

保健体育教室

308

No.1 April 2019



▲2020年度用保健体育教科書

■特集

2020年度用

教科書のご案内

■

平成31年度用 教科書・体育実技副教材
主な変更点について

■

スポーツ活動を通じたライフスキル教育の展開

明星大学 島本好平

特集

2020年度用保健体育教科書・指導資料・副教材のご案内	1
現代高等保健体育改訂版(304)のご案内	2
最新高等保健体育改訂版(305)のご案内	4
指導資料・副教材のご案内	6
体育実技副教材のご案内	8
体育実技副教材の主なルール改訂について	9
図解みんなの救急—ガイドライン2015対応のご案内	10
平成31年度用教科書の主な変更点	12
スポーツ活動を通じたライフスキル教育の展開	18

明星大学 島本好平

連載

Book Review 自著を語る

男性も女性も知っておきたい妊娠・出産のリテラシー ——「精子・卵子の老化」を超えて	17
--	-----------

国立成育医療研究センター 齊藤英和

冬に行われた全国高等学校総合体育大会 団体(平成30年度)の入賞校(1位～3位)	24
---	-----------

**現代高等保健体育
改訂版(304)**

▶2ページ check!



**大修館書店
保健体育教科書・
指導資料・副教材のご案内**

2020年度用 2020.04~2021.03



**最新高等保健体育
改訂版(305)**

▶4ページ check!



現代高等保健体育 改訂版
B5判・198頁・オールカラー
[思考力を育成]

学び、考える内容 を示したリード文

学習項目において何を学び、何を考えなくてはならないのかを、高校生自身に投げかけるトーンで示しました。

ポイントがわかる キーワード

キーワードやキー概念を太字で目立たせました。大事なポイントがすぐに把握できます。

中身を簡潔に 示す見出し

要点を把握しやすいように体言止めで表現しました。

現代高等保健体育 改訂版(304)

2020年度用教科書のご案内

1つの学習項目が見開き2頁で完結し、標準的で手堅い教科書です。学習指導要領に示された学習内容を、偏りなく、バランスよく扱っています。

2

健康のとらえ方

「健康とは何ですか？」あなたはこの問いに答えることができますか？健康は私たちにとって、とても身近な話題です。しかし、健康とは何かへの答えは簡単ではありません。これから、あなたの答えを見つけてみませんか。

1 健康についての多様な考え方

① **健康とは**「健康とは何ですか？」に対する答えの1つは、「病気ではない状態」という考え方です。しかし、たんに病気がないというだけで健康だということは難しいと思われま

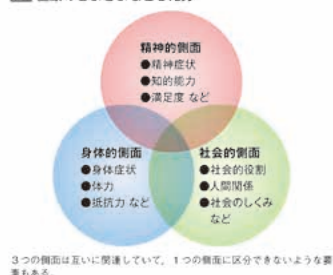
① p.86「さまざまな保健活動や対策」の項参照。

す。たとえば、身体面では問題がなくても、悩みなど精神面で問題を抱えている状態は健康といえるでしょうか。
1946年、**世界保健機関（WHO）憲章**は「健康とは、身体的、精神的、社会的に完全に良好な状態であり、たんに病気がない（**虚弱**）でないことではない」と、定義されました。ここでは健康を「病気ではない状態」という消極的な考え方ではなく、精神的状態や社会的状態を含めた上で、積極的にとらえています②。このWHOの考え方はすばらしいものですが、あまりにも完全な状態を求めすぎているのではないかと問いわれています。

② QOL (Quality of Life) ともいう。人生において多くの社会的役割を履行できる能力だけでなく、自分の生活への満足感や幸福度も含まれる。

② **生活の質を重視する健康観**：身体的に完全に良好な状態ではないとしても、人生の目標をもち、やりがいのある仕事や役割を見つけて、毎日を健やかにいきいきとした生活を送ることは十分可能です。こんなちでは、健康はたんに長生きすることだけではなくなっています。1人ひとりがそれぞれの状況のなかで自分なりの目標をもち、生きがいや満足感といった**生活の質**を重視した**健康観**も生まれています。

図1 健康のさまざまなとらえ方



3つの側面は互いに関連していて、1つの側面に区分できないような要素もある。

コラム

障がい者スポーツと健康観

シットリングバレーボールや車いすテニスを知っていますか。障がい者スポーツとして普及している競技で、パラリンピックの公式競技にもなっています。障がい者にとってスポーツをすることは決して困難な目標ではありません。さまざまな競技が工夫され、多くの人々が参加しています。身体的な状況に応じ、目標に向かって毎日を送ることができる。これも1つの健康のすがたといえることができます。

構成・配列・分量

保健編44項目・体育編16項目で構成。無理なく指導できる分量です。

大判見開き完結型

1項目見開き2頁で完結する構成です。1つの学習項目において、学習する内容を高校生が明確に意識できます。

内容の扱い

生徒の実生活に引き寄せた内容で興味・関心をひきやすいものとなっています。高校生が自ら健康について考え、判断する力が身につけられるよう配慮しています。

豊富な課題

各項目に、学習を深めさせたり思考力を養うための、取り組みやすい課題を盛り込んでいます。

2 健康の成り立ちとその要因

1 | **健康の成り立ちにかかわる要因** 私たちが健康に生活していくためには、私たち自身が健康状態に注意するだけでは不十分です。私たちを取り巻くさまざまな環境が良好でなければなりません。また良好な環境のなかにおいても、私たちが生活習慣病の原因となるような不健康な生活を送っていれば、健康を維持することは困難です。このように、本人にかかわる**主体要因**と、それを取り巻く**環境要因**の両方が、私たちの健康の成り立ちにかかわっています。さらに、私たちの生活習慣が、自然環境に影響を与えたり、保健所や保健センターにおける**保健活動**が私たちの生活習慣に影響を与えたりするように、主体要因と環境要因もまた互いに影響しあっています。

2 | **さまざまな主体要因と環境要因** 健康に関係する主体要因として、年齢、性別、遺伝、免疫などの人間の生物としての側面と、食事、運動、休養・睡眠、喫煙、飲酒などの生活習慣があります。

環境要因としては、大気、水、土壌などの自然環境や、所得、職場、人間関係のような経済的または文化的環境もあります。また、病院や保健所など保健・医療サービスも環境要因と考えられます。これらの要因が互いに影響しあいながら、私たちの健康が成り立っています。

① p.80「保健制度とその活用」の項参照。

③ さまざまな国で、貧困層は富裕層よりも健康状態に問題が多いことが指摘されている。

④ 経済、文化的環境と保健・医療サービスなどをまとめて社会環境ともいう。

図2 健康の成立要因



主体要因内や環境要因内でも互いに影響する関係がある。たとえば、生活習慣が良好であれば、免疫の働きも高まっていく。またインターネットのようなメディアが普及すると、保健・医療サービスに関する情報を受け取りやすくなる。

考えてみよう

自分の健康にとって、とくに重要な主体要因と環境要因を1つずつあげてみよう。また、それらをどのように改善していけばよいだろうか。

学習を助け広がりを持たせる側注

関連する口絵や用語解説頁のほか、教科書本文を補足する資料や解説を適宜示しました。

豊富な図表・イラスト

カラー印刷のメリットをいかした、美しくかつ見やすい図表が各項目に満載です。さらにそれを補足する説明を図表の下に設けました。

学習を深める「考えてみよう」

学習をさらに深めたり、思考力を養うための課題をすべての項目に提示しました。より取り組みやすい課題となるよう配慮しました。



最新高等 保健体育

〔改訂版〕

最新高等保健体育 改訂版
B5判・178頁・オールカラー
〔実践力を養成〕

課題意識を持たせるのに役立つ「学習のねらい」

学習項目において、具体的に何ができるようになればよいのかを明確に示しました。

一目でわかるキーワード

学習項目における重要なポイントを把握しやすいように太字で示すとともに、キーワード欄を設けてまとめて表示しました。

豊富な図表・イラスト

カラー印刷のメリットと大きなスペースをいかしたビジュアルなものになっています。図表そのものをわかりやすい表現とすることで、キャプション(図版を説明する文章)を少なくしたり、グラフには見るべきポイントを入れ込むなど、目で見てわかるものになっています。

最新高等保健体育

改訂版(305)

2020年度用教科書のご案内

1つの学習項目が基本的に見開き2頁で完結し、親しみやすく、わかりやすい教科書です。学習指導要領に示された学習内容の基礎・基本を忠実に押さえるとともに、現場の先生方のご意見を取り入れ、1項目=4頁構成(本文3頁+特設1頁)の重点項目を設けるなど、学習内容にあわせて頁数に差をつけました。

4

学習のねらい④

キーワード

生活習慣病 がん 心臓病
脳卒中 脂質異常症 糖尿病
歯周病 健康診断

① 血液中の脂質のうち、中性脂肪やLDL(悪玉)コレステロールが過剰な状態、あるいはHDL(善玉)コレステロールが少ない状態、動脈硬化をもたらす。

② おもに10歳代で発病する、生活習慣とは無関係の糖尿病もある。詳しくはp.106「糖尿病」参照。

③ 歯みがきのこと、歯みがきと強く歯をこすることとらえられ、歯や歯肉を傷つけることがあるため、ブラッシングといふことが多く使われている。

④ p.76「中高年齢と健康」参照。

生活習慣病とその予防

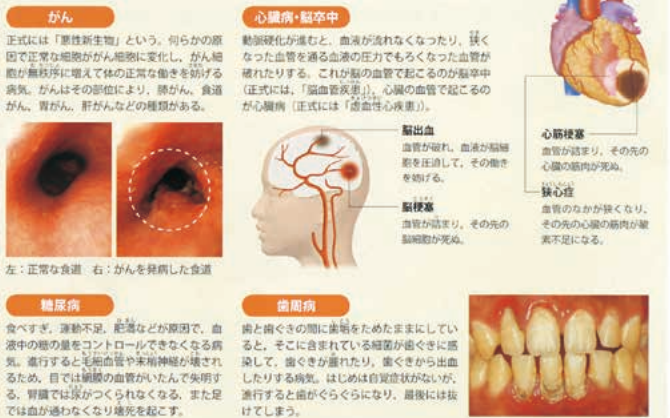
- 生活習慣病の例をあげ、なぜその病気が生活習慣病と呼ばれるかを説明できる。
- 生活習慣病を予防する方法を2つに分けて説明できる。

1 生活習慣と関連の深い病気を生活習慣病という

1 生活習慣病とは **がん**、**心臓病**、**脳卒中**などの病気の発病や進行には、不適切な食事、運動不足や喫煙といった若いころからの生活習慣の積み重ねが強く関連しています。また、**脂質異常症**、**糖尿病**は、食事、運動と関連が深く、さらに、**歯周病**なども食事やブラッシング、喫煙などと関連があります。生活習慣と関連の深いこれらの病気を**生活習慣病**と呼びます(図1)。

2 生活習慣病の始まり 生活習慣病は、中高年に多くみられます。それは1つには、中高年になると、それまでの生活習慣の積み重ねがあらわれてくるからです。しかし実際には、病気とはいえなくても、生活習慣病につながる体のなかの変化は、若いころから始まっていることが研究で明らかになっています(図2)。

図1 さまざまな生活習慣病



構成・配列・分量

保健編36項目・体育編15項目で構成。無理なく指導できる分量です。

2種類の頁構成

これまでどおりの1項目＝見開き2頁の項目と1項目＝4頁（本文3頁＋特設1頁）の2種類があります。学習内容のなかでも、高校生の生活により密着した項目や学校現場でとくに力を入れたいという声の高かった項目など、とくに実践力をつけてほしい内容については4頁構成としました。

親しみやすさとわかりやすさ

各項目のタイトル部分にイメージイラストを入れることで、学習内容をイメージしやすくするとともに、具体的に親しみやすく、読みやすい文章となっています。

ビジュアルな紙面

図表スペースを大きくとり、そのスペースとカラー印刷をいかした見やすくきれいな図表を盛り込みました。また、整理されたより見やすい紙面レイアウトとなっています。

生活習慣病とその予防

2 生活習慣病を予防しよう

1 発病の予防 だれしも、病気になってしまってから治すよりも、最初から病気になるのを望むでしょう。また、生活習慣病のなかには、一度発病してしまうと完全に治すことがきわめて難しい病気もたくさんあります。したがって、もっとも重要なのは、**発病自体を防ぐ**ことです。

発病を防ぐためには、食事、運動、休養および睡眠といった**基本的な生活習慣を整える**こと、さらには、**喫煙や不適切な飲酒をしない**こと、などが大切です。平凡な結論ですが、これをすれば生活習慣病を予防できるというような「**特効薬**」はみつかっていません。生活習慣病は、**健康的な生活習慣を毎日積み重ねることにより予防できる**というのが現状での科学的な結論といえます。生活習慣は比較的若い時期に確立し、それが継続されることが多いため、高校生であるいまの時期から健康的な生活習慣を確立することが重要です。

2 早期発見・早期治療 次に大切なのは、**発病を早期に発見し、早期に治療**することです。なぜなら、生活習慣病のなかには、比較的発見しやすく、また、早期に治療さえすれば健康を取り戻せる病気も少なくないからです。そのため、**症状が出てからではなく、定期的に健康診断を受ける**ことが大切です。

● p.84「保健サービスとその活用」、p.104「若く人の健康づくり」参照。

図2 動脈硬化の進行

健康な血管

↓

動脈硬化の初期の血管
10歳代で始まっていることもある

↓

動脈硬化を起こした血管
出血 中年年が多い

年齢とともに血管は硬く、もろくなっていく。不健康な生活習慣はそれを加速し、健康な生活習慣はブレーキをかける。

コレステロール

血液が流れるところ

図3 胃がんの進行度別5年生存率

胃がんの進行度

胃だけにとどまっている。

5年生存率

94.1%

胃の周辺のつなごうのあるリンパ管にがん細胞が侵入している。

がん細胞が血液・リンパ液の流れに乗って、ほかの臓器へ広がっている。

やってみよう

●「メタボ」ということばを聞いたことがありますか。正しくは何を意味することばなのでしょう。調べてみよう

わかりやすい見出し

学習項目の全体像や流れがつかめるように、また、記述内容の中身がつかみやすいように、用言止めで表現しました。

学習のまとめとしての「やってみよう」

高校生にとって、より身近な切り口で学習項目のまとめとなる課題を、すべての項目に設定しました。学習項目で学んだ知識を生活場面で活用できる力（実践力）を養成する課題となるよう配慮しました。

●実践力を意識した重点項目

高校生の生活により密着した項目や学校現場からとくに力を入れたいとの声が高かった項目は、重点項目として1項目＝4頁構成（本文3頁＋特設1頁）としました。本文3頁分では、学習指導要領の内容をきちんと押さえることはもちろん、中学校の復習も意識しつつ、豊富な図表と文章で基礎的な知識を押さえ、その知識をいかして高校生自身が挑戦する課題が残り1頁で設定されています。

●実践力を育成する課題

4頁構成の重点項目の最後に1頁で設定しています。その項目で学んだ内容と直接的につながりがある課題に取り組むことで、高校生自身が自分で考え行動する力を育てることに配慮しています。

現代高等保健体育 改訂版(304)／ 最新高等保健体育 改訂版(305) 指導資料・副教材のご案内



指導ノート

B5判 2色刷 [保健編] ①216頁／192頁 3,500円
②104頁／96頁 2,500円 ③80頁／72頁 2,500円
[体育編] 184頁／160頁 3,000円 (予価)
教科書内容の注釈, 具体的な説明と板書例, コラム, 参考資料, 指導案など授業展開にとって必要なすべての要素を凝縮した, 教師用指導書の「授業計画・展開編」です。保健編の各単元の3冊に体育編を加えた4分冊です。



教授用参考資料

B5判 520頁 10,000円 (予価)
教科書内容だけでなく, 周辺の関連事項についても解説した, 教師用指導書の「内容解説・資料編」です。多岐にわたる保健体育の学習内容を理解し, 教材研究するにあたって最適です。保健編と体育編からなります。



Teacher's Edition

B5判 4色刷 198頁／178頁 5,000円(予価)
教科書の余白や行間に用語の解説や補足説明を赤字で示した教科書の「朱注編」です。教科書を説明するのに十分な情報を提供します。

先生方をサポートする指導資料・副教材！

- 指導ノート、指導用CD-ROM・パワーポイントスライド集が授業展開をサポート
- 教授用参考資料が詳細なデータで指導内容をサポート
- Teacher's Editionが授業進行をしっかりサポート
- 保健体育ノート・図説が生徒の学習をサポート
- 評価問題自動編集ソフトが試験問題づくりをサポート



保健体育ノート

B5判 2色刷 160頁 820円(予価)

実際に書き込む形式の学習教材です。ノート部分があり、授業のまとめや自習・課題学習の課題としても最適です。



図説

B5判 4色刷 176頁 820円(予価)

教科書内容に関連する図表、学習の発展を促す写真など、教科書を補完したり課題を導いたりする視覚教材でビジュアルに構成。ノート部分もあり、書き込み可能です。日常生活でも役立つ保健体育資料集です。



指導用CD-ROM

CD-ROM1枚 4,000円(予価)

指導用CD-ROMには、図表、シラバス、評価問題例集、スポーツの理解度テストのデータが入っています。

パワーポイントスライド集

CD-ROM各1枚 5,000円(予価)

「現代高等保健体育 改訂版(保体304)」 「最新高等保健体育 改訂版(保体305)」それぞれに準拠したスライド集。「保健編」「体育編」すべての項目に対応しています(特設項目は除く)。

評価問題例集

B4判 2,000円(予価)

「現代高等保健体育 改訂版(304)」 「最新高等保健体育 改訂版(305)」それぞれに準拠した、評価問題例集です。原寸大で、そのままコピーしてお使いいただくことができます。

評価問題自動編集ソフト

CD-ROM1枚 8,000円(予価)

教科書の保健編・体育編、およびスポーツの問題が編集できます。

体育実技副教材のご案内



ステップアップ高校スポーツ

B5判 オールカラー 920円 (予価)

- 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** (B5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)

A5判 オールカラー 820円 (予価)

- 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

A5判 オールカラー 820円 (予価)

- 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」「みんなの体カトレニング」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。

体育実技副教材の主なルール改訂について

○ルールの変更等に伴い、2019年度版の教材では主に次の点を改訂いたしました。
(アクティブスポーツ2019総合版／女子版，イラストでみる最新スポーツルール2019，ステップアップ高校スポーツ2019のいずれかにおいて掲載できました範囲に限られます。)

●陸上競技

- ・一般（オリンピック種目）に「男女混合4×400mR」を加えた。

●バスケットボール

- ・ボールサイズ
6号球 中学生男子・中学生以上の女子
→ 中学生以上の女子
7号球 高校生以上の男子
→ 中学生以上の男子
- ・おもなパーソナルファウル（身体接触による反則）罰則
 - ショットの成否にかかわらず，シューター側のスローイン（オフィシャル席と反対側のセンターラインの外から）で再開する。
 - ●ショットの成否にかかわらず，シューター側のスローイン（フロントコートのスローインラインから）で再開する。
- ・おもなテクニカルファウル（スポーツマンらしくない反則）罰則
 - ゲーム再開はオフィシャル席と反対側のセンターライン外側からのスローイン。
 - ●テクニカルファウルが宣せられたときの状態からゲームは再開。

【名称】

- ・ピリオド → クォーター
- ・延長時間 → オーバータイム

●ハンドボール

- ・反則があった場合
反則に以下を加えた。

※パッシブプレイの予告合図が示されたあと、攻撃側は最大6回までパスやシュートの機会が与えられる。

●サッカー

- ・反則があった場合
直接フリーキックとなる場合
4項目の反則 → 5項目の反則
 - 相手をおさえる（ホールディング）
 - 人をかむ，または人につばをはく（ビティング，スピitting）
 - 意図的にボールを手または腕で扱う（ハンドリング）。自陣のペナルティーエリア内のゴールキーパーには適用されない。
 - 身体的接触によって相手を妨げる（コンタクト・インピーディング）
 - ボール，相手または審判に物を投げる，あるいは持った物をボールに当てる。

●ソフトボール

- ・投球 投手板（ピッチャーズプレート）の踏み方
両足をプレートに乗せなければいけない。
- 踏み出し足はプレートに乗せなくてもよい。
（両足をプレートに触れておくか，軸足をプレートに触れながら自由足：踏み出し足を後方に置くことができる。）

●ゴルフ

【名称】

- ・ティーインググラウンド → ティーイングエリア
- ・スルーザグリーン → ジェネラルエリア
- ・ハザード → ペナルティーエリア

全面リニューアル 5つの特徴

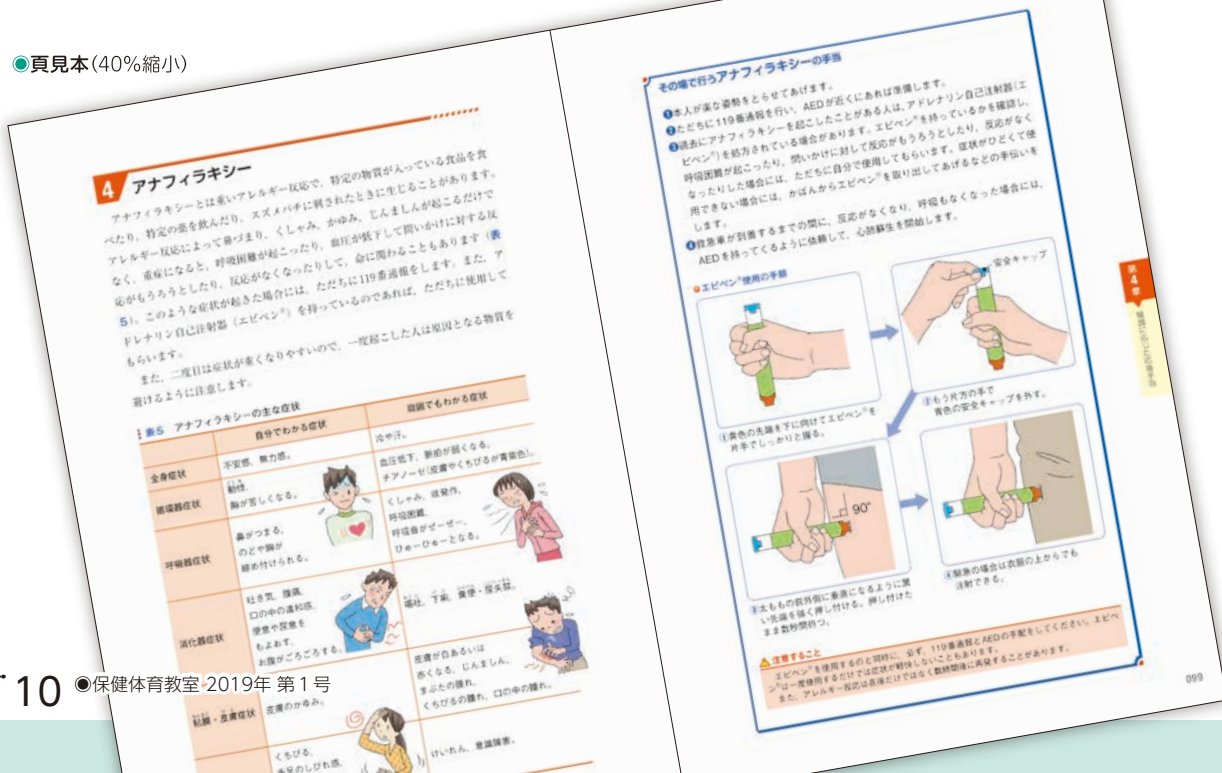
- 1 JRC蘇生ガイドライン2015に準拠
- 2 日常や災害時に役立つ内容を網羅
従来のけがの手当、急病の手当の知識と方法に加えて、現状必要とされている、アレルギーや熱中症、災害への備えなどを充実
- 3 実践と実用を意識した、わかりやすい構成
豊富な図版とイラスト、書きこみ頁、いざというときに役立つ「その場で行う手当」
- 4 大きくて見やすい誌面
全頁オールカラー 判型はワイドなB5判

最新の情報を盛り込み、
全面リニューアルしました!



図解 みんなの救急 ガイドライン2015対応 のご案内

●頁見本(40%縮小)



JRC蘇生ガイドライン2015の作成を中心となって進め、「救急蘇生法の指針2015（市民用・解説編）」の編集委員会委員長でもある坂本哲也先生を編集委員長とした編集委員会体制。編集委員のメンバーは、救急に関する各分野の専門家であり、第一線で活躍中。さらに、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。

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

坂本哲也[編] B5判・144頁・オールカラー 650円（予価）

心肺蘇生や応急手当などを図やイラストで解説する副教材として、
これまで長きにわたり、ご採用をいただいております

「図説 救急安全教本 四訂版」の内容を全面的に見直した新しい副教材です。

【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

平成31年度用教科書の主な変更点

本年4月よりご使用いただく教科書「現代高等保健体育改訂版（304）」「最新高等保健体育改訂版（305）」は、平成31年度ご使用分から変更した点がございます。

つきましては、4月からのご指導に備え、これらの変更箇所およびその内容をご理解いただきますとともに、新1年生のご教授にあたりましては、先生におかれましても奥付が「平成31年4月1日発行」の教科書をお使いいただきますよう、お願い申し上げます。

◇平成31年度供給用『現代高等保健体育改訂版』（304）の本文における主な変更箇所

ページ	変更前	変更後
p 6 5行目	…、 <u>2015</u> 年には、男性 <u>80.79</u> 年、女性 <u>87.05</u> 年と世界最高水準となっています（図1）。…	…、 <u>2017</u> 年には、男性 <u>81.09</u> 年、女性 <u>87.26</u> 年と世界最高水準となっています（図1）。…
p 6 図1	平均寿命の国際比較（厚生労働省「第21回生命表」 <u>2012</u> 年、「簡易生命表」 <u>2016</u> 年）	平均寿命の国際比較（厚生労働省「第22回生命表」 <u>2017</u> 年、「簡易生命表」 <u>2017</u> 年） 【グラフデータの更新】
p 6 図2	過去と現在における年齢別にみた死亡率の比較（厚生労働省「人口動態統計」 <u>2016</u> 年）	過去と現在における年齢別にみた死亡率の比較（厚生労働省「人口動態統計」 <u>2018</u> 年） 【グラフデータの更新】
p 7 図3	おもな死因による死亡割合の推移（厚生労働省「人口動態統計」 <u>2016</u> 年）	おもな死因による死亡割合の推移（厚生労働省「人口動態統計」 <u>2018</u> 年） 【グラフデータの更新】
p 20 図1	運動時間の分布（高校生）（日本学校保健会、 <u>2016</u> 年）	運動時間の分布（高校生）（日本学校保健会、 <u>2018</u> 年） 【グラフデータの更新】
p 33 図1	結核死亡率の国際比較（（財）結核予防会研究所「結核の統計」 <u>2016</u> 年）	結核死亡率の国際比較（（財）結核予防会研究所「結核の統計」 <u>2018</u> 年） 【グラフデータの更新】
p 36 図1	性器クラミジア感染症の感染者数（ <u>2014</u> 年）（国立感染症疫学センター「感染症発生動向調査事業年報」 <u>2016</u> 年）	性器クラミジア感染症の感染者数（ <u>2016</u> 年）（国立感染症疫学センター「感染症発生動向調査事業年報」 <u>2018</u> 年） 【グラフデータの更新】
p 37 図2	日本における HIV 感染者及びエイズ患者の年次推移（厚生労働省エイズ動向委員会「エイズ発生動向年報」 <u>2016</u> 年）	日本における HIV 感染者及びエイズ患者の年次推移（厚生労働省エイズ動向委員会「エイズ発生動向年報」 <u>2018</u> 年） 【グラフデータの更新】
p 48 10行目	わが国では、交通事故によって1年間に約4,100人が死亡し ^① 、約67万人が負傷しています（ <u>2015</u> 年）。…	わが国では、交通事故によって1年間に約3,700人が死亡し ^① 、約58万人が負傷しています（ <u>2017</u> 年）。…
p 48 脇	② <u>2015</u> 年には、死亡事故全体の <u>48.9</u> %が交差点で発生している。	② <u>2017</u> 年には、死亡事故全体の <u>35.6</u> %が交差点で発生している。

p 48 図 1	15～24歳の死亡原因（ <u>2014年</u> ）（厚生労働省「人口動態統計」 <u>2016年</u> ）	15～24歳の死亡原因（ <u>2016年</u> ）（厚生労働省「人口動態統計」 <u>2018年</u> ） 【グラフデータの更新】
p 48 図 2	年齢別にみた交通事故死の状態別割合（ <u>2015年</u> ）（交通事故総合分析センター「交通統計」 <u>2016年</u> ）	年齢別にみた交通事故死の状態別割合（ <u>2017年</u> ）（交通事故総合分析センター「交通統計」 <u>2018年</u> ） 【グラフデータの更新】
p 50 脇	① チャイルドシートを使用しない場合、使用している場合と比べて、致死率が <u>25.7倍</u> になる（ <u>2015年</u> ）。	① チャイルドシートを使用しない場合、使用している場合と比べて、致死率が <u>4.8倍</u> になる（ <u>2017年</u> ）。
p 50 図 1	シートベルト着用の有効性（ <u>2015年</u> ）（交通事故総合分析センター「交通統計」 <u>2016年</u> ）	シートベルト着用の有効性（ <u>2017年</u> ）（交通事故総合分析センター「交通統計」 <u>2018年</u> ） 【グラフデータの更新】
p 53 コラム	…「交通戦争」という言葉が使われた1970年の死者数（16,765人）から比べると、いまでは3分の1以下に減りました（ <u>2015年</u> 4,117人）。この背景には、交通環境の整備、車両の安全性向上、交通安全教育の普及徹底、救助・救命活動の充実などさまざまな対策の成果があげられます。しかし、いまなお年間約 <u>67万人</u> が交通事故で負傷しています（ <u>図3</u> ）。…	…「交通戦争」という言葉が使われた1970年の死者数（16,765人）から比べると、いまでは4分の1以下に減りました（ <u>2017年</u> 3,694人）。この背景には、交通環境の整備、車両の安全性向上、交通安全教育の普及徹底、救助・救命活動の充実などさまざまな対策の成果があげられます。しかし、いまなお年間約 <u>58万人</u> が交通事故で負傷しています（ <u>図3</u> ）。…
p 53 図 3	交通事故件数、死者数、負傷者数の推移（交通事故総合分析センター「交通統計」 <u>2016年</u> ）	交通事故件数、死者数、負傷者数の推移（交通事故総合分析センター「交通統計」 <u>2018年</u> ） 【グラフデータの更新】
p 68 図 1	平均初婚年齢の推移（厚生労働省「人口動態統計」 <u>2016年</u> ）	平均初婚年齢の推移（厚生労働省「人口動態統計」 <u>2018年</u> ） 【グラフデータの更新】
p 68 図 2	母親の年齢別にみた自然死産率（ <u>2014年</u> ）（厚生労働省「人口動態統計」 <u>2016年</u> ）	母親の年齢別にみた自然死産率（ <u>2016年</u> ）（厚生労働省「人口動態統計」 <u>2018年</u> ） 【グラフデータの更新】
p 76 図 1	わが国における年齢区分ごとの人口構成割合の推移（国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口」 <u>2012年</u> ）	わが国における年齢区分ごとの人口構成割合の推移（国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口」 <u>2017年</u> ） 【グラフデータの更新】
p 76 図 2	世帯構造別にみた65歳以上の人のいる世帯数の年次推移（厚生労働省「国民生活基礎調査」 <u>2016年</u> ）	世帯構造別にみた65歳以上の人のいる世帯数の年次推移（厚生労働省「国民生活基礎調査」 <u>2018年</u> ） 【グラフデータの更新】
p 84 2 行目	…購入できる <u>一般用医薬品</u> があります。	…購入できる <u>一般用医薬品</u> があります ^① 。
p 84 脇	新設	① この他に要指導医薬品がある。医療用から一般用に移行して間もない医薬品などが該当する。購入者が直接手に取れない場所に陳列されている。購入の際には、必ず薬剤師から対面での指導や情報提供を受ける必要がある。 これに関連して、以下 p 85まで、本文及び側注の①～⑥が②～⑦に変更。
p 85 図 2	（図下の説明文）…登録を受けた人）が対応する。	…登録を受けた人）が対応する。 一定のルールのもとで、インターネット等を通じて購入することもできる。

p 95 脇	⑧ 産業廃棄物の最終処分場などの処理施設の不足は深刻である。最終処分場の残余年数は、全国平均で約15年であり…	⑧ 産業廃棄物の最終処分場などの処理施設の不足は深刻である。最終処分場の残余年数は、全国平均で約17年であり…
p 98 3行目	…処理されますが、その4分の3以上は焼却されています(図1)。	…処理されますが、その約8割は焼却されています(図1)。
p 98 図1	ごみ処理の過程(2012年)(厚生労働統計協会「国民衛生の動向」2014年)	ごみ処理の過程(2016年)(環境省「一般廃棄物の排出及び処理状況等について」2018年) 【グラフデータの更新】
p 98 図2	ごみ排出量の推移(厚生労働統計協会「国民衛生の動向」2016年)	ごみ排出量の推移(厚生労働統計協会「国民衛生の動向」2018年) 【グラフデータの更新】
p 99 18行目	…下水道の普及率は全国で約78%にとどまります。…	…下水道の普及率は全国で約79%にとどまります。…
p 100 図2	食中毒の発生状況(2015年)(厚生労働省「食中毒発生状況」2016年)	食中毒の発生状況(2017年)(厚生労働省「食中毒発生状況」2018年) 【グラフデータの更新】
p 104 15行目	…国際化などにより、交代勤務や夜間勤務も増えました。…	…国際化などにより、交替勤務や夜間勤務も増えました。…
p 104 図3	(右端図) 営業時間の延長、業務の国際化で、交代・夜間勤務が増えた。街では24時間営業の店が増えている。	営業時間の延長、業務の国際化で、交替・夜間勤務が増えた。街では24時間営業の店が増えている。
p 105 図2	仕事上でストレスを感じる人の割合とその原因(2012年)(厚生労働省「労働者健康状況調査」2013年)	仕事上でストレスを感じる人の割合とその原因(2016年)(厚生労働省「労働安全衛生調査」2017年) 【グラフデータの更新】
p 105 図3	日本人の自殺者数の推移(厚生労働省「人口動態統計」2016年)	日本人の自殺者数の推移(厚生労働省「人口動態統計」2018年) 【グラフデータの更新】
p 109 図3	有給休暇取得率の推移(厚生労働省「就労条件総合調査」2015年)	有給休暇取得率の推移(厚生労働省「就労条件総合調査」2018年) 【グラフデータの更新】
p 117 図3	(左下写真) シンクロナイズドスイミング	アーティスティックスイミング
p 120 13行目	東京大会で正式種目となりました。これに続いて剣道が1970年、弓道が2007年に国際組織を結成しました。	東京大会で正式種目となりました。これに続いて剣道が1970年、弓道が2006年に国際組織を結成しました。
p 126 図1	夏季オリンピック参加状況の推移(国際オリンピック委員会, 2014年)	夏季オリンピック参加状況の推移(国際オリンピック委員会, 2018年) 【グラフデータの更新】
p 127 脇	① オリンピック憲章の緒言(オリンピック憲章2015年版から抜粋)	① オリンピック憲章の緒言(オリンピック憲章2017年版から抜粋)
p 131 図2	夏季オリンピックのテレビ放送権料の推移(ドル)(国際オリンピック委員会, 2014年)	夏季オリンピックのテレビ放送権料の推移(ドル)(国際オリンピック委員会, 2018年) 【グラフデータの更新】
p 158 図2	「今後の生活の力点」は?(内閣府「国民生活に関する世論調査」2016年)	「今後の生活の力点」は?(内閣府「国民生活に関する世論調査」2018年) 【グラフデータの更新】

◇平成31年度供給用『最新高等保健体育改訂版』(305)の本文における主な変更箇所

ページ	変更前	変更後
p 10 6 行目	…2015年には、男性80.79年、女性87.05年と世界最高水準となっています（図 1）。…	…2017年には、男性81.09年、女性87.26年と世界最高水準となっています（図 1）。…
p 10 脇	①…わが国の乳児死亡率は2014年では2.1であり、…	①…わが国の乳児死亡率は2016年では2.0であり、…
p 10 図 1	平均寿命の国際比較	平均寿命の国際比較 【グラフデータの更新】
p 10 図 2	過去と現在における年齢別にみた死亡率の比較	過去と現在における年齢別にみた死亡率の比較 【グラフデータの更新】
p 28 脇	①酒酔い運転による死亡事故発生率は、酒を飲んでいない場合の約18倍である。	①酒酔い運転による死亡事故発生率は、酒を飲んでいない場合の約7倍である。
p 40 脇	④2015年には、世界で110万人ほどが死亡したとみられている。	④2016年には、世界で100万人ほどが死亡したとみられている。
p 40 図 1	日本における HIV に感染した人（HIV 感染者）およびエイズを発病した人（エイズ患者）の年次推移	日本における HIV に感染した人（HIV 感染者）およびエイズを発病した人（エイズ患者）の年次推移 【グラフデータの更新】
p 50 脇	①…1 年間の死者数は約4,100人（事故発生後24時間以内死亡）…発生件数は約54万件、負傷者数は約67万人となっている。	①…1 年間の死者数は約3,700人（事故発生後24時間以内死亡）…発生件数は約47万件、負傷者数は約58万人となっている。
p 50 図 1	15～24歳の死亡における交通事故死の割合（2014年）	15～24歳の死亡における交通事故死の割合（2016年） 【グラフデータの更新】
p 52 脇	①…着用者の約14倍である。	①…着用者の約15倍である。
p 52 脇	②…致死率は、使用していた場合の約26倍である。	②…致死率は、使用していた場合の約5倍である。
p 72 図 3	妊娠満12週以降に人工妊娠中絶を実施した割合（2014年）	妊娠満12週以降に人工妊娠中絶を実施した割合（2016年） 【グラフデータの更新】
p 72 図 4	母親の年齢別にみた人工妊娠中絶実施率（2014年）	母親の年齢別にみた人工妊娠中絶実施率（2016年） 【グラフデータの更新】
p 74 図 1	年齢別にみた自然死産率（2014年）	年齢別にみた自然死産率（2016年） 【グラフデータの更新】
p 75 図 3	配偶者暴力相談支援センターにおける相談件数の推移	配偶者暴力相談支援センターにおける相談件数の推移 【グラフデータの更新】
p 78 6 行目	また、医薬品は、医療用医薬品と一般用医薬品③に分けられます。…	また、医薬品は、医療用医薬品と一般用医薬品③に分けられます。④。…

p 78 脇	新設	④これらの他に要指導医薬品がある。購入の際には、薬剤師から対面での指導や情報提供を受ける必要がある。 これに関連して、以下 p 79 まで、本文及び側注の④～⑤が⑤～⑥に変更。
p 80 脇	③輸血や血液製剤を製造するために、16～69歳までの健康な人が無償で自分の血液を提供すること。 <u>10歳代20歳代の献血者数は減少傾向にある。</u>	③輸血や血液製剤を製造するために、16～69歳までの健康な人が無償で自分の血液を提供すること。 <u>10歳代から30歳代の献血者数は減少傾向にある。</u>
p 96 7行目	…計画的におこなわれ、 <u>4分の3以上</u> がごみ焼却施設で焼却され、…	…計画的におこなわれ、 <u>約8割</u> がごみ焼却施設で焼却され、…
p 96 図 1	ごみ処理の現状 (<u>2012年</u>)	ごみ処理の現状 (<u>2016年</u>) 【グラフデータの更新】
p 98 図 1	食中毒の原因別発生状況 (<u>2015年</u>)	食中毒の原因別発生状況 (<u>2017年</u>) 【グラフデータの更新】
p 102 図 2	仕事上でストレスを感じている人の割合とその内容 (<u>2012年</u>)	仕事上でストレスを感じている人の割合とその内容 (<u>2016年</u>) 【グラフデータの更新】
p 108 医薬品	… <u>医療用医薬品と一般用医薬品</u> とに分けられる。	… <u>医療用医薬品と要指導医薬品、一般用医薬品</u> とに分けられる。
p 110 食中毒	…ついで多いのがウイルスによる <u>食中毒だが、近年増加傾向にあり</u> 、ノロウイルスによるものがそのほとんどを占めている。	…またウイルスによる <u>食中毒も多く</u> 、ノロウイルスによるものがそのほとんどを占めている。
p 110 食 品 安 全 委 員 会	…。 <u>食品安全委員会は7名の委員から構成され、その下に14の専門調査会が設置されている。専門調査会は、企画専門調査会、リスクコミュニケーション専門調査会、緊急時対応専門調査会に加え、添加物、農薬、微生物といった危害要因ごとに11の専門調査会が設置されている。</u>	…。 <u>食品安全委員会は7名の委員から構成され、その下に12の専門調査会が設置されている。専門調査会は、企画等専門調査会に加え、添加物、薬、微生物といった危害要因ごとに11の専門調査会が設置されている。</u>
p 113 図 3	(下段右写真) <u>シンクロナイズドスイミング</u>	<u>アーティスティックスイミング</u>
p 116 17行目	…これに続いて剣道では1970年、弓道では <u>2007年</u> に国際組織が結成されました。	…これに続いて剣道では1970年、弓道では <u>2006年</u> に国際組織が結成されました。
p 120 図 1	夏季オリンピック参加状況の推移	夏季オリンピック参加状況の推移 【グラフデータの更新】
p 125 脇	①スポーツ産業の市場規模は、 <u>約4兆660億円(2009年)</u> を占めるが、この数字は、スポーツ用品やスポーツ観戦などの個人消費に関するものだけである。スポーツの放送権料やスポンサー費用、スポーツ施設の建設費、スポーツインストラクターなどの人件費などは含まれていないが、これらの費用を含めるとスポーツ産業の市場規模は <u>ばくだいなものとなる。</u>	①スポーツ産業の市場規模は、 <u>スポーツ用品やスポーツ観戦、スポーツツーリズム、ゴルフ場やスキー場、テニスコートの使用などの民間部門にかかわるものだけで約5兆5100億円(2010年)</u> である。公共スポーツ施設の建設や公営ギャンブルなど公共部門を含めると <u>約8兆5600億円(2010年)</u> となり、その市場規模は <u>ばくだいなものとなる。</u>
p 125 図 2	夏季オリンピックのテレビ放送権料の推移	夏季オリンピックのテレビ放送権料の推移 【グラフデータの更新】
p 146 図 2	今後の生活の力点	今後の生活の力点 【グラフデータの更新】



男性も女性も知っておきたい 妊娠・出産のリテラシー ——「精子・卵子の老化」を超えて

◆齊藤英和・杉森裕樹 編
◆四六判
◆本体1,700円



国立成育医療研究センター

齊藤英和

現在の日本において、結婚や妊娠・出産に関しては多様な考えがあり、結婚されない人、結婚しても子どもをもたない人、また、結婚して子どもをもつ人がいる。言うまでもないが、同性婚・異性婚を含めて、結婚するかしないか、また、子どもをもつかどうかの最終的な選択は、個人の問題である。しかし、現在の日本の状況においては、いつか妊娠・出産を経験することを考えている人には、是非知っておいていただきたい知識がある。

日本における2016年の体外受精などの生殖補助医療の治療数は44万件を超え、米国に比較すると人口比で約3.6倍も不妊治療をおこなっている国となっている。この治療による出生児数も年間で5万人を超えており、この数値から計算すると、日本では、およそ17人に1人は生殖補助医療により出生した子どもとなっている。治療数が増えた主な原因の一つは、男女の結婚・出産年齢が高齢化したことである。

子どもをもちたいと思う人の中には、妊娠適齢期を知らないために、いざ「子どもが欲しい」と思っ

たときにはすでに妊孕性（妊娠のしやすさ）が低下した年齢にさしかかってしまっていることが少なくなく、不妊治療を受けなければならなくなっているという現実がある。加齢に伴う妊孕性の低下は、女性のみならず、男性にも同様に起こる。日本で不妊治療を受けているカップルの中には、不妊の原因が男女およそ半々であることや、加齢に伴う妊孕性の低下に関する知識を知らない人たちが多く、また、若い世代には妊娠適齢期を認知していない人が多く見受けられている。日本では、避妊法や性感染症については学ぶ機会があるのだが、妊孕性の年齢に伴う変化については学ぶ機会がない。このため、多くの人は、避妊を解除すると、いつでも妊娠できると思っている。NHKでの「卵子の老化」をテーマとした番組の放送以来、社会的に注目されるようになったが、教育現場での浸透はまだままだと言わざるを得ない。

こうした事実を背景として、本書では妊娠・出産を「健康問題」としてとらえ、いずれそうした状況に直面することになる若者やこれから妊娠・出産を考えている人に向けて、健康的で安全な妊娠・出産をするために必要な、科学的に正しいとされる知識をわかりやすく解説している。「いつかは子どもが欲しい」と考えた場合に、男女ともにそのための「適切な時期がある」ことを知っておくことは、自らの選択（意思決定）をする際の重要な判断材料となるはずである。

特に、学校での健康教育に関わる方々には、本書の内容を含め、授業の中で性感染症や避妊に関する知識を教えるだけでなく、年齢的にいつであれば、最も容易に、安全に妊娠・出産ができるのか、また、妊娠する能力が20代後半から徐々に低下するといったことなどについても扱っていただけたら幸いである。

本書は、妊娠・出産に関わる幅広い知識を知り、自ら主体的に妊娠・出産について考えるための情報が詰め込まれている。男女が共に働く社会においては、自分たちの親またはそれ以前の世代とは異なり、妊娠・出産は本人が望んでいても、必ずしも容易に達成できるものではない。強い意志、深い知識、用意周到な準備が必要であり、その情報を得るためのきっかけとして教育現場でも活用していただければ幸いである。

スポーツ活動を通じたライフスキル教育の展開

明星大学

島本好平

■はじめに

適切な指導の下おこなわれる運動部活動は、教育目標である「生きる力」の育成に貢献するというところに異論を唱える方は少ないのではないのでしょうか。そのような運動部活動の意義について、本稿ではスポーツ活動を通じたライフスキルの獲得という観点から1つの見解を述べさせていただきます。

「生きる力」に代えて「ライフスキル」という概念（能力）に着目した理由は、ライフスキルが生きる力に極めて類似した概念であること、また、すでに科学的な研究の積み重ねがあり、スポーツとライフスキルとの関係をより実証的に明らかにしていくことができるからです。なお、本稿ではそのライフスキルの獲得を支援するためのアプローチ方法についても言及をさせていただきます。

■ライフスキルとは

世界保健機関（WHO）は、ライフスキルを「日常生活の中で生じるさまざまな問題や要求に対して、建設的かつ効果的に対処するために必要な能力」と定義し、表1に示す10の側面を、ライフスキルを構成する具体的な能力として提示しています¹⁾。

イメージとしては、日々の生活の中で何か問題に直面した際に、そこから逃げるのではなく果敢に問題と向き合い、うまく乗り越えていくことを可能とする能力ということになります。このような能力は、

例えば、何らかの目標を自ら設定し、その達成に向けて活動していく際には非常に重要なものとなります。定期的にさまざまな大会が開催され、常に目標を設定しその達成に向けて日々トレーニングに専念するスポーツ選手（以下、単に選手またはアスリートとも称する）にとっては、特に欠かせない能力と言えるでしょう。

また、ライフスキルの「スキル」には、この能力が生まれつきもったものではなく、人生におけるさまざまな経験を通じて獲得可能であるとの意味が込められています。

このようなライフスキルの獲得を支援するライフスキル教育においては、対象とするライフスキルの詳細は表1の内容に限らず、その国や地域の特徴に合わせることが推奨されています¹⁾。そのことを踏まえ、筆者が所属する研究グループでは、わが国のアスリートにおいてその獲得が強く推奨されるライフスキル、すなわち、アスリートに求められるライフスキルの具体像を明らかにし²⁾（表2）、その獲得を支援する教育プログラムについて検討をおこなっています。表2における各側面（下位尺度）は、それぞれ4つの質問項目に「1：ぜんぜん当てはまらない」から「4：とても当てはまる」までの4段階で答え、選択した4つの数字を合計することで、各下位尺度の獲得レベルを客観的に評価することが可能です。また、特筆すべきなのは、表2における内容は、「日本一」等の優秀な競技成績を達成した一流のスポーツ指導者たちの実践経験をもとに導き出されているという点です。

以下では、アスリートに求められるライフスキル（表2）に着目しながら、それらをアスリートが獲得することの意味についてさらに述べていきたいと思っています。

■アスリートがライフスキルを獲得することの意味

①競技パフォーマンス発揮との関連から

ライフスキルがアスリートにどのような影響を及

表1 WHOが獲得を推奨する10のライフスキル
（5つの主領域から構成）

領域1：意志決定	⇔	問題解決
領域2：創造的思考	⇔	批判的思考
領域3：効果的コミュニケーション	⇔	対人関係スキル
領域4：自己意識	⇔	共感性
領域5：情動への対処	⇔	ストレスへの対処

（文献1より）

表2 アスリートに求められるライフスキルの各側面（下位尺度）とそれらを評価する項目の一覧

下位尺度	項目
ストレスマネジメント	悩み事は包み隠さず相談相手に打ち明けようとしている 悩み事は相談相手に素直に打ち明けている 悩み事を一人で解決できない時には、誰かに相談するようになっている 悩み事はきちんと話を聞いてくれる人に打ち明けている
目標設定	強く意識しつづけるために、目標をノートやスケジュール帳に書き込んでいる 目標は考えるだけではなく、紙に書き込むようになっている 一週間や一カ月、半年単位と、ある期間ごとに目標を立てている 目標を達成するための計画を具体的に立てている
考える力	あれこれと指示を受けなくても、次にどうすればよいか考えることができる 成功や失敗の原因を自分なりに分析してみることができる 問題や課題への解決方法を、自分自身で見出すことができる 周囲の人の考えをもとに、自分なりの答えを導き出すことができる
感謝する心	「ありがとう」の気持ちを素直に表現することができる お礼の言葉は、はっきりと声を出して伝えている 自分のことを支えてくれている人への感謝の気持ちを、いつも胸に留めている 家族や親しい友人であっても、感謝の気持ちはきちんと伝えている
コミュニケーション	チームのメンバーとは誰とでもコミュニケーションがとれている 同学年だけでなく、先輩や後輩、指導者ともうまく付き合っている チームのメンバーの前では本当の自分を表現することができる チームのメンバーとは、プライベートも含め幅広く交流するようになっている
礼儀・マナー	試合中に悪質なヤジを飛ばすようなことはしない 対戦相手や審判に失礼になるようなことはしない 反則されても仕返しするようなことはしない 感情的な挑発行為や言動はおこなわない
最善の努力	なかなか周囲に認められなくても、辛抱強く努力しつづけることができる なかなか成果が出ない時でも、自分を信じて努力しつづけることができる 単調な作業の繰り返しでも、地道に取り組むことができる 目標の達成に向けて、一步一步着実に努力していくことができる
責任ある行動	同じような失敗を二度繰り返さないようになっている ここぞという場面では、持てる力を全部出し切るようになっている 失敗をした時には、すぐにその分を取り返そうと努力する 失敗から得た教訓を今後に活かしている
謙虚な心	たとえほめられたとしても、いつまでもその事で浮かれることはない 過去の栄光や成功にいつまでもとらわれないようになっている 調子に乗りそうな時でも、その気持ちをうまく抑えている いつも自分が絶対に正しいとは思わないようになっている
体調管理	用もないのに夜更かしをしている（R） 同じような物ばかり食べていて、食生活が偏食気味である（R） 適度な睡眠をとり、次の日に疲れを残さないようになっている 食事は自分に必要な栄養素を考えながら摂取している

注）（R）：逆転項目

ばしているのかについて、1本の樹木の成長をアスリートの成長に例えながら説明をしていきます(図1)。

まず、樹木をいくつかのパーツに分けると、緑が生い茂る、花々が咲き乱れる、果実が生るといった最も華やかな上部は、競技パフォーマンスの発揮等のアスリートとしての成長を表しています。そして、その上部を支えている幹と根の部分がライフスキルということになります。このように捉えると、より高い競技パフォーマンスを安定的に発揮していくためには、それを支える根幹の部分、すなわち、ライフスキルの獲得が重要であると直感的に理解することができます。実際、アスリートに求められるライフスキル(表2)の各側面が十分に身につけていないという、望ましくない状況を想定してみます。

- ・ **考える力**：自ら次の展開を考え、判断し、自発的に行動することができなければ、常に指導者からの指示に依存する指示待ち症候群となってしまいます。
- ・ **コミュニケーション**：特にチーム種目の場合、チームにおける多様な他者と円滑な人間関係をうまく構築できないことは、チームワークやチームプレーの発揮に支障を来たしてしまう可能性があります。
- ・ **謙虚な心**：謙虚さの欠如は、向上心の低下をはじめ、傲慢さや相手に対する油断を生み、結果としてパフォーマンスの低下を招いてしまうことになるでしょう。

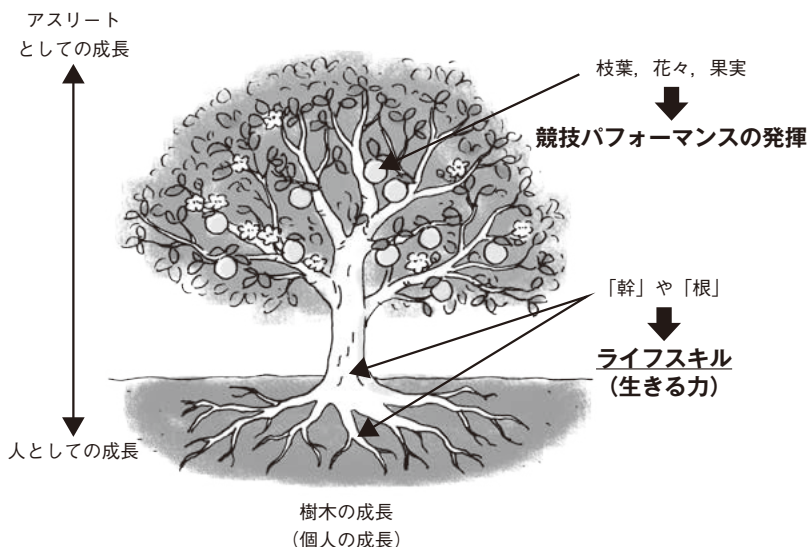
このようにライフスキルの獲得は、多くのアスリートにとっての最大の関心事である、競技パフォーマンスの発揮と密接にリンクしていると理解することができます。なお、私たちの研究グループでは、柔道やレスリング、ゴルフといった個人種目を対象として、アスリートに求められるライフスキル(表2)と競技パフォーマンスとの関係について科学的に検証をおこなっています。その結果、特に「目標設定」や「考える力」、「最善の努力」というライフスキルを高いレベルで獲得しているアスリートは、実際、全国規模の大会において上位の競技成績を達成する可能性が高いことが示されています³⁻⁵⁾。

②競技引退後のキャリア形成・発達との関連から

再び、樹木のモデル(図1)をもとに、アスリートがライフスキルを獲得することの意味を別の観点から考えてみます。先に述べた①の内容を現役時代における意味とするならば、次に述べるものは競技引退後の新たなキャリアの形成・発達と密接に関係する内容ということになります。

一口に樹木と言っても、自然界には多様な樹木が存在します。それらの上部に目を向けてみると、さまざまな形の葉や花々、果実が実ります(社会における多様な専門性の展開)。一方で、それらを支える根幹の部分はみな同じで共通であると言えます。すなわち、自然界において幹と根は普遍的存在であり、それがしっかりと育まれていれば、あまり現実的ではありませんが、幹より上が何か別の樹木に移行したとしても、再び上部に目を見張るような成果

図1 ライフスキルの獲得とアスリートとしての成長との関係を表す概念図



を生み出すことができると考えられます。

これをアスリートに当てはめてみますと、幹と根を育むとはライフスキルを獲得していくこと、幹より上の部分が別の樹木に移行するとは、競技を引退した後に新たなキャリアの形成を目指していくことを意味します。すなわち、現役中に幹と根がしっかりと形成されていれば、引退後にはどのような樹木にも移行可能と考えられることになります。なお、競技の引退という節目に直面するのは、主に大学生アスリートの場合となるでしょう。

私たちの研究グループでは、大学生アスリート（レスリング競技）を対象として、競技引退後の新たなキャリアの形成（就職）とライフスキル（表2）との関係について長期的な検証をおこなっています。その結果、競技引退時に「目標設定」を高いレベルで獲得している個人は、そうでない個人に比べて、大学卒業後、早期に就職できていることが示されました⁶⁾。また、大学を卒業した複数の元アスリート（レスリング競技）をその後4年間追跡調査した結果では、大学卒業時に「目標設定」や「考える力」、「最善の努力」というライフスキルを高いレベルで獲得していた個人は、その後、最終的に希望する職種への就職を早期に実現したり、卒業してから3年後に起業を実現したりと、順調に第2のキャリアを発達させていることが示されました⁷⁾。これらの研究結果は、レスリング競技者のみを対象とした事例的なものではありませんが、ライフスキルの獲得は競技引退後の新たなキャリアの形成をサポートするとともに、そのさらなる発達を促進する可能性があると言えるでしょう。

ここまで、アスリートがライフスキルを獲得することの意味を中心に述べてきました。ここからは、ライフスキルの獲得を支援するアプローチ方法等について述べていきたいと思います。

■ライフスキルの獲得を促す指導者による働きかけ

「ライフスキルとは」の箇所において、このスキルはさまざまな経験を通じて獲得可能であると述べてきましたが、スキルの獲得を促す主要な経験の1つに「スポーツ経験」を挙げることができます。このことはすなわち、高校生の場合であれば、運動部等でのスポーツ活動を通じてライフスキルを獲得していくことが可能であることを意味します。

例えば、表2に示すライフスキルであれば、目標を設定し、その達成に向けた日々の意識的な取り組

みは「目標設定」の獲得に、不安や緊張、プレッシャーを感じるストレスフルな状況への対処は「ストレスマネジメント」の獲得に、そして、指導者をはじめ、チームのメンバーとの密な交流は「コミュニケーション」の獲得に、それぞれつながっていくと考えられるでしょう。

さらに、このスキル獲得の効果をより高めるものとして挙げられるのが、指導者による働きかけです。ここで言う働きかけとは、主に指導者からチーム全体やメンバー個人々人への言葉かけや、時として選手たちがロールモデルとして観察することになる指導者自身の言動ということになります。事実、私たちの研究グループでは、中学・高校・大学の運動部における、延べ500名以上の指導者に対するアンケート調査を通じて、日々の指導場面においてライフスキルの獲得を促すコーチングが展開されていることを明らかにしています⁸⁾（表3）。もちろん、ここで対象となった指導者の方々は、ライフスキルという概念を意識していたわけではありません。アスリートとして真に成長していくために必要となる、人として大切にすべきことを直接的かつ間接的に選手たちに伝えていていることを意味します。本稿のタイトルにある「スポーツ活動を通じたライフスキル教育」とは、まさにこのような指導者による「ライフスキルコーチング」をベースとしたものを意味しています。

■中核となるライフスキルの側面とは

ライフスキル全体に効果的にアプローチするためには、中核となるライフスキルに焦点を当てる必要があります。表1および表2におけるライフスキルは、それぞれが独立して機能しているのではなく相互に関連し合っています。そのため、核となるライフスキルにアプローチすることで、その効果をライフスキル全体に波及させることができると期待されます。表2の一覧の場合、中核となるライフスキルは「目標設定」と「コミュニケーション」であると言えます。前者であれば、主体的、自発的な行動を生み出す力の源であり、自らを奮い立たせる「目標」を適切に設定できることは、スキルの獲得に欠かせない多様な経験を効果的に得ることにつながります。後者であれば、多様な他者との関わりを可能とし、そこから得られるフィードバックを通じて自己理解を深めることができます。すなわち、「コミュニケーション」は心理的、社会的な成長の基盤

となる、自らの現状を正しく把握することを促す役割を果たしていると言えるでしょう。

これら中核となる2つのスキルのうち、本稿では「目標設定」に焦点を当てたいと思います。その理由は、「アスリートがライフスキルを獲得する意味①②」において述べましたように、「目標設定」は上位の競技成績の達成、および競技引退後の新たなキャリアの形成・発達をそれぞれ促すことが示唆されているからです。さらに言えば、そのような重要なスキルでありながら、アスリートたちの実態として、自己評価に基づく「目標設定」のスキルレベルは表2の一覧の中で最も低く、介入の余地があるものとなっています。以下では、「目標設定」という能力の詳細に迫りながら、その獲得を促すアプローチ方法について述べたいと思います。

■「目標設定（スキル）」とは

ここでは、目標設定に関する能力であることをより明確にするために、「目標設定」を「目標設定スキル」と表記し、話を進めていきます。なお、アスリートに求められるライフスキル（表2）では、「目標設定スキル」を次の2つの面から捉えています。

1つ目は具体的な目標設定です。これには長期、中期、短期目標の設定といった段階的な目標設定の作業が含まれています。具体化のコツとしては、達成を目指す水準や期限を数値として設定することです（数値目標の設定）。また、最終目標の達成につながる日々の短期目標として、今この瞬間に何をする

べきかまで具体的にできれば十分と言えるでしょう。

2つ目は設定した目標の内容に加え、日々の課題の達成状況等の内容を可視化するという作業です。デジタル化の時代に逆行するようではありますが、ここでは実際に紙に記入し可視化するという作業を意味しています。もちろん、スマートフォン等の電子機器を用いて瞬時に可視化することも効率的だと思われそうですが、「文字を書く間に、その言葉に感情移入することができる」⁹⁾、「書き出すことで目標に対する意識が高くなり、行動につながるようになる」¹⁰⁾、「書くことは効果的なイメージトレーニング」¹¹⁾等の理由から、紙に記入し可視化するという作業が「目標設定スキル」に位置づけられています。

■「目標設定スキル」の獲得を促すアプローチ方法

ここでは可視化の作業を促すアプローチ方法について述べます。すでにお気づきの方もいると思いますが、可視化の促進自体は、中学・高校・大学の運動部を通じて一般的に見られるライフスキルコーチングの1つであることがわかります（表3）。しかしながら、その実態として、選手たちの可視化の作業を含めた「目標設定スキル」の獲得レベルは低く、そこにはある種のギャップが見られます。

そのギャップを埋めるための方法として、古典的なアプローチではありますが、ここでは指導者によるコメントのフィードバックを挙げたいと思います。俗に言う「赤ペン先生」の実践です。選手たちが練習ノート等に記入してきた内容に対して、共感する

表3 ライフスキルの獲得を促す指導者によるコーチングの各側面（下位尺度）とそれらを評価する項目の一覧

下位尺度	項目
可視化を促すコーチング	自主練習の内容は日々ノートに記録している 選手の考えや思いを練習ノートの中で確認するようにしている 自分のやるべき事を紙に書くように指導している その日の体重や睡眠時間、体調などを毎日記録するように指導している
感謝する心の育成を促すコーチング	誰に対しても「ありがとう」という気持ちを表現するよう指導している 指導者が感謝の気持ちを日頃から口にするようにしている 自分がしてもらって嬉しい事は他人にもするように伝えている 裏方の仕事を経験することで試合に出場できる有能さをより実感できると指導している
自発的な行動を促すコーチング	指導者が意見を言う前に選手の意見を聴くようにしている メンバー全員の前で特定の選手を叱責することは控えている 選手が考えてきた意見は尊重するようにしている 失敗してもポジティブな言葉かけをするようにしている
目標達成を促すコーチング	目標は具体的に数値化するよう指導している チームの目標を日頃から指導者が口にする 選手が目標を決めた後に達成までのシナリオを聴くようにしている 1日1日の練習に各自が明確な目標を設定するよう指導している

（文献8より）

コメントやアドバイス、指導者の経験談等を記入しフィードバックするというものです。選手たちにとっては、個人的にコメントが返ってくることは純粋にうれしく感じることであり、さらなる可視化の作業へのモチベーションにつながることを期待されます。また、文字を通じたコミュニケーションであるとも言え、その積み重ねは選手たちとの間に信頼関係を構築することにもつながると考えられます。もちろん、一人ひとりにコメントを戻す作業は決して簡単なことではなく、指導者側も無理のない範囲でフィードバックの頻度を調整する必要がありますが、可視化された内容や文字の様子から選手たちに対する理解もさらに深まる等、そこから得られるものは決して少なくないと言うことができるでしょう。

■指導者との協同によるライフスキル教育の展開

最後に、スポーツ活動を通じたライフスキル教育のさらなる発展に向けて、指導者の方々とライフスキル研究者との「協同」をキーワードに、1つの見解を述べさせていただきたいと思います。

「ライフスキル」という概念は、決して真新しい考え方ではなく、その多くの部分は、これまで私たちが人として大切にしてきた振舞いや言動等のことを表しています。「アスリートとして成長するためには、人として成長しなければならない」という、一流のスポーツ指導者の方々が共通して抱いている仮説があります¹²⁾。この「人としての成長」を具現化するものの1つが、「ライフスキル」であると言うことができるでしょう。私を含めライフスキル研究者は、これまで経験的、感覚的に語られてきた人として成長することの意味や大切さを、科学的手続きを経てより体系的かつ実証的に明らかにしつつ、その研究成果をわかりやすく伝えられるプログラム(ライフスキルプログラム)としてまとめる作業に取り組んでいます。また、それらをスポーツ指導の現場に効果的にフィードバックするためには、指導者の方々との協同を欠かすことができません。それと同時に、両者を効果的に結びつける組織の存在も必要であると感じています。

幸いにも、スポーツ活動を通じたライフスキルプログラムの開発とその普及を活動目的の1つに掲げる一般社団法人が、2017年11月に東京にて設立さ

れています(筆者もメンバーの1人として参画)¹³⁾。ライフスキルプログラムに興味・関心のある方は、是非当法人のHPをご覧ください。

スポーツ活動を通じたライフスキルの獲得、およびライフスキルが現在の競技生活とその後の人生に及ぼす影響を選手たちに提示することは、これからの社会を担う彼・彼女らに対して、青春の多くの時間を費やす運動部活動の意義を、より明確に伝えていくことになるのではないのでしょうか。

参考文献

- 1) WHO: 川畑徹朗ほか監訳(1997) WHO 編 WHO ライフスキル教育プログラム、大修館書店。
- 2) 島本好平ほか(2013) アスリートに求められるライフスキルの評価—大学生アスリートを対象とした尺度開発—、スポーツ心理学研究, 40(1): 13-30。
- 3) 山本浩二ほか(2018) 大学生柔道選手におけるライフスキル獲得が競技成績に及ぼす影響、武道学研究, 51(2): 75-87。
- 4) 清水聖志人ほか(2012) 男子大学生レスリング競技者におけるライフスキルと競技成績との関連、体育経営管理論集, 4(1): 47-53。
- 5) 島本好平ほか(2014) 高校生ゴルフ競技者におけるライフスキルと競技成績との関係、体育学研究, 59(2): 817-827。
- 6) Shimizu, S. et al. (2015) The relationships between life skills and the post-graduation employment for top college student wrestlers in Japan. International Journal of Sport and Health Sciences, 13: 17-22。
- 7) 清水聖志人ほか(2016) 大学生トップアスリートの卒業後における雇用状態とライフスキルの関連—卒業後4年間に渡る縦断調査の結果より—、スポーツ産業学研究, 26(2): 303-313。
- 8) 島本好平ほか(2016) ライフスキルの獲得を促すスポーツコーチングスキル尺度の開発、2015年度笹川スポーツ研究助成研究成果報告書, pp.20-30。
- 9) 熊谷正寿(2004) 一冊の手帳で夢は必ずかなう—なりた自分になるシンプルな方法—、かんき出版。
- 10) 原晋(2015) フツターの会社員だった僕が、青山学院大学を箱根駅伝優勝に導いた47の言葉、アスコム。
- 11) JAPANセルフマネジメント協会(2017) 目標達成ノート 原田隆史監修 ディスカバー・トゥエンティワン。
- 12) アスリートのためのライフスキルプログラム研究会編(2007) アスリートのためのライフスキルプログラム—スポーツを通じた人づくり スタート教材—、ブックハウスHD。
- 13) 一般社団法人 Sports Design Lab website <http://sportsdesignlab.com/>(2019年1月21日アクセス)

冬に行われた
全国高等学校
総合体育大会団体
(平成30年度)の入賞校
(1位~3位)



駅伝

【男子】

- 1位 倉敷(岡山)
- 2位 世羅(広島)
- 3位 学法石川(福島)

【女子】

- 1位 神村学園(鹿児島)
- 2位 長野東(長野)
- 3位 仙台育英(宮城)

ラグビー

- 1位 大阪桐蔭(大阪)
- 2位 桐蔭学園(神奈川)
- 3位 流通経済大柏(千葉) 東福岡(福岡)

スキー

【男子】

- 1位 飯山(長野)
- 2位 東海大札幌(北海道)
- 3位 恵庭南(北海道)

【女子】

- 1位 花輪(秋田)
- 2位 飯山(長野)
- 3位 角館(秋田)

スピードスケート

【男子】

- 1位 白樺学園(北海道)
- 2位 北海道池田(北海道)
- 3位 山形中央(山形)

【女子】

- 1位 山形中央(山形)
- 2位 東海大諏訪(長野)
- 3位 北海道帯広三条(北海道)

アイスホッケー

- 1位 駒澤大苫小牧(北海道)
- 2位 白樺学園(北海道)
- 3位 北海道清水(北海道)
武修館(北海道)

フィギュアスケート

【男子】

- 1位 岡山理大附(岡山)
- 2位 浪速(大阪)
- 3位 日出(東京)

【女子】

- 1位 中京大中京(愛知)
- 2位 愛知みずほ大瑞穂(愛知)
- 3位 大同大大同(愛知)

通巻308号

保健体育教室 2019年 第1号

2019年3月25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。