

分の体力の限界を超えてまでチャレンジするなど行ったためである。

2 マウスガードへの取組

- (1) 明海大学安井先生による講演（H14年7月）
「スポーツと歯」（1年生対象）

明海大学歯学部教授 安井 利一先生
マウスガードの存在とその意義について、実践を交え分かりやすい講義であった。

- (2) フォームド式マウスガードの作製（写真1）
※1年1・2組男子及び野球部員対象

（安井先生の講演後）

何もかも初めてで、マウスガードそのものがどういったもので、どういう状態が良いものなのか分かりづらかったうえ、肉厚で口腔に馴染みにくい。さらに、装着後はしゃべりづらく、容姿の変化も見た目で見える。生徒によっては、唾液も出るため「恥ずかしい。」という思いが強いわいたようだ。

お湯を使って、自分で何度でも作り直しが出き、価格も1,000円前後と手頃であり、マウスガードへの興味づけにはなった。しかし、継続的な装着に結びつけることが出来なかった。



フォームド式マウスガードの作製中

- (3) カスタム式マウスガードの製作

※1年1・2組男子及び野球部員対象

（H14年度1～3月実施）

明海大学安井先生指導のもと、広島県歯科医師会の協力を得て、被検者生徒全員のマウスガードを製作した。

医師による型どり・調整が必要で、時間と価格（7,000～10,000円）がかかるが、より精巧で口腔に馴染みやすく、装着しやすい。調整時（写真2）に出血が見られる生徒もあり、歯肉炎やブラッシングの指導もしていただいた。「歯の健康＝体の健康」であることが、実際に感じられるよい機会

になった。



カスタム式マウスガード調整中

フォームド式に比べて違和感なく装着しやすく、今回ケース付きで名前入りであることなどから、かなり好評であった。しかし、装着しての授業では、唾液がでて、気づけば誰かがマウスガードを外して『にらめっこ』している状態で、本来の授業に集中出来なかった。時間が解決してくれると期待したものの、マウスガードは特定のスポーツに使用されているもの、という感が強い。装着することで恩恵を被るとか緊急を要する事態ではないことなどから、継続的な装着には至らなかった。

しかし一部の生徒は、その後も部活動の場面でも装着している。

- 3 マッサージ講習（H15年4～6月、運動部ごと）
災害発生の多い部を中心に、自分たちで出来る簡単なマッサージの実践講習会を行う。
- 4 防犯教室（毎年7月、講師は警察に依頼、全生徒）
- 5 スクールライダー教室（毎年8月最終日曜日）
地元の自動車教習所を借り切って、警察・白バイ隊・交通安全普及協会の協力で実施。
バイク通学生徒だけでなく、保護者も一緒に、3年間のうち1回は参加することを義務づけている。

6 教職員研修

- (1) 校外研修会

スポーツ科学実践講座（5回講習）に参加

- ア メディカルチェック
- イ スポーツ栄養学
- ウ スポーツ障害
- エ メンタルトレーニング
- オ パワーアップ

(2) 学校目標の柱に

「自律ある学校生活と自主活動の育成」を掲げ、教職員一丸となって、生徒の健康かつ安全な活動をサポートしていくことを確認する。

(3) 教職員アンケートから

ほとんどの顧問が、専門でないために指導上の悩みや専門的な指導が出来るような研修を望んでいることが分かった。早速、夏休み前に要望の多かった内容を中心に研修会を行った。

(4) 校内教職員研修会（7月）

教職員アンケートを基に、次のような内容で研修会を行った。日頃の不安や疑問など質問があり、積極的な意見交換の場となった。

ア 災害追跡アンケートの結果から、本校の実態について、その要因と解決方法

イ スポーツ栄養学と応急手当について

7 キネシオテーピング実技講習会（H15年2月）

岡山県国体トレーナー 三垣 啓明氏

※運動部選手・マネージャー・顧問及び希望者対象

8 講演会（H15年10月）

「競技を支える心の健康

～プラス思考へのアプローチ～

ボブスレー日本代表かつ円盤投げ国体優勝者

大石 博暁氏

9 防災訓練（毎年11月、消防署の指導による）

10 安全についての授業実践

(1) シラバスの活用

本校は、平成13年度から学年別で各教科シラバスを作成し、生徒・保護者に授業の進捗及び内容、評価規準を明確にし、提示している。

(2) 総合的な学習の時間での実践

2年生は、「スポーツ・医療講座」で4～5名のグループになり、「スポーツ障害について」「スポーツにおけるけが防止のための研究」等、テーマを決めプレゼンテーションにむけ活動している。3年生は、進路に合わせ「体育講座」で個人で研究テーマを探り、「スポーツ・健康」の諸問題に取り組んでいる。

(3) 保健の授業

ほとんどの単元の中で、健康・安全について触れており、とりわけ交通安全や応急手当のところでは、実技も併せて行い、より実践に役立つよう

指導を行っている。

(4) 体育の授業

毎時間、授業前にランニング、補強運動を行い、その後、体育委員を中心に、けが予防に留意出来るよう準備運動を行っている。

授業内容では、水泳にシンクロを取り入れ、水への恐怖心や抵抗を和らげる等の工夫をしている。また、着衣泳（写真3）も実施し、水上安全への意識向上も目指している。さらには、氷点下での実技となる冬期についても、興味をひく種目にと、女子にラグビーや雪上サッカー（ボール2個）などを取り入れている。



着衣泳風景

11 県外視察

特筆すべき点は、部活動に対する教職員の意識の高さである。視察校は、毎年全国大会に複数の部が出場しており、共通して次の3項目が学校体制の中で確立されていた。

- (1) 学習面との両立（学習時間の確保）
- (2) 部活動に対する協力体制
- (3) 安全に対する意識(生徒の安全管理のため)

競技力アップはもとより、学習面・生活指導面と生徒の資質の向上を図るとともに、生徒の安全を重視した指導がなされていた。

V 研究の成果と今後の課題

1 研究の成果

(1) 本校の実態が明らかになったことであり、学校全体で生徒の健康・安全について一考出来る場面がたくさん出来たことである。

決定的な原因解明とその予防方法が確立されたわけではないが、実態を知ることによって、生徒・教職員の意識の高揚と取り組む姿勢に変化をもたらした。特に、学校行事の見直しとその行事前後のあり方、授業内容、トレーニング内容・方法の



見直し、運動後のケアの仕方など学校全体としても個人としても健康維持について考える良いきっかけとなった。

(2) 「全国でも広島県の児童生徒の災害発生率はワースト5位以内。その中であって本校は県内でも上位の災害発生率である。」という事実は、少なからず、生徒・教職員にインパクトを与え、自分たちのこれまでを振り返る良いきっかけになった。また、けがの防止や競技力そのものを高めるための生徒への意識啓発の取組をスタートさせる意味で良かった。

(3) マウスガードの存在や意義について、より詳しく知れたこと、マウスガードによって安全意識が高められたことは否めない。事実、運動部の生徒を中心にカスタム式マウスガードは使い易く、成果が得られると継続的に練習や試合に装着する生徒が本研究によって出てきた。

また、対象生徒以外の生徒が興味を示し、マウスガードについての質問や意見を受ける場面も多くあった。同一学年の男子だけに限らず、学年別・性別で本研究を進めれば、もっと建設的な結果が得られたのではないかと悔やまれる。

(4) 本研究がきっかけとなり、平成15年度の学校目標2に「自律ある学校生活と自主活動の育成」が組み込まれた。特に、部活動については、県外視察によって得たものを生かし、学校体制として取り組むきっかけとなり、生徒の安全確保という危機管理の意識啓発の一端になった。

具体的には、「指導出来る、出来ないに関わらず一日に5分は部活動に出て、生徒に声掛けしよう。」「会議があっても輪番で部活動に配置し、生徒の安全を確保しよう。」等実施している。

教職員対象の研修会では、事前アンケートで集約していた、日頃部活動指導における悩みや疑問点について、校外研修の資料を参考にし、アドバイスをを行った。指導者がこれまで踏襲してきたことや各部の伝統と称して行われていた練習等の見直しが行えた。

(5) キネシオテープ講習会や現役選手による講演会では、具体的な現状がわかり、生徒自身が即、実践に生かせるきっかけになった。運動部活動にお

ける競技力向上やリハビリに留まらず、進路選択や決定に向けての内的ケアの内容もあり、大変有効であった。

2 今後の課題

(1) 実態把握し、災害発生の原因を探り、それをもとに減少すべく取組を行って来たが、結果的には、発生件数を減少させるに至っていない。一部の授業や部活動では、改善され効果を挙げたが、大半の生徒の志気を高める取組になっていない。また、アンケートにより、生徒は、進路指導・生徒指導・生徒会活動等を系統的に考えられず、その場しのぎ的に学校や社会生活を送っていることがわかった。災害発生時等に柔軟に対応出来るよう、日常生活の中で自他の生命を尊重する態度を身につけさせる取組を構築したい。

(2) 専門以外の顧問が「実技指導が出来ず、部活動に出にくい。」という意識を払拭し、実技以上に、安全指導が重要で充実すべきという、危機管理の概念を高めていくことが最大の課題である。

今後も指導者の課題解決につながり、なおかつ健康で安全な学校生活を考える意見交換会の場を定期的に行う必要がある。

この研究が、マウスガードの定着も含めて継続していき、生徒がより効果的な活動の実践が出来、健康で安全な高校生活が送れるよう育んでいきたい。

IV おわりに

本研究にあたりまして、文部科学省の戸田先生、明海大学安井先生には貴重な機会をいただいたうえ、御協力、御助言のために遠路はるばる来校いただきましたこと心よりお礼申し上げます。また、東京学芸大学の渡邊先生、広島県歯科医師会の盛植先生、片岡先生、高橋先生、スポーツ健康課、本部、広島県支部の先生方にも、御足労御協力いただきましたこと、心から感謝致しております。皆様の御厚意のお陰で本研究に取り組みましたこと、この紙面をお借り致しまして厚くお礼申し上げます。本当にありがとうございました。

