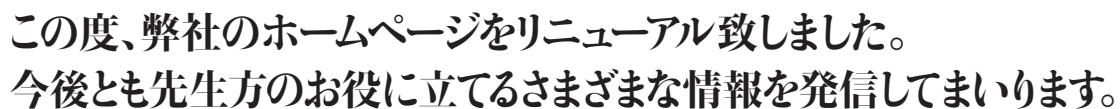


特別号



文化としてのスポーツの意義

スポーツには、人種や性、宗教などの違いを越えて、人々を結びつける力があります。世界では、このスポーツの持つ力を使って、貧困や飢餓、紛争を解決する活動が展開されています。



大会に向け「折り鶴」を通して世界平和を願う



カンボジアに体育授業支援を行う有森裕子さん

心身の機能の発達と心の健康

心身の発達の道筋や心の健康について理解を深め、SDGsで扱う課題「ジェンダー」についても考えます。



養護教諭は中学生の心の発達も支援している



中学生の時期は発育急進期にあたる



保健体育の学習から考える エスディー ジーズ SDGs

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



健康な生活と病気の予防

保健の学習の中心は、「健康な生活と病気の予防」です。新学習指導要領では、中学3年間を通して学習することになりました。SDGsの目標3「すべての人に健康と福祉を」の実現に直接的に貢献することが期待されています。



貧困地で感染症予防のワクチンを接種する活動



一人一人の手洗いの習慣が感染症予防の第一歩

多くの自治体で取り組みがさかんになってきている「SDGs」。「Sustainable Development Goals」（持続可能な開発目標）の略称であり、2030年までに持続可能な社会を実現しよう、そのために全世界で17のゴールを達成しようというものです。

ここでは、保健体育の学習内容からSDGsを考えてみます。SDGsは国や政府、企業だけが意識すべき目標ではなく、私たち一人ひとりにもこのゴールをめざして生活していくことが求められています。

傷害の防止

傷害の実態や原因を理解し、交通事故や災害、犯罪から身を守るための方法、応急手当の技能を学びます。



中学で学ぶ心肺蘇生法の実習



環境と健康

環境が健康に及ぼす影響を学び、世界の環境問題への意識も高めます。



不衛生な水を飲まざるを得ない子どもたち



深刻さを増す海洋プラスチックごみ



各都市の取り組み

横浜市

374万の人口を擁する国際都市・横浜は、環境負荷を抑えながら経済的にも発展し、市民生活の質を向上させる取り組みを進めてきました。人口減少社会の到来や災害への対応強化など、さらなる問題解決に向けて取り組んでいます。各小中学校でもSDGsの達成に向けてESDが推進されています。



ワークショップで課題解決策を話し合う児童生徒

宇都宮市

宇都宮市では、ひとやものを大切にする「もったいない運動」に取り組んでおり、「もったいない運動」はSDGsの達成に貢献するものとして、SDGsを通した普及啓発を行うため、「もったいない日めくりカレンダー」を作成し、市内の小中学校や地区市民センターなどに配布しています。



熊本市

熊本市では、2016年の熊本地震の経験と教訓を生かした災害に強い街づくりを提案しています。熊本市立北部中学校では、SDGsを学ぶ教科横断的な教育課程に取り組んでいます。



地域との交流会に取り組む中学生



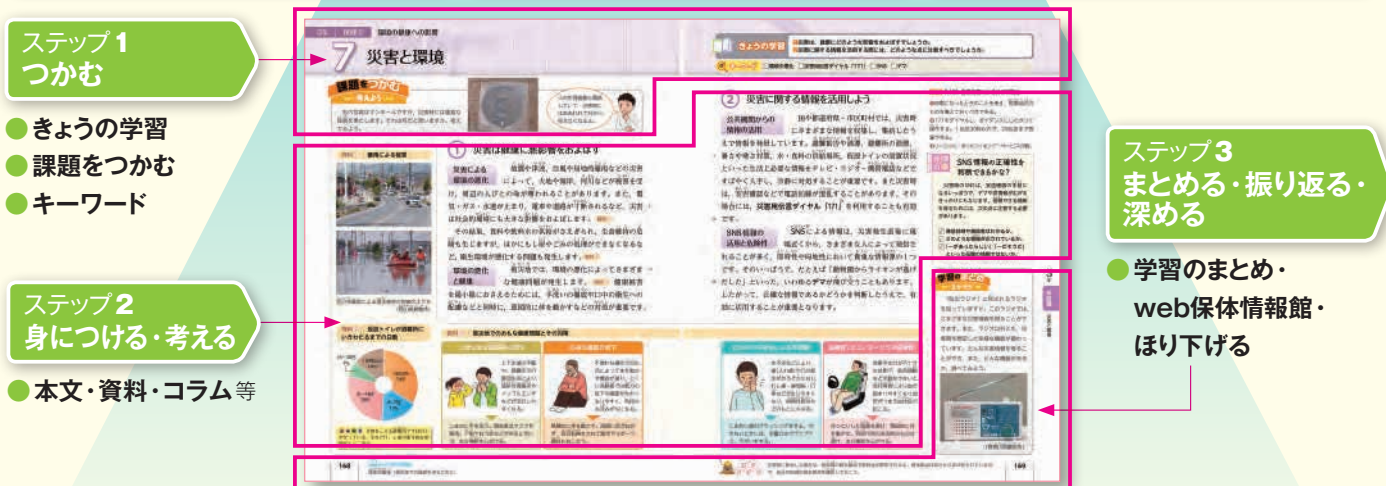
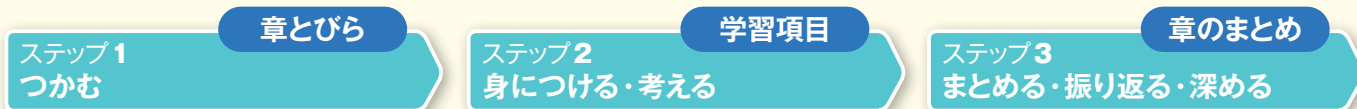
熊本城の石垣をイメージしたロゴマーク



令和3年度 大修館書店 「最新 中学校保健体育」紙上展示会

▷ 3ステップ構成 ◁

最新 中学校保健体育では、「どのように学ぶか」を具体的に示すために、各章・各学習項目ともに学習の流れを3ステップで構成しました。すべての生徒が見通しをもって学習に取り組み、着実に資質・能力を育成していくことができます。

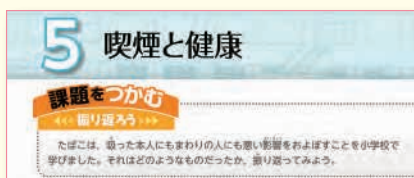


- 各学習項目は1見開き1単位時間で構成し、限られた授業時間の中ですべての教師がスムーズに指導できる分量にしました。
- 本文と資料をしっかりと区分けするデザインで、学習内容の要素が一目で分かります。
- ユニバーサルデザインに対応し、書体や色使いなど誰にでも使いやすく編集されています。

▷ 主体的・対話的で深い学びの実現 ◁

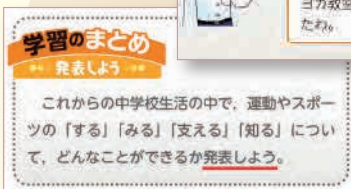
主体的な学び

学習項目冒頭の「課題をつかむ」では、自らの学習課題を明確にできるように、小学校での既習内容の振り返りなど多様な導入活動を用意しました。



対話的な学び

対話的な学習を通して、互いに高めあう豊かな人間関係が築けるように、「意見を出し合う」「発表する」といった多様な表現活動を設定しています。



深い学び

生徒たちの「もっと知りたい」「詳しく知りたい」という気持ちにしっかり応える「特集資料」「発展的な内容の資料」など、数多くそろえました。



今日の学習内容の充実

SDGs



各地域で取り組みが広がってきているSDGs。保健体育の学習内容から持続可能な社会の実現を考えます。

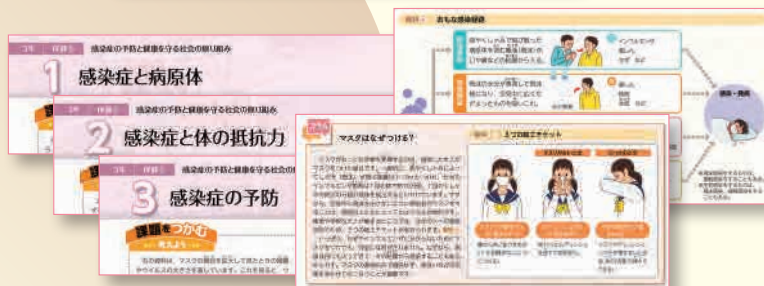
共生社会



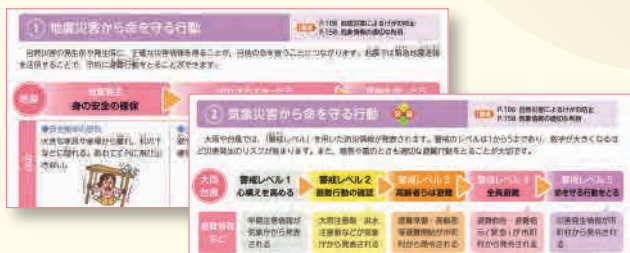
さまざまな場面で、共に挑戦し、楽しみ、支えあおうとしている人たちから共生社会を学びます。

感染症

最新 中学校保健体育では「感染症」の学習を3つの学習項目+特集資料で取り上げ、充実させました。感染経路の違い、体の抵抗力を高める工夫、正しい予防の方法など、中学生に分かりやすいイラストや豊富な資料を用いて学習を進めていきます。



防災



災害時の適切な対応を分かりやすい資料で解説しました。災害時の環境変化への対応を学ぶ項目も用意しています。

安全



体育の授業や部活動中の怪我・事故を防ぐために、イラストを用いてしっかり学びます。

ICT化への対応

大修館書店では、教科書内のQRコードでwebサイトを利用した学習の展開。デジタル教材は「指導者用」「学習者用」の2種類。授業の流れをスムーズにする指導者用パワーポイント。タブレットで運動動作を見比べるソフトなど、教育のICT化に充実した対応をしております。



*さらに詳しくは
大修館書店の
特設サイトへ!!





Paralympic Games

パラ・パワーリフティングとは

下肢障害者が対象のベンチプレス競技で、1964年のパラリンピック東京大会から正式競技になっている。一般的なベンチプレス競技との違いは、プレス台に脚を上げて競技すること。そのため、下半身の力を使うことなく上半身の力だけでバーベルを持ち上げる。体重別に男子は49キロ級～107キロ超級、女子は41キロ級～86キロ超級の各10階級。低身長選手の出場も認められている。

——オートバイを運転中に後方から車に衝突される事故に遭ったのが2017年9月のことでした。手術を重ねた結果、右大腿部から下を切断され、義足の生活に。しかし、落ち込むことなくパラ・パワーリフティングに挑戦されましたね。

もともと高校生の頃からジムでアルバイトをしており、トレーニングには人一倍の関心を持っていました。

大学進学も日本体育大学と東京理科大学のどちらにしようか迷っていたほどです。結局、東京理科大学に進学しましたが、その後もスポーツトレーナーをしていましたので、交通事故に遭ってパラ・パワーリフティングの道を決意したのは、私にとって当然の選択でした。

——競技に取り組み始め、瞬く間に72キロ級の日本記録保持者に。

3年前の事故の時、東京大会を目指そうと心に決め、日々のトレーニングを積み重ねてきました。短い競技歴の中で、なんとか出場権をつかみ取るところまで来ました。このチャンスは絶対ものにしたい、という強い気持ちを持って取り組んでいます。

——東京大会出場の条件は、国際パラリンピック委員会（IPC）が指定する大会に出場し、出場標準記録を突破していることが最低条件。その上で、世界ランキングで

スペシャル・インタビュー

Special Interview

文＝編集部

写真＝越智貴雄／カンパラプレス

パラ・パワーリフティング

樋口 健太郎



樋口健太郎（ひぐち けんたろう）

1972年生まれ、東京都江戸川区在住。東京理科大学理学部化学科卒。2017年に競技に取り組み始め、瞬く間に72キロ級の日本記録保持者に。世界で戦うパラアスリートである一方、小学校で子どもたちに理科を教える教師の顔も持つ。この4月からは日本体育大学大学院で学んでいる。

男女各階級8位以内に入れば出場が内定します。それ以外に男女合わせて20人の推薦枠がありますね。

推薦枠のことは頭にありません。標準記録は既にクリアしていますので、あとはIPCの指定大会でランキングを上げていくだけです。2020年4月現在の世界ランキングは12位で、東京パラリンピック大会の出場権を獲得できる8位以内まで、あと一步に迫っています。東京パラリンピック出場をかけて、4月下旬にワールドカップドバイ大会に挑む予定でしたが……。

——新型コロナウイルスの感染拡大の影響でドバイ大会が中止になりましたね。現在の心境は？

東京大会も1年延期になり、IPCの指定大会の開催も代表選考もすべてが未定です。感染が収束し、この状況が落ち着くまでは、まったく先が見通せません。ワクチンなどの対策が早く確立されると良いのですが。

——緊急事態宣言が発令され、国民には外出自粛が求められています。樋口さんのトレーニングにも影響があるのではないのでしょうか？

当然、影響は出ています。特に大きかったのは、緊急事態宣言を受けて、東京都北区の味の素ナショナルトレーニングセンターが使用停止となったことです。しかし、悩んでいても仕方ありません。今はこの状況に耐える時期と受け止め、自宅でできることを確実にこなしていくようにしています。

——ご自宅でどのようなトレーニングをされているのでしょうか？

自宅にいて一人でできるウェイトトレーニングです。それに加えて、ストレッチとフォームづくりです。体の使い方、特に体幹部分を入念に行っています。

パワーリフティングは、どれだけ重いバーベルを持ち



上げられるかを競い合うスポーツですので、パワーがあれば上がると思われがちですが、実際には正しいフォームやタイミングなど、バーベルを上げるための技術の習得が重要です。いくら主動筋が発達し、パワーが上がったとしても、肝心のフォームが間違っているとバーベルは上がりません。ですから、この自粛期間は、技術を磨く良い機会であると捉えて、その習得に取り組んでいるのです。

——なるほど、単純に筋肉が強ければいいのではなく、技術の高さもパフォーマンスを左右するのですね。175キロまで記録を伸ばしていますが、記録更新の見通しはいかがでしょうか？

練習では185キロまで上げていますので、あとはどれだけ精度を高められるかが課題です。そのためにも、技術を高めたいと思っています。

——ところで、樋口さんはパラアスリートであるだけでなく、小学校で理科を教える教師としての一面もお持ちです。

学校では、義足が見えるようにハーフパンツをはいて子どもたちに接しています。また、義足のことを知ってもらうために、義肢装具士の方と協力して義足の体験会を開いたり、児童生徒たちへの講演会の仕事も積極的に引き受け、広告塔の役割を自ら任じています。障害者への理解を深めたい、社会的な認知度を高めたい、という思いがあるからです。このような体になったことをマイナスに受け止めるのではなくプラスに捉えて、様々な違いのある人たちが共に生きる「共生社会」の実現に微力ながら貢献したいと考えています。

——この4月からは日本体育大学の大学院に通い始められました。

大学院の授業も、新型コロナウイルスの感染拡大を受けて、現在は遠隔授業で行われています。入学式がありませんでしたね。研究分野としては、スポーツバイオメカニクスを選択しています。動作解析を通して、自分自身の競技パフォーマンスを高めていきたいと考えているからです。それと将来的には、研究者としての道に進んでいきたいですね。

——では最後に、学校が休校になった児童生徒たちに向けたメッセージを下さい。

いま、学校に行けず、友達や先生にも会えなくてつらい期間が続いていることでしょう。そうしたストレスをため込むのではなく、私のように自宅でストレッチに取り組んでみてください。きっと、モヤモヤした気分が軽くなります。また、自粛期間だからこそできることを見出して、ネガティブ思考をプラス思考に転換していったほしい。これからの長い人生を前向きな姿勢で生き抜いて、チャンスはつかみ取ってほしいと願っています。

*本インタビューは電話で行いました（編集部）。



2020年 No.2(通算35号 特別号)

2020年6月15日発行

●編集 大修館書店編集部

●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

TEL 03-3868-2298(編集部) / FAX 03-3868-2645

【出版情報】 <https://www.taishukan.co.jp>

●印刷・製本 広研印刷株式会社