国立大学法人
大阪教育大学

附属池田中学校　教諭
福井　明（保健体育科）

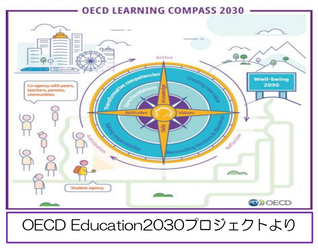
ウェル・ビーイングの促進を目指した保健体育授業の開発
～パルクール（体つくり運動×器械運動×保健分野×体育理論）を通して～

①主題設定の理由

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、協働力、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

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。）

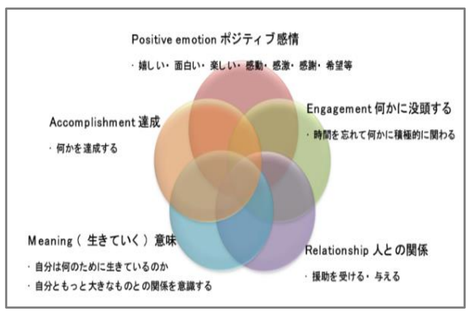
①主 体 性：予測困難な状況でも、解決に向けて自己調整をし、粘り強く取り組む。
②寛　　容：他者の意見や価値観を尊重し、多様性を受け入れる。
③つなぐ力：他者と協力して問題を解決する（協働）。知識を活用し技能に繋げる。
④探　　究：多様な課題に対して柔軟に対応し、解決策を見出す力。

＊本報告はR7年度実施予定の授業計画である。

②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（図表①）」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①

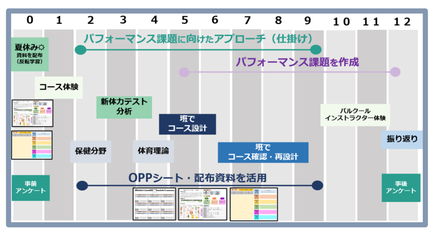
	保健体育においての関連
① P ポジティブ	スポーツを通した楽しさや喜びというポジティブ感情からウェル・ビーイングや豊かなスポーツライフの実現に繋がる。
② E 没頭	「えっ、もう試合終わり？」「今日の授業、あっという間だった」というような物事への積極的な関わりをし、没頭している状況。スポーツ心理学で使用される「フロー」と同義である。
③ R 関係	誰一人取り残さない共生社会の実現が希求されている。多様性を受容しあえる関係構築の重要性が増している。中学校学習指導要領（平成２９年告示）解説　保健体育編では「共生の視点」が記載されている。
④ M 意味	自分よりも「大きなもの」との関係を意識したり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。

金沢工業大学
心理科学研究HPより引用

横浜国立大学　梅澤秋久
を参考に筆者が作成

③授業（予定）計画

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②・④）」「GRASPS（図表③）」「評価規準（ルーブリック）図表⑤」「学習カード（図表⑥⑦）」を予定している。また、本単元では逆向き設計論に基づいて「GRASPS」を活用する。



図表②

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難い込んできた。
PERFOMANCE（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③

時間	学習内容	主な評価規準	評価の観点 知技	思判表	主体	育成を目指す資質・能力
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）❶			●	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の健康」と「生活習慣と健康」の復習を行い、体つくり運動との関連性を学ぶ。	既習事項の定着	●			③つなぐ力
3	**新体力テストの結果を分析し、コース設計に反映させよう** 体力向上に向けたコースを設計する。高めたい体力要素について理解する。	（い）❶		●		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」から多様な関わりかについて復習する。「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。	既習事項の定着	●			③つなぐ力
5 6	**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計する。コースガイド参照。	（い）❷		●		②寛容 ④探究
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）❷ （う）❶		●	●	①主体性 ④探究
8 9	**コース確認** ５で作成した班のコースを実際に設置し、確認作業を行い、振り返り（再設計等）を行う。	（あ）❷ （い）❷ （う）❶	●	●	●	①主体性 ②寛容 ③つなぐ力
10 11	**インストラクターとしてコースを伝える** 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。	（う）❶			●	①主体性 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）❶			●	①主体性 ②寛容 ③つなぐ力

図表④

評価ルーブリック

B1

点　数	説　明
S（4）	❶コース攻略に向けたポイントを作成することができる。 ❷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）	❶コース攻略に向けたポイントを説明することができる。 ❷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）	❶コース攻略に向けたポイントを簡単に述べる。 ❷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）	❶コース攻略に向けたポイントを特定する。 ❷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。

❶班で提出のコース図（4点）　❷パルクール（Bⅰ　Dⅰ　Dⅱ　Dⅲ）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、受講生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、受講生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、詳しく述べることができる。
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

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し、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

図表⑤

保健分野と体育理論の関連

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学習の方針

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。

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

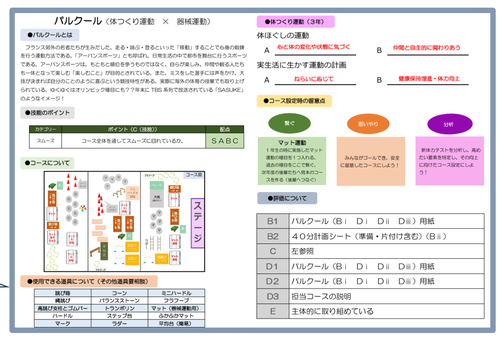
・パルクールコースの設計士＆インストラクターをゴールと定め、班活動中心に授業展開をする。
・授業後に班での振り返りを行い、コミュニケーションをはかる。
・新体力テストの結果を分析し、それをもとにパルクールコースを設計する過程で、様々な知識と実際の体験を関連付けて考える力を養う。（多様な知識を結びつけ（つなぐ）、他者とのつながりを大切にする力を養う）

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。

⑤配布資料（予定）

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。

図表⑥

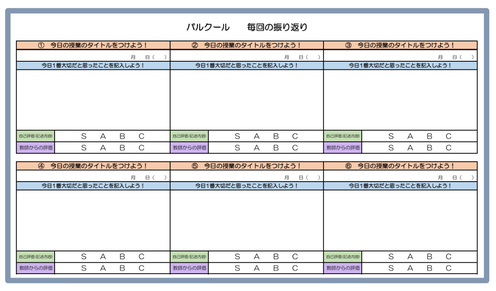
評価について

図表⑦

インストラクターの顔写真。

個人で考えたコースをもとに話し合いを行い作成する。

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。



OPPシート
振り返り

図表⑧

⑥先行実践の様子

インストラクターと受講生の様子

主体・探究・つなぐ・寛容

コース設計士としてコースを試す様子

主体・探究・つなぐ・寛容

４０分計画を立てる様子

主体・探究・つなぐ・寛容

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
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