

高等学校 保健体育（保健） 学習指導案

指導者 刀根 隆広

- 日 時** 令和7年11月28日（金） 第2限 10:35～11:25
- 場 所** 第3研修室
- 学年・組** 高等学校I年2組42人
- 単 元** 保健 現代社会と健康
- 目 標**
1. 現代におけるさまざまな健康問題について理解し、必要な個人及び社会の取り組みについて理解する。（知識及び技能）
 2. 現代における自他や社会の健康問題について考え、自身の健康観に基づいた健康への取り組みについて意見を述べることができる。（思考力、判断力、表現力等）
 3. 仲間と協力しながら主体的に健康課題に向き合おうとすることができる。（学びに向かう力、人間性等）

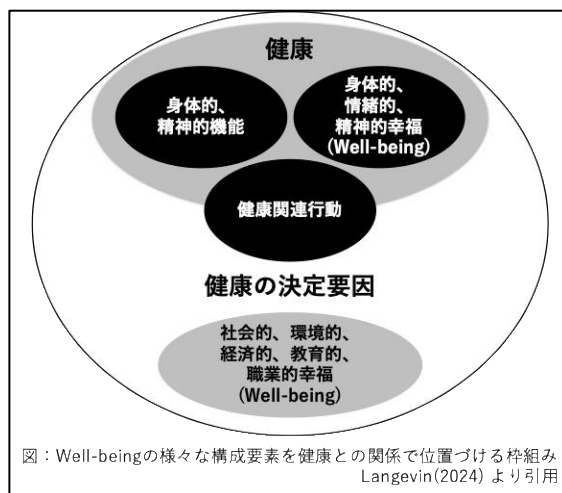
指導計画（全20時間）

- 第一次 健康の考え方や人々の健康行動に影響を及ぼす要素について学習する
（健康の捉え方、ヘルスプロモーション、意思決定・行動選択…3時間）
- 第二次 現代における健康課題について学習する（感染症、生活習慣病、喫煙、飲酒、薬物乱用、身体活動・運動、食事、休養・睡眠…14時間）
- 第三次 自身や社会にとっての健康とは何か考える（2時間 本時2/2）

授業について

「現代社会と健康」では、現代における健康問題について取り上げ、理解を深めるとともに、自他や社会の課題について向き合っていく単元である。本授業は、「健康の考え方と成り立ち」の内容を中心に発展させ、「現代社会と健康」のまとめとして展開する。

WHO は、健康を”Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.”と定義づけているが、”a state of complete”とするのは困難であることが指摘されている。そこで最近では、Well-being という概念が注目されている。日本語では「幸福」または、そのまま「ウェルビーイング」と翻訳されることが多く、その定義は曖昧である。Langevin (2024) によると、健康と Well-being は密接に関わっているが（右図を参照。和訳は授業者。）、現行の保健授業では、生徒一人一人の Well-being について言及するような機会はほとんどない。



以上の単元観に基づき、第一次では、さまざまな健康問題を考える上で基盤となる健康の捉え方やヘルスプロモーション、意思決定・行動選択について学習した。第二次では、感染症、生活習慣病、喫煙、飲酒、薬物乱用、身体活動・運動、食事、休養・睡眠について学習した。数年前に本校の高校生を対象にした研究によると、睡眠に問題を抱えている生徒が多いことが明らかとなっている（重元ら，2023）。当時と現在の対象生徒は違うものの、睡眠に課題を抱えている生徒が多いことが推察される。

そこで、第三次の授業では、生徒の睡眠の実態に着目して、これまでの学習内容を前提としつ

つも、個人のライフスタイルや価値観に基づき、自身にとっての健康や Well-being とは何かを探究する授業を展開する。その際、健康には Well-being だけでなく、これまで学習してきた身体的、精神的機能も重要であることに触れ、自身にとってのバランスが重要であることに気づかせたい。

題 目 本当の健康とは？～理想と現実の間に揺れて～

本時の目標

1. 自身の睡眠にまつわる課題から、自身の健康観や睡眠への取り組みについて考えて意見を述べることができる。(思考力、判断力、表現力等)
2. 他者との健康観の違いに気づき、互いに尊重しながら考えて意見を述べることができる。(学びに向かう力、人間性等)

本時の評価規準（観点／方法）

1. 自身の睡眠にまつわる課題から、自身の健康観や睡眠への取り組みについて考えて意見を述べている。(思考力、判断力、表現力等)
2. 他者との健康観の違いに気づき、互いに尊重しながら考えて意見を述べている。(学びに向かう力、人間性等)

本時の学習指導過程

学習内容	学習活動	指導上の留意点
【導入】	○質問:ここ2週間あなたは健康でしたか？ (6段階で評価) ねらい：睡眠を例に、一人一人の具体的な健康のすがたを考えよう	
【展開】	○ピッツバーグ睡眠質問票の実施 (Google フォーム) ○睡眠不足や睡眠障害が及ぼす健康リスクの内容を復習 ○問い ①どのようなことによって、睡眠が削られているのか？(環境？行動？) ②それは不健康なことなのか？その環境や行動などに価値はないのか？ ③客観的に睡眠に問題がある人は、「健康」または「不健康」と言えるのか？ ○自身における健康の最適バランスを考える。	・自分や他者の睡眠が客観的にどのような状態か理解させる。 ・Well-beingの限界や身体機能の重要性を理解させる。 ・健康に関わる要素にはトレードオフの関係が成り立つことがあることに気づかせる。 ・これまでの展開を踏まえて、一人一人の最適バランスを考えさせる。
【まとめ】	○問い：あなたにとって、健康とは？ (Google フォーム)	・以前と比べてどのように変容したか整理させる。
備考		

現代社会と健康（まとめ） 健康って何？①

I 年（ ）組（ ）番（ ）

ねらい

「健康」という言葉の意味について、自分と仲間の考えを比べながら、どんな視点があるのか探してみよう！

1 現時点での自身の健康観

あなたにとって健康とは？→Google フォームへ（プリントにも記録として書いておきましょう！）

cf) 教科書 p14

Q. そもそもこれって健康 or 不健康？

- ・ 睡眠 5 時間だけど授業では集中できている …（ 健康 ・ 不健康 ）
- ・ 部活が忙しくて疲れているけど充実している …（ 健康 ・ 不健康 ）
- ・ 成績は良いけどストレスは強い …（ 健康 ・ 不健康 ）
- ・ 友達が多いことに満足しているが体調がずっと悪い …（ 健康 ・ 不健康 ）

2 健康って？

1) WHO の健康の定義

- ・ 以下は、WHO の健康の定義です。この文章をどう訳しますか？文法的にはどう説明しますか？保健の授業で習った日本語訳じゃなくて OK です。

“Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.”

自分の訳)

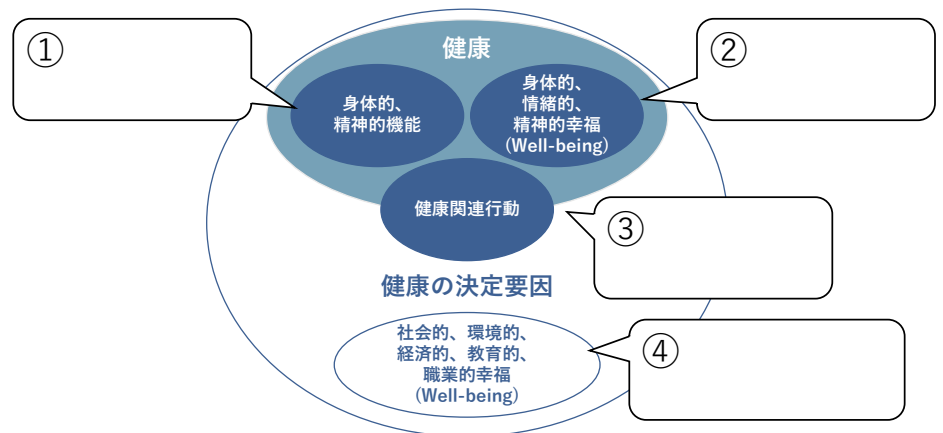
他の人の訳) (グループでスプレッドシートへ)

2) 健康の理想と現実

Health and Well-Being Distinct and Intertwined Concepts

Helene M. Langevin, MD*†

翻訳 刀根



優先順位どうやってつけますか? (GW: スプレッドシートへ)

①主観 (Well-being)

- ・ 気分の安定
- ・ やる気
- ・ 充実感
- ・ ストレスが少ない
- ・ 勉強への集中が続く

②客観 (Function)

- ・ 体力の続きやすさ
- ・ 疲れの取れやすさ
- ・ 朝の身体の軽さ
- ・ 頭の働きやすさ
- ・ 目や肩の負担の少なさ

③行動 (Behavior)

- ・ 生活リズム
- ・ 運動習慣
- ・ 食事
- ・ 休むタイミング
- ・ スマホ、ゲーム時間

④環境 (Environment)

- ・ 学校の忙しさ
- ・ 部活のスケジュール
- ・ 家庭の事情
- ・ 生活のペース
- ・ 使える時間の量

⑤社会的つながり (Social)

- ・ 友達
- ・ 仲間との関係
- ・ 相談できる相手
- ・ 孤独感の有無

⑥生きがい・価値観 (Values / Meaning)

- ・ やりたいこと
- ・ 挑戦
- ・ 好きなこと
- ・ 目標
- ・ 好きなコミュニティ

現代社会と健康（まとめ） 健康って何？②

I 年（ ）組（ ）番（ ）

ねらい

睡眠を例に、一人ひとりの具体的な健康のすがたを考えよう！

1 睡眠と健康

Q. ここ最近 2 週間、あなたは健康でしたか？

0：全然よくない、1：よくない、2：ややよくない、3：ふつう、4：良い、5：とても良い

（理由）

Q. あなたの睡眠の実態について教えてください。（Google フォーム）

睡眠不足や睡眠障害が及ぼす健康リスク（復習）

- 体重増加、肥満
- 虚血性心疾患
- 糖尿病
- 事故や怪我
- ストレス
- 認知機能障害（記憶力、認知判断能力など）
- 精神症状
- 死亡

1. 睡眠に課題がある人の背景にはどんな問題があるだろう？
2. それは不健康か？その背景に価値はないか？
3. 睡眠に課題がある人は健康？不健康？

2 今の自分にとって、「健康」を作る最適バランスは？

①主観 (Well-being)

- ・眠くても気分が良い
- ・充実感が高い
- ・達成感がある
- ・ストレスが少ない
- ・朝、気持ちよく起きられる
- ・勉強や部活に前向きな気持ちになれる

②客観 (Function)

- ・日中の眠気
- ・集中力の持続時間
- ・記憶力や思考力
- ・疲れやすさ
- ・授業中のパフォーマンス
- ・朝のだるさ・頭の重さ

③行動 (Behavior)

- ・夜のスマホ・動画習慣
- ・課題の取り組み時間
- ・友達との通話・メッセージ
- ・部活後の過ごし方
- ・休憩の取り方
- ・夜のルーティンの有無

④環境 (Environment)

- ・通学時間（10分～90分の差）
- ・帰宅時間の遅さ
- ・塾の終了時間
- ・家庭の生活リズム
- ・勉強できる／できない環境
- ・家の騒音・空間

⑤社会的つながり (Social)

- ・友達と夜遅くまで話す
- ・SNSのつながり
- ・安心感を与える人間関係
- ・部活の支え
- ・課題やテスト情報の共有

⑥生きがい・価値観 (Values / Meaning)

- ・志望校に向けた勉強
- ・部活の目標や大会
- ・挑戦したい趣味・活動
- ・好きな時間
- ・「今これを頑張りたい」という気持ち

	1 位	2 位	3 位	4 位	5 位	6 位
班 (前回)						
個人						

あなたにとって健康とは？→Google フォームへ

健康って何？

2025年度広島大学附属中・高等学校
教育研究大会 11.28



ねらい

「健康」という言葉の意味について、自分と仲間の考えを比べながら、どんな視点があるのか探ってみよう！

その上で、現時点での皆さんの考えを言語化してみましょう

あなたにとって健康とは？

QRコード

そもそもこれって健康 or 不健康？

- 睡眠5時間だけど授業では集中できている
- 部活が忙しくて疲れているけど充実している
- 成績は良いけどストレスは強い
- 友達が多いことに満足しているが体調がずっと悪い

そもそもこれって健康 or 不健康？

- 睡眠5時間だけど授業では集中できている
- 部活が忙しくて疲れているけど充実している
- 成績は良いけどストレスは強い
- 友達が多いことに満足しているが体調がずっと悪い

健康って主観と客観どちらも大事！

➡ 良い状態 (**Well-being**)

well-being こんなイメージ

- the state of feeling **healthy and happy**

ケンブリッジ辞典より

- the condition of being **comfortable, healthy, or successful**

Merriam-Websterより

- general **health and happiness**

オックスフォード学習者辞典より

ちなみに、WHOによる「健康」の定義はこうです

“Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.”

どう訳しますか？

文法的にはどう説明しますか？

保健の授業で習った日本語訳じゃなくてOKです

※全文コピペ等はなし！

ちなみに、WHOによる「健康」の定義はこうです

“Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.”

QRコード

←グループでスプレッドシートに入力してください。

“Health is a state of complete

健康

完全な状態

(physical, mental and social) well-being

身体的・精神的・社会的

and not merely the absence

単に～ではない

～がないこ

infirmity.”

虚弱

良好な状態？

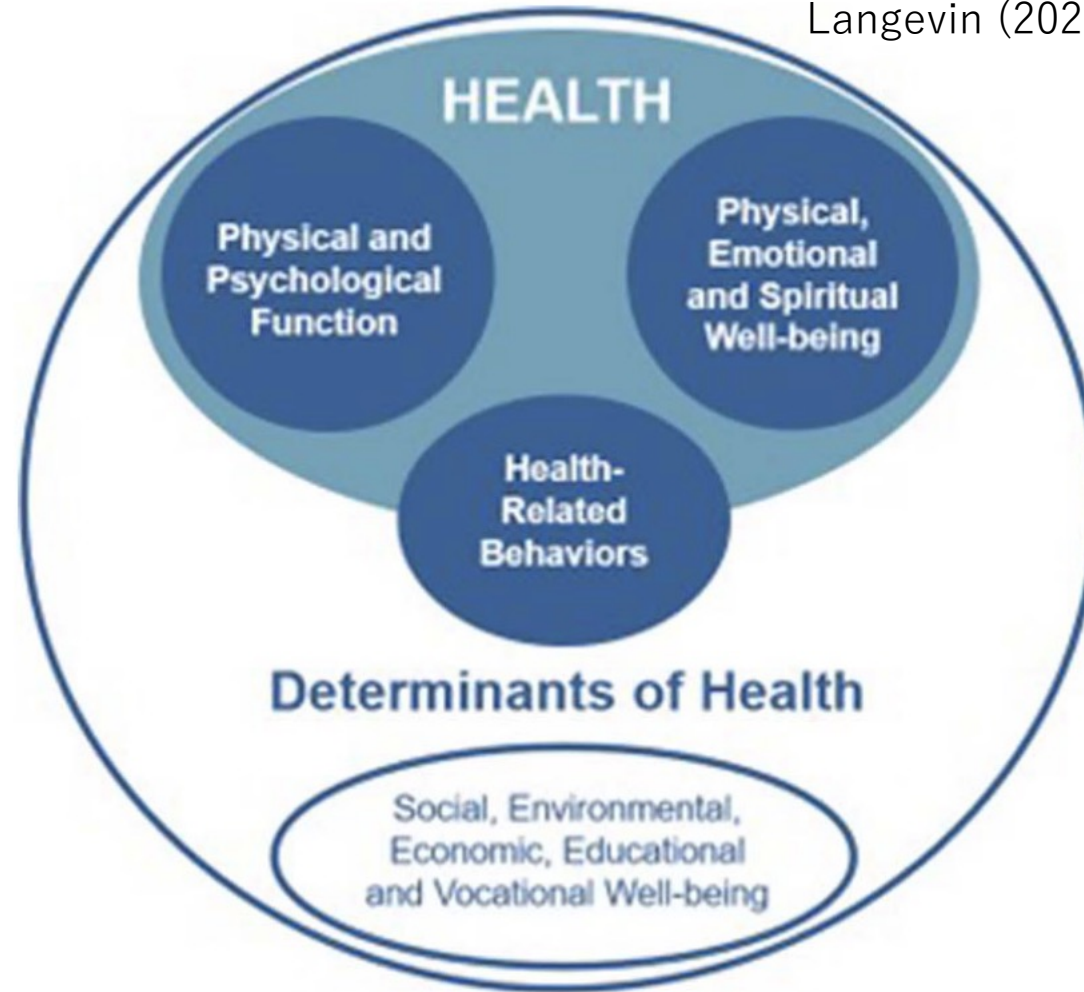
幸福？

充実？

Health and Well-Being *Distinct and Intertwined Concepts*

Helene M. Langevin, MD†*

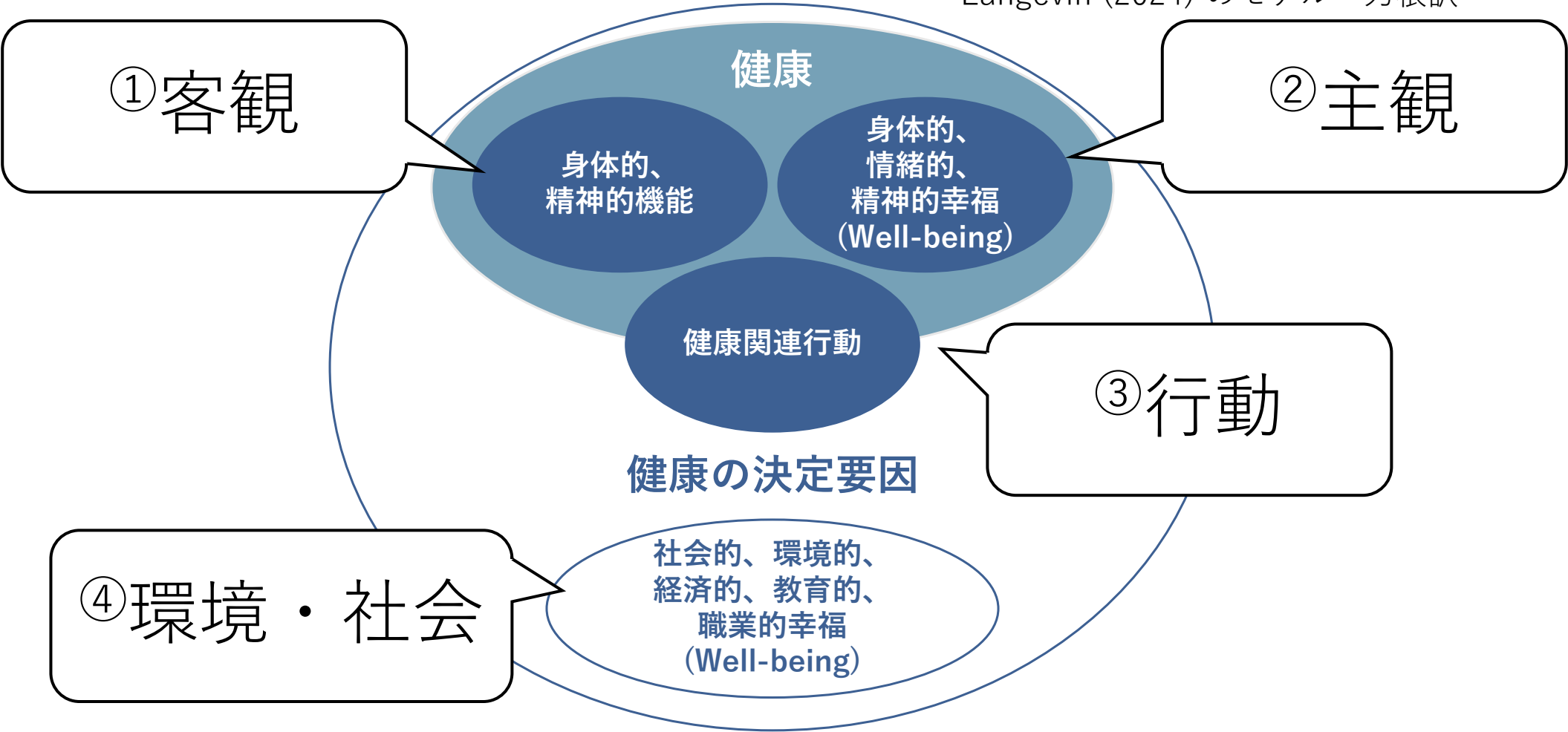
Langevin (2024) のモデル



健康の捉え方

Health and Well-Being
Distinct and Intertwined Concepts
Helene M. Langevin, MD†*

Langevin (2024) のモデル 刀根 訳



優先順位どうやってつける？ GW：スプレッドシートへ

①主観 (Well-being)

- ・ 気分の安定
- ・ やる気
- ・ 充実感
- ・ ストレスが少ない
- ・ 勉強への集中が続く

②客観 (Function)

- ・ 体力の続きやすさ
- ・ 疲れの取れやすさ
- ・ 朝の身体の軽さ
- ・ 頭の働きやすさ
- ・ 目や肩の負担の少なさ

③行動 (Behavior)

- ・ 生活リズム
- ・ 運動習慣
- ・ 食事
- ・ 休むタイミング
- ・ スマホ、ゲーム時間

④環境 (Environment)

- ・ 学校の忙しさ
- ・ 部活のスケジュール
- ・ 家庭の事情
- ・ 生活のペース
- ・ 使える時間の量

⑤社会的つながり (Social)

- ・ 友達
- ・ 仲間との関係
- ・ 相談できる相手
- ・ 孤独感の有無

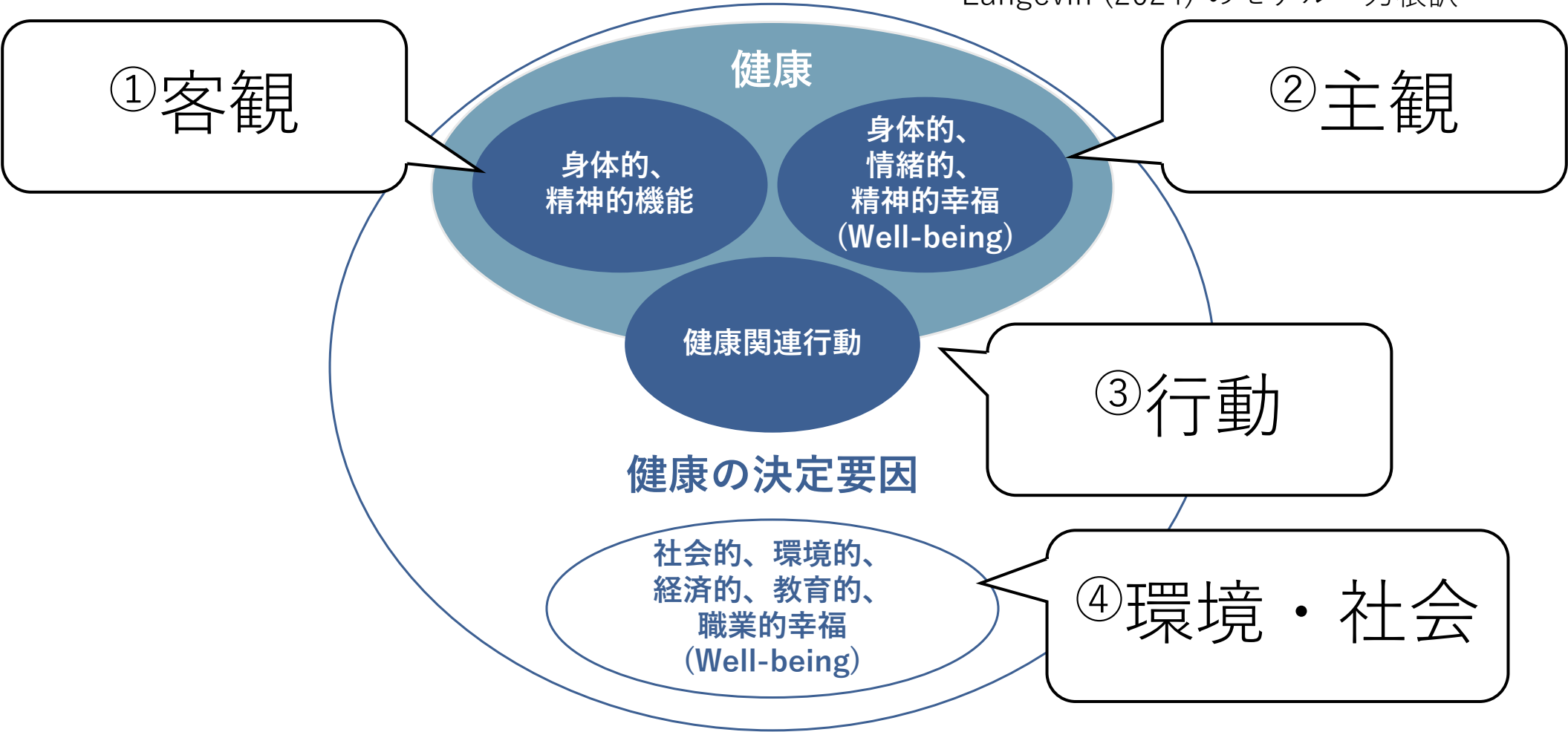
⑥生きがい・価値観 (Values / Meaning)

- ・ やりたいこと
- ・ 挑戦
- ・ 好きなこと
- ・ 目標
- ・ 好きなコミュニティ

健康の捉え方（復習）

Health and Well-Being
Distinct and Intertwined Concepts
Helene M. Langevin, MD†*

Langevin (2024) のモデル 刀根 訳



優先順位どうやってつける？ GW（復習）

①主観 (Well-being)

- ・ 気分の安定
- ・ やる気
- ・ 充実感
- ・ ストレスが少ない
- ・ 勉強への集中が続く

②客観 (Function)

- ・ 体力の続きやすさ
- ・ 疲れの取れやすさ
- ・ 朝の身体の軽さ
- ・ 頭の働きやすさ
- ・ 目や肩の負担の少なさ

③行動 (Behavior)

- ・ 生活リズム
- ・ 運動習慣
- ・ 食事
- ・ 休むタイミング
- ・ スマホ、ゲーム時間

④環境 (Environment)

- ・ 学校の忙しさ
- ・ 部活のスケジュール
- ・ 家庭の事情
- ・ 生活のペース
- ・ 使える時間の量

⑤社会的つながり (Social)

- ・ 友達
- ・ 仲間との関係
- ・ 相談できる相手
- ・ 孤独感の有無

⑥生きがい・価値観 (Values / Meaning)

- ・ やりたいこと
- ・ 挑戦
- ・ 好きなこと
- ・ 目標
- ・ 好きなコミュニティ

ここ最近 2 週間、あなたは健康でしたか？（0～5で自己評価）

0：全く良くない

1：良くない

2：どちらかといえば良くない

3：どちらかといえば良い

4：良い

5：とても良い

ねらい

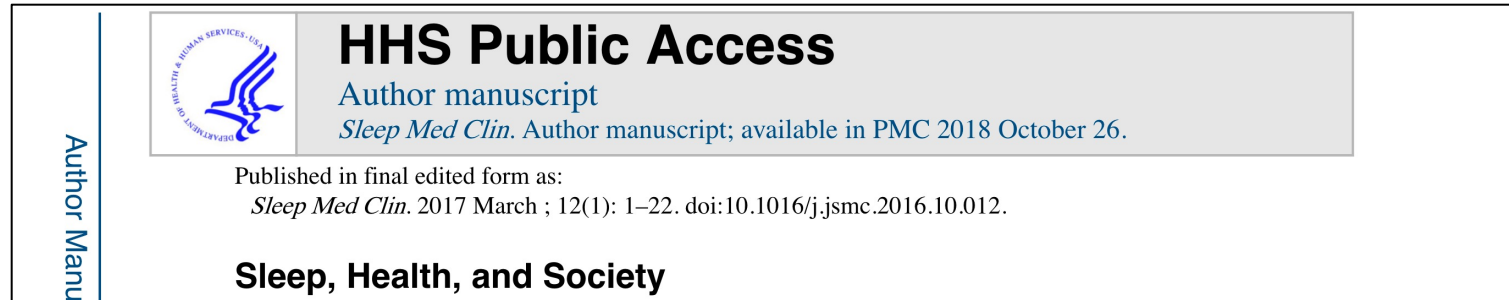
睡眠を例に、一人一人の具体的な健康のすがたを考えよう！

睡眠の実態

あなたの睡眠の実態について教えてください

QRコード

11.休養・睡眠と健康（復習）



- 睡眠不足や睡眠障害が及ぼす健康リスク
 - ① 体重増加、肥満
 - ② 虚血性心疾患
 - ③ 糖尿病
 - 事故や怪我
 - ストレス
 - 神経認知機能障害（記憶力、認知判断能力など）
 - 精神症状
 - ④ 死亡

Thinking point !

1. 睡眠に課題がある人の背景にはどんな問題があるだろう？
2. それは不健康か？その背景に価値はないか？
3. 睡眠のスコアが悪い人は健康？不健康？

今の自分にとって、「健康」を作る最適バランスは？ 個人

①主観 (Well-being)

- ・眠くても気分が良い
- ・充実感が高い
- ・達成感がある
- ・ストレスが少ない
- ・朝、気持ちよく起きられる
- ・勉強や部活に前向きな気持ちになれる

②客観 (Function)

- ・日中の眠気
- ・集中力の持続時間
- ・記憶力や思考力
- ・疲れやすさ
- ・授業中のパフォーマンス
- ・朝のだるさ・頭の重さ

③行動 (Behavior)

- ・夜のスマホ・動画習慣
- ・課題の取り組み時間
- ・友達との通話・メッセージ
- ・部活後の過ごし方
- ・休憩の取り方
- ・夜のルーティンの有無

④環境 (Environment)

- ・通学時間（10分～90分の差）
- ・帰宅時間の遅さ
- ・塾の終了時間
- ・家庭の生活リズム
- ・勉強できる／できない環境
- ・家の騒音・空間

⑤社会的つながり (Social)

- ・友達と夜遅くまで話す
- ・SNSのつながり
- ・安心感を与える人間関係
- ・部活の支え
- ・課題やテスト情報の共有

⑥生きがい・価値観 (Values / Meaning)

- ・志望校に向けた勉強
- ・部活の目標や大会
- ・挑戦したい趣味・活動
- ・好きな時間
- ・「今これを頑張りたい」という気持ち

その上で、現時点での皆さんの考えを言語化してみましょう

あなたにとっての健康とは？（定義）

QRコード

本当の健康とは？～理想と現実の間に揺れて～

授業者 刀根 隆広

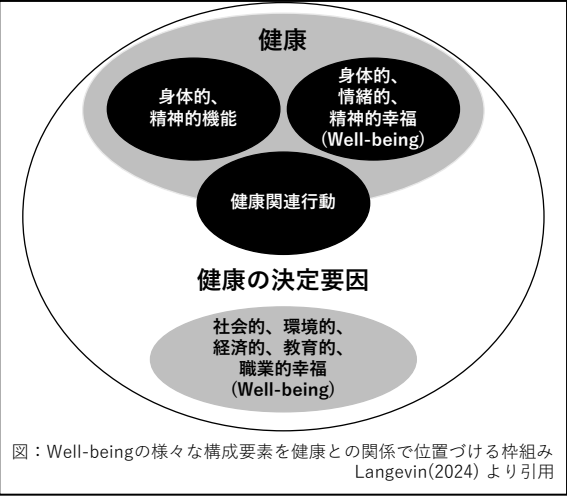
「現代社会と健康」では、現代における健康問題について取り上げ、理解を深めるとともに、自他や社会の課題について向き合っていく単元である。本授業は、「健康の考え方と成り立ち」の内容を中心に発展させ、「現代社会と健康」のまとめとして展開する。

1. 学術的な健康の定義と Well-being

1948 年に発効した WHO（World Health Organization 世界保健機関）憲章前文にて、健康を”Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.”と定義づけている。日本語では、「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること。（日本 WHO 協会訳）」と翻訳されることが多いだろうか¹⁾。しかし、この定義にはさまざまな指摘がされている。例えば、”a state of complete”（完全な状態）とするのは困難であることが指摘されている²⁾。さらに、定義文中にも出てくる”Well-being（良い状態）”とは具体的には何なのだろうか。

WHO では、用語集³⁾で Well-being を新しい単語として、「個人や社会が経験する**ポジティブな状態**である。健康と同様に、日常生活の基盤となる資源であり、社会的・経済的・環境的条件によって決定される。Well-being は生活の質（QOL：Quality of Life）を包含すると同時に、個人や社会が意味や目的に沿って世界に貢献する能力を指す。（以降省略。和訳は授業者。）」と説明している。

教育界では、OECD Learning COMPASS 2030⁴⁾において、Well-being を「教育の目的地」としている。また、第4期（令和5～9年度）教育振興基本計画⁵⁾では、2つのコンセプトを掲げている。1つは「持続可能な社会の創り手の育成」であり、もう1つが「日本社会に根ざしたウェルビーイング（Well-being）の向上」である。ここではウェルビーイング（Well-being）について、「身体的・精神的・社会的に**良い状態**にあることをいい、短期的な**幸福**のみならず、生きがいや人生の意義などの



将来にわたる持続的な**幸福**を含む概念。」「多様な個人がそれぞれ**幸せ**や**生きがい**を感じるとともに、個人を取り巻く場や地域、社会が**幸せ**や**豊かさ**を感じられる**良い状態**にあることも含む包括的な概念。」と定義している。

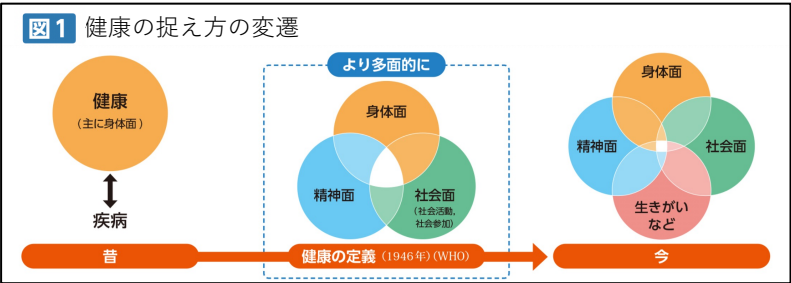
Langevin⁶⁾によると、健康と Well-being は密接に関わっていることを伺うことができる（左図）。つまり、健康と Well-being は異なるものであると同時に、健康にとって Well-being は重要な要素ということである。

このように、Well-being とは、WHO の「健康」とはよく似た概念ではあるものの、そこに「**ポジティブな状態**」や「**幸福**」というような個人によって捉え方の違う主観的で抽象的な概念が含まれていることに注目する必要があると考える。

なお、本来の Well-being は「より包括的で、個人のみならず個人をとりまく「場」が持続的によい状態であること」⁵⁾とあるように、個人だけでなく、環境や社会に対する表現としても使われるが、本授業では、環境や社会と主観を区別したかったため、より狭義に主観的な良い状態というものを指すことにしている。

2. これまでの保健授業における健康と Well-being の実際

これまでの保健の授業では、健康の捉え方について図1のように扱っており、本文中では、「現代の健康には、生活の質（QOL）や生きがいなどが含まれている。」と述べている⁷⁾。



言い換えると、健康という概念は、WHO の健康の定義に加えて、Well-being（QOL や生きがいなど）のような概念も含んだものとして紹介している。

3. 健康や Well-being を再考する必要性

このような背景から、保健の授業において、「健康」や「Well-being」の定義を再考し、「完全に良好な状態」が困難な中で、生徒個々の現実的な「健康」や「Well-being」を考え、その見方・考え方を養成していくことは、健康的な視点からも教育的な視点からも、現代社会でよりよく生きる上で重要であると考えられる。しかし、現行の保健授業では、①わかりきったことを言ったり書いたりする授業、②方法ややり方だけを教える授業、③標語復唱授業といったことが「健康観が揺さぶられない授業」として指摘されている⁸⁾。一方で、このような生徒の健康観やとりわけ Well-being に着目した先行研究も管見の限り見当たらない。

4. これまでの授業の流れ

単元番号	単元名	区分け
1	日本における健康課題の変遷	第一次
2	健康の考え方と成り立ち	
3	ヘルスプロモーションと健康に関わる環境づくり	
4	健康に関する意思決定・行動選択	第二次
5	現代における感染症の問題	
6	感染症の予防	
7	性感染症・エイズとその予防	
8	生活習慣病の予防と回復	
9	身体活動・運動と健康	
10	食事と健康	
11	休養・睡眠と健康	
12	がんの予防と回復	
13	喫煙と健康（教育実習生）	
14	飲酒と健康（教育実習生）	
15	薬物乱用と健康（教育実習生）	
16	精神疾患の特徴（未履修）	
17	精神疾患への対応（未履修）	
18	まとめ ①（前時）	第三次
19	まとめ ②（本時）	

これまで、教科書の内容に沿いながら授業を展開してきた。第一次では、さまざまな健康問題を考える上で基盤となる健康の捉え方やヘルスプロモーション、意思決定・行動選択について学習した。第二次では、さまざまな健康問題について学習した。第三次はそのまとめとしてここまで学習を進めている。

数年前に本校の高校生を対象にした研究によると、睡眠に問題を抱えている生徒が多いことが明らかとなっている⁹⁾。当時と現在の対象生徒は違うものの、睡眠に課題を抱えている生徒が多いことが推察される。そこで本時では、睡眠を例にしながら具体的な健康のあり方について理解を深める。

4-1. 前時の授業

	学習内容等	指導場の留意点
導入	<div>「健康」という言葉の意味について、自分と仲間の考えを比べながらどんな視点があるのか探してみよう！</div>	
展開	<ul style="list-style-type: none">● 問い：あなたにとって、健康とは？（Google フォームで言語化）	<ul style="list-style-type: none">・ AI テキストマイニングの共起ネットワークを用いて、クラスでどのような言葉の繋がりが多かったか理解させる。
	<ul style="list-style-type: none">● 健康 or 不健康クイズ	<ul style="list-style-type: none">・ 健康が主観と客観どちらも大切であることに気づかせる・ 主観的に良い状態を Well-being と定義する
	<ul style="list-style-type: none">● well-being の定義を整理する<ul style="list-style-type: none">・ さまざまな英英辞典の”well-being”の定義を見比べて、どれが一番しっくりくるか考える。・ WHO の健康の定義の翻訳活動を行う（GW：スプレッドシートへ入力）	<ul style="list-style-type: none">・ Well-being の概念を大雑把に理解させる。・ Well-being の定義の曖昧さや主観的な要素を多く含んだ概念であることを理解させる。
まとめ	<ul style="list-style-type: none">● 健康と Well-being の関係（Langevin, 2024）	<ul style="list-style-type: none">・ 健康には、①主観、②客観、③行動、④環境・社会が重要な要素であることを理解させる。
	<ul style="list-style-type: none">● 健康に関わる要素の優先順位をつける（GW：スプレッドシートへ）<ul style="list-style-type: none">・ ①主観、②客観、③行動、④環境、⑤社会的つながり、⑥生きがい・価値観の6つを取り上げて議論する。	<ul style="list-style-type: none">・ 健康はさまざまな要素が複雑に絡み合っていることを理解させ、人や個人の状況において捉え方が変わってくることを理解させる。

4-2. 本時の授業

	学習内容等	指導場の留意点
導入	<ul style="list-style-type: none">● 1 時間目の振り返りと続きの GW（健康に関わる要素の優先順位をつける）● 質問：ここ 2 週間、あなたは健康でしたか？（6 段階で評価）	
展開	<div>睡眠を例に、一人一人の具体的な健康のすがたを考えよう</div>	
	<ul style="list-style-type: none">● PSQI（Pittsburgh Sleep Quality Index: ピッツバーグ睡眠質問票）の実施（Google フォーム）	<ul style="list-style-type: none">・ 自分や他者の睡眠が客観的にどのような状態か理解させる。
	<ul style="list-style-type: none">● 睡眠不足や睡眠障害が及ぼす健康リスクの内容を復習	<ul style="list-style-type: none">・ Well-being の限界や身体機能の重要性を理解させる。
	<ul style="list-style-type: none">● 複数の問いについて、議論する(GW)<ul style="list-style-type: none">①どのようなことによって、睡眠が削られているのか？（環境？行動？）②それは不健康なことなのか？その環境や行動などに価値はないのか？③客観的に睡眠に問題がある人は、「健康」または「不健康」と言えるのか？	<ul style="list-style-type: none">・ 具体的な環境や行動について、視野が広げさせる。・ 健康に関わる要素にはトレードオフの関係が成り立つことがあることに気づかせる。・ 健康という概念は主観的な要素も含んでいることを再確認させる。

	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康の最適バランスを考える（個人ワーク→グループで共有） ・ 前時の GW でも取り上げた①主観、②客観、③行動、④環境、⑤社会的つながり、⑥生きがい・価値観の 6 つの視点から考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 前時の GW やこれまでの展開を踏まえて、一人一人の最適バランスを考えさせる。 ・ グループでは、議論ではなく、共有までにとどめさせる。
まとめ	<ul style="list-style-type: none"> ● 問い：あなたにとって、健康とは？（Google フォームで言語化） 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 前時の導入と比べて自身やクラス全体での健康観がどのように変容したのかを整理させる。

野村は、WHO の健康の定義から現代までの健康ブームをまとめた総説論文の中で『「健康」は問題ではなく＜結果＞である。いま考えなければならないのは、健康を病気の対極として捉えるのではなく、さまざまな健康状態にある人たちがそれぞれの価値観で生きやすくなる社会とはどのような社会なのかを想像することであろう。』と記述している¹⁰⁾。

この単元を通して、健康は、あくまで結果であり、個人やそのライフステージなどによって変化するものであることを理解させたい。だからこそ、生涯を通じた健康を考える上で、自身の最適バランスを探究し続けることが必要であることを理解させるとともに、この単元がその見方・考え方を養成する授業となることを期待したい。

5. 授業づくりの視点

5-1. 教科主題とのつながり

本校保健体育科では、「保健体育科における多角的な見方・考え方を育成する探究を通じた授業づくり（3）－STEAM 教育の視点から－」を本年度の教科主題として設定している。STEAM は Science（科学）、Technology（技術）、Engineering（工学）、Arts（芸術）、Mathematics（数学）の頭文字をとった造語である。

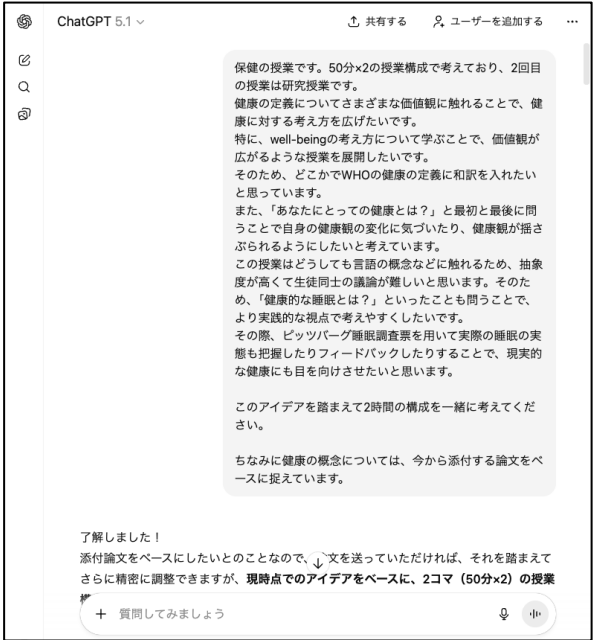
本授業との関連を以下の表にまとめる。

	本授業との関連
Science	睡眠不足・睡眠障害が健康に及ぼすリスクへの理解力
Technology	Google フォームやスプレッドシートを使った ICT の活用力
Engineering	健康の最適バランスをデザインする思考力
Arts	健康の定義の和訳活動、他者との価値観の違いを理解する力
Mathematics	PSQI スコアを読み取る力（言語としての数字）

5-2. 授業づくりのヒント

第三次の授業構成はその多くを生成系 AI の代表格である ChatGPT と議論して構成したものである（右図）。同僚の先生に相談するのは言うまでもないが、一人で思い悩むより、このような生成 AI に相談しながら授業構成を考えることは、授業者自身の授業に対する理解の深まりを促し、より良い授業の立案に大変役立ったと思う。例えば、Google フォームの回答がスプレッドシートに反映されるが、それを簡単なコピー＆ペーストだけで結果を可視化しやすくするために、マクロを組んでくれたのは、ChatGPT である。他にも、本時のまとめで取り扱った健康の最適バランスを考えるワークの 6 つの視点も ChatGPT にアドバイスをもらって取り入れたものである。このように ChatGPT を活用することで、今までに技術的にできなかった ICT の活用がより容易になり、生徒の更なる学びにつながる環境を構築できたり、授業の構造的な悩みに対する意見をくれたりする。

しかし、「どんな授業にしたいか（目的）」という授業者自身の考えが明確であり、最低限の骨組みを授業者自身で立てることができていることが前提である。そこで質の良い相談ができれば、質の良い返答や意見が返ってくる。また、生徒情報などの個人情報 は相談に含められない。あくまで ChatGPT が提案してくれるのは机上の空論であり、実際の授業はそんなに簡単ではない。また、議論をする場合は良いかもしれないが、データなどの何らかの事実を示すように相談する場合は、そのソースを確認することが必ず必要である。



【引用文献等】

1. 公益社団法人日本 WHO 協会：WHO とは. <https://japan-who.or.jp/about/who-what/charter/>（最終閲覧日：2025 年 11 月 27 日）
2. 花田信弘：WHO の健康の定義の問題点と口腔保健の役割. ヘルスサイエンス・ヘルスケア (4)1, p9-p12, 2004.
3. World Health Organization: Health Promotion Glossary of Terms 2021. Core terms, p10, 2021.
4. OECD Learning COMPASS 2030. <https://www.oecd.org/en/data/tools/oecd-learning-compass-2030.html>（最終閲覧日：2025 年 11 月 27 日）
5. 文部科学省：第 4 期教育振興基本計画. 令和 5 年 6 月 16 日.
6. Langevin HM. Health and Well-Being: Distinct and Intertwined Concepts. Med Care. 2024;62(12 Suppl 1):S13-S14.
7. 渡邊正樹ほか：新 高等保健体育 保体 702. 大修館書店, 令和 7 年 4 月 1 日発行.
8. 藤原昌太：健康観を揺さぶる保健の授業づくり. 体育科教育, 71(8), p30-p33, 2023.
9. 重元賢史, 松本茂, 刀根隆広, 信森正伍, 黒坂志穂, 緒形ひとみ：グリット力と生活習慣の関係性：高校生を対象に. 広島大学学部・附属学校共同研究紀要, 50, p48-p56, 2023.
10. 野村亜由美：健康についての医療人類学的一考察 － WHO の健康定義から現代日本の健康ブームまで－. 保健学研究 21 (2), p19-p27, 2009.

実践上の留意点

1. 授業説明

健康とは「病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること。（日本 WHO 協会訳）」と翻訳されることが多い。しかし、すべてが満たされた状態にすることは難しいことが指摘されている。そういった課題から近年では Well-being という概念に注目が集まっており、Langevin(2024)は、健康の要素や決定要因に Well-being を含んでおり、現代の健康をとらえる中で重要な概念であると考えられる。第4期教育振興基本計画では、ウェルビーイング（Well-being）について、「身体的・精神的・社会的に良い状態にあることをいい、短期的な幸福のみならず、生きがいや人生の意義などの将来にわたる持続的な幸福を含む概念」と定義している。つまり、健康と Well-being は異なる概念であると同時に、Well-being は「幸福」というような個人によって捉え方の違う主観的で抽象的な概念であるといえる。このような背景から、保健の授業において、「健康」や「Well-being」の定義を再考し、「完全に良好な状態」が困難な中で、生徒個々の現実的な「健康」や「Well-being」を考え、その見方・考え方を養成していくことは、現代社会でよりよく生きる上で重要であると考えられる。

今回の実践では前時のはじめと本時の最後に「あなたにとって健康とは？」という問いを投げかけている。この授業を通して、記述量や記述の視点も増えていたことから、生徒の健康観が揺さぶられ健康への多角的な見方・考え方の養成につながったのではないかと考えられる。

2. 研究協議

- ・グループワークをするにあたって工夫していることはあるか。

→拡散的な問いを立て、意見が多様に対立しやすい問いを立てることを意識している。また、「近くのひとと話してみよう」という声掛けにして、できるだけ話しやすい人と話せる環境にできるよう気をつけている。

- ・本時の活動の山場はどの展開だったか。

→6つのランキング（①主観、②客観、③行動、④環境、⑤社会的つながり、⑥生きがい・価値観）づけが山場だった。前時の際にグループで話し合ったことなども踏まえて、最終的には個人で健康観を探究することが重要だと考えている。

- ・高Iで睡眠をどう取り扱っているか。

→生活習慣を整えるための中核であることを意識させ、睡眠環境改善のポイントを整理させている。

- ・提案性が高く、社会的、学術的な背景が整理されていた。

- ・生徒の発言を拾って生徒と一緒に作る授業になっていた。

- ・教師がさまざまな価値観も提示することで、生徒が相対的に自分の価値観を見つめ直すことができていた。

- ・問いや定義にこだわりがあった分、目標、評価の表現にもこだわりがあるとさらに良い。

→価値観の多様性を重視した分、目標や評価を明確にすることが難しかったため、再度検討していきたい。

- ・生涯を通じた健康や健康観を達成するためにどういう環境づくりができるかについても考えられると良い。

→対象が高校1年生だったこともあり、そこまでは発展させず、個人の健康観に焦点を当てた。しかし、高校2年生になれば、生涯を通じた視点や健康を支える環境づくりという視点はより重要になってくるので、次年度でさらに発展させていきたい。