

## NEWS FILE ①

国立教育政策研究所2014年6月30日(月)

## 「学級活動」に役立つ教員向けのリーフレットを作成

国立教育政策研究所は、中学校における「特別活動」について、教員向けのリーフレット（「学級・学校文化を創る特別活動（中学校編）」）を作成し、Web サイト上に公開しました。（[http://www.nier.go.jp/kaihatsu/pdf/tokkatsu\\_j\\_leaf.pdf](http://www.nier.go.jp/kaihatsu/pdf/tokkatsu_j_leaf.pdf)）

リーフレットでは、特別活動の中でも「学級活動」に焦点化して指導のポイント等が解説されています。さらに、互いの意見の違いを超え、よさを生かしながら合意形成を図ったり、効果的に自己決定につなげたりする「話し合い活動」を特に意識して編集されています。

また、指導のポイントが見開きページで解説されているほか、写真や図などが数多く使用されているため、視覚的に理解しやすい資料となっています。加えて、学習指導案作成の基本が分かりやすく解説されるなど、実際の指導に役立つ内容が盛り込まれています。

今後、各中学校において、このリーフレットが有効に活用され、効果的な特別活動が展開されることが期待されています。

特別活動の中でも「学級活動」に焦点化



※潜在的カリキュラムとは、校風や校則、地域と連携した授業や行事の進め方や教育観などと、生徒たちの相互の集団形成や班や係など学級固有の活動が内容として挙げられる。

## CONTENTS

夏休み明けの生活指導について .....	後藤 彰（日本体育大学）	2
夏休み明けの「体ほぐしの運動」について .....	近藤智靖（日本体育大学）	4
バスケットボール・ハンドボールの歴史 .....		8

# 夏休み明けの生活指導について

後藤 彰  
(日本体育大学)

## 1 はじめに

中学生は、多感であり、大人社会の様々なものに興味を示したり、流行に敏感に反応したりします。そのため、後先を考えずに行動することもあり、状況によっては警察等の関係機関と連携を図って解決しなければならない問題が発生することもあります。

近年、飲酒・喫煙、万引き、シンナー等の薬物乱用などの問題行動だけでなく、スマートフォン等による不健全サイトへのアクセスによるトラブルや、危険ドラッグの誘惑などから、中学生が事件や事故に巻き込まれることも想定されます。

そのため、中学校における生活指導においては、問題となる具体的な事象を取り上げ、その背景にある誘因や手口を理解させるとともに、問題行動を起こした時に生じる自身の進路への悪影響や、他人に与える危害や被害の大きさを考えさせ、自らの行動に責任を持たせるように指導することが重要です。

特に、夏季休業期間中は、中学生にとって解放的な気分になるとともに、行動範囲や交際範囲が広がるため、問題行動の誘因が多くなり、様々な手口に引っかかりやすくなることが懸念されます。

そのため、各学校において、区市町村教育委員会等からの通知を踏まえ、地域の環境や生徒の実態等に即した具体的な生活指導を行うことが求められています。

例えば、基本的な生活習慣に関する事項であれば、規則正しい生活習慣を身に付けるために、食事や睡眠時間の重要性を説明するとともに、1日の時間を有意義に過ごすための計画を立てさせるなどの指導が必要です。

また、問題行動に直結しやすい事項であれば、保護者に対して、子供が誰とどこに行くのかを必ず保護者に告げることを徹底するようお願いするとともに、保護者から見て、子供の言動や行動等に不安や心配なことがあれば、担任等と連絡・相談をするよう働きかけることも必要です。

このような夏休み前の指導を踏まえた上で、夏休み明けに登校してきた生徒の様子を適切に観察し、問題行動につながる芽が見受けられた時には、保護者と連携して早い時期に芽を摘むことが重要です。

## 2 夏休み明けの生徒の様子と想定される問題行動等

夏休み明けの生徒の様子を把握するためには、次のような観点から、その様子を観察することができます。問題行動が想定されるなどの状況によっては、学級担任だけでなく、主幹教諭や生活指導主任、学年主任等と相談・連携しながら、継続的に指導しなければならないケースもあります。特に、家庭環境と密接にかかわりのあるケースについては、プライバシーを尊重した上で保護者と連携し、慎重に対処していくことが求められます。

### 【実態把握の観点と想定される問題行動等の例】

#### (1) 基本的な生活習慣にかかわること

観 点	想定される問題行動 (状況)
①夏休み中の家庭における帰宅時間の遅延、無断外泊 等	●睡眠不足 ●夜遊び（深夜徘徊） ●朝食の欠食 ●家族とのコミュニケーション不足 ●悪影響を及ぼす友人等との交流 ●金銭トラブル ●違法性のある行為 ●犯罪等への巻き込まれ ●不純異性交遊 など
②夏休み中における多額の金銭使用 等	●恐喝被害 ●スマートフォン及びPCによる不適切なインターネット使用 ●シンナー等の薬物乱用などの違法行為 ●犯罪等への巻き込まれ など
<把握する手立て> ・夏休みの日記帳（生活計画表等） ・本人との面談 ・保護者との連携 ・関係機関との連携 など	

## (2) 態度にかかわること

観 点	校内で想定される 問題行動 (状況)
①髪染め (茶髪等), 異装, 華美なピアス等装飾品の着用 ②乱れた言語 ③学習意欲の低下 ④反抗的な態度	<ul style="list-style-type: none"> <li>●遅刻, 早退の増加</li> <li>●授業中の立ち回り</li> <li>●授業の無断欠席</li> <li>●無断早退</li> <li>●授業妨害</li> <li>●校舎内でのたむろ</li> <li>●他の生徒への悪影響</li> <li>●教師に対する反発</li> <li>●トイレ等の破壊, 落書き</li> <li>●校内での喫煙・飲酒</li> <li>●弱い者いじめ など</li> </ul>
⑤友人関係の変化 (望ましくない卒業生や少 年・少女, 成人との交流)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●無断欠席の長期化</li> <li>●仲間に入らない生徒への誹 謗中傷</li> <li>●対生徒, 対教師暴力</li> <li>●危険な不要物の持ち込み (ナイフ等)</li> <li>●違法行為 など</li> </ul>
<把握する手立て> ・教師による観察 ・教師同士による情報交換 ・保護者・関係機関等との連携 など	

## 3 | 生徒の実態に基づく指導

「(1) 基本的な生活習慣にかかわること」について、夏休み後に把握した場合は、保護者との密接な連携のもとに、関係機関の支援を得ながら継続的に指導していくことが必要です。長期休業中に起きたことだけに、改善に向けた指導には、一定の時間を要することを十分に認識し、生徒の日々の生活習慣や生活態度の改善に取り組んでいかなければなりません。その際、保護者との連携のもと、生徒に実現可能な身近な目標を立てさせ、達成できた時には賞賛し、次にまた新たな目標を立てさせて取り組ませるなど、段階的に指導を行っていくことも一つの方法です。

「(2) 態度にかかわること」の①～④については、学校に登校してきた際の早期発見、早期対応が極めて重要です。しばらく様子を見るなどの構えでは、当該生徒は先生方に黙認されているものと思ひ込み、指導したときには、「今頃何を言っているのか」などの言葉を発したり、反抗的な態度を表したりして、教師の指導が入らなくなってしまう可能性が高くなります。大概の生徒は内心、夏休み明けの登校初日

に、教師がどのように指導してくるのかと戦々恐々としているものです。指導が何もなされなければ、生徒は先生が認めたことと思ひ込んでしまいます。

問題行動を発見した時には、保護者に連絡し、学校の教育方針等を伝えた上で、即対処することが肝要です。(このような対応をとるためには、夏休みに入る前の生活指導時や保護者会において、生徒や保護者に対して伝え、理解を得ておくことが必要です。)

⑤の場合は、好ましくない交友関係を断ち切るための手立てを講じることが必要となります。保護者はもとより、関係機関との連携のもとに、当該生徒に対して、自己の将来を考えさせ、夢や希望を実現するための具体的な取り組みを示唆し、その際に最大限の支援をしていくことを伝えることが必要です。また、好ましくない交友者には、関係機関や良好な関係にある第三者等の協力を得て、当該生徒のことを考えて交友を断ち切って欲しいことを伝える手段を考え、取り組んでみることも一つの方法と言えます。

## 4 | 保健体育教師への期待

どの中学生も中学校の入学時には、自分なりの目標や夢をもって入学してきているはずですが、ところが、夏休みを境にしてそれを見失い、本来目指すべき方向と異なる問題行動へと走っていく生徒もいます。そのような生徒に、進むべき新たな方向を指し示し、力強く背中を押して前に進ませることができるのは、体育の授業等を通して生徒との強固な信頼関係を築いている保健体育科の教師であると思います。そのような保健体育科教師の指導力が期待されています。

## 5 | おわりに

中学生の時期は、社会の中で生きていく上で必要な力を培う貴重な時期です。そのため、中学校3年間を見通した中で、3回ある夏休みをどのように過ごさせるのか、計画的な取り組みが求められている昨今です。今後、学校・家庭・地域が一体となって、十分にこのことを議論することが必要ではないでしょうか。

# 夏休み明けの「体ほぐしの運動」について

近藤智靖  
(日本体育大学)

## 1 はじめに

「体ほぐしの運動」は、「体力を高める運動」と並んで「体づくり運動」領域の重要な柱の一つです。中学校学習指導要領には「体ほぐしの運動」について次のような記述があります。

「心と体の関係に気付き、体の調子を整え、仲間と交流するための手軽な運動や律動的な運動を行うこと」(文部科学省, 2008)

このように「体ほぐしの運動」は、「気付き」「調整」「交流」といった三つのねらいを持っていることがわかります。特に「交流」については、生徒同士の人間関係づくりに大いに寄与する可能性があり、夏休み明けの学期はじめに「体ほぐしの運動」を実施することは生徒の人間関係を改めてつくり直す上で有用であると考えています。もちろん、各学校には保健体育科の年間計画がありますので、必ずしも夏休み明けに「体づくり運動」の単元が実施されるわけではありません。そのため、本稿では、学期のはじめにあたって、単元ではない短時間で取り扱え、しかも大がかりな準備が不要な活動を紹介したいと思います。特に今回は「交流」をねらいとした活動に限定したいと思います。

## 2 運動の例

授業の最初に生徒同士の「交流」を促進し、なおかつ思い切り運動欲求を解放しながら、授業の雰囲気のリズムと勢いを与えていくことは非常に重要であり、はじめにその点をねらった活動を紹介します。

### (1) 全力で走って捕まえる

#### —手つなぎジャンケン鬼ごっこ—

鬼ごっこは小学校の定番かと思いますが、中学校でもクラスによっては十分に楽しむことができます。全力で走って仲間にタッチをしたり、逃げ方や追いかかけ方を考えたりするなど、球技の基礎となる身のこなしやスペースへの感覚が磨かれていきますが、「体ほぐしの運動」の一例としても鬼ごっこは大い

に可能性があると考えています。以下では「手つなぎジャンケン鬼ごっこ」のルールを紹介します。

- ①鬼役を3～5人決める。
- ②鬼役以外の人は、体育館いっばいにひろがり逃げる役となる。
- ③鬼役が逃げる役をタッチしたら、2人でジャンケンをし、鬼役が勝ったら、逃げる役だった人と手をつなぐ。2人は鬼役となり、次の人を追いかける。
- ④4人目が捕まったところで、鬼役は二つのグループに分かれる。4人になるたびにグループが増えていく。ちなみに、4人以上で走ると動きが停滞しがちになる。
- ⑤全員が捕まるまで行う。

鬼ごっこ一回あたりの時間は3～4分程度ですが、全力で走ることによって運動欲求が解放され、また、追いかけ合うことで笑顔があふれます。さらに、手をつながざるを得ないルールになっているので、身体接触をする機会が見られます。ただし、男女が交じる場合や身体接触を嫌がる生徒がいる場合には、手をつなぐ代わりにタオルを使うなどの配慮が必要です。

こうした「手つなぎジャンケン鬼ごっこ」の他にも、「しっぽ取り」と呼ばれる活動や、タグラグビーやフラッグフットで使用されるようなタグやフラッグを取り合う活動などがあり、いずれも小学校で多くの生徒が体験しています。そのため、ルールの説明に長い時間がかからず、大がかりな準備や複雑な技能を必要としません。さらには、生徒同士の体が接近していく点や、運動欲求が解放される点では、生徒間の「交流」を促進する活動といえます。

### (2) みんなで課題に取り組む

#### —集団的達成—

生徒間の協力によって課題を達成していく集団的達成ということも重要な活動の一つといえます。次にそうした集団的達成を促す活動を紹介します。



写真1 みんなで同時動作

### 1) 長縄跳び

長縄跳びもすでに様々な学校で実践されていますが、ここでは「体力を高める運動」として捉えるのではなく、「体ほぐしの運動」の「交流」の一つとして捉えています。そのため、ダブルダッチをはじめとした複雑な跳び方の習得を目指すのではなく、最初から縄の中に多くの生徒が入って、みんなで跳んだ回数を伸ばしていきます。これは非常に単純な運動ですが、記録が伸びることで、生徒は嬉しく感じますし、何か一体化していく気分にもなります。大勢の生徒が同時に単純な動きを繰り返していくこと（同時動作）で、気持ちの一体感を生み出します。筆者の勤務先では、約1500名の1年生を対象として、1学期の7月（学部によっては4月）に大縄跳びで遊ぶことを試んでいます。この活動の背景には、部活動だけの人間関係ではなく、クラスの仲間との横のつながりを促進し、様々な人と関わって欲しいといった願いがあります。単純な動きの繰り返しですが、跳んでいる学生のみならず、見ている学生が応援し、終わった後には自然とハイタッチをする学生が多くいます。

ただ、今回は夏休み明けですので、まだまだ体育館の気温が高い場合には、長縄以外の活動を考える必要があります。その場合には、同じ動きをみんなで継続して行う「同時動作」という考えを念頭に入れておくとも良いかと思えます。一つの例としては、クラスの全員が1～4列程度に並び、前の人の肩に手を乗せて、みんなで同時に「1, 2, 3, 4」の掛け声に合わせてジャンプをしたり、前後左右に同



写真2 5人で協力して狭い空間に10秒入る課題

時に動いたりすると、同じ動作を全員で行う活動を取り入れることも考えられます（写真1）。

### 2) みんなで狭いところに乗る・入る

この活動は、野外運動やチャレンジ運動などにおいて行われる活動の一種で、狭い一定のスペースに大勢の人が助け合って入るという活動です。チャレンジ運動では「ザ・ロック」（ミドウラ、2000）と呼ばれており、大きなスペースから小さなスペースへと課題が難しくなる中で、お互いが声を掛け合って支える活動です。ルールは次の通りです。

- ① 大小様々な跳び箱の1段目・マット・板など、大勢の生徒が乗っても大丈夫な用具を用意する。
- ② 決められたグループ（例、5～8人）でその上に乗る。まずは一番大きな物から乗っていく。全員がその場から落ちずに5秒間安定していたら課題達成とする。
- ③ 大きな物から小さな物へと課題が進んでいく。

大小の跳び箱やマットがない場合は、フラフープで代用しても構いません。フラフープの場合には、「何人が、この中に入れるかな」といった課題で、人数の記録を増やしていくという方法もあります（写真2）。

### 3) 人間知恵の輪

人間知恵の輪は、みんなが体を近づけ、手をつなぎ、互いにああでもないこうでもないと思恵を出し合って解決をする活動です。動的な活動というよりも静的なイメージが強いですが、実際に知恵の輪の

中に入ってみると、仲間の体が非常に近い位置にあるので、かなり熱を互いに感じる活動です。また、仲間と手を組み、絡み合った状態を解いていくことで達成感も味わえる活動です。進め方は次の通りです。

- ① 6人一組となり、隣り合わない人と右手で握手をする。
- ② 次に左手で別の人と握手をする。
- ③ 絡まった状態を解いて、一つの円になるようにする。円になった時に、ある生徒は円の中心を向いている場合と、外に向いている場合があるが、いずれも可とする。

6人から開始し、徐々に人数を増やすことで、難易度が上がります。人数が増えた場合には、始める前に一つの円になっているかどうかをチェックしておかないと、解いてみたら二つの円になっていることもあります。クラスの人数によっては、適切な人数が配置できない場合があります。例えば、10人組の知恵の輪に挑戦させたいが、生徒の数が12人になってしまう場合です。その場合には、2人がリーダー役として解く指示を外から与えるなどの役割を与えます。

### (3) 仲間と支え合い、自分の体をあずける

最後に、仲間と支え合ったり、体の重さを感じたりしながら楽しめる活動を紹介します。

#### 1) スタンドアップ

この活動は小学校の「体づくり運動」においても取り上げられる活動ですが、手足が長くなり、体が大きくなった中学生の方が難しさを感じるかもしれません。進め方は非常に簡単です。

- ① 2人一組のペアになり、背中合わせに座り、腕を組む。
- ② 互いに後方に体重をかけ、押し合いながらタイミング良く立ち上がる。
- ③ 慣れてきたら、腕を組まずに立ち上がる。クラスでどのペアが早いか競争する。
- ⑤ さらに慣れてきたら、人数を増やす。3人一組や4人一組で同じような活動を行う。

この活動はタイミングの良さとバランスの良さが要求されますが、そうした体力の問題のみならず、「体ほぐしの運動」として重要な意味があると考え

ています。仲間の体を背中で押しながら、自分の体を仲間にあずけていく点が、非常に重要になります。

#### 2) 人間棒倒し

この活動も仲間との信頼関係のもとに成り立つ活動です。進め方は次の通りです。

- ① 2人一組となり、棒の役の人は、体をピンと硬直させる。
- ② もう1人の人は、受け止め役となる。2人は互いに向き合う。
- ③ 棒の役の人は、「いきます」と言ってから、上半身を曲げずに前に倒れる。受け止め役の人は、しっかりと棒の人を受け止めて、もとの位置に戻す。慣れてきたら、徐々に距離をとる。
- ④ 次に受け止め役の人は、棒の役の背後に立つ。棒の人は、受け止め役の人を信じて、後ろに倒れる。受け止め役の人は、しっかりと棒の人を受け止める。
- ⑤ ①～④に慣れてきたら、三人組となり、棒の人の前後に受け止め役の人がいるようにし、棒の役の人が振り子のように、前後に振られる。

わずか前後1mにも満たない距離の振動ですが、生徒達はまるでジェットコースターにでも乗ったかのごとく、キャーキャーと騒ぎます。その中で、人に体をあずけることの楽しさと不安を感じ、また人を受け止めることの楽しさと重さを感じます。体をあずける側にも、受け止める側にも、しっかりとあ



写真3 人間棒倒し

ずける、受け止めるといった強い気持ちが必要とされる活動でもあります。



以上、いくつかの活動を紹介してきましたが、こうした一連の活動は、筆者の大学での授業や教師向けの実技講習で取り扱っている活動の一部です。

### 3 「交流」を中心とした「体ほぐしの運動」を行う上での留意点

学期はじめに生徒が楽しいと感じ、なおかつ生徒同士の関係性を改めてつくっていくといったねらいを達成するためには、いくつか留意する点があります。

#### 1) 楽しさや集団的達成を重視し、

##### 複雑な技能を必要としない活動を選択する

全ての生徒が短時間で「交流」を促進していくためには、複雑な技能を必要とする活動ではなく、シンプルな動きを選択する必要があると考えます。ただし、課題それ自体に挑戦性があり、難易度が上がるようなものを選ぶ必要があります。

#### 2) 肯定的な関わり行動を重視する

「交流」を大きな柱としているにもかかわらず、仲間を責め立てる言語が大きく飛び交ってはとも子もありません。「へたくそ」「うざい」「きもい」といったマイナス言語は、「交流」の阻害要因でしかありません。そうした言語や態度に注意をしつつ、一方で肯定的な関わりを促すような仕組みを確立する必要があります。具体的には、グループやクラスで円陣を組んだり、仲間とハイタッチをして喜び合ったり、といった一定の行動を学ぶことが大切です。ただし、こうした行為を必要以上に強要することによって生徒の本音を抑圧してはなりません。それを避けるためにも、生徒と合意をしながら、一人一人の生徒が安心していられる雰囲気をつくるのが大切です。思ったことを何でも口にして人を傷つけることが良いのではなく、楽しい雰囲気をつくるために、仲間を尊重するといった約束事が守られるよう、教師は生徒に働きかける必要があります。

#### 3) 身体接触に気をつける

身体的な距離感は心理的な距離感を象徴的に示す

可能性もあります。遊びのような楽しい活動を通じて、身体的な距離を縮めることが、結果的に心理的な距離を縮めることにもつながりますが、どうしてもこうした活動に苦手意識を持つ生徒もいる場合があります。そうした生徒であっても安心感を持って参加できるような用具の工夫が非常に重要になると思います。また、ペアやグループの組み方にも人間関係を考慮する必要があります。筆者は様々な大学で指導をしてきましたが、「手をつないで」と指示しても何らかの理由でつなごうとしない学生や、日常的にいじめに近いような抑圧-被抑圧の関係になっていた学生もいました。そうした場合には、ペアやグループの組み方に気を遣ったこともありました。そこでは無理に手をつながなくてもいいよう配慮をせざるを得ない場合もありました。ただし、腫れ物に触るかのごとく扱ってしまえば、運動の持つダイナミックさが損なわれてしまう可能性があり、生徒の実態に応じることが重要です。

#### 4) 動的活動から静的活動へといった

##### 活動のリズムを意識する

「体ほぐしの運動」を取り扱う際の学習の流れは様々に考えられますが、一例として、生徒達の運動欲求を十分に解放する動的な活動を導入として扱い、そこからじっくりと取り組むような静的活動へと続くやり方もあります。生徒がどのような順序で活動に取り組むのか、といった活動の順番も意識していく必要があるかと思えます。



以上、夏休み明けに短時間で行える「体ほぐしの運動」について紹介しましたが、重要なことは生徒の実態に応じるということです。なお、現在、文部科学省は「体づくり運動」を7時間以上の単元として取り扱うよう推奨しています。短時間の活動をもって単元を全て行ったこととはしないように注意していただければと思います。

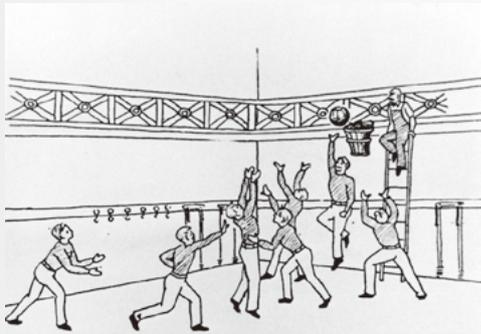
#### ■参考文献

- ・文部科学省(2008) 中学校学習指導要領. 東山書房. p.85
- ・ミドウラ・グローバー(2000) チャレンジ運動による仲間づくり—楽しくできる「体ほぐしの運動」. 高橋健夫監訳. 大修館書店. pp.33-43

## バスケットボール

### ●発祥

1891年にアメリカの国際YMCAトレーニングスクールの体育教師ネイスミス氏が、冬季に室内でおこなえるスポーツとして考案したのが始まり。当初はサッカーボールを使って桃のかごを体育館の手すりに打ちつけておこなった。1チーム9人、ルールは13条でドリブルという技術はなかった。このゲームはまたたく間にアメリカ国内に広まり、1893年には女子のバスケットも始まった。



▲世界で最初のゲームをプレイした日本人・石川源三郎氏が描いたスケッチ

### ●日本への普及と発展

わが国には、世界各国への普及と同様に、1908（明治41）年に同校を卒業して帰国した大森兵蔵氏が、東京YMCAで初めて紹介し、1913（大正2）年に来日したブラウン氏らの指導で広く普及した。

1936（昭和11）年のベルリンオリンピックで男子が正式種目に加えられ、日本代表もこれに参加した。女子は1976（昭和51）年のモントリオール大会から正式種目となっている。現在では、国際バスケットボール連盟（FIBA）に210



▲サッカー用ボールを利用した初期の11人制ハンドボール。

か国以上が加盟するほど盛んになり、特にアメリカのプロバスケットボール（NBA）の試合は、世界的に大変な人気を博している。

## ハンドボール

### ●発祥

19世紀末から20世紀の初めに、ドイツの体育教師カール・シェレンツ氏が女性用のボールゲーム（トーアバル）をもとに、教育的価値を考えて、男女ともに楽しめるように改良した屋外での11人制と、デンマークで冬季の室内用ボールゲームとして考案された7人制がおこなわれていた。

どちらもヨーロッパ各地に広まり、1928年に国際アマチュアハンドボール連盟が結成され、1936年のベルリンオリンピックで正式種目に加えられた。第二次世界大戦後、7人制が世界的に普及したため、現在、すべての国際試合は7人制でおこなわれている。

### ●日本への普及と発展

わが国には、1922（大正11）年に大谷武一氏が11人制を紹介し、学校体育の中でおこなわれるようになった。1952（昭和27）年、日本も国際ハンドボール連盟へ加盟することになり、同時に7人制が導入され、1963（昭和38）年から7人制に統一された。

現在では160か国余に普及。全体的な競技力はヨーロッパが優位だが、韓国女子が2004（平成16）年のアテネオリンピックで銀、2008（平成20）年北京大会で銅メダルを取り、すばやいアジアのハンドボールも注目されている。