

令和 7 年 1 0 月 3 日  
体育・保健体育、健康、安全WG  
資料 1 - 2

## 委員提出資料

# 高槻市における体育授業（中学校）を振り返って

## 1. 現行学習指導要領に基づいた指導について

### 成果

#### ■学びに向かう力、人間性等の指導の充実

- ・「男女共習」の実施により、特に「共生」の態度の指導の充実につながった。
- ・「公正」「協力」などの指導内容について、汎用的な知識と具体的な知識を関連させた指導の理解が深まった。

#### ■3つの資質・能力の育成に向けた指導と評価の計画への理解促進

- ・学習指導要領の趣旨や内容の理解を通して、単元全体を通して3つの資質・能力を育成するための指導と評価の計画の考え方が浸透し、積極的な授業改善が進んだ。

### 課題

#### ■「運動実践につながる態度」などの思考力、判断力、表現力等の指導

- ・「体の動かし方や運動の行い方」に関する思考力、判断力、表現力等については、知識及び技能と関連させた指導が充実してきているが、「体力や健康・安全」「運動実践につながる態度」に関する指導にはまだまだ課題がみられる。

#### ■中学3年の指導

- ・「卒業後も運動やスポーツに多様な形で関わることができるようにする時期」（中3～）の指導について、生徒が領域選択をして履修することは、教員がその意義を理解し年間計画を工夫しながら実践しているが、授業では生徒の自主性に任せすぎてしまっている場面がみられ、課題と感じている。
- ・「生涯スポーツの設計の思考力、判断力、表現力等」の指導について、指導のイメージや生徒のゴールの姿がイメージしにくいのではないかと考えられる。

## 2. その他

#### ■指導に関する環境面の課題（p24）

- ・気候変動の影響について、猛暑等の影響により水泳の授業の実施時期が課題である。ただし、関連する知識である河川や海等での事故防止については、夏休み開始前の実施が望ましいと考えている。

#### ■教育課程説明会について

- ・現在、市教委による各教科等の教育課程説明会が実施されているところではあるが、教科調査官からの説明をオンデマンド配信等で直接聞くことで、学習指導要領の趣旨や内容の理解がさらに進み、現場の教員の意識や意欲が高まるのではないかと考える。

2025年10月3日

## 第1回体育・保健体育、健康、安全ワーキンググループ資料

植田誠治（聖心女子大学）

## 1. 体育・保健体育における保健の意義と役割

- ・ 児童・生徒が生涯を通じて健康で豊かな生活を送るうえでの基礎を培う
- ・ 学齢期の健康課題を克服したり、健康リスクを軽減したりする
- ・ 学校は、保健に関する学習を計画的かつ系統的に実施することのできる最適な機関・組織である  
(WHO や CDC などにも共通する認識)

## 2. 特別部会（論点整理）で示された「自らの人生を舵取りする力」と「民主的で持続可能な社会の創り手」の育成に関わって

- ・ 保健教育の現代的使命は、健康情報の氾濫する中で、個別の知識の集積に止まらない健康に関わる自己決定能力を育てることにある
- ・ 学齢期において、生活習慣の乱れ、メンタルヘルス、性に関する問題、新たな感染症、SNS 上での被害・加害、ゲームやスマホの依存、オーバードーズなど新たな健康問題が起こっている。そして児童・生徒が未来を生きていく中では、新たな健康問題にも直面するであろう。これらに対応するためには、自分自身の人生や価値観を基盤としたうえで、新たな未知なる健康問題に対応できる持続可能なコンピテンシーを育てる必要がある
- ・ ヘルスプロモーション (WHO) 「人々が自らの健康とその決定要因をコントロールし、改善することができるようにするプロセス」・・・自らの行動のみならず、環境（自然環境、社会環境、情報環境などを含む広い概念）としてとらえることに着目した概念  
このヘルスプロモーションの概念をさらに進めて、未来の環境そのものを主体的に創造していく力を育てることが必要である

cf. 現行の高校学習指導要領

## (4) 健康を支える環境づくり

## (オ) 健康に関する環境づくりと社会参加

自他の健康を保持増進するには、ヘルスプロモーションの考え方を生かした健康に関する環境づくりが重要であり、それに積極的に参加していくことが必要であること

## 3. 中核的概念等の構造化と精選

- ・ 保健教育における教科の主要な概念の整理と示し方、そして課題の整理と示し方を提示する
- ・ 保健教育における中核的概念等の系統性と学習内容の系統性を並行して整理し精選する
- ・ 知識・技能はもちろん重要であるが、それを基盤として思考・判断・表現し、そして健康のための行動選択できるようにする

#### 4. 保健教育における演習的な活動を取り入れた指導方法の工夫

- ・健康に関するコンピテンシーを育てるうえで、演習的な活動をより取り入れる

例)「自他のバイタルサインの測定」

「ストレスマネジメントに関する実習」

「自分や家族の病気を仮定した医療機関の選択演習」

「自宅の防災計画の立案・実施・評価活動」など

#### 5. 保健教育における「思考力、判断力、表現力等」の重視とヘルスリテラシーにつながる技能

- ・保健教育における「思考力、判断力、表現力等」において、特に「表現力」の育成については、論述やレポートの作成、発表等に止まらず、広く発信し行動化するものへと発展させる

cf. 公益財団法人日本学校保健会「主体的・対話的で深い学び」の実現に向けた保健教育の授業－  
児童生徒の健康管理・健康づくり推進動画－ 高校 2 年「健康を支える環境づくり」(ウ) 保  
健・医療制度及び地域の保健・医療機関(献血)

・・・教室での発表から、意識調査への発展、献血バスを学校に呼ぶ取り組みへ

- ・保健の技能について、現在は身体的な技能に限定されているが、ヘルスリテラシーにつながる認知的な技能や社会的な技能についての可能性を検討する

#### 6. 体育・保健体育、健康、安全に関する外部人材の活用

- ・がんに関する教育においては、外部人材(講師)の活用が行われてきている

「がんの専門性の高さに鑑みて、広く専門機関等との連携を進める。地域や学校の実情に応じて、学校医をはじめとする医師や看護師、保健師、がん経験者等の外部講師等の参加・協力を推進することが期待されている」(文部科学省「外部講師を活用したがん教育ガイドライン」)

・・・保健教育で学ぶ基本的な内容に加えて、その実際や最新の情報を得たり、専門家への質問等により知識を深めたり誤解をといたりすることができる(長野県教育委員会「がん教育の手引き 別冊 外部講師を積極的に活用したがん教育」)

・・・興味・関心が高まり、その後の調べ学習がより積極的に行われる(公益財団法人日本学校保健会「主体的・対話的で深い学び」の実現に向けた保健教育の授業－児童生徒の健康管理・健康づくり推進動画－ 中学 2 年「健康な生活と疾病の予防」(ウ)生活習慣病などの予防(がん) がん経験者(お子さんが生徒と同じくらいの年齢の時にがんを経験した方)の告知された時の葛藤、闘病の様子、家族への思い、現在の生活

など

- ・外部講師に、教育課程の特徴(保健の教科学習、特別活動、総合的な学習の時間、特別の教科 道徳の時間の特徴を踏まえてもらうこと、学校でのこれまでの学習内容との連携、年間計画を立てる段階から参画してもらうこと、そして経費等の調整などが必要ではあるが、今後、他の内容(例えば、性に関する内容、精神疾患に関する内容など)での外部人材の活用の可能性を考える

7. 児童・生徒の保健教育に対する意識

## 児童・生徒の保健教育（体育科・保健体育科）に対する意識

保健教育（学習）推進委員会『第1回～第4回全国調査の結果』、  
日本学校保健会、2005・2011・2016・2022より

表 保健の学習についての肯定的回答（「そう思う」「どちらかといえばそう思うを回答した）率

（上段は令和3年度、「」内は平成27年度、下段の（ ）内は平成22年度、〈 〉内は平成16年度の結果）（数値は%）

	小5	中1	高1	高3
保健の学習が好きだ	63.6 [65.9] (63.7)〈53.2〉	57.8 [50.9] (42.1)〈33.1〉	61.6 [51.2] (42.9)〈37.0〉	54.9 [47.8] (38.0)〈40.0〉
保健の学習は楽しい	61.9 [60.6] (59.5)〈46.7〉	59.6 [51.0] (41.8)〈30.2〉	60.7 [49.3] (39.2)〈32.4〉	53.9 [45.1] (33.9)〈34.7〉
保健の学習は大切だ	94.4 [94.0] (93.8)〈88.7〉	91.7 [87.8] (85.7)〈79.2〉	95.0 [92.5] (88.7)〈84.5〉	94.7 [93.7] (92.6)〈88.6〉
内容がわかったか	78.7 [72.4] (68.4)〈59.3〉	73.6 [62.4] (58.4)〈54.3〉	76.2 [61.3] (56.7)〈53.8〉	79.9 [72.6] (67.8)〈61.4〉
考えたり工夫したりできたか	63.9 [52.8] (47.3)〈34.5〉	62.8 [47.4] (39.5)〈31.0〉	64.3 [40.2] (32.2)〈26.1〉	65.0 [43.4] (30.9)〈24.5〉

- ・保健の学習は大切だという意識は非常に高い。これに応えていく「好きだ」「楽しい」「考えたり工夫したりできた」の意識が高まる指導の改善、また教師の力量形成に対する支援が必要である

以上



宇山 賢 (うやま さとる)

元フェンシング競技日本代表  
東京2020オリンピック金メダル (団体)

- ・株式会社Es.relier 取締役
- ・スマートフェンシング協会 理事
- ・情報通信研究機構  
脳情報通信融合研究センター 協力研究員
- ・立教大学(スポーツウエルネス) 非常勤講師
- ・アスリートキャリアコーディネーター
- ・日本パラフェンシング協会 育成委員
- ・東京都北区スポーツ大使

## 1. 簡単・安全に競技を体験できるツールの推進



情報通信技術を活用し競技の“見える化”を図る

<b>競技普及</b> 生涯・地域スポーツ	<b>インクルーシブ</b> 車いす・聴覚・視覚
<b>フィットネス</b> 運動習慣・体力向上	<b>福祉</b> 高齢者・サルコペニア予防

## 学校/教育

○官公庁事業(学校訪問)



○“体づくり運動”の領域における  
授業プログラムの検討・実験的授業の実施



- 総合的動作・調整能力
- ルール理解・振る舞い
- 成功体験
- 武道の領域へ接続

## 2. データ分析等を用いたスポーツ支援技術の推進

・スポーツアナリスト...

技術成績や戦術動向を分析して、  
コーチや選手に役立つ情報を提供する専門家  
(コーチング学会,2019)



○トップアスリート支援(コンディション評価/戦術立案)

○次世代育成



- ・専門学校等での特別授業
- ・スポーツ分野内における  
普及および知見共有

○企業研修(データ人材)向けプログラムの開発・実施



### 3. 問題意識

#### I. 運動習慣の二極化

- ・ 体育での運動経験が卒業後のスポーツ・運動習慣に結びついていない
- ▶ 取り組む中での成功体験(主観的/客観的)を増幅  
→ ポジティブな行動変容へ

#### II. デジタル化と教育現場のギャップ

- ・ 子供たちは日常的にICT機器を使用しているものの保健体育においては限定的な運用に限られている
- ▶ プロスポーツ現場・医科学などの知見を元にしたデータ利活用例を応用し実践

#### III. インクルーシブな体育の不足

- ・ 多様な子供たちに対応できる具体的な教材・指導法が不足している
- ▶ 包括的な外部連携によるコンテンツの充実化

#### IV. 健康・安全教育の実効性

- ・ 知識としての学びはあるが、行動に反映されない
- ▶ 体験やシュミレーションを通して「自分ごと化」する学びへ

#### V. 評価のあり方

- ・ 個々に応じた評価が難しい(教職員の主観に依存)
- ▶ 多様な評価具体例の提示

#### VI. ハイパフォーマンス知見の一般化不足

- ・ 競技現場で培われてきた知見が学校教育に十分還元されていない
- ▶ 競技動作に留まらず、自己管理・協働・課題解決など生涯に生きる力として還元

# 体育・保健体育、健康、 安全ワーキンググループ第1回：10/3（金） 岡出美則（日本体育大学）



# 日本の中学校保健体育科の目標の変遷

交付年	目標
1947	体育は運動と衛生の実践を通して人間性の発展を企図する教育である。それは健全で有能な身体を育成し、人生における身体活動の価値を認識させ、社会生活における各自の責任を自覚させることを目的とする。
1951	そこで体育のおもな目標は、次の五つの側面から考えることが適当であろう。 (1) 正常な身体的発達をはかる。(2) 知的・情緒的発達をはかる。(3) 社会的態度を発達させる。(4) 安全についての発達をはかる。(5) レクリエーションについての発達をはかる
1958	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 心身の発達について理解させるとともに、各種の運動を適切に行わせることによって、心身の健全な発達を促し、活動力を高める。</li> <li>2 合理的な練習によって、各種の運動技能を高めるとともに、生活における運動の意味を理解させ、生活を健全にし豊かにする態度や能力を養う。</li> <li>3 運動における競争や協同の経験を通して、公正な態度を養い、進んで規則を守り、互に協力して責任を果すなどの社会生活に必要な態度や能力を向上させる。</li> <li>4 個人生活や社会生活における健康・安全について理解させ、自己や他人を病気や傷害から守り、心身ともに健康な生活を営む態度や能力を養う。</li> </ol>
1969	心身の健康についての理解と合理的な運動の実験を通して、健康の保持増進と体力の向上を図り、 <b>心身ともに健康な生活を営む態度を養う。</b>
1977	運動の合理的な実践を通して <b>運動に親しむ習慣</b> を育てるとともに、健康・安全について理解させ、健康の増進と体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。
1989	運動の合理的な実践と健康・安全についての理解を通して、運動に親しむ習慣を育てるとともに健康の増進と体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。
1998	<b>心と体を一体としてとらえ</b> 、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、積極的に運動に親しむ資質や能力を育てるとともに、健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。
2008	心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、 <b>生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てるとともに</b> 健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。
2017	<p><b>体育や保健の見方・考え方を</b>働かせ、課題を発見し、合理的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、<b>生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力</b>を次のとおり育成することを目指す。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 各種の運動の特性に応じた技能等及び個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。</li> <li>(2) 運動や健康についての自他の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。</li> <li>(3) 生涯にわたって運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。</li> </ol>

# スポーツの価値を踏まえた良質の体育、 スポーツの実現に向けて何ができるのか？

---

意図した結果が得られているのか？

---

体育、スポーツの価値やその実現手続きに関する共通理解や合意、手続きをどのように構築，共有していくのか。

---

持続可能で、発展性のある体育、スポーツの質保証システムをどのように構築していくのか

---

良質の実践をどのように共有していくのか

---

自分に何ができるのか。

---

誰と何ができるのか

# 学校内での子どもの運動時間を増やす配慮： アメリカの事例（SHAPE, 2015, p. 3）

<b>身体活動</b>	エネルギーを消費するあらゆる身体の動きを身体活動と呼ぶ。
練習	体力の構成要素の改善に向け、計画的、構造的かつ繰り返し実施される身体活動を指す。
体育	健康で、積極的な生活、体力、スポーツマンシップ、自己効力感並びに情動的知性の獲得に向け、運動技能、知識並びに行動を発達させるためにデザインされたK-12年のスタンダードを踏まえたカリキュラムと学習指導を計画的、体系的に提供する学問的教科

# 教師も生徒も楽しくて、 やりたい保健体育の授業？

---

子どもが笑顔になる

---

子どもが仲良くなる

---

子どもが賢くなる

---

子どもが上手になる

---

自分に誇りがもてる

---

保護者が笑顔になる

---

同僚が喜ぶ

- 人の前で恥をかかされた
- 自分に自信がなくなった
- いじめられた
- 体力、運動能力のみが問われる
- どうすると学習できるのかが分からない

どうすると誤解を解ける？  
仲間を増やせる？

# 良質の体育の授業が機能すると？

- 学校生活が豊かになる？
- 学校の魅力が高まる？
- スポーツの質が高まる
- スポーツの多様な姿、関わり方が分かる
- スポーツをより魅力的にする力が身につく



# 何が彼を変えたのか？

## ミャンマーカウンターパートの言葉

- 「私は幼いころ体が小さくて運動や体育は苦手で、仲間に入れてもらえませんでした。ですが新カリキュラムでは誰も差別せず、できる子も苦手な子も自信を持って取り組めるような内容を考えています。今の子どもたちは全員が、一生懸命やろうとする気持ちを後押ししてもらえます。いいプログラムと出合ったことに感謝しています」 (Mundi,2020年4号,p.10)

# 良質の体育 (UNESCO,2021)

- 良質の体育は、**頻度、多様性、包摂性並びに価値ある内容**で他とは**区別**できる。
- 良質の体育は、**教育や雇用に関わる成果を豊かにできる**ように、**仲間と一緒に学ぶ**ことや**健全な技能の発達を重視**する。
- 良質の体育は、**身体的、心理的、社会的ウェルビーイング**を含み込んだ**全身の健康**を意図している。
- 良質の体育は、生徒が、**健康で、レジリエントを備え、社会的責任感を身につけた市民になる**ことに**必要な身体的、社会的、情動的技能を発達**させることを支援する。  
(UNESCO,2021,p.9)
- 良質の体育は、**女性や障害を抱えている人々を包摂し、エンパワーしていく**とともに**文化間の対話、理解し、ステイグマに挑戦していく**ことを促す  
(UNESCO,2021,p.13)

# OECD Education 2030 and PE

## にみる体 育の位置 付け

---

三つの土台が特に重要になる：

---

デジタルリテラシーとデータリテラシーの素地となる読み書きと計算を含めた認知的土台

---

身体的、心理的健康な旅にウェルビーイングを含めた健康に関わる土台

---

モラルや倫理を含めた社会、情動的土台

# コンテンツ とコンピテ ンシーの二 項対立的論 議への警鐘

- 「この「コンテンツ・ベースからコンピテンシー・ベースへの教育の転換」というテーマは、一見、非常にわかりやすく、また、そえゆえに強い支持を受けてきたとも考えられる。しかし、そこには落とし穴もある。すなわち、コンピテンシーを重視するといっても、そのことが、各教科等のコンテンツを軽視することと同義ではないし、そもそも相反するものでない。」（白井, 2021, p. 23）
- 「コンテンツとコンピテンシーは、しばしば二項対立的に捉えられることがあるが、本来、良質なコンテンツを通してコンピテンシーを育成し、さらに多様なコンテンツをより深く学んでいくという好循環が働くことになるのであり、両者は相互に高め合う関係に立つものである。コンピテンシーを重視するとしても、コンテンツとコンピテンシーが二項対立で捉えられてはならないことについては、改めて留意が必要である。大切なのは、コンテンツを通して、どのようなコンピテンシーが身についたかという学習の成果を意識し、また、それを的確に評価していくことである。」（白井, 2021, p. 24）

Education2030  
並びに日本の  
学習指導要領  
(2017) に  
態度や価値観  
が位置づけられ  
ていく契機と  
してのテロ

「伝統的に、「知・徳・体」を教育の基本に据えてきた日本では、「学びに向かう力、人間性等」が「3つの柱」の一つとして位置づけられようとしていた。一方、OECDにおける論議においては、当初、一部の国からは、「態度」や「価値観」といった事柄は、本来、学校教育で扱うべきことではなく、家庭や個人の責任に委ねるべき事柄であるとして、コンピテシーの枠組みに入れることについては否定的な意見も出されていたのである。

しかし日本としては、態度や価値観といった要素の重要性を主張してきたところであった。また、日本以外にはアジアで唯一のOECDの加盟国となる韓国も、これに賛同していたが、必ずしも論議の決め手が見つからない状態であった。そうした中で、論議が進むきっかけとなったのが、当時ヨーロッパで頻発したテロである。・・・(中略)・・・どれほど高いレベルの知識やスキルを身につけても、それが他者の生命や身体、財産を脅かすなど人権を侵害するものであったり、あるいは、平和や民主主義などの普遍的価値観に反するような形で行使されることは、教育が本来目指すべき姿ではないということが、改めて強く意識されるようになったのである。その結果、コンピテンシーの構成要素のドメインの分類としては、知識、スキルに加えて態度及び価値観の3つにするという結論が支持を得ることとなった」(白井, 2021, p. 31)

ラーニング  
コンパスに  
おける技能  
と学習指導  
要領  
(2017) に  
見る技能の  
違い

- 「学習指導要領上の「技能」という言葉は、これを英語にすると一般的には「スキル」と訳されることになるが、ラーニング・コンパスにおけるスキルは、はるかに幅広い意味で用いられており、**認知的スキルやメタ認知スキルだけではなく、社会・情動的スキル、身体・実用的スキルまでを含むものとなっている。**また、「**学びに向かう力、人間性等**」については、**態度及び価値観と重なるものであるが、一方では社会・情動的スキルやメタ認知的スキルにも重なる部分もあると考えられる。**「**思考力、判断力、表現力等**」については、概ね「**認知的スキル**」に相当すると考えてよいだろう。」  
(白井,2021,p.32)

# COMPONENTS OF THE FRAMEWORK

The Framework is organised into four domains, each made up of key elements that contribute towards the development of physical literacy.

All elements are interrelated and can be applied in different ways to various contexts and tasks. A person will need to consider which elements are relevant to their own development in order to pursue the activities that will help develop or maintain physical literacy.



DOMAINS	ELEMENTS
 <b>PHYSICAL</b> The skills and fitness a person acquires and applies through movement	→ <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Movement skills</li> <li>■ Moving using equipment</li> <li>■ Object manipulation</li> <li>■ Coordination</li> <li>■ Stability/balance</li> <li>■ Flexibility</li> <li>■ Agility</li> <li>■ Strength</li> <li>■ Muscular endurance</li> <li>■ Cardiovascular endurance</li> <li>■ Reaction time</li> <li>■ Speed</li> </ul>
 <b>PSYCHOLOGICAL</b> The attitudes and emotions a person has towards movement and the impact they have on their confidence and motivation to move	→ <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Engagement &amp; enjoyment</li> <li>■ Confidence</li> <li>■ Motivation</li> <li>■ Connection to place</li> <li>■ Self perception</li> <li>■ Self regulation (emotions)</li> <li>■ Self regulation (physical)</li> </ul>
 <b>SOCIAL</b> A person's interaction with others in relation to movement	→ <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Relationships</li> <li>■ Collaboration</li> <li>■ Ethics</li> <li>■ Society &amp; culture</li> </ul>
 <b>COGNITIVE</b> A person's understanding of how, why and when they move	→ <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Content knowledge</li> <li>■ Safety &amp; risk</li> <li>■ Rules</li> <li>■ Reasoning</li> <li>■ Strategy &amp; planning</li> <li>■ Tactics</li> <li>■ Perceptual awareness</li> </ul>

# 未就学児のボール運動の学習要素

A：運動系基礎スキル	B:技術 ^ 戦術的基礎スキル	C：コーディネーション基礎能力
捕る	ボールの軌跡の認識	時間のプレッシャー
止める	ボールアプローチの決定	正確性のプレッシャー
手のドリブル	着球点の決定	連続性のプレッシャー
足・スティックのドリブル	コート上での位置取り	同時性のプレッシャー
投げる	協働的なボールキープ	可変性のプレッシャー
蹴る	ギャップとスペースの認識	
打つ		

能力	説明	具体例
自己への気づき(Self-awareness)	自分の感情（情動）や思考や価値観と、それらが状況全般における行動にどのように影響を及ぼすのかを理解する能力。これには、十分に根拠のある自信と目標のもと、自分の長所と限界を認識する能力を含む。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 個人的アイデンティティと社会的アイデンティティの統合</li> <li>・ 個人的・社会的・言語的な強みを明らかにすること</li> <li>・ 感情（情動）の特定</li> <li>・ 正直さと誠実さを示すこと</li> <li>・ 感情、価値観、思考を結びつけること</li> <li>・ 偏見や先入観の吟味</li> <li>・ 自己効力感の体験</li> <li>・ 成長への考え方を持つこと</li> <li>・ 興味と目的意識を育むこと</li> </ul>
自己のコントロール(self-management)	様々な状況で自分の感情（情動）、思考、行動を効果的に調整する能力。これには、個人および集団の目標達成のための、満足遅延、ストレス管理、そしてモチベーションとエージェンシーを感じる力を含む。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自分の感情（情動）の管理</li> <li>・ ストレス管理方略の特定と使用</li> <li>・ 自己鍛錬と自己動機づけを示すこと</li> <li>・ 個人及び集団の目標設定</li> <li>・ 計画と組織化のスキルの使用</li> <li>・ 率先して行動する勇気を示すこと</li> <li>・ 個人及び集団のエージェンシーを示すこと</li> </ul>
責任ある意思決定(responsible decision-making)	様々な状況での個人的行動や社会的相互作用について、思いやりのある建設的な選択をする能力。これには、倫理基準と安全上の概念を考慮し、個人的、社会的、及び集団のウェルビーイングのための様々な行動による利益と結果を評価する能力を含む。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 好奇心とオープンマインドの表出</li> <li>・ 個人的および社会的問題の解決策の特定</li> <li>・ 情報、データ、事実を分析した後、合理的な判断を下すための学び</li> <li>・ 自分の行動の結果についての予測と評価</li> <li>・ 批判的思考のスキルが学校の内外でどのように役立つのかの認識</li> <li>・ 個人、家族、地域社会のウェルビーイングを促進するための自分の役割についての振り返り</li> <li>・ 個人的、対人的、コミュニティ、および制度による影響の評価</li> </ul>
対人関係(relationship skills)	健全で協力的な関係を確立および維持し、多様な個人やグループとの設定を効果的に導く能力。これには、明確にコミュニケーションを行い、積極的に耳を傾け、協力し、問題解決と建設的な紛争の交渉のために協力して作業し、異なる社会的小および文化的な要求と機会を伴った状況をナビゲートし、リーダーシップを発揮し、必要に応じて助けを求めたり提供したりする能力を含む。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 効果的なコミュニケーション</li> <li>・ 好ましい関係の構築</li> <li>・ 文化的能力を示すこと</li> <li>・ チームワークと協働的な問題解決の実践</li> <li>・ 衝突の建設的な解決</li> <li>・ 好ましくない社会的圧力への抵抗</li> <li>・ グループでのリーダーシップの発揮</li> <li>・ サポートと支援の希求または提供</li> </ul>
他者への気づき(social awareness)	多様な背景や文化や文脈を持つ者を含めて、他者の視点を理解し、共感する力。これには、他者への思いやりをもち、様々な状況での行動に関するより広範な歴史的小および社会的規範を理解し、家族、学校、および地域コミュニティのリソースとサービスを認識する能力を含む。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 他者の視点をとること</li> <li>・ 他者の強みの認識</li> <li>・ 共感と思いやりを示すこと</li> <li>・ 他人の気持ちに関心を示すこと</li> <li>・ 感謝の気持ちを理解し、表現すること</li> <li>・ 不正なものを含む多様な社会規範の特定</li> <li>・ 状況に応じた要求とチャンスの認識</li> <li>・ 行動に対する組織やシステムの影響の理解</li> </ul>

# 学校にSELを導入するガイドライン 4つの フォーカスエリア(渡辺、小泉,2022,p.123)

フォーカス エリア1	基礎的なサポートを構築し、計画を立てる。 スタッフ間で基礎知識を構築し、ビジョンを共有し、共同で計画を立てることで、意識、コミットメント、オーナーシップを生む。
フォーカス エリア2	大人のSELを強化する。 スタッフ自身の社会的、感情的、文化的な能力を開発し、SELをモデル化し、共同作業と信頼関係を構築する。
フォーカス エリア3	生徒へのSELの推進 歓迎される風土と文化を作り、生徒が学校の日を通して、また学校を越えてSELの能力を伸ばす機会を提供するために証拠に基づいたプログラムと実践を調整する。エビデンスに基づくSELプログラムとアプローチ 明示的なSELの説明 SELを学びのカリキュラムに統合する。生徒達の意見を大切にし、関与させる。家族とコミュニティのパートナーシップ。SELを学校のシステムや方針に統合する。
フォーカス エリア4	継続的に改善できる実践 SELを実践する上での意思決定を行うために、データを収集、分析、利用する。ツールには、実施ルーブリック、ワークスループロトコル、スタッフ調査、学生のデータ分析を含む。

協同学習の主たる特徴(Goodyear,2017,p.84)

特徴	説明
肯定的な相互依存関係	生徒は、「彼がいないと自分たちが成功することはない」という関係で互いにつながっていると思っている。
個人の責任	グループ内の個々のメンバーの発揮したパフォーマンスと貢献は、評価され、その結果がグループにフィードバックされる。
肯定的な相互作用	生徒達は、グループの目標達成に向けて努力するように、互いに励まし合う。彼らは、信頼できる方法で、利用できる資源を交換し、フィードバックを与え、他人の視点を受け入れる。
改善に向けたグループでの省察	生徒達は、メンバーのどの行動が有益で有り、そうではなかったのかを振り返るとともに、どの行動を継続し、どの行動をやめるのかを判断する。
適切な社会的スキル	生徒達は、互いが信頼し合い、明確かつ正確なコミュニケーションを営み、互いを受け入れ、支援し合い、問題を解決できる能力を向上させるために、適切な、少人数で関わり合うスキルを教えられ、それを使えるようになる必要がある。
ファシリテーターとしての教師	生徒達は、教師からのみではなく、互いに学び合う。教師は、学習やグループの必要性を踏まえて支援するために、生徒に関わる。
異質集団	生徒達は、4-5人で構成さ、異なる能力や社会関係をもつグループ内で作業する。
協働学習の構造	教師は、例えば、ジグソーやチームでの達成分担方針等の、協同学習の構造を選択する。

# 良質のスポーツ 生活のためのスポーツ

<https://sportforlife.ca/quality-sport/>

質の高いスポーツの目標は、協力的な環境の中で、ポジティブな体験を創造することである。結局のところ、スポーツ参加や身体活動が楽しく、進歩的で、前向きで、歓迎されるものでなければ、子ども、青少年、大人を問わず、あまり健康的でない他の活動に移ってしまう。質の高いスポーツとは、発達段階にふさわしく、安全で包括的で、よく運営されているものである。別の言い方をすれば、質の高いスポーツとは、よい場所で、よい人たちによって指導される、よいプログラムのことである。

## よいプログラム

- ・参加者中心
- ・進歩的で挑戦的
- ・計画的で意味のある競技が準備されている

## よい人

- ・有資格のコーチ、審判、指導者並びに教師
- ・知識豊かな保護者
- ・責任感のあるリーダー

## よい場所

- ・包摂的
- ・歓迎的
- ・楽しい
- ・公平
- ・全体的
- ・安全

## 子どもたちや体育学習を通して思うこと

横浜市立南台小学校 柏原 奈保

## 【子ども】

## ●子どもの二極化傾向が顕著

## ●コロナ禍の影響

今の6年生は入学時休校だった子ども達

- ・体幹の弱さや持続力の低下などが目立つ。
- ・運動経験が極端に少ない子、身体を動かすことへの楽しさ、心地よさへの実感が少ない子が以前より増えている。
- ・不登校傾向、不登校など、心の不安定さを示す子どもが増えている。
- ・人とのコミュニケーションに課題や不安を抱える子どもを感じている子どもが増加している。
- ・マスクが外せない子がいる。
- ・スクリーンタイムが増加。

## ●遊び方の変化

- ・既存のスポーツを遊びとしている。
- ・身体を使うような遊びを好まない子も増えている。

## 【指導者】

## ●指導力の差

- ・小学校は体育の専門ではない教員も指導にあたっている。
- ・教科分担制の導入で学年全体の指導はそろってきているが、経験の浅い教員が指導するケースも多い。
- ・学習指導要領解説からだけでは、育成を目指す資質・能力を理解しきることが難しい教員がいる。

## ●「『個別最適な学びと協働的な学び』の一体的な充実」の誤解

- ・「個別最適な学び」、「協働的な学び」が、それぞれ独立して独り歩きしている。
- ・「一体的な充実」を図ることの大切さが伝わっていない。

## ●保健領域の学習が自分ごとになっていない

- ・日常生活や行動と関連付けて考えるまでの学習になっていないところが多い。
- ・学習したことを日常の場面で活用しきれていない子が多い。

## ●性暴力、性犯罪から身を守る学習

- ・子どもたちの学びを充実させる方策についてどう考えるか。

## 金岡恒治（かねおかこうじ）

1988年 筑波大学医学専門学群 卒業・臨床研修

2000年～筑波大学整形外科講師 **脊椎外科医**

**スポーツドクター（水泳競技：シドニー・アテネ・北京・ロンドン五輪帯同）**

→ **ハイパフォーマンスサポート**

2007年～早稲田大学スポーツ科学学術院准教授

**腰部障害予防研究・インナーマッスル研究 「正しい身体の使い方とは？」**

2012年～同教授 → **ライフパフォーマンスサポート（腰痛予防・健康寿命延長）**

スポーツ庁 健康スポーツ部会員

日本水泳連盟 参与・医事委員

日本スポーツ協会 スポーツ医科学専門委員・アスレティックトレーナー部会員・国民スポーツ大会 医事部会員

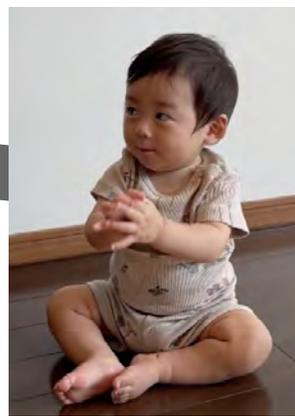
日本スポーツ整形外科学会 2024年会長

業績 [https://w-rdb.waseda.jp/html/100000928\\_ja.html](https://w-rdb.waseda.jp/html/100000928_ja.html)

著書：「腰痛のプライマリケア」文光堂 「体幹モーターコントロール」中外出版（ほか）

一般書：「脊柱管狭窄症1ポーズ」文響社 「腰痛はちょこっと運動で治す！」NHK出版 「その痛み仙腸関節障害かも？」ベースボールマガジン社（ほか）





# 健康寿命の延長の方法は？ → 運動・スポーツ

ロコモ  
フレイル  
サルコペニア

脊柱管狭窄

変形性関節症

五十肩

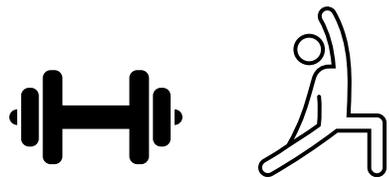
腰痛

膝痛

- ①あごをひく  
：**頸長筋**
- ②肩甲骨を寄せる  
：**菱形筋**
- ③お腹を引き込む  
：**腹横筋**

四つ足  
=寝たきり

# “目的を持った運動”



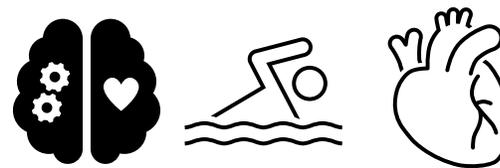
筋・骨格系 (基礎系)

(運動器系)



神経系 (調整系)

(モーターコントロール系)



心臓・肺系・代謝系 (補助系)

(体力系)



メンタル

(メンタル系)

筋トレ  
ストレッチ



ヨガ・ピラティス  
ファンクショナルトレーニング  
など



ウォーキング  
ジョギング  
自転車  
水泳 など



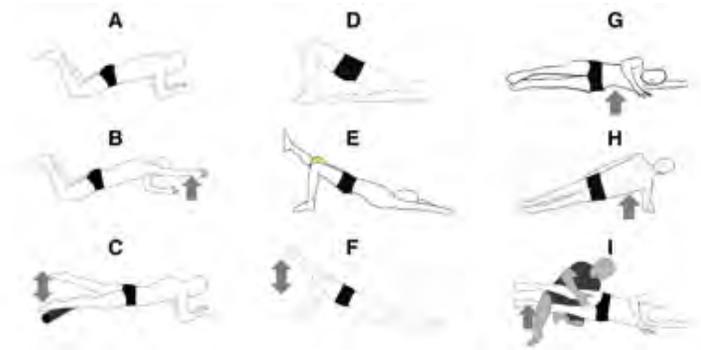
心の健康  
メンタルトレーニング  
Mindfulness



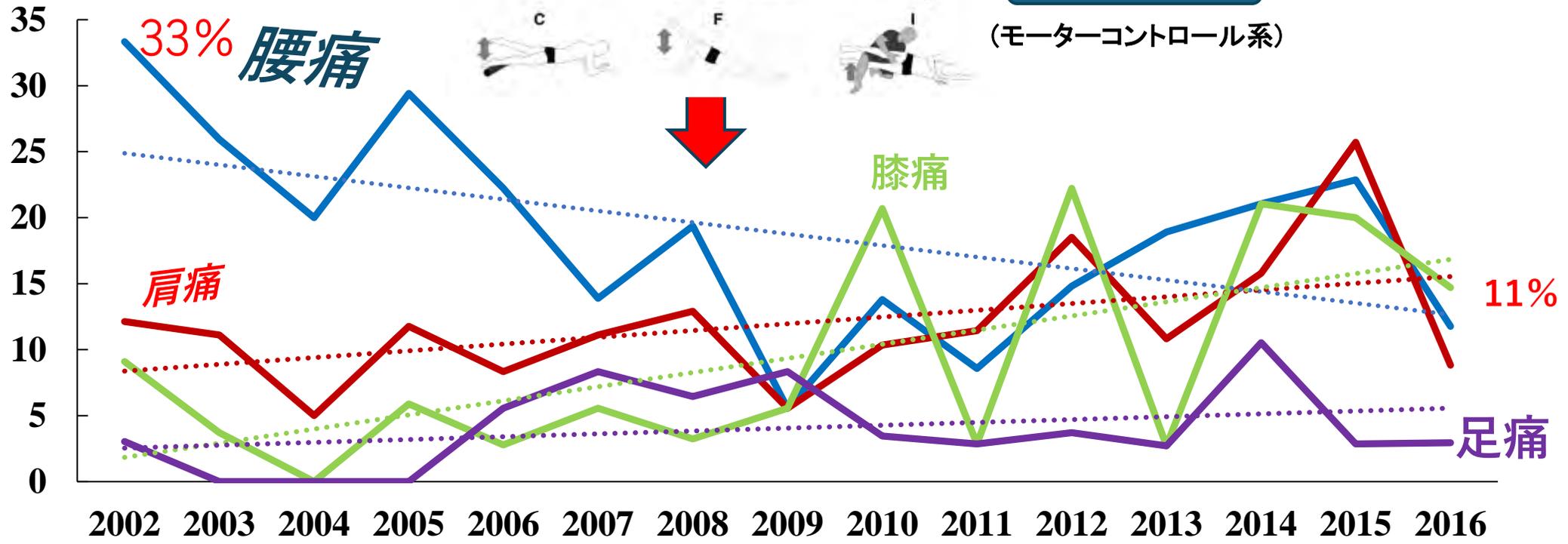
# 体幹エクササイズ導入により競泳日本代表選手の腰痛者減少

(Matsuura Y et al, BMJ2019)

## 日本水泳連盟・腰痛予防プロジェクト



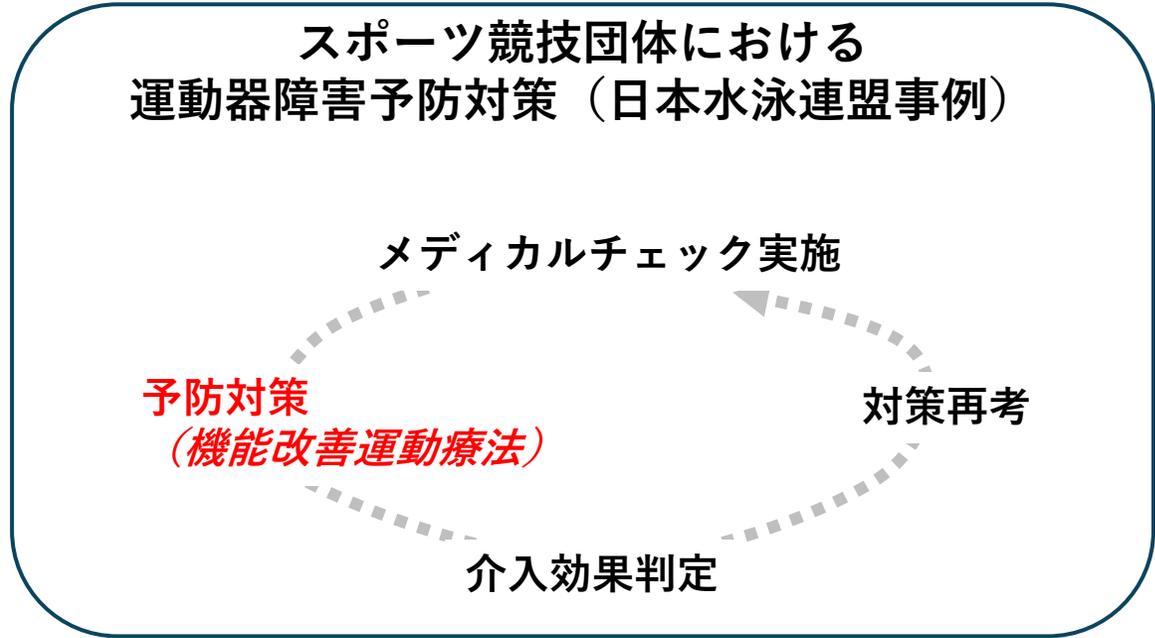
メディカルチェック  
(健診) 結果



Tokyo2020 選手村  
ポリクリニック  
整形外科的治療を必要としない程度の  
運動器障害



選手村  
フィットネスセンター  
身体機能評価し、機能改善の  
エクササイズを指導



“東京2020のレガシーとして  
国民のライフパフォーマンス向上へ応用しよう！”

ライフパフォーマンスサポート



## 北海道上川郡東川町 『腰痛予防のための運動介入プログラム』

～スポーツ庁:Sport in Lifeプロジェクト「コンディショニングに関する研究  
(2)運動機能低下に対する地域における効果的な運動療法のあり方研究」～



**参加者** 北海道上川郡東川町 計76名  
(男性20名、女性56名、平均年齢51歳)

**概要** ハイパフォーマンス向上の方法を用いて、国民のライフパフォーマンスを高め、運動器障害の一次予防対策として応用するための方策を明らかにするために、北海道上川郡東川町で腰痛予防のための運動介入プログラムを実施。15名程度を1グループとする集団に分け、週1回90分のセッションを行い、**モーターコントロール※(神経系)エクササイズ**を3カ月間継続して実施した。

**結果** 介入前に比べて、介入後では、ロコモ度測定の立ち上がりテストでロコモと判断された人数の割合が減り、「セルフチェック」スコアの改善、腰痛(NRS)の軽減といった運動器の改善効果を認めた他、精神的健康度やプレゼンティーズム等への改善効果も認めた。



神経系 (調整系)

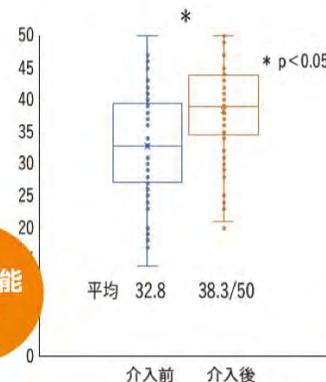
(モーターコントロール系)

立ち上がりテストの結果



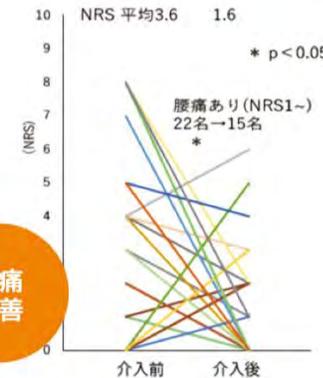
ロコモ度改善

「セルフチェック」のスコア



身体機能向上

腰痛 (NRS) の改善結果



腰痛改善

<本プログラムの継続率>  
**88%**

<参加者のコメント(抜粋)>

- ・全然できなかった動きが、**ずっと楽に行くようになった。**
- ・車のバック駐車の際に、**すごく後ろが見えるようになった。**

※モーターコントロールとは、歩く、走る、手を伸ばして物をつかむ、物を操作するといった運動を調整する能力。運動制御・姿勢制御ともいう。

出典:令和5年度Sport in Life推進プロジェクト「コンディショニングに関する研究(運動器機能低下に対する地域における効果的な運動療法のあり方に関する研究)」成果報告書

# 運動器機能の評価と改善介入

## 【セルフチェック動画】

老若男女問わず自分のペースで簡単に自分の身体の状態を知ることができる「セルフチェック」は、室伏長官が独自に考案したメソッドで、11編の部位毎に自ら模範実演しています。健康的な日常生活のために自分の身体を把握し、意識的に身体を動かすきっかけ作りを目的として制作しました。楽しくチャレンジできます！



スポーツ庁:

[https://www.mext.go.jp/sports/b/menu/sports/jsa\\_00040.html](https://www.mext.go.jp/sports/b/menu/sports/jsa_00040.html)



首の可動性

肩の可動性

肩甲骨の可動性

胸椎の可動性

上体の筋力

股関節の可動性

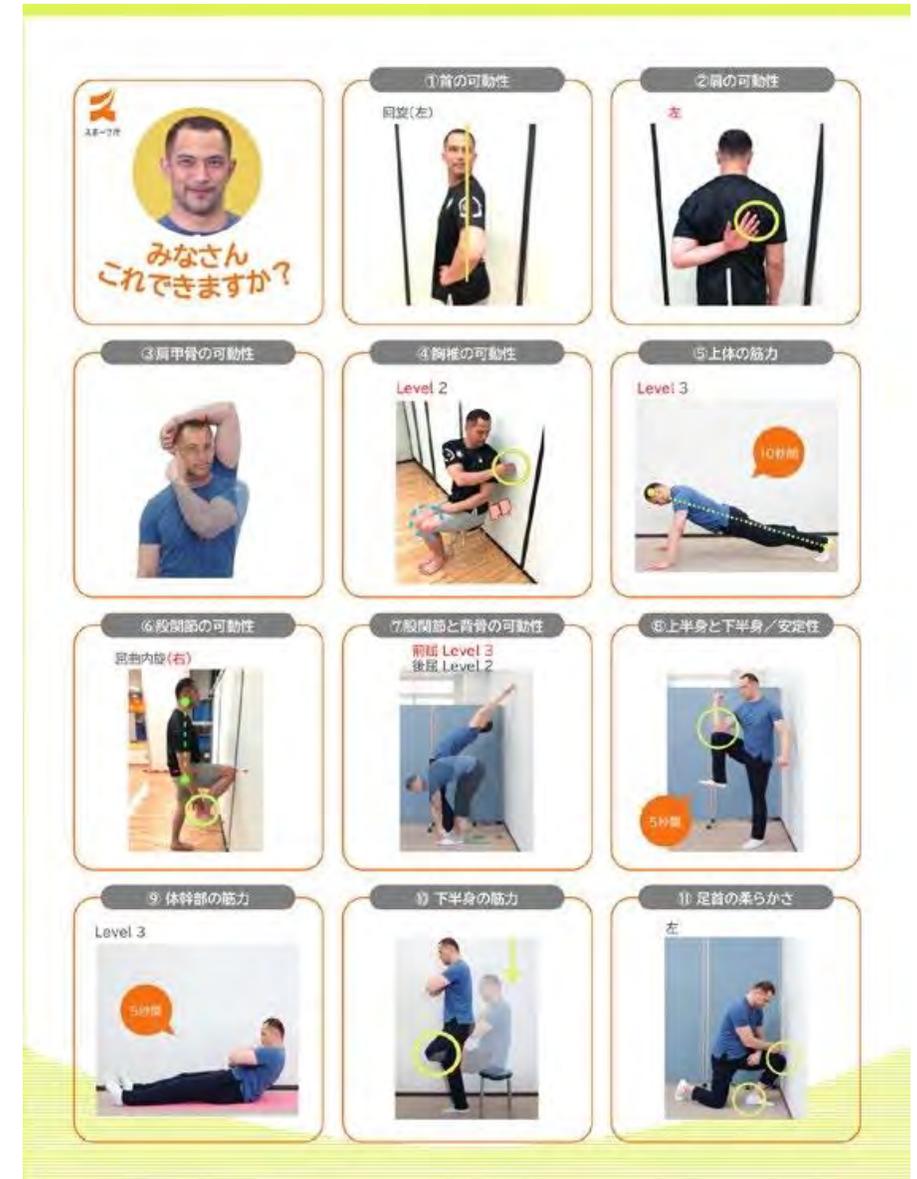
股関節と背骨の可動性

上半身と下半身の可動性と  
身体の安定性

体幹部の筋力

下半身の筋力

足首の柔らかさ



パフォーマンス

ハイパフォーマンス

競技レベル

ライフパフォーマンス

ADLレベル

ロコモ  
フレイル  
サルコペニア

競技力向上



アスリート

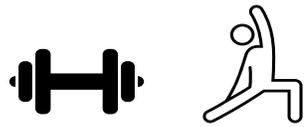
健康寿命の延長の方法は？

→ **ライフパフォーマンスのピーク向上**

高齢者

正しい身体関連知識  
健康リテラシー向上

身体教育の重要性



筋・骨格系 (基礎系)

(運動器系)



神経系 (調整系)

(モーターコントロール系)



心臓・肺系・代謝系 (補助系)

(体力系)



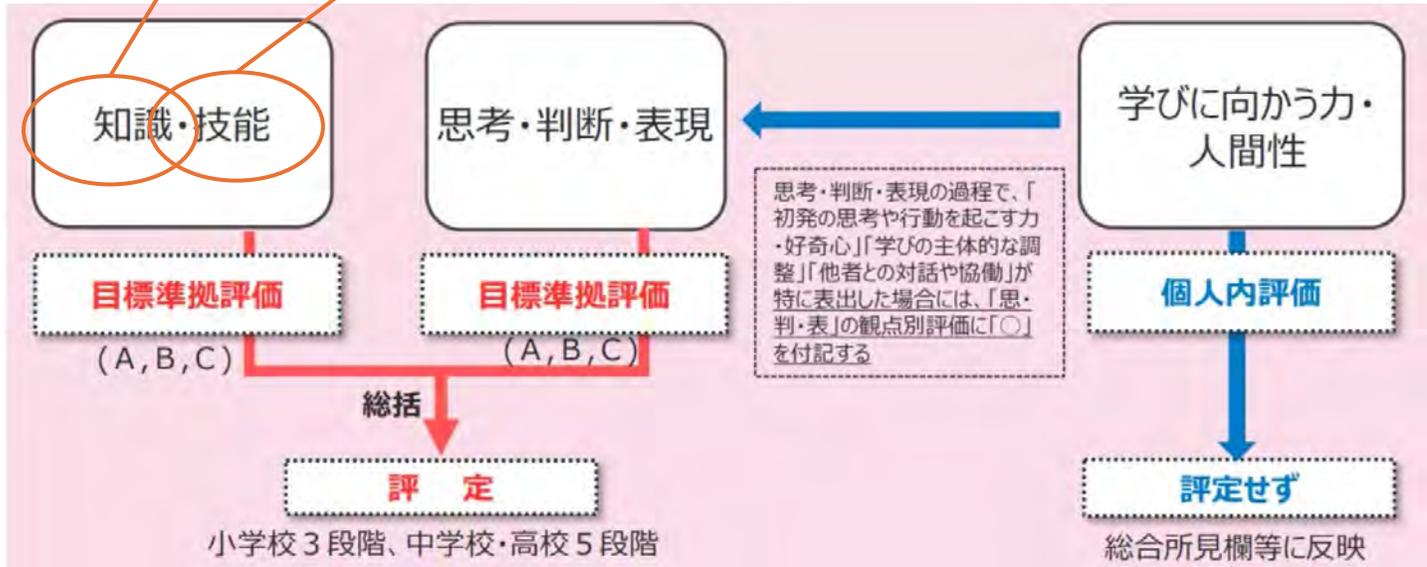
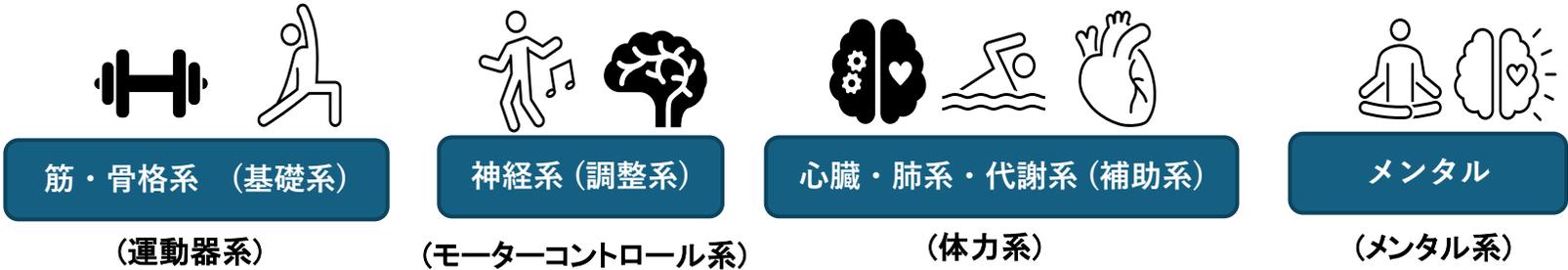
メンタル

(メンタル系)

# 「正しい身体の使い方」

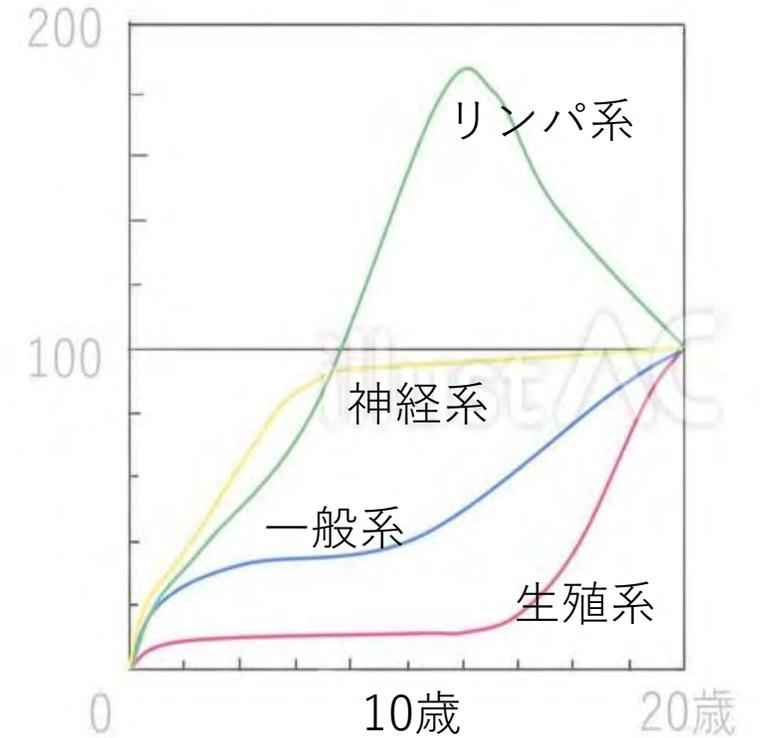
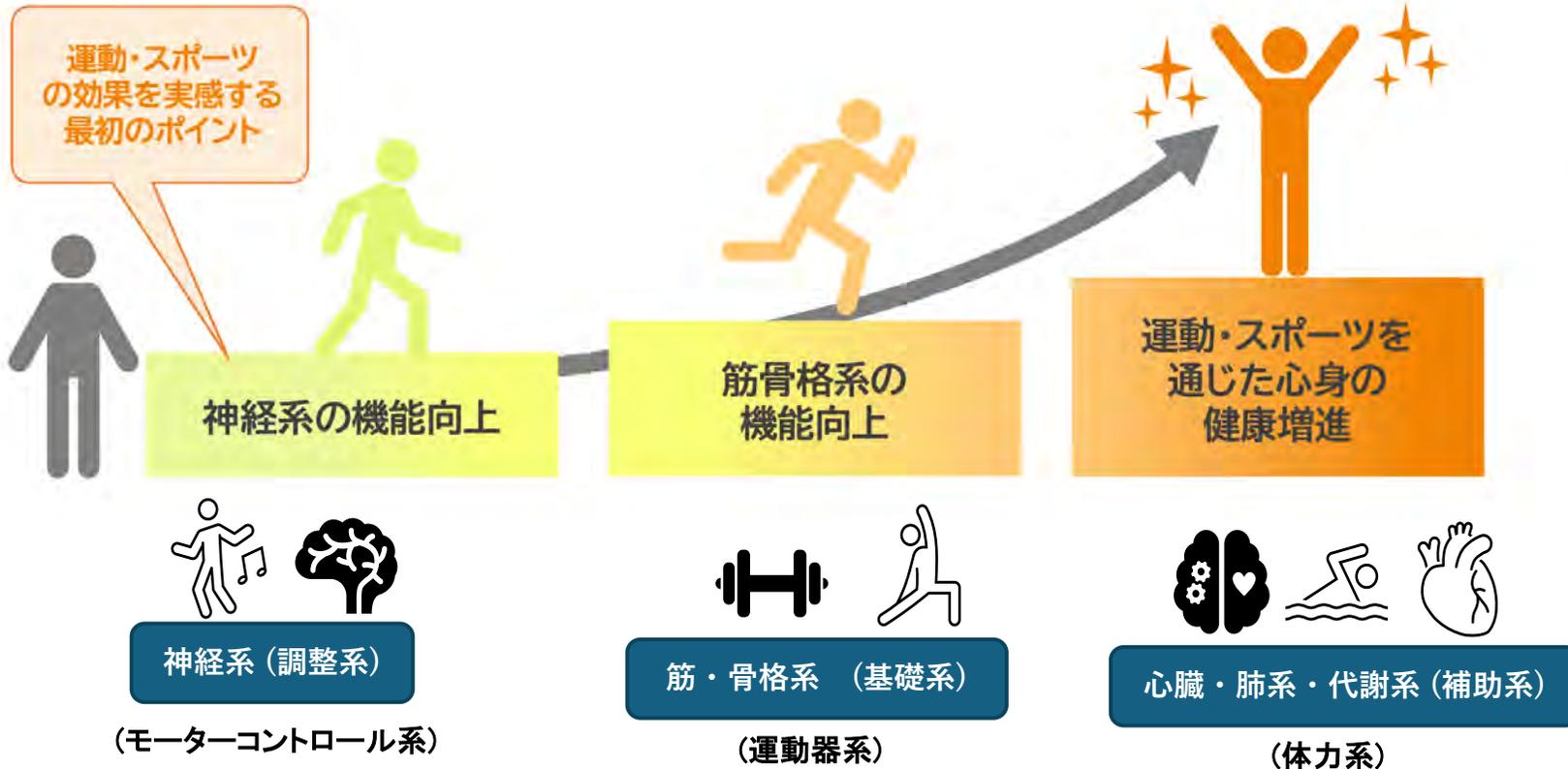
正しい身体関連知識  
健康リテラシー向上

さまざまなエクササイズ・運動を  
食事のようにバランスよく実施する



# スポーツ庁 身体診断「セルフチェック」「改善エクササイズ」の手引き

- ▶ 身体作りには時間がかかるが、身体の使い方を身に付ける(神経系の機能が高まる)のは、運動・スポーツを開始した初期から出現。
- ▶ 神経系の機能が高まることで、動きやすさの向上や症状の軽減につながる。
- ▶ このポイントは運動・スポーツの効果を実感する最初のポイントであり、運動・スポーツを継続するためのフックになる。
- ▶ なお、正しい身体の使い方を身につけないと、筋肉の使い方がうまくできおらず、その結果、関節などに負担がかかり、腰痛や肩痛といった怪我の発生にもつながる。



# 体育科・保健体育科の系統性

- ◆ 体育科・保健体育科では、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を育成
- ◆ 小学校から高等学校までの12年間の系統性、発達の段階を踏まえて、4年ごとのまとまりで指導内容を体系化
- ◆ 小学校から高等学校まで、体育科・保健体育科の授業を1週間で3時間程度実施

運動領域等	各種の運動の基礎を培う時期				多くの領域の学習を経験する時期				卒業後も運動やスポーツに多様な形で関わるようにする時期			
	小学校				中学校				高等学校			
	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	1年生	2年生	3年生	入学年次	次の年次	それ以降
体づくりの運動遊び		体づくり運動		体づくり運動		体づくり運動		体づくり運動		体づくり運動		体づくり運動
器械・器具を用いた運動遊び		器械運動		器械運動		器械運動		器械運動		器械運動		器械運動
走・跳の運動遊び		走・跳の運動		陸上運動		陸上競技		陸上競技		陸上競技		陸上競技
水遊び		水泳運動		水泳運動		水泳		水泳		水泳		水泳
表現リズム遊び		表現運動		表現運動		ダンス		ダンス		ダンス		ダンス
ゲーム		ゲーム		ボール運動		球技		球技		球技		球技
						武道		武道		武道		武道



## 「体幹」を強くする遊びにチャレンジしよう 姿勢が良くなるほか、スポーツの上達やけがの予防にもつながります

### 片足バランス



体をまっすぐに保ち、  
10秒キープ

左右の足で  
やってみよう

### 手おしずもう



手だけで  
おし合う

足が動いたら負け

### クマ歩き



うでものをばし、前を見て進む

ひざをつかない

### 体幹が強くなると

 <p>姿勢が良くなる</p>	 <p>スポーツが上達する</p>	 <p>大けがをしにくくなる</p>
--	--	---

良い姿勢が保てるようになるほか、体の動きがスムーズになり、スポーツが上達しやすくなります。バランスも良くなるので、転んだときにうまく手をついたり受け身をとったりできるようになり、大けがを防げます。

### 体を動かす「土台」となる体幹



でんでんだいこ

玉(手足) じく(体幹)

土台が強い  
→手足に力が伝わり  
やすい

でんでんだいこにたとえるとわかるように、土台となる体幹(じく)が強いと、手足(玉)を思いどおりに動かせます。

「体幹」とは、頭や手足を除くどう体部分のことで、体幹の骨や筋肉は、姿勢を安定させ、体を動かすときの土台となります。

スポーツがうまくならないからといって、手や足の筋肉だけをきたえても、土台となる体幹が弱いと、すぐにつかれてしまったり、手足を動かしたときにバランスをくずしたりして、上達にはつながりません。

小学生のうちには、まずは土台となる体幹を強くすることにチャレンジしましょう。

体のバランスを保つために体幹(頭や手足を除いたどう体の部分)が使われるので、自然と強くなります。