

学校名	大阪教育大学附属池田中学校	執筆者名	福井 明
研究タイトル	ウェル・ビーイングの促進を目指した保健体育授業の開発 ～パルクール（体づくり運動×器械運動×保健分野×体育理論）を通して～		

① 育てるべき資質や能力・・・自分で設定した未来を担う子どもたちを育てるべき資質や能力について、その必要性を踏まえて記述する。（1 ページ程度）

主に育成すべき資質/能力のキーワード

主体性・寛容・つなぐ力・探究

●主題設定の理由（社会的背景、目的、資質・能力について）

現代社会は VUCA（予測困難・不確実・複雑・曖昧）な時代に突入している。予測困難で不確実な環境下において、子どもたちは単なる知識や技能習得だけでなく、問題解決能力や柔軟性、協働能力などの「コンピテンシー」を習得する必要があるとされている。学習指導要領（小中学校平成29年告示・高等学校平成30年告示）の改訂の経緯においても、今の子どもたちやこれから誕生する子どもたちが成人して活躍する頃には厳しい挑戦の時代を迎えていることを予想している。

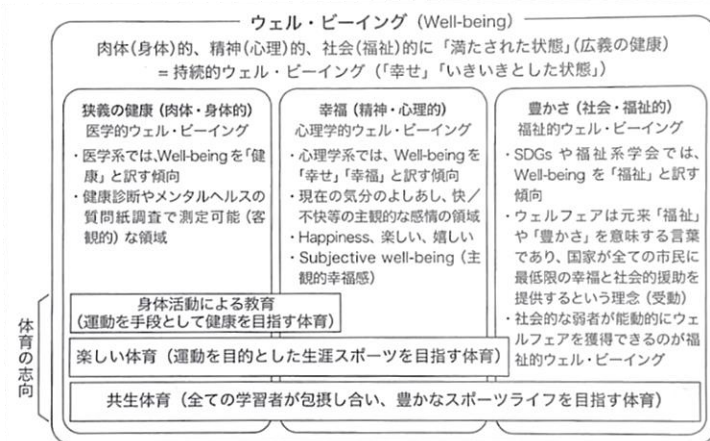
このような時代の変化や必要な資質・能力に対して、OECD は2019年5月に「ラーニング・コンパス（学びの羅針盤）2030」を公表した。OECD の「Education2030 プロジェクト」が示すように、未来の社会で生き抜くためには、先述した資質・能力の育成が必要とされる。

世界では「心身ともに満たされた状態」を指す、「ウェル・ビーイング（Well Being）」という言葉が注目されている。VUCA な時代だからこそ、人々は予測困難な状況や不確実な未来に対処するための新たなアプローチを必要としている。社会や経済の急速な変化は、先述したように単なる知識や技能の習得だけでなく、柔軟性、創造性、協働性、そして精神的な健全さを求めるようになった。そのため、ウェル・ビーイングの向上は、持続可能で豊かな生活を実現するための重要な指標となっている。



OECD Education2030 プロジェクトより

以下に本研究での「ウェル・ビーイング（Well Being）の定義と体育（図表①）」を示す。



図表①

(横浜国立大学教授 梅澤秋久先生が「前野 2022」を参考に作成)

図表①よりウェル・ビーイングは「（１）医学的ウェル・ビーイング」「（２）心理学的ウェル・ビーイング」「（３）福祉的ウェル・ビーイング」に分かれており、それぞれ保健体育では「（１）身体活動による教育」「（２）楽しい体育」「（３）共生体育」と捉えられている。

また、令和３年度より全面実施されている中学校学習指導要領解説の保健体育編における「目標の改善」では以下の内容が記載されている。

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって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ための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

（１）各種の運動の特性に応じた技能等及び個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。

（２）運動や健康についての自他の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。

（３）生涯にわたって運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。

これらの視点から、保健体育とウェル・ビーイングは密接に関係していることが図表①より読み取ることができ、中学校保健体育の目標とも考えが一致する。また、ラーニングコンパスでは子どもたちがウェル・ビーイングを実現していくために自ら主体的に目標設定をし、振り返りながら、責任ある行動がとれる力を身に付けることの重要性を指摘している。

以上のことより、本研究の目的は、ウェル・ビーイングの促進を目指した保健体育授業の開発とする。この目的を達成するために、保健体育の授業における身体活動や心理的な楽しさ、共生の観点を統合し、生徒のウェル・ビーイングを包括的に高めることを目指す。

特に、次の４つの資質・能力を保健体育の授業で育むこととする。以下は資質・能力とウェル・ビーイングとの関連性をまとめたものである。

（以下の資質・能力は本校の研究内容と関連付けている。詳細は「②子どもたちの現状」に記載）

- ① **主体性**：予測困難な状況においても、解決に向けて自己調整をし、粘り強く取り組む。
- ② **寛容**：他者の意見や価値観を尊重し、多様性を受け入れる。
- ③ **つなぐ力**：他者と協力して問題を解決する（協働）。知識を活用し技能に繋げる。
- ④ **探究**：多様な課題に対して柔軟に対応し、解決策を見出す力。

これらの資質・能力を統合し、ウェル・ビーイングを促進させることで、予測困難な時代を生き抜き、未来の社会で活躍できる子どもたちを育てることを目指した保健体育授業を開発する。

- ② **子どもたちの現状**・・・子どもたちの置かれている環境や状況、学習レベルなどを客観的に把握し、収集した確かな情報に基づき、子どもたちの現状について記述する。（1～2 ページ程度）

●本校の特色

本校はR5年度より、研究テーマを「グローバル社会を協働的に創造する資質・能力の育成ーグローバル市民性が育つ学びをつくるー」と設定している。1 年次にあたる昨年度は「グローバル市民とは何か」を生徒の姿を通して見出した。そこから考え出されたグローバル市民とは「主体的な人」「寛容な人」「つなぐ力がある人」「探究力のある人」であった。本研究は3年計画であり、1 年次は先述した内容、2 年次は1 年次に作成した「コモン・ループリック」を基に各教科領域にローカライズさせた授業実践を行う。最終年次にそれらに基づいた評価について研究することを予定している。

●本校生徒の新体力テストの結果（質問紙調査含む）

新体力テストは中学校では2 年生を対象に調査が行われ、テスト項目と体力要素は以下である。

テスト項目	体力要素	テスト項目	体力要素
握力	筋力	持久走・シャトルラン	全身持久力
上体起こし	筋力・筋持久力	50m走	スピード
長座体前屈	柔軟性	立ち幅跳び	筋パワー
反復横跳び	敏捷性	ハンドボール投げ	巧緻性・筋パワー

＊総合得点（合計70点満点） → **A**57以上 **B**56以上 **C**46以上 **D**36以上 **E**26以下

本校生徒は例年、男女ともに全国平均と比べると、各種目の成績がやや低い傾向にある。昨年度の調査結果（現3 年生が2 年生の時に実施）によると、男子生徒の総合得点において「C」および「D」層が全体の約8 割を占め、女子生徒では、同じく「C」および「D」層が全体の約7 割を占める結果となった。これらの要因は質問紙調査からも読み取ることができた。質問紙調査の「学校の運動部や地域のクラブ活動、地域のスポーツクラブ、それ以外の運動やスポーツ、それぞれ何分ぐらい活動していますか（体育の授業を除く）」では、全国平均を大きく下回る結果となった。これらは「運動機会の不足」「運動の重要性の認識不足」「他の活動（学業や塾等）の優先度」などが要因だと推測できる。また、「朝食は毎日食べますか」「毎日どのくらい寝ていますか」も全国平均を大きく下回る結果となった（朝食を摂取する生徒は新体力テストの結果が高いというデータがスポーツ庁から出されている）。

●事前アンケート結果

生徒たちのウェル・ビーイングの現状を把握するために中学校2 年生対象（有効回答数130 人）にPERMA モデル（詳細は③教育支援の方針）に基づく簡易アンケートを行った。その結果、肯定的な回答が多かったものの、一部の生徒に否定的なケースもあった。ウェル・ビーイングは、その概念が非常に広範であるため体育授業以外の日常生活や学校生活の要因が影響している可能性が考えられる。本研究の主旨は、体育授業がウェル・ビーイングの実現にどのように寄与するかである。したがって、今後は追加のアンケートを通じて、生徒たちのウェル・ビーイングがどのように変化し、向上していくのかを定期的に追跡調査し、具体的に分析・評価していく必要がある。

以上の結果を踏まえ、「③教育支援の方針」と「④実行計画および準備状況」においては、これらの課題を克服するための具体的な計画とアプローチを示す。

③ 教育支援の方針…子どもたちの現在の状況を踏まえ、過去の実践経験や知見（失敗）なども加えて、教育支援の方針を記述する。（2～3 ページ程度）

●過去の知見（失敗）について

過去の授業を振り返ると「短距離走」や「長距離走」「水泳」の単元では、タイム計測を行い、「速い＝成績が良い」といった実技中心の授業展開であった。その理由は、「基準が明確で、生徒にとって分かりやすい」「私自身もそのような授業を受けていた」と言うものであった。また、現行学習指導要領解説（保健体育編）では体育分野は保健分野や体育理論と一層の関連を図った指導の充実を図ることとされているが保健分野と体育理論を単元として捉え、関連付けることができていなかった。

その結果、生徒たちの反応は消極的であった。授業前後には「あと何回だろう？」「しんどかった」といった会話を多く耳にするようになった。これは体育離れ（体育嫌い）の大きな要因となり、ウェル・ビーイングの向上には程遠いものである。学習カードを配布せず、評価規準や授業後の生徒たちのゴール（姿）も曖昧であった。また、中学校 3 年生の体づくり運動の単元では、自己の新体力テストを振り返り、課題を見出し、それらを克服するプログラム（トレーニング）を考案し、インストラクターとして他者に伝える取り組みを行ったが、こちらも生徒たちにとっては「しんどい（トレーニングをする）」を強調する結果となった。

これらの反省を踏まえ、本研究では取り扱う単元は同じく「体づくり運動」で実施する。しかし、今回は「パルクール」という種目を通して保健分野、体育理論、器械運動と関連付けて実施する。

パルクールとは「アーバンスポーツ」とも呼ばれ、日常生活の中で都市を舞台に行うスポーツである。近年ではオリンピック種目として採用され、その注目度は高い（ブレイキン・スポーツクライミング・スケートボード・BMX フリースタイルなど）。これらのスポーツは元来、順位を競うものではなく、自らが楽しみ、仲間や観る人たちも一体となって「楽しむこと」が目的とされている。ミスをした選手には声をかけ、大技が決まれば自分のことのように喜ぶという競技特性がある。これは本研究で設定した資質・能力の「②寛容」にも繋がる。また、身体のような能力を高めるトレーニングに適している。バランス感覚・柔軟性・反射神経など他のスポーツにも応用できる能力が鍛えることができる。

以上より、設定した 4 つの資質・能力を育む授業展開を行い、過去の技能中心の授業を改善し、順位を競うことなく、楽しむことを重視した種目を取り入れ、本研究を進めていく。

●学習の方針（教育支援） ～知見（失敗）・新体力テスト結果から～

（1）設定した 4 つの資質・能力を育むための具体的な取り組みを以下に示す。

図表②

①主 体 性

・OPPシート（図表②）を活用し、毎授業後に個人の振り返りを提出させ、形成的評価（改善点等のフィードバック）を行う。振り返りを行うことで自己の課題と向き合い、その克服のために粘り強く取り組み、その中で自己調整する態度を養う。



・技能試験は1回ではなく授業内で何度も「チャレンジ」できることとする。粘り強さや自己調整を育む。

・生徒がパルクールコースを設計し、インストラクターとして他者に説明することで、自ら進んで行動し、自己調整しながら取り組む姿勢を育む。

② 寛 容

・全員が無理なくクリアでき、課題（新体力テストの結果から）を克服できるパルクールコースを設計する。

・他者の立場になり、インストラクターとして、コースのポイント（クリアのコツ）を伝える。

・グループで協力してコースを設計・実行するため、異なる意見や価値観を尊重し合うことが重要となる。他者の意見を理解し、協力し合うことで、寛容な態度を育む。

③ つなぐ力

・パルクールコースの設計士&インストラクターをゴールと定め、班活動中心に授業展開をする。

・授業後に班での振り返りを行い、コミュニケーションをはかる。

・新体力テストの結果を分析し、それをもとにパルクールコースを設計する過程で、様々な知識と実際の体験を関連付けて考える力を養う。（多様な知識を結びつけ（つなぐ）、他者とのつながりを大切にする力を養う）

④ 探 究

・具体的な問題・課題（新体力テストの結果を踏まえて、課題を見出し、解決に向けた「パルクールコースを設計」する）を提示し、解決に向けて「個人→班」の流れで考え、実行し、振り返る。

（2）配慮（手立て）

生徒たちが安心して学習を進めることができるように事前（夏休み）に資料を配布する（反転学習）。配布予定資料は「OPP シート（図表②）」「学習計画表（図表③）」「GRASPS（④実行計画と準備状況：図表⑤）」「評価規準（ループリック）④実行計画と準備状況：図表⑥」「学習カード（④実行計画と準備状況：図表⑦）」を予定している。

生徒に提示する

学習計画表

図表③



（3）授業の組み立て方法

本単元では逆向き設計論に基づいて「GRASPS」を活用する。（④実行計画と準備状況：図表⑤）

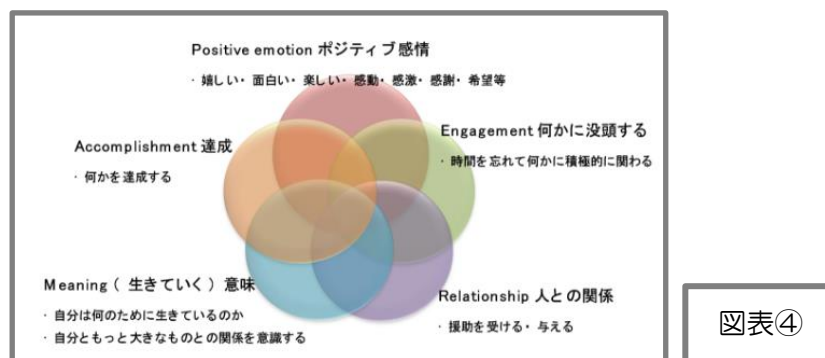
GOAL	ROLE	AUDIENCE	SITUATION	PERFORMANCE	STANDARDS
(目的・ゴール)	(自身の役割)	(相手・対象)	(状況設定)	(完成作品)	(観点など)

（GRASPS の補足）

（４）研究の方法

授業の事前、事後にアンケート調査を行い、その結果を分析する。アンケートは「PERMA モデル」に基づいて作成していく予定である。

PERMA モデルとは心理学者セリグマンが提唱したものであり、次の５つの言葉の頭文字で構成されている。①Positive emotion（ポジティブ感情）②Engagement（何かに没頭する）③Relationship（人との関係）④Meaning（生きていく意味）⑤Accomplishment（何かを達成する）である。（図表④ 金沢工業大学 心理科学研究 HP より引用）



保健体育との関連は以下のとおりである。（体育科教育（大修館書店）2022.7～2023.9 においての連載記事「体育における教師と子どものウェル・ビーイング」（横浜国立大学 梅澤秋久）を参考に筆者が作成）

	保健体育における関連
① P ポジティブ	スポーツを通じた楽しさや喜びというポジティブ感情からウェル・ビーイングや豊かなスポーツライフの実現に繋がる。
② E 没頭	「えっ、もう試合終わり？」「今日の授業、あっという間だった」というような物事への積極的な関わりをし、没頭している状況。スポーツ心理学で使用される「フロー」と同義である。
③ R 関係	誰一人取り残さない共生社会の実現が希求されている。多様性を受容しあえる関係構築の重要性が増している。中学校学習指導要領（平成29年告示）解説 保健体育編では「共生の視点」が記載されている。
④ M 意味	自分よりも「大きなもの」との関係を意識したりすることが重要だとされている。「R」同様、「共生の視点」が重視され、共生社会という「大きなもの」との関係の中で、自分たちができること考え、実行し、振り返る。
⑤ A 達成	「できた！」という達成感は医学的・心理学的ウェル・ビーイングに資する瞬間であり、何かを達成することだけでなく、その過程での努力していることも含めて「達成」である。

以上の①～⑤の各項目で2～3問ずつ（計 10～15 問）準備し、アンケートを行っていく予定である。

(5) 新体カテストの結果からの改善案

(A) 運動機会の不足を改善

●改善前

ウォーミングアップ（簡単な体操）	本時の説明	展開	まとめ（振り返り）
------------------	-------	----	-----------

●改善後

ウォーミングアップ （簡単な体操）	コーディネーション トレーニング	本時の説明	展開	まとめ （振り返り）
----------------------	---------------------	-------	----	---------------

(B) 運動の重要性を伝える取り組み

以下の単元と関連させながら運動の重要性を伝えていく。

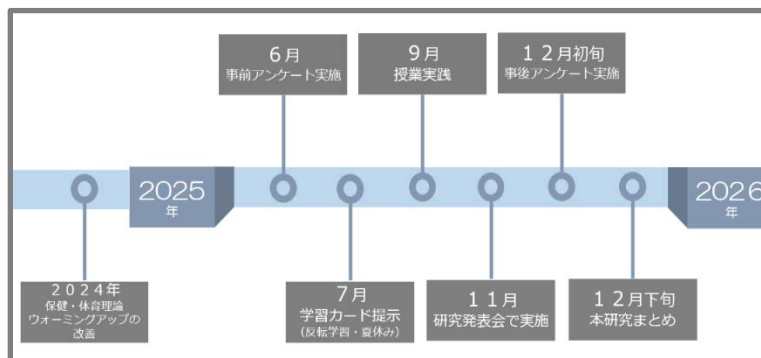
保健分野	体育理論
「欲求やストレスへの対処と心の健康」 「生活習慣と健康」	「運動やスポーツの多様性」 「文化としてのスポーツの意義」

④ 実行計画と準備状況・・・「③教育支援の方針」をもとに、自分が「いつ、何を、どのように行うのか」を具体的な実践や行動に落とし込み、来年度以降の実行計画と準備状況を明確に記述する。（3～4 ページ程度）

具体的な工夫のキーワード	生徒が見通しを立て、安心して学習できる授業準備・パフォーマンス課題
--------------	-----------------------------------

●スケジュール

本研究を進めていく上でのスケジュールを示す。（右図）



●評価規準（体づくり運動）

知識・技能 (あ)	思考・判断・表現 (い)	主体的に学習に取り組む態度 (う)
① 運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などについて理解している。 ② 運動を計画して行う際は、どのようなねらいをもつ運動か、偏りがなかったか、自分に合っているかなどの運動の原則があること	① 自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 ② ねらいや体力の程度を踏まえ、自己や仲間の課題、体力の程度や性別等の違いに配慮し	① 体づくり運動に自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとする、話合いに貢献しようとするなどをして、健康・安全を確保したりしている。

とについて、学習した具体例を挙げている。	て、強度、時間、回数、頻度を設定している。	
----------------------	-----------------------	--

●単元指導計画

パルクールに繋がる技能動作として、1年生で器械運動（マット運動）・2年生で器械運動（跳び箱）に取り組んでいる。

① 主体性 ② 寛容 ③ つなぐ力 ④ 探究

時間	学習内容	主な評価規準	評価の観点			育成を目指す資質・能力
			知技	思判表	主体	
0	夏休み課題（資料を読み込む（反転学習））					
1	パルクールを体験しよう 授業者が作成した3つの簡易コースを体験する。	（う）①			●	①主体性
2	保健分野 既習事項の「欲求やストレスへの対処と心の健康」と「生活習慣と健康」の復習を行い、体づくり運動との関連性を学ぶ。	既習事項のため割愛	●			③つなぐ力
3	新体力テストの結果を分析し、コース設営に反映させよう 体力向上に向けたコースを設営する。高めたい体力要素について理解する。	（い）①		●		②寛容 ④探究
4	体育理論 既習事項の「運動やスポーツの多様性」から多様な関わり方について復習する。 「文化としてのスポーツの意義」を通してオリンピック・パラリンピックについて学習する。	既習事項のため割愛	●			③つなぐ力
5	コース体験とコース作り①② 3で分析した内容をもとにコースを個々で設営する。コースガイド参照。	（い）②		●		②寛容 ④探究
6						
7	コース提案 個々で作成したコースを班員（6人班）に提案する。それぞれの良い部分を抜き取り、班で1つのコースを作成していく。	（い）② （う）①		●	●	①主体性 ④探究

8	コース確認	(あ) ②	●	●	●	①主体性
9	5で作成した班のコースを実際に設営し、確認作業を行い、振り返り（再設計等）を行う。	(い) ② (う) ①				②寛容 ③つなぐ力 ④探究
10	インストラクターとしてコースを伝える	(う) ①			●	①主体性
11	インストラクターとなり、他の班の生徒（パルクール受講生）にコースを伝える。					②寛容
12	振り返りを行う 次年度の後輩に向けてのコースを再設計する。 このコースは次年度の1回目の授業「パルクールを体験しよう」で活用する。	(う) ①			●	①主体性 ②寛容 ③つなぐ力

●GRASPS と評価ルーブリック（予定）

GRASPS や評価ルーブリックを提示することで以下の4つの効果が期待される。

図表⑥

①目標の明確化

過去の授業の失敗として取り上げた生徒たちのゴール（姿）を明確にする。

②学習のモチベーション

目標達成に向けての「達成感」が強くなる。

③公平な評価

過去の授業の失敗として取り上げた「評価規準が曖昧」を改善する。

④自己調整学習の促進

自己の進捗確認ができ、主体性が育まれる。

GOAL (目的・ゴール)	中学2年生対象にコースを設計し、コースの攻略方法をインストラクターとして伝える。
ROLE (自身の役割)	コース設計士 & インストラクター
AUDIENCE (相手・対象)	パルクール体験に来た中学校2年生
SITUATION (状況設定)	パルクールを普及させるための「パルクール施設の開発」に伴い、コース設計とインストラクターの仕事が舞い込んできた。
PERFORMANCE (完成作品)	コースガイド
STANDARDS (観点など)	ルーブリック表参照

図表⑤

本単元で取り扱う GRASPS

D1 (対人スキルを強化するための戦略を説明し、示す)	
点 数	説 明
S (7~8)	●自己の課題を説明し、示す。また、具体的な活動・意識の記述がある。
A (5~6)	●自己の課題を詳しく述べ、示す。記述することができる。
B (3~4)	●自己の課題を簡単に述べ、示す
C (1~2)	●自己の課題を、特定し示す。
D2 (計画の有効性を、その成果に基づき分析し、評価する)	
点 数	説 明
S (7~8)	★計画（コース）の有効性を成果に基づき分析し、評価する。今後の展望が記入できている。
A (5~6)	★計画（コース）の有効性を成果に基づき分析する。
B (3~4)	★計画（コース）の有効性の成果に基づき説明する。
C (1~2)	★計画（コース）の結果について簡単に述べる。
D3 (パフォーマンスを分析し、評価する)	
点 数	説 明
S (7~8)	●担当コースの特性を踏まえて、自己の経験と成果や課題を結びつけて、分析し、評価することができる。また、新たな問いを見つけることや、自分なりの解決策を具体的に記述することができる。
A (5~6)	●担当コースの特性を踏まえて、説明し、評価することができる。
B (3~4)	●担当コースに対して、自己の経験と成果や課題を結びつけて、詳しく述べ要約することができる。
C (1~2)	●担当コースに対して、自己の経験を簡単に述べ、要約することができる
B1	
点 数	説 明
S (4)	①コース攻略に向けたポイントを作成することができる。 ②パフォーマンスの改善に向けた課題や目標を作成することができる。
A (3)	①コース攻略に向けたポイントを説明することができる。 ②パフォーマンスの改善に向けた課題や目標を説明することができる。
B (2)	①コース攻略に向けたポイントを簡単に述べる。 ②パフォーマンスの改善に向けた課題や目標を簡単に述べる。
C (1)	①コース攻略に向けたポイントを特定する。 ②パフォーマンスの改善に向けた目標を特定する。 *提出に不備や途中（記入・中途）で提出をしている。
①班で提出のコース図（4点） ②パルクール（B i・D i・D ii）用紙（4点）	
B2	
点 数	説 明
S (7~8)	●計画を設計、説明し、その妥当性を示す。また、計画に対して、効果的な改善点やそれにより自己やチームがどのように変化するかを述べることができる。
A (5~6)	●計画を設計、説明することができる。計画に対して、効果的な改善点 or それにより自己やチームがどのように変化するかを簡単に述べることができる。
B (3~4)	●計画を作成し、詳しく述べる。
C (1~2)	●計画を作成する。 ●提出に不備や途中（記入・中途）で提出をしている

評価ルーブリック

●学習カード

競技の特徴

コース例

道具について



学習カードを活用し「学習の見える化」を行う。

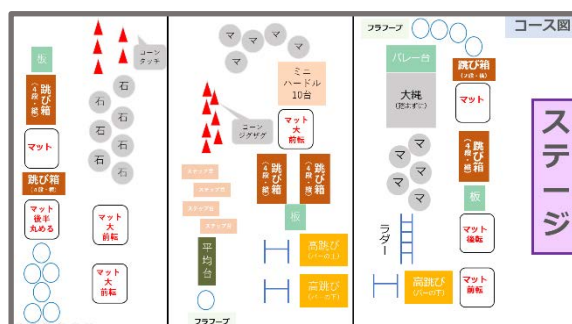
→過去の授業の失敗を改善。

図表⑦

評価について

●生徒が授業序盤で実施するコース図（3つのコース・予定）

- ・石＝
バランスストーン
- ・マ＝マーカー



*生徒にコース設計を考えさせる前に、参考としてコースを提示し、体験させる。見本を提示し、見通しを立てさせる。

●パフォーマンス課題であるパルクールのコースガイドの見本

個人で考えたコースをもとに話し合いを行い作成する。

インストラクター
の顔写真。

コースを6分割(6人班のため)し、そのコースのインストラクターとなる。インストラクターとしてコースポイントを記述する。



●参考文献

金沢工業大学 心理科学研究 HP ([PERMA-Profiler の説明 | 心理科学研究所 \(kanazawa-it.ac.jp\)](https://kanazawa-it.ac.jp/perma-profiler/))

OECD 明石書店 保健体育教育の未来をつくる OECD カリキュラム国際調査

中学校学習指導要領 (平成 29 年告示) 解説 (保健体育編)

西岡加名恵 石井英真 日本標準 2019 教科の「深い学び」を実現するパフォーマンス評価「見方・考え方」をどう育てるか

体育科教育 大修館書店 2022.7~2023.9

前野隆司 太田雄介 2023 実践!ウェルビーイング診断

梅澤秋久 2024 ウェルビーイングを高める体育