

6ヶ年一貫教育カリキュラムの構築に向けて（第3報）

—姿勢学習のカリキュラムについて—

筑波大学附属駒場中・高等学校 保健体育科

加藤 勇之助・入江 友生・合田 浩二

登坂 太樹・横尾 智治

宮川 俊平（筑波大学）

6ヶ年一貫教育カリキュラムの構築に向けて（第3報）

—姿勢学習のカリキュラムについて—

筑波大学附属駒場中・高等学校 保健体育科

加藤勇之助・入江 友生・合田 浩二

登坂 太樹・横尾 智治

宮川 俊平（筑波大学）

要約

保健体育科では体をはかるというテーマで、中学1年生から高校2年生まで継続して姿勢学習をしている。しかし、近年、教育実習生を前後期ともに多数受け入れるため、中学1～2年生での姿勢学習にじっくり時間をかけられていないのが現状である。そこで姿勢学習のまとめ学年の高校2年生が、今までの学習・経験を活かし、中学2年生に教えることで、教える側の高校2年生にとっても、教わる側の中学2年生にとっても、良いものになるのではと考えた。異学年交流の側面もあり、表現力の育成、言語活動の充実にもつながる。今年度は教育研究会に公開授業として発表し、外部の意見も参考にした。授業後の感想から両者にとって有意義なものであったことが推測できた。多少の改善余地はあるものの、ここに姿勢学習6ヵ年カリキュラムの大枠を報告する。

キーワード：6ヵ年中高一貫教育 姿勢学習 異学年交流 体きづき

1 はじめに

高等学校学習指導要領によれば、保健体育科の目標は、より一層、体育と保健を関連させていく考え方を強調したものとなってきている。心と体を一体としてとらえ、健康・安全や運動についての理解と運動の合理的な実践を通して、生涯にわたって計画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、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を育てることとされている。1964年以来実施されている「体力・運動能力」のについて、文部科学省からの結果報告を見ると、1980年以降、青少年の体力・運動能力は低下の一途であることを示している。この傾向は本校でも当てはまり、全身持久能力に関しては本校のカリキュラムで向上させることができているが、投力・パワー系能力に関しては、改善させることができていない（加藤、2007）⁽²⁾。さらに本校生徒の体格面での特徴は、全身の筋量不足による痩せと不良姿勢、特に猫背姿勢の生徒が多く存在することである。

これらの問題を解決するための1つの手がかりとし

て、自分の体をはかることをテーマに、中学1年生から高校2年生まで5年継続して、姿勢写真を撮影し分析させている。自分や仲間の「体に気づく」そしてそこから問題点を発見し、改善するための体づくり運動を実践し、また1年後に評価し、振り返り、再び体づくり運動を実践していく指導を繰り返している。

しかし、5年間継続指導をしている中で、各学年における指導到達目標が明確にされておらず、今年度は姿勢学習に絞り、カリキュラムの方向性を示すために本研究に取り組んだ。

姿勢学習は、本校に入学した中学1年生から高校2年生まで5学年で実施している。毎年決められた時期に、正面・側面・背面の立ち姿の写真撮影および超音波診断装置を利用した、腹筋および大腿四頭筋の厚さおよび皮下脂肪厚を測定する。自分の体をはかることで、自分の体を知り、分析し、良い姿勢を求める態度を育成し、より良い健康観の育成することを主眼に指導している。さらに、保護者にも見てもらうことで、保健体育科の教育活動に対して理解してもらうと同時に、保護者も生徒の成長を知ることができる。また側弯症の早期発見などにも役に立ってきた。

ところで近年、保健体育科では前期および後期と教育実習生を多数受け入れ指導している。そのため中学1～2年生では姿勢学習にあまり時間をかけられず、本格的な指導は、中学3年生、高校1年生になってからである。この様な指導背景を踏まえ、姿勢学習のまとめ学年にあたる高校2年生に、他者に教える場を与えることで、より深く学び、表現力も身につけ、言語活動の充実、異学年交流学习という側面からも、有意義なカリキュラムになると考えた。今年度は教育研究会で本研究を公開授業として発表し、外部の意見も参考にすることでできた。生徒からは教える側の高校2年生、教わる側の中学2年生に対して感想文を書かせ、それをもとに考察していきたい。

2 授業計画

2.1 公開授業までの高校2年生の姿勢学習について

公開授業に向けて実施した、今年度の授業は以下の通りである。

- ① 10月20日(月) & 22日(水)
姿勢写真撮影、超音波筋厚撮影 <トレ室>
- ② 10月27日(月) & 29日(水)
現像された自分の写真を台紙貼り付ける。
自分の写真から考察する。
その後、8班に分かれグループ学習。
- ③ 11月10日(月) & 12日(水)
各クラス8班によるクラス内プレゼンテーション(本時は1～4班)。
1つの班、持ち時間を10分とする。
- ④ 11月17日(月) & 19日(水)
各クラス8班によるクラス内プレゼンテーション(本時は5～8班)。

*高2各クラス内で全ての班がプレゼンテーションを終了した時点で、クラス内全員の得点を集計し、優秀プレゼンテーションを選出した。さらに教科担当者の評価も加え、中2に授業を行う5つの班を最終決定した。

- ⑤ 11月21日(金) 教育研究会当日
高校2年生から選出された5つの班が、中学2年B組に対して順次プレゼンテーションし、質疑応答および中学2年生は感想を記述した。
授業を実施した高校2年生は、事後に取り組みについての感想などを記述させた。

2.2 公開授業までの中学2年生の姿勢学習について

公開授業に向けて実施した、今年度の授業は以下の通りである。

- ① 10月21日(火)
姿勢写真撮影、超音波筋厚撮影 <トレ室>
- ② 11月18日(火)
現像された自分の写真を台紙貼り付ける。
自分の写真から考察する。
- ③ 11月21日(金) 教育研究会当日(2年B組)
- ④ 11月28日(金) 放課後
2年A組とC組をオープンスペースに集めて、研究会当日と同じ内容の授業を実施した。

3 結果

3.1 中学2年生の感想

2年B組41人中、欠席は2名、途中、気分が悪くなり保健室へ行った生徒1名いたので、合計38人から感想を得た。感想全文は最後部に添付する。

38人の感想は全てが高評価であったが、3人のみ否定的な感想が一部あったので、以下に記す。

1、2組目の発表は疲労姿勢があり、自分にとっても参考になった。2組目は1人の人の中1と高2で比べるとという発想が良かった。3組目の猫背はあまりよくわかる猫背ではなくさびしかった。0脚、X脚はそうではないがちょっと分かりづらかった。

全体的に結構「それあるな～」と言ったようなものが多かったので、ためになるようなものが多かった。説明もわかり易くて助かった。自分も似たような症状を持っていたりするので、そういうものもストレッチを行ったり、普段から気にする事で直していきたいと思う。自分も少し側弯症になりかけていたりする事もあるので直していきたい。だけどやっぱり動画は見づらいな～と思うところが多かった。

どの発表も中2がやるレベルよりも遥かに上で、高2のやっている発表は聞きやすいなあと思った。加藤先生の授業では分からなかった姿勢についての問題点が良く分かった。ただこんなに色々なタイプの間違った姿勢があると自分がどのタイプの悪い姿勢なのか良く分からなかった。でもとても興味深かった。

上記3人の感想もアンダーラインの部分以外は評価が高く、残り35人からは否定的な部分は見当たらない。

さらに、3人目の感想では、中学2年生の授業担当者、加藤の授業よりもわかりやすいという言葉も出てきている。

【中学2年生感想から頻出する言葉】

筋肉・ストレッチ・腹筋・背筋・O脚・参考になった
わかりやすい・改善したい・直したい・見つめ直す
勉強になった

3.2 高校2年生の感想



図1. 高校2年生による授業風景

授業発表に関わった生徒全員からの感想は回収できなかったが、回収した5人の生徒について以下に全文を記した。上段に「活動を通して感じたこと」、下段に「発表を通して感じたこと」と分けて記した。

(生徒A)

姿勢写真を使っこの授業調査も、中1から始まり今年で5年目となった。毎年、自分の写真を見ては、その変換や悪い所などを調べてきた。そして今年はその5年間をもとに、発表をするということで今までよりも深く姿勢について考えることができた。また今までの経過などをまとめて確認できたこともよかった。

発表のための準備は僕達の班はそんなに大変ではなかったが、自分達で調べることで、今まで授業でやらなかったことや、知らなかったことを知ることができて良かった。また人に発表するためには、自分達はその発表内容について理解しなければならないので、そのことがより理解を深めた。他の班の発表を聞くのが面白かった。

(生徒B)

僕は高2になって姿勢が悪くなってしまった珍しい人間の1人だ。体調が悪かったのだと思いたいが…。完全に前傾姿勢で、かつ右手が左手よりかなり長いという変なことも起きていた。年々、ムサく、ゴツく、毛深くなる自分を見るのはかなり嫌なことではあったが、これも成長の一部として仕方のないことなのだろうか。ありのままの自分を受け入れるのがこんなにも難しいとは思わなかった。だからこそ、他に見えることもあるのだろう。前傾姿勢はおそらく前後で筋肉の発達具合が異なることによるものだと思う。発表でも述べた通り、「意識」というものが何事も大事なのだということも、また痛感した。

案外、言葉というものは良く伝わるものだと感じた。相手がまだ無垢ですさんでいない中2ということもあるだろうし、筑駒の中という狭い空間内に居る者同士ということもあるだろうが、あそこまでしっかりと真剣に話を聞いてもらえるとは思わなかったのでびっくりした。内容も比較的良好に伝わったようで、具体的な証拠、データなどを示すことができなくともすんなり理解してもらえたようで、そこは大変ありがたかった。

(生徒C)

普段から姿勢に気をつけていないし、電車で片足に体重をかける、授業中寝るということを実感した。また姿勢を改善していくには、筋トレをして筋肉をつけていくよりも、日常の運動の方が効果的だということは初めて知った。何事もバランスが重要だと思った。

良い発表をするには、自分も姿勢について詳しくしゃべっていないといけないので、苦勞した。しかし、これを機会に自分自身も姿勢に気をつけていきたいです。

(生徒D)

まず、姿勢のことを色々言っているわりには、自分があまりO脚、X脚について知らないことに気づいた。次に男はあまり足については気にしていないという現状が見えてきた。確かに脚は上半身に比べたらマイナーだが、マイナーだからこそ、これを伝えるのは大切だと思うようになった。これを機に、自分も日々の生活の中で気をつけるようになって良かったと思う。

皆、真面目に聞いてくれてうれしかった。実技もやってくれて、プレゼン全体として成功して良かったと思

った。0脚の人が意外に多いのには少し驚いた。男はあまり気にしないかもしれないが、0脚の影響について伝えることができて良かった。今後、姿勢について考える時は、ちゃんと脚のことも考えてほしいと思う。

(生徒E)

正直研究についてはあまり時間をかけていない。各自がインターネットで調べた内容を簡単にまとめただけである。しかし、そのわずかな研究の中でも、日本の多くの人が姿勢(0脚)に興味(不安)を持っているのが感ぜられた。情報は山のようにあったのだ。それだけ身近なテーマであり心身に多大に影響を及ぼし得るものなのだという事を再確認させられた次第である。

中2は協力的で良かった。中2は成長期の真っ只中であるから、それだけ姿勢が及ぼす影響も大きいだろう。大いに関心を持ってもらいたい。あるテーマについて発表するという事は、この学校で何回もやってきたが、聴衆を巻き込んで、体験してもらおう、という形式は初めてだったので、間の置き方、進め方など難しい点も多かった。

3.3 中学2年生までに学習する内容

今回の高校2年生が授業をするまでに、授業担当者の加藤が中学1年生から中学2年生までに教えた内容は以下の通りである。

(1) 良い姿勢とは

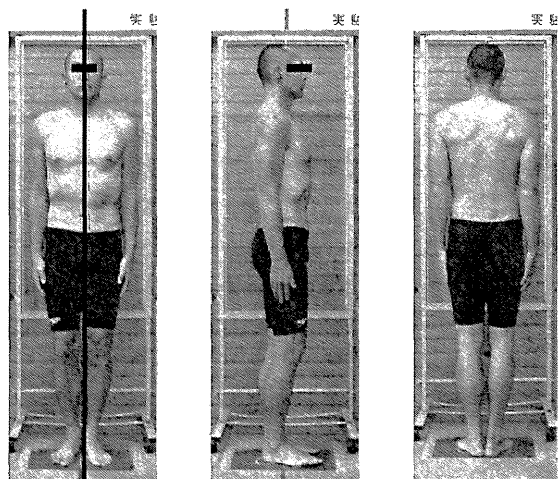


図2. 良い姿勢(正面・側面・背面)

① 正面から見て左右の歪みがなく、上から、眉間、唇中央、胸骨柄切痕(のど元部分のくぼみ)、剣状

突起、両膝の中間点、両内踝が一直線上にある。また肩の高さ、指先の高さが同じである。

- ② 側面から見て、上から、耳たぶ、肩峰点(肩の中央)、大転子、膝軸、外踝やや前方がほぼ一直線上にある。膝は曲がらず、反らず、しっかり伸びている。
- ③ 背面から見て、肩甲骨の高さが同じであり、肩甲骨が目立ち過ぎないことも大切である。脊柱線の弯曲が見られず真っ直ぐである。
- ④ 脚にも着目。0脚・X脚ではなく真っ直ぐに伸びている。側面から見て、膝が伸びているが、過伸展ではない。
- ⑤ 頭部の重さ(体重の約10分の1の重量)
- ⑥ 重心の位置(身長に対して、下から55%の位置)

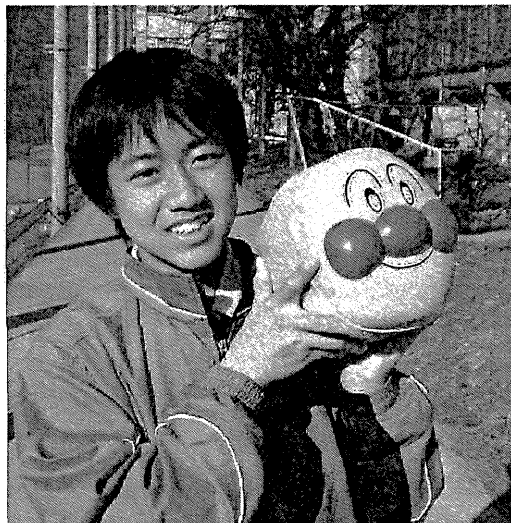


図3. 5kgの頭部模型を持ち、重量を実感する

(2) 生徒に現れる不良姿勢について

① 側面から

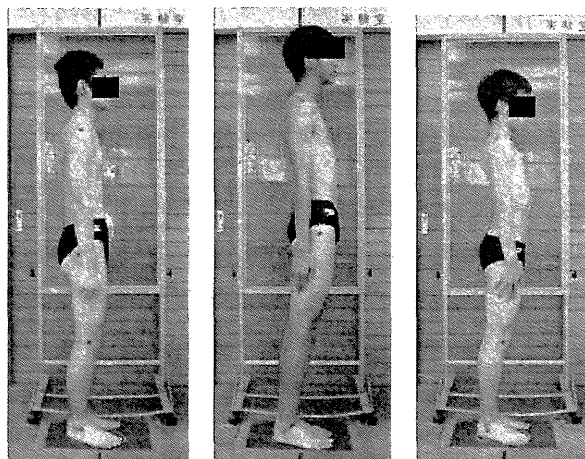


図4. 扁平姿勢 疲労姿勢 腰椎前弯

扁平姿勢（図4）

本校の生徒では希な姿勢である。脊柱のS字カーブが少なくなり、背中が平らに近い姿勢。

疲労姿勢（図4）

本校生徒に多く見られる姿勢。全身の筋力不足、筋力低下によって生じる。腰部（下腹部）が前に出て、腰の反りも比較的大きい。前屈への柔軟性も乏しい。下肢が前傾しているので、バランスを保つために背中を丸めてしまう。腹筋下部の筋力トレーニングと腸腰筋のストレッチで改善する。

腰椎前弯姿勢（図4）

体全体が前傾し、腰の反りが特徴的。骨盤の前傾していることで、上半身が前方にずれる。そのため背中筋群にストレスもかかりやすい。腰が反っていることで腰部椎間板も圧迫され、腰痛につながる。本校では運動部に所属している生徒の一部に見られることがあり、前かがみ傾向で運動する傾向が強い種目ではさらに悪化させてしまう。

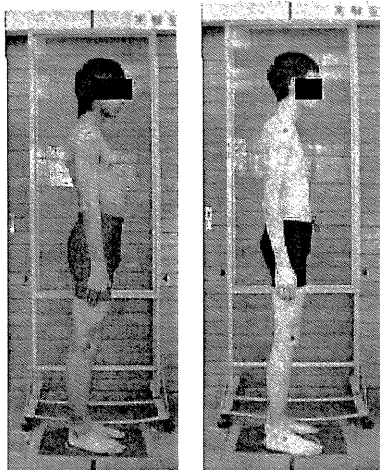


図5. 腰椎過前弯 胸椎後弯

腰椎過前弯姿勢（図5）

本校では痩せ型で全身の筋力不足の生徒に、希に見られる姿勢である。バランスを保つために、「反り腰」と「猫背」がミックスし、単に腰が反るだけではなく、下半身から腹部にかけて前傾し、そのバランスをとるために腰部から上は後傾、その上の胸椎は後弯しているため頭部は前方にずらすため頸椎は前傾するという波型の姿勢である。常につま先に加重している事で、下腿と大腿前面が発達し盛り上がることも場合もある。この姿勢を直す為に、腹筋上部と大殿筋、また肩の筋

カトレーニングと、腸腰筋と腰部、又下腿と大腿前面のストレッチを正確に行うことが大切となる。

胸椎後弯姿勢（図5）

本校生徒に多く見られる姿勢。前述の疲労姿勢とは違い下肢の前傾はない。胸椎の後弯が過度になった姿勢であり、いわゆる「猫背」と言われている。一般的に胸椎の後弯は加齢に伴って増強されるが、加齢以外にも筋肉のアンバランスや柔軟性の問題によって若い時から胸椎の後弯が強まるとされる。日常生活の多くは両腕の前方で行われるために、どうしても前屈みになりやすい。特に学習やパソコン作業時間の多さ、小型ゲーム機で遊ぶ生徒の多さから、本校生徒の特徴に良く当てはまっている。また、頸椎は前弯が強くなり頭部が前方にずれているため、僧帽筋などの頸椎の後部にある筋群の負担が大きくなり、緊張が増して首や肩のコリを生じやすい。今回は研究では明らかにしていないが、経験上、本校生徒には肩こりが多いこととも関連している。

② 正面から

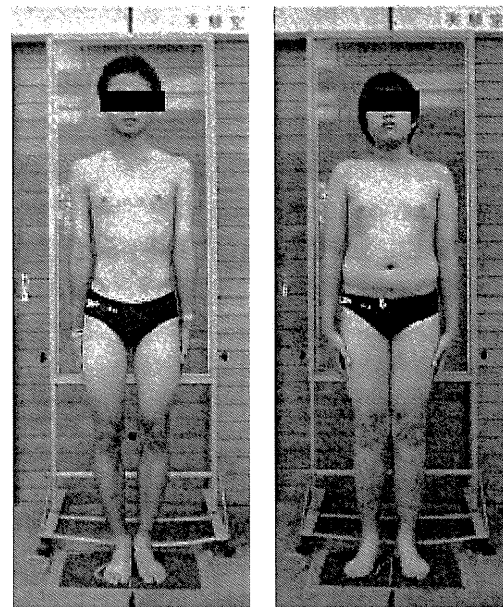


図6. O脚 X脚

高校生からの指導を受け、中学2年生は脚について非常に関心を示すことになった。O脚（図6）の改善は、左右のフットワーク頻度が多い球技系運動部の生徒にとって、怪我の防ぐ意味でも大切である。

また脚に着目することで、側面からは下肢の筋肉のアンバランスから膝が完全に伸展しない、反対に過伸

展している場合もある。

③ 側弯症（傾向）

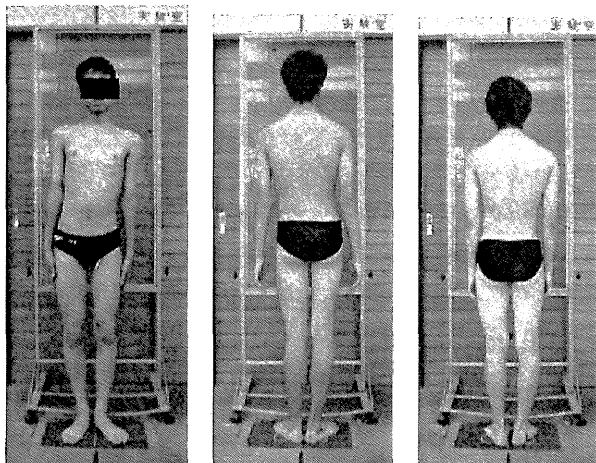


図 7. 側弯症傾向の生徒（正面・背面から）

全側弯症の 80～85%が突発性側弯症である（新関、2007）⁽³⁾。本校生徒の中にも見受けられる。日常生活習慣により、下肢～骨盤の機能的変位によるものである。腹筋の弛緩、広背筋、腰方形筋、大殿筋、梨状筋、大腿二頭筋等の筋緊張・短縮、それに伴う骨格の機能的変位が原因と考えられる。生徒は姿勢学習によって早期発見し、医療機関を受診し、早期治療に役立つケースも多い。

（3）不良姿勢の原因

中学 2 年生のレベルでは、日常生活を振り返らせて、不良姿勢になった原因を探らせる。その中で、「ショルダーバックをかける肩がいつも同じ側の肩だ」という生徒が多数いる。他に「勉強する時の姿勢が傾いている」とか「電車の中で立っている時に、いつも同じ片方の足に体重を乗せている」などで、自分達の運動不足から来る筋肉のアンバランスや柔軟性の欠如について振り返る生徒は非常に少ない。

授業では、頭部の重さが体重の 10 分の 1 ほどあり、生徒の想像以上に重いものだとして理解させ、そこから筋肉について考えさせる。砂をつめた 5 kg ほどの模型を実際に持たせると（図 3）、生徒は一様にその意外な重量に驚き、体の重心線からこの重量が前方にずれることで、脊柱全体がバランスを保つために、胸椎の後弯が強くなることや、僧帽筋には強いストレスがかかることなどを理解させた。さらに自分達の中に肩こりが気になる生徒が多数いることが、不良姿勢からくる僧帽筋の緊張と関係していることも理解させた。

4 考察

平成 21 年度から可能なものは先行して新学習指導要領を実施し、平成 24 年度から中学校は全面実施となる（堀越、2008）⁽⁴⁾。授業時数の配当については、中学 3 学年間で、48 単位時間程度、この授業時数は 3 学年を通して適切に配当し、各学年において効果的な学習が行われるよう適切な時期にある程度まとまった時間を配当することとなっている（三好、2008）⁽⁵⁾。

本校の現状では、中学 3 年時に保健を 35 単位時間配当し、1 年間を通してじっくり学習に取り組んでいる。残り 13 単位時間については、中学 1～2 年生でそれぞれ 6～8 時間単位時間を配当している。

今回の指導要領の改訂で中学校保健体育は、課題解決能力の育成をこれまで以上に求めており、基礎的・基本的な「知識の習得」から「知識の活用」へ、そして「課題の探求」へと連続性のある進め方が求められていると言われている（北村、2008）⁽⁶⁾。

本校で長年実施されてきている姿勢学習は、とても有意義な学習であることは間違いない。さらに、姿勢学習を通じて、本校保健体育科の保健指導キーワードである「きづく」「さぐる」「いかす」（加藤、2007）⁽²⁾ という点からも生徒も理解しやすく、積極的に学習に取り組んでいる。

しかし、その姿勢学習について、以下に示すように、大きく 4 つの問題点がある。

- ・ 各学年の明確な学習到達目標が定められておらず、担当者の裁量に任ざれてしまっている。
- ・ 前後期と教育実習生を受け入れているため、その時間は姿勢学習に充てられない。
- ・ 中学 1 年生と中学 2 年生では、時間がないため、しっかりとした姿勢学習がされていない。
- ・ 姿勢学習のまとめ学年である高校 2 年生にとって、その内容がマンネリ化してしまっていて興味関心が低くなっている。

これらの問題点を解決し、姿勢学習が 6 ヶ年一貫教育において、より充実したカリキュラムになるように本研究で検討した。

4.1 姿勢写真撮影時期と高校 2 年生の授業回数から

姿勢写真撮影時期についてである。現在、筑波大学の宮川俊平教授より紹介された、株式会社ユー・エス・ディーから超音波診断装置を借りて、筋肉と皮下脂肪の厚さを測定している。借用の手続きなどの問題を考えると、1 学期中は難しく、後期教育実習期間を終え

た10月中旬が妥当であろう。

高校2年生は今回、中学2年生へのプレゼンテーションに向けて姿勢写真撮影含め4回の授業が実施された。授業担当者によれば、できればもう1回増やし、5回の授業後にプレゼンテーションする計画が望ましいとの助言を得た。今回は教育研究会の日程上4回という最小授業回数で望んだが、来年度以降は、制約もなくなるため、5回授業を行い、期末試験に近くなる11月中の土曜プログラムを活用し、中学2年生にプレゼンテーションしていければと考える。

4.2 中学2年生の授業回数から

姿勢写真撮影に1時間、写真を台紙(図8)に貼り付け、自分の特徴を授業内に分析するのに1時間。分析授業では、生徒の分析作業だけで1時間使うのではなく、資料を元に授業担当者が講義も実施する。今回はその後、高校2年生からのプレゼンテーションを1回受け、それらも参考にして台紙を完成と別紙でレポートの提出を課題とした。レポートでは、①自分の姿勢分類と昨年からの全体像の変化について ②胸囲指数と超音波筋厚から姿勢と筋肉、皮下脂肪との関係について ③特に脚(O脚とX脚、筋肉のつき方)に注目し考察

という3点に絞って作成させた。授業担当者が実施した回数は2回で、高校2年生のプレゼンテーションが1回ということになる。姿勢学習は合計3回であるが、教育実習による保健授業との関係で、この回数が限度であると思われる。

さらに中学1年生について振り返り考えると、姿勢写真撮影に1回、その次週に姿勢についての講義1回、そして台紙貼り付け分析作業に1回、分析作業に関しては自宅に持ち帰り宿題として、提出というのが妥当と思われる。

4.3 生徒の感想から

後輩が先輩から、授業という形式で教えてもらうこと自体が新鮮であった。主観ではあるが学年差も、中学2年生に対して高校2年生は両者にとってやり易い関係であったように思われる。この点に関しては、高校2年生の生徒B、生徒D、生徒Eの感想からも伺える。中学2年生の聞く態度も非常に好印象であったようだ。生徒Bが言っているように、筑駒という狭い空間内に居る者同士による授業だからこそ、教える側も教わる側も、自分達の身近な問題として真剣にとらえることができたとも思われる。

同空間とは言え、もし、中学1年生に対して実施していたら、まだ授業を受ける側が幼いため、今回の様な手応えも感じることはできなかったと思われる。

さらに高校2年生にとっては、人に教えることが姿勢学習をさらに深く追求できたことは言うまでもない。生徒Eからはプレゼンテーションについて、この学校でも何回も経験があるが、聞き手を惹きつけ、体験もさせ、間の置き方、効果的な進行など難しい点があることを自覚できた様だ。コミュニケーション能力の低さを指摘される本校の生徒にとっては、自分の考えを効果的に明確に伝えるために工夫することは、とても大切なことと思われる。

今回のプレゼンテーションはO脚、X脚に着目したものが2班あった。これに対しては中学2年生の反応も良く、中学1年生と中学2年生の姿勢学習では取り上げられなかったテーマでもあった。これから大腿部の筋肉が発達していく中学生にとっては、まさにタイムリーな話題であったと思われる。

中学2年生の感想からは、筋肉、ストレッチ、腹筋、背筋などの言葉が頻出した。不良姿勢の原因が、拮抗筋(例えば腹筋と背筋)どうしの筋力がアンバランスな状態になっていること、体の筋力不足、生活習慣による不良姿勢の継続などであるということが理解できたものと思われる。そしてその改善に向け大切なことは、骨格を丈夫にし、筋力をバランスよく向上させ、そのために伸びきっている筋肉には筋力トレーニングを、短く固くなってしまった部位にはストレッチを、そして何より良い姿勢を意識した生活を心がけることの大切さも理解できたと思われる。多数の生徒から、参考になった、わかりやすかった、改善したい、直したい、見つめ直す、勉強になったという言葉も頻出していることから、この異学年交流学习が有意義であったことが伺える。

4.4 中学2年生の否定的な感想から

38人に感想を書かせたが、否定的な感想は一部に書いた3人のみであった。そのうちの1人が、『どの発表も中2がやるレベルよりも遥かに上で、高2のやっている発表は聞きやすいなあと思った。加藤先生の授業では分からなかった姿勢についての問題点が良く分かった。ただこんなに色々なタイプの間違った姿勢があると自分がどのタイプの悪い姿勢なのか良く分からなかった。でもとても興味深かった。』と書いてある。授業担当者よりはわかりやすいとは、高校2年生の指導力の高さが伺える。また姿勢のタイ

プについては、高校2年生の分類と中学2年生の分類が多少違っているため、困惑したものと思われる。この点に関しては、今後、中学3年生までに不良姿勢のタイプを分類し、本校での姿勢学習で、その分類方法を生徒に定着させていくことで解決できると思われる。

4.5 その他

研究協議会に参加された1人の先生から、『高校生のプレゼンは素晴らしく良かったが、この卒業生は医学部を目指すような生徒なので筋の名称なども口からでてくれればよいのではないかと？さらにレベルの高いプレゼンができると感じた。』というご意見を頂いた。

もちろん高校2年生は、筋肉の名称などはわかっている。それを中学2年生にわかりやすく伝えるための1つの工夫としてあえて難しい名称を使わずに教えていたことも明らかになった。この様に受け手に合わせてプレゼンテーションする工夫も、高校2年生にとっては非常に勉強になったことと思われる。

5 まとめ

今回実施した高校2年生が中学生2年生に教える授業は、こちらの予想通り、生徒にとっても有意義なものになったと言える。次年度以降、本校の6ヵ年カリキュラムに本格導入していきたい。以下に姿勢学習のポイントをまとめておく。

(1) 撮影時期

- ・ 教育実習期は外し、10月中旬とする。

(2) 各学年の学習目標

- ・ 中1：台紙貼り付け、保護者の理解、最低限分析
 <評価>台紙提出
- ・ 中2：不良姿勢分類、脚、生活習慣、改善意識、
 ＊ 高校2年生からの授業（土曜日活用）
 <評価>台紙およびレポート提出
- ・ 中3：3回以上の学習時間を確保
 ＊ 高1に向け不良姿勢改善活動実践ができる
 <評価>台紙およびレポート提出
- ・ 高1：3回以上の学習時間を確保
 ＊ 中3から高1までの実践活動を振り返る。
 ＊ 高2に向け再度改善活動実践ができる
 <評価>台紙およびレポート提出
- ・ 高2：5回の学習時間後、中学2年生へ授業
 ＊ グループ活動を主とし、班毎にプレゼンテーション資料を作成し、クラス内で発表

- ＊ クラス内発表を生徒間で相互評価し、優秀班を選出する

<評価>台紙提出およびグループ評価

(3) 台紙

これまではB4サイズで表に姿勢写真3ポーズを貼り付け、他に姿勢特徴を記入させていた。裏に超音波写真（腹部と大腿部）の2枚を貼り付け、姿勢について気づいた点、保護者感想欄などを記入させていた。今後は、A3の表に全て貼り付けさらに記入できるものに随時変更していく。分析は分度器で歪み角度を計測する作業を付け加えた。その他、胸囲指数、BMI指数も記入させる。61期（現在中学2年生）から実施している。

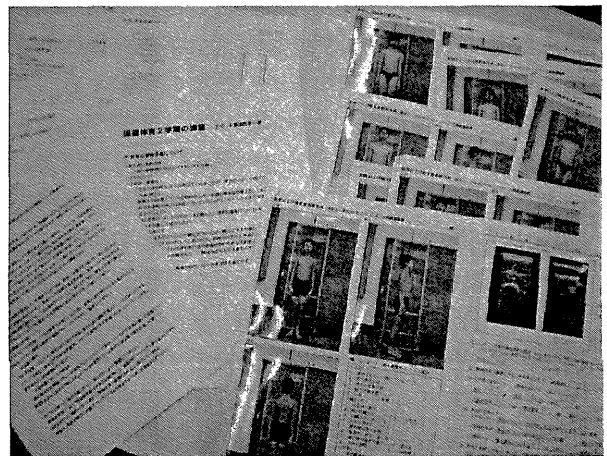


図8. 姿勢学習の台紙とレポート

(4) 写真のデータ化

デジタルカメラで撮影した写真を、個人ごとにフォルダを作り、5年間蓄積していく。このデータの取り扱いに関しては、個人情報の管理という点から細心の注意を払わなければならないことは言うまでもない。

(5) 保護者会で説明

姿勢学習について、中学生1～3年のいずれかの保護者会で説明し、本学習の理解と家庭でのバックアップ体制を確立していく。

(6) その他

姿勢学習については、個人差の非常に大きいこの成長期に実施するため、コンプレックスに対して特に指導上配慮しなければならない。単に外見上、「よい」「悪い」「やせ」「肥満」レベルでとどまるのではなく、姿勢の矯正方法の模索、実践活動までしっかりと踏み込み、振り返らせる指導が大切である。そして、学習集団の雰囲気として、この写真が、現在の自分であることを認められ、自分の体への可能性を知るような授業になるようにしなければならない（鈴木、2002）⁽⁷⁾。

【中学2年生感想全文】

猫背の人が姿勢写真例を見ていて多かったので、自分も猫背をなおそうと思った。また筋力を上げるだけでなく、バランスよく筋肉をつけることが大切であるという事もわかった。今後はできるだけ自分で意識して背すじを伸ばしたり、下半身にも注目して姿勢写真を見ていたりしたいと思う。

適度に運動し、正しい姿勢でいることが姿勢を良くするために大切だと分かった。また姿勢が悪いと腰痛や頭痛が起きるので治そうと思った。O脚は身体に悪いのでストレッチをして治そう。

姿勢について良く分かりました。今まで分からなかった姿勢に事がさらに良く分かり、これから姿勢をさらに良くするためにはどこをどう改善していけばいいのかが良く分かり、今後の姿勢改善の目安になりました。

今まで自分の姿勢が悪いという自覚はあったものの、それを治す具体的な策も考えぬまま過ごしていた。今日の先輩達のプレゼンを聞いて、自分の姿勢を直す方法が分かったため、特に猫背の直し方はこれから実践できる時にやっていきたい。

日頃、授業中などで足を組んだり、猫背気味にだったり悪い姿勢で過ごしているのが、興味深かったです。実際に僕は去年と比べて姿勢は改善されておらず、身体のバランスが良くとれていないので、少しずつでも姿勢を変えていけたらいいと思いました。姿勢が悪いと腰や背中、首などに負荷をかけてしまい、身体の調子が崩れてしまうので結構重要なんだなと実感しました。

自分に該当する悪い姿勢は腹突き出し姿勢とO脚なので、発表内容にあった改善方法を行って良い姿勢を目指したい。

発表はわかり易かった。実際に前でストレッチをやっていたので良く分かった。猫背、O脚などは日頃からの自分の行動や意識によって良くも悪くもなるとわかったので部活などに支障が出たりしないように姿勢について考えていきたいと思った。

1年前に姿勢写真を撮った時、姿勢が悪いと思ったが、今年はまだ撮って、直さなければと思うようになった。

これを見て今日から実行しようと思った。実行できると良いと思う。

1、2組目の発表は疲労姿勢があり、自分にとってとても参考になった。2組目は1人の人の中1と高2で比べるという発想が良かった。3組目の猫背はあまりよくわかる猫背ではなくさびしかった。O脚、X脚はそうではないがちょっと分かりづらかった。

自らも腹が出ている姿勢だが、それは背の形がそもそもそういうものになっていることが原因で改善する事ができないのかと思っていたが、腹筋を鍛える事によって改善する事ができると聞いて安心した。猫背も胸筋を鍛える事によって改善できると聞いたので、これからはこの2つの筋肉を鍛える事に重点を置こうと思った。

自分の姿勢を改めて見つめなおして、自ら姿勢改善に努めていかなければならないと思った。4組目の発表によると自分はO脚らしいので改善ストレッチを実際にやってみて改善していこうと思った。

全体的にためになる話だった。姿勢については加藤先生の授業でさんざん言われてきたので気にしていたが、O脚改善ストレッチは自分にとって良い情報となった。ヒマさえあれば実践していきたいと思う。

姿勢は一部分のみに注目するのではなく、全体を考え、バランスが重要なのだと分かった。姿勢について意識し改善していきたいと思う。

毎年姿勢写真を見て、いろいろな問題点があるらしいがこれまではそれをどの様に改善していくかは分からなかった。今日先輩方に悪い姿勢や、その原因、改善方法等を教えて頂き、非常に参考になった。姿勢を良くするために日々生活習慣を改善していきたいと思う。

少しの座り方や歩き方、筋肉のつけ方の変化で猫背になったり、腰痛になったりするという子が良く分かった。猫背になってしまった場合普段から地道に直していくしかないが、筋肉などは自分の努力でいくらかでも直せるので直したい。O脚も自分で未然に防げるのでそうしたい。

今の自分は首も傾いて肩の高さも違う最悪の姿勢なの

で、このままでは側弯症になっていないか心配。足を組んでいる方が落ち着くような気もするので意識してこの癖をなくしたいと思う。おそらく腹突き出し姿勢なので腹筋・背筋をバランス良くトレーニングして改善に努めたいと思う。また普通の授業中からも首の傾き、肩の高さ、腹突き出し姿勢になっていないかを意識し、気づいたら治す様にしたい。

先日の授業で自分の姿勢写真を見たとき、猫背で姿勢が悪いと気づいたが、特に問題は無いだろうと思い、どうせ改善するのは無理だと諦めていた。しかし、今回先輩方から姿勢について学んだことで姿勢が悪いと血行が悪くなったりして健康に影響することを知った。そしてそれを直す方法もバランスよくする、足を組まない、そしてストレッチなど様々な方法を教えて頂いた。今回の授業によって自分の悪い姿勢を見つめ直すきっかけになったと思うので、これから日々の生活で姿勢を考えながら生活し、大人になる頃には悪い姿勢が治っていると良いと思う。

僕はO脚だからO脚の発表が一番興味深かった。O脚は見た目が悪いだけでなくいろいろな害があるのには驚いた。ストレッチをやってみようかなと思う。あと、筋肉は量だけではなくバランスにも気をつけなければいけないことがわかって良かった。筋トレはむやみやたらにやるだけじゃなく、ちゃんと周りの筋肉の事も考えなければいけないことがわかった。今回の発表を聞いて姿勢は見た目が悪いだけでなく身体にいろいろな悪影響があるから絶対に直した方が良いと思った。

全体的に結構「それあるな～」と言ったようなものが多かったのも、ためになるようなものが多かった。説明もわかり易くて助かった。自分も似たような症状を持っていたりするので、そういうものもストレッチを行ったり、普段から気にする事で直していきたいと思う。自分も少し側弯症になりかけていたりする事もあるので直していきたい。だけどやっぱり動画は見づらいな～と思うところが多かった。

姿勢が悪いと悪影響があることが具体的にわかった。姿勢が悪いと気づいたら意識して直したいと思う。また授業中に寝たり足を組んだりするのは控えたい。

正しい姿勢を身につけるには常日頃から姿勢に対する

細かな意識が重要であることがわかった。良い姿勢を手に入れるために今日から自分の姿勢について心配りをしたいと思った。

特に猫背、O脚のことが良く分かって、ためになるような内容だった。わかり易くてよかった。

言葉による説明だけでなく、写真やインタビュー、改善ストレッチなどがあり、姿勢について理解しやすく面白かった。僕は猫背なので日頃から良い姿勢を意識したい。また授業中寝ない様に気をつけたい。

悪い姿勢になるのは普段行っていることが原因で悪い姿勢を直すには普段から良い姿勢になるように意識し、筋肉・骨格のバランスを考える事が大切だと思った。僕も姿勢は良くないので、これから気をつけ授業はなるべく背すじを伸ばして聞き、筋肉が偏らないようにトレーニングしようと思った。

姿勢には普段の生活が大きく関わっていると知った。日頃から姿勢について意識しなければならぬと思った。また筋肉の強さも関係すると聞いたので僕には足りない腹筋など鍛えていかなくてはならないと思った。

普段あまり気にすることのない姿勢について、どの組も様々な問題点を挙げて原因、影響、改善法まで詳しくまとめてあって勉強になった。姿勢とは結局普段の生活様式が端的に表われるので、普段から気をつけていこうと思った。

5つの組の発表を聞いて、様々な原因である姿勢が悪化することが分かった。また姿勢を良くするには生活習慣を改めるなど姿勢に対する意識を持つことが重要であることも分かった。これから自分の姿勢を改善していきたい。

普段姿勢について考えないので、自分の姿勢について改めて考え直す機会を与えてくれ、良かったと思う。どの組でも猫背について繰り返し話があった。姿勢は他の筋肉と密接に関わっていることに気づいた。

僕は中2であり成長期を向かえているので、正しい筋力のバランスや姿勢について、より考えていかなければならないと思った。僕は姿勢が悪くなりつつあり、X脚でもあるので今回の高校2年生の発表から改善しな

ければならないと思った。今回の授業は姿勢に対する良い経験となった。

どの発表も中2がやるレベルよりも遥かに上で、高2のやっている発表は聞きやすいなあと思った。加藤先生の授業では分からなかった姿勢についての問題点が良く分かった。ただこんなに色々なタイプの間違った姿勢があると自分がどのタイプの悪い姿勢なのか良く分からなかった。でもとても興味深かった。

僕は猫背で0脚に近いので3～5組の人が言っていたことにとっても興味を持った。またこの前の姿勢写真で肩の高さが去年とは変わっていないが、少し傾いているので直したい。もう影響が出てくると思うような事柄がいくつか浮かぶから、今日教わったストレッチなどで直したいと思った。

今、自分は肩の高さが違うことと、0脚気味であることが分かっているので、その改善策が学べて良かった。また自分はサッカー部なので下半身のバランスにも気をつけていきたいと思う。

今までの様に姿勢の写真を撮って考えるだけでなく、今回の様にいろいろな研究を聞くということがあったため、大変勉強になり姿勢についてより興味が湧きました。もっといろいろなことを調べてみたいと思います。また自分達のみでなく、変化を考えることができる先輩から教わることにより、これからどの様に気をつけていったらよいのかがとてもよくわかりました。

猫背も0脚・X脚も筋肉が影響していることがわかった。特に2組目の先輩の写真を見て、僕も同じ部活なので左右の傾きや腹筋・背筋のつき方に気をつけてみようと考えた。姿勢写真を見るとときには姿勢だけを考えず、その原因（どこの筋肉が影響しているのか）を考え、改善につなげていきたいと思う。これからの生活で生かしていきたい。

どの班もインタビューやストレッチなどの工夫を行っていた。また説明と語り手が非常に上手でわかり易かった。特にスポーツをしていても球技は筋肉の偏りに注意しなければいけないと聞いて、僕も姿勢に注意しなければいけないと思った。今まで勉強していた姿勢についての詳しいことが分かって良かった。

普段から姿勢が悪いと分かっているけど直す方法を知らなかったり、原因が分からなかったりしたので、今日の発表を聞いて分かって良かった。これからはそのことに気をつけて姿勢を良くしていきたいと思う。また自分で意識して行うことが大事なので気づいたらすぐいい姿勢にするということをしたい。

「姿勢が悪い」と言っても様々なものがあることが分かった。1つの部分が崩れてしまうと、姿勢全体が悪くなってしまふという事も分かった。また1か所だけ筋肉が付き過ぎてしまうとバランスが崩れてしまうことも分かった。自分は0脚なのでこれからは自分の姿勢を日頃から意識してそれを考えた歩き方やストレッチをしていこうと思った。

姿勢の写真から様々なことが読み取れると分かった。全ての班が言っていた事だが、良い姿勢になるには日頃からの姿勢への意識が必要であるとわかった。猫背や0脚といった悪い姿勢にならないよう、日頃から心がけていくようにしたい。

【引用・参考文献】

1. 三好信久 (2008) 『高等学校学習指導要領解説 保健体育編 体育編』 p16、東山書房
2. 加藤勇之助他 (2007) 『筑波大学附属駒場論集第46集』 p123~139、p197~202
3. 新関真人 (2007) 『図解姿勢検査法』 p138、医道の日本社
4. 堀越一夫 (2008) 『中学校学習指導要領 新旧比較対照表』 p261、日本教材システム株式会社
5. 三好信久 (2008) 『中学校学習指導要領解説 保健体育編』 p164~165、東山書房
6. 北村徹 (2008) 『新学習指導要領ハンドブック 中学校保健体育』 p50~51、時事通信社
7. 鈴木和弘 (2002) 『生きる力を育成する保健体育』 p29~41、健学社