

# コロナ禍でみえる保健体育科のすがた

保健体育科

中塚 義実、今西智津子、鮫島 康太、征矢 範子、松本 英樹

※本報告は、第70回高等学校教育研究大会（2020年12月5日 筑波大学附属高等学校主催）の保健体育科分科会で取り上げた内容を、当日の議論とともに再構成し、研究資料として提示するものである。

## I. はじめに

70回目を迎える本校の研究大会において、保健体育科は公開授業と分科会を欠かさず実施してきた。公開授業は5名の専任教師がローテーションで担当し、分科会には教科全体で取り組むかたちで30年ほど取り組んでいる。教科分科会のテーマは公開授業とできるだけ一致させ、教育界・スポーツ界の動向、あるいは生徒の実情を反映させたテーマ設定を心掛けてきた（補足資料1）。

2017年度からは「社会の変化と保健体育科の使命」をメインテーマに掲げた。学習指導要領の改訂期であることを踏まえてのテーマ設定であるが、それ以前に、高校生を取り巻く社会の変化と生徒そのものの変化を現場で感じる中で取り上げたものである。

2017年度 I 保健の学習内容を考える

2018年度 II 生徒の変化とスポーツ指導

2019年度 III 創作ダンス・クラス作品作りから見えること

今年度も、この続編で「オリンピック教育」を中心に据えてできないかと当初考えていた。しかし今年は、このような思惑を一気に吹き飛ばす人類史的なトピックに見舞われた。

「新型コロナ」のパンデミックである。「社会の変化」はこの1年で一気に進まざるを得なくなった。

休校期間は3か月に及び、生徒の心身の健康問題から、「朝体操」をはじめオンラインでできることを試みた。分散登校が始まった6月以降は「with コロナ」の新しい様式をいかに定着させるかに力を注いだ。10月中旬の後期からは、できるだけ通常の授業に戻していくことを試みたが、時間数が限られる中で何ができるかに頭を悩ませた。また度々ぶり返す感染拡大傾向のなか、体育実技をどのように進めていくかは、保健体育科だけの問題ではない。いまだかつてないほどの大きなインパクトを感じてこの1年を過ごしている。どの学校でも、どの分野でも同じだろう。

今回テーマに掲げた「コロナ禍でみえる保健体育科のすがた」は、広くとらえるなら「社会の変化と保健体育科の使命」のシリーズである。しかし「社会の変化」が「新型コロナ」によって一気に加速した今年、「コロナ禍」をメインテーマに掲げ、「保健体育科のすがた」に真正面から向き合うことが必要であろうと考え、標記テーマとした。

この1年、何があったのか。その都度何を考えたのか。ある学校の実践記録として、また教科の意義・意味を考える材料として、活用していただきたい。

## Ⅱ. コロナ禍における保健体育科の取り組み

### 1. 休校期間中（4～5月）

#### 1) 経過

3月から一斉休校となり、そのまま春休みに突入し、先の見えない日々が始まった。休校措置がいつまで続くかはわからない。長引く可能性もある。生徒を登校させない状態でいったい何ができるのか。各教科で考えねばならない課題であるとともに、対面を前提としてあらゆる活動が構築されてきたこれまでの学校教育活動全般について見直す機会となった。

例年であれば年間計画を作成し、授業の準備に取り掛かるところだが、「新型コロナ」の動向次第で先行きはまったく見えない。さまざまなケースを想定していくつかの案を作成するが、わからないことを議論していても仕方がない。「無理はしない」「できることをする」原則を確認するのみである。

それよりも、ステイホームを余儀なくされている生徒たちのことが心配である。

征矢範子は新1年生の担任長として、入学しても登校できない新入生の様子が耳に入る立場にあった。新3年生担任の今西智津子にもクラスの生徒の情報が入る。また部活動や委員会で生徒とやり取りすることも多く、休校期間中の生徒の様子を目の当たりにしていた。128回生となった学年を卒業させたばかりの鮫島康太も、柔道部員とのオンラインミーティングをいち早く行うなど、生徒の情報を数多く入手していた。2020年度は保体科主任となる中塚義実は、最古参教師としてこの事態をリードした。

4月に入って松本英樹が保体科教師として着任した。着任してもステイホームが続く異例のスタートとなったが、新たなスタッフを加えたこのタイミングで、改めて「保健体育科の使命」「教科の存在意義」を全員で考えるよい機会となった。

#### 2) 保健体育科からのメッセージ（補足資料2）

このような議論の中から生まれたのが「保健体育科からのメッセージ」である。保健体育科は“いのち”を扱う教科であると述べ、「いまだからこそ」考え、実践してほしいことを整理した。これが、コロナ禍における判断・行動の基準となった。

4月8日の職員会議で全教員に共有した。このメッセージが「朝体操」の導入や、分散登校での体育実技の重視など、「まずは生徒の心身の健康から」の共通認識につながったのではないかと考える。

4月11日に、5名の保体科教員が呼びかける動画と文書を配信した。1年生には「保体科教員自己紹介」動画もあわせて配信した。入学しても登校できない1年生に、できるだけ学校の様子、教師の姿を見せてあげたいとの思いであった。生徒のアンケートからは、このメッセージが好意的に受け止められた様子がうかがえる。

「まだ高校に行ったこともない中、先生から初めてメッセージをいただけてとても心強かったのを今でも覚えている。自分は自粛期間も十分に楽しめたと思うが、そのきっかけがこの文章だったので本当に感謝するべきだと思っている」（1年男子）。

### 3) 保健体育科からの課題（補足資料3）

メッセージに続いて4月13日には「課題」を配信した。①運動しよう、②学習しよう、③観察しようの3本柱で構成された課題は、生徒の生活習慣改善への働きかけでもある。

「学習しよう」の教材は、「保体科特別授業」と称して毎週1本配信した。「感染症とその予防」「生活習慣と心身相関」は今西が、「運動しよう」は中塚が作成し、保体科全員で事前チェックした。約15～20分の音声付きスライドの作成は、慣れないうちは大変であったが、オンライン授業での保健・体育理論の教材づくりのトレーニングにもなった。1、2年生は保健・体育理論の授業として配信し、視聴後の課題提出を求めた（3年生は視聴のみ）。

### 4) 保健・体育理論の動画配信授業

休校延長が決まり、5月11日からオンライン時間割が導入された。そして保健・体育理論も本来の担当教師が音声付きスライドを作成し、動画配信授業を行った。毎週教材を作成するのは大変だが、他の教師が作成した動画をみることもでき、自然に授業参観をしあう形で準備ができたのはよかった。

### 5) PDCAシートを用いた運動習慣の確立（補足資料4）

「保体科特別授業③ 運動しよう」の実践編として、オンライン授業が本格始動する5月11日からの3週間、体育実技の課題として全校生徒に「PDCAシート」を課した。

4月当初の「QCシート」が自己観察に特化したものであったのに対し、運動を計画・実施・評価・修正するサイクルを実践してもらうためのツールであった。生徒の負担にはなかったが、運動習慣を確立するには有益であったようだ。

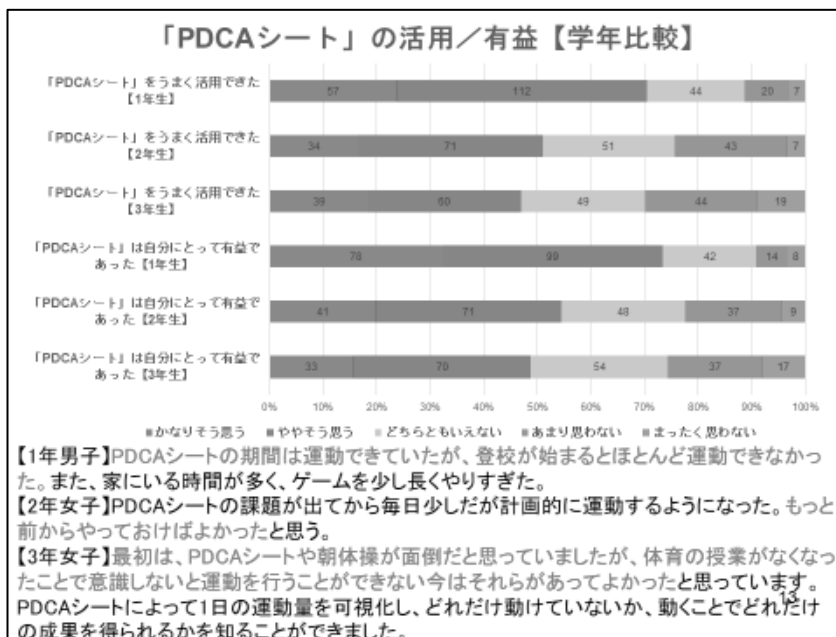
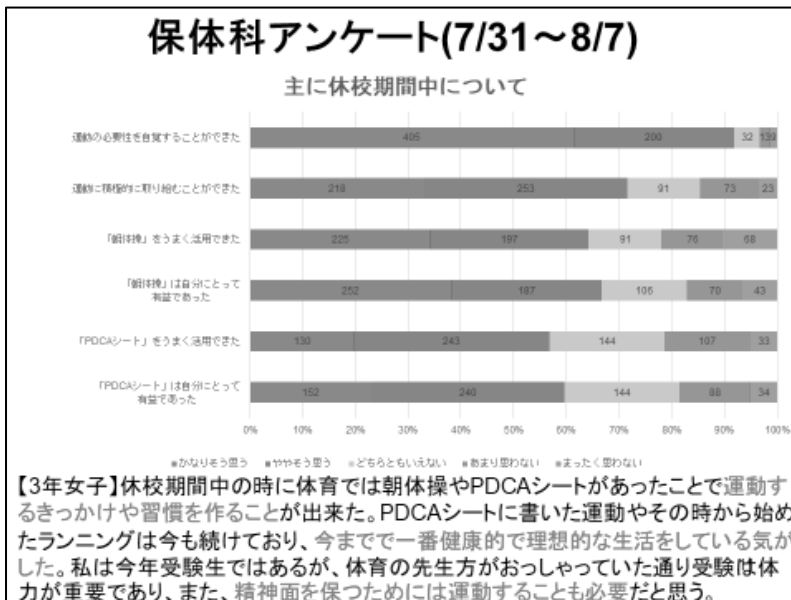
### 6) 「朝体操」導入

PT（プロジェクトチーム）が実施したアンケート結果から、生徒が「夜型・運動不足・スマホ依存」に陥っていることがわかり、午前中の活動を促す必要があるとの認識に至る。4月22日～6月12日に実施された「朝体操」についてはPT報告をご参照いただきたい。

### 7) 生徒の意識（休校期間中）

休校期間中のこれらの取り組みに対する生徒の意識については、保体科アンケートから知ることができる。これは7月31日に全校生徒722名にグループフォームで配信したもので、8月7日の締切段階で611名、最終的には659名から回答があった（回収率90%）。

休校期間中に「運動の必要性を自覚」した生徒は9割を超える（「かなりそう思う」と「ややそう思う」の合計）。「朝体操」については6割以上の生徒が有効に活用し、とくに1年生にとって顕著である（PT報告「朝体操」参照）。



「PDCAシート」についても6割弱の生徒が肯定的に捉えており、「朝体操」同様、1年生がよりよく活用できていたことが伺える。上級生の自由記述からは「PDCAシート」への不満もみられたが、「面倒だったけどよかった」の声が多くみられた。



**【休校期間】野外教育に関わる高校教員にできること**

Google Formsでアンケート...450名程の生徒が回答をくれた ※一部を切り取り紹介


学校の様子も全くわからない状態だったから、学校がどんな感じなのかを知るといった意味でもありがたかった (1年)	自分でもなにかしたいと思い、庭の山椒と買った雑魚、醤油を使って「雑魚山椒」を作りました (1年)	休校期間で、なかなか季節感なども感じられない時に、先生のPDFを見て楽しい気分になりました (1年)	先生がやるアウトドアは、はじめは「キャンプ」とか「釣り」とか、そういう楽しいものだけだと勝手に思っていた (1年)
この授業を見て学校の豊かな自然を知り、少し元気を取り戻すことができた。自分にとっては本当に良かった (1年)	オンラインでありながら、自然豊かな高校の雰囲気も涼しめて、とても良かった (1年)	自分が通う学校の新たな魅力の発見につながり、ますますこの学校が好きになった (2年)	校庭の大樹は冬になると葉が落ち、倒れているのが分かる。教室横の木には、ワカケホンセイインコが来ます (2年)
粗体挿での粗食紹介や更新を楽しみにしていた。ただ古い学校と思っていたが、よく見ると違う形の資源がある (2年)	一番美味しかったものや、これから挑戦する予定のものが知りたい (2年)	学校の植物たちは先生に見つけてもらえて嬉しかったらうなと思いました (2年)	母も植物が好きなので、新しい通信ができるたびに、二人でじっくりと見ていました (2年)
面白いから続けて！昆虫食とかあったらもっと面白い (2年)	本(「植物図鑑」)の中の話だと思っていたが、本当に自分の身近なところにもあることを知り、嬉しかった (2年)	学校の自然の魅力を知らないまま卒業するところだったのでとても良かった (2年)	イタドリは昭和を題材にした小説に出てきたりするので、どのような味がするのか興味津々です (2年)
学校の自然だけではなく、アウトドアスポーツや活動など、先生がどんなことをしているのかも聞いてみたい (2年)	アウトドア部などがつくられて、学校の植物を使った物を売ったりして(ほしい)。そんな部活があれば入りたかった (2年)	これらの回答は、文化祭でも展示しました。	

「筑附の自然を楽しむアウトドアの授業」生徒の回答（野外教育学会発表スライド）


**【休校期間】野外教育に関わる高校教員にできること**

③ 文化祭「桐陰祭online」に保体科の枠で展示

インターネット上で文化祭を開催・・・仮想空間に校舎を建ててアバターで参加



仮想空間の校舎1Fに、文化祭Ver.を加え12回分の『アウトドアの授業!』を展示



他教科の教員もこれらの取り組みを見て事後アンケートで高い評価をくれた

文化祭「桐陰祭 online」における展示（野外教育学会発表スライド）

## 2. 分散登校開始から夏休みまで（6～7月）

### 1) 分散登校開始と体育実技の再開

3か月続いた休校期間を終え、6月1日から学年ごとの分散登校（本校では「分散A」と呼ぶ）が始まった。いつでも後戻りできるように、オンライン授業を続けながらの午後からの登校である。月・木曜日は1年生、火曜日は2年生、水曜日は3年生が登校し、ホームルームと体育実技を行った。授業再開時にまず体育実技が置かれた背景には、「朝体操」導入の際にみられたように、「まずは心身の健康から」の認識が教師集団に生まれていたことが影響しているだろう。

分散登校へ向けて							
1組	2組	3組	4組	5組	6組		
健康チェック（前庭）							<b>「分散A」</b> 6/1(月)1年生 6/2(火)2年生 6/3(水)3年生 6/4(木)1年生  <b>「健康・体力の回復」「仲間づくり」の観点から体育を重視！</b>
更衣	<HR> 地理教室	更衣	<HR> 被服教室	更衣	<HR> 武道館		
<体育> コート面 雨天大アリ		<体育> グラウンド 雨天大アリ		<体育> グラウンド 雨天小アリ			
更衣と移動	前庭で待機	更衣と移動	前庭で待機	更衣と移動	前庭で待機		
前庭で待機	更衣と移動	前庭で待機	更衣と移動	前庭で待機	更衣と移動		
<HR> 地理教室	<体育> コート面 雨天大アリ	<HR> 被服教室	<体育> グラウンド 雨天大アリ	<HR> 武道館	<体育> グラウンド 雨天小アリ		
	更衣		更衣		更衣		
完全下校							
最初の体育実技は「“フィジカルディスタンス”を体感する！」がねらい							

2週間の「分散A」を経て、徐々に登校日を増やしていく「分散B」の段階に入った。このタイミングで「朝体操」はその使命を終える。「分散B」は7月末まで続き、夏休みをはさんだ8月24日より、全校生徒の一斉登校となる。ただしここまでの授業はいずれも40分で休み時間は15分。更衣時の「密」を避け、活動前後の手洗い・消毒および水分補給を促す意図であった。

### 2) 分散登校期における体育実技の実際（補足資料5）

分散登校期の体育実技は、クラスごと男女共習で行うこととした。ねらいは「健康・体力の回復」と「仲間との交流」である。感染予防対策を徹底したうえで、無理をしないのできることから行う。とくに1年生は、クラス全員がそろって初めての場面が体育実技になるので、ムードづくりも重要である。

#### ◆体づくり運動

運動時だけでなく、運動前後の「密」を避けることが重要である。男子は体育館大アリーナ、女子は小アリーナとミーティングルームを更衣場所に指定した。荷物は活動場所へ持参。水筒は必須である。熱中症予防の観点から、運動中のマスク着用は任意とした。

まずは「フィジカルディスタンスを体得する」ことを授業の大きなねらいに掲げた。集合する際だけでなく、運動中も互いの距離感を保つことが重要である。

40分の授業時間ではあるが、更衣と消毒の時間を確保するため30～35分で授業を終える。感染症だけでなく暑熱対策も必要である。飲水の時間を授業中に確保するようにした。

毎回の授業の流れはおおむね次のようなものである。

- ・その場で体操（「朝体操」的なもの。柔軟運動や補強運動も）
- ・動きながらの運動（ブラジル体操／ラダー／ショートダッシュ／体ほぐし的なもの）
- ・5分間走（3人組）／ボール運動（毎回異なる種目）

後半のボール運動では、バレーボール、サッカー、バドミントンをローテーションした。

2 巡目ではラグビー、卓球、フライングディスクにも取り組んだ。各種目の学習というよりも、ボール等を用いて仲間と交流し、体ほぐしを行うねらいである。また、ボールやラケットを使ったあとは必ず消毒することをこの段階で示し、未知のウイルスに対する危機感を持たせるようにした。

#### ◆水泳

コロナ禍における水泳の行い方について、各種ガイドラインを参考にしながら本校でも実施することにした。例年は中高水泳部員が総出でプール清掃を行うが、今年は生徒がいないので中高教員有志で清掃した。6月12日、「朝体操」最終日の午前中のことである。

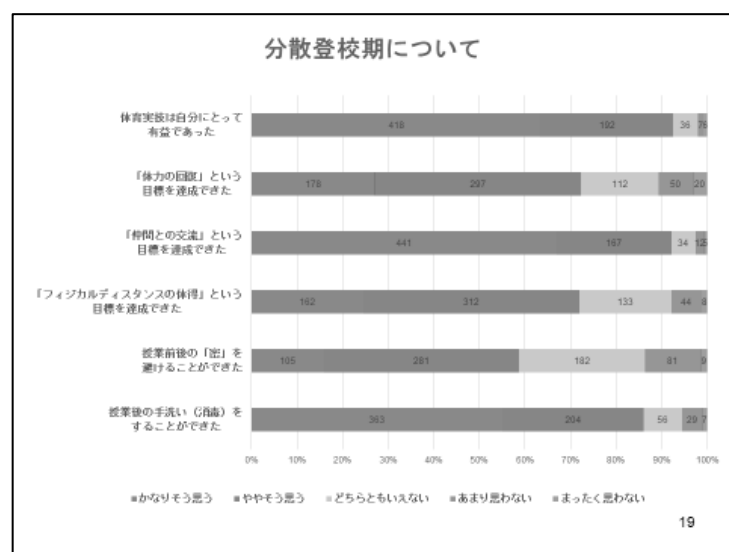
健康診断が為されていないことがネックであった。そこで事前に保護者に理解を得るため文書を作成し、同意が得られた生徒のみ入水できることとした。不同意の場合は見学扱いである。

男女共習の水泳授業では気を使うことが多いが、技能レベルの男女差はあまりない。それよりも個人差の方が大きい。1、2年とも50mのクロールと平泳ぎの測定を最後に行うこととし、徐々に慣らしていった。例年であれば、泳力向上のための「水泳特別授業」を夏休みに保体科教員総出で行うのだが、今年はそれができない。よって、例年だと100m個人メドレーを行う2年生も、1年生と同じ課題とした。3年生は「長時間ゆっくり泳ぐ」のがねらいである。

夏の暑い時期に水泳の授業が実施できたのはよかった。授業中および授業前後の感染対策には気を使ったが、生徒の意識も高く、十分為されたと言える。

### 3) 生徒の意識(分散登校期)

前記の調査から、「体育実技は自分にとって有益であった」生徒が9割以上いたことがわかる。とくに「体力の回復」もさることながら、「仲間との交流」が生徒にとって大きなウェイトを占めていることがわかる。これほどの学年も同じ傾向であり、生徒にとっての体育の意義を知るこ





とができる。

### 3. 夏休み明けから前期末（8月末～9月）（補足資料6、7）

#### 1) 留意点

短い夏休みが明けた8月24日から全校生徒の一斉登校がはじまり、そのタイミングで教育実習も始まった。授業は引き続き40分。まだ平常授業には戻れない。本校では「分散C」と呼ぶ。

一斉登校が始まったことから、「後期からいつもの授業に戻す」前提で年間計画を見直した。そして「夏休み明けの体育実技の留意点」を以下のように整理し、休み明け最初の授業で生徒に確認するとともに、教育実習生に徹底した。

徐々にできることを広げていく、そのために今まで以上に自律することが求められることを生徒には徹底した。夏休み前はボールや用具の消毒をその都度行っていたが、「withコロナ」の新しい体育様式では、活動後の手洗いを徹底する方に舵を切る。そのための時間を確保することも重要である。

#### <夏休み明けの体育実技の留意点>（教生配布資料より）

全学年の一斉登校が可能となったので、体育・スポーツ活動も、制限を徐々に解除していきます。

以下について、教師が担当する1回目の授業で生徒たちに伝えます。皆さんが担当する授業もこれを念頭に置いて準備を進めてください。

#### 1) どこまでできるか？

「密」を避ける／フィジカルディスタンスを保つ／飛沫を飛ばさない／手洗い・消毒等の感染予防対策をしっかりと行った上で、**運動中の「身体接触」を認めます！**

【OK】サッカーやバスケ等「瞬間的な身体接触」やペアストレッチ等「意図的で安全な身体接触」

⇒ サッカーやバスケ等のゲームもOK

【NG】顔が向き合った状態での諸活動や「密」な状態が続く活動

⇒ クラス全員での大縄／人間知恵の輪／柔道の寝技はNG（「半沢直樹」ふう接近も!）

#### 2) 夏休み明けの体育実技の「ねらい」、あるいは「重視すること」

<「withコロナ」における体育・スポーツ活動に主体的に取り組む!>ことを「ねらい」とします。

- ・「しなければならないこと」を、自分たち自身で実践する（自律）
- ・「できること」を、仲間とともに考え、実践する（自由）

#### 2) 教育実習生の授業

保体科では7名の教育実習生を受け入れた。この間、水泳を除くすべての授業は教育実習生が担当する。例年とは異なり、「体づくり運動」の指導案作成・実践を繰り返す形であるが、授業前半の体づくり運動、後半のボール運動など、工夫のしどころはたくさんあ

る。また感染予防と暑熱対策、時間配分などのマネジメントの面でも教生には学ぶところが多かっただろう。

例年は最終週に研究授業を行うが、今年は第1週から「注目授業」の名称で、すべての教生が互いに授業参観する機会を設けた。体育の授業がない金曜日には教生研究会で意見交換の時間を設けた。

「教育実習をやって、教師になりたい気持ちが強くなった。もっと早く教育実習がしたかった」と語る教生が複数いた。卒業後の進路選択にも影響した「新型コロナ」であった。

### 3) 教育実習後の授業

3週間の教育実習を終えると、前期の授業は残りわずかである。そこで「新体力テスト」を全学年行い、さらに時間をつくってスポーツ大会へ向けての準備にあてることとした。

例年はバレーボール、バスケットボール、サッカーまたはフットサルのクラス対抗球技大会と、運動会的な要素を持つイベントがスポーツ大会のなかみであるが、コロナ禍の今年は学年ごとの半日開催となった。クラス対抗球技はバレーボールとアルティメット、ドッジボールとなり、授業内での練習が求められた。授業時数の関係であまり練習時間をとることはできなかったが、生徒は朝活動などで練習し、後期最初のスポーツ大会は例年とは異なる穏やかなムードで進められた。

## 4. 後期開始から年末まで（10～12月）

後期になって授業時間は45分となったが、いまだ多くの制約の中にある。保体科では後期から、年度はじめに予定していた計画に沿って、各学年に割り当てられた単元を短時間で進める形となった。

### 1) 1・2年生の必修単元

男女別の授業がここから始まる。1・2組、3・4組、5・6組の単位である。1年生は、まだ隣のクラスの生徒の顔と名前が一致しない状態である。

各単元10時間の構成は、例年に比べ3～4時間短い。45分に伸びたとはいえ、いつもは50分授業である。また更衣室の密を避け、手洗いや消毒の時間を確保するため早めに授業を終える必要があり、毎時間があわただしい。到達目標や学習内容についても、生徒の様子をみながら修正していく必要があった。

屋外の活動であっても「密」を避け、顔が近付く場面をつくらないようにしているが、それ以外はおおむね通常通りの体育実技に戻した。むしろ体育実技の前後、とりわけ更衣室が鬼門である。引き続き指導を徹底している中での「第三波」の到来。12月5日の研究大会の時点では、「運動中以外のマスク着用」を改めて議論する段階にあった。

## 2) 3年生の選択単元

例年、3年生の夏休み前は「既習教材」の、後期は「未履修教材」の選択実技に取り組む。しかし今年は夏休み前がすべて「体づくり運動」となったので、選択実技ができないままであった。

生涯スポーツを見据えて、選択実技は何とか実現させたい。まだ先の見えない状況ではあったが、後期からは既習・未履修問わず、生徒が企画した講座に取り組む選択実技を行うことを決定し、夏休み明けに生徒に伝えた。生徒の意向を受けて保体科で種目を決定し本調査を実施、後期に備えた。

サッカーやバスケットボールなど、前期にできなかった種目に取り組む一方で、「ゆるスポーツ」や「コピーダンス」などの新規種目への挑戦もある。高校3年間だけでなく、小学校から続く12年間の必修体育の集大成として、3年生は取り組んだ。

2020活動場所 &実施種目	3-145		3-236	
	前半	後半	前半	後半
グラウンド	サッカー(中塚)	ソフトボール(今西)	サッカー(鮫島)	×
体育館大アリーナ	バドミントン(今西)	バドミントン(鮫島)	バドミントン(今西)	バドミントン(鮫島)
体育館小アリーナ	卓球(松本)	×	卓球(松本)	卓球(松本)
高校コート面	バスケットボール(鮫島)	バレーボール(征矢)	バスケットボール(征矢)	バレーボール(征矢)
武道館	×	ゆるスポーツ(中塚)	×	コピーダンス(今西)

注) サッカーは「フットサル」を含む

## Ⅲ. 第70回研究大会での意見交換

12月5日の第70回研究大会では、午前中の全体会で「朝体操」を、午後の分科会で上記の報告をし、参加者とともに意見交換した。高校・大学の現場で同じようにコロナ禍に直面する参加者からは、本校の取り組みについての肯定的な意見とともに、活発な質疑応答が為された。分科会記録のかたちで当日の意見交換を残しておきたい。

### 1. 休校・オンライン時間割・分散登校の期間について

【実践報告】教科分科会資料とスライドを用いて実践報告をした。実際の授業の様子は、7月3日の1年生男女「体づくり運動(ラグビーボール使用)」の動画を編集して参観した。

【質問】分散登校が始まり、学校に来ることや体育授業への参加をためらう生徒への対応は？ また水泳授業を取りやめる学校が多い中、実施してみてどうだったか？

【回答】

征矢：1年生は、一度登校してしまうと、楽しさや喜びが大きく、不安感はあまりみられなかった。

今西：他学年に比べ3年生には個別対応が必要な生徒が多くいたように感じる。アンケート等でも生徒の意識を把握し、丁寧な対応を心がけた。保健室とも連携した。

中塚：分散登校では「体育のためだけに登校する」日もあったが、体育での「仲間との交流」の必要性を感じた生徒はポジティブに取り組んでいたと思う。

鮫島：健康診断ができていないので、水泳の実施に当たっては学校医や養護教諭と相談しながら慎重に進めた。保護者から参加同意書を得られた生徒のみ参加を認めたが、不同意も数人いた。更衣室での密を避けたり、泳ぐ方向の工夫などもした。体力の回復だけでなく、リラックス効果もあったと感じている。

五味（養護教諭）：オンラインから分散A、分散Aから分散Bなどの移行期に不安感が現れていたが、移行したことを受け入れると、現実世界に慣れ、落ち着いていった。第3波が迫る今、個別対応をより心がけている。本校体育科が意思統一して“メッセージ”を柱に、「朝体操」など具体的な対応を進めたことは素晴らしいと感じている。「朝体操」で所属感を味わえたことは、心理面でプラスになったのではないかな。

## 2. 夏休み明けの教育実習、後期の授業（とくに柔道）や学校行事などについて

【実践報告】教科分科会資料とスライドを用いて実践報告をした。授業の様子は11月25日の1年生男子「柔道」の動画を編集して参観した。

【質問】柔道は密着したり顔が接近するが、抵抗感を示す生徒はいなかったか。その場合の対応は？ 柔道の授業でマスクで息苦しくなった生徒にはどのように対応しているのか。

【回答】

鮫島：単元はじめのオリエンテーションで、スポーツ庁や全柔連のガイドラインを紹介し、適切に取り組めば感染リスクは低いことを説明し、コロナに限らず心配があれば相談に来るよう促した。相談はゼロで、事後アンケートでは1～2人が不安だったと回答した。生徒のコロナへの危機感の低さも実感している。マスクについては、マスクの質にもよるが、窓際でマスクを外して呼吸するよう指示。水分補給も大切にしている。

## 3. ブレイクアウトルームにてー各現場の取り組みや本校の実践についてのコメント

参加者を4つのグループに分け、6～7名で意見交換した。

今西グループ

- ・コロナ禍でのノウハウを今後も活かすべき
- ・体育実技の許容範囲を広げてきたが、どう抑える？

松本グループ

- ・コロナ対応は教員も徹底できているのか？（例）ビブス
- ・生徒の自主性をくすぐる様な具体的な指導方法って？

鮫島グループ

- ・休校明け1回目の授業をどうする？マスクで距離をとる
- ・参加拒否の生徒に不利にならない対応の授業づくり

中塚グループ

- ・高校と大学の様子。部活動はどうなっている？
- ・授業に比べ、部活動の方が統率しやすい場合もある。

#### 4. ブレイクアウト後の意見交換

ブレイクアウト後は全体で15時すぎまで意見交換して中締め。その後は16時まで、時間が許す方とともに情報交換をした。

以下はその際のやり取りの記録である。

参加者 A：体育授業内で身体接触 OK に踏み切ったきっかけは？

征矢：スポーツ庁のガイドラインに沿って考えた。

今西：都教委やスポーツ庁の指針はざっくりしたものが多い。各スポーツ団体のガイドラインも参考にした。本校では体育の方が生徒をコントロールしやすい。体育でどこまでできるかを示し、その後に部活動における方向性を決めていった。

参加者 A：部活動は自己判断でできる。体育は強制（全体）参加なので慎重になっている。

中塚：万全の対策を講じるが、それでも感染する時はする。「with コロナ」の意識を持ち、着地点を探りながら進めている。全部止めると別の弊害が生じる。

五味：実行力のある持続可能な方法が大切。対策をルール化して厳しくし過ぎるとコロナ感染が絶対悪になってしまう。それはよくない。

参加者 B：生活の中で感染し、それを持ち込むことの方が怖い。田舎にいるので外の地域との接触を断つことが求められる。行動と体調の記録を徹底している。屋外でのスポーツは感染対策していれば接触しても大丈夫だろう。

征矢：生活のコントロールって難しいですね…。

参加者 B：都会へ出ないことを徹底できている小・中学校などは、普通に学校がある。でも、大学生は難しい。

征矢：入試はどうしているのか？

参加者 A：入試前は2.5日の閉鎖。5回の入試があるので2月の1週目はすべて休校。

参加者 C：〇〇（学校名）では面接入試はオンラインで行ってきた。筆記はどうしたらいいか…。試験前日は休校です。

参加者 B：面接は壁を作るなど対策を徹底して実施。筆記はどうしよう…。共通テストはどうするのだろうか。ある大学で、受験生の中に感染者がいてコロナが持ち込まれた。これは防げない。

中塚：本校も1教室あたりの人数を減らして受検するようにしている。すると教室が増えて監督教員が必要となる。

参加者 B：オンライン⇒対面⇒オンラインに戻す、ような考えはあるか？

中塚：覚悟はあるが準備はしていない。相当コロナが悪化しないと戻らないのでは、という期待もある。

今西：何を基準としてフェーズを戻すのか。レベルを明確に示さないで誰にもわからない。

中塚：ある高校で野球部に感染者が出て、隣で活動していたサッカー部も管理職判断で活動停止になり、高校3年生の最後の大会に出場できなくなった。主催者側としては「withコロナ」の新たな様式で活動してほしいと願うが、参加者側の心構え（行動）も大切。

参加者 B：保健体育科と他教科との温度差ってある？

参加者 C：保体科の中でも温度差がある。〇〇（学校名）には寮があり、そこの担当教員の意識はすごく高い。

参加者 B：教科によってはオンラインでいけるだろうが、教科間の差もある。

征矢：体育実技は優先されてきた。ただ、教科内でも個人差はある。本校保体科は、細かいことでも共有をしながら進めてきた。それが大切だと思う。

参加者 B：教科の団結力、風通しのよさが大切。筑附のような職場で働いてみたかった。

中塚：休校期間中は、美術・音楽とも連携した。体・芸・家の3教科の連携は大切だ。

参加者 C：今後（手に入れたノウハウである）オンラインを活用していく予定はあるか？

中塚：個々のアイデアとしてはあると思う。次年度の文化祭では、対面とオンラインの両方を取り入れたいと生徒は言っている。

参加者 B：教育実習はどのように対応したのか？

中塚：単元計画は、作るだけになってしまった。実際に受け持つ授業は、体づくり運動の単発授業を行った。

参加者 D：教育実習は〃（大学名）も大変でした。半分は見学でもよい、と大学から附属に通達したが、附属の受け入れ態勢も不十分であるように感じ、学生を不憫に感じた。

征矢：水泳は教員が担当した。例年より少ないが、可能な限り授業を持たせることができたと思う。

中塚：7月の時点では、保健はオンライン授業になる可能性もあった。色々な対応が大切。

松本：筑附で働き始めて、本校の保体科の責任感やスピード感に驚いている。夏休み中も教育実習生の指導にあたり、応えることができる学生にも力を感じた。これからもこのような研究会で皆さんと連携して学びを深め、またそれを広く共有していければと思う。本日はありがとうございました。

#### IV. おわりにー「With コロナ」から「After コロナ」へ

1月からも、感染防止対策を十分施したうえで当初の計画に沿って授業を進める予定であったが、残念ながらふたたび「分散 B」となった。オンラインと対面の組み合わせで、保健・体育理論は動画配信授業となり、体育実技も従来の計画を見直さざるを得なくなった（補足資料 8）。

原則として「運動時においてもマスク着用」とし、身体接触を伴うスポーツは見合わせる。フィジカルディスタンスを従来以上に意識させ、運動後の手洗い・消毒を徹底するため授業は5分前に終わることを確認した。もっとも心配な更衣場面での「密」を避けるため、男子は武道館で、女子は複数の更衣室に分かれて更衣することとした。

コロナ禍でさまざまな工夫をしながら、手探りでここまで歩んできた。先は見えないし、正解がどこにあるのかもわからない。目の前にあることに対して誠実に、信念を持って取り組むのみである。まずはこの難局を乗り越え、「With コロナ」で得た知見を「After コロナ」に生かしていきたい。

保健体育科の使命・意義、学校教育のあるべき姿、リーダーのあり方など、本質的なことを考える機会が多いこの1年であった。

## 補足資料1

### 筑波大学附属高校保健体育科 研究大会・四校研概要（2004～2020）

回数	期日	公開授業 担当者)	分科会テーマ	四校 (旧三校) 研
第54回	2004.12.4.	土 2年男子ラグビー (貴志)	体育の授業で何を学ぶのか -コミュニケーション・人との関わり合い方を学ぶ (中塚)	月刊「体育科教育」に、小中高一貫指導に関する連載 (1年間)
第55回	2005.12.3.	土 2年男子柔道 (鮫島)	体育の授業で何を学ぶのか② -コミュニケーション能力の持つ意味 (貴志)	第1回小中高合同研究会 (060225) -「体づくり」と「動きづくり」 中塚 (1年男女トレーニング)
第56回	2006.12.2.	土 2年男子バレー (藤生)	体育の授業で何を学ぶのか③ -教師が考えるコミュニケーション能力と生徒の実態 (鮫島)	第2回小中高合同研究会 (070127) -バレーボール型ゲーム 藤生 (2年男子バレー)
第57回	2007.12.1.	土 2年女子ダンス (宮崎)	学校体育と「ゆとり教育」 -保健体育科の20年間のあゆみから (中塚)	第3回小中高合同研究会 (071110) -表現運動・ダンス 宮崎 (2年女子ダンス)
第58回	2008.12.6.	土 1年女子サッカー (中塚) -「導入」と「まとめ」	体育の学習内容を考える -単元にかける時間数を踏まえて (藤生)	第4回小中高合同研究会 (090124) -「じゃれ合う」から「組み合う」 鮫島 (2年男子柔道)
第59回	2009.12.5.	土 1年女子バスケット (貴志) -バスケットボールから学ぶ文化と身体	運動・スポーツ好きを学校で育てる -授業実践及びスポーツ活動を通して (征矢)	第5回小中高合同研究会 (100130) -「走る」速く走る動作の習得 征矢 (2年男子陸上)
第60回	2010.12.4.	土 1年女子柔道 (鮫島) -導入の授業	初心者の指導について (藤生)	第6回小中高合同研究会 (110122) -ゲーム 球技領域 ゴール型 (投げる捕る) 技能を用いたゴール型ゲーム 貴志 (1年男子バスケット)
第61回	2011.12.3.	土 1年保健 (藤生) -食生活を考える	「体育理論」の授業 (鮫島)	第7回小中高合同研究会 (120121) -器械運動 (マット運動) 中塚 (1年男女マット運動)
第62回	2012.12.8.	土 1年男子陸上 (征矢) -長距離 投てき	工夫すれば長距離走も楽しめる (貴志)	第8回小中高合同研究会 (130126) -攻撃を楽しむネット型 バレーボール 藤生 (2年男子バレー)
第63回	2013.12.7.	土 2年男子ラグビー (中塚) -導入の授業	体育実技「ラグビー」の可能性と課題 (中塚)	第9回小中高合同研究会 (140125) -投げる動作の習得 征矢 (1年女子ハンドボール)
第64回	2014.12.6.	土 1年男子バスケット (貴志) -バスケットボールで学ぶ状況判断力	ゴール型球技で何を教えるのか -マンツーマンディフェンスの限界 (征矢)	第10回小中高合同研究会 (150124) -ゴール型「サッカー」 中塚 (2年男女サッカー)
第65回	2015.12.5.	土 1年男子柔道 (鮫島)	体育活動中の事故防止と授業づくりの考え方 -体育実技の授業の中でできること、すべきこと (藤生)	第11回小中高合同研究会 (160130) -これまでの10年をまとめて 全体会と分科会
第66回	2016.12.3.	土 3年選択ヨガ (鮫島)/バレーテニス (藤生)	体育科におけるアクティブラーニングとは何か -3年選択実技を通して考える (藤生)	第12回小中高合同研究会 (170128) -フェアプレイ精神を育む体育授業 鮫島 (2年男子柔道)
第67回	2017.12.9.	土 1年保健 (征矢) -性教育を「倫理」とともに考える	社会の変化と保健体育科の使命Ⅰ -保健の学習内容を考える (貴志)	第13回小中高合同研究会 (180127) -かかわりあいで学ぶ体育授業 今西 (1年女子バスケット)
第68回	2018.12.1.	土 1年男子サッカー (中塚) -サッカーで「自由と責任」を学ぶ	社会の変化と保健体育科の使命Ⅱ -生徒の変化とスポーツ指導 (中塚)	第14回小中高合同研究会 (190126) -遊び心を育む授業～楽しみ方の工夫を通して 征矢 (1年男子陸上 長距離走)
第69回	2019.12.7.	土 2年女子ダンス (今西) -クラス作品を作り、学年発表会を行う う!	社会の変化と保健体育科の使命Ⅲ -創作ダンス・クラス作品作りから見ること (征矢)	第15回小中高合同研究会 (200125) -きづき 気づき (築き) のある体育授業 貴志 (2年男子ラグビー)
第70回	2020.12.5.	土 オンライン分散登校における体育実技「体づくり運動を中心に」 1年男女 (中塚) / 1年男子柔道 (鮫島)	コロナ禍でみえる保健体育科のすがた -「いのち」にかかわる教科として (中塚) ※全体会で「生徒の実態調査から「朝体操」へ」 (中塚)	第16回小中高合同研究会 (期日未定) -コロナ禍における体育の授業 (仮)



全校生徒各位

## 保健体育科からのメッセージ

緊急事態宣言が発令されました。新型コロナウイルスが猛威を振るっています。私たちの日常生活は失われ、休校期間も延長されました。先の見えない不安な中での2020年度のスタートです。

その後、皆さんは、何を思い、どのように過ごしているでしょう。

保健体育科は“いのち”を扱う教科です。その立場から、皆さんにメッセージをお届けします。

課題も用意しました。動画とともになかみを確認し、さっそく取り組んでください。

### 1. 社会の一員としての自覚を持ち、責任を持って行動してください

ほんの少しの油断により、多くの人に感染症が拡大する様子が伝えられています。

政府や自治体、学校からの要請を、他人ごとでなく自分ごととして受け止め、実践してください。

想像力を働かせてください。もしかするとあなたは（私は）、発症していないだけで、すでに新型コロナウイルスに感染しているかもしれません。あなたの（私の）ほんの少しの油断によって、あなたより（私より）抵抗力のない人に感染が広がるかもしれません。

そうならないよう、いますべきことに全力で、誠意をもって取り組んでください。

### 2. 運動・栄養・休養のサイクルを確立し、自分自身の健康を保持・増進してください

ヒトとしての生活は、運動・栄養・休養のサイクルで構成されています。日々の学習も、趣味の活動も、すべてこのトライアングルの中で展開されます。

この時期、運動の量と質が低下しているのではないかと心配しています。保体科から課題を出しますののでしっかり取り組んでください。

栄養と休養についても、この機会に改めて、家族ぐるみで見直してみてもはどうでしょうか。自分だけでなく家族のQOL（Quality of Life）向上に、あなたも貢献すべきです。

自己観察用のQCシートが有効です。活用してください。

### 3. この機会に学んでください

テレビやネットのニュースでは、未知のウィルスとその対策についての情報があふれています。

“いのち”を扱う教科として、この機会に学んでほしいことがたくさんあります。「感染症」や「心身相関」について学習スライドと課題を用意しましたので取り組んでください。

延期になったオリンピック・パラリンピックをはじめ、スポーツやライブなどのさまざまなイベントが中止になっています。選手やアーティストの視点だけでなく、どれだけ多くの人々がかかわり、ささえる人々の生活はどうなっているのかについても学び、考えてください。

### 4. “遊び心”を持ってポジティブに取り組みましょう

保健体育科が主に扱うスポーツという文化はそもそも“遊び”です。「生きる」だけでなくてもよいが、「よりよく生きる」には不可欠なものだと、私たちは考えます。

スポーツやアート、音楽やダンスの原点には“遊び”があります。

困難な時期ですが、“遊び心”を忘れずに、ポジティブに取り組んでいきましょう！

## 保健体育科からの課題

### 課題① 運動しよう

自宅でもできる運動を、毎日、30分程度は実践してください！

#### 1. 「くねくね体操」と「ガニガニ体操」

動画が配信されています。動画を参考にやってみてください。

これらは「神経系に働きかける運動」です。さまざまな運動は骨格筋の収縮によってなされます。そして骨格筋を適切に収縮させるには、脳・神経系との連携が重要です。「くねくね体操」と「ガニガニ体操」は、これらの働きを改善させる運動です。

あらゆる年齢層におすすめなので、家族の方々と一緒にやってみてください。

「ラジオ体操 第一、第二」はおなじみですが、「超ラジオ体操」もおすすめです！

#### 2. 保体科おすすめのトレーニング

1) 2) について Google Classroom に動画を掲載します。モデルは保体科の教員です。やってみてください。いずれも畳一畳でできる運動です。

1) は主運動の前に行ってほしいものです。準備運動を習慣づけましょう。2) は「筋・骨格に働きかける運動」です。どこが強化されているのかを意識しながら取り組んでください。

1) 2) を適切に組み合わせることで「有酸素能力を高める運動」にすることもできますが、3) は気分転換になるのでおすすめです。Social Distance を意識しながら取り組みましょう。

##### 1) 準備運動

その場駆け足とブラジル体操。徒手体操とストレッチ。

階下や周囲の迷惑にならぬよう、注意しながら行いましょう。

##### 2) 一人でできる筋力トレーニング

①上体強化（腕立て伏せ）、②体幹強化（腹筋運動）、③下半身強化（スクワット）

##### 3) 屋外の散歩やジョギング

緊急事態宣言が発令された4月7日の記者会見では「今までどおり、外に出て散歩をしたり、ジョギングをすることは何ら問題ありません」との首相発言がありました。

自分に合った負荷で、ウォーキングやジョギングを実施してください。ただし、事故や他人の迷惑にならぬよう、注意して行うことが大切です。

#### 3. 自分に合ったトレーニング

アスリートとして競技に取り組む人はもっと負荷をかける必要があります。それぞれのレベルやニーズに応じて、上記1、2だけでなく、自分に合った運動を考え、実践してください。

#### ◆実施上の注意

1) 主運動の前に必ず準備運動を行ってください。

2) 周りの人の迷惑にならぬよう注意してください（ジャンプ系の運動は階下への配慮が必要）

3) 運動の強度・時間・頻度は各自で設定してください。心拍数を用いると効果がわかるでしょう。

4) 音楽に合わせてやってみるのもおすすめです。自分に合った音楽を探してみてください。

5) 運動を「絵や文字で表現」してみてください。動きを観察することは重要です。

4) 5) については、芸術科（1年生）の課題とも関係します。

## 課題② 学習しよう

いま起きていることを正確に理解することが大切です。保健の学習内容の「感染症」についてはタイムリーな学習ができるでしょう。またストレスのかかる日常生活を送っているいまだからこそ「心身相関」の学習も進めましょう。

Google Classroom に授業動画とスライドを掲載します。教科書とともに活用し、しっかり学んでください。

- 1、2年生は全員、Google Classroom で課題（Google フォーム使用）を提出してください。
- 3年生にはレポート提出は求めませんが、改めて保健の教科書を見て、学んでください。

## 課題③ 自己観察しよう

「QC シート」を用いて自己観察

自己管理のベースとなるのが自己観察です。例年4月の1週間をモデルとして全校生徒に取り組んでもらっている「QCシートを用いた自己観察」を、今年は4月13日～5月10日の4週間にわたって取り組んでください。4月20日～26日については提出してください。

自分の生活を「みえる化」しながら、徐々に改善していきましょう。  
すべての基本は「運動・栄養・休養」です。

年 組 番 氏 名		所属部：		身長：		
項 目	月	火	水	金	土	日
運 動	運動の時間帯					
	運動の時間					
	運動の回数					
	運動の強度					
食 事	朝食の時刻					
	朝食のタイプ	家/外/弁/コ	家/外/弁/コ	家/外/弁/コ	家/外/弁/コ	家/外/弁/コ
	昼食の時刻					
	昼食のタイプ	家/外/弁/コ	家/外/弁/コ	家/外/弁/コ	家/外/弁/コ	家/外/弁/コ
	夕食の時刻					
	夕食のタイプ	家/外/弁/コ	家/外/弁/コ	家/外/弁/コ	家/外/弁/コ	家/外/弁/コ
	間食の有無	量/軽/無	量/軽/無	量/軽/無	量/軽/無	量/軽/無
	夜食の有無	量/軽/無	量/軽/無	量/軽/無	量/軽/無	量/軽/無
学 習	昨日の就寝時刻					
	今日の起床時刻					
	睡眠時間					
	起床時刻					
体 調	1日の満足度	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
	起床時の元気度	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
	起床時体温					
	起床時血圧					
毎日の感想	体調(風上がり)					
	1週間を通しての感想					

項 目	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)	4月25日(土)	4月26日(日)
運動の時間帯	10時～15分	17時から30分	17時～18時	10時から11時	17時から30分	18～18:40	15時から40分
経路(※2)	くわがわ二カ所	くわがわ二カ所	くわがわ二カ所	くわがわ二カ所	くわがわ二カ所	くわがわ二カ所	くわがわ二カ所
強度(※3)	30分×2セット	30分×2セット	30分×2セット	30分×2セット	30分×2セット	30分×2セット	30分×2セット
毎日チェック(※1)		○			○		
ジョギング	30分			○	○		ダッシュ含む20分
項 目	【】	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)	4月25日(土)	4月26日(日)
例)英語	課題30分	×	課題90分	復習90分	×	課題30分	復習30分
例)学校の課題	英語2時間	国語3時間	英語3時間	国語3時間	理科3時間	英語3時間	×
例)自分の勉強	読書1時間	ネット検索1時間	読書1時間	×	ネット検索2時間	読書1時間	3時間

## 保健体育科からの課題②

休校期間はさらに伸び、5月11日からは「オンライン時間割」による授業が始まります。

保体科では、各自にあった運動を「計画・実践・評価（記録）・改善（修正）」するための「PDCAシート」を用意しました。このシートの記入を毎週続け、提出することを保体科からの課題とします。

体育実技の授業はできませんが、「運動」は各自でできます。自己観察するだけだったQCシートから一歩踏み出し、PDCAシートを用いて運動を計画し、実践し、記録してください。その際、朝早く起きることや、運動の原理・原則に基づいて計画を立てること、計画に沿ってしっかりと運動することが重要です。体育実技の評価は「PDCAシート」を用います。

「朝体操」についてはストリームに上げた通りで、大切な教育活動に位置づけています。「その時間は別の運動を行っている」「家庭の事情で参加が困難」などの事情がある場合はその旨をシートに記入し、朝体操に代わる運動を計画し実践してください。

<PDCAシートの作成の手順>

- ①配布されたスプレッドシートに、当該週の前日までに運動の1週間の計画を立てる(Plan)。
- ②計画に沿って運動を実践し(Do)、シートに記録する(Check)。
- ③自分の実践を反省・修正し、翌日・翌週の改善につなげる(Action)。
- ④当該週翌日の月曜日に、スプレッドシートのまま提出する。

※ このサイクルを休校期間中繰り返す。

<本課題のねらい>

- ①規則正しい生活（運動・栄養・休養）の必要性を理解し、外出自粛の中でも健康に留意した生活を送ることができる。
- ②限られた環境の中でも、朝体操を活用するなど、運動を継続的に実行できる。
- ③運動の原理・原則を理解した上で、運動のPDCAサイクルを回すことができる。

注) 次ページは記入例。上が計画。下が実践記録

運動のねらい		トレーニングの5原則に沿って、1週間の計画を立てましょう。					
A 規則正しい生活	1 ( ) 性	トレーニングの目的や鍛えている部位を意識する。自らの意思で、考えて行うことが大切。					
B 上半身の筋力強化	2 ( ) 性	年齢、性別、体力、技能など、個々のレベルやニーズに応じて行う。					
C 下半身の筋力強化	3 ( ) 性	高めたいチカラ、部位など、全面的に高まるようにする。心技体のバランスも重要。					
D 体幹の筋力強化	4 ( ) 性	定期的に繰り返して行う。「三日坊主」では効果なし。					
E 筋持久力	5 ( ) 性	向上の様子をみながら、負荷・課題を徐々に(漸進的に)上げていく。					
F 全身持久力							
G 体ほぐし							
H (技能向上)							
I (心のリフレッシュ)							
今週の目標		①休校期間が延びて寝る時間がだんだんと遅くなり、生活が乱れてきているのが気になっている。まずは「朝型の生活習慣を確立したい」ので、朝体操に毎朝きっちりとする。②部活動ができずモヤモヤとしている。これまでの技術を落とさたくないので、三密を避けながら、素振りを毎日して基本的な技術を見直そうと思う。③最初の1週間なので、無理なく・バランスよく計画を立てた。計画通りに実行できるように頑張る!...でも、PDCAを大切に臨機応変に修正もしていきたい。					

<計画1> この1週間でやる運動を書き出してみよう(日曜日までに完成させる)

計画	運動種目(記入)	朝体操	ジョギング	腕立てふせ	腹筋	ソヤスベ	くねくね	ガニガニ
	運動の主なねらい	A 規則正しい生活	F 全身持久力	B 上半身の筋力強化	D 体幹の筋力強化	E 筋持久力	G 体ほぐし	G 体ほぐし
	強度(5段階)	3	3	3	3	3	3	3
	時間・回数(記入)	1回	20分	20回	30回	20秒×3セット	左右20回	左右20回
	頻度	週5	週3	週2	週2	週1	週3	週3
	主な働き掛け	脳・神経系	呼吸・循環器系	筋肉や骨格	筋肉や骨格	呼吸・循環器系	脳・神経系	脳・神経系
	ポイント(記入)	早く起きるために、毎日続ける	マスクをつけたまま、20分間ゆっくり音楽を聴きながらジョギングをする	肩幅より広く、鼻が床につくまで肘を曲げる	膝を曲げて、胸に手を置いて行う	20秒を3回を1セットとし、3セット。ジャンプ系と腿上げとスクワットを混ぜて行う	毎日朝起きたら朝体操の前に行う	毎日朝起きたら朝体操の前に行う
	備考	朝体操は1日1回と数える						

※薄い色のセルは選択式です。選択肢のセルに選択肢以外の書き込みをすると「無効」と出ますが、選択肢以外の記入が必要であれば、そのまま記入して構いません。

<計画2> 運動を組み合わせて、1週間の計画を立てよう(日曜日までに完成させる)

計画		5月11日(月)	5月12日(火)	5月13日(水)	5月14日(木)	5月15日(金)	5月16日(土)	5月17日(日)	
	練習メニュー	朝体操 くねくね 腹筋 素振り	朝体操 ガニガニ ジョギング 素振り	朝体操 ジョギング 腕立てふせ 素振り	朝体操 くねくね ジョギング 素振り	朝体操 くねくね ガニガニ 腹筋 素振り	休養日	休養日	くねくね ガニガニ 腕立てふせ 素振り 食材の買い出し
	今日1日の運動計画のねらい	A 規則正しい生活 G 体ほぐし D 体幹の筋力強化 H (技能向上)	A 規則正しい生活 G 体ほぐし F 全身持久力 H (技能向上)	A 規則正しい生活 F 全身持久力 B 上半身の筋力強化 H (技能向上)	A 規則正しい生活 G 体ほぐし F 全身持久力 H (技能向上)	A 規則正しい生活 G 体ほぐし D 体幹の筋力強化 H (技能向上)	A 規則正しい生活	A 規則正しい生活	G 体ほぐし B 上半身の筋力強化 H (技能向上)

<実践> 実際の活動を記録しよう(毎日記録する)

実践	今日実際にやった練習メニュー	朝体操 くねくね 腹筋 素振り	朝体操 ガニガニ ジョギング 素振り	ジョギング 腕立てふせ ダンス	朝体操 くねくね ジョギング 腹筋	朝体操 くねくね ガニガニ 腹筋 素振り	散歩 食材の買い出し	くねくね ガニガニ 腕立てふせ 素振り 食材の買い出し
	起床時刻(記入)	7:30	6:00	8:50	7:30	7:30	8:30	7:30
	朝体操の参加	オンタイムで参加	オンタイムで参加	不参加	オンタイムで参加	オンタイムで参加		
	朝体操不参加の理由			起きられなかった				
	今日の朝体操内容と感想(記入)	ソヤスベ3セットはキツかった	ダンスは私にとっては簡単だった		今西先生の腹筋が辛かった	松本先生がイタドリを食べていた		
	今日1日の強度(5段階)	2	4	5	4	4	1	4
	運動時間(1日の合計)	30分	1時間半	1時間	30分	1時間	15分	1時間
	計画の達成度 明日への改善点(記入)	素振りは100回で手に豆ができた。計画そのものを100回に修正し、その代わりに毎日欠かさず行うことにしたい。	午前中に朝体操、午後ジョギングをするのが自分の生活リズムにベストな選択だと思ふ。	朝体操に欠席してしまっただけで、その分をジョギングの時間を40分にしてカバーした。	腰に違和感を感じたので、今日は素振りは中止した。腰痛になりにくい運動方法について調べて明日以降に生かしたい。	今日は体幹強化を意識して、腹筋のセット数を前回よりも1回多くした。腹筋だけでなく、腹斜筋も使いたい。	休養日のつもりで運動計画は書かなかったが、散歩に行った。少し動いた方が私には良い休養になりそう。明日は強度を上げる。	腕立て伏せは、鍛える部位を意識しながら様々な方法が試された。手の幅を狭くすると上がらなくなるため、上腕を鍛える必要がある。
	感想(記入)	今日まで毎日、朝体操を続けてきた。この運動習慣のおかげで、午前中から頭がすっきりする。続けていきたい。	早く起きると昼間眠くなるが、そこで少し我慢すると夜寝やすい。昼間眠くなったときに、友達とZoomで話すと眠気が覚めた。	ずっと朝体操に参加してきたので、休んでしまいたい。明日から全日程参加する!	腰に痛みがでると何もうまくなくなるので辛い。この違和感が痛みになる前に、注意していきたいと思う。	イタドリ食べてみた。運動は単に走ったり筋トレしたりするだけじゃないのだと感じた。	休養方法は人それぞれあったものがある気がした。休んでいる時間も長くならないようにしたい。	食材の買い出しに行くと、三密状況が見られた。時間を考えるか...。2のペットボトルを3本買って肘90度キープはなかなかきつい。
	メモ(その他を選んだ場合の理由など)			計画にはなかったが、妹と一緒にダンスも踊った。				

1週間の生活を振り返って  
朝体操でみんなの顔を見ると一日を気持ちよくスタートできることに気づいた。単調な毎日になりそうなのに刺激をもらえる場所だ!このまま朝型の生活習慣が崩れないようにしたい。運動の実践では、毎日、少しずつ改善を加えながらも概ね計画通りに実行することができた。ただ、上半身や体幹の運動に比べて、下半身の筋力強化が少ない。来週の計画では、スクワットなどを多く取り入れたいと思う(もう一度動画を見るなどして運動を調べてみようと思う)。

全校生徒各位

筑波大学附属高等学校 保健体育科

## 分散登校 A における体育授業について

新型コロナウイルスの感染状況が改善され、緊急事態宣言も解除されました。私たちの日常生活はこれから徐々に戻っていくことが期待されます。しかし、感染拡大のリスクがなくなったわけではなく、第二、第三と感染の波が訪れることも懸念されており、未だ気を抜けない状況でもあります。

そのような中、本校でも分散登校が始まります。その登校した際の限られた時間の中で、何を優先して学習すべきか検討した結果、本校では「体育実技」を行うことになりました。十分に配慮をして指導しますが、身体活動をとともう授業です。みなさんが気持ちを整理して出席できるために、なぜ今体育なのか、どのように行うのかについて、説明をしておきます。

### 1. なぜ今体育なのか（授業の目的）

#### ① 「体力」の回復

⇒保健体育は、全ての学習の基盤となる「心身の健康」、そして「いのち」に関わる教科です。「健康」は、「運動・栄養・休養」に深く関わり、体育実技では「運動」について深く学びます。オンライン授業の中で、QC シートや PDCA シートを作成してもらいました。うまく「見える化」して、自分のサイクルを確立している人もいる一方で、十分に調整出来なかった人も少なくありませんでした（この状況下では難しいところもあったと思います）。学校が再開され、本格的に高校生活を取り戻すには、体育授業に取り組む中で、身体活動量を徐々に増やし「行動力」を回復させるとともに、免疫力などの「生存力」を含めた「体力」の回復を図る必要があります。

#### ② 仲間と一緒に運動

⇒朝体操は任意参加としていましたが、現在1年生が約9割、2・3年生は約半数の参加率で行われています。参加している人からは、「決まった時間に運動することで生活習慣の維持や改善に役立った」「仲間と一緒に運動することで心の健康にも大切な機会となった」という声が寄せられています。“運動する”だけではなく“誰かと一緒に運動する”ことは、心身の健康に影響があります。分散登校時の体育では、以前のように接近・接触する機会はまだ持てませんが、仲間と交流しながら運動をすることで、心身の健康の向上をさらに図ってほしいと思います。

### 2. 持ち物

水筒（冷水機は使えません）・タオル（自分のもの以外は使わない）・着替え（必要な人）  
ビニール袋（グラウンドに荷物を置くので荷物を入れる用に1枚あると汚れない）・運動靴・雨天の場合は体育館シューズ（貸出用は使えない）

### 3. 授業の流れ

- 更衣場所…男子：体育館大アリーナ（グラウンド側から出入り）  
女子：小アリーナ、女子更衣室、1・2階ミーティングルーム（エントランスから出入り）
- 授業はクラスごと、男女共修で行う

- ・ 授業開始 10 分と、終了前 10 分は更衣の時間とする
- ・ 実技は、晴天時はグラウンドとコート面、雨天時は大アリーナと小アリーナでフィジカルディスタンスをとりながら行う

※活動場所と時間の流れの詳細は次の表を参照

更衣室	1組 男子：大アリ 女子：小アリ	2組 男子：大アリ 女子：小アリ	3組 男子：大アリ 女子：小アリ	4組 男子：大アリ 女子：小アリ	5組 男子：大アリ 女子：M TGルーム と女子更衣室	6組 男子：大アリ 女子：M TGルーム と女子更衣室
13:10	健康チェック（前庭）					
13:20	健康チェック（前庭）					
13:30	手洗い・更衣		手洗い・更衣		手洗い・更衣	
13:40	<体育> 晴:コート面 雨:大アリ奥舞台側	<HR> 地理教室	<体育> 晴:グラウンド手前 雨:大アリ手前入口 側	<HR> 武道館	<体育> 晴:グラウンド奥 雨:小アリ	<HR> 被服室
14:00						
14:10	手洗い 更衣と移動		手洗い 更衣と移動		手洗い 更衣と移動	
14:20		屋外で待機		屋外で待機		屋外で待機
14:30	屋外で待機	手洗い 更衣と移動	屋外で待機	手洗い 更衣と移動	屋外で待機	手洗い 更衣と移動
14:40						
14:50	<HR> 地理教室	<体育> 晴:コート面 雨:大アリ奥舞台側	<HR> 武道館	<体育> 晴:グラウンド手前 雨:大アリ手前入口 側	<HR> 被服室	<体育> 晴:グラウンド奥 雨:小アリ
15:00						
15:10		手洗い・更衣		手洗い・更衣		手洗い・更衣
15:20						
15:30	完全下校					
15:40	完全下校					

※前のクラスの移動が遅れていた場合は、前庭やコート面など屋外で待機し、指示があるまで体育館や校舎内に入らない（三密を避ける）

#### 4. 留意事項

- ・ 更衣室の三密を避けるため、なるべく更衣が必要ない運動出来る服・グラウンド用靴で登校する。
- ・ 授業前後に手洗いを徹底する。
- ・ 接触をするスポーツは行わず、2mほどの距離を保ちながら運動する。
- ・ 共有する用具に関しては授業毎に消毒をする。
- ・ 荷物は全部持って移動する。（HR 場所や更衣場所に置きっぱなしにしない）
- ・ マスクを着用する場合は、N95 などの医療・産業用ではなく、家庭用を各家庭で用意する。（スポーツ庁の指導では、十分な呼吸ができなくなるリスクや熱中症のリスクを考慮して、お互いの距離を十分に確保すれば、体育授業中のマスク着用は必要ないとしている。ただし、これはマスク着用を否定するものではない。）

#### 5. 体調不良・見学等について

- ・ 激しい運動は予定していませんが、久しぶりの屋外での運動となる人も多いと思います。体調に心配のある人は、遠慮なく当日の授業担当の先生に申し出てください。また、既往症がある人は、必ず活動前に申し出てください。
- ・ 見学する場合は、その旨を生徒手帳に保護者に記入してもらい、担当教諭に見せるようにしてください。

# 補足資料6 年度当初の年間計画

## 2020年度 保健体育科 年間計画

2020.3.30.

月		4	5	6	7	9	10	11	12	1	2	3			
		第1期		第2期		第3期		第4期		第5期		第6期			
		10~11		種目15~16 + 水泳3		5~7+水泳3		15		14		14			
1年	12男子	体ほぐし トレーニング		鯉島	柔道	鯉島	スポーツ大会 水泳	陸上	征矢	バスケ	今西	サッカー	中塚		
	12女子			中塚	サッカー	中塚		体操	中塚	ハンド	征矢	バスケ	今西		
	34男子			今西	バスケ	今西		柔道	鯉島	サッカー	中塚	陸上	征矢		
	34女子			中塚	サッカー	中塚		ハンド	松本	体操	鯉島	バスケ	今西		
	56男子			今西	バスケ	今西		柔道	鯉島	サッカー	中塚	陸上	征矢		
	56女子			中塚	サッカー	中塚		ハンド	松本	体操	鯉島	バスケ	今西		
		第1期		第2期		第3期		第4期		第5期		2020保健・体育理論			
		種目15~17 + 水泳3		3~5+水泳2		12~14		13~14				1年生			
2年	12男子	測定		松本	バレー	松本	スポーツ大会 水泳	柔道	鯉島	ラグビー	松本	1組	征矢		
	12女子			征矢	陸上	征矢		ダンス	征矢	バレー	中塚	2組	今西		
	34男子			鯉島	柔道	鯉島		バレー	今西	ラグビー	松本	3組	中塚		
	34女子			征矢	陸上	征矢		ダンス	征矢	バレー	中塚	4組	今西		
	56男子			松本	バレー	松本		ラグビー	松本	柔道	鯉島	5組	征矢		
	56女子			征矢	陸上	征矢		ダンス	今西	バレー	松本	6組	中塚		
		第1期		第2期前半		第2期後半		第3期		第4期前半		第4期後半			
		3		12 + 11 + 水泳3		8+水泳2		11		11					
3年	145組	3	測定		鯉島	バスケ	バスケ	鯉島	スポーツ大会 水泳	鯉島	鯉島	未履修教材 から選択	鯉島	鯉島	
		3			松本	テニス	バドミントン	松本		今西	今西		今西	今西	
		3			中塚	サッカー	サッカー	中塚		中塚	中塚		中塚		
	236組	3			征矢	バレー	バレー	今西		征矢	征矢		征矢	征矢	征矢
		3			今西	バスケ	バスケ	今西		中塚	中塚		鯉島	鯉島	鯉島
		3			松本	テニス	バドミントン	松本		今西	今西		今西	今西	今西
				征矢	バレー	バレー	征矢	征矢	征矢	征矢	征矢	征矢			
				鯉島	サッカー	サッカー	鯉島	松本	松本	松本	松本	松本			

# 補足資料7 修正された年間計画(12月まで)

## 2020年度 保健体育科 年間計画【確定版】

2020.9.25.

月		4	5	6	7	8~9	10	11	12	1	2	3						
		第Iコロナ期(休校)		第IIコロナ期(段階的登校)		第III期		後期										
		(5~6h)+(9h) ~5/31		10~11h		8~9h		25h		20h								
1年	12男子	※朝体操15分 (4/22~5/29)		体ほぐし トレーニング リフレク ソロジー	1	征矢	水泳 つくり 球技 運動 等	1	柔道	鯉島	陸上	征矢	バスケ	今西	サッカー	中塚		
	12女子	※PDACシートの活用 (5/11~5/29)			2	今西		2	バスケ	今西	柔道	鯉島	サッカー	中塚	陸上	征矢	バスケ	今西
	34男子				3	中塚		3	サッカー	中塚	ハンド	松本	体操	鯉島	バスケ	今西		
	34女子				4	今西		4	サッカー	中塚	ハンド	松本	体操	鯉島	バスケ	今西		
	56男子				5	征矢		5	バスケ	今西	柔道	鯉島	サッカー	中塚	陸上	征矢		
	56女子				6	中塚		6	サッカー	中塚	ハンド	松本	体操	鯉島	バスケ	今西		
		第Iコロナ期(休校)		第IIコロナ期(段階的登校)		第III期		第IV期		第V期		2020保健・体育理論						
		(3h)+(6h) ~5/31		8~9h		7~8h		12~14h		13~14h		1年生						
2年	12男子	※朝体操15分 (4/22~5/29)		体ほぐし トレーニング リフレク ソロジー	1	松本	水泳 つくり 球技 運動 等	1	バレー	松本	柔道	鯉島	ラグビー	松本				
	12女子	※PDACシートの活用 (5/11~5/29)			2	鯉島		2	陸上	征矢	ダンス	今西	バレー	中塚	鯉島			
	34男子				3	今西		3	柔道	鯉島	バレー	今西	ラグビー	松本	小出			
	34女子				4	中塚		4	陸上	征矢	ダンス	征矢	バレー	中塚	小出			
	56男子				5	鯉島		5	バレー	松本	ラグビー	松本	柔道	鯉島	鯉島			
	56女子				6	松本		6	陸上	征矢	ダンス	征矢	バレー	松本	松本			
		第Iコロナ期(休校)		第IIコロナ期(段階的登校)		第III期		第4期前半		第4期後半		2020保健・体育理論						
		(5~6h)+(9h) ~5/31		6h		5~6h		10~11h		10~11h		3年生						
3年	145組	3	※朝体操15分 (4/22~5/29)		体ほぐし トレーニング リフレク ソロジー	1	松本	水泳 つくり 球技 運動 等	1	サッカー	中塚	フットボール	今西	※ 5月末まで休校。休校中は、保健の動画と、PDCAシートを用いた運動の実践。4月22日から6月12日まで「朝体操」を保健科で実施。 ※ 6月1日から7月末までオンライン授業と分散登校の併用。体育実技はクラスごと男女共習で体つくり運動(球技含む)と水泳を行う。 ※ 8/24から一斉登校で40分授業。教育実習後は新体力テストとスポーツ大会準備。 ※ 後期の1・2年は、各学年の必修単元をすべて行う。3年は前期にできなかった既習教材を含めた未履修選択				
		3				4	征矢		4	バドミントン	鯉島	バドミントン	鯉島					
		3				5	鯉島		5	卓球	松本	バレーボール	征矢					
	236組	3	※PDCAシートの活用 (5/11~5/29)			2	松本		2	バスケ	今西	ゆるぎん	中塚					
		3				3	征矢		3	サッカー	鯉島	バドミントン	鯉島					
		3				6	鯉島		6	バドミントン	征矢	バレーボール	征矢					



# 補足資料8 再修正された年間計画(1/18以降)

## 2020年度 保健体育科 年間計画【緊急事態修正版】

2021.1.15.

月	4	5	6	7	8~9	10	11	12	1	2	3		
1年	第Iコロナ期(休校) (5~6h)+(9h)~5/31		第IIコロナ期(段階的登校) 10~11h		第III期 8~9h		後期 10~11h×2 3h+3h×4科目						
	※朝体操15分 (4/22~5/29)		トリフレッシュ 体ほぐし		水泳 球技等		柔道 鮫島 陸上 征矢		バスケット 今西 ハンド 征矢		球技導入単元 ラグビー、バレー、フライング、テニス	今西 征矢 中塚 鮫島 中塚 鮫島	
	※PDACシートの活用 (5/11~5/29)						サッカー 中塚 バスケット 今西		柔道 鮫島 ハンド 松本		体操 鮫島 サッカー 中塚		2020保健・体育理論 1年生 1組 征矢 2組 今西 3組 中塚 4組 今西 5組 征矢 6組 中塚
							サッカー 中塚 バスケット 今西		柔道 鮫島 ハンド 松本		体操 鮫島 サッカー 中塚		
							サッカー 中塚 バスケット 今西		柔道 鮫島 ハンド 松本		体操 鮫島 サッカー 中塚		
							サッカー 中塚 バスケット 今西		柔道 鮫島 ハンド 松本		体操 鮫島 サッカー 中塚		
2年	第Iコロナ期(休校) (3h)+(6h)~5/31		第IIコロナ期(段階的登校) 8~9h		第III期 7~8h		後期 10~11h×3						
	※朝体操15分 (4/22~5/29)		トリフレッシュ 体ほぐし		水泳 球技等		バレー 松本 陸上 征矢		柔道 鮫島 ダンス 今西		ラグビー 松本 バレー 征矢		2020保健・体育理論 2年生 1組 松本 2組 鮫島 3組 小出 4組 小出 5組 鮫島 6組 松本
	※PDACシートの活用 (5/11~5/29)						柔道 鮫島 陸上 征矢		バレー 今西 ダンス 征矢		ラグビー 松本 バレー 中塚		
							バレー 松本 陸上 征矢		ラグビー 松本 ダンス 征矢		柔道 鮫島 バレー 今西		
							バレー 松本 陸上 征矢		ラグビー 松本 ダンス 征矢		柔道 鮫島 バレー 今西		
							バレー 松本 陸上 征矢		ラグビー 松本 ダンス 征矢		柔道 鮫島 バレー 今西		
3年	第Iコロナ期(休校) (5~6h)+(9h)~5/31		第IIコロナ期(段階的登校) 6h		第3期 5~6h		第4期前半 10~11h		第4期後半 10~11h			※ 5月未まで休校。休校中は、保健の動画と、PDCAシートを用いた運動の実践。4月22日から6月12日まで「朝体操」を保健科で実施。 ※ 6月1日から7月未までオンライン授業と分散登校の併用。体育実技はクラスごと男女共習で体づくり運動(球技含む)と水泳を行う。 ※ 8/24から一斉登校で40分授業。教育実習後は新体カテストとスポーツ大会準備。 ※ 後期の1・2年は、各学年の必修単元をすべて行う予定で12月まで進行。3年は前期にできなかった既習教材を含めた未履修選択 ※ 1/18からオンラインと対面の組み合わせ。1年生は週2時間で球技4種目を2・3時間ずつローテーション。2年生は感染予防を徹底し計画通り進める。	
	※朝体操15分 (4/22~5/29)		体ほぐし トレーニング リフレッシュ		水泳 球技等		サッカー 中塚 バドミントン 鮫島		フットボール 今西 バドミントン 鮫島		今西 鮫島		
	※PDCAシートの活用 (5/11~5/29)						卓球 松本 バスケット 今西		バレーボール 征矢 ゆるぎネット 中塚				
							サッカー 鮫島 バドミントン 征矢		バドミントン 鮫島 バレーボール 征矢				
							卓球 松本 バスケット 今西		卓球 松本 バレーボール 今西				
							バスケット 今西		バレーボール 今西				