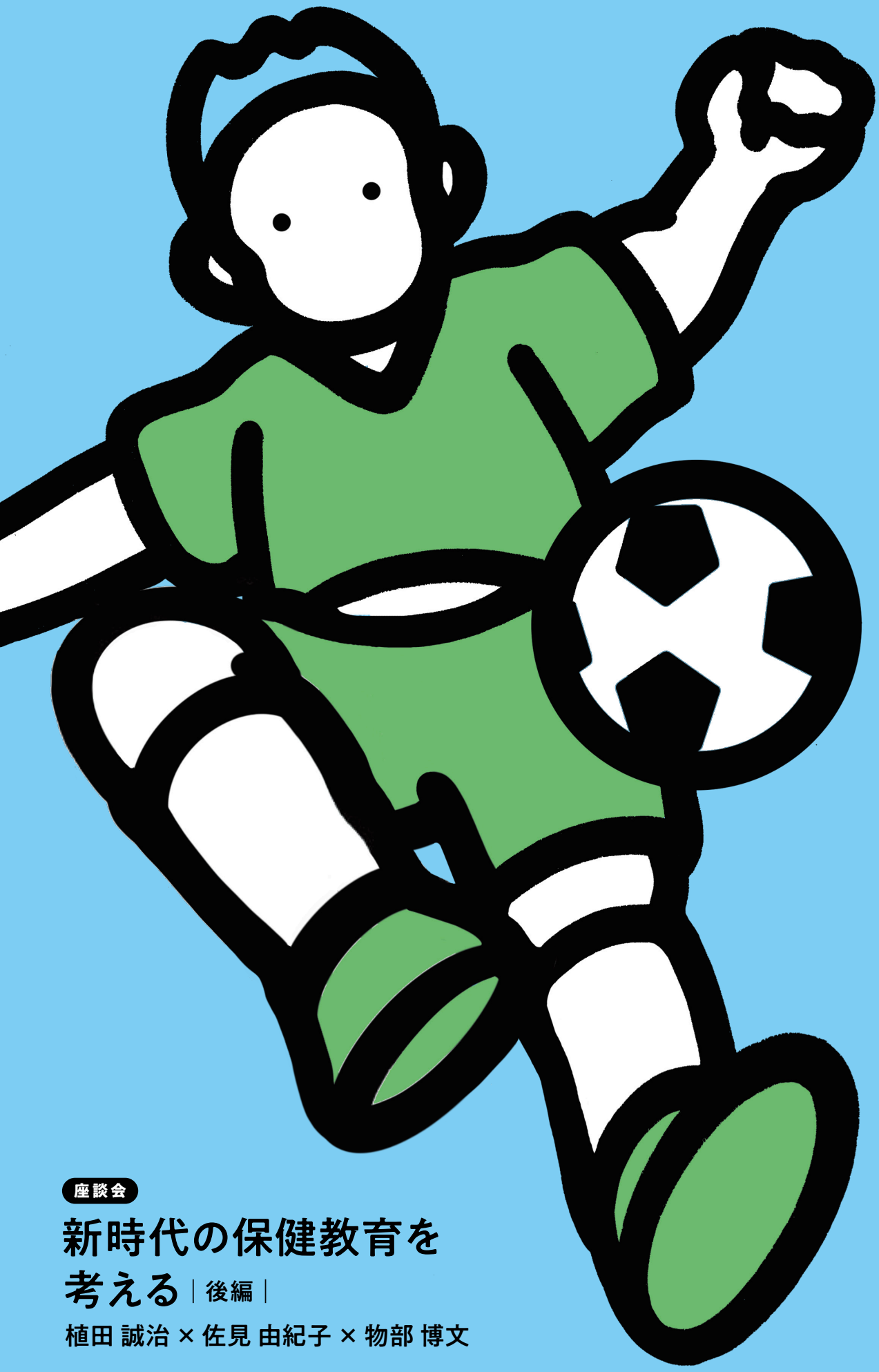
学研・教科の研究

体育・保健体育ジャーナル



座談会

新時代の保健教育を考える｜後編｜

植田 誠治 × 佐見 由紀子 × 物部 博文

連載 ICT実践レシピ Vol.6

連載 体育・保健体育と日常をつなぐ 保健室ギャラリー 第5回

連載 WITH SPORTS 田中ウルヴェ京さん（スポーツ心理学者（博士）／オリンピックメダリスト）

第21号
2023

Gakken

座談会

新時代の保健教育を考える｜後編｜

聖心女子大学教授 植田誠治（うえだ せいじ） × 東京学芸大学教授 佐見由紀子（さみ ゆきこ） × 横浜国立大学教授 物部博文（ものべ ひろふみ）

座談会［前編］では、保健教育の現状を踏まえ、世の中の大きな変化に応じた授業への取り組みを通して、学びの本質へ導くための授業や教員養成について貴重な意見が交わされました。
［後編］では、これからの保健教育の課題と展望を語っていただきます。

今回のキーワード：令和の日本型学校教育、単元を通した学び、外部講師の活用

写真左から、物部博文先生、植田誠治先生、佐見由紀子先生

豊かな学びの創造のために“豊かな人間性”を

――『令和の日本型学校教育』の構築を目指し、新しい学びへの実践が求められています。保健教育においての課題や変化はどのようなものがありますか？

植田　『令和の日本型学校教育』といっても急に何かが変わるということではなく、これまで感じてきたことが述べられている気がします。保健教育の場合、児童生徒が生涯を通じて健康を培い、豊かな生活につながっていく基礎を育てる点については今後も変わりません。諸外国の教育と比較すると、小学校・中学校・高校へと系統性を持った教育課程が組まれ、全課程で教科書が作られている日本の保健教育は、世界でも珍しく特長的なものですから、この点を大事にして、これからの世の中を生きる子どもたちに何が必要かということを考えながら見直す必要はあると思います。

一方で、教育現場は非常に忙しいというのが現実です。現場の先生方からお話を伺う機会がありますが、「いろいろな“～教育”の全てを学校で担うとなると、教員も学校もパンクしてしまう」と……。確かに扱うべき課題はたくさんありますが、本当に必要なものは何かを冷静に捉えていくことも大切です。学校も、教員も、子どもたちも、少し余裕を持っていないと、前編の中で語られた「知識・理解だけではなく、対話を通じながら主体的に考え、判断する力」を育てる豊かな学びの機会は得られません。こうした部分をどのように構築していくかが重要になります。

教員養成については、大学・大学院での学びから卒業後の現職教育へとつながりますが、マニュアル的に教員を育てるようになってはいないかという点が気がかりです。創造的

に授業や教材をつくり出したり、子どもたちにとって楽しい学びの場をつくり出したりするスキルは、マニュアルでは育まれません。では、何をすればよいのかと問われると非常に難しいですが、教員養成ではgood practiceを示しつつ、さまざまなことに興味・関心を持つ豊かな人間性を培うことが望まれます。これらは昔からいわれてきましたが、今、改めてしっかり考えていく必要があると思います。経験を積むためには時間もかかりますし、理想と現実とのギャップに直面することもありますが、多少長い目で見ながら大事に養成していきたいものです。

物部先生、実際の授業についての課題はどんなものが考えられますか?

単発ではなく継続的に「問い」に向き合える授業を

物部　主体的・対話的で深い学びや、習得・活用・探究、あるいは、主題・探究・表現といった学習を考えると、従来からの保健では1回の授業での読み切り型が多いように思います。しかし、1回で子どもたちが探究しながら、対話的に学びながら没頭できるのかということを考えると、もっと単元を通して学びを深めていく取り組みがあってもよいのではないか、ここが課題ではないかと考えます。

十分な授業時間数がないことが現実なら、総合的な学習の時間を使ったトライ＆エラー、つまり、トライしてフィードバックしてブラッシュアップしていくという特性をうまく生かし、組み合わせることができれば、保健を核にした健康に対する学びがもっとチャレンジできると思います。ただし、総合的な学習の時間は子どもたちの興味・関心からスタートするものなので、健康や安全の課題とうまくマッチするかは検討する必要があります。子どもたちが主体的に取り組める工夫が、現状の中から見いだせないかと考えています。

植田　佐見先生、教材・教育システム面ではどうでしょうか?

システムは合理的に、学びは幅広く・深く

佐見　教材については前編でも話が出ましたが、「問い」をどのように積み重ねていくかという点が大事です。物部先生が話されたように、1回読み切り型の授業ではなく、一つの大きな問いでいくつかの授業時間がまとめられていて、その中に植田先生が話された基本的な学びの概念が取り込まれていくような教材の仕掛けがあるとよいと思います。教科書内にも工夫された発問があるので、それらがその授業だけでなく、次の授業につながれば、どんどん学びが深まると思います。

新しい学習指導要領に示された「がん教育」や「精神疾患の予防と回復」の内容について、大学や大学院

の学生と教材開発をしていますが、専門的な知識が不足していることに直面します。専門医や患者さんたちともっとつながって教材開発をしたいと感じることが多いので、さまざまな人とつながる仕組みもつくりたいです。外部講師として教えてもらったり、オンラインでゲストを招いたりして得た貴重なデータを、他の学校の子どもたちも教員も共有したりすることができる仕組みがほしいです。

教育システムに該当するのかはわかりませんが、教員の業務負担が大きい中でICT化が進むと、学校間や教員間の格差が生まれる恐れも考えられます。端末やデジタルコンテンツの扱いに慣れている先生とそうでない先生との差があり、資料をオンライン上にあげるだけに使っているというケースがある一方で、動画にしてあげたり、チャット機能を上手に用いながら同期型で対話的な活動まで行ったりするケースもあります。こういった格差の影響を子どもたちが受けないよう、システム整備で解消したいところです。例えば、課題の提出やテストの範囲などは、先生ごとに違うアプリを使っているために、子どもたちがそれぞれどの先生がいつどのアプリに課題をあげているか、把握するのが大変であるという状況が見られますが、せめて学校内では課題はどのアプリ

のどのファイルに、テスト範囲はどこにあげるかを統一してほしい。新しい取り組みに対しては、教員個人に委ねられていることが大きいので、教員同士をつないだり学び合ったりする場や、仕組みとともにゆとりをつくることが大事だと感じます。今、私は教職大学院の専任教員をしており(2023年3月現在)、現職教員の学び直しの場としてとても適していると思っています。大半は1年で修了しますが、2年くらい使ってじっくり学ぶのが理想ですし、進学でなくても気軽に学べる機会が提供できれば、新しい知識や技術が学校現場に取り入れられていくと思います。

社会資源とのつながりは重要

植田　佐見先生が話された外部講師のことについていうと、外部講師をいかに活用するかという点は日本の学校教育の課題の一つだと思います。教員が保健体育の授業をし、そこで出た疑問を外部講師に答えてもらう、あるいは、外部講師の講演を聞いて、疑問に思ったことに答えてもらうという形式がとてもよいと思います。例えば、性教育に関してはこれから本気で考えなければならないものの一つと思いますが、この指導が得意な教員ばかりではありません。産婦人科医や助産師、民間の教育団体などとのネットワークを利用して、授業にプラスできるとよい。教員は基本的なことを担当し、現場の実態や新しい情報は専門家から得られるほうが合理的ですし、学びの幅も広がり保健の授業も大きく変わっていくと思います。

今回の座談会で何度も話題に出ましたが、子どもたちが具体的な課題に対して解決していく作業を行うプロジェクト型授業をつくり、その際に先ほど話したネットワークを使えることが理想です。子どもたちが主体的に専門家にアクセスして情報を得て、周りと共有し、話し合いながら、今後の自分にどう生かしていくか考えを深めていく授業展開ができると、学校教育の可能性が大きく広がるように思います。そのために、条件や環境整備を行うことが大きな課題であるといえるでしょう。

デジタル化の進行は止められません。手段・方法であると割り切るという考え方も必要です。学習者が主体的に使いこなせる一つの手段・方法としてデジタルコンテンツがあり、ベースに教育内容や基本的な概念がしっかり敷かれていることが大事です。AIの世界が急速に広がる中で、教科書は情報源ではなく、情報の入り口や窓口となり、世界が広がっていくという位置づけになるでしょう。

物部　そうですね。入り口であると同時に、情報の中で迷ったときに自分の立ち位置がわかる、いわゆる基準点のような要素も教科書にはあると思います。

佐見　そういう意味では、子どもたちを自己学習につなぎ、新しい問いを生み出すことにつながる教科書が望まれます。

（進行・文／岡本侑子　撮影／小板直樹）

※前編を掲載した『体育・保健体育ジャーナル 第20号』はこちらからご覧いただけます。

植田 誠治
Seiji Ueda
聖心女子大学現代教養学部教育学科教授。
主な研究分野は、学校保健学・健康教育学。子どもの体と心を豊かに育むための学校保健活動ならびに健康教育のプログラム開発などの研究がある。

佐見 由紀子
Yukiko Sami
東京学芸大学教育学研究科教授。主な研究分野は栄養学、健康科学。養護教諭として幼稚園、中学校などで勤務したのち現職。健康教育と保健の授業づくりに関する研究や教員養成に携わっている。

物部 博文
Hirofumi Monobe
横浜国立大学教育学部学校教員養成課程保健体育教授。
主な研究分野は学校保健、保健教育。現在、教員の保健・安全の資質・能力育成に関するデジタル学習教材の開発の研究に従事している。

座談会を終えて

児童生徒の全人的な発育・発達のために

聖心女子大学教授
植田 誠治

Society 5.0時代の到来、そしてVUCAの時代といわれるように先行き不透明で予測が困難な時代を踏まえて、子どもたちに育むべき資質・能力と学校の役割・学校教育の在り方が問われています。座談会では、急激な時代の変化に対応した保健教育の取り組み事例が紹介され、新時代の保健教育の方向性と条件が検討されたように思います。

しかし授業が「はいまわって」いませんか

座談会では、GIGAスクール構想が新型コロナウイルス感染症の拡大とも相まって、保健教育においても一気に進んだことが紹介されました。一人一台端末の利用により、「個に応じた指導」体制が整うとともに、端末での記述内容を友達同士やクラス全体で活発に交流できるようにもなりました。ただし、その指導がテクニカルな面に走りすぎて授業のねらいからはずれていないかに留意しないと、ただ一人一台端末を利用した一見活動的な「はいまわる」授業になってしまいます。

学習機会を再確認してみましょう

臨時休業措置によってあらためて認識された学校の役割の一つは「学習機会と学力の保障」です。ICTの活用は、それに大いに貢献する可能性があります。ただしこの学習機会とは、「個での学習機会」と「協働での学習機会」の両方であること、そしてICTを活用しつつも事物に触れ実際に体験するものであること、また児童生徒それぞれが直接対面して意見や考えを交流するものであることを忘れてはなりません。そのような経験を通してこそ、「令和の日本型学校教育」でも求められている「一人一人の児童生徒が、自分のよさや可能性を認識するとともに、あらゆる他者を価値のある存在として尊重し、多様な人々と協働しながら様々な社会的変化を乗り越え、豊かな人生を切り拓き、持続可能な社会の創り手となる」といった資質・能力が身に付くのではないでしょうか。

児童生徒も教師も学校もよりよい状態（ウェルビーイング）に

Society 5.0時代においては、AIができることはAIに任せ、人間は、人間にしかできないことは何かを追求し、そのことに集中できるようになるでしょう。それゆえ、学校の役割には、児童生徒の全人的な発育・発達を保障することがより求められます。これには、健康すなわち「身体的にも、精神的にも、社会的にもよりよい状態（ウェルビーイング）であること」が不可欠です。今回検討した新時代の保健教育の充実は、ウェルビーイングを培うものとなるに違いありませんが、児童生徒の全人的な発育・発達のためには、働き方改革を進め、教員そして学校自体が健康でなければなりません。座談会でも指摘があったように、学校で扱うべきと考える課題はたくさんあるものの、本当に必要なものは何かを冷静に捉え精選していくことも新時代には求められています。

ICT実践レシピ vol.6

小学校編

GIGAスクール構想により児童生徒一人につき1台の端末が配備されたことを受けて、
すぐに授業に取り入れられるおすすめのICT活用法をお聞きしました。

児童の意欲を高め、教員の負担も軽減するICTの活用

北海道小樽市立
稲穂小学校
葉原 祥（はばら しょう） 先生

学年 全学年　内容 新体力テストの取り組み

■使用端末：Chromebookなど
■使用ソフト：体力テストデジタル集計システム「ALPHA」

A お手本動画を確認する

B 休み時間を利用した「体力テストチャレンジ」の時間

C 測定実施後、入力画面に入力し提出！

○活用の手順

1 お手本動画の確認

記録の測定を行う前に、ALPHA（アルファ）に搭載されたお手本動画やポイントなどを確認する。（写真A）

＊全校放送を活用し、給食の時間に放送。

2 休み時間を利用して動きを試す

体育館やホールに各項目（反復横跳び、立ち幅跳び、ソフトボール投げ）の活動場所をつくり、児童に意欲を持たせる。（写真B）

3 記録を測定

児童が、測定結果を記録カードにメモする。

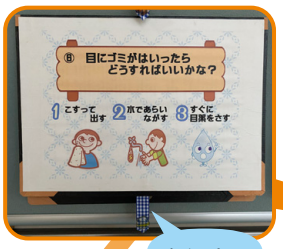
4 測定結果の入力画面に記録を入力し提出

児童は、記録カードをもとにALPHAの入力画面に入力し（低学年は教員が入力）、結果を振り返り、提出。（写真C）

\ Point /

- 新体力テストの結果をデジタル集計・分析できるALPHAの機能を最大限に生かし、児童に各項目についての理解や意欲を持たせることを意識して取り組みました。
- 本校では、昨年度の実施後、課題として「反復横跳び」「立ち幅跳び」「ソフトボール投げ」が挙がっていたことから、ALPHAに搭載されているお手本動画を全校放送で流しました。
- さらに休み時間を利用した「体力テストチャレンジ」の時間を設定し、体育館やホールで動画を見ながら活動できる時間を設け、各項目について「記録を伸ばすには、どのように動けばよいか」を考え、運動する時間を確保し、意欲の向上を図りました。

小学校



めくると…

生涯大切にしてほしい「目の健康」をテーマに、自分の生活を見直す機会として「見て・触って・楽しく学ぶ」掲示物を作成しました。

「クイズ」は選択肢のある問題にし、めくると答えと解決策がわかるため、どの学年の児童も楽しく参加しています。「視力によって変わる見え方」は、ABCDでの違いが一目瞭然です。答えを言い当てながら「こんな感じに見えているんだ！」「また見に来ようね！」と、興味津々の声が聞こえてきました。

●関連⇒保健「生活行動が主な要因となって起こる病気の予防」

愛知県半田市立宮池小学校
養護教諭 高橋 真名美（たかはし まなみ）先生
養護教諭 事務補助員 渡辺 世利子（わたなべ よりこ）先生

体育・保健体育と日常をつなぐ

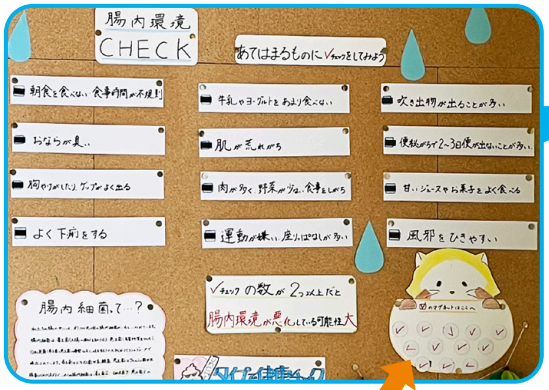
保健室ギャラリー 第5回

保健室の掲示物には、養護教諭の先生のアイデアが満載！ 教材や掲示物づくりのヒントにも！

生活リズムの乱れなどから便秘や腹痛を訴える生徒が多かったため、「腸内環境」をテーマに生徒と作成しました。腸内環境チェックポイントの掲示によって、生徒が自分の健康に関心を持ち、自己管理能力を高めることを目的にしています。

本校の保健室は建物の端にあり、生徒の目に触れる機会が少ないため、生徒がよく通るところにある掲示板を使用しています（右写真）。毎月、生徒が掲示物づくりのお手伝いをしてくれて、生徒の優しさに心が温まります。

●関連⇒保健「生活習慣と健康」



▲各項目の頭にあるマグネットにチェックマークを貼るしくみ

東京都世田谷区立砧中学校
養護教諭
大澤 里奈（おおさわ りな）先生

中学校

WITH SPORTS

「スポーツと生きる人」から、スポーツの今とこれからを知る

田中ウルヴェ京さん

スポーツ心理学者（博士）／オリンピックメダリスト

Profile●たなか うるヴぇ みやこ
1988年、ソウルオリンピック、シンクロナイズドスイミング・デュエット銅メダリスト。日・米・仏の代表チームのコーチを10年間歴任。米国大学院修士修了（スポーツ心理学）。慶應義塾大学大学院博士課程にて博士号取得（システムデザイン・マネジメント学）。トップアスリート、経営者、医師、アーティスト等の心理コンサルティングに携わる。慶應義塾大学特任准教授、日本スポーツ心理学会認定メンタルトレーニング上級指導士。IOCマーケティング委員。

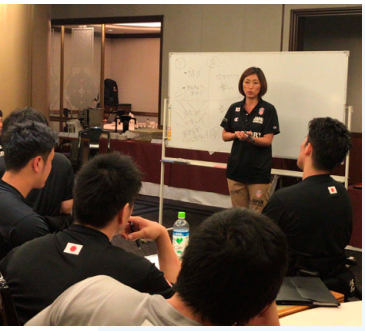
勝負のために極限まで心身をたたき上げるアスリート。彼らが本番で能力を発揮できるようメンタル面をサポートするのが、スポーツ心理学の専門家だ。プロ・アマチュアを問わず、多くの選手に携わってきた田中ウルヴェ京さんに、アスリートとメンタルヘルスの関係や、感情をコントロールする力を高める重要性などについて聞いた。（取材・文／荒木 美晴）

＊＊＊

経営者やアーティスト、アスリートらのメンタルヘルス・メンタルトレーニングのコンサルティングを行う田中さん。スポーツ界では、ボクシングの村田諒太（むらたりょうた）氏や車いすバスケットボール男子日本代表など、多くの競技のメダリストをサポートしてきた。

アスリートが自信をみなぎらせ、周囲やライバルに対しても堂々とした姿を見せつけるのは必要なことだ。一方で、「身体をこれだけ鍛えたのだから、メンタルも鍛えられている」と思い込んだり、弱いことを自覚していても「誰にも悟られてはいけない」と心に蓋をしていたりする場合がある。田中さんによれば、トップアスリートほどこの「特有の心理課題」を抱える傾向があるといい、「本来のメンタルの強さとは、〝しなやかさ〟です。まずは自分の内面に山や谷があることに〝気づく〟ことが大事です」と話す。

元オリンピック選手ゆえに、アスリートの気持ちがわかると思われがちだが、「それは違う。人によって悩みは異なるものだから」と言い切る。「例えば、選手村って大変じゃないですかと言われても、その人にとって選手村の何がどう大変だったのか私は知らない。あえて共感はせず、その人から話を引き出すようにしています」。



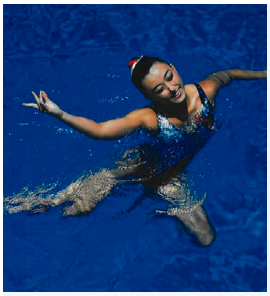
車いすバスケットボール
男子日本代表選手への講義風景

相談者の言葉をホワイトボードに書き出し、悩みを可視化することもポイントだ。頭が整理され、言葉の紐づけをしていくと、相談者自らが回答のヒントを探るようになるそうだ。

「トップアスリートは、たとえフィジカルの弱点を抱えていても、それでも勝ちたいというように、解決できないことを背負いながら何十年もやってきている。そういう覚悟を持っている人は、メンタルの問題解決が目的ではないんです。選手の『どうしたらよいか』を『やることが見えた』に引きあげることを大切にしたいですね」

10歳の頃、作文に「歴史に残る人物になりたい」と書き、いつも「どうすればなれるか」を考えていたという田中さん。現役時代も体格で勝る外国勢に勝つためにひたすら戦略を練り、心を動かし続けていた。しかし、現役引退後、外国で代表コーチのアシスタントをした際に、選手から「ミヤコはなぜこの練習メニューを組むのか」「なぜ今この立ち泳ぎをするのか」と問われて答えに詰まり、「実は〝なぜ〟を考えていなかった自分」に気づいた。その経験をきっかけにアメリカの大学院に進み、スポーツ心理学の研究をスタート。知識と技術を学ぶにつれ、「選手時代のあの悩みや感情は、スポーツ心理学のこの理論だったんだ」とストンと腑に落ち、「オセロの駒をひとつずつ白にしていく」ように、理解を深めることができたそうだ。

教育現場の講演会に呼ばれる機会も多い。テーマは教員のメンタルヘルスやリーダーシップ、子どもにやる気を起こさせる方法など。「やる気の種類の説明をしたり、心理学ですでに明らかになっている知識をお伝えしたりするだけでも先生方は変わります。心の健康や維持増進の在り方を、広く伝えていければ」と、田中さんは話す。



1986年日本選手権水泳競技大会
シンクロナイズドスイミング（当時）・
ソロ優勝

学研・教科の研究 **体育・保健体育ジャーナル 第21号** 令和5(2023)年8月発行
『小学校体育ジャーナル』(通巻108号)『中学校保健体育ジャーナル』(通巻134号)

● お問い合わせは、「学校・社会人教育事業部」へ
〒141-8416
東京都品川区西五反田2-11-8 学研ビル
TEL.03-6431-1151

● 「体育・保健体育ジャーナル」のPDF版は、WEBページから
学研 学校教育ネット https://gakkokyoiku.gakken.co.jp/

発行人 甲原洋
編集人 麻生征宏
発行所 株式会社Gakken
デザイン 西田美千子
表紙イラスト ミヤザキ
印刷所 株式会社広済堂ネクスト

※この冊子に記載されている会社名、製品名等は、各社の登録商標または商標です。
※この冊子は、環境に配慮して作られた紙、植物油インキを使用し、CTP方式で印刷しています。

9300009342