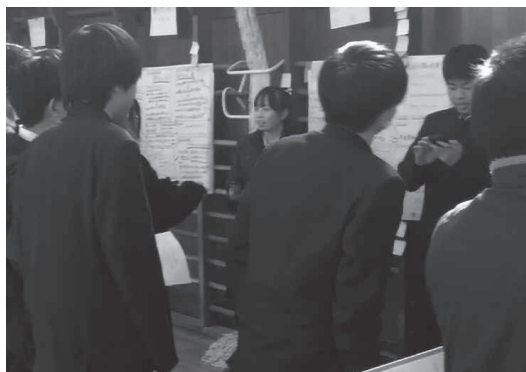
2. 発表会の相互作用性

少しでも質の良い「問い」を残したり、肯定的かつ創造的なフィードバックをすることは、発表者の学習に対する肯定感と理解度を引き上げてくれます。ですから「問いづくり」のスキル向上には年間を通じて取り組んでいます。また、創作したポスターをデジタル展示し、授業時間内で観覧できなかった発表を見たり、質問できなかったことを付箋で貼ったりすることで、発表者がより多くの学習フィードバックを得られる工夫をしています。

○保健で探究することの意味

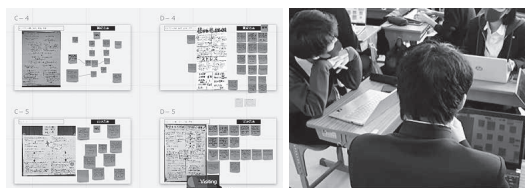
探究的に保健を学ぶことは、現代的な健康の概念と自己のあり方を捉えながら、健康的に(豊かに)生きることを自分ごとに捉え(主として中学生期)、そこから社会の形成者として、「それぞれが自分らしく生きるための選択と協働ができる自分」になる(主として高校生期)ということに他なりません。生徒の姿と向き合い、彼らが「自分たちごと化」できる教材や問いを見極めながら、豊かさにつながる保健を今後も目指していきたいと思います。

図2 2年生の性教育ポスターセッション



2クラス合同体育と保健を入れ替え、合同発表会を体育館実施。関連NPO、養護教員養成の学生にも協力をいただいている。

図3 発表会の様子(左:ポスターのデジタル展示, 右:生徒間のフィードバック)



参考文献

今村、植田ほか(2020)保健科教育学の探究。大修館書店。



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 715円(本体650円+税)

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「その場で行う手当」

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



元プロ車いすテニス選手

国枝慎吾さん

1984年生まれ。小学生で、脊髄腫瘍による下半身麻痺のため車いす生活となる。

パラリンピック4大会で金メダルを獲得し、テニスの4大会では計28回優勝。2023年1月に引退。同年3月にはパラスポーツ界初となる国民栄誉賞を受賞。

2023年6月16日 収録／大修館書店編集部 編

■車いすテニスとの出会い

——国枝さんは11歳で車いすテニスを始められたそうですね。

母がTTC（吉田記念テニス研修センター）に連れていってくれたのがきっかけです。ただ、僕は当初、乗り気ではありませんでした。バスケのほうが興味があったから。でも、バスケのチームが近くなかったんです。

——車いすテニスが今ほど認知されていなかった時代ですね。

テレビでの報道やSNSなどもなかったので、まず情報が入ってこなかったですね。

家の近くにあったTTCでは、健常者のテニススクールと同じように車いすのスクールが行われていましたが、当時、民間で車いすテニススクールをする施設は世界的にも珍しかったんです。

——車いすのテニススクールは、健常者のスクールと大きく違うのですか。

レッスン代も集めて同じように取り組んでいたのがTTCです。TTCの車いすコースでは、車いすのコーチと健常者のコーチがグループレッスンを行っていました。

練習内容でいえば、健常者のフットワークにあたる車いすのチェアワークは車いすのコーチに教わります。でも、球の打ち方は健常者と大きく変わらない。僕もロジャー・フェデラー選手を研究したり、健常者テニスのトレンドを追ったりするんです。つまりチェアワークさえクリアできれば、

どんなスクールでも健常者テニスと車いすテニスは両立できると思います。

——思っていたより身近な印象を持ちました。

とはいえ、初心者でも競技用車いすを使うので、そこは1つのハードルですね。僕もはじめのうちは競技用車いすを貸し出してもらっていましたが、自分の身体にあったものが欲しくなれば、車いす会社にオーダーメイドでつくってもらおうという流れが多いかと思います。

——テニスだけでなく、TTCで出会った人々もまた、大きな存在だったそうですね。

車いすテニスに乗り気でなかった理由の1つに、僕の中の、車いすの人に対する心のバリアがあった気がします。僕がすでに車いすユーザーになっていた頃でさえ、車いすの人を特別視していた部分がありました。

でも、TTCで先輩方がテニスをしている様子を見て、「うわ、車いすでもこんなに激しくプレーできるのか」と衝撃を受けた。それに加え、その先輩方が自分で車を運転してきたり、自分で車いすを上げ下げしてタイヤを車の中に入れたり、1人暮らしをしていたり、彼女を連れてきたりすることを知り、「この人たちも普通に生活しているんだ」と子どもながらに感じました。

そう考えると、じつはテニス以上にそういった彼らに若いときに出会えたことが非常に大きかった。将来に対する不安が一気になくなったのかなと思います。



■車いすテニスで見つけた「自分が変わる瞬間」

——その後、中学・高校・大学と続けられ、38歳まで第一線で活躍されましたが、モチベーションの維持が難しい時期もあったのでは？

2006年に世界ランク1位になったあとは、誰の背中も見えなくなり、「なんで俺、テニスやってんだろ」と思うくらいのスランプに陥りました。それまでは、1位の選手に対して「どういうショットを打つか」「どういう戦術を使うか」「どういう対策をするか」を考えていたので。

そんな頃に出場したある大会で1回戦を圧勝したのですが、「そうはいいってもまだまだミスはあるし、打ちにくいコースもある。1位になったこれからは、自分の中の課題と向き合いながらやっていく必要がある」と気づきました。それからは、何をすべきかを自分の中で明確にしておくことで、試合の勝ち負けでモチベーションが上下することも少なくなり、その上下も小さい波で済むようになりました。

——体育の授業では、苦手な子はどうしても面白みを感じられない側面もあります。一方で、今おっしゃったような自分の課題に向き合ったり自分の目標を設定したりといったような考え方ができれば、体育のとらえ方も変わってきそうです。



そうですね。僕の場合、スポーツをやっていて、自分が変わる瞬間というのが一番楽しかった。「上手くなった」「コツを掴んだ」という瞬間の楽しさは、初心者の頃も世界一になってからも引退間際にもずっと変わりませんでした。

——コツはどのようにして掴んでいたのですか？

やり続けることで掴める部分もありますが、僕の場合は、それをよりスピードアップさせるために、自分がやろうとしていることを言語化して、「どういう状況だったらこれができるか」を自分自身で認識するようにしていました。その言語化ができて初めてようやく完全に自分のものになるわけなんです。

——練習ノートもつけられていたそうですが、これも言語化を意識されていたからですか。

現役最後の5、6年くらいはスマホにメモしていましたが、どちらにしても、やはり言語化したものは忘れません。もちろん書いたことが間違っていることもあります。間違いでもメモしておくのと、「これだと間違えるんだな。じゃあ違うやり方にしよう」と考えることになるので、自分の中でどんどん蓄積されていきますよね。

——この話はとくにスポーツに取り組む中高生にも刺さるでしょうね。

あとはやっぱり、その競技をいかに好きになるかが大事なことだと思います。好きになると研究するし、研究するといわゆる言語化につながってコツもどんどん増えていく。増えていくということは競技を好きになることにもつながります。というのもじつは僕、練習がきついと思ったことはほぼありません。目的をはっきりさせた状態で練習に入ることを大事にしていたので、始まってしまえば練習自体は楽しかった。「自分を変えられるかどうかの2時間勝負だ」「何か見つかるといいな」と思ってやっていました。

あるいは、人と比べるのではなく自分の課題と向き合うことで上達していく過程を楽しむということも、何かに打ち込む入口かもしれないです。

■「緊張」は味方にする

——大事な大会前などストレスやプレッシャーがかなり強い状態が続くときに、意識して取り組ま

れていたことはありましたか？

ある頃までは試合の前日にも対戦相手を分析していたのですが、キャリア後半にはそれをやめました。当日になってからスイッチを入れるようにしたんです。

——なるほど。当日にスイッチを入れて適度な緊張感に持っていくためにされていたことはありますか？

僕はもともと緊張しやすいタイプなので、試合前のウォーミングアップで難しいショットが入らないことに対してイライラする、なんてことも多々ありました。あるとき、そういった不安やイライラについてメンタルトレーナーの方に相談したら、「緊張は、五感を研ぎ澄ますのに役立つ。だから緊張している状態は、五感が研ぎ澄まされて戦闘準備に入れている、いい状態だよ。」と言われた。

それから逆に、試合直前は自分を意図的に緊張させるようになった。たとえば、仲間と談笑してリラックス状態になりそうときにはあえて自分からその輪を外れて1人になって緊張感を高めたり。「もしかしたら次の試合で負けるかもしれない。自分が勝つと信じているけれど、何が起こるかわからないのが試合だから」と考え、適度な緊張感を維持したまま試合に入ったり。そうすると、たとえ序盤で大きくリードされても想定内なので慌てずに済むんです。

■自分の道は自分で切り拓く

——2009年にはプロ宣言をされ、企業スポーツではない道を切り拓いてこられました。プロ宣言にあたってはどんな思いがあったのですか？

世界ランキング1位になって3年目くらいの頃に、いわゆる企業スポーツの難しさを感じていました。このまま続けて32歳くらいで引退してしまえば社業に戻っても僕にできることはあまりないでしょうし、それってなかなかリスクがあるなと思いました。だったら、スポーツ選手であるうちにしっかり稼ぐことが、その後の人生に対する保険になると思った。だから僕はその道を選びました。——一般的に「安定」と思われている道にもリスクはあるから、将来を考えたときには、プロの道で勝負することを選んだほうが生活の自立とい

う面でも良いと考えたわけですね。

プロになる前には「なぜそこまでしてやるの？」という声も聞こえてきましたが、当時の僕にはそれに対する答えとして「自分の好きなことをやらせてもらっているので」くらいにしか言えない弱さがありました。でも、「じゃあこういう世界をこれからの子どもたちは目指したいと思うのか？」と考えると、それはなかなか夢がないなと。やはり子どもたちの夢を広げるということは大事な要素だと思っていたので、そういった思いがプロ転向を後押ししたと思います。ただ、これは、あくまで僕の場合です。

——国枝選手のご活躍によって、間違いなく車いすテニスの魅力は広まってきました。今後はどういったかたちでスポーツに関わっていこうと考えられていますか？

引退してすぐバスケを始めました。水泳も、息継ぎから始めて苦戦していますが、やっぱり身体を動かすのが好きだなと感じているので、これからも何かしらのスポーツはやっていくと思います。あとは車いすテニスのさらなる発展のために運営側に回ることもあるでしょうし、運営だけでなくコーチングも、日本だけでなく世界で、ということもあるかもしれません。いろいろな可能性があると思っています。

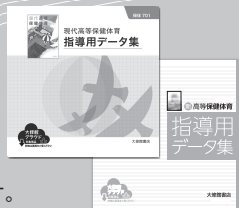
——これからのご活躍も楽しみにしています。貴重なお話をありがとうございました。



指導用データ集に収録の

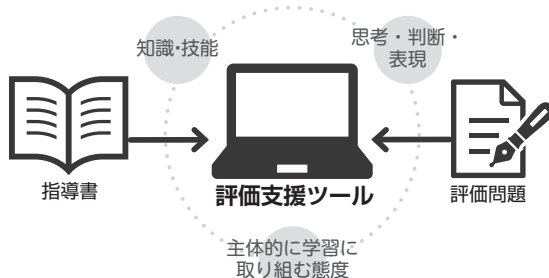
「評価支援ツール」をご紹介します！

＊「評価支援ツール」は令和5年度版以降の「指導用データ集」のご購入校でご使用いただけます。



1 「評価支援ツール」とは

- ・効果的な指導のための客観的な評価を徹底サポートする、エクセル形式のシートです。
- ・通常版（最大 50 名分）、学年版（最大 1,000 名分）、カスタマイズ版をご用意しています。



2 簡単！「評価支援ツール」の使い方

ステップ
1: 設定

基本情報（生徒名・教材名など）を入力

(1)枠内に基本情報を入力してください。(2)枠内に教材名を入力してください

2022 年度		1 学期		教材 1
1 年				教材 2
A 組				教材 3
				教材 4
科目名	○○○○			
番号	生徒名			
1	生徒1			
2	生徒2			
3	生徒3			
4	生徒4			
5	生徒5			
6				
7				

2 学期		教材 5
		教材 6
		教材 7

ステップ
2: 評価

3 観点ごとの評価（教材・生徒ごと）を入力

2022 年度 1 年 A 組 科目: ○○○○

(3)色枠内に、A(十分満足できる)、B(おおむね満足できる)

1 学期	教材 1	教材 2	教材 3	教材 4
知識・技能	知	思	思	思
態度	度	度	度	度
判断・表現	判	判	判	判
主体的に学習に取り組む態度	主	主	主	主

2 学期	教材 5	教材 6	教材 7
知識・技能	知	思	思
態度	度	度	度
判断・表現	判	判	判
主体的に学習に取り組む態度	主	主	主

A=十分満足できる B=おおむね満足できる C=努力を要する

3 便利！「評価支援ツール」でできること

- ・学期末・学年末の観点別学習状況と評定を算出できる
- ・クラスや学年の一覧・個人の評定を見られる

観点別評価を
サポートします！

評定・評価、達成率、観点別学習状況を自動計算！

2022		1 年		A 組		科目: ○○○○	
番号	生徒名	知	思	思	思	判	主
1	生徒1	83.3	50.0	66.7	B	A	B
2	生徒2	66.7	91.7	72.2	B	B	A
3	生徒3	58.3	66.7	69.4	A	B	B
4	生徒4	75.0	58.3	66.7	B	B	B
5	生徒5	58.3	83.3	77.8	A	B	A
6	生徒6	66.7	66.7	69.4	B	B	B
7	生徒7	83.3	58.3	63.9	B	A	B
8	生徒8	58.3	66.7	72.2	A	B	B
9	生徒9	41.7	75.0	50.0	C	C	B
10	生徒10	83.3	58.3	69.4	B	A	B
11	生徒11	66.7	50.0	55.6	B	B	B
12	生徒12	50.0	66.7	69.4	A	B	B

自動で
計算！

1 学期	教材 1	教材 2	教材 3	教材 4
知識・技能	C	C	C	C
態度	A	A	A	B
判断・表現	C	A	C	C
主体的に学習に取り組む態度	A	A	B	A
達成率	66.7	83.3	50.0	66.7
観点別学習状況・評定	B	A	B	3

個人の
評定・
評価も！

- ＊カスタマイズ版では、評価の比重、ABCの配点、評定の判定基準を設定できます。
- ＊表示される結果は機械的な計算結果（参考値）です。

指導用データ集 (DVD-ROM 各 1 枚)

- ・現代高等保健体育

- ・新高等保健体育

収録 内容

- 教科書本文PDF、図版jpg
- 評価問題例集【標準版】
- 評価問題例集【応用版】
- マークシート問題集
- スポーツの理解度テスト
- シラバス集【保健編】

- 項目末課題ワークシート
- 講義動画集（「新高等保健体育」のみ）
- 教科書図表クリップ動画
- 教科書本文ルビ付き
- 教科書QRコードリンク一覧
- 評価支援ツール

大修館
クラウド
対象商品

＊「指導用データ集」は、ダウンロードで入手する教材配信サービス「大修館クラウド」の対象商品です。

令和6年度用 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1,023円 (本体930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 (ミシン目入り) 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913円 (本体830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913円 (本体830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。

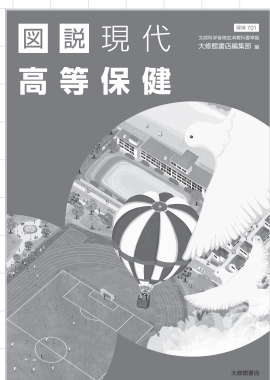
■現代高等保健体育ノート，新高等保健体育ノート



B 5判 2色刷 定価946円（本体860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946円
（本体860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。

デジタル版もご用意しています！

詳細はQRコードからご覧ください。

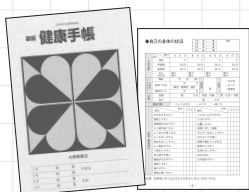


・デジタルブック
図説現代高等保健



・デジタルブック
図説新高等保健

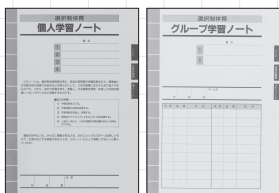
■新版 健康手帳



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5年度の優勝校

陸上競技

男 東福岡(福岡)
女 松阪商(三重)

体操競技

男 市船橋(千葉)
女 クラーク国際(埼玉)

新体操

男 井原(岡山)
女 日ノ本学園(兵庫)

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 鳥羽(京都)

バスケットボール

男 日本航空(山梨)
女 京都精華学園(京都)

バレーボール

男 駿台学園(東京)
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 三重(三重)

ハンドボール

男 香川中央(香川)
女 白梅学園(東京)

サッカー

男 明秀学園日立(茨城)
女 藤枝順心(静岡)

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 島原工(長崎)
女 兵庫大須磨ノ浦(兵庫)

相撲

男 埼玉栄(埼玉)

柔道

男 国士館(東京)
女 佐賀商(佐賀)

ボート(舵手付フォドルプル)

男 関西(岡山)
女 美方(福井)

ボート(ダブルスカル)

男 若狭東(福井)
女 宇和島東(愛媛)

剣道

男 九州学院(熊本)
女 守谷(茨城)

レスリング

男 鳥栖工(佐賀)

弓道

男 南陽工(山口)
女 倉吉西(鳥取)

テニス

男 四日市工(三重)
女 相生学院(兵庫)

登山

男 岡山操山(岡山)
女 富士(静岡)

自転車

男 松山学院(愛媛)

ボクシング

男 興國(大阪)

ホッケー

男 丹生(福井)
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 光(山口)

フェンシング

男 愛工大名電(愛知)
女 岐阜総合学園(岐阜)

空手道

男 福井工大福井(福井)
女 華頂女(京都)

アーチェリー

男 近大附(大阪)
女 近大附(大阪)

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 神島(和歌山)
女 富良野(北海道)

通巻317号

保健体育教室

2024年1月15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。