

# 健康教育に関する授業科目のカリキュラム・マネジメント

- 大学院生による中学校での授業実践 -

至学館大学大学院健康科学研究科  
平田 幸男

キーワード：健康教育、大学院、カリキュラム・マネジメント、中学校保健体育科、リラクセーション

## 1. はじめに

至学館大学大学院健康科学研究科（以下、本大学院）では1年次の集中科目として「健康教育実習」（以下、当科目）が開講されている<sup>注1</sup>。当科目は8時間の授業で1単位である。筆者は令和5年度（2023）より当科目を担当している。

筆者が担当する以前の当科目では、学校現場の保健体育科の授業を参観して協議することが行われていたようである。しかし、筆者は当科目の受講生（以下、院生）が学校で実際に授業を行うことを考えた。その理由は、院生に教員志望者が多いことによる。教員には、生涯を通じて授業を構想して実践し改善すること、またその力量（以下、授業力）が求められる。しかも、令和5年度（2023）の院生は学部を修了して保健体育科の中学校・高等学校教諭一種免許状を取得していることから、中には非常勤講師としてすでに教壇に立っている者もいる。

そこで、当科目では、院生による健康教育に関する授業実践を行うこととした。これは、受講生のうち誰か1名が代表で授業を行うのではなく、全員で授業を構想して実践し改善する、協働のプロジェクトである。本稿では、筆者が初めて担当した令和5年度（2023）の事例を中心に、当科目におけるカリキュラム・マネジメントの具体として、院生による中学校での授業実践を報告する。

## 2. 実践の内容

まず、当科目の授業目標が図1である。

人生100年と言われる時代を生きる子どもたちを育む上で、健康教育の重要性はますます高まっている。そこで、この科目では学校教育における健康教育について、学校現場での授業実践を通して、健康教育に関する授業を構想して実践し改善する力量を高めることをねらいとしている。

図1 「健康教育実習」の授業目標

次に、授業計画が表1である。実施日も付記した。

表1 「健康教育実習」の授業計画

授業回数	実施日	活動内容	PDCA サイクル
第1回	11/20（月）	模擬授業及び学習指導案の検討	P
第2回	11/22（水）	大府市立A中学校での打ち合わせ	
第3回	11/27（月）	学習指導案の再検討及び模擬授業	
第4回	12/ 1（金）	1年生2クラスでの授業実践①	D
第5回	12/ 4（月）	授業実践①の振り返り	C→A→P
第6回	12/ 8（金）	1年生2クラスでの授業実践②	D
第7回	12/11（月）	アンケート集計、コメント記入	C→A
第8回	12/18（月）	授業実践全体の振り返り	

表1より、院生が授業力を身に付けるための授業計画としてPDCAサイクルを考案した。すなわち、院生が自分たちで特別授業を構想（P）して実践（D）し、評価（C）して改善（A）することである。また、一度だけの実践で終わるのではなく、その改善案をもとにまた授業を行えるようにするため、PDCA

サイクルを大きく2度回すことを考案した。P´D´C´A´は2度目のサイクルを表す。

なお、表1では、当科目の活動内容として模擬授業及び学習指導案の検討から始まっている。しかし、授業を構想するに当たり、当科目以外の授業科目で事前に5回分を充てている。その授業科目とは、筆者が同じく本大学院の1年次を対象に開講している「健康教育学特論」（後期15時間、2単位。以下、特論）である<sup>注2)</sup>。

ところで、我が国の中学校における体育・健康に関する指導は、保健体育科を中心に行われている。そこで、まず院生が中学校保健体育科の教科用図書（以下、教科書）<sup>1)</sup>をもとに題材を検討するため、特論の授業を2回分充てた。なお、その題材選定の条件として、筆者は以下の2点を示した。第1は、学級単位で1時間の授業として行える点である。学級単位で行うことで、生徒とよりコミュニケーションが取れる授業にすること、そして複数回の授業を行うことでPDCAサイクルを回すことを考えた。1時間という授業設定は時間の都合によるが、学校現場の負担についても考慮した。第2は、その1時間が体験活動を伴う授業であり、そこで生徒が学んだことを日常生活でも生かせる題材にする点である。

検討の結果、授業の題材をリラクゼーションに決定した。その理由は、学齢期の子どもの心の健康が憂慮される状況にあり、その改善及び健康の保持増進に向けた取り組みが喫緊の課題であることによる。なお、平成29(2017)年に改定された現行の学習指導要領では、中学校の保健体育科保健分野において、ストレスへの対処に関する「技能」が学習内容として初めて位置づけられている<sup>2)</sup>。当科目におけるリラクゼーションの「技能」とは、ストレスへの対処法についての様々な「技能」のうち、体を緩めることを通して心を緩める方法・技法を指す。

当科目では、本学と連携している大府市の中学校での授業実践を考え、筆者がその案をもって大府市教育委員会へ授業実施の許諾及び協力校の選定を依頼した。そして、受け入れ校として紹介されたのが大府市立A中学校（以下、A中学校）である。

院生が授業を構想する上で、リラクゼーションの方法に関する参考書として、筆者は藤原忠雄著『学校で使える5つのリラクゼーション技法』を採用した<sup>3) 注3)</sup>。また、筆者自身がまずリラクゼーションの正しい方法や指導方法を研鑽するため、藤原氏の元を訪れ実技講習を受けた。そして、それらの内容をふまえ、教材研究（参考書講読及びリラクゼーションの実技演習）として特論の授業を1回充てた。その後、院生が特別授業の学習指導案や必要な教具を作成するため、特論の授業を2回充てた。

このように、院生が特論の授業において教育内容・方法の検討を行った上で、表1の第1回で模擬授業を行いながら学習指導案を作成した。そして、その作成した学習指導案をもってA中学校へと出向き（第2回）、授業についての説明や教室及び配慮事項の事前確認などを行うとともに、A中学校の教員からも授業実践上の助言を得た。助言の内容は、授業の導入段階における工夫、展開の段階における生徒とコミュニケーションの在り方、まとめの段階の重要性であった。これは院生にとって、実際に学校現場で働く教員からの助言を得られる貴重な機会となった。その助言をふまえ第3回で学習指導案を練り直し、再度模擬授業を行った。ここまでが授業を構想する過程であり、PDCAサイクルのPに当たる。院生が作成した学習指導案の一部が末尾の資料である。

資料より、授業で取り上げたリラクゼーションの方法は「10秒呼吸法」と「筋弛緩法（肩）」である<sup>注4)</sup>。簡単にできるリラクゼーションの方法を学び、生徒が自分たちでもグループで筋弛緩法に取り組む主体的な活動を行った上で、自分の今後の日常生活での取り入れ方について考える展開である。

指導に当たっては、図2、図4（いずれも筆者撮影）のように、6名の院生が3名ずつの2グループを作り、各リラクゼーション方法を分担した。また、生徒がグループ活動を行う際には、6名全員が各グループに入って発言を促すなどの支援を行った。全員で授業に参画することで、院生が毎回の授業に主体的にのぞむとともに、より生徒たちへの支援を手厚くした。2グループの編成にすることで、模擬授業の際、相互のリラクゼーション方法について教師役・生徒役に分かれて行えるようにも工夫した。

そして、表1より、第4回と第6回で授業を実践した。4学級あるため授業は4回である。それがPDCAサイクルのDに当たる。授業実践に際し、筆者はA中学校や生徒らの許可を得てビデオ撮影をした。これは院生が自分の実践を振り返り、授業の改善や授業力の向上に役立てるためである。第5回で第4回の授業映像を視聴して振り返りを行い、生徒が授業後に書いたアンケートシート（以下、シート）の回答をもとに学習状況を確認するとともに、第6回の実践へ向けて改善案を考えた。それがPDCAサイクルのCとA、そしてP´に当たる。

本実践において生徒に記入を依頼したシートでは、2つのリラクゼーション方法について4件法で質

問した。また、やってみてゆるむ、力がぬけていく感じを得た生徒には、どのような感じがしたかについて自由記述による回答を求めた。そして、第6回でのシートの集計結果をふまえ、第7回で振り返りを行った。そのシートについて、院生がただ授業の振り返りを行うための活用にとどめず、生徒が書いた自由記述に対し院生がコメントも書いた。それも、生徒の学習意欲を支える上で教員として重要な支援だからである。最後に、第8回では第6回の授業映像を視聴し、シート全体の集計結果もふまえ授業実践全体の振り返りを行った。これら第7回と第8回の授業がC<sup>+</sup>、A<sup>+</sup>に当たる。

しかし、授業の振り返りを行ったのは第5回と第8回だけではない。第4回と第6回の実践はともに2学級ずつである。そこで、各学級での授業の間にも、A中学校の教員を交えて気付いたことについて述べ合い、すぐに修正できるところは修正し、次の授業へのぞんだ。それは、図2のPDCAサイクルで表記しきれない細かなCとAである。

授業を受けた生徒118名分のシートの集計結果が表2、表3、表4、表5である。数字は人数、括弧内の数字は割合(%)を示している。また、自由記述の集約(一部抜粋)が図3、図5、図6である。

表2 「10秒呼吸法」を理解し、できるようになった

とてもわかった、できた	93 (79)
ややわかった、できた	24 (20)
あまりわからなかった、できなかった	1 (1)
全くわからなかった、できなかった	0 (0)



図2 「10秒呼吸法」の指導場面

表3 「10秒呼吸法」で、ゆるむ、力がぬけていく感じについて

とても感じた	82 (70)
やや感じた	26 (22)
あまり感じなかった	10 (8)
全く感じなかった	0 (0)

- ・いつもより深くゆっくり呼吸できて、何も考えずにリラックスして過ごせたような感じがした。
- ・体の奥にあるストレスが抜けていく感じ。気持ちが軽くなった。気持ちが落ち着いた。
- ・心まで落ち着いていく感じ。気持ちまで安心できた。気持ちよかった。
- ・力がぬけて落ちていくような感じ。力が入ってたほうより、ぬけていく方が体が重く感じた。
- ・緊張がほぐれていく感じ。
- ・リラックスしすぎて何も感じなかった。感覚がなくなる感じ。眠くなった。
- ・2秒くらい体を再度動かすのが難しかった。
- ・すっきりした。体が軽くなった。日頃のストレスなどから疲れを忘れられた。

図3 どのような感じがしましたか(10秒呼吸法)

表4 「筋弛緩法」を理解し、できるようになった

とてもわかった、できた	87 (74)
ややわかった、できた	27 (23)
あまりわからなかった、できなかった	4 (3)
全くわからなかった、できなかった	0 (0)



図4 「筋弛緩法(肩)」の指導場面

表5 「筋弛緩法」で、ゆるむ、力がぬけていく感じについて

とても感じた	86 (73)
やや感じた	24 (20)
あまり感じなかった	7 (6)
全く感じなかった	1 (1)

- ・筋肉がほぐれた感じ。筋肉が楽になる感じ。筋肉が伸びているような感じ。
- ・だんだん力がぬけていき、肩が軽く感じた。
- ・肩のまわりが軽くなる感じ。肩が広がった気がした。
- ・床に手がつく感じ。
- ・力を抜く時に緊張も一緒に抜けた感じがした。
- ・体の力が溶けて無くなって行くような感じがした。
- ・力が抜けていくに連れて何も感じないようになった、落ち着いた。
- ・血が流れていくような感じ。血の流れが良くなった感じ。
- ・寒くなっていた体が少し温かくなり、動きやすくなった感じがした。

図5 どのような感じがしましたか（筋弛緩法（肩））

- ・落ち着いた時、リラックスしたい、自分を落ち着かせたい時。
- ・イライラした時。ストレスがたまった時。カッとなった時。
- ・テストや大会の前に緊張をほぐして気楽な状態で望みたい。 ・試合前で緊張した時。
- ・受験の時、勉強の前、勉強で疲れて一息つきたい時、勉強で追われている時。
- ・うまくいかない時 コンクールの前。
- ・人前で発表とかするのが苦手だから発表する前。 ・初対面の人と話す時。
- ・親に宿題、勉強しなよと言われた時、弟と喧嘩した時。
- ・学校でモヤモヤした時。学校帰りで疲れている時。
- ・最近うまくいかないときや友達と喧嘩した時。
- ・つらいことや悲しいことがあった時、行き詰まった時。
- ・朝起きてすぐ。朝起きるのが苦手なので、朝に使ってみたい。
- ・生理や、よく眠れないのが続いた時。寝つきが悪い時。家族にも教えたい。
- ・お風呂に入っている時、出た時。

図6 今日学んだリラクゼーションを、今後、日常生活でもし使うとすれば、どのような時に使ってみてみたいですか

以上、リラクゼーションの方法について理解し、できるようになったかについての肯定的回答が10秒呼吸法では表2より99%、筋弛緩法（肩）では表4より97%であり、とても多い。また、ゆるむ、力がぬけていく感じについての肯定的回答が10秒呼吸法では表3より92%、筋弛緩法（肩）では表5より93%であり、同じくとても多い。体のこと故に感じ方の個人差は大きく、まして1回の授業での体験ではわかりにくい面もある。しかし、その中でこれだけ肯定的回答が多かったことは意味があろう。

また、どのようにゆるむ、力がぬけていく感じがしたかについて、10秒呼吸法では図3より「脱力感と緊張がほぐれていく感じ」が得られ、「感覚がなくなる」、「気持ちよくなる」、「眠くなる」、「力が入りにくくなるほど」リラックスしている。その結果、「体が軽く」なり、「スッキリ」していることが読み取れる。筋弛緩法（肩）では図5より「筋肉がほぐれ」、「伸びて楽になるような感じ」が得られ、「肩が軽く」なり、「床に手がつくような感じ」を得ている。そして、「体の力を抜いていく時に緊張も一緒に抜けていく」感じ、「体の力が溶けて無くなっていく」ような感じを得て、さらに「何も感じない」ようになるくらいリラックスして落ち着いたことが読み取れる。また、「血の流れが良くなった」感じも得て、「体が少し温かく」なり、「動きやすくなる」感じも得ている。

そして、それらの実感を伴って、学んだリラクゼーションの方法を今後の日常生活でどのような時に使ってみてみたいか、自分で状況を想定して考えている。その状況について、図6より試験や大会、発表や人と話す時などの緊張場面、うまくいかないことや喧嘩等でイライラする時、つらい、苦しい時のほか、睡眠や生理、入浴といった身体や生活のリズムなどとも関連させている。これは保健の学習を深めている証左である。中には、「家族にも教えたい」と考えるほど、リラクゼーション効果を感じた生徒もいる。

### 3. 成果と課題

前章に示した中学生の学習成果の一方で、A 中学校の教員からも「ここまで実技をしていただき、ありがたい。楽しく学ぶことができた。」との声が寄せられた。

ところで、物部（2018）は、教科学習としての保健に関連して特別活動の「健康に関する指導」を行うことで、学校期に当面する健康課題を中心に提起し、具体的な課題解決ができる資質や能力、望ましい習慣の形成を目指すことを提案している<sup>4)</sup>。この「健康に関する指導」の1つに、学級活動の内容(2)「エ 心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の育成」がある<sup>注5)</sup>。文部科学省（2020）も、例えば特別活動との関連により、ストレスの対処と自己の健康を管理できる実践力が育成され、保健での学びを深めていくことが考えられるとしている<sup>5)</sup>。さらに、片岡ら（2024）は、教科等横断的に進める上で、実践力の育成につながる指導方法を活用しながら展開していく必要があるとしている。そして、その展開では、授業において身に付けた「技能」を日常生活でどう実践していくかについても、具体的な例を挙げさせるなどして指導していくことが求められるとしている<sup>6)</sup>。

本実践は、保健の時間を1時間増やして行った授業ではあるものの、物部（2018）や文部科学省（2020）、片岡ら（2024）に対し、その実践例の1つを示すことができた。また、本実践を通じて、「健康科学」を掲げる本学として、地域の中学校教育に僅かながら貢献できた。

しかし、本稿では院生による中学校での授業実践の報告とその意義の提示に止まった。当科目のカリキュラム・マネジメントにおいては、授業目標に照らし、院生がどのような授業力をどのように高めたのかをふまえることが重要である。それについての分析は、また稿を改めて行う。

#### 注

注1) この「実習」は、教育職員免許法施行規則で定められた、大学（学部）で行われる教員免許状取得のための「教育実習」とは異なる。

注2) 本学において、「健康教育学特論」と「健康教育実習」の2つがともに当該校種、教科における専修免許状の取得要件の科目であることから、院生がセットで受講するようにしている。

注3) 藤原氏は学校教育相談、メンタルヘルス、ストレスマネジメント教育の分野における研究者で、リラクゼーション技法の実技指導、研修等も多く開催している。

注4) 教科書に例示されていたリラクゼーションの方法は「呼吸法」と「筋弛緩法」である。しかし、教材研究の結果、その「筋弛緩法」が「漸進的筋弛緩法」を取り入れたものであり、藤原（2006）に示される本来の正しいやり方で行うのはとても難しいことがわかった。そこで、本時ではとくに肩に着目し、藤原（2006）にある「肩を使った弛緩法」を行うこととした。教科書での「筋弛緩法」という呼び方をそのまま用いつつ、肩を使った筋弛緩法を中心に行った。

注5) 中学校学習指導要領（平成29年告示）解説 特別活動編には、その内容に「ストレスへの対処」が題材の1つとして例示されている。

#### 謝辞

本大学院の院生による授業実践を受け入れてくださった大府市教育委員会、大府市立A中学校に深く感謝申し上げます。今後も更なる連携のもと実践研究に尽力したい。

**引用・参考文献** リンクのアドレスの参照日は全て令和7年（2025）2月26日。

- 1 池田延行・大澤一義・他30名（2021）文部科学省検定済教科書 中学校 保健体育. 大日本図書, 東京.
- 2 文部科学省（2018）中学校学習指導要領（平成29年告示）解説 保健体育編. 東山書房, 京都.
- 3 藤原忠雄（2006）学校で使える5つのリラクゼーション技法. ほんの森出版, 東京.
- 4 物部博文（2018）保健教育の基礎. 独立行政法人教職員研修センター 動画教材 校内研修シリーズ27. オンライン研修教材. [https://www.nits.go.jp/materials/intramural/files/027\\_002.pdf](https://www.nits.go.jp/materials/intramural/files/027_002.pdf)
- 5 文部科学省（2020）改訂「生きる力」を育む中学校保健教育の手引. p. 35. [https://www.mext.go.jp/a\\_menu/kenko/hoken/\\_icsFiles/afieldfile/2020/20200317-mxt\\_kensyoku-01.pdf](https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/_icsFiles/afieldfile/2020/20200317-mxt_kensyoku-01.pdf)
- 6 片岡千恵・杉崎弘周・物部博文・佐藤賢佑・和田真理絵・左右田瑤子（2024）中学校保健体育科保健分野におけるストレスへの対処の「技能」の習得を目指した授業実践. 日本健康教育学会誌 32(4) : pp. 292-302.

資料 学習指導案（一部抜粋）

○活動名 やってみよう！リラクゼーション

○目標 リラクゼーションの方法を身に付け、今後の自分の日常生活での取り入れ方について考える。  
 <知識・技能及び主体的に学習に取り組む態度>

○本時の展開

時間	主な学習内容・学習活動	指導上の留意点・評価（○）
7分	1. ストレスについて考え、授業のめあてを知る。 ・どんな時にストレスを感じるか。 ・どのように対処しているか。 ・「リラクゼーション」の意味を知る。	・数名に意見を聞き、共感的に受けとめる。 ・体を緩める → 心を緩める
10分	2. 「10秒呼吸法」を体験する。 ・腹式呼吸と胸式呼吸の違いを理解する。 ・「10秒呼吸法」の方法を理解し、60～90秒繰り返す。※3秒で吸い、1秒止めて、6秒で吐く。	・鼻から吸って、口をすぼめて吐き出す。おなかのふくらみを意識しながら行う。
10分	3. 「筋弛緩法（肩）」を体験する。 ・以下4つの手本を見て、方法を理解する。 肩上げ（ストーン）・肩上げ（ジワー） 肩甲骨寄せ（ストーン）・肩甲骨寄せ（ジワー） ・「筋弛緩法（肩）」を90秒繰り返す。	・力を入れて肩を上げたり寄せたりしないようにする。 ・力が抜けていく感じを味わいながら行う。
15分	4. グループで筋弛緩法に取り組む。 ・グループごとに教科書P.51で紹介されている他の部位の筋弛緩法を自分たちで試したり、自分たちでも筋弛緩法のアイデアを考えたりする。	・各グループに指導者が一人ずつ補佐する。教科書で紹介されている以外の部位でも考えて取り組んでみる。 ・アイデアを共感的に受け止める。
8分	5. 授業をふりかえる。 ・リラクゼーションの効果例を知る。 ・シートの設問に答え、今日学んだリラクゼーションを、今後の自分の日常生活でどのように取り入れたいかについて考える。	○リラクゼーションの方法を身に付け、自分の日常生活での取り入れ方について考えている。（シート）