

安全に留意した保健体育における授業のやりくり

安井 仁・吉田有希

鳥取大学附属中学校 保健体育科
E-mail: yasui_ht@fuzoku.tottori-u.ac.jp

Hitoshi YASUI and Yuki YOSHIDA (Tottori University Junior High School) : Classes of health education paying attention to the safety in the school life.

要旨 — 学校生活で起こる傷害の多くは運動部の活動や体育の授業など運動中に発生しており、本校も例外ではない。意欲や技能に着目した授業研究は比較的多く発表されているが、安全面に着目したものは少ないように思われる。事故や傷害の発生要因を客観的に見つけ、原因をつかみ、それぞれの要因に対して適切な対策を立てるなど安全に対する意識を高めていくことは今後の人生において大変意義深いと考える。そこで保健学習の中で起こり得る傷害の事例を考えさせることで今後の体育実技のみならず部活動などの課外活動や日々の生活での意識づけを継続して行うことで傷害の防止に役立てることを目的とし、安全に留意した保健体育の授業や体育的活動のやりくりの実践を報告する。

キーワード — 傷害の原因, 危険予測・回避能力, 思考力・判断力

Abstract — According to the report entitled “Prevention of accidents during the physical education classes in schools” by Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology, most of the injuries in the school life have occurred during the sports club activities or class hours of physical education. The situation is the same also in Tottori University Junior High School. It seems that few studies have been made for physical education classes focusing on the avoidance of injuries, though there are many studies on the classes focusing on the willingness or skills. Analyzing the causes of accidents or injuries and nurturing awareness for those possible dangers in our daily life are important for all the students. We have tried to let students discuss possible injuries that might occur in schools one another in the health education classes, so that students can maintain cares for the possible accidents and injuries on a regular basis. In this report, we will report cases of the health education classes conducted in Tottori University Junior High School under this policy.

Key words — Causes of injuries, hazard anticipation, avoidance of danger, ability to think, capacity for judgment

1. はじめに

1.1 問題の所在とねらい

医学の進歩や健康に対する意識の高まりなどにより、日本の平均寿命も男女共に80歳を超える時代となった。厚生労働省の調査によると、平均寿命の伸び以上に健康寿命が伸びていることが明らかとなった。長い人生をより快適に充実したものにするための健康維持に努めている人が年々増加している一方、近年、子どもをとりまく環境の変化を背景に、運動の二極化、食や睡眠などの基本的な生活習慣の乱れ、ストレスの増大等、心と体の健康に関する問題は複雑で

多様な課題が顕在している。

このような中、すべての人々が生きる上で健康で安全な社会を実現することは最も基本的かつ不可欠なことである。しかし、交通事故や日常生活での事件・事故により尊い命を落したり、重大な障害を引きおこしたりと後を絶たない現実がある。また事故に限らず身のまわりには多くの傷害が発生しており、健康にも影響を与えている。特に中学生では交通事故による死亡が最も多く、それに水の事故などが続いている。文部科学省による「学校における体育活動中の事故防止について」によると学校の体育活動中の事

故件数は平成 10 年度から平成 21 年度にかけ 1/3 に減少しているとされているが、学校生活で起こる傷害の多くは運動部の活動や体育の授業など運動中に多く発生している。

中学・高等学校での体育の授業中における死亡・重度の障害事故

	- 種別別・学年別発生件数 -					合計
	中1	中2	中3	高1	高2	
陸上競技	10	12	11	11	11	67
水泳	4	4	4	3	3	24
バドミントン	0	0	0	0	2	2
サッカー	0	0	2	1	7	10
野球	2	0	0	2	2	10
柔道	2	0	0	1	4	23
バレーボール	1	4	0	1	1	8
その他	2	1	0	11	0	7
合計	21	23	25	42	45	212

中学・高等学校での運動部活動における死亡・重度の障害事故

	- 種別別・学年別発生件数 -					合計
	中1	中2	中3	高1	高2	
柔道	14	7	3	20	2	46
野球	3	6	2	14	3	38
バスケットボール	5	7	3	7	8	33
ラグビー	1	0	0	5	13	31
サッカー	5	2	1	3	3	29
陸上競技	3	3	1	6	4	23
バレーボール	2	4	1	3	3	18
テニス	4	3	1	4	2	18
剣道	1	3	2	4	3	13
野球	0	1	2	3	5	11
柔道	2	3	1	2	2	10
バレーボール	3	1	0	1	3	8
ボクシング	0	0	0	3	4	7
自動車	0	0	0	2	3	8
その他	1	0	2	14	11	28
合計	44	46	19	99	79	317

図 1. 学校現場における死亡・重度の障害事故。
* 数値は平成 10～21 年度

これらの事故や傷害を引き起こす発生要因をみたとき、当事者の心身の状態や安全に対する意識の低さなどの人的要因と物の管理体制や取り扱い方、整備不良といった環境要因が関わり合っており、単に思いがけず起こった事故とは言えない場合も少なくない。また日本スポーツ振興センターによる「学校事故事例検索データベース」を活用することで、発生状況の概要を調べることができる。このデータからは毎年類似した事故が繰り返し発生していることから、ほとんどの事故は予測可能であり事故を未然に防ぐ手立てを考えることができると考える。平成 20 年に公表された中央教育審議会答申では、その基本的な考え方として「学校において、子どもが自らの健康をはぐくみ、安全を確保することができる基礎的な素養を育成することが必要である」ことが掲げられた。学校においては生涯を通じてこうした健康課題に適切に対応できる資質や能力を育成することが求められており、その中で保健学習は極めて重要な役割を期待され、学校安全の果たす役割の重要性は、ますます高まってきていると言える。

1.2 安全指導における「やりくり」

学習指導要領で重視している「思考・判断」は習得した健康・安全の知識を活用して課題を解決すること等のために必要な思考力・判断力・表現力を生徒が身につけているかどうかを

評価するものである。生徒の生涯を通じた健康づくりに役立つ「実践力」の育成を図ることが重要であるが、その「実践力」の中核である「思考・判断」の能力育成が不十分であるという課題がある。しっかりと知識の習得とその活用の仕方を学ぶことが実践力の育成につながることを示され、テストのための知識ではなく、自分の体や生活に関連した生徒自身の知識でなくてはならない。自分自身で考え、的確に表現することが求められているということである。

保健学習において、知識学習を中心とした危険予測の教育のみにとどまってはいけないことを教える側は認識することが大切である。知識学習のみの教育を進めると、「答えを知っている（知らない）」など、表面的な理解にとどまったり、自己との関与が意識されないテーマについては関心を示さなかったりこの時期の生徒に対する安全教育は決して容易ではない。このような問題を解決するために、自己との関わりが意識されるような教育内容を設定し、題材を提供することが重要であると考えられる。そのため「傷害の防止」では、学校生活での事故の発生状況、危険を含む事例、交通事故、犯罪被害を教材化し、実際に体験できないものについては視聴覚教材の活用やワークシート、グループ協議、学んだことを生活場面に適用して課題発見や解決の方法を探るなどの指導方法を工夫することで、豊かな展開ができるのではないかと考える。

2 研究方法

2.1 調査対象

本研究の対象は、保健分野「傷害の防止」を既習した 3 年生 137 名(男子 61 名, 女子 76 名)、2 年生 131 名(男子 65 名, 女子 66 名)である。

2.2 生徒の状況について

思春期を迎える中学生は、心身ともに大きな変化を示す。生徒は自分のことを「子ども時代を卒業した存在」というようにとらえ、大人から子ども扱いされることに反発心をもつとともに、背伸びして大人っぽい行動を顕示しようとする。また、これまで身に付けてきた慣習や道徳、社会規範などに反発する中学生も現れる。一方、理

論的に考え、筋道を立て説明する力も伸びてくるので、理にかなった教育が効果をもつようになる。こうした特徴を持ち始める中学生の安全教育においては、規則を守ることを強制したり、指示的な指導をしたりするよりも、安全規則を遵守することの意義や安全な行動を取ることの理由を明確に示すことが大切である。具体的な場面を用いて、自分や他者の危険を予測し、どのようにすれば安全が確保できるのか、その知識と判断力に、まず目を向けさせることが重要である。事前アンケートによると、本校の生徒（2, 3年生）は80%以上の男女が体育分野を好意的に感じ、意欲的に取り組んでいる。（男女で差はない）しかし体育分野を得意と感じている生徒は50%も満たしておらず、運動が苦手と感じている生徒も前向きに取り組んでいることがわかる。特にこの傾向は女子に強く見られ、運動部活動への参加率を見ても、全国的に問題視されている運動の二極化にも当てはまり、体力や技術の差が大きい中での体育分野の実施となっている。一方、男子の傾向としては体育（実技）が得意だと約60%の生徒が感じている。大きな特徴として部活動でのけがが多いということである。男子の体育での授業でのけがが少ないのは1・2年生での基礎的技術の徹底や試合をしても習熟度別で実施したり、ルールを変えてやったりと試行錯誤しながら進めている。この試行錯誤が果たして効果があったのかどうか検証することも今年度の研究の目的の一つである。

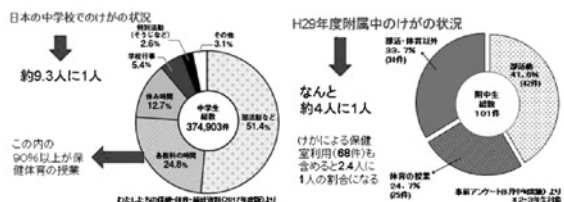


図 2. 全国と鳥大附中の傷害の状況の割合の比較。

授業の対象学年の生徒は、男子 65 名、女子 66 名の計 131 名、4 クラス編制である。学級によって多少差はあるがおおむね元気がよく、周りに対して前向きな声かけができる生徒が見られ意欲的である。運動面においては全体の 2 割は運動部活動に所属しておらず、運動自体も

得意でないと感じている生徒も多数いる。事前アンケートによる「体育の授業で意欲が増す時は？」の問い（複数回答可）に対しては、97 人が「記録向上」「できないことができるようになった」を挙げ最も多く、続いて、94 人が「相手に勝った」、36 人が「友達に認められた」、32 人が「先生に認められた」、23 人が「技術の仕組みが理解できた」であった。普段授業をしていて、勝敗にこだわる生徒が多く、競い合いやゲーム形式に対し非常に積極的な一方、基礎・基本的な運動には消極的であるように感じる。運動は活発になればなるほど危険は増加する。そのため実践練習中心の部活動でのけがが多い現状であると思われる。

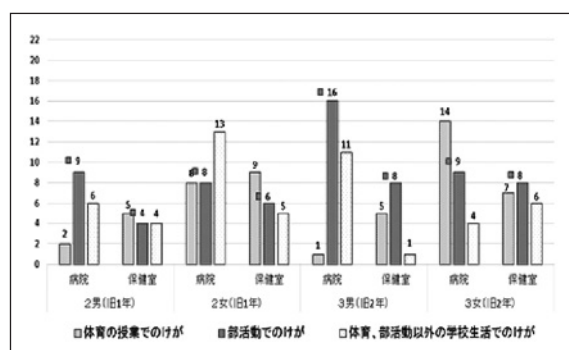


図 3. H29 年度 けがの発生状況（鳥大附中）。

保健分野に対する意識は体育分野と比較するとやや低いものの重要なものと位置付けている。しかし、将来に生かしたいとしつつも今の生活に結びついている生徒は少なく、知識のための学習となっていると言わざるを得ない。このような現状や意識の低さが本校のけがの発生状況に大きな影響を与えていると考えられる。

表 1. 保健体育に対する事前アンケート。

Q	n=258 (%)			
	そう、思う。	ややそう、思う。	ややそう、思わない。	そう、思わない。
体育(実技)が好きだ。	53.9 ^a	29.1 ^a	13.2 ^a	3.5 ^a
体育(実技)が得意だ。	15.5 ^a	30.6 ^a	35.7 ^a	18.2 ^a
保健の学習が好きだ。	17.1 ^a	48.1 ^a	30.2 ^a	4.7 ^a
保健の学習は楽しい。	20.5 ^a	47.7 ^a	27.9 ^a	4.3 ^a
保健の学習は大切だ。	37.0 ^a	38.4 ^a	3.5 ^a	0.8 ^a
保健の学習は健康な生活を送るために重要だ。	65.9 ^a	27.5 ^a	5.4 ^a	1.2 ^a
保健の学習は今の生活に役立つ。	46.1 ^a	41.5 ^a	10.9 ^a	1.9 ^a
保健の学習をすれば将来の生活に役立つ。	48.4 ^a	42.2 ^a	8.5 ^a	0.8 ^a
保健の学習を生活に活かしたいと思える。	20.9 ^a	31.4 ^a	36.8 ^a	10.5 ^a
保健の学習内容は理解できている。	29.1 ^a	58.5 ^a	10.9 ^a	1.2 ^a

6 月中旬実施。

2.3 研究方法

傷害の発生原因やその予防については小学校 5 年生と中学校 2 年生で学習するが、昨年

度まで本校では後期に入ってからこの単元を扱っていた。図1・2や表1に示された生徒の現状を踏まえ、早い段階（6月の研究発表大会）で「傷害の防止」を既習させ、体育分野で活用することで、生徒の思考や行動の変化、傷害の発生状況の違いを調べ、安全に留意した保健体育における授業の在り方について検討する。

2.4 単元における指導・支援

学習指導要領の改訂において保健分野の目標は、単に知識を理解するだけではなく、知識を活用する学習活動を取り入れるなどの指導方法の工夫を行うことが示されている。したがって、保健の知識の習得を重視した上で、知識を活用する学習活動を積極的に取り入れることにより、思考力・判断力を育成できるように指導することが大切ということである。具体的には、生徒の活動場面などから教材を選択し、事故や災害に対し、自ら危険を予測し、回避するためには発達段階を踏まえて基礎的な知識の理解とともに、習得した知識に基づいて的確に判断し、主体的に迅速な行動をとることや環境を改善するなど新たな課題を解決することができるよう意識した学習を展開する必要があると考える。

そこで人が安全に生きていくためには事故や傷害の発生要因を客観的に見つけ、原因をつかむことが必要であるということ、それぞれの要因に対して適切な対策を立てれば事故や傷害は未然に防ぐことができることを認識させ、安全に対する意識を高めていくことは必要不可欠である。また、傷害が発生した場合、どのような応急手当をすればいいのかといった基本的な知識や技能も重要である。応急手当の意義を理解し、知識にとどまらず技能を身につけることは今後の人生において大変意義深いと考える。

研究授業では、起こり得る身近な事故を事例にディスカッションを行い、傷害は人的要因と環境要因の相互の関わり合いで起こること、傷害を防ぐにはそれぞれの要因について適切な対策をとることが必要であることを理解させることで危険予測・回避能力の育成につなげたい。また図3のワークシートを活用し、起こり得る傷害の事例を考えさせることで今後の授業のみならず、課外

活動（部活動）や日々の生活（昼休憩）での意識づけを継続して行うことで傷害の防止に役立てることを目的とする。授業設計のポイントを押さえることで、「わかる」から「使える」保健学習の授業にしたい。

保健体育ワークシート

けがの原因と防止

種目：

予襲される状況 激馬の日に、練習のサッカーの時間で陣力チームが攻めていたためすることがなく勝ったので、サッカーゴールにぶら下がっていたら横死がきびきびして恐れ、下敷きになった。	予襲される状況 (空欄)
ケガの種類 打撲 擦り傷 骨折 脳挫傷	ケガの種類 (空欄)
発生原因 (人的要因) ぶら下がり(危険な行動)、脳(急場の不安定な状態) (環境要因) 激馬の日に、サッカーゴールを固定していない(環境の不備)、激馬(自然の条件)	発生原因 () (要因) () (要因)
防止策 ○靴一対に集中する ○環境のチェック ○ぶら下がらない	防止策 (空欄)

図4. 保健「傷害の予防」ワークシート。

3 結果と考察

保健分野に対する意識の変化と傷害の発生状況を把握するため、事後アンケートを行った。その結果、保健分野に対する意識に変化が見られた。

表2. 保健分野に対する事後アンケート。

n=258 (%)

〃	そう 思ふ	ややそう 思ふ	ややそう 思わない	そう 思わない
体育(実技)が好きだ	〃	〃	〃	〃
保健の学習が好きだ	24.8	60.1	14.0	1.2
保健の学習は楽しい	27.1	58.1	14.0	0.8
保健の学習は大切だ	64.0	33.3	2.7	0.3
保健の学習は健康な生活を送るために重要だ	70.2	28.3	1.6	0.0
保健の学習は今の生活に役立つ	51.2	40.7	7.8	0.4
保健の学習をすれば将来の生活に役立つ	58.5	36.3	5.4	0.8
保健の学習を生活に活かしたいことがある	22.9	43.8	26.4	7.0
保健の学習内容は理解できている	34.5	54.7	10.1	0.8

1 月中旬実施

ほぼ全ての項目において「そう思う」・「ややそう思う」の割合が増加した。特に顕著な変化が見られたのが、「保健の学習が好きだ」と「保健の学習は楽しい」の学習する上で必要不可

欠な内発的動機にあたる項目であった。年度当初は「楽しい」、「好きだ」を否定的に感じていた約 50 名程度の生徒が肯定的に変化したことになる。このような変化の考えられる原因として、指導内容と指導方法の違いが挙げられる。内容については、1 年時は「心身の機能の発達と心の健康」で自己理解や他者（異性）理解の部分が多く、身近な問題ではあるが性教育の部分も含まれており、恥ずかしさや抵抗感が強く積極的になれない単元である。学年が上がるにつれて、より身近で、より具体的な分野を扱うことで保健学習の魅力に気付くのではないかと考える。また学習指導要領の改訂で示された「知識を活用する学習活動を取り入れるなどの指導方法の工夫」、「事例などを用いたディスカッション、ブレインストーミング」などを取り入れることでより活発で自発的な意識に変化したのではないかと考える。単に知識を得る活動ではなく、その知識を活用し、「思考・判断」する保健授業を実施するとともに、実際の体育の授業の中でも活用することで「わかる」から「使える」保健学習となり、意識だけでなく、行動の変化につながったのではないだろうか。

傷害の発生状況については、図 5 に示した通りである。昨年度の傷害の発生状況と比較すると、学校生活の中でけがをして病院に行った生徒の総数は 101 件から 76 件と減少した。内訳は体育の授業でのけがで 25 件から 7 件と大きく減、部活動でのけがは 42 件から 48 件に増、体育・部活動以外でのけがが 34 件から 21 件の減であった。

体育の授業でのけがは、バスケットボールが 3 件（パスによる突き指、その内 1 件が骨折）、

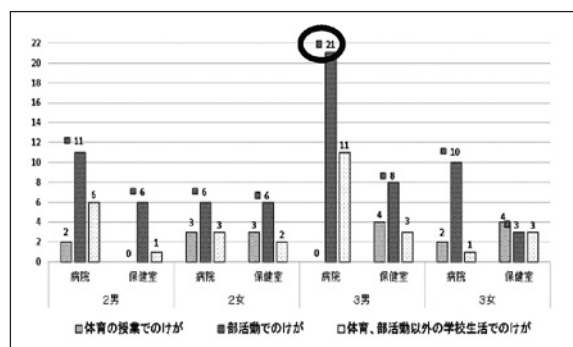


図 5. H30 年度 けがの発生状況 (鳥大附中)

陸上競技：ハードル走・長距離 2 件（捻挫、その内 1 件が靭帯剥離）、バレーボール（突き指）・ソーラン節練習（腰痛）がそれぞれ 1 件であった。

このように傷害が減少した要因として、授業のめあて確認と同時に、5 分程度の短時間起きる得る傷害を事前に考えさせ、意識させたことが大きいと考える。保健で得た知識や思考・判断を実際の体育の場面につなげることができているということであり、これは学習の成果である。また、基礎的技術の徹底や試合をしても習熟度別で実施したり、ルールを変えてやったりすることもかなり有効であった。特にバスケットボールではパスが出る状況やスピード、パスを受ける技術などかなり大きな差がある。対人競技ではこのような差を埋める手立てを教師側が考えることが大切である。部活動での傷害発生件数は 48 件で、部活動別で見ると図 6 のようになった。

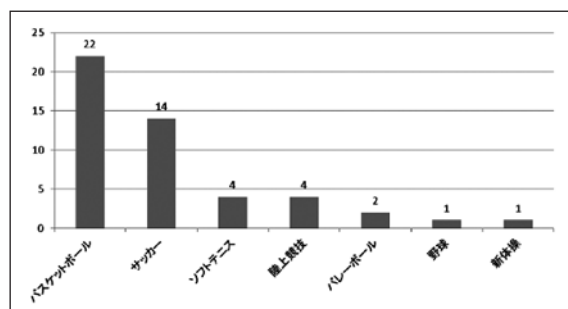


図 6. H30 年度 部活動別傷害の発生件数

傷害の主な種類は、捻挫 10 件、骨折 7 件、突き指 5 件、打撲 4 件であった。骨折箇所は指が最も多く 3 件あった。陸上競技やソフトテニス、新体操では腱鞘炎や椎間板ヘルニア、膝蓋骨分離症など長期的な運動によって引き起こされる傷害も見られた。

4 おわりに

安全に留意した保健体育の授業や体育的活動の実践をテーマに取り組んだ。総傷害数は減ったことはある程度成果はあったと思われるが、表 2 の事後アンケート結果を見ると保健分野「傷害の予防」を活かした・活かそうとした割合が予想したより伸びなかったこと、体育の授業では意識できたことが、部活動や日々の生活に

つながっていない生徒がいることは今後の課題といえる。この部分がきちんとつながる生徒は、体育の授業だけでなく、その他の活動の場面にも活かすことができ、そういう生徒の育成が必要である。

今回の実践で、「わかる」から「使える」保健学習を実践することが体育の授業やその他の場面にも良い影響を与えていることは明かである。実生活につながる教育をしていかなければならない。また傷害に限らず、健康であるために必要な知識を得、その知識の活用の仕方を学ぶことで意識や行動の変化につなげていくことがこれからの人生に必要なことである。年齢や性別、経験の有無を問わず、いろいろなレベルの人が集まって安全にスポーツ・運動を楽しむことができるための素地を育成するを今後ともめざして指導していきたい。

文献

- 高橋浩之（2012）生きる力を育てる保健の授業 中学保健体育科ニュース, 3pp.
- 中央教育審議会答申（2008）「子どもの心身の健康を守り、安全・安心を確保するために学校全体としての取組を進めるための方策について」文部科学省.
- 中村浩也（2013）学校教育機関におけるスポーツ傷害管理の現状と課題 プール学院大学研究紀要 第54号.
- 保健学習授業推進委員会 平成25年度報告書（2013）「中学校の保健学習を着実に推進するために」公益財団法人日本学校保健会.
- 文部科学省（2008）中学校学習指導要領解説 保健体育編. 文部科学省.
- 文部科学省（2012）学校における体育活動中の事故防止について（報告書）文部科学省.
- 渡邊正樹（2015）スポーツ事故は予測可能かつ防止可能である, 巻頭エッセイ 大修館書店.
- 和唐正勝（2009）新しい学習指導要領と保健の授業 中学保健体育科ニュース, 13pp.