

# 体育と保健の ひろば



## CONTENTS

特別企画1



あの人この話

### 藤井聡太さんが 将棋を通して身につけたもの

中日新聞・岡村淳司 … 2～3

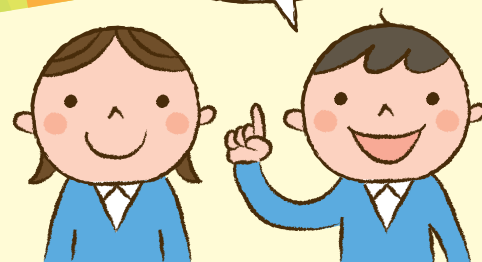
特別企画2



座談会

### ポストコロナ時代の 学校教育と保健を展望する

森良一×上地勝×鈴木美江 … 4～7



連載

### 教育NOW!

- ・ 埼玉大学教育学部附属小学校体育部 … 8～9
- ・ 東京都世田谷区立三宿中学校 … 10～11

### 小さじ一杯の工夫で授業が変わる！ 子どもが変わる！

国土館大学・細越淳二 … 12

### イギリスに根付く熱いフットボール愛

時事通信・青木貴紀 … 7

|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|



あの人  
この話

# 藤井聡太さんが 将棋を通して 身につけたもの

中日新聞文化芸能部 岡村淳司

「将棋をやっていると当然一定の割合で負けます。そんなふうになんかできないことをひとまず受け入れ、次になげろということが、将棋を通してできるようになったと思います」

2021年12月、東京都渋谷区の東郷神社に大勢の報道陣が集まった。圧倒的な強さで最高峰タイトルの竜王位を奪取し、将棋界の頂点に立った上で新年を迎える藤井聡太さんの記者会見。間もなく二十歳になる自身の成長や人格形成に、将棋がどう影響したかを問われた彼は、じっくり考えてから答えた。

## 藤井 聡太 (ふじい そうた)

2002年生まれ。愛知県瀬戸市出身。史上最年少の14才2か月で将棋のプロ棋士となる。その後も多くの最年少記録を塗り替えている。

## 感情を表に出す藤井少年

藤井さんは陶磁器で有名な愛知県瀬戸市で、将棋と無縁なサラリーマン家庭の次男に生まれた。将棋との出会いは五歳。隣に住む祖母がたまたま買ってきた入門用セットでのめり込んだ。「楽しくなければ何事も続かない。子供がやりたいことをやらせよう」が母親の教育方針。音楽をたしなむ親族が多く、ピアノを習わせた時期もあったが、本人が興味を示さないので早々に見切りをつけたという。藤井少年はやりたいことを存分にやらせてもらえる環境で、伸び伸びと育った。

ただし常に好き勝手に振る舞ってきたわけではない。幼い彼の大切な学びの場になったのが、近所にある「ふみもと子供将棋教室」だった。指導者の文本力雄は強さや成績よりもマナーと思いやりを重んじる。靴をきっちり揃えての入室、大きな声での挨拶、長時間の正座……。六畳二間の教室には張り詰めた空気が漂う。幼稚園の年中児から通い始めた藤井少年は、付き添った母親の膝の上で甘えることがあった。それを見た文本は「ゴロニヤーンしてると、強くならんぞ！」

と叱ったという。そんな強面の先生がいても、本人は喜々として週三回、皆勤賞で通い続けた。大好きな将棋の奥深さに触れる時間が楽しくて仕方なかったのだ。「教室は結構厳しい方針だったと思います。そこで詰め将棋もよく解きました。自分の将棋の原点になったところがあります」。プロ入り後、そんなふうに戻っている。

当時は対局に負けるとよく泣いていた。礼儀に厳しい文本だが、悔し泣きする藤井少年には大らかに接した。それが勝負に必要な気質だからだ。小学2年生の時、名古屋市で開かれた大会の決勝でボカをして敗れ、大勢の観客の前で号泣したことも。そんなふうに関心を素直に表に出す子供だった。教室で終わりの挨拶をした後は、仲間とプロレスごっこをして大騒ぎするやんちゃな生徒でもあったという。





## 棋士としての自立に向けた成長の証

そんな藤井さんは小学4年生でプロ棋士養成機関の「奨励会」に合格。教室を卒業して月二回、大阪市の関西将棋会館に通うようになった。奨励会は各地の才能ある若者が集まる場だ。例会の成績によって昇級したり降級したりする激しい競争が繰り広げられる。地元で敵なしだった藤井さんも小学5年生の3級時代、六連敗を喫したことがある。その時は会館を出るや、付き添いの母親の前で「わー」と泣き出したという。周囲の会員は年上ばかり。皆人生を懸けて戦いに臨み、ライバルの前で泣いて弱みを晒す者はいない。会館の外に出るまで涙をこらえたのは、彼がそうした空気に触れて少しずつ成長していた証だろう。「アマチュア時代の対局とは緊張感が違いました。かなり勉強になって、自分も成長できたと思います」。藤井さんは奨励会での経験をそう評している。

関西将棋会館までは新幹線と在来線を使い継いで一時間。最初は父親か母親が同行したが、本人は中学生になって大人運賃になると「一人で行けるから」と断るようになった。家から遠く離れて一人で勝負する少年は、同級生よりも早く自立していた。

藤井さんを育てた人物として、師匠の杉本昌隆八段も忘れてはいけない。杉本八段は早くから彼の才能を見抜き、師弟関係を結んでも対等の棋士として接した。弟子の力をリスペクトし、考えを押しつけたり型にはめたりしなかった。その上で懇意の強豪棋士と練習対局させるなど、藤井さんが自ずと伸びる“環境”を整えた。地方在住で不利な中学生が史上最年少でプロになったのは、そんな思慮深い師匠のおかげだ。藤井さんは「**技術的な指導だけでなく、対局に臨む心構えなどたくさん**のことを教えていただいた」と感謝する。



## 将棋の道を歩む中で育まれた美点

デビュー直後こそミスをして思わず対局中に自分の膝を叩くなど、若さをのぞかせることがあった。しかし昨年タイトルホルダーになった頃には、対局でも盤外でも浮ついたところを全く見せなくなった。公の場では自身の立場や影響力を理解し、じっくりと考えてから発言する。「**人前で話をするのはまだ慣れないですが、その分慎重にと。自分の中でいただいた質問をしっかりと噛み砕いて答えようと意識しています**」。そう語る藤井さんは、十代にして早くも大棋士の風格を漂わせている。

藤井さんと同じく中学生で棋士になった第一人者の羽生善治九段は「**将棋は答えのない問題を解いているようなもの。正しいのか正しくないのか分からないけれども、選ばなければいけない状況が続く。それは子供にとって刺激的な経験になる**」と語る。対局は偶然の要素がなく、因果関係が明白に

なる。それは自分が全ての責任を負うことにつながる。「**最後は悔しくても自ら負けを認めなければいけない。それをきちんと終わるのが非常に大事なんです**」

江戸時代からの伝統がある将棋は単なるボードゲームに止まらず、文化や「道」としての側面がある。楽しさ、悔しさ、喜び、挫折、忍耐、達成感、平常心、社会経験……、藤井さんはあらゆることを将棋を通じて学んだ。そんな彼は以前インタビューで自身が天才型か努力型かを問われ、「**環境型**」と答えたことがある。

デビュー後無敗での歴代連勝記録更新や史上最年少でのタイトル獲得など、藤井さんが成し遂げた偉業は枚挙にいとまがない。それでも彼の姿勢は常に謙虚で、自分を支えてくれた人びとへの感謝に満ちている。その真摯な人柄こそ、盤上の強さに並ぶ美点だろう。



# ポストコロナ時代の 学校教育と保健を展望する

**森 良一**（もりりょういち）  
司会、東海大学教授  
（元 スポーツ庁政策課教科調査官）

**鈴木美江**（すずき よしえ）  
埼玉県春日部市立  
川辺小学校校長

**上地 勝**（うえじ まさる）  
茨城大学教授



## パンデミックの 学校への影響

**森** 新型コロナウイルス感染症のパンデミックの影響は社会全体に及びましたが、学校教育が受けた影響もまた少なくありません。2020年3月の全国一斉臨時休校に始まり、GIGAスクール構想の前倒しによる1人1台タブレット端末の配備など、学校教育の在り方は大きく変わりました。そもそも、学習指導要領の全面実施の時期と、パンデミックの期間は重なっています。そこでこの座談会では、パンデミック下の教育実践を振り返りつつ、ポストコロナ時代の学校教育と保健科教育の在り方を展望してみたいと思います。

**鈴木** 2020年3月からの臨時休校がありましたが、その年に小学校は学習指導要領の全面実施を迎えたわけです。新課程の授業時間を確保するために、土曜授業を実施したり、長期休業を短くしたりして、しのいできました。

感染対策としては、学校保健委員会が中心になって、児童と保護者向け資料を作成しました。特に児童に対しては、登校から下校までの一日の時間の流れの中で、例えば手洗いのタイミングなど、感染防止のポイントをわかりやすく示すように配慮しました。

給食後に行っていた歯みがきは、一時は取りやめることも考えました。しかし、学校歯科医の先生に相談する中で、その重要性に鑑みて、できるだけ飛沫を飛ばさないみがき方を指導していくようになっていきました。

## パンデミックの経験から 導き出される教訓

**森** 中央教育審議会の答申や学習指導要領では、健康情報が一つのキーワードに上がっていました。このような観点から、上地先生のご意見をどうぞ。

**上地** コロナが流行する中で、日本人の情報リテラシーやヘルスリテラシーが問われることがありました。こうした状況に対して、「リテラシーが低い人を攻めるのではなく、そうした人にどうやって情報を届けるか、どうしたら伝わるか、ということ国や専門家ももっと工夫すべきだ」という意見があります。そこが一つ、教訓としてあげられる点だと考えています。



**森** 感染症に関する情報は、パンデミックの前は今回ほど多くなかったと感じています。それが今回、様々なところから多様な情報が流れて、混乱した部分もありますが、正しい情報も社会で認知されるようになってきましたね。

**上地** 1つは、デマやフェイクニュースが出回ることがある、ということが認知されるようになってきましたね。また、「どうすれば、正しい情報にアクセスできるか」ということが、これまでは教科書上の知識としてしか得られていなかったのですが、パンデミックを通して、小学生から大学生まで、経験的に、実感をともなって理解できるようになってきたと感じています。

**森** なるほど。ところで、デマやフェイクニュースが出回って、それがきっかけで差別や人権問題が起こることもあります。学校では、差別や人権問題について、どのような配慮をなさっていますか。

**鈴木** 「恐れるべきはウイルスであって、人ではない」「だれがいつ感染してもおかしくない状況である」「感染した人を差別することは絶対にいけない」というメッセージを、機会を見つけて伝えるようにしています。児童には、全体指導をしたり、学級担任を通して様々な機会に話をしてもらったりしています。また、保護者たちのコミュニティで広まることがないように、家庭に向けてもメッセージを出しています。これらは大事なことなので、学期の初めや終わりに繰り返し伝えています。

**森** ありがとうございます。偏見や差別の問題は、これまでは道徳や社会科で扱うことになっていましたが、高等学校の学習指導要領に「精神疾患の予防と回復」が位置づき、「偏見や差別の対象ではない」ということを学ぶようになり

ました。小学校や中学校の学習指導要領には、こうした記述は見られませんが、上地先生はどうお考えですか。

**上地** 偏見や差別は、精神疾患だけでなく、がんやエイズなど他の疾患でも起こっていますので、保健の授業で扱う必要があると思います。「偏見や差別は道徳で扱いますよ」では、病気と現実の問題が結びつかないですからね。中心的な学習内容ではありませんが、それに付随して扱うべき内容だと捉えています。

**森** 中学校の学習指導要領では、「感染症の予防」に「病原体の種類によって感染経路が異なることにも触れるようにする」との記述が今回から加わりました。

**上地** これは、新型コロナウイルスの登場を予期していたかのような、タイムリーな記述ですね。今回のパンデミックによって、実感を伴って理解されるようになったと思います。特に、接触感染と飛沫感染に関しては、人々の意識が高まり、行動の仕方も大きく変わりました。

## 1人1台端末は教え方や学び方をどう変えるか

**森** 文部科学省の問題行動・不登校調査では、コロナの感染回避を理由にした長期欠席の児童生徒が、小中学校で2万人を超えていることがわかっています。そのあたりは、鈴木先生いかがですか。

**鈴木** 本校では、大半の児童が登校できていますが、なかには不安があって感染回避のために、登校を避ける家庭もあります。そのような時、オンライン授業で対応できる点はメリットと言えます。ただ、ずっとオンライン授業でいいとは思っていません。やはり学校に来て、友だちや先生との直接的な触れ合いを通して、子どもは人として成長していくものですから。

自分の意見をタブレットの様々な機能を用いて友達と共有することができるので、教室の中で座席が離れていても、協働的な学びがしやすくなったと思います。また、教師の働き方改革という観点で言いますと、これまでは学習のまとめの記述を評価する際、個々のノートを回収して確認していたところが、端末によってずいぶん簡便になりました。

**森** 大学もオンライン授業が増えました。上地先生はメリットとデメリットをどのように考えていますか。

**上地** メリットとしては、鈴木先生がおっしゃるように、学生の意見を一括で管理でき、しかもまとめたり評価したり



する作業が省力化される点です。これからもっといろいろな機能が増えて、より効果的な分析や評価ができるようになっていくのではないのでしょうか。

**鈴木** 児童の意見を集めたとき、意味が近い言葉で集約、カテゴライズされていく機能があって、本校の先生たちには好評ですね。

**上地** また、これはデメリットになりますが、同じ教室にいてオンラインでつながっている場合はよくても、それぞれ離れた場所においてオンラインでつながっている場合の学び合いに難しさを感じています。ちょっとしたことを隣の席の子と話し合ったり教えあったりしてもらうことに、不自由がありますから。

**森** ずっと端末画面を眺め続けることによる、健康への影響はいかがでしょうか。鈴木先生は、心配されていることはありますか。

**鈴木** タブレット端末だけでなく、ゲームやスマートフォンを含めて考えますと、いくつか懸念していることがあります。言葉づかいの気になる子がいて、話を聞いてみると、バトル系のゲームをしているんですね。オンラインでつながることができ、小学生には魅力的なゲームのようです。また、朝が弱く、不登校の傾向がある子は、就寝時刻が12時を過ぎているなど、明らかに生活習慣が乱れていて、保護者もコントロールできていません。そういう家庭が増えてきているので、ネットアドバイザーを外部指導者として招いて、親子一緒に学ぶ機会を設けたり、ノーメディア期間を実施したりしています。

また、拡大学校保健委員会を設けて、ほとんどの児童が進学する中学校の養護教諭や、近隣の幼稚園の園長先生にも参加していただき、「かわべつ子共同宣言」を作成しました。これは、家庭での電子メディアのルール作りを促す啓発資料です。ゲームやネットに依存させないためには、家庭教育が重要です。

**森** ゲーム依存・ネット依存への対策は、保健としても不可避の課題です。ノーメディア期間は、学校でもタブレットを使わないんですか？

**鈴木** いいえ、学校でタブレットは、黒板やノートと同じ学習ツールの1つになっていますので。

**森** 学校生活も含めて、電子メディアの使用時間を制限する、というところまではいかないわけですね。

**上地** 学校のICT化が加速している中で、なかなか難しいですね。だれがどのような制限を加えていくか、今後の課題です。

健康への影響があるのは明らかです。文献やガイドラインを見ていると、ゲームやスマホを一日2時間以上やると、健康への影響が出てくるといわれていますね。ではその2時間に、学校の授業の中のタブレットの時間も含めるか、と問われると難しいところです。ただ、おそらく、学校の学習で使うような時間は、視力や姿勢への影響はあっても、メンタルヘルスへの影響はあまりないような気がします。まずは、家庭でのスマホやゲームの時間を2時間以内に制限する、というのが一つのラインではないか、と思っているところです。

## 体育と保健の 関連を図る

**森** この機関誌のタイトルは「体育と保健のひろば」でして、今日の最後の話も「体育と保健の関連」についてお話し давайте。では、鈴木先生からどうぞ。

**鈴木** どこの学校も同じかもしれませんが、コロナ禍による子どもたちの体力低下を痛感しています。特に臨時休校の際は、マスコミでは学習の遅れを心配する声が多かったですが、それももちろん大切ですが、子どもたちの体力や生活習慣の乱れに、しっかりと向き合っていく必要を感じています。

また、学習指導要領の関連では、保健では体の抵抗力を高めることの重要性を学習していますので、運動習慣を持つことが、自分の体力や競技力を高めるだけでなく、抵抗力を高めて感染症の予防につながるんだ、ということを伝えていています。





**森** ありがとうございます。スポーツ庁の「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」で、気になる結果がありました。健康にとって大切だと思っている小学生と中学生の回答を見ると、健康三原則（運動、食事、休養及び睡眠）の中で、食事と休養・睡眠への意識は運動よりも高い結果が出ていました。運動の重要性をしっかりと伝えていくためにも、体育と保健の関連をもっと図っていく必要があるように思います。

**上地** 「ケア」の視点で、体育と保健を関連させることもできそうです。自分の身体の疲労やコリをきちんとケアしていくという視点で、体ほぐしの運動を発展させられないでしょうか。運動は、広く人々の健康を維持増進いくための重要なツールになる、ということを伝えていきたいですね。

**森** 身体のケアに加えて、心のケアにも運動は大切ですね。このコロナ禍でも、ストレスの増大によるメンタルヘルスの不調や、うつ病を発病する人が増えている中で、運動の重要性が指摘されています。こうした状況にあっては、体育と保健の関連を図る意義が更に高まっていると言えるでしょ

う。話は尽きませんが、今日はここまでにしましょう。ありがとうございました。



## ロンドン便り



### イギリスに根付く熱いフットボール愛

時事通信社ロンドン支局特派員 青木貴紀

2022年11月にカタールで開幕するサッカーのワールドカップは、史上初めて中東で開催される。約150万人の来訪が見込まれるメガイベント。サッカーは今や、世界で最も人気のあるスポーツの一つとされる。

日本や米国などでは「サッカー」と呼ぶが、英国をはじめ多くの欧州諸国、ブラジルなどでの呼び方は「フットボール」。サッカーは「Association Football」の略語だ。21年秋からロンドンに住み、まず感じたのが英国のフットボール文化。特にイングランドの人々にとっては趣味や娯楽ではなく、日常生活に深く根付いたものだと感じる。

日本代表DF富安健洋選手も所属するプレミアリーグの名門アーセナルの本拠地、エミレーツスタジアム。サポーターは試合当日、電車内や最寄り駅でチャント（応援歌）を大合唱する。老若男女を問わず心を躍らせて向かい、平日でも観客席は約6万人がびっしり。ビッグクラブは、ファンクラブ会員であってもチケット入手が困難だ。

サポーターは試合中、とにかく熱い。審判の判定に不

満があれば大声で抗議し、相手選手がファウルをすると容赦なく罵声が飛ぶ。レッドカードを出さ

れて退場する相手選手に、手を振りながらブーイングを浴びせる姿には笑ってしまった。

周りを気にせず試合に没頭し、喜怒哀楽を思い切り表現してその「空間」を楽しむ。スタッフから注意されてもお構いなしに立ち続けるので、記者席から試合がよく見えないのは困ったものだが、観客がつくり出す雰囲気は何とも心地良い。

英国には土曜日の午後2時45分から同5時15分まで原則、サッカーの試合を生中継してはいけない「ブラックアウト・ルール」がある。これはプレミアリーグなどの試合を放送すると、同時時間帯にある下部リーグの試合会場に足を運ぶ人が減るとの懸念があるからだ。賛否はあるが、レベルを問わずクラブと地域とのつながりを大切に作る温かい思いもにじんでいる。







# 体育と保健の関連を図る 附属小の取り組み

埼玉大学教育学部  
附属小学校体育部

## はじめに

小学校学習指導要領第9節体育の第5学年及び第6学年の内容の取扱いにおいて、「各領域の各内容については、運動領域と保健領域との関連を図る指導に留意すること」が初めて示されました。その小学校学習指導要領が全面実施となった2020年4月は、折しも新型コロナウイルス感染症の影響により学校は臨時休業中でした。臨時休業後、自粛生活による運動不足の影響からか、青白い顔の子や、体を動かすとすぐに息切れをしてしまう子など、体力低下の様子が見られました。未曾有の災禍によって、運動と健康が密接に関連していることを改めて実感したのを覚えています。このような情勢の中、学校現場において体育と保健の関連を図ることが今後ますます求められていくでしょう。そこで、今号ではそのような取組について紹介したいと思います。

## 教科内での体育と保健の関連

体育と保健の関連を図る中核はやはり授業です。小学校学習指導要領解説体育編には、「相互の関連を図って指導するとは、『体ほぐしの運動』についての意味や必要性について、保健の時間において理解を図ることであり、また、心の健康で学んだことを『体づくり運動』の時間で実践し理解を深めようとするものである」と示されています。この記述を参考に、本校の第5学年では、保健領域「心の健康」3時間の後、続けて運動領域「体ほぐしの運動」2時間を行う指導計画を立てています。

保健領域の第3時では、不安や悩みへの対処にはいろいろな方法があることを理解するとともに、不安や悩みを緩和するための対処の方法を実際に行うことができるようにすることを目指しています。人に相談したり、運動したりするなど、自分に合った適切な方法を選び、気持ちを楽にしたり、気分を変えたりすることで対処できることを理解できるよう、いつでも、どこでも、一人でもできる対処の一例として、深呼吸を取り入れた呼吸法を行うようにしています（写真1）。

運動領域では、「体ほぐしの運動」も効果的な対処の一例であることを紹介し、伝承遊び（例：だるまさんの一日）や集団での運動（例：円

形コミュニケーション、言うこと一緒にやること一緒に）、ペアストレッチやペアマッサージを行うようにしています（写真2）。これらを指導するに当たっ

ては、ただ遊びや運動を楽しむだけでなく、その意味や目的を理解したうえで取り組めるよう、「心と体にどのような変化がありますか」といった発問や対話的な活動を取り入れるなどの手立てを講じています。

このように、保健領域の学習後、すぐに運動領域の学習をすることで心と体との関係に改めて気付くことができるようにします。以下は、単元後の子供たちの感想です。

「友達と一緒に遊んだり運動したりすると、心がすっきりしたり、ストレス発散になったりした。」

「授業前は少し疲れていたが、友達と遊んだらとても楽しく、心も体もスッキリし、いい気分になった。もっと友達と運動したくなった。」

「運動をするとより元気が出てきて、心がすっきりする感じになり、体が軽くなった。」

運動と健康との関連について、具体的な考えをもてるようになっていく様子がわかります。







## 学校教育活動全体での体育と保健の関連

小学校学習指導要領解説総則編には、「教科としての体育科において、基礎的な身体能力の育成を図るとともに、運動系のクラブ活動、運動会、遠足や集会などの特別活動や教育課程外の学校教育活動などを相互に関連させながら、学校教育活動全体として効果的に取り組むことが求められている」と示されています。

本校では、健康教育全体計画を立て、①体力向上、②学校保健、③学校安全、④食育の4つの領域で構成しています。特に、①体力向上では、教科外体育として特別活動との関連を図っています。学級活動の集会活動では、学年スポーツ大会（バスケットボール大会、水泳大会、サッカー大会）を行っています。児童会活動の異年齢集団による交流では、縦割り班を編成し、フォークダンス集会、長なわ大会を行っています。学校行事の健康安全・体育的行事では運動会、遠足・集団宿泊的行事では、縦割り班での徒歩遠足、第4学年林間学校（ハイキング）、第5学年臨海学校（遠泳）、第6学年冬季林間学校（スキー）があります（写真3、4）。

運動会は、3学級対抗となっており各学年の優勝カップと組系の総合優勝旗をかけて熱い戦いが繰り広げられま

す。運動会前の3週間は、運動場で練習場所を取り合うほどです。本気で取り組むからこそ、運動会当日の競技前は緊張して不安そうな面持ちの子供たちが多く見られます。スタートのピストルを待つ間、子供たちの中には、保健領域「心の健康」で学んだ呼吸法を行ったり、運動領域で学んだペアマッサージで肩をほぐし合ったりしている姿が見られます。

本校の遠足・集団宿泊的行事には、前述のとおり各種運動が含まれています。自然の中での活発な運動、校外における集団活動を通して、楽しい思い出をつくるためには、健康や安全に気を付けなければいけません。特に、集団宿泊活動は泊数も多い（第4、5学年は2泊3日、第6学年は3泊4日）ので、事前の健康管理が欠かせません。学校医を招いての健康相談を実施したり、体育授業後の汗の処理や手洗いうがいの徹底をしたり、日常における換気やマスク着用を促したりしています。コロナ禍となり、健康管理の意識が高まったこともありますが、ここ数年で集団宿泊活動中の体調不良による途中早退が減りました。

このような姿も、体育と保健の関連が図られている姿の一つではないかと捉えています。

### おわりに

以上紹介してきたように、体育と保健の関連を図ることで、子供たちは運動と健康のつながりを実感し、体育や保健の見方・考え方をより働かせるようになると思われます。そのような子供たちは生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現しながら、厳しい挑戦の時代をたくましく生き抜いていってくれると期待しています。



# 剣道における攻防の楽しさを 実感する指導法の工夫

東京都世田谷区立  
三宿中学校  
主幹教諭 兼平 誠

～簡易な用具やICTの活用を通して～

## はじめに

本校では、平成30年度まで武道は柔道を実施していましたが、令和元年度より剣道を選択しています。私自身、剣道経験者であることから、剣道を取り扱いたいという気持ちはありました。しかし、これまでの勤務校では、竹刀や防具がないという理由から選択できませんでした。そのような中、中学校時代の剣道部顧問で恩師の流通経済大学教授・柴田一浩先生が簡易な竹刀を使った授業研究をされているという話を聞き、それを活用することで剣道の授業ができる可能性を感じました。そこから簡易な用具を活用した授業を考えました。

## 安価で安全な防具の開発

まず課題となったのは防具でした。防具は高価なため、学校予算ですぐには購入できません。そのため、安価で安全な防具を開発することにしました。当初、面はヘルメットと草刈り用のゴーグルを使っていました。ゴーグルは顔に食い込んで痛いという生徒からの不評だったため、代用となる物を探していましたが、その時期にコロナ禍となって登場したのがフェイスシールドでした。顔を保護するために簡易に着用できることと、新型コロナウイルスの感染防止対策にもなるということで取り入れました。

次に胴です。これは、試行錯誤の結果、100円ショップでスポンジ製のマットを購入して自作しました。エプロンに似た形状で、簡易に着脱することができて収納も場所をとりにくいです。最後に小手ですが、正直なところ、これが一番悩みました。凝りすぎても材料費が高くなってしまいますため、安価ですぐに準備できるものを探しました。最終的に行き着いたのは軍手とサポーターです。これも100円ショップで購入できるものです。最終的に、費用は正式の用具の10分の1以下の二千元程度に抑えることができました。

竹刀や防具の準備ができたところで、どのようにすれば生徒が剣道の楽しさを実感し興味をもつことができるかを考えました。多くの生徒は、剣道の経験がない一方で、竹刀でたたき合うという認識はあるため、「叩かれると痛そう」「怖い」といったイメージを持つことがあります。ネガティブなイメージを払しょくするためには、安全に技の練

習や試合ができる方法が必要と考え、指導内容として学習する技と試合の行い方を工夫しました。それらは、これまでの3年間を通して、柴田一浩先生のご助言をいただきながら作り上げてきました。ICTの活用も含めた現在の指導内容をご紹介します。

## ① 学習する技の精選

基本となる技を身に付けるために、学習する技を精選しました。1年次では、基本打突として面打ち及び胴打ち、しかけ技の中から二段の技として面一面及び面一胴、払い技として払い面を取り上げました。また、小手打ちや小手打ちを含めた二段の技及び払い小手等については、2年次に取り扱う計画としました。なお、引き技については、新型コロナウイルスの感染防止対策として、生徒同士が近接した状態での動きを避けるために取り扱わないこととしました。また、試合では応じ技を用いない形式のため、応じ技は紹介程度にしました。







## ② 攻防交代型の 簡易な形式の試合

学習した技を用いて相手と攻防をするために、攻防交代型の簡易な形式の試合を行うこととしました。特別ルールを設定することで、相手の動きに応じて攻防をすることができるように工夫しました。行い方は次の通りです。

- 攻め守りを1回ずつ交代する。攻め守りを交代しながら2本勝負（3本勝負）で行う。
- お互いに遠い間合いで構える。
- 「始め！」の合図で、攻め手は攻撃をしかける。その際、必ず一足一刀の間合いまで入る（タイミングも工夫する）。一足一刀の間合いに入るとともに攻撃をしかけるようにする。
- 攻め手は1回の攻撃で一本打ちか二段の技、払い技を使う。
- 受け手はその場で打突を受けるか、1歩退いて打突を受ける。その際、横に移動して打突を受けることや、1歩を越えて退くことは反則とする。

### おわりに

最後に、3年間の取組を通して得たことをお伝えしたいと思います。用具については、軽量竹刀の活用により技術の習得が容易になるとともに、安全に練習や試合を行うことができました。3年間を通して受傷者はいません。また、簡易な防具を開発したことで着脱時間を短縮することができました。指導内容については、学習する技を精選し簡易な形式の試合を行ったことで、身に付けた技を活用して攻防を工夫する活動に楽しさを見出している様子がうかがえました。生徒の中には、「自分の考えた動きで一本を取れたことが楽しい」「相手とのかけ引きが楽しい」といった感想がありました。一方で、練習や試合では技の内容や動きの範囲が制限されているため、「もう少し本格的に試合をしたかった」「物足りなかった」などの感想もありました。これについては、応じ技を含めた試合の行い方について発展させることが今後の課題と考えています。ICTの活用では、動画で既習事項の確認をすることで、技のポイントの理解を深めることができました。特に、運動が苦手な生徒や経験が少ない生徒に対して動画教材を活用することは、動きのイメージをもたせるためにも重要だと思います。なお、YouTubeの動画教材（チャンネル名「体育教材」）については一般公開をしています。内容は指導者や生徒が活用できるようにすることを意図して作成しています。

今回、剣道の授業について、ご紹介させていただく機会を得たことに大変感謝をいたしております。内容について、少しでも参考になることがあれば幸いに存じます。

＊所属と職位は2022年3月時点のものです。

## ③ ICT教材の開発と活用

教材として、学習する内容の動画を自作し、YouTubeやロイロノートというアプリケーションソフトで視聴できるようにしました。YouTubeでは教材用のチャンネルを作成しました。ロイロノートは、世田谷区から生徒に配布されているタブレット端末にインストールされていて、授業で活用できるようになっています。動画は、授業中の練習時や家庭学習として技のポイントを確認するために活用しました。また、YouTubeの動画を二次元コードにして学習カードに埋め込むことで、技や試合の動画を視聴し、気付いたことや考えたことを記述するようにしました。さらに、試合の様子をタブレット端末で撮影することで、振り返りを行うことができるようにしました。



# 「小さじ1杯の工夫」で授業が変わる！



## 子どもが変わる！



国士舘大学教授 細越淳二

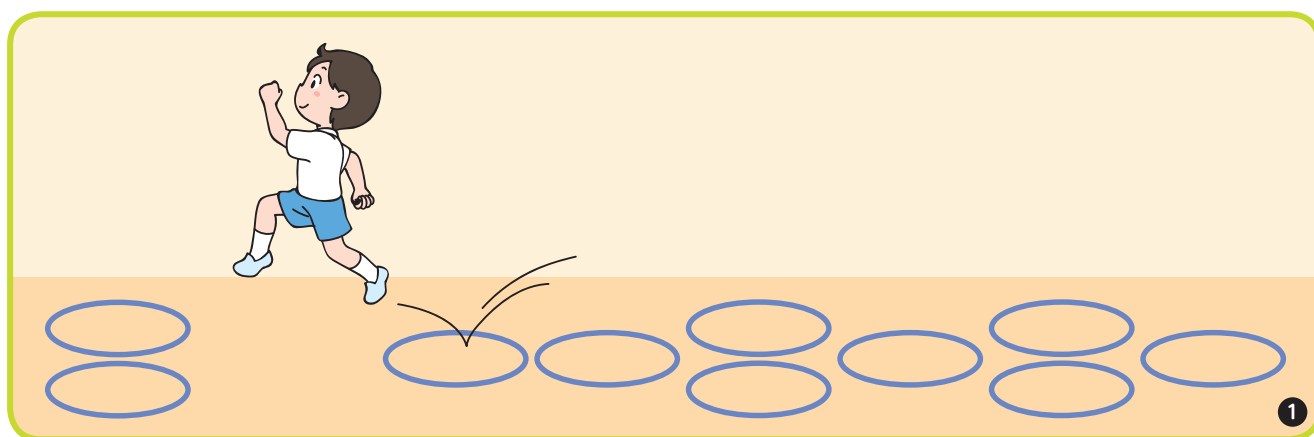
鬼ごっこや馬とび、竹馬などの運動遊びに夢中になって、友達と密になって日が暮れるまで公園で遊ぶ……。対面での交流・接触の回避が求められるようになって、こうした光景はますます見られなくなってきました。しかし体育の立場から見れば、子どもの運動遊びは、その後のスポーツに通じる貴重な身体活動を経験する場です。

今、こうした運動遊びの経験が乏しいために、体の動かし方がぎこちなかったり、体全体を大きく使う運動が苦手だったりする子が増えているようです。今日の体育の授業には、そうした子どもたちにも多様な身体動作を経験させることが求められています。

そこで大切になるのが、獲得した動きの場や条件をほん

の少し変えることで、動きの質を高める「小さじ1杯の工夫」です。行う動きは変えずに、距離や回数、リズムを変えたりして、求める動きの質を少しずつ高めていきます。

①は、輪の間隔を広げたケンパー跳びです。最後の輪を広げることで、子どもはしっかり地面を蹴るようになり、動きもダイナミックになります。②は、前転がりの場にゴムを張って、その間を回転するという運動です。ゴムを張ることで、子どもたちの動きはスムーズになり、安定して回れるようになります。いくつかの条件で取り組んだ後は、子どもたちにどのような工夫ができるかを問いかけてみるのもよいでしょう。



「小さじ1杯の工夫」は、子どもたちに「何をすればよいのか?」「どうなれば達成なのか」を示します。何をどうすればよいのかをつかんだ子どもたちは、「ナイス!」「もう少し」「こうやったらいいんじゃない?」といった、教え合いや関わり合いをするようになります。挑戦課題と達成基準を共有した学習で、子どもたちが学び合う授業づくりを実現させましょう。



### 体育と保健のひろば 創刊号

2022年No.1(通算1号) 2022年4月1日発行

編集 大修館書店編集部

発行所 株式会社 大修館書店

〒113-8541 東京都文京区湯島2-1-1

TEL 03-3868-2298/FAX 03-3868-2645

出版情報 <https://www.taishukan.co.jp/>

印刷・製本 広研印刷株式会社

