

EDUCARE

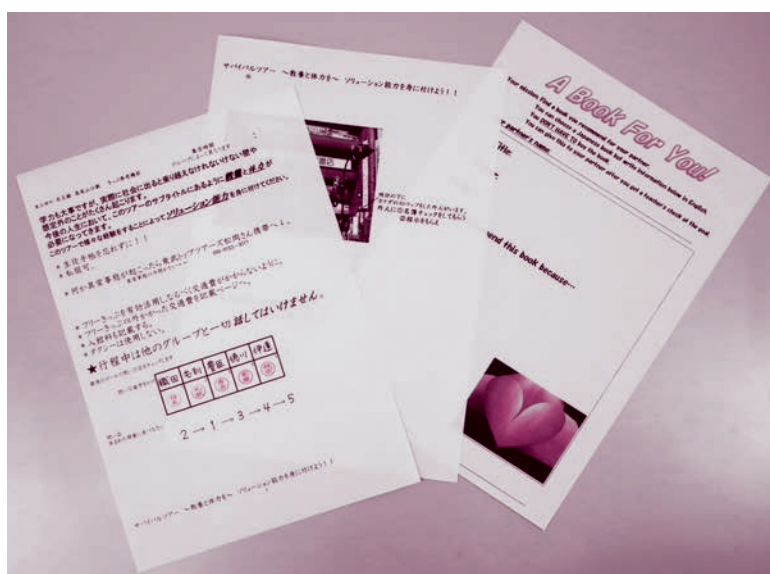
エデュカーレ

保健体育

No. 23

特集

大学入試改革・保健体育科としての
関わりと可能性



CONTENTS

特集

大学入試改革・保健体育科としての
関わりと可能性…………… 2

●ちょっと質問!!

日ごろの疑問に答える Q&A…………… 7

●情報検索マップ

確かめよう労働条件…………… 8

特集

大学入試改革・保健体育科としての関わりと可能性 『サバイバルツアー』～教養と体力を～ソリューション能力を身に付けよう!!



佐藤 毅 (さとう たけし)

略歴……1974(昭和49)年東京生まれ。日本体育大学体育学部健康学科出身。競泳、健康学が専門。主な資格は中学校・高等学校教諭1種免許(保健体育)、養護教諭1種免許、学校図書館司書教諭免許、第一種衛生管理者免許。主に臓器移植をテーマにした「いのちの授業」が注目を集め、公開授業や講演実績も多数。また、公立・私立問わず、多くの学校で出張道徳授業を行い幅広く活動。受賞歴は第62回読売教育賞優秀賞受賞(保健体育の部)。第30回東書教育賞入選(道徳)。現在、トキワ松学園中学校高等学校(東京都目黒区)保健体育科教諭。

①はじめに

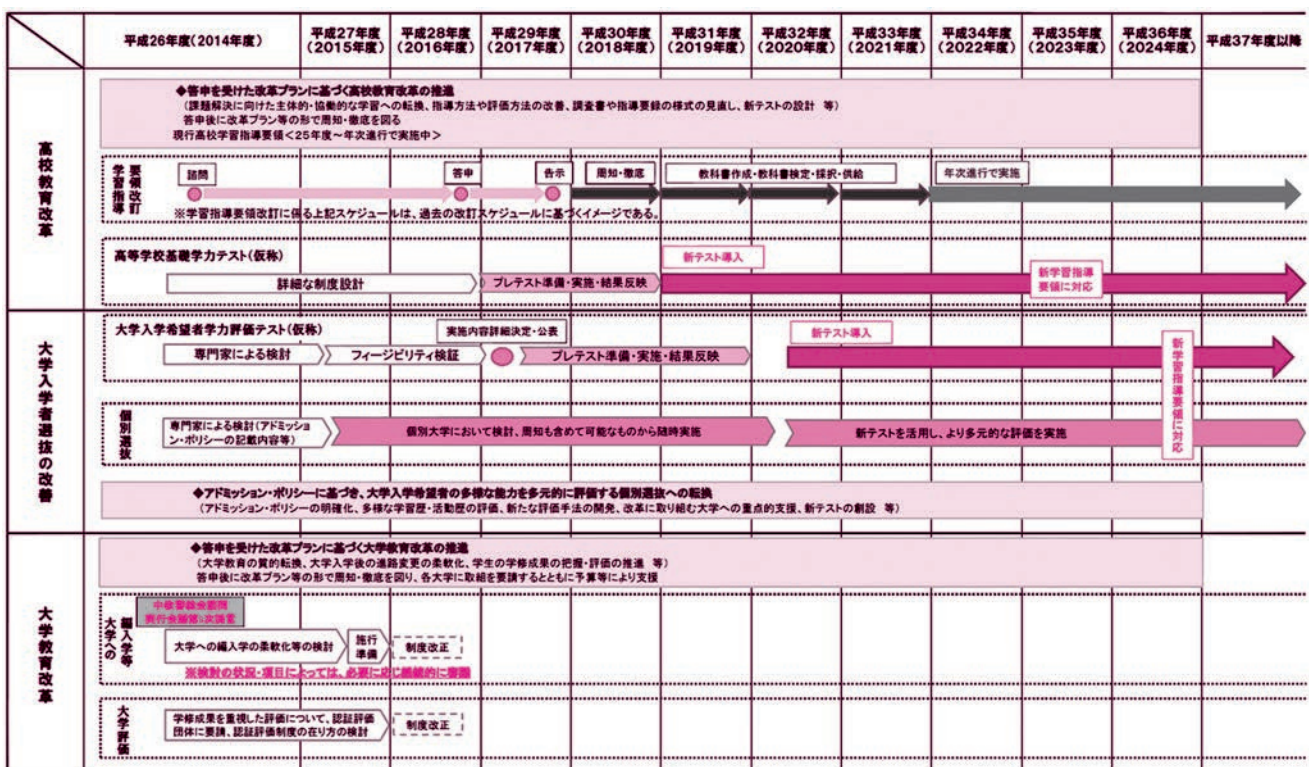
知識の詰め込みだけでなく、思考力・判断力・表現力を重視する大学入試改革の方向性に賛同します。必ずしも偏差値の高い大学出身=良い人材とはいえないことや、成績が良いだけでは社会・企業が求める人材と合致しないという話をここのところよく耳にします。

大学入試改革は、2013年の10月に、「教育再生実行会議」で提言されて以降、2014年12月には、「中央教育審議

会」の答申に組み込まれました。それから、2016年3月に文部科学省の有識者会議にて大学センター試験に代わる「大学入学希望者学力評価テスト(仮称)」の最終報告がまとめられました。

国、社会、企業、学校教育が今後に向け、本当に必要とする力は、学力の3要素を踏まえた総合的なものだと考えます。グローバル化が進む社会に目を向け、これからの社会が求める力として、アクティブ・ラーニングが脚光を浴びています。今回、本稿では、一昨年度と昨年度に私が実践した、校外型アクティブ・ラーニング=『サ

図1 高校教育・大学教育・大学入学選抜の改革スケジュール(中央教育審議会「新しい時代にふさわしい高大接続の実現に向けた高等学校教育、大学教育、大学入学選抜の一体的改革について(答申)より、2014年)



バイバルツアー』～教養と体力を～ソリューション能力を身に付けよう!!」を紹介します。

2 計画

2013年秋以降、現在のセンター試験の廃止と新テストが話題になってから、「能力・意欲・適性を多面的・総合的に評価する大学入学選抜への転換を図る改革」「教科型」に加えて、「合教科・科目型」「総合型」の問題を組み合わせる出題」「教科・科目の枠を越えた「思考力・判断力・表現力」の評価」という方向(図1)で議論が進んでいました。

その中で、保健体育科としての関わりやその可能性を考えていました。問題解決能力を育み、教養と体力が一度に身に付くような教育活動はないのか模索しました。そこで、遠足や修学旅行において、新テストに向けて求めているものを養うプログラムを行うことができるのではないかという答えが見え始めました。普段から、本校の遠足や修学旅行、スキー教室でお世話になっている旅行会社のM氏に相談し、計画から携わってもらい、当日も同行していただけることになりました。

本校では、進路が決定した高校3年生を対象に、1月から2月に各教科の先生方が、教養講座を開講しています。生徒たちは、数多くある講座の中から、最低2つ以上の講座を自ら選択します。その教養講座の1つとして、『バイバルツアー』～教養と体力を～ソリューション能力を身に付けよう!!」を開講しました。

3 内容

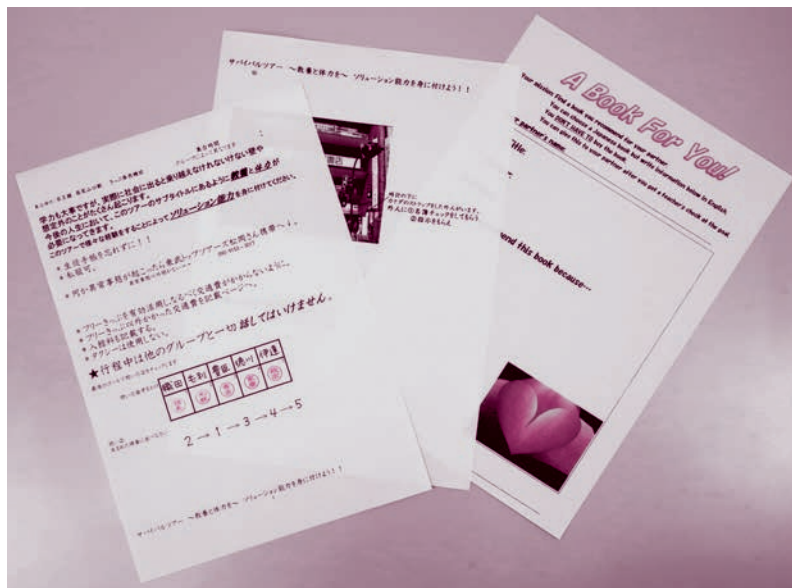
【1 趣旨】

このプログラムは、生徒が校外に出て、主体的な活動を通し、知識や教養、倫理観が養われていくことを目的としています。また、途中、さまざまな困難を乗り越えながら一日を過ごし、体力や問題解決能力が身に付くようになっていきます。

【2 行程】

当日までの流れ：①1月上旬に事前ガイダンスを実施
②事前ガイダンス後、保護者からの承諾書を提出
③しおり(最低限の情報のみ記載。あえて不親切に作成)を各家庭に郵送

図2 しおり・指示用紙・課題の一部



日 時：一昨年度2015年2月19日(木)

昨年度2016年2月9日(火)

行程概要：★スタート・高尾山(標高599m)

- *8:00 京王線高尾山駅
(班毎に時差を設けて集合)
- *各自の携帯・スマホを回収
- *GPS付携帯を各グループに一台配布
- *協力旅行会社のM氏と私は、安全面や緊急時に備えて、常に生徒の活動周りでノートパソコンにてGPS位置検索しながら、随時チェックしている。
- *生徒にはスタートとゴールしか教えていない。途中のチェックポイントで、その都度もらう4枚の指示用紙(図2)通りに行動。2つあるチェックポイントを通過する際、スタンプを押してもらう。そして、途中、様々な教科の要素が組み込まれた課題(図2)に解答し、レポートを作成しながら、ゴールを目指す。

★ゴール・東京スカイツリー(高さ634m)

- *16:30までの到着を目指す
- *スタートで回収した各自の携帯・スマホを返却。GPS付携帯を回収。

参加生徒：一昨年度 2名5組 計10名

昨年度 3名1組・2名1組 計5名

費用：*東京フリーきっぷ(事前購入)

*昼食代

*入館料

*東京フリーきっぷ外の交通費

その他注意：＊タクシーは使用しない

- ＊東京フリーきっぷを有効に使用し、交通費がなるべくかからないよう行動（しおりに使用した交通費を記入する）
- ＊他のグループとの会話は禁止

4 成果

もちろん主要教科の学力も大切ですが、これから社会に出ていく生徒たちに一番必要な能力は、問題解決能力

図3 行程表

スタート：高尾山(599M) ゴール：東京スカイツリー(634M)		教科要素	
8:00	京王線 高尾山口駅 切符売り場前 指示用紙①と5つの選択課題ミュージアムのパンフレットをもらう 約4Km登山 高尾山 さる園 指示用紙②と③をもらう ケーブルカーにて下山	スタンプ① スタンプ②	A・B・J F B・E E
10:30	活動協力旅行会社 新宿支店窓口へ 指示用紙④をもらう	スタンプ③	A・B・C
11:00	大手書店前で名簿チェック 課題①		H
12:00	昼食 指定された3つのレストランから選択		F・I
13:00	食後のお茶 指定された喫茶店へ	スタンプ④	A・C・I・J
14:00	5つの選択課題ミュージアム のうち1つへ行く 課題②		A・C・D F・G・J
15:00	リスピーアで課題をこなす 課題③		D・E
16:30	東京スカイツリー スタンプ⑤		B

指示用紙①	「さる園へ歩いて行きましょう」
指示用紙②	＊「まず、活動協力旅行会社 新宿支店窓口へ行きましょう」 ＊「昼食後、千駄ヶ谷にある紅茶専門店です生徒手帳を見せましょう」 ＊「課題②が終わってから、課題③へ行きましょう」
指示用紙③	「指定された3つのうちの1つで昼食を済ませ、レポートを作成しましょう」
指示用紙④	「昼食前に、大手書店前の時計の下にいるカナダのストラップをした外国人に名簿チェックをしてもらい、課題①の用紙をもらいましょう」

昼食指定店	A:新宿 B:高田馬場 C:原宿 (全て、オーガニック・フードの店舗)
指定喫茶店	紅茶専門店 (千駄ヶ谷)

5つの選択課題 ミュージアム	1 国立能楽堂 2 国立劇場(資料館) 3 国立西洋美術館 4 東京大学内(健康と医学の博物館) 5 憲政記念館
-------------------	--

トラップⅠ：スタート時に配布するGPS付携帯はインターネット接続ができない
トラップⅡ：名簿チェックの際、わざと間違った顔写真と名前の名簿を作成しておく ＊カナダ人の知人に「英会話」にて対応してもらう
トラップⅢ：昼食指定場所に当日が定休日の店舗を設定

課題①・・・パートナーに本を紹介する。(問いも解答も英文)
課題②・・・5つのうち1つを選択し、レポートを作成
課題③・・・指定された展示コーナーの問題を解き、ワークシートを作成

スタンプ①「信長」 スタンプ②「元就」 スタンプ③「秀吉」 スタンプ④「家康」 スタンプ⑤「政宗」	ゴール後、以下の2つの問いを解く 問①スタンプ①～⑤にそれぞれ苗字を記入 問②スタンプ①～⑤を出生順に並べる
---	--

であると考えています。予想できることへの対応は学校で訓練できますが、非常時に冷静に対応し、難局を乗り越える力こそ、生徒たちの今後の人生で重要になってく

るのではないのでしょうか。今の生徒たちは、言われたことは比較的すんなりできますが、自分から何かをするということは非常に苦手です。高大接続システム改革会議の資料には、「今後の社会の在り方やその変容の動向を踏まえれば、大学入学者選抜においては、大学における学修や社会生活において必要となる問題発見・解決の能力、すなわち、主体性を持って多様な人々と協働しながら、問題を発見し、その解決策をまとめ、実行するため

【1 生徒の感想】

に必要な諸能力を有しているかどうかを評価することが一層重要となる。」ということが記されています。まさしく、このプログラムにおいて、そのような能力が育成されます。以下に、生徒たちの感想と教頭からのコメントを紹介し

ます。

＊今回最も感じたことは、人の優しさです。そして一日中、動いていたので体力の必要性も感じました。携帯やスマホに頼らない活動でしたが、とても勉強になりました。

＊いつもなら、すぐスマホで調べていたと思う。高校最後の講座でこのサバイバルツアーを選んでもよかったと思う。

＊ハプニングも多く発生しましたが自分たちの力だけで、解決する能力が養われました。今まで受け身でしたが、今回のサバイバルツアーで何か新しい発見がありました。すごく疲れましたが、楽しかったです。

＊教科書にないことを多く知ることができ、参加してよかった。

＊こんなにも過酷だとは思わなかった。そして、友人の偉大さを感じたことと、自分に甘い私が精神を強化することができました。本当に楽しかったです。昨

日の私より強くなりました。

*まずは勉強だけしては、今回のような行動はできないと思いました。体力・知力、自分の18年間で経験したことが今回のツアーで発起できたように思えます。佐藤先生は、将来、学校教育にこのツアーを取り入れたいとおっしゃっていましたが、私もこのような授業が今の子どもたちに必要だと思いました。楽しかったです。

*このツアーに参加して思ったことは、今の時代の人にはコミュニケーション能力が欠けているのではなく、コミュニケーションをとる機会が減っているのではないかということです。そして、一人で行動・判断が難しいときは周りの人と協力すればなんとかなることが多いということも気づきました。また、助けてもらったとき「ありがとう」と相手に伝え、その語尾に「次は私が」という言葉が続けば人と人がもっとつながっていくと思いました。

*教科書では学ぶことのできないことを学びました。いろいろな方にお世話になり、たくさんグループ内で話し合いました。スマホのない中、一日過ごしてコミュニケーション力や考える力、体力がついたと思います。

*普段どれだけスマホに頼りきっているかを痛感した。そして運動不足ということも…。色々尋ねながら解決したため、人の優しさ・温かさを実感した。

*多くの方に優しく接してもらったが、雑な説明でよくわからないときもあり、「人のふり見てわがふり直せ」ということを思うこともあった。今日の体験を常に思い返し、今後、自分の糧としていきたいと感じた。

【2 教頭からのコメント】

肉体労働はロボットに、頭脳労働は人工知能にどんどん取って代られていく。そんな中でロボットや人工知能に対し人間が将来にわたって勝ち続ける可能性があるのは、「自ら課題を見つけ解決していくこと」だと言われていく。これまでの学校教育の中心は学校という狭い場で、そして、細分化された学問の中で「与えられた課題」を素早く正確に解くことが求められてきた。より複雑化し、ものすごいスピードで変化していく社会の中で、幸せな人生を歩むため、より良い社会を築いていく一員になるためには、知恵と体力を駆使しながら、課題が何であり、それを解決するにはどうしたらいいかを仲間と協働しながら考えていかなければいけない。そのような力をつけていくこと、それが、現在進んでいる教育改革の中で求められていることである。

今回の佐藤毅教諭の「サバイバルツアー」は、まさに

現在模索され続けている新たな教育の形の1つと言える。アインシュタインが「何かを学ぶためには自分で体験する以上にいい方法はない」と語ったように、「サバイバルツアー」は、体験の中で、心、頭、体がバランスよく鍛えられていくプログラムだと思う。今後このプログラムがより多くの方々の協力を得ながら回を重ね、また、他の教育現場でも行われるようになっていく中で、生徒たちの成長に無くてはならない素晴らしい教育方法の1つになっていくと確信している。

5 今後に向けて

生徒たちの感想からも、今回の充実したツアーの成果を感じとることができました。

これから社会に出ていく生徒に、心身の育成を図り、健康の保持増進に携わっていく保健体育科の関わりは、言うまでもなく必要不可欠なものです。保健体育科の先生は、保健や体育の教科指導の他に、生活指導、運動部指導、運動会のような校内行事や、遠足、修学旅行等の校外行事、それから集会での号令指導などに対して、企画・運営の中心的役割として期待されたり、任されたりする傾向が強いと思われます。今回の高等学校教育と大学教育の接続の在り方を新たに考える際に、今一度、保健体育科としての関わりを考え直す必要があると考えます。このプログラムが、多くの保健体育科の先生方に役立ち、何かのきっかけになっていただけたら幸いです。

このプログラムを行うにあたって、自ら積極的に参加できない生徒もいるということが想像されます。このことは、全ての学校教育活動において同じことが言えますが、生徒に主体性がない場合、如何に主体性を持たせるかが課題だと思います。また、今回は少人数での開催でしたが、参加人数の規模や、対象学年の実態に対して、検証・精査しなければならないと考えています。

今後の高大接続システム改革(p.6図4)や大学入試改革の動向にも気を配り、生涯にわたって心身を鍛えることで様々な活動を通して知識が増え、体力がつき、豊かな人生を歩んでいける資質や能力が身に付くよう、内容をより充実させていきたいと考えています。

6 おわりに

今回の高大接続システム改革や大学入試改革が話題になってから、今まで以上に保健体育科の教員として、生徒の心身の育成を図りながら、運動会、遠足や学校行事

図4 高大接続システム改革全体イメージ(高大接続システム改革会議「最終報告」より、2016年)



等の特別活動や運動部活動などの教育課程内外の学校教育活動を相互に関連させる必要性を強く感じています。多くの学校において、このようなプログラムを企画・運営しながら、学校教育活動全体で効果的に取り組むことで、主体的でさまざまな逆境にも自信を持って対応できる生徒を社会へ送り出せるのではないのでしょうか。知識の量だけでなく、正解のない問題に向き合い、問題解決能力を養うこのプログラムが、校外型アクティブ・ラーニングとして多くの学校で取り入れられ、卒業後社会に出た生徒たちが組織の中で能力を発揮していける人材に育っていくきっかけになることを期待しています。

最後に、このプログラムを形にすることができたのは、活動協力旅行会社、紅茶専門店のK氏、本校阿部光雄教頭、本校英語科植竹美帆教諭のおかげです。協力していただいた皆様へ心から御礼を申し上げ、ここに感謝の意を表します。

<参考資料>

- 学校教育法
- 文部科学省「学習指導要領（高等学校）」
- 教育再生実行会議「高等学校教育と大学教育との接続・大学入学者選抜の在り方について（第四次提言）」
- 中央教育審議会「新しい時代にふさわしい高大接続の現実に向けた高等学校教育、大学教育、大学入学者選抜の一体的改革について（答申）」
- 高大接続システム改革会議「中間まとめ」
- 高大接続システム改革会議「最終報告」

ちょっと
質問!!

日ごろの疑問に答える

Q & A

Q エコノミークラス症候群とはどのようなものだろうか？

A 血液の循環は、心臓から拍出された後、動脈を通して身体の末端まで送られ、静脈を通して心臓に戻るという経過をたどる。この際、静脈を通る血液は心臓がポンプ機能を果たして吸い上げているわけではなく、静脈周囲の筋肉の動きによって押し上げられるように心臓に戻っていくのである。

飛行機のエコノミークラスなどの狭い空間で長時間ほとんど動かずに過ごすと、下肢の筋肉の動きがほとんどないために、血液を心臓に押し上げられず静脈血が下肢に停滞してしまう。静脈血が停滞すると静脈から周囲に水分が滲みだして足にむくみを生じたり、血栓ができる（深部静脈血栓症）。そして、こうしてできた血栓が動き始めた時（歩くなど）に血液とともに押し上げられ、肺に達して詰まってしまうことがある（肺動脈血栓塞栓症）。これら2つの症状を総称したものが「エコノミークラス症候群（静脈血栓塞栓症）」である。

しかしながら、エコノミークラス症候群は狭い空間でだけ起こるわけではない。実際に、かつてサッカーの日本代表選手がエコノミークラスよりも広いビジネスクラスを利用して移動した際にも発症している。また、長時間寝たきりで過ごしたことで発症するケースもある。

エコノミークラス症候群の発症原因としては、まずはもともと血液が固まりやすい体質といった遺伝的な要因があげられる。また、水分の摂取不足によって血液中の水分量が減っているときにも血栓ができやすくなる。

こうした症状を予防するためには、長時間同じ体勢で過ごすことを避け、できるだけ意識して足を動かすとともに、水分摂取も重要である。また、ふくらはぎを締め付ける「弾性ストッキング」の着用にも、予防効果があるといわれている。

解説 2016年4月に熊本県、大分県で連続して発生した一連の大地震の避難者の中で、特に車内で宿泊した人が多く発症したことで再び注目を集めた。避難生活の中で、水の確保が困難なケースも多く、さらに狭い車内での宿泊、避難によるストレスなども重なったことも多発の要因とみられている。

Q 健康経営とは何だろうか？

A 私たちは、労働によって得られる収入によって生活をしていく。労働安全衛生法などの法律によって、私たちの労働現場におけるリスク低減は図られているものの、なお労働が原因となって傷害を負ったり、健康を害したりすることも少なくない。

1980年代にアメリカの経営心理学者であるロバート・ローゼン氏は「健康な従業員こそが収益性の高い会社をつくる」というヘルシーカンパニー思想を提唱した。これは、健康な従業員が増えることで労働生産性の向上につながるともに、医療費が減れば長期的には企業が負担する健康保険料も減少し、企業のイメージアップにも結びつくという発想である。このため、近年わが国でも事業の一環として社員の健康づくりに積極的に取り組む会社が見られ、効果も上げている。

国としてもこのような動きを後押しするような施策をはじめている。経済産業省は、2014年度より「健康経営銘柄」を創設し、東京証券取引所と共同で従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んでいる企業を「健康経営銘柄」として選定し公表している。また、日本政策投資銀行は健康経営の視点から企業を評価し、評価結果に応じて融資条件を設定している。ここでは、評価結果に基づいて3段階で格付けされており、高い格付を受けることができれば、金利の優遇措置が受けられる。このように、現在では健康経営によって労働生産性の向上、医療費の減少のみならず、企業経営にとってもプラスになるような仕組みができつつある。

健康経営の考え方が浸透することによって、私たちはよりよい労働環境を得られるだけでなく、個人個人の健康意識の向上が促される。このことは国民の健康寿命延伸にもつながると考えられており、今後一層の広がりが求められている。

確かめよう労働条件

～労働条件に関する
総合情報サイト～

「確かめよう労働条件」Web ページは、厚生労働省 Web ページ内に設置された情報サイトである。

労働条件について、労働者側、事業者側の両面から知っておくべきルールなどを掲載している。高校生の就業についての記載もあるので、参考にいただきたい。

掲載されている主な項目については以下の通り。

■Q&A

労働条件に関するさまざまな疑問について、労働者側、事業者側の両面からQ & A形式で回答が掲載されている。

■法令・制度のご紹介

「労働基準に関する法制度」として、労働基準法、労働安全衛生法などの労働法規についての解説、「個別労働紛争処理解決制度」の紹介、「労働災害が発生したとき」の労働者、事業者の対策について解説が掲載されている。

■相談機関のご紹介

電話による相談窓口の他、メール相談窓口、各都道府県の労働局、労働基準監督署及び総合労働相談コーナーの所在地、連絡先を紹介している。

■裁判例

労働条件に関連する、これまでのさまざまな裁判事例を紹介している。

▼「確かめよう労働条件」トップページ(<http://www.check-roundou.mhlw.go.jp/>)



(トップページの写真は2016年5月9日現在)

エデュカーレ

[保健体育 No.23]

◆ご意見・ご提案・原稿をお待ちしております。

ホームページ <http://www.daiichi-g.co.jp/>

発行所 教育出版 第一学習社
発行者 松本 洋介

2016年5月20日発行
本体95円＋税

東京：〒102-0084	東京都千代田区二番町5番5号	☎03-5276-2700
大阪：〒564-0044	吹田市南金田2丁目19番18号	☎06-6380-1391
広島：〒733-8521	広島市西区横川新町7番14号	☎082-234-6800
札幌☎011-811-1848	仙台☎022-271-5313	新潟☎025-290-6077
つくば☎029-853-1080	東京☎03-5803-2131	横浜☎045-953-6191
名古屋☎052-769-1339	神戸☎078-937-0255	広島☎082-222-8565
福岡☎092-771-1651		