

県と学校が一体となって生徒をサポート！自分手帳とマイベストプログラムを活用し、児童生徒に残したい「成功体験と自己マネジメント力」。



今年開幕する東京オリンピック・パラリンピックの大会ビジョンに掲げられる基本コンセプトのひとつが「全員が自己ベスト」。

2020年7月24日の開幕に向け、アスリートだけでなくみんなで一緒にベストな自分を目指す取組みとして、内閣官房東京オリンピック・パラリンピック推進本部事務局が「beyond2020 マイベストプログラム」を実施しています。

このプログラムは皆さん一人ひとりの「マイベスト目標」の設定と、目標達成に向けた行動を支援する事業に対して、beyond2020 マイベストプログラム認証事業とするもので、HPなどでその活動や取組みを紹介しています。

「ふくしまっ子健康・体カマネジメントプラン」は、福島県内の公立の各学校の児童生徒を対象とした取組みです。新体カテストや健康診断の結果を記録する福島県独自の「自分手帳」を活用し、新体カテストの記録や健康診断等の記録をマイベスト目標として設定します。また、教員は研修会等を通じて児童生徒の体力向上や肥満解消に向けた具体的なサポート方法等を確認し、児童生徒の目標達成に向けた取組みを支援します。

今回は、福島県教育庁健康教育課・主任指導主事の木幡健さんにお話を伺いました。（以下敬称略）

——beyond2020 マイベストプログラムを知った経緯、認証申請する経緯について教えてください。

担当者から「内閣官房オリパラ事務局がマイベストプログラムという取組みを行っているので、申請してみてもはどうだろうか」と提案を受けたことがきっかけでした。認証申請にあたり教育庁の各部署に相談してみると、「ぜひ、我々の取組みを知っていただきたい」と賛同を受け、申請に至りました。

自分手帳を活用した例を見ない取組み

——では「ふくしまっ子健康・体カマネジメントプラン」について教えてください。



平成 25 年に実施した体カテストの結果が、全国平均を大きく下回る結果となりました。これは、平成 23 年に起こった東日本大震災の影響によるものだと考えられています。地域によっては、放射線の被害があり、屋外での体育の授業や部活動、外遊びが制限されたことが原因の一つでした。

こういった背景から、県内の児童生徒たちの体力向上と肥満解消を県の課題とし、平成 27 年より取り組んだのが「ふくしまっ子体力向上総合プロジェクト（※以下本プロジェクト）」です。

本プロジェクトにマイベストプログラムの要素である「一人ひとりがマイベスト」の理念を合わせたものが、「ふくしまっ子健康・体カマネジメントプラン」です。

——「ふくしまっ子体力向上総合プロジェクト」とはどういった取組みですか。

本プロジェクトの核となるのが『自分手帳』です。この手帳は、運動・健康・食事を中心に自分の健康状態や成長の記録を記入するもので、小学校 4 年生から高校 3 年生まで継続して使えるようにしています。母子手帳をイメージして発案しました。

記録を通して、自分の現状を知り、改善に向けて何が必要か、何を目標にすれば良いのかを主体的に考えることを促すねらいがあります。

自分手帳は平成 27 年に県内の児童生徒に配布しています。



本プロジェクトに関しては、他県の担当者から参考にさせて頂きたいという嬉しいお声も頂戴しています。

ただ、自分手帳に含まれている内容は、手帳という形式を取らなくとも学校単位で取り組んでいる項目もあるので、学校現場での効果的な活用が十分ではないという課題が上がっていました。

東京オリンピック・パラリンピックを契機とし、マイベストプログラムを活用しながら、もう一度先生方に本プロジェクトへ目を向けてもらうきっかけにもなったと思います。

——自分手帳は生徒自身が所持して活用できるのですか？

そうです。これまで児童生徒の成長の記録は、健康診断や体力測定など、それぞれの場面で記録していました。それを児童生徒自身が手帳にまとめることにより、学校が変わったり進学したりしても、いつでも自身の成長の記録を振り返ることができるのが良い点だと考えます。また保護者の方からも、その都度プリントなどでお知らせしていたお子様の成長を手帳に一元化することにより、折に触れて振り返ることができるという声も届いています。まさに我々が手本とした母子手帳のような役割になっていると感じています。

——自分手帳の活用や本プロジェクトを始めたことにより、生徒たちや先生方の体力向上や健康意識の変化は感じますか。

本プロジェクトが始まって以来、体力テストの結果が全国平均に近づき、近年は上回る学年もあります。これは、現場の先生方に一生懸命に本プロジェクトを進めていただいた結果だと思っています。

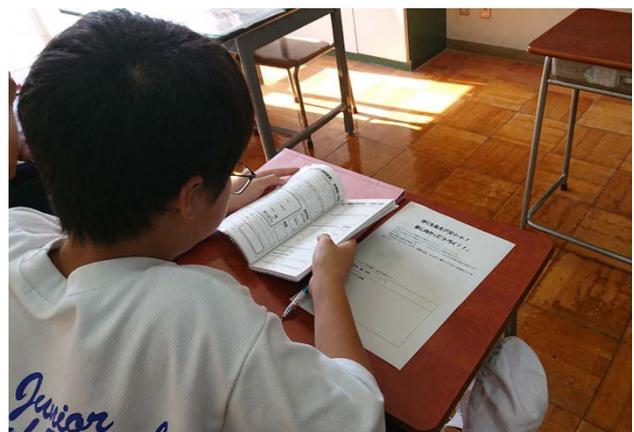
体力の向上にしても肥満解消にしても、社会背景に影響を受ける部分が多いと思います。そこに学校教育で立ち向かって行くということは、現場でも大変な苦労があると思います。福島県に限らず、外遊びの機会が少なくなっていることや、体を動かすこと以外にも楽しい遊びが溢れている中で、児童生徒に楽しく体を動かしてもらうよう工夫を続けた先

生方の努力の積み重ねで、今までよりも児童生徒の体力向上や健康への意識が高まったのではないかと考えています。

——マイベストプログラムの認証を受けた後に新しく取り組んだことはありますか。

本プロジェクトがマイベストプログラムの認証を受けたことで、今まで自分たちが行ってきたことを続けていくことが大切だと、改めて自信を持って進めていけると思いました。結果や目標を誰かと比べてどうだったかではなく、一人ひとりが自身と向き合ってマイベストを目指すという考え方は、今後も教育の場で大事にしていきたいと思います。

また、認証をいただいたことを各学校に周知しました。実際の実践はそれぞれの学校独自に工夫して進めていただくことにしています。ある中学校では、授業でマイベストプログラムとはどういった取り組みなのか生徒に説明をし、理解を促した上で生徒にマイベスト目標を記入してもらっています。マイベスト目標を記入する用紙は、先生方のオリジナルです。生徒たちの目標の例を挙げますと、「100m 走のタイムを更新したい」「なわとびの回数で自己ベストを目指したい」など運動に関する目標が多いです。先生方は、この取り組みの中で、生徒が設定した目標を達成するためのサポートはもちろん、もし達成できなくても、努力を認める声かけをしていきたいという報告をもらっています。



オリンピック・パラリンピックを契機に自己をマネジメント出来る力を身につけてもらいたい。

——マイベストプログラムには東京オリンピック・パラリンピックへの機運醸成を図る意図がありますが、学校現場に浸透していると思いますか。

福島県は野球とソフトボールの会場になっていることもあり、街中にポスターやのぼりが立っており、必然的に県民全体の意識は高くなっていると思います。さらに、ホストタウンを中心にオリンピック・パラリンピック教育に取り組んでいる学校もありますし、ボランティアなどで参加する児童生徒もいると思います。ただ、県としては、児童生徒全員が何らかの形でオリンピック・パラリンピックに関わる経験を創出したいと考えています。

その機会を作れるのは、beyond2020 マイベストプログラムだと思っていますので、オリンピック・パラリンピックに向けて何かできないかなと考えている学校には、ぜひマイベストプログラムを積極的に活用して欲しいと思っています。

オリンピック・パラリンピックのレガシーとしては、観戦した経験も素晴らしいものになりますが、アスリートと同じように現状の自分を理解した上で目標を立て、達成するために努力するというサイクルを、マイベストプログラムを通して経験することは、スポーツや健康だけに限らず、どの分野でも大切なことですし、今後の人生にも生きてくると思っています。

——beyond2020 マイベストプログラムや本プロジェクトについて、今後新しくやってみたい事はありますか。

beyond2020 マイベストプログラムと本プロジェクトを通し、当初の目標であった児童生徒たちの体力向上・肥満解消については、良い結果が出てきています。ただ、本プロジェクトは単に「体力を向上させよう」「全国平均に近づこう」といったものでなく、生徒たちが今の自分を知り、目標を達成するためには何が必要かを考え、マネジメントする力をつけてもらいたいという意図があります。大切なのは、そういったサイクルを体験することと、成功体験だと思っています。目標を達成することも大切ですが、自分をマネジメントできたことの成功体験を重ねることも大切だと考えます。今後もマイベストプログラムと自分手帳を使いながら、色々なことを学校や生徒に提案できればと思います。

——では最後に、beyond2020 マイベストプログラムに期待することを教えてください。

beyond2020 マイベストプログラムのコンセプトや取組みが、もっともっと全国的に広まれば良いなと思っています。オリンピック・パラリンピックの盛り上がりと同じくらい、日本全国で beyond2020 マイベストプログラムが盛り上がると、参加している学校や生徒たちのモチベーションが今よりも上がるのではないかと期待しています。

■ 福島県教育委員会

<http://www.pref.fukushima.lg.jp/site/edu/>

■ beyond2020 マイベストプログラム

https://www.kantei.go.jp/jp/singi/tokyo2020_suishin_honbu/beyond_mybest/