

生徒の健康体力観の向上と今後の指導について
— 保健体育科として、改善するためにできること（まとめ） —

筑波大学附属駒場中・高等学校・保健体育科

加藤勇之助 入江友夫 岡崎勝博 合田浩二 中西健一郎

生徒の健康体力観の向上と今後の指導について

— 保健体育科として、改善するためにできること（まとめ） —

筑波大学附属駒場中・高等学校

加藤勇之助 入江友夫 岡崎勝博

合田浩二 中西健一郎

要約

平成17年度の高校2年生（55期生）は、中学2年時まで担当していた小澤治夫先生（現在北海道教育大学）から中学3年時に加藤が引き継ぎ、今年で3年間保健体育の授業を行ってきた。中学3年時には、低体温傾向にある生徒と、心の健康問題との相関が高いことが判明し、高校1年時には、低体温傾向にある生徒を追跡調査し判明したことは、ほとんどの生徒に改善傾向がみられたことであった。

高校3年生になると、保健の授業がなくなるため、教師から言われて気づくのではなく、生徒自ら正しい健康体力観を育み行動していく力をつけることが大切になっていく。保健体育科としては生徒の実情を把握するため、今年度はいくつかのアンケートを実施した。健康体力観の順調な向上が伺える反面、気にかかる点も判明できた。近年、生徒の質が変化してきている中で、高校3年生となる彼らに対して、最後の大切な一年間を、保健体育科としてどのように指導していけばいいのかについて報告する。

1 はじめに

55期生徒に対して、保健体育の授業を通じ、「健康課題に対応できる実践力を育てる」ということを目標に実践してきた。はじめに過去3年間の特徴を簡単にまとめてみることにする。詳細は、論集43集および44集に記してある。

<中学3年時>*1

- ① 低体温傾向（起床時に36℃未満）の生徒が多い。学年の3分の1にあたる41名が該当していた。
- ② 心の健康調査の結果から何らかの問題を抱えている生徒16名のうち、11名が低体温傾向であった。
- ③ ロードレースにあわせて、ヘルスプロモーション活動を開始した。具体的には、QCシートの記録を行い、ロードレースに向けて、極力健康的な生活を各自心がけ、特に睡眠時間をしっかりと確保するように指導した。
- ④ その結果、平均睡眠時間が6時間台であった集団が、この期間は、7時間18分となる。
- ⑤ 起床時体温の平均も、36.04℃から36.13℃へと

上昇した。36℃未満の生徒は41名から24名に減少。

- ⑥ ロードレース参加（完走）率の高さと、ロードレース後の感想文からも、この時期の生活が非常に健康的で充実したものかを伺い知ることができた。

つまり、中学3年時には多くの生徒が、心身のバランスの重要性を、身を持って体験学習したことになる。

<高校1年時>*2

- ① 高校から新たに入学した42名のうち、21名が低体温傾向であった。
- ② 本校中学からの連絡進学者の低体温傾向者は、41名から22名に減少していた。
- ③ 高校入学者の低体温傾向者21名は、心の健康調査において、全く問題がみられなかった。
- ④ 中学3年時に、低体温傾向であり、心に問題を抱えている11名についてみると、1名を除いて10名の生徒は、体温・心の問題両面とも、もしくはどちらか片方は改善していることが明らか

About improvement of outlook on healthy body power of a student and future guidance

— It be possible to be improved as health education and physical education —

になった。

つまり、本校に入学してくる中学生に対し、今後、我々教師の指導のあり方が、生徒の心の健康に大きく影響を及ぼす可能性もあることが示唆された。

また中学3年時に低体温傾向・心の健康面に問題があった生徒については、保健体育科の健康体力観向上を目指した指導により、改善されている。

2 実践方法

2.1 対象

55期高校2年生 158名

2.2 方法およびアンケート実施時期

今回は「健康課題に対応できる実践力を育てる」という目的で継続指導してきた成果を確認するために、保健体育科として、生徒の実情に合わせて回答しやすいアンケートを作成し、実施した。

また、今年度の研究は、体温調査を実施していないことと、学校として全校生徒を対象に行なっている、心の健康調査の結果はみえていないことが、昨年、一昨年の研究とは異なる点である。

今年度は保健体育科からのアンケート類を実施した。実施時期とその目的は以下の通りである。

(1) 文化祭後に、無記名式で実施

回答数は155名

これにより全体の傾向をさぐりたい。

(2) 文化祭後に記名による、本人の健康体力観の記述をさせる

追跡調査を行っている生徒の意識の変化などをさぐりたい。

(3) ロードレース直後に、ロードレースに取り込む姿勢を、各自、昨年と今年で点数をつけ、比較させた。

<点数化する時の注意としては以下の通り>

- ・ ロードレース当日だけではなく、準備期間を含む
- ・ 点数化する前に、昨年と今年のデータ(1500m・5000m・ロードレースの各タイム)を各自確認させることで客観的な判断材料としてそろえた。
- ・ 点数化する前に、各自、今年のフィジカル面からの考察、メンタル面からの考察、および、総合的な考察をまず文章にまとめさせた。
- ・ 点数は各自の尺度で10点満点とした。昨年と今年の点差に着目することにした。

2.3 高校2年生の保健の授業について

過去2年簡におよぶ継続指導の中で、各自の健康体力観が向上し、心身のバランスを保つことの重要性を理解し、各人が健康課題に、気づく、さぐる、いかすという部分では成長できていると思う。

また、低体温傾向にある生徒の改善努力も昨年度の調査の結果明らかになった。そのため、今年度は体温を手がかりとした心身のバランスについて考えさせることなく、性教育(人間教育)を通じて、命の大切さとコミュニケーション能力の重要性に主眼をおいて授業を実践してきた。

しかし、筑波大学附属駒場論集44集での今後の展開の部分にもあげたが、コミュニケーション能力不足を解消していくための指導は今年度なかなか効果的に実践できてはいないことと、生徒自身も、コミュニケーションの大切さを理解はできているものの、いかすというまでには発展させられてはいないのが現状である。

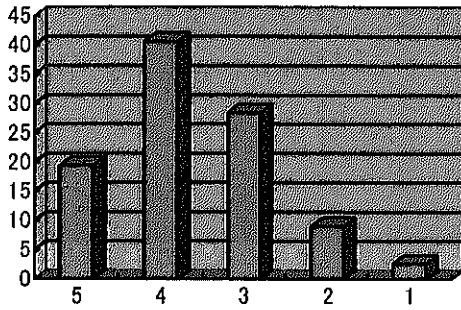
3 結果

3.1 文化祭後のアンケート(無記名式)

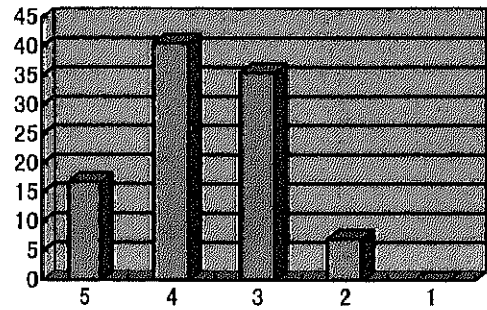
- ・ いずれも質問に対しても、5段階評価で回答し、当てはまるほど高い数値を選択。
- ・ 欠席している者があったため、155名分の回答。
- ・ 下記表中の○囲み数値は質問を表す。
- ・ グラフの縦軸はいずれも%を表す。

	5		4		3		2		1	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
①	30	19.4	63	40.6	44	28.4	14	9.0	4	2.6
②	22	14.2	86	55.5	35	22.6	10	6.5	2	1.3
③	22	14.2	50	32.3	51	32.9	30	19.4	2	1.3
④	36	23.2	82	52.9	32	20.6	5	3.2	0	0.0
⑤	26	16.8	63	40.6	55	35.5	11	7.1	0	0.0
⑥	58	37.4	57	36.8	31	20	9	5.8	0	0.0
⑦	26	16.8	60	38.7	45	29	19	12.3	5	3.2
⑧	47	30.3	69	44.5	30	19.4	9	5.8	0	0.0
⑨	28	18.1	73	47.1	46	29.7	5	3.2	1	0.6
⑩	75	48.4	62	40	15	9.68	3	1.9	0	0.0
⑪	39	25.2	76	49	31	20	7	4.5	1	0.6
⑫	59	38.1	58	37.4	28	18.1	8	5.2	1	0.6
⑬	77	49.7	40	25.8	16	10.3	14	9.0	5	3.2
⑭	36	23.2	52	33.5	45	29	16	10.3	6	3.9
⑮	116	74.8	27	17.4	10	6.45	1	0.6	1	0.6

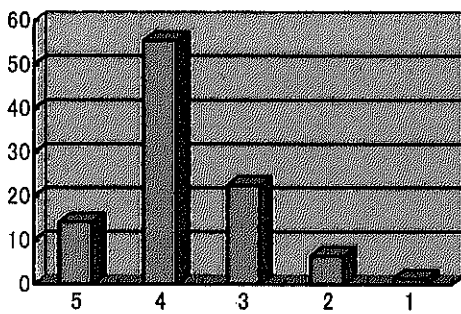
① 高校2年生になってからの健康状態（心の健康を含めて）は良い



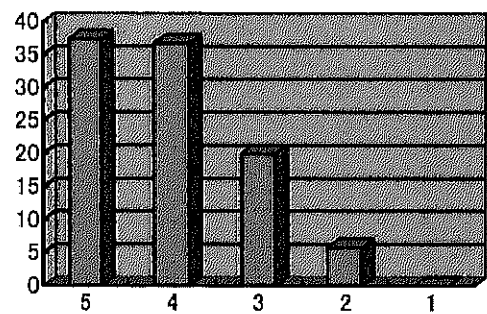
⑤ 低体温などの問題から、正しい生活を送る意識が向上している



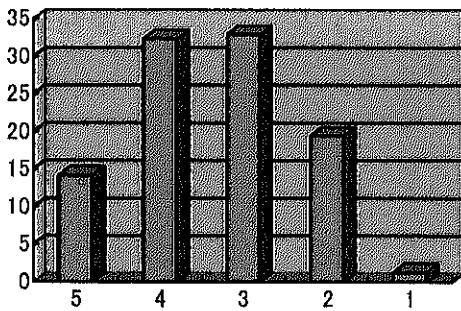
② 健康体力の理解は以前よりも向上している



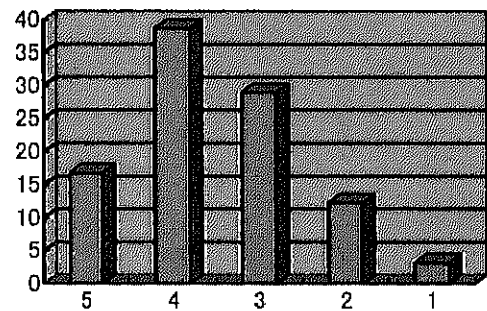
⑥ 週3回の体育実技の授業を大切にしている



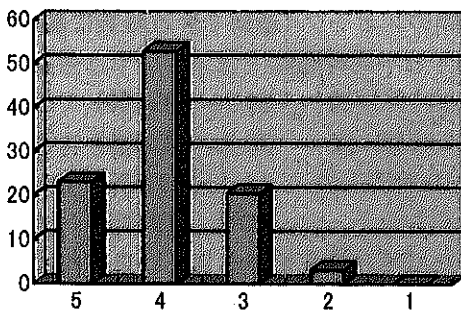
③ 心身のバランスは以前よりも良くなっている



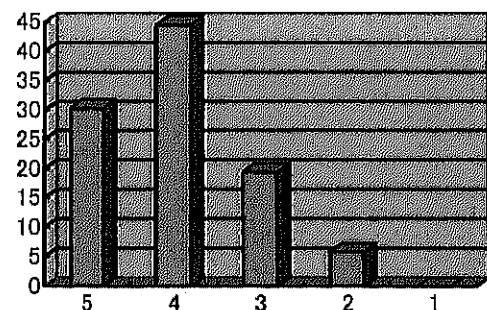
⑦ 保健の授業も他の受験教科同様大切にしている



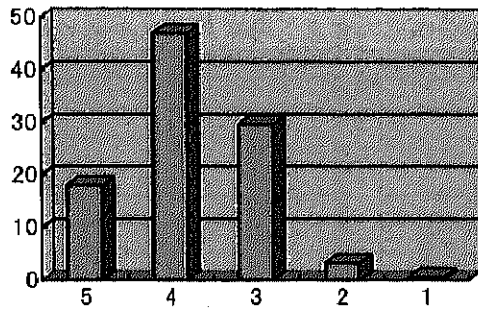
④ 姿勢についての考え方が向上している



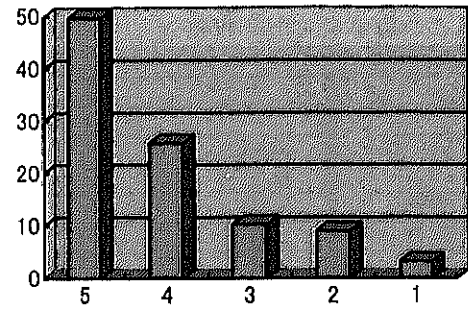
⑧ する・みる・ささえる、を理解している



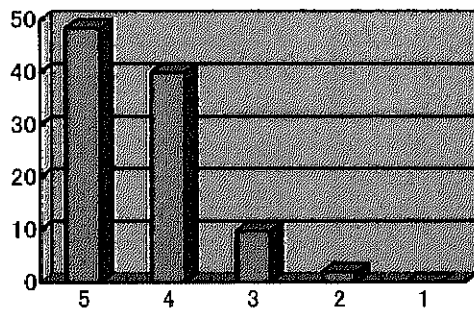
⑨ きづく・さぐる・いかす、を理解している



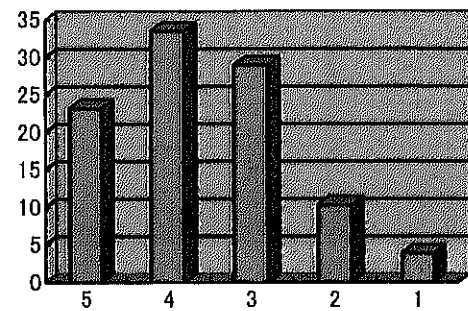
⑬ 高2の文化祭は充実していた



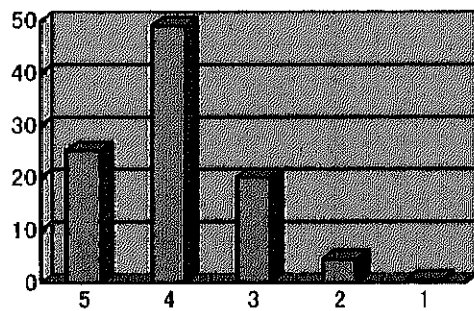
⑩ コミュニケーション能力の重要性を理解している



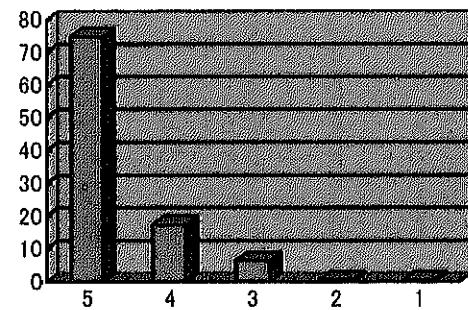
⑭ 高校生最後の（高3でもロードレースには参加可能）のロードレースに精一杯チャレンジしたい



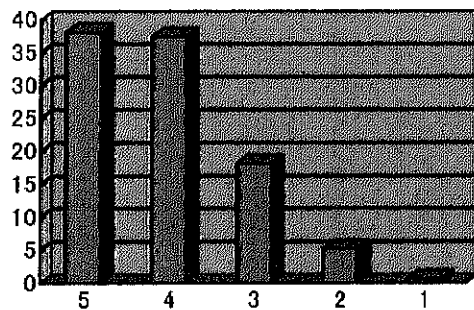
⑪ 性、命、女性に対する意識が向上している



⑮ 高3としての三行事を充実させたい



⑫ 現在の高校生活が充実している



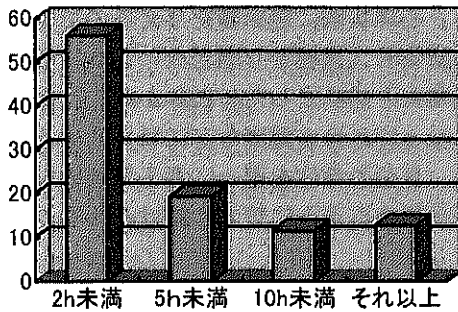
さらに以下の2つの質問を用意した。

⑯ 1週間のスポーツ（運動できる服装に着替えて）活動する平均時間は

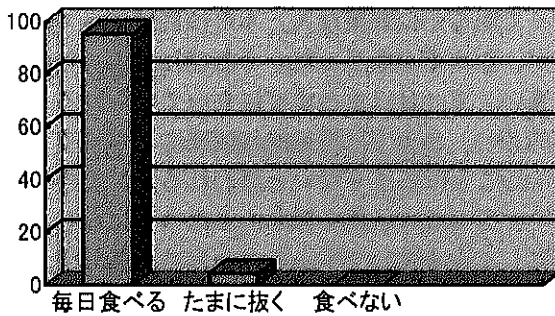
2時間未満	87人 (56.1%)
5時間未満	30人 (19.4%)
10時間未満	18人 (11.6%)
それ以上	20人 (12.9%)

⑰ あなたは現在朝食をどうしていますか。
 毎日食べている 148人 (95.5%)
 たまに抜かす 7人 (4.5%)
 ほとんど食べない 0人

⑩ 1週間の運動時間は



⑪ 朝食は



3.2 文化祭後に記名による健康体力観の記述

大きく3つに分類すると

分類Ⅰ 59名

自分自身の問題であるという意識が低いか、分かっていながら実践しない。一般的な常識の範囲内の記述している場合

分類Ⅱ 4名

少数ではあるが、極端に言えば、健康には興味関心がないという記述をしている場合

分類Ⅲ 90名

自分の体験に基づいていること、実践していることごと、現状を把握し今後解決していこうと記述をしている場合

追跡調査をしている生徒の記述

生徒のアルファベット表記は論集44集に記載されている者と同人物である。

A (分類Ⅰ)

以前体力づくりとは人生をより豊かに生きるために必要だと習った。この「人生をより豊かに生きる」というのは、勿論健康的な生活を送れるような身体を作る、という意味だが、それに加えて運動を楽し

む、という意味も含まれている。世の中には数多くのスポーツ・競技があるが、それらは皆人生を楽しむためにあるものだろう。そして何らかのスポーツができれば、それによって体力を培うことができる。今、自分が体力づくりを行なうことで、これから先もその体力を維持し、より楽しく人生を送ることができるのだ。その基盤となっているのが健康体力である。健康体力を培うことで心も体もより豊かにすることができるのだ。

B (分類Ⅰ)

身の回りには身体や心を蝕むものがあふれている。例えば酒、煙草、麻薬などの薬物の様な物を始めとしてファーストフードの摂り過ぎなどの食生活に関する問題、ゲーム中毒などの心に関する問題などである。これらは正しい知識を身につけることによってのみ対応できる。競技体力が競技という目的のために、いわば「体を鍛える」ことを重視するのに対し、健康体力とは生きていくために必要な「力」だけでなく「知識」も含まれているのではないだろうか。

C (分類Ⅲ)

ある程度運動する事が健康な体には欠かせないのは分かっていますが、僕自身はあまりスポーツが得意ではないので普段はあまり運動をしないですませてしまいます。今は体育が週3時間あって少しは体を動かしていますが、高校を卒業したらそれもなくなってしまっているので、健康により気をつけていかなければいけないと思います。高校を出てから何かスポーツを始めるとい事もおそろくないでしょうから、普段の生活での健康面に気をつける必要があると思います。

D (分類Ⅰ)

現代社会には様々なストレスが蔓延している。そのストレスは人の精神のバランスを崩すが、人の精神が宿っているのは身体である。つまり真に健康な状態、すなわち精神と身体の健康が共存している状態と言うのは精神的バランスを補正することができるほどの身体的な強さの上に成り立つ。身体的な強さは2種類あり一つは怪我に対する強さ、もう一つは病気に対する強さである。怪我をしないようにするには無理をしない程度に筋肉・骨などを強化していかなければならない。病気にならないようにするには有酸素運動などによる循環器系を強化しなければならない。しかしそのどちらにも欠かせない要素

として食事というのがある。食事は前述した筋肉・骨・循環器を構成する栄養素を供給するとともに、その部位を鍛えるエネルギー源ともなる。よって自分は健康体力の礎はバランスの取れた食事を摂ることである。

E (分類Ⅲ)

サッカー部を退部してから運動以外の面で「健康」を考えるようになった。過去のレポートにも書いたが、受験が近くなるにつれて不規則な生活リズムになりがちだが、実際にはより強く「健康」を意識するようになった。昔であれば抑制の効かなかった場面でも我慢したり、あるいは適切にリラックスするなど、落ち着いて生活を見つめなおすことができている。「体力」に関しての意識は若干希薄になっているかもしれないが、週3回の体育の授業、つまり運動する機会を有効に使うとする意欲は増した。受験と言うプレッシャーから積極的に運動する機会を見つけようとする意欲はないが、だからこそ日常で体力を鍛える場面を作ることが今後の自分にもつながると思う。

F (分類Ⅰ)

日常を過ごす上で健康的に生活していくには運動はやはり欠かせないだろう。だがそう簡単に運動できるわけではない。効果的な運動をしても疲れは溜まるし、何より時間がかかる。部活などを辞めて運動しなくなると次の運動が面倒くさいと思ってしまう。やはりそうならないためにも自分が楽しいと思える運動を模索しなければならない。それでなければ生涯運動し続けることは不可能だと思う。だから生まれてきて小学生くらいまでにそういうのを見つけておかないとまずい。中高校時代でも良いが、その頃には好きな運動のレベルを上げておきたい。運動のことではないが、生活面でも一生続くくらい自分が好きなものを見つけておきたい。ただ流行っているからということではなく、心から楽しめるものがないと、たぶん心が傷んでしまう。発散できるものが決まっていなければ適当な人生になってしまうし、なにせ味がない。心も体もダメになるだろう。

G (分類Ⅲ)

週3回の体育は精一杯努力しています。保健の授業も精一杯受けています。その甲斐あって部活の運動時間がかなり減った現在も、かつての体力に相当していると思います。最近では提出課題や他の仕事に

追われ睡眠時間が減りがちで、睡眠時間が4時間を切ると次の日の授業が億劫になります。睡眠時間が削られると心理状態に悪影響を与えるのでできる限り早めに済ませ、無理をし過ぎないように心がけることが必要だと感じました。これから先、保健の授業がなくなって自分の健康などに目を向ける機会が減っても、自分の身体を第一に考え無理のないスケジュールを組めるように努力し続けるつもりです。

H (分類Ⅰ)

電車通学するようになってから世間のいわゆるおじさんをよく見るようになりました。そこには大きく分けて3種類の人があります。ひとつ目はやたら太くて明らかに邪魔な人。ふたつ目は太ってはいないが、なんだか曲がった、くたびれた人。年配の人に多い。三つ目はまっすぐに立ってられる人。比較的若い。自分では将来的に活発にスポーツを活動することはあまりないと思われるが、できるだけ長く、三つ目の状態を保ち、ふたつ目にならないようにしていきたいです。ひとつ目は論外です。

I (未提出)

J (分類Ⅲ)

最近、精神面ではある程度強くなりこなせる仕事の量も前よりも増えたが、身体の方がそれに追いついているかという、少し不安もある。現在は自分の健康にもそれなりに気を使っているし、体育の授業もあるので何とかなっているが、今後、大学生、社会人になってからは、それを維持、向上させていく必要はあるだろうと思っている。植物や野鳥を見に登山したり、近所の体育館で家族と卓球やバドミントンをしたりすることはあるので、継続していきたいが、やはり、趣味として空いた時間にできるようなものがあってもいいかもしれない。進路懇談会で聞いた話したが、研究者は自分で自由に使える時間は多いが、逆にそれで生活が乱れやすいと言っていた。また、仕事は一年中筑駒の行事をやっているようなものだとも言っていた。そうした中で自分を律していける基盤として心の面では今でも鍛えているわけだが、身体面でそれを持続的に支えていける習慣を作っておくべきだと思う。現在の生活はその縮図だからだ。そして時折休むということも必要だと思う。

K (未提出)

3.3 ロードレース直後に行なった、ロードレースに取り組む姿勢を、昨年と今年で比較した点数評価

- ・ 昨年と比較してマイナス評価をした生徒数 77人 (合計-229点)
例えば、今年1点しかつけていない生徒が、昨年9点をつけていた場合、-8点としてある。
-8点 (3人)
-7点 (3人)
-6点 (5人)
-5点 (5人)
-4点 (6人)
-3点 (18人)
-2点 (14人)
-1点 (23人)
- ・ 昨年と比較して±0評価をした生徒数 11人
- ・ 昨年と比較してプラス評価をした生徒数 43人 (合計122点)
1点 (9人)
2点 (16人)
3点 (12人)
4点 (3人)
7点 (2人)
9点 (1人)

4 考察

各グラフから見ても、高校2年生になった今まで、順調に健康体力観が向上していることがわかる。日常生活においても生活リズムの確立や、正しい姿勢の意識など、随所にうかがえる(グラフ①、②、④、⑤、⑪)。

朝食に関して言えば、ほぼ全員が毎日食べて登校してきている(グラフ⑩)。

授業を受ける態度にしても、特に週3回の体育実技に関しては、生徒にとって、身体活動面から見ても大切な時間としてとらえている(グラフ⑥)。

週1回の保健の授業も、中学3年生の時から3年間続けて実施してきた。さすがに受験教科ほど大切にする意識は高くないようだが、生徒にとっては、

一般教科とは違った意味で、自分自身を見直す時間としても大切な時間になっていたようである(グラフ⑦)。

体育では特に「する・みる・ささえる」という3つのキーワードを、その時々に応じて指導することで、ただ技術が上手なだけ、運動能力が高いだけで評価させるものではなく、それだけがスポーツの楽しさでもないことを生徒は理解してくれているようだ。

3つの側面からスポーツを考えることで、「する」ことが不得意な生徒でも、「みる」喜びを知り、応援する楽しさを味わえるのである。「ささえる」ことの重要性を理解し、審判に協力する態度、みんなと共有するひとつの場で、みんなで気持ちよくスポーツを楽しむ環境作り、それぞれがスポーツマンシップの素晴らしさを体験できているのだろう。

本校の教育を受け、スポーツそのものが、人生を豊かにしてくれるもの、いわゆる芸術などと同じように、ひとつのスポーツ文化として生徒の中に根付き始めていると思われる(グラフ⑧)。

保健に関しては「きづく・さぐる・いかす」という3つのキーワードを用意して展開してきた。

5年間撮影し続けてきた自分の姿勢の写真についての個人レポートを、この3つの観点から順序立てて作成させてみたところ、多くの生徒が非常に良くレポートを作成することができた。

つまり個人レベルでは「いかす」ことが十分できたとと思われる(グラフ⑨)。

しかし、保健体育科として生徒に期待していることは、それぞれ個人が持っている知識や経験などを、他者へ情報発信することで全体が良いものを共有し、より全体の雰囲気向上していくことである。

コミュニケーション能力に不安を抱いている多数の生徒を、改善していくことが本校の教育課題でもあるが、残念ながら、高校2年生までには、コミュニケーション能力を向上させ、「いかす」レベルまで引き上げることはできなかった。

今回のアンケート結果からも、コミュニケーション能力の必要性はほとんどの生徒が感じている(グラフ⑩)。しかし、必要性は感じながらも、実際に自分達のコミュニケーション能力に満足しているかどうかという点には疑問が残り、この点に関しては、筑駒の三大行事にも絡めて、週3回の高校3年生での体育授業を通じて継続指導していかなければならない点である。

では多少、保健体育科の指導とは離れる部分もあるが、文化祭について触れてみる。

高校2年生という学年は、本校において最後のクラスデコを行なうまとめの学年でもある。しかし、現実には文化祭実行委員会を中心に各種の委員会活動、つまり、学校全体の裏方として文化祭を支える立場としての仕事もしなければならぬ学年でもあり、部活動でも中心となって部全体を引っ張っていく立場にある者も多い。ただでさえクラスの関わられる人数が少なくなる上に、自分の居場所もなくす者が少なくない。つまり例年、高校2年生の文化祭の充実度は一部の生徒に限ってのみ高いのである。

しかし、今年度の高校2年生に限っては、それぞれが自分の居場所をしっかりと確立し、充実した文化祭を過ごせたようである（グラフ⑩）。

そして、来年度の文化祭においては、7割以上の生徒が今年以上に充実させたいと考えている（グラフ⑪）。現在の高校生活もほとんど生徒は充実していると回答している（グラフ⑫）。

その一方で心身のバランスが以前よりも良くなっているかとの質問では、他のグラフと明らかに異なる傾向が現れている（グラフ③）。

表面的に学校生活は充実している様には見えるが、深層部では、あと1年後に控えた受験に対して、相当大きなプレッシャーを感じているのではないだろうか。

高校2年生の文化祭を境に、それまで運動部で活躍していた生徒が複数退部する。部を続けていこうとする生徒の中にも、その影響は明らかで、不安を抱える生徒が数多く出てくる時期でもある。

ここまで順調に成長してきた生徒達も、このままでは心身のバランスを欠き、再び不健康な集団（中学3年生の時には、低体温傾向性が学年の3分の1存在していた学年）に逆戻りもしかねない。

今回のロードレースに関しても、筑駒生活最後のロードレースという積極的な気持ちがあれば、コースが多少変更し、折り返し地点が増えたとは言え、学年の平均タイムが20秒（高校1年生時は38分41秒、高校2年生では39分0秒）も落ちることはなかっただろう。

取り組む姿勢の点数に着目すると、マイナス評価した生徒が77人に対し、プラス評価した生徒は43

人。点数で見ると全体では107点ものマイナスという点数をつけているのである。

各生徒の記述を読んでも、明らかにモチベーションの低下をあげている場合が多いのである。このモチベーションの低下は、やはり心身のバランスが乱れ、多かれ少なかれ、受験のプレッシャーに起因していると思われる。

次に追跡調査をしている生徒についてみると以下のようなになる。

- A (+1点) (分類Ⅰ)
- B (-2点) (分類Ⅰ)
- C (±0点) (分類Ⅲ)
- D (-4点) (分類Ⅰ)
- E (+2点) (分類Ⅲ)
- F (-7点) (分類Ⅰ)
- G (±0点) (分類Ⅲ)
- H (-6点) (分類Ⅰ)
- I (+2点) (未提出)
- J (±0点) (分類Ⅲ)
- K (-7点) (未提出)

つまり、健康体力問題を自分の重要な課題として捉えている生徒、分類Ⅲの生徒は、今回のロードレースも比較的積極的に臨むことができている生徒が多い（C、E、J、G）。AとIの2名は例外である。

反対に、健康体力について自分の身近な問題として捉えられていない分類Ⅰの生徒は、今回のロードレースでもモチベーションが低下してしまっていて、マイナス評価をつけている（B、D、F、H）。

Kに関しては、未提出でもあり、大きくマイナス評価としている。2学期は不登校気味となり、現在は進級に向けて休むこともあるが、登校している生徒である。

中学3年生から今年までになんとか改善傾向にあった彼らについては、高校2年生の終わりに時期、これから高校3年生として最後の筑駒生活を迎える時期にあたって、半数の生徒が健康体力意識において退行してしまっているように思われる。

この状態が続けば、大学受験という大きなプレッシャーを受け、再び、低体温傾向になり、心の健康面で不安に陥る可能性もあるのではないだろうか。

最後に気にかかる点は、スポーツ活動時間の少なさである（グラフ⑬）。

半数以上の生徒が、1週間の中でスポーツ活動するのは合計2時間未満と答えたのである。つまり体育の授業だけがスポーツ活動の時間なのである。高校2年生の秋から冬にかけての時期に、男子生徒であるにも関わらず、1週間に2時間未満しか運動しない生徒が5割を超えるという状態なのだ。

子どもの頃からの運動や外遊び経験の足りない生徒が多数いる本校で、さらに大学受験のプレッシャーが早い時期から加わるこの状態では、心身のバランスを崩してしまうのも無理はない。この状態が深刻化すれば、高校3年生になり無気力になり、さらに自分の居場所も見失い、受験に立ち向かうための気力も体力も失せてしまう危険性すらあると思う。

しかし、彼らには高校3年生の三大行事を充実させたいという思いが強くあり、週3回の体育実技の授業を大切にしたいという思いがあり、さらに、コミュニケーション能力の重要性にも気がついているのである。保健体育科として彼らをしっかりとバックアップしていかなければならない。

5 まとめ

平成14年に行なわれた、第24回文部科学省中央教育審議会での答申案(*3)によれば、子どもの体力は昭和60年頃から現在まで低下傾向が続き、運動する子としない子の二極化傾向が指摘されている。本校に入学してくる生徒はまさにその二極の最たる部分の生徒が多い状態である。それに対し、保健体育科としては、心の健康問題を含め、心身のバランスをしっかりと保つために、健康体力観の向上を目指し指導を継続してきた。その結果、高校2年生までは望ましい方向へ改善されてきたことは明確である。しかし、高校3年生で油断をしていれば、大学受験と言う大きなプレッシャーの影響、コミュニケーション能力の乏しさから学校行事にストレスを感じてしまうなど、再び不健康な集団へ逆戻りしてしまう危険性も十分に考えられる。

高校3年生になると、保健の授業がなくなり、生徒が自分を見つめなおす時間も削られることになる。そのため週3回の体育授業はさらに重要な役割を担う。生徒にとって限られたスポーツ活動時間でもあり、生徒自ら、自分達の力で、お互いのために、集団のために、そしてもちろん自分のためにも、有意

義な実践場所にしていかなければならない。しかし、近年生徒の質も変化し、正しいこと、良いことが理解できているにも関わらず、行動力が伴わないケースも多い。コミュニケーション能力も乏しい生徒が多いため、体育の授業でも、すぐにリーダーシップが発揮できる生徒が出てくる可能性も低い。そのためしっかりとしたスポーツ活動ができなくなってしまっただけでは仕方ないので、授業の前半に短時間教師指導のサーキットトレーニングなどを取り入れることも大切になってくると思う。

生活リズムの乱れを防ぐためにも、週3回の体育の授業を1時間目に入れたいが、カリキュラム上全て可能にはできないだろう。遅刻、欠席は特にさせない雰囲気をお願いしていきたい。十分なスポーツ活動ができるように、それに合わせたコンディション作りを意識させるとも大切になる。さらに、日常生活でも運動不足にならないように、意識的に歩く機会を増やすことを指導し、階段を利用する頻度を増やすこと、公共の乗り物内では立つようする、さらに就寝前にダンベルなどを利用したトレーニングが習慣化できるようになど、授業の中で常に教師がアドバイスし続けることが大切になってくる。

ここまで順調に向上した生徒の健康体力観を退行させず、大学受験のプレッシャーに打ち克ち、高校最後の文化祭をしっかりと最後までやり遂げ、その後、気持ちをすぐに切り替え、全てのエネルギーを大学受験に向けていけるようになってもらいたい。

保健体育科として、生徒が自ら心身のバランスを意識できるように、生徒以上に週3回の体育の授業を大切にしていかなければならない。

参考文献

- *1 加藤勇之助他「低体温傾向」にある生徒と「心の健康調査」の結果との関係について、筑波大
学附属駒場論集43集、2003
- *2 加藤勇之助他「低体温傾向」にある生徒と「心の健康調査」の結果との関係について、筑波大
学附属駒場論集44集、2004
- *3 文部科学省中央教育審議会答申案「子どもの体力向上のための総合的な方策について」
2002.9