

# 保健体育科の主張

## 1 教科で育みたい人間像

保健体育科では、「心や体と対話できる人」を育みたいと考えている。心や体と対話するためには、心と体を一体として捉えることができる感覚を養うことが必要である。2021年に開催された東京オリンピックでは、日本は過去最多のメダルを獲得し多くのアスリートの活躍を目にすることができた。重要な場面で、力を発揮するためには心の力がかかせないものとなってくる。これは、メンタルトレーニングが広く取り入れられ、科学的にも証明されていることからいえることだろう。

精神的に悩んでいると体にも変調が起きたり、体を動かすことで気分が晴れたりする経験は、誰にもあるだろう。けれど、心と体が相互に影響を与え合っていることを、全員が実感しているとはいえないのではないだろうか。だからこそ、心と体を一体として捉える感覚を養うことが大切になる。このように心と体を一体として捉えることができる人は、心と体の状態を整え、バランスをとり、様々なことに挑戦する中で自身の成長を味わいながら人生を豊かなものにしていけるだろう。

心や体と対話できる人は、運動やスポーツが自らの人生を明るく豊かにし、生涯にわたって親しむ価値があると考えていくことができるだろう。そして、その一端を担うことが、運動やスポーツの本来の目的であろう。しかし、現実には、その本来の目的から外れ、過度のトレーニングによる健康被害やバーンアウト（燃え尽き症候群）から運動やスポーツを辞めてしまうといったケースが生まれてしまっている。子どもたちには、心と体を一体として捉える感覚を身に付け、これまでとは違った視点に立ち、心と体の状態を正しく把握し、ベストな判断ができるように自らの心や体と対話し続けてくことを願っている。

## 2 教科で願う子どもの学び

保健体育科で願う子どもの学びは「健康や運動についての見方を増やし、自らの体験と結びつけながら、新たな可能性を見いだすこと」と捉えている。子どもたちは、健康や運動に対する様々な事象に対して、「どうしたらよいだろう。」という思いを抱きながら、自ら問いを立て思考と体現を繰り返していく。その中で、新たな視点に立った子どもたちは、事象に対して「なぜ。なんで。」という疑問を抱き、問い直し、これまでの体験と思考を結びつけながら、心と体の状態を見いだしていくことができるだろう。このような学びの中で、子どもたちは、健康や運動に関する原則や概念を理解し、深めながら、体現しようとしていくだろう。

保健分野では、健康に関する問いをもてるような学びを大事にしていきたい。なぜなら、現代において、健康に関する問題は多岐にわたり、複雑に絡み合いながら社会情勢とともに変化している。そのためこのような時代を生きる子どもたちにとって、自分の健康課題を解決する能力はますます欠かせないものになっていくからである。保健分野の授業で、子どもたちはこれまで知っていて当たり前だと思っていた事象に対して、問い直すことを通して、知っているつもりでも実は上手く説明ができないことに気づいたり、新たな発見をしたりするだろう。そのような授業を進めることで、子どもたちは、健康に関する原則や概念を深め、心が体に与える影響について捉え直していくだろう。

体育分野では、運動の原則や概念に迫るための問いをもつことが重要であると考え。しかし、従来の体育の授業では、運動の行い方や上達方法、コツといったことに着目して学んできた。そのような学びでは、運動の原則や概念に迫るための問いをもつことは難しく、運動の原則や概念の深まりまで思考することが困難であった。また、技能による差も生まれやすく、子どもたちは運動に親しむ価値を見いだすことも困難になっている。本校では、子どもたちが自ら問いを立てることを大切にしていきたい。問いに対し、これまでの経験を基に様々な視点から仮説を立てた子どもたちは、仮説を証明するために必要な条件を整え検証を行い、考察につなげていくと考える。このような過程を通して、問いに対して、根拠をもった自分なりの答えに迫っていくことに違いない。そのように運動についての見方が増えることで、運動の原則や概念が深まり、体が心に与える影響についても捉え直していけると考えている。

保健体育科では、子どもたちが、健康や安全に関する事象や運動種目を通して原則や概念に迫る学びを積み重ねることによって、これまでなかった新たな見方とこれまでの体験を結びつけ、新たな可能性を見いだしていく姿を願っている。そして、そのような経験を重ねた子どもたちは、心と体のつながりを実感することができる人になっていくだろう。