

教職課程における「体育」の教育的機能の再構成に関する要望書  
校種横断的「ウェルビーイング基盤科目」(仮称)の創設提案

令和 8 年 3 月 9 日

中央教育審議会初等中等教育分科会教員養成部会  
教職課程・免許・大学院課程ワーキンググループ  
小学校作業部会  
中学校・高等学校作業部会  
各位

日本スポーツ体育健康科学学術連合  
日本体育・スポーツ・健康学会  
日本体力医学会  
全国大学体育連合

### 1. 要望の趣旨

現在検討が進められている教職課程の見直しにおいて、66 条の 6 科目として実施されてきた「体育」の位置付けについて、小学校作業部会および中学校・高等学校作業部会における議論(2 月 25 日、26 日)を拝聴いたしました。「体育」の扱いについて、中学校・高等学校作業部会では「教職課程内に位置付ける必要はない」との方向性が示され、小学校作業部会では必要性は認めつつも位置付け方について更なる検討が必要とされたと認識いたしました。

しかしながら、本件は単に「体育」を教職課程内に残すか否かという個別科目の問題ではなく、すべての学校種を通じ、すべての教員に共通して求められる基盤的資質能力を、制度としてどのように保障するのかという、教員養成の根幹に関わる課題であると考えます。小学校作業部会において「教師としての適応力・回復力・自己管理能力の育成」の観点から「身体性」を学ぶ体育の意義を指摘するご意見がありました。これらの議論は、教員養成における身体性や健康教育の位置付けを改めて検討する重要な視点を提示するものと受け止めております。まさにこの視点こそが、新たな教員養成課程に必要不可欠なものと考えます。また、健康教育の重要性が改めて論じられている今日において、「体育」を教職課程から切り離し、他教科等で扱えば足りるとする整理には、教育基本法における教育の理念および教員養成の基盤という観点から再考の余地があると考えます。

つきましては、体育の教育的機能に立ち返り、従来型の「体育」を教員養成のための身体・健康教育演習として再構成する「ウェルビーイング基盤科目」(仮称)の創設を検討課題として位置付け、これをすべての教員養成に共通する基盤科目として制度的に整理することについて、校種横断的観点から改めて審議いただきたく、ここに要望いたします。

## 2. 本件を校種横断的課題として検討すべき理由

### (1) ウェルビーイングはすべての教員に共通する基盤資質である

現代の教育課題において、児童生徒の身体的・精神的・社会的な充実、すなわちウェルビーイングの確保は中心的課題となっています。同時に、教師自身のウェルビーイングもまた、教育の質を左右する重要な要素です。

OECD が提唱する Learning Compass 2030 においても、身体的・精神的健康は学習の基盤として明確に位置付けられ、学習者および教師の双方にとって中核的な要素であることが示されています。教師に求められる資質には、

- ・自己の身体と心の状態を把握し調整する力
  - ・ストレスに対処する力
  - ・回復力（レジリエンス）
  - ・他者と協働し関係を構築する力
  - ・多様性を包摂する姿勢
- が含まれます。

これらは校種に依存するものではなく、すべての教員に共通する基盤的能力です。したがって、その育成を担う科目は、小学校のみ、中高のみといった個別判断ではなく、全校種共通の制度設計として検討される必要があります。

### (2) 「体育」の教育的機能の再評価

中学校・高等学校作業部会では、教科指導との直接的関連性や科目のスリム化の観点から、「体育」を教職課程内に位置付ける必要はないとの意見が示されました。しかしながら、体育が担ってきた教育的機能は、単なる実技科目にとどまりません。

- ・身体性の理解と自己認識
- ・安全配慮・危機管理能力
- ・集団活動の運営・統率力
- ・身体性に根ざしたコミュニケーション形成
- ・非認知的能力の育成

といった要素は、教科横断的であり、教員としての基礎を形成する学びです。これらを「他教科で扱えば足りる」とする整理は、体育の持つ実践的・体験的学習の機能を十分に評価したものとはいえず、制度的保障としては具体性を欠くと考えます。

また、学習指導要領「総則」においては、育成すべき資質・能力が三つの柱として整理され、いわゆるコンピテンシー・ベースの教育課程の考え方が明確に示されています。各教科の評価もこの枠組みに基づいて構築されている現状を踏まえれば、身体を通じた実践的学びの意義は改めて検討されるべきです。情報リテラシーと並び、生涯にわたり主体的に身体活動に関わる力、すなわちフィジカルリテラシーの育成は、すべての教員に共有される基盤的視座であると考えます。

### (3) 教育理念との整合性

教育基本法第2条は、「健やかな身体を養うこと」を教育の目標の一つとして明記し、「知育・徳育・体育」にわたる全人的教育を理念としています。この理念は、特定教科の担当者だけに求められるものではなく、すべての教員に共有されるべき教育観の基盤です。また、“我が国の知・徳・体にわたる全人的な教育が国際的にも高く評価”されてきた点を基礎に「令和の日本型学校教育」が推進されるべきです。教職課程において身体的側面の学びを制度的に位置付けないことは、この理念の実質的な後退につながる可能性があります。

### 3. 提案：校種横断的「ウェルビーイング基盤科目」(仮称)の創設

以上を踏まえ、従来の「体育」をそのまま維持するか否かという議論ではなく、体育の教育的機能を再構成し、教員養成の基盤として明確に位置付ける新たな科目の設置を提案いたします。

ウェルビーイング基盤科目(仮称)

【位置付け】 全校種共通の教職課程基盤科目

【目的】 身体的・精神的・社会的ウェルビーイングを基盤とした教員としての実践的資質能力の育成

【内容例】

- ・身体教育と身体性の理解
- ・健康教育の理論と実践
- ・安全配慮、リスクマネジメント
- ・インクルーシブ教育と身体活動
- ・コミュニケーション能力・非認知的能力の育成
- ・教師自身の自己管理、レジリエンス形成

各内容について、理論と実践を交えた演習型授業として実施する。

本提案は、従来型の「体育」の単純な継続ではなく、教員養成に求められる今日的課題を踏まえた再構成であり、制度改革の趣旨とも整合するものと考えます。

### 4. 結び 両作業部会に共通する課題としての再審議のお願い

本件は、小学校部会のみ、あるいは中学校・高等学校部会のみで結論づけるべき事項ではありません。教員養成の基盤設計という観点から、

両作業部会に共通する横断的課題として整理すること

必要に応じて合同的検討の場を設けること

校種を超えた共通基盤科目として制度設計を再検討することを強く要望いたします。

教職課程改革は、単なる科目整理にとどまるものではなく、これからの教師像を制度としていかに保障するかという根幹に関わる課題です。すべての学校種に共通する教員の基盤的資質として、身体・健康・ウェルビーイングに関する学びを教職課程の中にどのように位置付けるかについて、校種横断的観点から改めて慎重なご審議を賜りますようお願い申し上げます。

以上

## 【詳細版】教職課程における「体育」の教育的機能の再構成に関する要望書

校種横断的「ウェルビーイング基盤科目」(仮称)の創設提案 : 参考資料

### 大学教養体育の取り組み

教育基本法第2条では「知育・徳育・体育」にわたる全人的教育を通じ、「健やかな身体を養うこと」を教育目標の1つとしている。さらに、**身体的・精神的・社会的なウェルビーイングの追求が現代の課題**とされ、OECDが提唱する Learning Compass 2030 においても、**身体的・精神的健康は学習の基盤として明確に位置付けられている**。従って、**身体性の理解とその実践による深い学びは、すべての教員養成課程に必要なものとして位置づけられる必要があると考えられる**。

一方、大学における教養体育も、この理念に基づいて教育を展開してきているが、多くの場合、教員養成プログラムではなく、教養的プログラムに重点が置かれてきたことは否めない。従って、施行規則第66条の6の「体育」は、**教員養成に機能する「ウェルビーイング基盤科目」**に生まれ変わる必要がある。

この点に関し、大学教養体育の現場では、かねてより「大学体育の再定義」として、学生の全人的な成長を促す授業研究に取り組み、その学術的成果を検証し、さらに各大学のポリシーの実現につなげる努力を重ねてきている。つまり、**現在の「大学体育」は単にスポーツ種目を実践することに留まらず、新たな発想と工夫により変容してきている**。そして、この教育実践は新たな「ウェルビーイング教育」の礎として機能するものと考えられる。

以下に、近年の大学教養体育の授業実践に関する学術的成果について、

全国大学体育連合の学術誌「大学体育スポーツ学研究・大学体育学」

日本体育・スポーツ・健康学会の機関誌「体育学研究」を中心にまとめた。

[ ]で示した文献を含む各項目の詳細な内容については【詳細版】・参考資料を参照のこと

また、「ウェルビーイング基盤科目」のシラバスの参考資料として、日本体育・スポーツ・健康学会で検討中の内容についても文末に示した。当学会は教職課程における体育教育の在り方を課題として検討を続けており、本年度の学会大会で「ウェルビーイング基盤科目」の在り方を含めシンポジウムを開催して議論を深める計画である。

### 大学体育のパラダイムシフト : 社会人基礎力を育成する教育介入とその成果

1. 取組の背景：スポーツ実践から「能力開発」の場へ

現代の大学体育は、単なる運動スキルの習得を目的とするのではなく、経済産業省が提唱する「社会人基礎力」(前に踏み出す力、考え抜く力、チームで働く力)を、スポーツという動的な環境を通じて育成する「課題解決型教育」へと変貌しています [1][2][3]。

2. 授業における具体的な介入内容(新たな取組)

- ICT・科学的データを用いたPBL(課題解決型学習) [2]
  - 介入：ゴルフ等の実技において、iPadやスイング解析装置(M-Tracer)を導入。3人1組の小グループでデータを分析し、互いにフィードバックを行うプロセスを構築。

- 意図：主観的な感覚を客観的な数値・映像に置き換え、対話を通じた「課題発見」と「解決策の立案」を促す。
- リフレクション（省察）の質を高めるライティング支援 [6]
  - 介入：毎時間の「リフレクションノート」に加え、記述のポイントをまとめた「ライティング支援教材」を配布。
  - 意図：言語化を促すことでスポーツの経験を汎用的なスキル（メタ認知能力）へ転移させる。
- 日常生活と連動した行動変容の促進 [5]
  - 介入：「学生生活計画及び行動記録」を用い、体育や学修活動、アルバイトを含む日常生活の行動を自己記録・管理させる。
- 集中授業と学外活動による環境介入 [2]
  - 介入：通常授業に加え、学外施設でのキャンプやゴルフ実習を伴う「集中型授業」を実施。非日常的な環境下で長時間の共同生活・共同作業を経験させる。
- 遠隔（オンライン）環境での戦略的プログラム [1]
  - 介入：コロナ禍において、計画立案や他者の意見を聴くプロセスを重視したSLS（スポーツ・ライフスキル）教育を遠隔で実施。

### 3. 介入による成果と教育的価値

- 社会人基礎力の有意な向上 [1][2][3][4]
  - 介入により「チームで働く力（発信力・状況把握力）」や「考え抜く力（計画力・創造力）」等の各要素が有意に向上。
- 行動変容の波及 [5][6]
  - 体育の授業内にとどまらず、日常生活やアルバイト、将来のキャリア形成に対する前向きな行動変容や意識の変化を確認。
- 遠隔授業の有効性の証明 [1]
  - 適切なプログラム設計により、対面でなくても「計画力」や「傾聴力」等の育成が可能であることを実証。
- 客観的評価手法の確立 [4]
  - VAS法（視覚的評価スケール）を用いることで、能力向上の度合いを信頼性・妥当性のある数値として可視化。

### 参考文献リスト

1. 前田奎・他（2022）「コロナ禍での遠隔による大学スポーツ授業の前後における社会人基礎力の変化」 *大学体育スポーツ学研究*, 19, 72-81.
2. 金田晃一・引原有輝（2018）「学外活動を伴う集中型の大学体育授業が受講学生の社会人基礎力におよぼす影響：ゴルフ種目を対象に」 *大学体育学*, 15, 22-30.
3. 石道峰典・他（2016）「体育実技授業における社会人基礎力育成を意図した介入効果の検証」 *大学体育学*, 13, 26-34
4. 石道峰典・他（2017）「体育実技授業による visual analog scale (VAS) 法を用いた社会人基礎力の評価に関する検討」 *大学体育学*, 14, 67-78.
5. 木村美来・小川真由子（2023）「大学生の社会人基礎力を高めるための授業実践」 *皇學館大学*

教育学部学術研究論集, 5, 36-45.

- 小林雄志・他 (2024) 「ライティング支援のための教材は大学体育授業におけるリフレクションノートの記述内容および受講生の社会人基礎力に影響を与えるか？」 *大学体育スポーツ学研究*, 21, 133-144.

## 大学体育のパラダイムシフト : 生涯を生き抜く「ライフスキル」を育む教育実践

### 1. 取組の背景 : 身体運動を通じた「心理社会的成長」へのアプローチ

現代の大学体育は、単なる体力向上や種目習得の場ではなく、日常生活や将来の困難を乗り越えるための精神的技能である「ライフスキル (LS)」(コミュニケーション、リーダーシップ、自己管理等) を、スポーツの動的な特性を活かして獲得させる場となっています [7][9][13]。

### 2. ライフスキル獲得に向けた具体的な介入 (教育的アプローチ)

- 課題解決型アクティビティ (プロジェクトアドベンチャー : PA) の導入 [11]
  - 介入 : 従来のフィットネス型授業に代わり、キャンパス内施設を用いた集団による課題解決型ワークを実施。
  - 意図 : 他者との協力が不可欠な状況を創出し、初年次学生の「大学適応感」と「対人スキル」を同時に高める。
- 自己開示を促進する授業設計 [7][13]
  - 介入 : キャッチボールや簡易ゲームの過程で、自分の考えや感情を他者に伝える「自己開示」の機会を意図的に設定。
  - 意図 : 相互理解を深めるプロセスを通じて、心理社会的な気づきを促し、ライフスキルの獲得を間接的に支援する。
- 「体育ノート」と記述量の確保による省察支援 [8][10]
  - 介入 : 毎時間の振り返りに専用の「体育ノート」を活用。さらに、振り返りの記述文章数 (4 文以上など) を具体的に指示。
  - 意図 : 記述量 (文章数) が多いほどリーダーシップや情報収集能力が有意に向上することを確認し、経験を知識として定着させる。
- 多様な学習形態 (集団学習・一斉指導) の戦略的活用 [12]
  - 介入 : チームスポーツだけでなく、一斉指導型の授業でも「創造的思考」を刺激するプログラムを構築。

### 3. 実証された成果と教育的価値

- 多面的なスキルの向上 [9][10][11]
  - 授業を通じて「意思決定」「自信」「責任感」「自己統制」「表現性」などのリーダーシップ・コミュニケーションスキルが有意に向上。
- 大学生活への適応促進 [11]
  - PA (課題解決型) プログラムの導入により、友人関係、授業への取り組み、大学環境への適応感が、従来型授業よりも顕著に高まる。
- 日常生活への転移 (波及効果) [8]
  - 体育授業で獲得したライフスキルが、授業内にとどまらず、日常生活の課題解決にも活用されるという「生活への転移」が確認された。
- リフレクションの質と能力向上の相関 [10]

- 振り返りを詳細に記述する習慣が、知識情報やリーダーシップの獲得を促進するという、言語活動の重要性が証明された。

## 参照論文リスト

7. 島本好平・山本浩二 (2018) 「心理社会的な成長につながる気づきのライフスキル獲得への影響：体育授業における自己開示からの検討」 *大学体育学*, 15, 63-71.
8. 東海林祐子・島本好平 (2017) 「大学体育におけるライフスキル獲得のための授業支援ツール体育ノートの導入とその効果の検討」 *大学体育学*, 14, 3-15.
9. 尼崎光洋・煙山千尋 (2021) 「大学体育によるライフスキルの変容」 *大学体育スポーツ学研究*, 18, 1-10.
10. 瀧本真己・他 (2018) 「大学体育実技授業の振り返り文章数を多く記述するほどライフスキルの獲得が促進される：大学体育授業を対象とした縦断研究」 *大学体育学*, 15, 3-11.
11. 山内宏志・他 (2026) 「初年次体育授業へのプロジェクトアドベンチャーの導入が学生の大学適応感とライフスキル獲得に及ぼす影響」 *大学体育スポーツ学研究*, 23, 11-25.
12. 中井聖 (2018) 「学習形態の異なる大学体育実技授業実施前後のライフスキルの特徴とその変化」 *大学体育学*, 15, 46-56.
13. 奈良隆章・木内敦詞 (2020) 「自己開示によるライフスキル向上を意図した大学体育授業の設計」 *大学体育スポーツ学研究*, 17, 38-47.

## 大学体育のパラダイムシフト：自律的学習者と折れない心を育む「自己調整学習」と「レジリエンス」の育成

### 1. 取組の背景：アクティブ・ラーニングの基盤となる「自己調整能力」の育成

現代の大学体育は、単に運動をこなす場ではなく、自ら目標を立て、実行し、振り返る「自己調整学習 (SRL)」のプロセスを習得する場です。また、スポーツの成功・失敗体験を通じて、困難に直面しても立ち直る力である「レジリエンス」や「自己効力感」を高め、他科目や日常生活でも主体的に学ぶ姿勢を養うことを目指しています [14][15][16][19]。

### 2. 具体的な介入内容 (自律的な学びを促す取組)

- 「自己調整学習ノート」によるメタ認知の強化 [15]
  - 介入：授業内で専用のノートを活用し、目標設定、自己教示 (独り言)、自己モニタリング、評価・反省を段階的に記録させる。
  - 意図：学習のプロセスを可視化し、学生が自分の学習状況を客観的に把握 (メタ認知) する習慣を身につけさせる。
- ASE (Action Socialization Experience) の導入 [16]
  - 介入：一人では解決できない身体的・心理的な課題に対し、グループで協力して挑む「ASE」を実施。
  - 意図：予見 (計画) 遂行 (試行) 自己内省 (振り返り) の循環を経験させ、社会性と課題解決能力を同時に育む。
- 動機づけ調整方略の戦略的活用 [14]
  - 介入：「興味を惹きつける (内発的調整)」「他者と協力する (協力方略)」といった、

自らのやる気を維持するための具体的な「方略」を意識させる授業設計。

- レクリエーション提供者としての役割付与 [17]
  - 介入： 学生が主体となってレクリエーション活動を企画・提供する機会を設ける。
  - 意図： 他者との交流や協力体験を通じ、ソーシャル・サポートへの気づきや自己効力感を向上させる。

### 3. 実証された成果と教育的価値

- 自己効力感とレジリエンスの向上 [15][19]
  - 実技授業の履修により、運動に対する自信（運動セルフ・エフィカシー）だけでなく、社会性や自己肯定感を含む「レジリエンス」が有意に向上。
- 体育・学修への適応促進 [18]
  - 自己調整学習方略（目標設定やヘルプシーキング等）を身につけた学生は、体育授業への適応感が高く、主体的な学習行動をとることが証明された。
- ソーシャル・サポートの認識拡大 [17]
  - 活動を通じて周囲からの支援を実感することで、心理的な安定やウェルビーイングにつながる感覚を習得。
- 自律的学習サイクルの確立 [16]
  - ASE等の活動を通じて、SRLの「循環的段階モデル」が体育授業内で実践され、生涯にわたって学び続ける基盤が形成される。

---

### 参照論文リスト

14. 蓬田高正・坂本昭裕 (2023) 「大学教養体育における動機づけ調整方略の構造と関連要因」 *体育学研究*, 68, 455-470.
15. 須崎康臣・杉山佳生 (2017) 「大学生を対象とした体育授業における自己調整学習方略と体育自己効力感を促すための介入プログラムの効果」 *体育学研究*, 62, 227-239.
16. 蓬田高正・坂本昭裕 (2022) 「Action Socialization Experience を導入した大学教養体育において自己調整学習方略の使用は促進されるのか？」 *大学体育スポーツ学研究*, 19, 15-27.
17. 高山昌子・他 (2020) 「レクリエーション活動を提供する学生の自己効力感とソーシャル・サポートに関する研究：自由記述の分析からみる学生の学びについて」 *日本レクリエーション協会研究紀要* ( ファイル参照 )
18. 須崎康臣・杉山佳生 (2016) 「自己効力感および自己調整学習方略が大学生の体育適応感に及ぼす影響」 *体育学研究*, 61, 91-102.
19. 重藤誠市郎・他 (2020) 「主体的にスポーツ実技を選択履修する大学生の運動セルフ・エフィカシーとレジリエンスの特徴」 *大学体育スポーツ学研究*, 17, 3-11.

## 大学体育のパラダイムシフト：科学的根拠に基づく「行動変容」と「生涯スポーツ習慣」の確立

### 1. 取組の背景：運動を「教える」から「習慣化させる」教育への転換

従来の大学体育は種目スキルの向上に主眼が置かれていましたが、現在は行動科学や心理学の知見を応用し、卒業後も自律的に運動を継続できる「身体活動自己管理能力 (PASMA)」の育成を重視しています。特に、無関心層から実践層まで、学生一人ひとりの準備状態に合わせた介入を行うことで、生涯に

わたる健康の維持・増進を目指しています [20][23][24][25]。

## 2. 具体的な介入内容（行動科学に基づくプログラム）

- 変容ステージに合わせた個別介入（TTMの応用） [23日]
  - 介入：運動に対する心理的準備状態（無関心、関心、準備、実行など）を把握し、ステージに応じた課題を提示（例：無関心期には座りっぱなしのリスクを自覚させる課題、準備期には目標達成の報酬を設定する課題）
  - 意図：一律の指導ではなく、個々の心理的プロセスに合致した働きかけを行うことで、運動開始への障壁を低減する。
- ハイブリッド型授業（実技・講義・宿題の連携） [20][24][25]
  - 介入：実技に加え、健康理論の講義、さらに日常生活での歩数や運動を記録する「運動モニタリングシート（宿題）」を組み合わせたプログラム（Project FYPE など）を実施。
  - 意図：授業という「機会」を、日常生活（宿題）という「行動」へ橋渡しし、COM-Bモデル（能力・機会・動機の相互作用）に基づいて習慣化を促進する。
- 日常生活のセルフモニタリング [22]
  - 介入：運動・食事・睡眠の生活習慣を継続的に自己記録（セルフモニタリング）させる。
  - 意図：オンライン環境下でも自身の生活リズムを客観視させ、運動の恩恵（ベネフィット）への意識を高める。
- 意識的運動学習と自己との対話 [21]
  - 介入：身体の動きを意識化させ、運動を通じて「新しい自己」や「他者・世界」との関係性を構築するプロセスを重視。

## 3. 実証された成果と教育的価値

- 運動習慣の定着と身体活動量の増加 [20][23][25]
  - 行動科学的介入により、介入群は対照群に比べ、歩数や中高強度の身体活動量が有意に増加し、運動習慣が定着しやすいことが証明された。
- 心理的変数のポジティブな変化 [24][25]
  - 運動に対する「自己効力感（自信）」が高まり、運動実践の恩恵をより強く認識するようになるなど、心理的な行動変容が確認された。
- 生活習慣全般の改善 [22][24]
  - 運動だけでなく、食事や睡眠、時間管理といった生活習慣全体に対する意識が向上し、大学生のQOL（生活の質）向上に寄与。
- 遠隔授業における有効性の確認 [22]
  - オンライン環境でも、適切なセルフモニタリング支援を行うことで、対面授業に劣らない健康教育効果が得られることが示された。

---

## 参照論文リスト

20. 堀口文・他（2026）「身体活動自己管理能力の向上を目指した大学体育授業：体づくり運動を基盤とした実技・講義・宿題によるハイブリッド型授業の効果」 *大学体育スポーツ学研究*, 23, 51-64.
21. 金谷麻理子・高木英樹（2019）「大学体育における意識的運動学習の教育的価値に関する一考

- 察」 *大学体育スポーツ学研究*, 16, 3-12.
22. 小倉圭・他 (2021) 「日常生活のセルフモニタリングおよび運動課題を中心としたオンライン体育授業の実践とその効果の検討」 *大学体育スポーツ学研究*, 18, 97-111.
23. 荒井弘和・他 (2009) 「運動行動の変容ステージに対応した体育授業プログラムが大学生の運動習慣に与える効果」 *体育学研究*, 54, 367-379.
24. 木内敦詞・他 (2008) 「行動科学に基づく体育プログラムが大学新入生の健康度・生活習慣に及ぼす効果：Project FYPE」 *体育学研究*, 53, 329-341.
25. 木内敦詞・他 (2009) 「行動科学に基づく体育プログラムが大学新入生の身体活動関連変数に及ぼす効果：Project FYPE」 *体育学研究*, 54, 145-159.

## 大学体育のパラダイムシフト：「主観的恩恵」の可視化と学習効果を最大化する授業設計

### 1. 取組の背景：学生が実感する「体育の価値」の構造化

大学体育の存立意義を明確にするため、学生自身が授業を通じてどのような恩恵を感じているかを定量的に測定する試みが進んでいます。単なる体力向上だけでなく、心理的安定や社会的スキルの獲得など、多次元的な「主観的恩恵」を評価指標に据えることで、教育効果の科学的な検証が行われています [3][4]。

### 2. 学習効果を左右する要因と介入戦略

- 動機づけ雰囲気構築 [26]
  - 知見：他者との比較ではなく、自身の努力や上達を重視する「熟達雰囲気」が、運動技能の習得やコミュニケーション能力の向上といった恩恵評価を強く促進する。
  - 介入：指導者がプロセスを評価する環境を作ることで、学生の主観的な学びの実感を高める。
- ルーブリックによる技能課題の明確化 [31]
  - 介入：初心者と経験者では課題認識が異なる（例：初心者は身体の動きよりシャトルの飛距離を気にする）ことに着目し、習熟度に応じた「ルーブリック（評価指標）」を提示。
  - 成果：自分のレベルに合った目標が明確になることで、技能向上だけでなく多面的な恩恵評価が向上する。
- 批判的思考態度（Critical Thinking）との連動 [27]
  - 知見：探究心や論理的思考への自覚が強い学生ほど、体育授業から多くの恩恵（協同プレーや体力向上など）を享受できる。
  - 意図：体育を「考える場」として機能させることで、学生の主体的な学びを誘発する。
- 心理的準備（メンタル・ウォーミングアップ） [30]
  - 介入：授業開始時に「笑い準備運動」などのポジティブな感情を喚起するワークを導入。
  - 成果：気分が改善するだけでなく、コミュニケーション・スキルの向上や、授業全体の恩恵実感を底上げする。

### 3. 教育的価値と大学生活への波及効果

- 大学適応感への寄与 [28]
  - 体育授業で得られる主観的恩恵（特に友人関係や生活習慣の改善）は、学生の大学生活全体への適応感（School Adjustment）に直接的な正の影響を及ぼす。
- 意思決定の最適化（恩恵と負担のバランス） [29]

- 水泳などの種目において、学生が感じる「恩恵（プラス）」と「負担（マイナス）」を尺度化。負担を上回る恩恵を実感させる設計が、継続的な運動実践の鍵となる。
- 社会的態度の育成 [27][28]
  - 身体活動を通じた「協同」の経験が、論理的思考や他者理解といった、スポーツの枠を超えたジェネリックスキルの向上に結びつく。

#### 参照論文リスト

26. 中須賀巧・他 (2020) 「大学体育授業における動機づけ雰囲気と主観的恩恵評価の関係：受講種目と性別の違いに着目して」 *大学体育スポーツ学研究*, 17, 12-22.
27. 鳥井淳貴・他 (2024) 「大学体育授業における批判的思考態度と主観的恩恵評価の関係」 *大学体育スポーツ学研究*, 21, 95-105.
28. 西田順一・他 (2016) 「体育授業における大学生の主観的恩恵評価およびその大学適応感に及ぼす影響性」 *体育学研究*, 61, 537-554.
29. 西田順一 (2011) 「大学生の水泳・水中運動の恩恵と負担の測定：意思決定バランス尺度の作成および信頼性・妥当性の検討」 *大学体育学*, 8, 13-23.
30. 藤田恵理・他 (2023) 「大学体育におけるこころの準備運動としての『笑い準備運動』の教育効果」 *大学体育スポーツ学研究*, 20, 33-47.
31. 藤野和樹・他 (2022) 「大学体育バドミントン授業受講者の主観的スキル課題に基づくルーブリックが主観的恩恵に及ぼす効果」 *体育学研究*, 67, 143-156.

### 大学体育のパラダイムシフト：コロナ禍に見出された大学教養体育の価値と教育的効果：単なる「実技」を超えた人間形成

#### 1. 新たな取組と具体的な介入内容

コロナ禍を契機に、従来の対面実技に理論や ICT、自己内省を組み合わせた多角的なアプローチが導入されました。

- ICT を活用したハイブリッド・遠隔指導：オンデマンド型（動画・スライド配信）や同時双方向型（Zoom 等）を組み合わせ、技術解説だけでなく、Google フォームを用いた振り返りやフィードバックを徹底[32][33][34]。
- 科学的理論に基づく行動変容の促進：運動行動変容ステージ（TTM）等の理論を活用し、学生の現在の運動習慣に合わせた動機付けや課題設定を実施[33]。
- 身体意識と理論の融合（STEAM・ソマティック教育）：単なる動きの模倣ではなく、内面的な身体感覚（Soma）への気づきを促す学習（Soma Awareness）や、科学・技術・芸術等の視点を交えた STEAM 教育の枠組みを導入[34]。
- 対面実技による社会的相互作用の再構築：感染対策を講じた上での対面授業再開により、他者との関わりを伴う身体活動の場を提供[35][36]。

#### 2. 多面的な教育成果

教養体育の履修は、スポーツ技能の向上以外に、大学生のウェルビーイングに直接寄与することが示されています。

- ライフスキルおよび社会的スキルの向上：

- 体育実技の履修者は、非履修者に比べてライフスキル（目標設定、感情調整など）が有意に向上した。特に運動部に所属していない学生でその効果が顕著であった[35]。
- 対面実技への参加は、社会的スキル（KiSS-18）の維持・向上に寄与し、孤立を防ぐ役割を果たした[36]。
- メンタルヘルスと心理的健康の改善：
  - 精神的健康度（WHO-5）のスコアが、体育実技の履修によって有意に改善した[36]。
  - 遠隔授業下においても、自己主導的な学習（やる気）の向上や、生活リズムの維持に一定の効果が認められた[32][34]。
- 大学体育観の変容（価値創造的な学び）：
  - 学生の認識が「単なる運動不足解消」から、身体を通じた「自己理解」や「将来への自己変容」を見出す「価値創造」の場へと深化・変容した[34]。
- 身体活動量の増加：体育実技の履修により、授業時間外の自発的な運動頻度が増加した[35]。

## 文献リスト

- 36) 難波秀行・他 (2020) 「授業者からみたコロナ禍に行われた遠隔による大学体育実技の教育効果の検証」 *大学体育スポーツ学研究*, 18, 21-34.
- 37) 西田順一・他 (2022) 「流行下における『オンデマンド型』大学体育実技授業の学修成果に影響を及ぼす要因の検討：運動行動変容ステージに注目して」 *大学体育スポーツ学研究*, 19, 1-14.
- 38) 北村勝朗 (2020) 「コロナ禍におけるオンライン授業を通して大学体育は何をなし得たのか？：説明的文章完成法を用いた大学生の大学体育観の質的分析」 *大学体育スポーツ学研究*, 18, 35-48.
- 39) 寺岡英晋・他 (2020) 「コロナ禍による体育実技の休講措置後の再開が大学一年生の身体活動とライフスキルに与える影響」 *慶應義塾大学体育研究所紀要*. 61, 15-25
- 40) 寺岡英晋・他 (2021) 「新型コロナウイルス感染症拡大下における大学生のメンタルヘルスと社会的スキルに関する調査研究：対面授業による体育実技の履修有無の比較から」 *大学体育スポーツ学研究*, 19, 84-93.

## その他の介入研究：大学教養体育による「資質・能力」の育成と心理社会的成長：多角的な介入とその成果

### 1. 新たな取組と具体的な介入内容

現代の大学体育は、行動科学や教育工学の知見を取り入れ、単なる「運動不足解消」から「人間形成」を意図した授業へと進化しています。

- 科学的モデルに基づく行動変容介入：
  - 多理論統合モデル（TTM）を用いた、学生の運動意識段階（ステージ）に応じた動機付けや課題設定の導入[41][44][46]。
  - インストラクショナルデザイン（ID）を活用した、効果的・効率的・魅力的な学習設計の実践[48]。
- 心理的成長を促す課題解決型アプローチ：
  - 「挑戦的課題達成型」実技：バドミントン等の種目において、あえて挑戦的な課題を設定し、成功体験を通じた自己成長を促す[42]。

- 「スポーツ」教育への転換：従来の「体育 (Physical Education)」から、社会的スキルの獲得を目的とした「スポーツ・リテラシー」や、心身の自己認識を促す「スポーツ・ウェルネス」へと科目構成を刷新[43]。
- 身体を通じた他者理解と共生の促進：
  - パラスポーツ (車椅子バスケットボール) の導入による、心情面 (関心・意欲) の変化や障害・他者への理解深化[50]。
  - 課題解決型アクティビティにおける「間身体性 (他者と身体を介して関わること)」を重視した、心理社会的成長の支援[45]。

## 2. 多面的な教育成果

これらの介入は、スポーツ技能の向上にとどまらず、学士課程教育が求める汎用的能力の獲得に寄与しています。

- ポジティブな特性 (強み・長所) の開花：リーダーシップ、チームワーク、勇敢さ、誠実さといった「性格的な強み」が、体育授業の経験を通じて有意に育まれる[49][42]。
- 学士力 (ジェネリックスキル) の向上と定着：コミュニケーション、問題解決、チームワーク、リーダーシップ等のスキルが向上し、その効果は授業終了 1 年後も維持されることが示されている[46][43]。
- 大学への適応と集団凝集性：チームスポーツを通じた「集団凝集性」の向上が、学生の大学に対する適応感 (帰属意識) を直接的に高める[47]。
- 学修成果を左右する要因の解明：個人のレジリエンスだけでなく、教員による適切なフィードバックや賞賛といった「教授行動」が学修成果を最大化させる[41]。

## 文献リスト

- 41) 西田順一ほか (2024)：大学体育授業にて学修成果を高めるための条件：学修者特性および学修・教授行動を要因とした決定木分析による検討．体育学研究, 69: 109-124.
- 42) 橋本公雄ほか (2020)：「挑戦的課題達成型体育授業」に伴う心理的機能の向上効果：体育実技授業による自己成長に着目して．熊本学園大学論集『総合科学』, 26(1): 79-96.
- 43) 富川理充ほか (2016)：「体育」演習から「スポーツ」教育へと転換した大学教養体育の授業効果：一私立大学の実践事例．大学体育学, 13: 25-37.
- 44) 藤井一貴ほか (2025)：Transtheoretical Model を導入した体育授業プログラムが「学びに向かう力、人間性等」に及ぼす影響：「共生」に着目して．北関東体育学研究, 10: 3-12.
- 45) 大友あかねほか (2025)：課題解決型アクティビティにおける他者との身体を介した関わりに関する一考察：竹内敏晴の出会いのレッスンとの構造比較．大学体育スポーツ学研究, 22: 17-29.
- 46) 中山正剛ほか (2014)：学士課程教育における体育の介入授業が及ぼす長期的な効果に関する研究：授業終了 1 年後の学士力関連スキルと運動行動に着目して．大学体育学, 11: 65-78.
- 47) 鳥井淳貴ほか (2023)：大学体育授業における集団凝集性の変化と適応感の関連．大学体育スポーツ学研究, 20: 73-82.
- 48) 全国大学体育連合 (2018)：大学体育の価値と評価 (第 5 回大学体育研究フォーラム)．体育・スポーツ教育研究, 18(1): 65-85.
- 49) 橋本公雄ほか (2020)：大学体育授業で育まれる強み・長所：性差および授業種目間差に着目して．

50) 高田大輔ほか (2016): 大学体育授業における車椅子バスケットボールの教育効果の検討: 特に受講学生の心情面の観点から. 大学体育学, 13: 15-23.

## 教職課程における「体育」の教育的機能の再構成に関する要望書 — 校種横断的「ウェルビーイング基盤科目」(仮称)の創設提案 — 参考資料

### 【現状と課題】

#### 1 現状: 大学教養体育

- 施行規則第66条の6「体育」
- 教養的プログラム中心の傾向
- 課題: 単なるスポーツ種目の実践に留まりがち



#### 2 社会の課題と教育目標

- 教育基本法第2条: 『健やかな身体を養うこと』(知育・徳育・体育の全人的教育)
- 現代の課題: 身体的・精神的・社会的なウェルビーイングの追求
- OECD Learning Compass 2030: 健康は学習の基盤



【再構成の方向性】  
身体性の理解と  
その実践による  
深い学び

### 具体的な取り組み (大学体育のパラダイムシフト)

#### 1 社会人基礎力の育成

- 学修内容**
- ICT・科学的データPBL、リフレクション、日常生活運動、遠隔プログラム
- 成果**
- 社会人基礎力の向上
  - 行動変容

#### 2 生涯を生き抜く「ライフスキル」を育む

- 学修内容**
- 課題解決型アクティビティ(PA)、自己開示、体育ノート(省察)
- 成果**
- 多面的なスキルの向上
  - 日常生活への転移

#### 3 自律的学習者と折れない心を育む「自己調整学習」と「レジリエンス」

- 学修内容**
- 自己調整学習ノート(メタ認知)
  - ASE(社会的経験)
  - 動機づけ調整
  - レクリエーション提供
- 成果**
- 自己効力感・レジリエンス向上
  - ソーシャル・サポート

#### 4 科学的根拠に基づく「行動変容」と「生涯スポーツ習慣」の確立

- 学修内容**
- 変容ステージに合わせた個別介入(TTM)、ハイブリッド型、セルフモニタリング
- 成果**
- 運動習慣の定着、身体活動量の増加

#### 5 「主観的恩恵」の可視化と学習効果の最大化

- 学修内容**
- 動機づけ雰囲気、ルーブリックによる技能課題、批判的思考態度、メンタル・ウォーミングアップ
- 成果**
- 体育の価値の構造化、大学適応感への寄与

#### 6 コロナ禍に見出された価値: 単なる「実技」を超えた人間形成

- 学修内容**
- ICT活用ハイブリッド、STEAM・ソマティック教育、対面実技による社会的相互作用
- 成果**
- メンタルヘルス改善、体育観の変容

教員養成に機能する「ウェルビーイング基盤科目」へ生まれ変わる



### 【期待される成果 (教員養成のアウトカム)】

- 全人的教育を実践できる教員の養成
- 身体性の理解に基づく『ウェルビーイング教育』の礎
- 生徒・児童の心身の健康への貢献
- 身体活動量の増加: 自発的な運動頻度増加



「ウェルビーイング基盤科目」シラバス案 (日本体育・スポーツ・健康学会検討案)

1. 授業の目標・到達目標

本科目は、生涯にわたる健康とウェルビーイングの実現、および教師として求められる資質・能力の基盤となる「フィジカル・リテラシー」の育成を目指す。

- 自己調整・レジリエンス：身体仕組み(生理学)を理解し、ストレス管理やメンタルヘルスを自己調整できる能力を身につける。
- 多様性の包摂：障害、性差、文化の違いを理解し、誰もが排除されない参加の設計(アダプテッドスポーツ・レクリエーションスポーツ等を教材として)を実践的に学ぶ。
- 教師としての身体形成：児童生徒の前に立ち、励まし、安全を確保できる「教員としての身体」とコミュニケーション能力を形成する。

2. 授業の実施方法

学習者が自身の課題解決に向けて主体的・対話的に取り組む「アクティブ・ラーニング」形式。講義による科学的理解と、実技・演習による体験的理解を往還させる。

3. 評価方法

- 1) 自己評価 (40%)：自ら設定した到達目標に対する達成度、振り返りシートの記述内容。
- 2) 相互評価 (30%)：チーム活動や課題解決への貢献度に対する仲間からのフィードバック。
- 3) 教員評価 (30%)：科学的理解の確認(小テスト・レポート)および実技への参画状況。

4. 授業計画(全15回構成案)

回	形態	授業テーマ	具体的な実技・交流内容
1	講義	ガイダンス：なぜ教師にウェルビーイングが必要か	教員のメンタルヘルス現状と、身体活動が学習・心理に与える影響の解説。
2	演習	身体多様性と生理的計測	ペアで心拍数や主観的運動強度(RPE)を計測。発達や性差による「個体差」を科学的に数値で確認し合う。
3	実技	自己調整とレジリエンスの実践	ヨガ、マインドフルネス、呼吸法を通じたリラクゼーション体験。ストレス応答を自己コントロールする技法を習得する。
4	実技	教師らしい身体形成：姿勢と声【実技・交流】	「人の前に立つ姿勢」「通る声」の出し方をペアワークで確認。集団を惹きつけ、励ますための身体的プレゼンスを訓練する。
5	実技	安全管理と咄嗟の身体反応(実技)	学校での事故防止を想定し、「咄嗟に手足が出る」ための反応トレーニングや、怪我をさせない補助法・介助法を学ぶ。
6	実技	チームビルディングと合意形成【実技・交流】	チーム対抗の課題解決型ゲーム(ASE等)。チーム目標の設定、役割分担、納得感のあるルール作りを対話を通じて行う。
7	実技	社会的ウェルビーイングと共感【実技・交流】	身体接触を伴う運動やミラーリング演習。言葉に頼らないコミュニケーションを通じて、他者への共感と信頼関係を構築する。

8	実技	スポーツの価値とルール変更の試み【実技・交流】	既存のスポーツのルールを「全員が活躍できる」ように書き換えるワークショップと、そのルールの実践・検証。
9	演習	包摂のデザイン：排除を生まない設計【演習・交流】	身体的・経験的な差がある集団において、誰も取り残されないための環境調整(ユニバーサルデザイン)をグループで企画。
10	実技	インクルーシブ教育：アダプトスポーツ	車椅子バスケットボールやボッチャ、ゴールボール等の体験。障害を「制限」ではなく「特性」として捉える視点を養う。
11	実技	多様性と異文化理解のスポーツ	世界各国の伝承遊びやニュースポーツの体験。外国にルーツを持つ子どもの理解に繋がる身体文化の多様性を学ぶ。
12	実技	メンタルヘルス維持のための運動プログラム	「気持ちよく走れる(泳げる/歩ける)マイペース」の探究。教師自身が燃え尽きないための、日常的なセルフケア習慣の確立。
13	実技	地域・保護者と繋がるイベント企画【実技・交流】	学校と地域が繋がるためのレクリエーションを考案し、クラス内でミニイベントとして実施。ファシリテーション能力を磨く。
14	実技	ウェルビーイング・プロジェクト：模擬授業【実技・交流】	児童生徒の特定の課題(孤立、肥満、意欲低下等)を解決するための運動プログラムをグループで発表・実施し合う。
15	演習	総括：ウェルビーイング宣言とリフレクション【演習・交流】	15回の学びを振り返り、教師としてどのような身体と心で児童生徒に向き合うかを言語化し、共有する。

#### 5. 構築のポイント(各資料の反映)

- 「科学的自己管理」：心拍数測定などの実技を通じ、「感覚」ではなく「科学」として自己管理を学ぶ視点を導入し、心身のマネジメント能力を養う。(須永提案)
- 「生存戦略としての体育」：中教審の議論(多様性、メンタルヘルス、教員の休職問題やインクルーシブ教育といった学校現場の喫緊の課題)に合致させ、身体活動というアプローチで解決策を提示する実践知として他教科の委員にも必要性が伝わる内容に再構成。(平塚提案)
- 「教師としての身体」を鍛える：単なる運動ではなく、指導力、生徒指導、学級経営に生きる「立ち居振る舞い」「姿勢」「声」といった、教員養成ならではの身体形成を重視し実技として習得。(関根提案)
- 「広範なウェルビーイング領域」：ユネスコやWHOの国際動向を踏まえ、包摂や公平性といった現代的価値を包含。(来田提案)
- 「交流を通じた人間理解」：ワークブックの記述(汎用的スキルの向上)と、実際の他者との身体的交流をリンクさせ、深い学びを実現。

この構成により、従来の「体育実技」を超えた、教師としてのライフキャリアを支える「ウェルビーイング基盤科目」が実現される。