

保健と体育それぞれの授業の「積み重ね」で「考える力」や「一生懸命にやる意欲」を育てる

保健体育の先生は、教室での座学から校庭や体育館での実技まで、様々な授業を受け持ちます。そのバラエティに富んだ授業を通して、思考力や、今後の基盤となる自信を育もうとしている実践をご紹介します。

取材・文/松井大助
撮影/大矢直史



保健体育科
稲垣貴史先生

1978年生まれ。31歳のときに広島県の高校教員に。府中東高校では、活動停止していた陸上競技部を復活させて顧問に。2人の息子がいるが、将来陸上競技を始めてくれたなら、自分が指導したいそう。その夢に向かって指導力をみがくというのも、仕事を一生懸命やることの大きなモチベーションになっているという。

健康的な職場とは何か スライドや動画で紹介

「先生、緊張しとるけん!」
「いいときにそのネクタイしよる!」

府中東高校、2年3組の学年末最後の保健の授業。稲垣先生が取材を受けるというところで、出だしは生徒からの茶々がやまなかった。けれども、稲垣先生がスライドを使って説明を始める、上の写真のように、各自が黒板に目を向け、ふむふむと考えながら聴き入る雰囲気は自然に生まれた。今日の学習内容は「健康的な職業生活」。本時のねらいを「心身ともに健康な状態で働くための取り組みについて考えることができる」と黒板に明記したうえで、稲垣先生は問いかけた。

「精神疾患による労働災害は増加している? 減少している? ……そう、増えています。じゃあ、このグラフを見てください。こちらはメンタルヘルスに問題を抱えている労働者を調べたもので、今では半分以上の人がメンタルヘルスに問題を抱えて働いています。その不調で、退職する人は何割ぐらいいると思う?」

「9割」「5割」「4」「2」「3割」と生徒が思い思いに予想を口にします。正解は約3割。稲垣先生は教科書の一部をスライドに映して説明を続けた。状況を改善しようと、多くの職場ではケガの予防だけでなく、心と体の両面から健康作りを進めるトータルヘルスプロモーションプランが展開されるようになった、と。



グループ活動は、個々の考えを出し合い、良いと思ったものをプリントにメモ、最後に一つの意見を選ぶという形で進められた。

「この説明でなんとなくはわかったかもしれないけれど、まだイメージがわからないと思うので、一つの例を紹介します」
取り上げたのは、栄養指導などの健康プログラムが話題を呼び、その話が映画にもなった企業の例だ。映画の予告編を動画で紹介、ホームページの情報も示し、社内医療費が減ったという成果も伝えた。

自分も楽しめる授業にして 生徒の興味関心を引き出す

イメージしやすくなったところで、稲垣先生はグループで話し合うお題を出した。「将来、あなたが健康的に働くにはどのような職場環境や体制があるといい?」
最初の2分間は個々に思索。そのあと

で机をつけて4〜5人で話し合い、代表意見を一つ決め、どんな職場が良いか、理由も含めて黒板に書くことになった。



各グループが自分たちの意見を書き込んでいくと、どんな案が出たのかが気になったようで多くの生徒が黒板をのぞきこんでいた。



サッカーでは毎回リフティングを実施。1分で連続何回できたか各自が申告し、稲垣先生が「自己ベスト!」などとコメントを返していく。



3試合めが始まる前の話し合い。ディフェンスはもっと上がろうよ、みんなサイドに寄りすぎ、などの意見が交わされた。

「考えることにしろ、練習することにして、うちの生徒たちには、何かを積み重ねることで成果が出て、それが自信になったという経験がややましいといえます。だから小さな段階でもいいので、一段ずつ上って成長できた実感や、ふり返ったときに自分の足跡が残っているような体験を味わってほしいのです。そのなかで、一生懸命に頑張ることの素晴らしさを知ってほしい。生徒と向き合うべく自身も、授業でもどんな場面でも、一生懸命に取り組むことを大事にしていきたいです」

「残業なくせばさ、会社にもいいじゃん」「早く帰れたら自分の時間が増える」「ストレスも減る」
「経費削減にもなるからめっちゃいい」「経費は自分のためじゃないじゃん」
各グループからは、「お菓子が置いてあるとやる気になる」「運動できる場所があるとリフレッシュできる」「職場に音楽が流れていると心が落ち着く」「会社の雰囲気がいいとストレスがかからない」などの意見も出た。それを受けてスライドで示したのは、「どんな職場で働きたいか」の社会人アンケートの結果だ。労働時間が適正、休みが取りやすい、コミュニケーションが円滑など、生徒の意見との重なりが多い。やっぱりそこが大事なんだ、と理解が深まるなかで稲垣先生は続けた。

「1年間保健をやるなかで、グループで意見を出せるようになったのは素晴らしいと思うし、話し合っって一つのことを決めるやり方は今後も役立つと思います。そして今日のように「こうなったらもっといんじゃないか」という希望をもって働くことも、これからの社会では大切になると感じています。仕事に就いたら、周囲にただ従うのではなく、自分たちの健康を守って働けるような職場にすることも、考えていってほしいです」

保健の授業で、稲垣先生が目指していることは大きく二つある。一つは「保健で学んだことが生徒のなかにちよつとでも残り、将来の生活に生かされること」。もう一つは、「保健の授業を通して『考える力』や『学ぶ意欲』を育てること」だ。
「生徒の多くは、保健の教科は好きはないので、学んだことがまったく役立たないとも思っています。受験科目より生徒が発言しやすい雰囲気があり、各クラス週1コマで準備に時間もかけられません。だから毎時間、まずはよく自身が楽しめる内容にするので、生徒にとつても興味関心をもてる授業にしたいと思っています。例えば『望ましい生活習慣が大切』という教科書の内容はもつともなわけですが、『それって実際どういうもの?』というのを生徒と一緒に考えたり、動画や図を使うことでイメージしやすくしたり。そうした授業の掛け合いのなかで、生徒が『考えた』と意外と面白かった、タメになった」と感じられる場を増やしたいです。そこで考えることが習慣づけば、国語や数学などほかの授業にも、将来の仕事にも、その力を生かせると思うからです」

「体育でも『考える』ことや『積み重ねる』ことを学ぶ」
考える力や学ぶ意欲を高めよう、というスタンスは、体育の授業でも同じだ。授業は、生徒が好きな試合を中心に組み立てる。ただし、楽しいだけの試合にはせず、例えばサッカーのミニゲームを3本やるなら、毎回、課題を出す。1本目は「ボールに群がらないようにチームメイトと5m以内に近づかない」、2本目は「攻める・つなぐ・守るポジションをお互いに確認する」、3本目は「ポジションが機能したか話し合い、どうすればもつと機能するか考えて試合をする」といったように。必然的に生徒は試合の前後にみんな話し合っって考えるようになる。
また、試合中のミス(バレーのサーブミスやサッカーのトラップミス)を稲垣先生が意識的にチェック。そのうえで「これだけの失敗があると試合もうまくいかない」、次の時間は早いパスも練習しよう」などと提案し、生徒がその必要性を感じられる形で練習も入れていく。さらに、1分間に連続何回リフティングできるかなど、「自分の記録更新」を目指して積み重ねる練習も盛り込んでいく。

■ 府中東高校(広島・県立)



School Data

普通科・都市システム科・インテリア科/1961年創立
生徒数(2015年度)390人(男子254人・女子136人)
進路状況(2014年度実績)
大学16人・短大2人・専門学校42人
就職31人・その他4人
広島県府中市土生町399-1
TEL 0847-41-3300
URL <http://www.fucyuhigashi-hiroshima-c.ed.jp/>

Outline

広島県で唯一の普通科と工業科(都市システム科・インテリア科)の併設校。工業科は市内の学校や公共施設の空間デザインや作品提供を手がけるなど、地域貢献事業にも力を入れる。また、普通科・工業科併設の利点を生かし、普通科でもCAD検定など工業関係の資格取得を可能にしている。2011年より同じ府中市内の上下高等学校との学校間連携事業を実施、授業やクラブ活動、生徒会活動などの交流を進めている。



生徒が自分のうしろを ふり返ったときに 何が残っているかを見すえて

都市システム科 野球部監督
富島俊宏先生

稲垣先生や私が課題に思うのは、授業でどんな学習内容を扱うかの前に、「生徒がどうやって学ぶことにもっと向き合えるか」です。それは教科指導だけでなく、学校の指導全体で考えることだと感じています。例えば、稲垣先生は陸上部顧問、私は野球部顧問なのですが、部活動ではお互いに他校との合同練習をよくしています。府中東高校では、まわりにも見える形で努力する生徒が少ない。ですが進学校や実業高校には、目的や目標をもって日々頑張っている生徒がざらにいる。そうした外の世界を、様々な機会に見せることも重要だと思うのです。努力の積み重ねが、できるようになってほしいんですね。生徒が自分のうしろをふり返ったときに何が残っているか。そこに自信となるものが残るようにしていきたいです。

稲垣先生は、31歳で教員採用試験に合格するまで「ふらふらしていた」という。大学までは勉強そつちの陸上競技に没頭。就職の時期になり、教員免許は取っていたので、「教師になって生徒をインターハイに連れていけたら」と思うも、勉強が苦手なので無理と判断し、美容院でアルバイトを始めた。でも美容師は違うと感じ、卒業後はスポーツジムのバイトスタッフや学校の非常勤講師を務めた。

まわり道をしたことが
生徒に届けたい想いを育てた

授業ができるまで

初任校は体育科のある高校で、2年めからはその体育科クラスの担任となった。体育科には、スポーツを通して規律ある行動を身につけてきた生徒が多い。その子たちに、部活動などにおけるリーダーの素養や、全国に挑戦できる競技力を育てることが、稲垣先生に求められたことだった。「ほかの保健体育の先生がすごい方はかりだったので、自分はここでやっていけるかな、とプレッシャーを感じました。クラス経営や、体育祭の集団行動の指導など、任されたことを必死でやりました」

次の勤務先が今の府中東高校だ。稲垣先生は、前任校との違いに戸惑うことになる。新入生に授業をしてみると、話を聴く姿勢ができていない。生徒に考えさせるような質問を投げかけると、シャッターが下りたようになり、考えるのをすぐ諦める。なんでそんな態度なんだと問えば「これが普通じゃけえ」と返された。自分が「こうしたほうがいい」と当たり前のように思うことが、生徒によっては当たり前ではないと気づかされた。

何を「普通」と思うかは
生徒によって全然違った

だから、怒るよりも、生徒にどうしてほしいか、なぜそうしてほしいのかを、くり返し伝えるようにした。そして生徒がそれをやっているなかで内面に変化が生じるのを期待した。特に求めたのは、「自分が伝えたいことがあって話しているときは、顔を上げてこっちを向いてくれ」ということだ。そのほうが「みんなも話に集中できると思う」「自分も気持ちよく話せる」と伝えた。保健の授業は教科書に沿って進めるが、その内容を黒板のスライドに映すことで、授業中は生徒が手元の教科書に目を落とさず、顔を上げていられるようにした。発問も工夫した。

「クイズ番組を見ていると自然に『ちょっと考えてみようかな』という気になりますよね。その要素を取り入れて、正解を4択の中から選んだり、数字を予想したり、漢字2文字を当てたりと、『それだったら答えられそう』と思えるような発問から始めるようにしたのです」

次第に授業では、稲垣先生と生徒たちとの掛け合いが成り立つようになった。



1 動画や画像の活用・発問の工夫で 生徒の「考えてみたい」を刺激する

保健の授業は、稲垣先生はプレゼン用ソフトで作ったスライドを使い、動画や画像も入れて、発問するときは4択問題や数字当て問題など、答えやすいものを多くしている。視覚的なイメージを刺激し、クイズに挑むように考えたいくようになるようにもして、生徒の思考をアクティブにするためだ。

2 「まあそうだろう」と感じる教科書の内容を 「自分たちならどうか？」を起点に考えさせる

「男女の性に関する意識」「健康的な職場生活」などの学習については、稲垣先生は生徒にアンケートを取って自分たちの考えを確認してから、教科書を読むことも多い。健康についてまず「自分で考えてみる」という下地ができ、そのテーマが身近になるほど、教科書の内容も頭に入りやすくなるからだ。

3 目の前の生徒に合わせて 「積み重ねる」プロセスを考える

稲垣先生は、府中東高校の体育では、試合中心にして、生徒が必要を感じた練習を組み込んでいる。一方、体育科があった前任校では、基礎スキル向上を望む生徒も多く、練習から入って試合につなげることも多かった。生徒の自信や能力を育てるための積み重ねのプロセスは、生徒の特性によって変わる。

4 積み重ねを発表する場を通して 頑張ることや応援される喜びを体験

体育大会のように、学校内外の大勢の人に、積み重ねてきたものを披露する場があると、生徒のモチベーションは上がりやすくなる。また、その場で拍手や声援をもらえると、自分への自信は深まり、努力したことを応援してもらえる喜びも知り、物事に一生懸命に取り組む意欲がさらに高まっていく。

25歳のときに、安定を求めて市の職員

になる。新入生に授業をしてみると、話を聴く姿勢ができていない。生徒に考えさせるような質問を投げかけると、シャッターが下りたようになり、考えるのをすぐ諦める。なんでそんな態度なんだと問えば「これが普通じゃけえ」と返された。自分が「こうしたほうがいい」と当たり前のように思うことが、生徒によっては当たり前ではないと気づかされた。

生徒はこう変わる

自分の力をみがきながら 応援もされる人間に

保健の授業で掛け合いをくり返すうちに、生徒たちは、課題について自分で考えてみることや、思いを言葉で発することができるようになっていった。2年生は、11月の研究授業でグループ活動にも初挑戦。事後アンケートで「自分の考えを持ち、話すことができたか」を問うと、「そう思う」が約半数、「大体そう思う」が約半数を占める高い自己評価となった。

体育の授業でも、試合前後に生徒同士で話し合う姿が板についてきた。1分間に連続何回リフティングができるか、などといったチャレンジでは、回を重ねるほど記録を更新する生徒が増えていく。



3年男子有志メンバーの集団行動。隊列同士が斜めにぶつからずに交錯したり、全員で変なポーズを取ったりして観客を沸かせた。



体育のサッカーでは、ボールに群がらない、ポジションを確認する、といったことでコートを広く使えるようになり試合のスピード感も増した。



生徒同士の話し合いは、「学年やクラスによってはまだ反応が鈍いところもある」そう、今もやり方を模索中だという。

そうして生徒が自分の成長を実感できるようになると、授業への意欲も高まってくる。生徒が一生懸命な姿をみせてくれると、稲垣先生はうれしくなるそう。そこでできたなら、生徒にはさらにその先で目指してほしいことがある。

「応援される人間」になることだ。そのためには、「やりたいことを頑張るだけでは足りないよ」と稲垣先生は生徒によく語る。例えば、部活動だけ頑張っただけで全国大会に出場しても、学校生活がそれ以外適当すぎたら、まわりは応援しなかもいれない。だから、自分がやるべきことは裏表なくきちんとやろう、と。

「ぼく自身、これまで仕事でも試験勉強でも様々な人に助けられてきました。自分の力をみがくことは必要ですが、社会に出たら、まわりから応援してもらえない人間になることもすごく大切だと思ってるんです」

や心強さを、稲垣先生たちは、昨年から始めた体育大会でも生徒に感じてもらうとした。体育の授業も使った各種目の練習期間を設け、生徒が「積み重ねてきたもの」を、同級生から地域の人も大勢の人に見守ってもらえる場にしたのだ。

大会当日。生徒たちは練習してきた種目に臨み、客席からは声援が飛んだ。特に3年男子有志メンバーによる集団行動が始まると、一般客だけでなく、生徒たちもこぞつて演技を見守り、大きな声援と拍手を送った。彼らが1カ月近く、放課後に毎日練習するのを、全校生徒が目にしてきたからだ。大会のあとで、生徒たちからはこんな感想が寄せられた。

「団結して取り組んだことが感動につながったと思います。最高でした」

「今後の体育大会で、先輩たちのような競技をして、たくさんの人に感動してもらいたいと思いました」



授業で生徒につけたい力

	知識	能力	意欲・態度
つけたい力	健康・安全についての理解 ・健康であるための個人の行動選択や、健康であるための社会環境づくり、生涯の各段階における健康課題などを学ぶ 運動に関することへの理解 ・体作り運動や各種競技、体育理論などを学ぶ	考える力 ・保健の授業の問答で生徒が思考をめぐらせる ・体育の実技に、役割分担などの課題意識をもって臨み、考えながら体を動かす 思考を共有・深化させる力 ・グループ活動でお互いに意見を出し合い、他人の意見も参考にしながら、考えを深める	積み重ねる姿勢 ・保健で問われたことを自ら考えてみることや、体育で回数やタイムの記録更新に挑むことに、毎授業定期的に取り組んでいく 一生懸命に取り組む姿勢 ・授業で得意なことだけを頑張るのでなく、やるべきことは一生懸命に取り組んでみる
その力が将来にどう生きるか？	健康の管理や改善ができる ・生涯を通じて健康でいられるよう、どの世代や立場のときに、どんな生活や運動をして、どんな環境を作っていけばいいか自ら考えられる 生涯にわたってスポーツを楽しむ ・勝敗や表現を競う各種スポーツについて、技能を高めたり、作戦を立てたり、演目を創作したりと、様々な楽しみを味わっている	仕事や勉強に主体的に取り組める ・仕事から、大学の研究、今の高校の勉強まで、物事を自分でよく考えて進めていける チームの活動で力を発揮できる ・仕事のチームや地域団体、趣味の団体などで、周囲と意見やプレイスタイルの調整をしながら、活動している	自信が生まれ成果が出やすくなる ・積み重ねれば成果が出たという経験から、勉強でも仕事でも自分を信じて努力しやすくなる まわりの人に応援してもらえる ・成果を出そうと努力し続ける姿勢や、必要であれば得意でないことも乗り越えようとする姿勢が周囲からも評価され、応援してもらえたり、力を貸してもらえることが増える