

実践報告

地域的制約下における外部講師を活用した 中学生へのスポーツ傷害予防教育の実践

Practical application of sports injury prevention education for junior high school students through the use of external lecturers under regional constraints

太田 誠*, 戎 美沙**, 太田早紀***

Makoto OTA, Misa EBISU, Saki OTA

キーワード：離島教育，保健活動，外部講師，スポーツ傷害予防，中学生

Key Words : Remote island education, health activities, external lecturers, sports injury prevention, junior high school students

要約

学校管理下におけるスポーツ傷害は依然として発生している。特に離島地域では医療資源が限られるため、傷害予防教育の必要性は高い。そこで本研究は、離島の中学校において外部講師と連携した保健活動を実施し、生徒の意識変化を検討することを目的とした。対象はY県内離島の中学生13名であり、1年間に計15回の活動を実施した。質問紙調査を活動前・中間・事後の3回実施し、「生活習慣」「栄養摂取」「心の健康」「健康づくり運動」「予防・救急処置」の5項目を測定した。反復測定の結果、「栄養摂取」と「予防・救急処置」に時間の主効果が認められた。多重比較では「予防・救急処置」が中間時に有意に向上し、その後も水準を維持したが、「栄養摂取」では有意差は確認されなかった。自由記述からは、活動が「今まで知らなかった傷害予防の理解」に繋がり、「学習した知識を活用・継続」したいという「満足のいく活動内容」であったことが伺える語りが見られた。加えて、「傷害の減少」に繋がったと感じたことから「学習内容の継承」をしたいと思える活動であったことが示唆された。今後は、外部講師を継続的に活用できる体制整備が課題である。

Abstract

Sports injuries under school supervision continue to occur. In remote island areas, where medical resources are limited, the need for injury prevention education is particularly high.

Therefore, this study aimed to examine changes in students' awareness through health activities conducted in collaboration with external lecturers at a junior high school on a remote island. The participants were 13 students enrolled in a junior high school in Y Prefecture, and a total of 15 sessions was implemented over one year. A self-administered questionnaire was conducted three times (pre-, mid-, and post-intervention) to assess five domains: lifestyle habits, nutrition intake, mental health, health-promoting exercise, and first aid/prevention. Repeated measures analysis revealed significant time effects for nutrition intake and first aid/prevention. Multiple comparisons indicated that first aid/prevention improved significantly at the mid-term assessment and maintained this level afterward, whereas no significant pairwise differences were observed for nutrition intake. Free-text responses suggested that the activities contributed to "understanding previously unknown aspects of injury prevention," and were perceived as "satisfactory experiences" that motivated students to "apply and continue their learning." In addition, some students reported that the activities "contributed to a reduction in injuries" and expressed a willingness to "carry forward the acquired knowledge." These findings suggest that the program promoted positive changes in students' perceptions. Establishing a sustainable system for continuous utilization of external lecturers remains a future challenge.

1 はじめに

令和4年に策定された「第3期スポーツ基本計画」(スポーツ庁, 2022)は、学校管理下におけるスポーツ中の死亡事故・重症事故は減少傾向にあるものの、依然として一定数発生していると示している。スポーツ傷害の影響は身体面にとどまらず、精神的側面にも及ぶ。例えば、傷害を負った経験のあるアスリートとないアスリートを比較すると、受傷直後及び2ヵ月後において、傷害を負った経験のあるアスリートは傷害を負った経験のないアスリートより抑うつと不安が大きく、自尊心が低いことが報告されている (Leddy et al., 1994)。また、中学生期のような思春期・成長期におけるスポーツ傷害は、6ヶ月後も機能障害や生活の質の低下が続くことがある (Jeong et al., 2024)。こうした背景から、生徒のスポーツ傷害予防は学校保健活動のコーディネーター的役割を担う養護教諭が中心となり、他の教職員等と連携しながら取り組むことが求められている (文部科学省, 2017)。しかし、養護教諭がスポーツ傷害について学ぶ機会は決して多くはなく、養護教諭の7割以上がスポーツ外傷の処置に不安を感じ、5割以上がスポーツ障害の保健指導に不安を感じている (海野他, 2021)。

学校での健康教育実施には外部講師を活用する手段がある。文部科学省はがん教育に関するガイドラインにて、専門医等による講師の専門性やこれまでの経験が十分に発揮される環境下での

実施の効果を示している（文部科学省，2016）。本ガイドラインのように、スポーツ傷害予防に関しても専門知識を有する専門家を外部講師として活用することは、生徒の理解および行動変容につながる可能性がある。

特に離島地域においては、文化的・人的資源に乏しく（原田他，2006）、交通手段が行き届いていないがゆえに離島の住民の入院外受診率は低い（瀬口他，2018）。加えて、救急搬送までに時間を要することから（井上他，1994）、スポーツ傷害を予防することの重要性は一層高い。このような状況において、離島において事故を防ぐための教育や体制を整えることは喫緊の課題である。スポーツ傷害に関する活動を検証している研究はあるが、へき地の生徒は対象としていない。そこで、本研究は、離島の公立中学校において、外部講師の協力のもとで年間を通じた保健活動を実施し、生徒の生活および健康に関する意識の変化について検討することを目的とした。

2 方法

2-1 対象

研究の対象は、Y 県内の離島に所在する公立中学校に在籍する全校生徒 13 名であり、調査の回収率は 100%であった。対象生徒は、調査期間以前（2020 年度）に「トップアスリートとそれを支えた専門家に学ぶ！健康的な食生活」というテーマの健康教育を受講済みであった。

2-2 調査期間

調査期間は 2021 年 4 月から 2022 年 3 月までの 1 年間とした。

2-3 調査手続き

調査実施にあたっては、協力校の校長に対して本研究の主旨を説明し、事前に承諾を得た上で実施した。対象者に対しては、回答の有無により不利益を被ることがない旨を説明し、同意を得て実施した。

2-4 調査内容

生徒自身による質問紙調査を 3 回（活動前：4 月、中間：6 月、活動後：3 月）実施した。中間調査は、第 7 回の活動後に実施した。調査項目は「生活習慣」「栄養摂取」「心の健康」「健康づくり運動」「予防救急処置」の 5 項目とし、各項目 5 問で構成された。設問は各項目について当てはまる内容が 1 点とされ、項目ごとの最大得点は 5 点であった。最終調査時には、活動に対する自由記述による感想も求めた。

2-5 保健活動の概要

保健活動は、部活動および学級活動の時間を活用し、全15回実施された(表1)。前半(4~6月)は、養護教諭による「歯や口の外傷予防とマウスガード」、保健体育科教諭による「運動中止の判断基準」および「正しい姿勢の理解」、スポーツインストラクターによる「エアロビックダンス」などが行われた。後半(7~翌年3月)は、アスレティックトレーナーによる「コレクティブエクササイズ」、柔道整復師および鍼灸師による「施術とストレッチ指導」、スクールカウンセラーによる「メンタルトレーニング」、栄養教諭による「スポーツ栄養学」、さらにオリンピックを含むトップアスリートによる健康教育が行われた。また、通年を通じて理学療法士による個別リハビリテーションの提案、学校医による部活動見学と健康講話も実施された。これらの活動は、主にオンライン形式で実施された。

表1 年間の保健活動実施内容一覧

回次	講師	内容	主な項目	形態
第1回	柔道整復師	柔道整復師の仕事について・体のケアが大切な理由	予防・救急処置	Zoom
第2回	養護教諭	歯や口の外傷予防&マウスガード	予防・救急処置	対面
第3回	保健体育科教諭	運動中止の判定基準	予防・救急処置	対面
第4回	スポーツインストラクター	エアロビックダンス	健康づくり運動	Zoom
第5回	保健体育科教諭	体に優しい正しい姿勢	健康づくり運動	対面
第6回	アスレティックトレーナー	スポーツ傷害予防とコンディショニング(学校保健委員会)	健康づくり運動	対面
第7回	学校医	けがの応急処置(学校保健委員会)	予防・救急処置	対面
第8回	アスレティックトレーナー	コレクティブエクササイズ	健康づくり運動	Zoom
第9回	柔道整復師	施術と個々に合ったストレッチの提案	予防・救急処置	対面
第10回	スクールカウンセラー	メンタルトレーニング	心の健康	対面
第11回	栄養教諭	スポーツ栄養学・生活習慣	栄養摂取・生活習慣	対面
第12回	生徒(有志)	けがを予防するトレーニング	健康づくり運動	対面
第13回	柔道家	健康教室	予防・救急処置	対面
第14回	プロラグビー選手	部活動再開に向けて、今できること	予防・救急処置	Zoom
第15回	プロハンドボール選手	けが予防のためのアスリートのトレーニング体験	健康づくり運動	Zoom
継続	理学療法士	傷みを軽減させる個々に合ったリハビリテーションの提案	健康づくり運動	書面
継続	学校医	部活動への参加とけが予防のための助言	予防・救急処置	対面
継続	養護教諭	生活習慣に関する健康相談	生活習慣	対面

2-6 統計分析

得点の分析においては、「生活習慣」「栄養摂取」「心の健康」「健康づくり運動」「予防・救急処置」の5項目について、活動実施前（4月）、中間（6月）、事後（3月）の3時点における変化を検討するため、反復測定による一元配置分散分析（repeated measures ANOVA）を行った。分析にはSPSS Statistics 24（IBM社）を使用した。時間の主効果が認められた項目に対しては、活動開始時（4月）を基準としたダネット法（Dunnett's test）による多重比較を実施し、時間経過に伴う得点の変化を詳細に検討した。また、活動終了時に実施した自由記述による感想文については、KJ法（川喜田二郎法）を用いて質的分析を行った。自由記述内容をカード化し、意味内容の類似性に基づきグループ化することで、参加生徒が感じた変化や活動の意義に関する共通点を整理した。現職教員である第2著者と第3著者が中心となって分析を進め、最終的に教育学を専門とする第1著者ととも分析の妥当性を確認した。

3 結果

3-1 被験者属性

本研究では、離島の公立中学生の13名を対象に調査を行った。内訳は、1年生4名（男子2名）、2年生4名（男子2名）、3年生5名（男子4名）である。男子は全員バスケットボール部に所属し、女子は卓球部に所属している。調査開始時の平均年齢は、13.2歳である。

3-2 アンケート得点の変化

「生活習慣」「栄養摂取」「心の健康」「健康づくり運動」「予防・救急処置」の5項目について、活動前・中間・事後の3時点での平均得点を分析した（表2）。反復測定による一元配置分散分析の結果、「栄養摂取」（ $F = 9.75, p = .009$ ）、「予防・救急処置」（ $F = 8.37, p = .013$ ）において、時間の主効果が認められた。「心の健康」（ $F = 2.56, p = 0.136$ ）、「生活習慣」（ $F = 2.29, p = .156$ ）、「健康づくり運動」（ $F = 0.03, p = .856$ ）においては、時間の主効果は認められなかった。時間の主効果が認められた2項目については、活動前（4月）を基準としたダネット法による多重比較を行った。

「予防・救急処置」は、活動中間時（6月）において統計的に有意な得点の向上が見られ（ $p = .004$ ）、事後（3月）もその水準を維持していたが、事前に比べて有意な向上はみられなかった（ $p = 0.083$ ）（図1）。一方、活動前からすでに高得点であった「栄養摂取」は時間の主効果はみられたが、各時点間の多重比較では有意な差は確認されなかった（図2）。

「健康づくり運動」は、3時点における得点が一貫して向上傾向にあり、統計的有意差は確認されなかったものの、平均値としては改善が見られた。「生活習慣」は5項目中最も得点の変化が小さく、活動前後で大きな差は見られなかった。

表2 生活・健康に関するアンケート結果

	事前		中間		事後	
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差
生活習慣	1.85	0.95	2.46	1.5	2.00	1.41
栄養摂取	3.77	1.05	3.15	1.17	3.54	1.15
心の健康	2.38	1.5	3.08	1.59	2.92	1.49
健康づくり運動	2.54	1.55	2.85	1.66	3.23	1.25
予防救急処置	1.77	1.48	3.15	1.35	2.62	1.64

P=0.009

P = 0.013

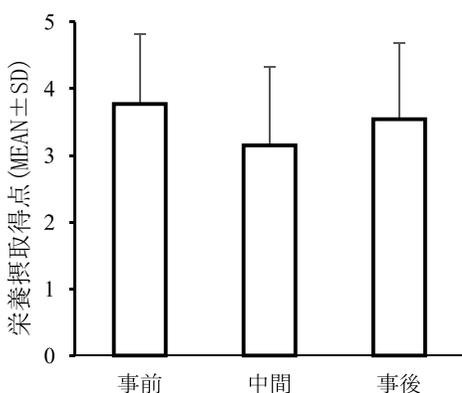


図1 栄養摂取得点の多重比較

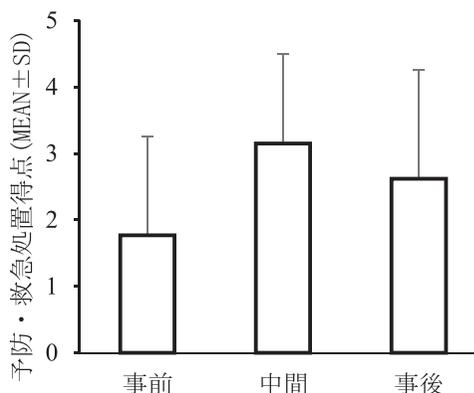


図2 予防・救急処置の多重比較

3-3 自由記述における傾向

活動終了後の自由記述式アンケートをもとに、生徒の主観的变化についても分析を行った。その記述をラベル化し、KJ法を用いて、3段階のカテゴリー化を行った。大カテゴリー名は【】、中カテゴリー名は〈〉、小カテゴリー名は[]を用いて表記する。具体的な記述は「」を用いて、記載する。

活動終了後の生徒の主観的变化は、【今まで知らなかった傷害予防の理解】【学習した知識の活用・継続】【満足のいく活動内容】【学習内容の継承】【傷害の減少】の5の大カテゴリーに分類することができた。詳細を表3に示す。

【今まで知らなかった傷害予防の理解】は、〈今までは傷害予防を知らなかった〉〈傷害予防について理解できた〉の2つの中カテゴリーから構成された。「今までは傷害をしてからの対応について考えていたけど」という記述が見られるように、この保健活動を通して、傷害を予防することへの関心を高め、その方法について理解を深める様子が確認された。

【学習した知識の活用・継続】は、〈学んだことを生かしたい〉〈継続して取り組みたい〉の2つ

表3 活動修了後の生徒の主観的变化

大カテゴリー	中カテゴリー	小カテゴリー
今まで知らなかった 傷害予防の理解	今までは傷害予防を知ら なかった	今までは違う形で傷害と向き合えた
		今までは傷害を負ってからの対応のみの視点
		今までは深く知らなかった
		具体的なストレッチ方法を知らなかった
		健康や傷害予防について知らなかった
	傷害予防について理解で きた	予防方法を具体的に知らなかった
		傷害予防を考えるようになった
		自己管理の大切さを改めて知った
		ストレッチの大切さを理解した
		傷害について深く知った
学習した知識の活用・ 継続	学んだことを生かしたい	適度な運動をしたい
		運動前はストレッチをしたい
		生活習慣を変える必要性を感じた
		部活動で学んだことをやってみたい
		先輩が講師として教えてくれた方法に挑戦したい
	継続して取り組みたい	学んだことを意識して生活したい
		意識して部活動での傷害予防に取り組みたい
		傷害が多いので予防していきたい
		継続して取り組むことの重要性を感じた
		自分でできることを続けるようにする
満足のいく活動内容	楽しみながら学習できた	楽しみながら体を動かせた
	活動は満足度が高い	楽しく知ることができた
	活動や学習内容を継承し たい	普段できない経験ができた
		この活動は満足度が高い
学習内容の継承	活動や学習内容を継承し たい	もっとこの活動をした
		知識を他の人に教えてあげたい
		後輩にも受け継ぎたい
		スポーツの面白さを知ってほしい
傷害の減少	傷害が減った	傷害は減った気がする
		この活動で傷害が少なくなると思った
		傷害を負う経験が少なくなった

の中カテゴリーから構成された。生徒は、生活全般や部活動において、学んだことを生かそうとしていることが見出された。また、継続の重要性について考えている生徒もいることが確認された。

【満足のいく活動内容】は、〈楽しみながら学習できた〉〈活動は満足度が高い〉の2つの中カテゴリーから構成された。生徒は、この保健活動を楽しいと感じ、満足度の高いものであったことが確認された。

【学習内容の継承】は、〈活動や学習内容を継承したい〉の1つの中カテゴリーから構成された。[もっとこの活動をしたい]や[知識を他の人に教えてあげたい]というように、この保健活動の継続を望んだり、周りの人に継承したいという思いをもったりしていることがわかった。

【傷害の減少】は、〈傷害が減った〉の1つの中カテゴリーから構成された。「僕は小学生の時から怪我をすることが多かったので、しっかりとストレッチ方法などを教えていただき、今ではあまり怪我をしなくなりました。」という記述が見られ、一連の保健活動が、傷害の減少に寄与する可能性が見出された。

これらの結果から、専門家による継続的かつ多様な講習が、生徒の意識と行動に一定の変容をもたらしたことが示唆された。さらに、このような取り組みは今後の保健活動の在り方を検討する上で有益な示唆を与えるものである。

4 考察

4-1 継続的学習によるアンケート調査の変化

本研究では、特に講習や講演を継続的に専門家から教わった「予防・救急処置」については行動変容の向上が確認された。一方で、1度しか行わなかった内容や、アンケート調査を実施する際に受講日から時間が経ってしまった内容項目については低い結果を示した。このことから、継続して内容を取り扱う必要性が考えられる。また、中間調査を行った日には、学校保健委員会という機会を活用して本活動のうち「予防・救急処置」と「健康づくり運動」に関する講演会を実施した。そのため、「予防・救急処置」の得点が有意に向上したと考えられる。救急法・応急手当てトレーニングの効果を支持する研究もある(Tan et al., 2019)。また、高校生を対象とした本実践と似通った調査でも消炎処置の項目の知識が向上したという結果が得られている(山本他, 2025)。「健康づくり運動」は、有意差はみられなかったものの、得点は向上した。これらの結果から、学校保健委員会を行う意義も大きいことが分かった(日本学校保健学会, 2000)。

4-2 外部講師の専門性が与える影響

専門的知識をもっている外部講師が行う傷害予防教育では、今まで知らなかった傷害予防の知識を理解することに繋がり、得た知識を活用したいとの感想を得られた。普段できない経験からもっとこの活動をしたいといった満足のいく活動内容であったことが伺える語りがみられた。このような体系的なプログラムや稀な体験は価値認識と満足度を大きく高めることが分かっている(Alotaibi et al., 2024)。また、体を動かすことの楽しさを見出すことができ、結果的に楽しく傷

害予防ができていると感じることができたとの語りがあった。幼児対象の調査でも、外部講師が運動指導を行うことで、子どもや学生が運動を「楽しい」と感じる機会が大きく広がっている(田中他, 2018)。

4-3 離島教育への外部連携の意義と課題

講師を探すことから始まるため、専門的な知識をもつ方々から講習をしてもらうことを継続することは教員側の負担が大きい。今後、専門家からの講習をどこの学校でも受けやすい環境を整える必要がある。そのためにも教育委員会等の協力を仰ぎながら講師一覧表等ができることを期待する。また大学等と繋がり、専門家を目指す学生にも講師となってもらうことで、学生は「教える」ということを学び、学校は学生の学びを還元してもらうことができ、お互いにとって利益のある活動となることが期待できる。

4-3 本研究の限界

本研究は、1年間という長期的なスパンで行った。そのため、本活動で得た知識だけでなく、普段の生活やテレビやインターネットなどさまざまな要因から影響を受けたことも考えられる。

5 結論

取組実施後、外部講師に協力をしてもらい保健活動を行うと、「予防・救急処置」で有効性がみられた。また、自由記述回答からも専門家から専門的知識を聞く機会を作ることの有効性が示された。外部講師からの講習を継続的に生徒が受けられるような仕組み作成が今後の課題である。

謝辞

本調査を実施するにあたり、調査や活動へのご理解とご協力を賜りました講師の方々、Y県の離島公立中学校の諸先生ならびに生徒の皆様へ、心より感謝申し上げます。

引用・参考文献

- 井上仁, 箕輪良行, 河野正樹他, 1994. 離島における救急患者搬送の実態. 日本救急医学会雑誌, 5, 32-41.
- 海野優佳, 青柳直子, 2021. 中学校における養護教諭と生徒のスポーツ障害に関する認識. 教育学部紀要(教育科学), 70, 431-441.
- 瀬口浩一, 名方佳寿子, 細川妃奈子, 2018. 離島における医療サービスの供給と人々の受診行動. 摂南大学院ワーキングペーパー, 5, 1-29.
- 財団法人日本学校保健会, 2000. 学校保健委員会マニュアル. 財団法人日本学校保健会.
https://www.gakkohoken.jp/book/ebook/ebook_H110010/H110010.pdf (参照 2025-9-27).

スポーツ庁, 2022. 第3期スポーツ基本計画. 文部科学省.

https://www.mext.go.jp/sports/content/000021299_20220316_3.pdf (参照 2023-5-7).

田中瑛, 阪田隼也, 2018. 幼児の運動能力と外部講師による運動指導. 大阪物療大学紀要, 6, 33-37.

原田純治, 村田義幸, 進野智子他, 2006. 離島における教育の実情と課題. 南太平洋海域調査研究報告, 45, 1-5.

文部科学省, 2016. 外部講師を活用したがん教育ガイドライン (2022-3 一部改訂). 文部科学省.

https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/20210312-mxt_kouhou02-1.pdf (参照 2023-5-7).

文部科学省, 2017. 現代的な健康課題を抱える子供たちへの支援～養護教諭の役割を中心として～. 文部科学省. https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/1384974.htm (参照 2023-5-7).

Alotaibi, B.A.A., Abbas, A., Nayak, R.K., et al., 2024. Students' satisfaction and learning experiences at higher agricultural education institutions in Saudi Arabia: An empirical inquest. *Frontiers in Education*, 9, 1-11.

Jeong, L., Li, D., 2024. Psychological well-being from sports injuries in adolescence: A narrative review. *Cureus*, 16(7), e64018.

Leddy, M.H., Lambert, M.J., Ogles, B.M., 1994. Psychological consequences of athletic injury among high-level competitors. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 65(4), 347-354.

Tan, M., Xi, W., 2019. Effect analysis of community first aid training mode based on popular science on improving first aid knowledge and skills. *International Journal of Clinical and Experimental Medicine*, 12(3), 2350-2358.