

【第2分科会】提案（B） 健康で安全な生活と豊かなスポーツライフを実現するための教育の充実

[助言者]	広島県東部教育事務所	所長	奥田	米穂
[発表者]	尾道市 浦崎中学校	校長	高橋	敦志
[司会者]	尾道市 向島中学校	校長	岡野	大助
[運営委員]	東広島市 高屋中学校	校長	豊崎	真理子
[記録者]	東広島市 河内中学校	校長	仙立	勝義

1 はじめに

「人生100年時代」を迎え、生涯にわたり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ことは、個人のウェルビーイング（Well-being）向上に欠かせない要素となっている。予測困難な社会変革の波が押し寄せる現代において、中学校学習指導要領が示す、体育・健康に関する資質・能力をバランスよく育成し、「生涯にわたって運動に親しむ基礎」を培うことの重要性は、かつてないほど高まっている。

また、令和の答申が示す「生涯を通じて学び続ける」態度の育成は、保健体育科教育においても重要な示唆を与えている。自らの心身の状態を客観的に捉え、課題解決に向けて運動の行い方や健康の管理方法を自ら調整していく「自立した学び手」の視点は、義務教育の課程を終え、学校教育の枠組みから離れた後も自律的に運動を継続し、健康で安全な生活を自己管理できる力の基盤となるものである。

2 地域・学校の状況

（1）地域の状況

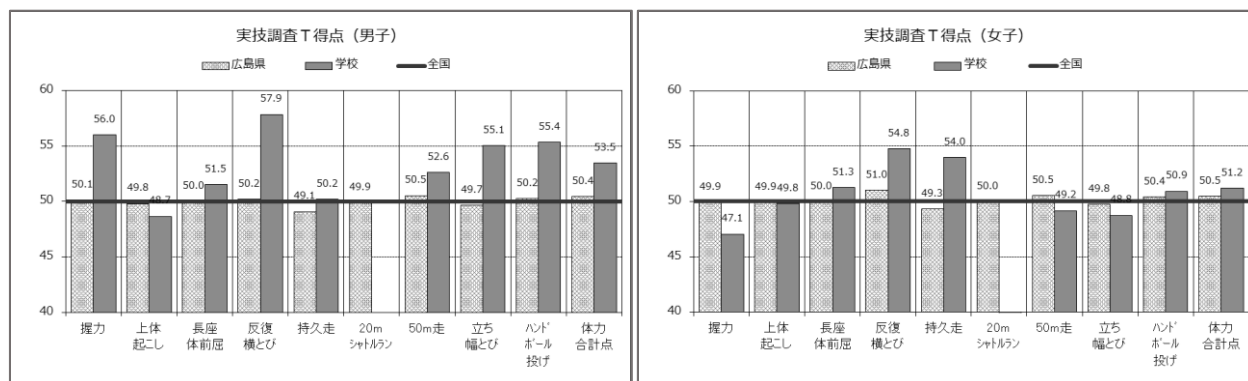
本校が位置する浦崎町はスポーツを通じた世代間交流が盛んな地域であり、毎年元日に開催され59回の歴史を誇る「浦崎町内駅伝競走大会」（浦崎体育協会主催）は、正月の地域の風物詩として深く根付いている。小・中学生にとって地区代表として走ることは大きな目標であり、昨年度からは親子で走る「ミニロードレース大会」も併設され、生涯スポーツの土台となっている。

また、学校行事においても昨年度より「小学校・中学校合同運動会」と「町民運動会」（浦崎体育協会主催）を統合し、「浦崎大運動会」へと再編した。生徒は地域の皆様と競技を共にするだけでなく、放送や用具の準備等の運営を担う「支える」側としても参画している。このように、地域行事と連携しながらスポーツを「する・みる・支える」といった多様なアプローチを推進していくことこそが、本校の目指す「社会に開かれた教育課程」の具現化にほかならない。



(2) 学校の状況

本校は、全校生徒 47 名、5 学級（うち特別支援学級 2 学級）の小規模校である。少人数を活かした「個別最適な学び」を重視し、学校教育目標「未来を生きる力を育む」の具現化に向けて、生涯にわたり学び、運動し続ける生徒の育成をめざしている。「令和 7 年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査」に見る本校生徒の実態は以下のとおりである。



○体力・運動能力

男子は全 8 種目中 7 種目で全国・県平均を上回る極めて高い水準にある。女子も 4 種目で全国・県平均を上回り、総じて良好である。

○運動・スポーツへの意識

「スポーツが好き」と回答した割合は、男子 100%に対し、女子は 62.5%にとどまる。

○卒業後の運動意欲

「卒業後も自主的に運動する時間を持ちたいか」の問いに対する回答割合は、男子 100%に対し、女子は 42.9%であった。

実態を分析すると、男子は「高い運動能力」と「肯定的意識」が相関し日常的な運動習慣が確立している。一方、女子は体力面で一定の水準を維持しつつも、スポーツへの心理的障壁や価値観の多様化が推察され、男女間で意識の格差が生じている。

本校の強みである体力を維持しつつ、女子生徒を含めた全生徒がスポーツの価値を再発見し、自ら心身を調整しながら「豊かなスポーツライフ」を構築していくことが、今後の重要な取組の焦点である。

同時に、こうした生徒の体力・運動能力や意識面の課題の背景には、本校の教育活動全体に共通する課題も存在していた。それは、これまでの活動が校内中心の展開にとどまりやすく、生徒の多様な価値観を揺さぶるような「深い学び」や、自他の生命を守る当事者意識を育むには限界があったという点である。本校を取り巻く豊かな地域資源や外部の高度な専門性をもった方々と連携し、生徒を広く社会へとつなぐ教育課程の編成・実践が不十分であったことも解決すべき課題であった。

3 実践の概要

(1) 豊かなスポーツライフを実現するための教育

①指導の個別化と学習の個性化を図る「マイプラン学習」（単元内自由進度学習）

本校では、多様な生徒への指導の個別化と学習の個性化を図り、すべての子供たちの可能性を引き出すとともに、自立した学び手を育成するため、各教科の年間授業時数の約1割において、「マイプラン学習」（単元内自由進度学習）を展開している。

ア 保健体育科における「マイプラン学習」の意義

この「マイプラン学習」の理念は、保健体育科の授業においても確かな意義をもたらすものである。周知のとおり、生徒の体力や運動能力、技能の習熟度には大きな個人差が存在する。そのため、全員が一律の課題に取り組むのではなく、生徒一人一人が自分なりの目標を自己決定し、自分なりの計画と学び方を選択することにより学びを深めることとした。

このような「マイプラン学習」を通じて、生徒一人一人の「好き」を育み、「得意」を伸ばすとともに、自身の課題に向き合い、自己調整を図り、他の生徒と協働しながら運動に親しむプロセスの充実こそが、生涯にわたり健康で安全な生活を送り、豊かなスポーツライフを実現するための基盤となると考える。

【単元の概要】

- 単元：B「器械運動」（マット運動）
- 期間：令和7年7月7日（月）～7月18日（金） 8時間
- 学年：第2学年（16名）

【授業の振り返り（5時間目／8時間中）】

スキルテストB難度とA難度を行った。Aでは片足正面水平立ちの後、伸びつ後転をする予定だったけど、倒立前転にした。急にやり方がわかりだしてできるようになった。

【単元を通しての振り返り】

たくさん挑戦して技を習得することを頑張った。仲間とは演技をみてどう思ったかを交流して、もっと良くなるように考えた。難しかったことは前方倒立回転をしたときに立ち上がることに。足を着いたタイミングで起き上がるのが難しかった。発表会までに最適な計画を立ててそれに基づいて練習した。

〇振り返り 2年 1組 振り返りシート

1. 各授業の振り返り

時間	振り返り	振り返り
1	自分からできるまで、難度が高い技をさがして、上手にできるように頑張りたいと思った。	A
2	今日は前転、後転、倒立前転、倒立後転をした。全て友達に見てもらって、評価してもらった。キレに立ち上がり、上手にできた。倒立前転、倒立後転は、伸びつ後転、倒立前転、倒立後転をした。伸びつ後転は、伸びつ後転、倒立前転、倒立後転をした。伸びつ後転は、伸びつ後転、倒立前転、倒立後転をした。	A
3	今日は伸びつ後転、倒立前転、倒立後転をした。伸びつ後転は、伸びつ後転、倒立前転、倒立後転をした。伸びつ後転は、伸びつ後転、倒立前転、倒立後転をした。	A
4	今日は伸びつ後転、倒立前転、倒立後転をした。伸びつ後転は、伸びつ後転、倒立前転、倒立後転をした。伸びつ後転は、伸びつ後転、倒立前転、倒立後転をした。	A
5	今日は伸びつ後転、倒立前転、倒立後転をした。伸びつ後転は、伸びつ後転、倒立前転、倒立後転をした。伸びつ後転は、伸びつ後転、倒立前転、倒立後転をした。	A
6	今日は伸びつ後転、倒立前転、倒立後転をした。伸びつ後転は、伸びつ後転、倒立前転、倒立後転をした。伸びつ後転は、伸びつ後転、倒立前転、倒立後転をした。	A
7	今日は伸びつ後転、倒立前転、倒立後転をした。伸びつ後転は、伸びつ後転、倒立前転、倒立後転をした。伸びつ後転は、伸びつ後転、倒立前転、倒立後転をした。	A

2. 自己評価

技のできばえ	準備・片付け	計画性	合計
4 / 5	5 / 5	5 / 5	14 / 15

3. 単元を通しての振り返り

単元を通して、頑張ったこと、成長したこと、仲間と協力できたこと、楽しかったこと、できるようになったことなどを書きましょう。

たくさん挑戦して技を習得することを頑張った。仲間とは演技をみてどう思ったかを交流して、もっと良くなるように考えた。難しかったことは前方倒立回転をしたときに立ち上がることに。足を着いたタイミングで起き上がるのが難しかった。発表会までに最適な計画を立ててそれに基づいて練習した。

イ 実践の成果と考察～生徒の振り返りから～

「マイプラン学習」の実践は、生徒が自律的に学習をコントロールする「自己調整する力」を大きく高めた。単元当初にねらいや評価基準等を構造化し生徒へ開示したことで、自身の習熟状況に応じて技の計画を「倒立前転」へと柔軟に変更したり、「足を着いたタイミングで起き上がるのが難しかった」と失敗要因を身体感覚から言語化したりするなど、深いメタ認知を働かせる姿が見られた。

この自己調整を支えたのが、時間・空間・選択の自由度を保障した「学習環境の構造化（環境による教育）」である。生徒はゴールから逆算して計画的に練習を展開した。さ

らに、この個別化された学びは孤立を意味せず、「仲間と演技を見てどう思ったかを交流し、もっと良くなるように考えた」とあるとおり、互いを客観的に評価し合う協働的な関係を自然発生させた。個の最適な環境が土台となり、他者からのフィードバックを素直に受け入れ、自らの学びへと還元する質の高い相互変容が確認できた。

②著名な講師を招聘した特別授業「まなびスペシャル」

本校では、学校教育目標「未来を生きる力を育む」の具現化として、外部の高度な専門性や卓越した経験を持つ人材を招聘し、日常の授業では得難い「本物との出会い」を創出している。単なる運動技術の向上にとどまらず、オリンピックの生き方から学び、生徒が自らの人生や価値観を再構築する「深い学び」の場とすることを目的としている。

【令和8年度特別授業「まなびスペシャルⅠ」概要】

○日時：令和8年6月10日（水）13:30～15:30

○場所：尾道市立浦崎中学校 体育館

○講師：元卓球日本代表・ロンドン五輪銀メダリスト 平野早矢香氏

○対象：浦崎中学校生徒、浦崎小学校5・6年生、希望する市内小中学校教員、地域・保護者

○内容：講演「昨日の自分より一歩前へ～卓球を通して学んだ挑戦することの大切さ～」
卓球教室

元卓球日本代表の平野早矢香氏を迎えた講演と実技指導は、メダリストの本物の技術に直接触れる機会となり、生徒に深い感動と憧れをもたらした。この特別授業は技術向上にとどまらず、豊かなスポーツライフの実現に資する多くの示唆を含んでいた。生徒の「試合前の緊張に、どう対応していますか」という問いを発端として、「自分を一番に見つめ知ること」や「最後は自分で決める」という主体性の重要性に気づくとともに、挫折に向き合う心の持ち方を学ぶ契機となった。こうした学びは、明確な期限を設けた目標設定や可視化、ミス後の思考の切り替えなど、自ら課題を解決しようとする具体的な行動変容へとつながった。

また、直接指導により技術的な進歩を実感した卓球部員だけでなく、陸上競技部やソフトテニス部等の生徒も、競技への向き合い方において共通の思考プロセスを見出し、競技の枠を超えて自身の部活動へ還元する姿勢が見られた。

さらに、講師の明るく優しい人柄に触れて視野が広がり、学習へのモチベーション向上や、将来への前向きなキャリア意識が醸成された。何より、卓球部員が緊張の中にも楽しそうに教わる姿を通して、見学していた生徒までもが楽しさを共有し、「いつか自分も体験して、楽しみながら教わりたい」という主体的なスポーツへの関心を高める姿が見られた。このように、「する」側と「観る」側が一体となってスポーツの魅力や心地よさを共有した特別授業は、学校全体に活力をもたらし、生涯にわたって多様な形でスポーツに親しみ、心豊かな人生を切り拓く基盤となる特別な体験となった。

（2）健康で安全な生活を実現するための実践

①園・小・中合同避難訓練

ア 「浦崎15年連携教育」を基盤とした防災教育の意義

本中学校区には、浦崎認定こども園および浦崎小学校が設置されており、日常的に細やかな連携が可能な環境にある。これまで本校区では「浦崎15年連携教育」と称し、発

達の段階に応じた多様な学びを協働して研究・展開し、その充実を図ってきた。

この長年培ってきた連携基盤のもと、災害時に自他の生命を守り抜く「生きる力」を育む具体的な実践として、南海トラフ地震による津波発生を想定した「園・小・中合同避難訓練」を毎年実施している。これは、単なる学校行事としての避難訓練にとどまらず、中学生が幼い園児をリードする協働的な防災教育、さらには地域一帯となった防災ネットワークの構築を目指すものである。

【令和8年度 園・小・中合同避難訓練の概要】

- 実施日時：令和8年5月22日（金）
- 想定災害：南海トラフ地震の発生、およびそれに伴う津波警報の発令
- 参加対象：浦崎認定こども園児、浦崎小学校児童、浦崎中学校生徒、および本校近隣の地域住民の皆様

イ 実践内容と地域協働への広がり

今年度の訓練は、従来の園・小・中という枠組みを超え、近隣住民も参画した点が最大の特色である。一次避難の後、津波を想定し高台にある浦崎小学校への二次避難を開始した。道中、中学生が園児の手を引いて歩行をサポートするなど、中学生としての自覚ある行動が随所に見られた。

住民の参加により、実際の災害時を想定したリアルな避難方法の共有という、実践的なシミュレーションが可能となった。中学生にとっては「防災の担い手」へと意識を変革する機会となり、地域全体にとっては世代間共助の絆を深める契機となった。こうした園・小・中の縦の連携と地域の横のつながりの一体化こそが、校区全体の防災力を高め、「健康で安全な生活」を確実に実現する基盤となる。



②外部講師招聘による「がん教育」

ア 専門家との連携による健康教育の意義

【令和7年度「がん教育」の概要】

- 期日：令和7年10月1日（水）
- 講師：J A尾道総合病院 医師 小野川 靖二 氏
- 対象：第2学年（16名）
- 内容：「がん」という病気、わが国におけるがんの現状、様々ながんの種類と経過

現代の我が国において、がんは生涯のうちに約2人に1人が罹患するとされる身近な疾病であり、中学生の段階から正しく理解し、自他の健康管理に関心を持つことは「健康で安全な生活」を実現する上で極めて重要な課題である。

しかし、がんに関する医学的な知見や最新の現状は、教員による指導だけでは網羅しきれない側面もある。そこで本校では、地域の医療機関と緊密な連携を図り、最前線で活躍される専門医を外部講師として招聘した「がん教育」を毎年実践している。専門的な立場からのリアルな語りに触れることで、生徒が科学的根拠に基づいた正しい知識を

身に付け、自身の生活習慣を見つめ直す態度を養うことを目指した。

イ 実践内容と生徒の意識の変容

当日は、医師である小野川氏より、専門的な視点から多角的なアプローチでご講義をいただいた。具体的には、①「がん」という病気がどのような仕組みで発生するのかという医学的な基礎知識、②我が国におけるがんの罹患率や死亡率の推移から見る「がんの現状」、③様々な種類のがんの特徴やその経過、予防、早期発見の重要性に至るまで、多岐にわたる内容について分かりやすく解説がなされた。



少人数（16名）という対象学年の特性を活かし、講師と生徒が双方向で活発にやりとりを行うことで、生徒一人一人が講師の言葉を自分事として真剣に受け止める質の高い学びの場となった。生徒からは、「がんは身近な病気だが、早期発見や生活習慣の改善で予防できることを知った」「今日からできることをやってみたい」「家族に伝えたい」といった振り返りが見られ、単なる知識の習得にとどまらず、自らの未来の健康行動を選択する力を高めるとともに、家族の健康をも思いやる「豊かな心の育成」へとつながる貴重な実践となった。

4 成果と課題

（1）成果

「マイプラン学習」の導入により、自立的な課題解決やメタ認知に基づく自己調整力が育まれるとともに、互いのパフォーマンスを客観的に評価し合う質の高い協働の姿が見られた。その結果、授業満足度も5点満点中4.8点と非常に高い数値を記録した。

また、住民が参画した合同避難訓練や「浦崎大運動会」を通して、中学生が地域防災やスポーツを「支える担い手」へと主体的に意識を変革する契機となった。

（2）課題

男子に比べ低い女子のスポーツに対する意識や卒業後の運動意欲を高めるため、女子生徒がスポーツの価値を再発見し、主体的に親しめる指導工夫が必要である。

また、地域と連携した多角的な学びを継続するため、業務改善をさらに推進し、教職員が心身のゆとりを持って学び続けられる環境を構築していく必要がある。

5 おわりに（学校経営の展望）

本校が目指す教育の充実には、地域行事との連携や外部人材の積極的な活用が不可欠である。これにより、多角的で質の高い「深い学び」を創造し、「社会に開かれた教育課程」を具現化していく。校長は、この新たな挑戦に臨む教職員の最も身近な伴走者・支援者であると捉えている。教員が情熱を持って学び続け、生徒と向き合うためには、その基盤となる教育環境の整備が何より重要となる。

今後も徹底した業務改善を進め、教職員が心身ともに健康で活力を持ち続けられる環境を構築する。それがひいては生徒一人一人の「未来を生きる力」の育成につながると確信し、学校経営に全力を尽くしてまいりたい。