

体育と保健の ひろば



CONTENTS



特別企画1



スポーツ再発見!!

難民支援に活かす スポーツの力

スポーツ文化ジャーナリスト・宮嶋泰子 … 2～3

特別企画2



座談会

ポストコロナ時代の 体育を展望する

細越淳二×鈴木聡×末永祐介 … 4～7



連載

教育NOW!

- ・小学校 リズムトレーニングで楽しく動く! … 8～9
- ・中学校 保健体育委員会と連携した体力向上の取組 … 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

ロンドン便り 時事通信・青木貴紀 … 7



--	--	--	--	--	--	--	--



晴れやかな表情の子どもたち。



Tシャツとビブスを着て駅伝の準備をする。



難民支援に活かす スポーツの力

——宮嶋さんは、オリンピックなどスポーツ現場の取材に加えて、難民キャンプも取材されてきました。まずは難民キャンプの生活をご紹介します。

スポーツが人々の生活にどのような影響を及ぼすのかを知りたいと、ネパールとタンザニアにある難民キャンプを訪れてスポーツ支援を行い、さらにその様子をドキュメンタリー番組にしてみました。

紛争や迫害などの理由で故郷を追われた人々が、一か所に集められて生活するのが難民キャンプです。愛する人を失ったりはぐれたり、辛い体験をしている人々がキャンプに入ること、まず安全は保障されます。国連難民高等弁務官事務所（UNHCR）から衣食住の支援もあります。

しかし、衣食住があるからと言って、人間はそれだけでは生きていけないものではないようです。将来への希望や日々の楽しみがなく、メンタルヘルスの不調を抱える人も少なくありません。また、過度なストレスからアルコールに走ったり、家庭内暴力を始めとする暴力問題を起こしたりする人もいます。夜間の照明設備もままならない難民キャンプの中で、性被害にあう女性もいます。現地スタッフからは、支援品で女性用の下着が必要不可欠、と聞いたことがあります。こうした生活の中、疑心暗鬼になってさらに心の健康を損なう人も少なくないのです。

——そもそも、その日の生活にも困窮している難民にとって、スポーツは必要なのでしょうか？

最初に行ったのは、ネパールのダマク難民キャンプでした。オリンピック・バレーボールの金メダリスト3人が指導する形で、練習1日、試合2日というスケジュールで、若者を対象に行いました。15歳ぐらいの少女たちが、「こんなに遊んだのは生まれて初めて」と目を輝かせて言っていたのが

印象に残っています。女子には幼い頃から糸を紡ぐ仕事を与えられていて、遊ぶという機会がほとんどなかったのです。

20世紀の歴史学者ヨハン・ホイジンガは、人間の本质を「ホモ・ルーデンス＝遊ぶ人」としました。実際、「遊び」が人間に与える影響、ひいては文化への影響を実感したエピソードがあります。

私はダマクのキャンプに2度行きました。2か月後の世界難民の日に再び訪れると、若者が中心になって、私たちが贈ったネットと現地の竹でさっさとコートを作ってバレーボール大会を催していたのです。若者が率先してキャンプの人々のためにイベントを行うという仕組みができていて驚きました。さらに、木陰で円陣パスをしている子どもたちに出くわしました。ボールがなかったためか、新聞紙を丸めてそれを紐でぐるぐる巻きにしたもので男の子と女の子が一緒に遊んでいたのです。それまで男女の子どもが一緒になって遊ぶ習慣はなかったと聞いた時はスポーツが持つ力に驚かされました。新しい文化が生まれたのですから。

また、アフリカのタンザニアのキゴマ難民キャンプでは、元マラソンランナーの瀬古利彦さんやジュマ・イカンガー、早大競走部員が中心になって、EKIDEN FOR PEACE と銘打った駅伝イベントが行われ、それを取材して番組にしました。人生で初めて真新しいソックスとシューズを履いて、Tシャツにビブスを付けた子供たちには、戸惑いと興奮が一緒になったような表情もあれば、全身で踊り出してはしゃぐ者もいました。まさにスポーツが彼らの生活の中に非日常を持ち込んできたのです。タスキを受け取って与えられた距離を完走した後の満足そうな子どもたちの表情……、引込み思案で大人の陰に隠れるようにしていた女の子が、駅伝を走った後、自信を得たのか堂々としてスキップをしていた姿が印象に残っています。ハッピーハッピーサンキューサンキューと繰り返していた人もいましたね。



バレーボールを楽しむ若者たち。

それを見守る大勢の人々。

このイベントはRIGHT TO PLAYというカナダに本部がある国際NGOが手伝ってくれましたが、彼らは人間の生活に何が大切なのかを良くわかっていたように思います。人間が生きていく上で衣食住の他に「遊ぶ」ということや、「新しい経験」が大きな意味を持っていることを理解して、スポーツ支援を行っていたことがひしひしと伝わってきました。

——なるほど、難民キャンプの生活の中で、スポーツには幅広いニーズに応える力があるのですね。

私が訪れたキャンプでは、難民たちは自家用車を持っておらず、生活に必要な水や食料は自力で運んだり、畑仕事をしたりと、日常の身体活動量は多いように思いました。ですから運動不足解消というよりも、日常生活にはない身体運動を他の人と一緒に楽しんで行いながら、精神的なストレスを発散できている点が大きな意味を持つのだらうと思います。

ネパールのキャンプを訪れた時、素晴らしいシーンを目の当たりにしました。近隣の村人は長い間キャンプの存在を冷ややかに見ていたのですが、我々バレーボールの指導者が来たことを聞きつけ、難民キャンプができてから25年の歴史で初めて、村人がキャンプの中に入ってきて難民と一緒にバレーボールの試合をするという出来事があったのです。どんなにいがみ合っていた人々でも、スポーツを通じて交流することで、互いに握手をすることが可能になることを実証した場面で、感動しました。スポーツによって、凝り固まった身体も心もほぐされるということでしょうか。

——難民の人々の心と体の健康に、スポーツがつながっているという点は、保健体育という教科を考える上でも、大変興味深いです。

以前、国民のスポーツ実施率が高いフィンランドに取材に行った時に、中学校の体育教師から伺った言葉があります。「スポーツにはトップアスリートを目指すためのものと健康のためのスポーツがある。だれもがトップアスリートになれるわけではないが、スポーツによって誰もがアクティブな生活を送ることができる」というものです。保健体育にある心身ともに健康な生活を送る大切さは皆が望むところですが、ではどうすればよいのかという最初の入り口が大切だと思います。最近では、身体運動が脳に及ぼす効果が研究されるようになっていますが、まさにここだと思います。筋肉を動かすことでマイオカインが分泌されて脳細胞を活性化し、さらにはがんを抑制する効果もあることがわかってきています。

様々な自由が制限されている難民キャンプは、ある意味「籠の鳥」のような環境です。過度なストレスで不健康な生活を送っている人々にとって、スポーツによってもたらされるものはとても大きいと思います。身体の健康だけでなく、脳内細胞の若返りや脳のリフレッシュ、さらには今まで見過ごしていた仲間への新たな気づき、協力しあって何かに向かっていく面白さ、絡みついていた心のバリアを取り払ってくれる効果——などの恩恵があるからです。スポーツによって、人々が生きることを積極的にとらえられるようになれば、それは大きな成果だと思います。まさに、フィンランドの教師の「スポーツを通してアクティブな生活を送ることができる」ということを体現しているのだらうと思います。



宮嶋 泰子 (みやじま やすこ)

スポーツ文化ジャーナリスト。テレビ朝日では、ディレクター兼リポーターとしてスポーツ報道で長く活躍。現在は一般社団法人カルティベータ代表理事として、YouTubeや記事で情報を発信中。国連UNHCR協会理事、日本バレーボール協会理事、Bリーグ理事、日本新体操連盟理事などを歴任後、現在は日本障がい者スポーツ協会評議員。2016年度日本オリンピック委員会女性スポーツ賞受賞。

タンザニアの難民キャンプ取材の様子は、こちらからもご覧いただけます。





ポストコロナ時代の 体育を展望する



コロナ禍で児童・生徒の 体力は低下したか？

細越 本日はよろしくお願いします。この3年間のコロナ禍で、児童・生徒の体力が低下したといわれています。スポーツ庁が公表した「令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果では、体力合計点は小・中学生の男女とも、2019年度調査と比べ低下しました。その背景にはコロナ禍で運動時間が4割減ったことが大きく、肥満の割合も前回から大幅に増加し、小学生男女と中学生男子の肥満率は過去最大となりました。先生方の受けとめはいかがですか。

末永 確かに、肥満の小・中学生が増えてきている実感があります。その背景として、中学校ではいまだに部活動が制

限されているところもあって、これまで部活動に充てていた時間が現在ではそのまま塾の時間に置き換わっている、という話をよく聞きます。

鈴木 私が聞いた話で印象的だったのは、今まで体がよく動いていた児

鈴木 聡 (すずき さとし)
東京学芸大学教授・副学長



童・生徒がケガをするようになったということ。コロナ禍の影響が長引いたことによって、動けるはずなのに動けなくなっていることが起きているのでしょう。運動経験の喪失による影響は大きかったと思います。

細越 私も一斉休校後や自粛明けのタイミングでケガをする児童・生徒が増えた、という話をよく聞きましたね。また、体力テストの数値以外にも、しなやかさ、力強さ、すばしっこさなどの運動能力が失われている、と指摘する声もあります。

末永 体力低下をめぐるのは、パンデミック以前から、運動習慣のある子とない子の二極化が問題になっていました。運動習慣のない子に関しては、コロナ休校・自粛もそれほど大きな影響はなかったようです。運動習慣のある子の体力がこのコロナ禍で落ち込み、それが体力テストの数値に表れている可能性が考えられます。

細越 児童・生徒の運動習慣を改善していくことが重要ですね。

鈴木 まずは、そのための場が必要です。東京学芸大学の学生たちと一緒に、児童・生徒の放課後の遊び場を提供したのですが、これに想定以上の反響がありました。子ども自身だけでなく、保護者にとっても、体を動かすことへの関心や運動への欲求は高かったことを実感しました。



コロナ禍で喪失した 運動遊びを取り戻す

末永 コロナ禍の影響なのか、児童・生徒が休み時間に元気に運動遊びをしている姿を見かけることが減りました。それが一過性のものでないとしたら、学校生活の中で運動遊びの習慣が失われていくのではないかと危惧しています。いまのうちに、教師による意図的な働きかけが必要ではないでしょうか。

鈴木 それには、まずは先生たちが子どもを外に連れ出し、一緒に遊ぶことから始めるとよいでしょう。私自身、小学校の教員を長く務めていましたが、休み時間はとにかく子ども



末永 祐介 (すえなが ゆうすけ)
熊本大学准教授

たちと一緒に遊ぶことを心がけていました。

細越 子どもと一緒に遊ぶことの意味は何でしょうか。

鈴木 一つには、授業時間では見られない表情や感情に接することができるため、子どもたちへの理解が深まるという良さがあります。また、特定の遊びしかしない子に対しては、運動遊びの幅を広げてあげられる点もメリットです。

末永 「sport」の語源は「気晴らし」「非日常への転換」ですね。子どもにとっての遊びの意味はまさにこの語源の通りではないかと。ですから、休み時間は、子どもが遊びの世界にどっぷりとつかれるように、教師は遊びのプレイヤーとしての役割が期待されるのではないのでしょうか。



細越 淳二 (ほそごえ じゅんじ)
司会、国士舘大学教授

細越 遊びを子どもたちに提供する際に、易しくてシンプルな遊びを入り口にする方がいいでしょうね。

鈴木 はい、最初は簡単な遊びから入ることで子どもは夢中になり、そのうち飽きてくると自分たちで工夫ようになります。工夫することで動きも洗練されていき、友達とのかかわりも増えていきます。

ICTで変わる体育の学び

細越 コロナ禍では、1人1台タブレットが配布されるなど、ICTが普及しました。

末永 熊本市もタブレットの活用が進んでいて、小学校低学年からタブレットに感想などを書き込んで友だちや教師に送信し共有する姿が見られます。これまでは紙や鉛筆を使っていた作業の効率が改善していると思います。

鈴木 体育で学習カードを記入させる活動では、タブレットを使うことが増えていますね。学習カードの回収の手間が省けて、運動時間を増やすことができます。個別に学習を深めていくときにも、ICTは相性がいい。ボールゲームの戦術を深めたいとか、スキルを高めたいと考えたときには、お手

本になる動画を検索して、個別学習を深めていくことができます。

細越 これまでは、作戦板を使って戦術の説明をしていましたが、俯瞰図ではなかなか理解出来ない子もいました。将来、ICTがより進化すると、この二次元の作戦板を三次元で立体的に表示することができ、プレイヤー目線で理解させることができますね。ICTの進化に合わせて、そのような教材開発も進めていく必要があります。

末永 都心の大学と熊本の小さな学校をネットでつなげて、遠隔のチームティーチングの授業を行ったことがあります。普段はたくさんの人と意見交流ができない小規模校の、コミュニケーションの活性化という意味で、ICTの可能性を感じました。

細越 ICTには、授業の効率を高めたり、学習内容の理解を促したり、コミュニケーションを広げたりするメリットがありますね。しかし、こうしたICTがあれば授業が自ずと進んでいくわけではありません。また、ICTの良さを引き出すには先生の力が不可欠です。この点も忘れないでおきたいですね。

運動部活動の 地域移行について

細越 中学校の運動部活動が地域に移行されることになりました。

鈴木 これほど大きな改革では、強い反発もあるのではないかと予想もありましたが、現場の先生方にアンケートを取ると、働き方改革ということもあるのか、前向きな受け止めの方も意外と多いようです。

末永 学校教育の一環として行われてきた運動部活動は、日本のスポーツ振興の土台として、大きな役割を果たしてき



ました。また、世界的に見ても、日本独自のスポーツ文化として誇れるものがありました。それが今回の議論では、「ブラック部活」という側面ばかりが強調されています。教師の働き方改革の象徴として、勤務時間の対象外である運動部活動は地域に出す、という前提で話が進んでしまっています。少子化に伴う持続可能性の課題があるにせよ、本当にこれでいいのかという疑問の声も聞こえてきますが…。

鈴木 以前、運動会で組体操事故が起こって、社会問題になったことがありました。あの時は、組体操の高さを追求するあまり、行き過ぎた巨大化が問題になったわけです。運動部活動の場合、過熱化や勝利至上主義、体罰・暴力などの行き過ぎた指導という問題も一部ですが起こっていました。生徒のスポーツ環境を地域に移すという今回の改革は、運動部活動が内包してきた問題を見つめ直すための、よい機会の一つになると考えています。

細越 最近、「体力向上部」「総合運動部」といった、新しい部活の形が広まりつつありますね。勝利を目指さなかったり、一つの種目に絞らなかつたりする“ゆるい部活動”で、朝の時間などに運動が苦手だけど体を動かしたいという生徒の受け皿として注目を集めています。しかし、このような部活動も、働き方改革ということで持続するのが難しいという話も聞こえてきます。生徒からの一定のニーズがある中で、先生方も難しさを感じているのではないかと思います。

末永 働き方改革であるのであれば、例えばお昼頃に出勤して部活動終了後に退勤するような勤務体系の提案はできないでしょうか。授業は午後を集めて、そのまま夕方の部活動の指導まで担当する、というイメージです。現在は、既存の勤務体系をベースに話が進んでいますが、柔軟な勤務体系が取れるようにすることも、一つの方法ではないかと思います。



体育と保健の連携

細越 最後はこの話題で。この機関誌のタイトルは「体育と保健のひろば」です。学習指導要領では体育と保健の関連が重視されていますね。

鈴木 これまで、体育分野では走・跳・投に代表される行動体力の方に目が向かいがちでした。それが今回のコロナ禍で、体の抵抗力に代表される防衛体力への関心が高まっています。体育科・保健体育科は、身体を対象にした教科ですから、体の抵抗力や環境への適応能力などの観点から、もっと子どもたちの身体に貢献していけるでしょう。子どもたちが切実性をもって自身の身体について考え、実践することはとても良いことだと思います。

末永 体育科・保健体育科を身体教育として考えると、どこまでが体育の範囲で、どこからが保健の範囲というように明確に区画を定めづらいです。むしろ、境界線のない連続体として理解できます。そうすると、今後は体育の時間に保健の内容を含む実践が増えてくるし、保健の時間に体育の内容を含む実践も増えてくるのではないかと考えます。すみませ

ん、少し抽象的な話になりました（笑）。

細越 今話を具体的に考えると、たとえば体育の時間に「それってこの前の保健の時間に学んだね」と先生が気付きを促す一言をかけてあげるイメージです。あるいは、保健の資料を作成する時に、体育の事例が入っているとか。指導案を作成する時に、このような観点を大切にいただけるといいですね。

話は尽きませんがそろそろ時間になりました。本日はここまでとさせていただきます。



ロンドン便り



スポーツ界からも愛された「国民の母」 エリザベス英女王

時事通信社ロンドン支局特派員 青木貴紀

英国史上最長の70年にわたり在位したエリザベス女王が9月8日、96歳で死去した。国葬前にはロンドンの議会議事堂内のホールで女王のひつぎへの弔問が行われ、市民ら大勢の人々が駆け付けた。近くのテムズ川沿いにできた大行列は最長約16キロにもおよび、24時間以上待った人もいたという。

日本でも有名なサッカーの元イングランド代表主将、デービッド・ベッカムさんも深夜から行列に並び、約13時間、順番待ちをした。入場前には報道陣に「ここに来て（女王の人生を）祝福するのは特別な体験」と語り、追悼した。

女王はスポーツ界とも関わりが深かった。サッカーの第1回ワールドカップ（W杯）が開催されたのが1930年。女王はその4年前の26年に生まれた。イングランドは地元開催の66年W杯決勝で西ドイツを延長の末に4-2で破り、初優勝した。女王は「聖地」とされるロンドンのウェンブリー競技場で、優勝トロフィーをポピー・ムーア主将に授与した。英国スポーツ史に刻まれる名シーンの一つだ。

2012年ロンドン五輪開会式では、当時86歳の女王による

「名演」が話題となった。映画「007」シリーズの主人公ジェームズ・ボンド

役の俳優と一緒に、ヘリコプターで五輪スタジアムの上空からパラシュートで飛び降りたように見せる映像演出。スタジアムに女王が姿を現すと、熱狂に包まれた。

日本でなじみがあるのは競馬のG1レース「エリザベス女王杯」だろう。75年に女王が来日したのを記念して、翌76年に従来の「ビクトリアカップ」から改称された。馬主としても知られた女王の名を冠したレースは、オーストラリア、香港など世界各地にある。

私も訃報を受けて、バッキンガム宮殿を訪れた。市民は「象徴的で模範となる存在だった」「最も悲しい日だ」と別れを惜しんだ。宮殿隣のグリーンパークに設置された献花スペースには、数え切れないほど多くの花束が手向けられていた。「国民の母」と愛されたエリザベス女王の時代は幕を閉じ、チャールズ国王による新たな歴史が始まった。



エリザベス女王を追悼する人々と献花スペースに手向けられた多くの花束＝9月、ロンドン





リズムトレーニングで 楽しく動く！

全校で取り組む準備運動の効果

神奈川県

横須賀市立
諏訪小学校

総括教諭 石井美乃

「学習指導要領に『準備運動』に関する文言は見かけない。実技書において、主運動につながる準備運動は提示されているが、その準備運動は、ボールやマット、鉄棒を使った運動になっている。オリンピック選手もプロの選手もまずは準備運動をする。では、その準備運動はどこで教えるのだろうか。」と考えたことがあります。生涯スポーツを見据えたとき、準備運動の必要性を教える必要があるのではないのでしょうか。

① 準備運動の目的

小学校の体育授業での準備運動の大切さは、準備運動本来の目的である心と体の準備と体育授業に取り組む基本姿勢の定着という2点があると考えます。

1点目の心と体の準備という点では、ウォームアップすることにより、脳から筋肉への伝達時間がスムーズになったり、これから運動をするという緊張感を高めたりするということです。体を温めることによるけがの防止の効果は周知のことと思いますが、脳から筋肉への伝達時間という点はいかがでしょう。体操は単純な動きのように思いがちですが、筋肉を伸ばしたり縮めたり、関節を大きく動かしたりと、自分の思った通りに体を動かす大事な要素があります。手足が一緒に動いてしまう児童も多い中、脳から筋肉へのスムーズな伝達能力を養うことは大切ではないでしょうか。

2点目の体育授業に取り組む基本姿勢とは、グループの仲間と楽しみつつ、安全に運動する姿勢と考えます。

仲間と声をかけあいながら行うことは、チームの連帯感や教え合い活動でのコミュニケーションにつながります。ランニング一つとっても、無言で走るより、チームでかけ声をかけることで何だか楽しくなるし、走り終わった後は思わず「ナイスファイト！」などの声が飛び交います。

また、安全に運動するには、運動する場の確保や隣との距離の確保が必要です。体操をするときはどのような隊形がよいか、縄跳びをするときは、ランニングをするときは等々、その内容によって場の設定が変わります。けがをしないような場の取り方は、危険予測能力につながり、主運

動の場面にも生かされていくと考えます。

準備運動は、誰もができる基本の動きであるため、教師の工夫次第で、運動の得意・不得意に関わらず、クラス全体あるいはグループで楽しく進めることができると思います。毎回数分の準備運動ですが、スポーツライフに関わる大きなウェイトを占めていることを理解し、意図をもって行うことが大切ではないでしょうか。

② リズムトレーニングの 教育的効果

本校では、「リズムトレーニング」と体操を組み合わせたものを全校共通の準備運動として取り組んでいます。

「リズムトレーニング」とは、「スポーツリズムトレーニング協会」が開発・普及活動を行っているもので、「リズム感を高めることで、運動パフォーマンスを向上させる」ことを目的としています。

具体的には、ラインをはさみ、曲のリズムに合わせて様々なジャンプをする運動です。「リズム感を高めることで動きにメリハリが付き、パフォーマンスの向上のみならず、けがの予防にもつながる。そして、リズムを使って運動能力+自己肯定感、チームワーク、やればできる、人間関係の4項目を高める。」(スポーツリズムトレーニング協会HPより)と説明されています。

このリズムトレーニングを「体育授業等のウォーミングアップや種目の導入練習として活用する」ことを目的とし



▲日頃の成果を保護者に見てもらえるよう、運動会の準備運動をラジオ体操からリズムトレーニング体操に変えて行うようになりました。

て、2019年に横須賀市スポーツ振興課が横須賀市の学校に対して普及活動を始めました。

楽しみながら体と脳を鍛えるリズムトレーニングは、私たちが日ごろから欲していたものと一致したので、体育授業に導入していくことを念頭に、まずは教員対象に講習会を受けました。実際に自分たちが体験してみて、その効果を期待することができたと同時に、継続して取り組んでいく必要性を感じました。そして、前述のような準備運動の重要性とリズムトレーニングの効果を考え、簡単な体操とリズムトレーニングを合わせた準備運動を作成し、全校で取り組むことになりました。

全校で取り組む理由は、教員の体育指導の得意・不得意や経験年数の差に関係なく、児童にとって効果的である準備運動を実践すること、また、6年間を見通した児童の教育効果を検証するためです。

この準備運動を取り入れて1年半になりますが、教員からは、「全校で行うことにより、体育の始まりがスムーズになったように感じる」「体育をやるぞという一つのスイッチになる」「データがあるわけではないが、縄跳びがスムーズに跳べるようになったなど、様々な動きが習得できている実感がある」「学級の中で一体感が生まれ、運動が苦手な児童も取り組めることが良い」などの手ごたえが聞かれました。

児童からは、「楽しく運動ができる」「みんなと一緒に楽しくリズムにのってやれる」「体をすぐにほぐせるし、けが



▲リズムトレーニングの説明書

をしないようにできるのでよい」「最初にやったときは難しかったけれど、今は楽しくできる」「4年生のときからやっていた、あまりけがをしなくなった」などの感想がありました。

また、「形骸化している」「児童によっては適当にやっている」という教師の意見や、「曲が同じでつまらない」「最初は難しかったけど、6年生になったら簡単でつまらない」「足ばかり疲れる」など児童の正直な意見もありました。学年によって難易度を増すことや曲を変えて行うなど、トレーニングの根本は変えないまま、児童が意欲的に取り組める方法を考えていくことが今後の課題です。

主運動につながる準備運動は、様々な書籍で取り扱われています。準備運動＝ランニングや体操ではなく、主運動につながる準備運動と合わせて、児童の基礎的体力や身体支配能力を高めるような運動を工夫していけたらと思います。



保健体育委員会と連携した 体力向上の取組

握力の全校平均を超える

山口県

山陽小野田市立
小野田中学校
教頭 阿部直之

昨年度まで7年間、保健体育科教員として勤務していた学校での取組を紹介します。山口県防府市立国府中学校は、昭和29年4月1日に開校し、今年で創立68年目を迎えています。校名の由来は、大化の改新以降、この地に周防国を治める役所である国府がおかれたことから、これに関連して命名されました。「防府」の地名も周防の国府にちなんだものです。

本年度の生徒数は、全校生徒517名で、部活動もとても盛んな学校です。昨年度は全国中学校剣道選手権大会（男子個人の部）や全国中学校陸上競技選手権大会（女子1500mの部）に出場し、本年度も、全国中学校剣道選手権大会出場（女子団体の部）に出場するなど、多くの部活動が熱心に活動をしています。

① はじめに

このように、部活動が盛んな国府中学校ですが、昨年度5月時点での第2学年の新体力テストの握力の結果は、男子が26.8kg、女子が21.8kgという記録でした。全国の平均値は男子が30.1kg、女子が24.2kgであるので、男子は3.3kg、女子が2.4kgほど全国の平均値から下回っている、という現状がありました。そこで、保健体育委員会と連携して、1年間を通して保健体育科の授業において、継続的に握力の強化に取り組みましたので、その実践をご報告します。

② 取組の内容

保健体育科の授業において毎時間、握力強化に向けて継続的にトレーニングを行いました。保健体育委員が主導する形を基本とし、彼らの号令や声かけで主体的に取り組めるような雰囲気づくりを心がけました。私自身は指示をしない分、生徒を励ます側に回りました。具体的な取組の様子は、次の通りです。

まず屋外の単元で行った取組は、高鉄棒でのぶら下がり運動です。毎時間、授業冒頭に取り組みました。その際、屋外用デジタルタイマーを鉄棒前に設置し、生徒には目標時間をもたせるようにしました。最初は1分も満たない時間で

降りてしまう生徒も数多くいましたが、日数を重ねていくうちに、3分以上ぶら下がり続ける生徒も増えてきました。生徒も頑張るぶら下がり続けると、他の生徒から応援をされるので、頑張りがいがあるようでした。

また、ソフトテニスの単元では、ソフトテニスボールを使ってのボールつぶしの運動を行いました。本来であれば、握力を高めるためのトレーニングは、ハンドグリップなどの器具の方が好ましいのかもしれませんが、学校にある物や単元で使用する道具を工夫することで、十分に代用可能であることを実感しました。

毎月1回は握力の記録測定を行い、生徒の記録の伸びをこまめに測定、記録するようにしました。その際、大切な授業時間を効率的に活用することも大事な観点です。そこで、年度当初に、新たに握力計を2台購入し、合計8台で

表 握力の記録の推移

	R3 5月	R3全国 (中2)	R4 2月	R4 5月	R4 全国 (中3)
男子	26.8	30.1	34.2	33.1	34.5
女子	21.8	24.2	24.2	24.3	25.6



計測を行うようにしたところ、1クラス35人の測定に要する時間は約10分程度と、比較的短時間で行うことができました。

生徒からは、少しでも記録が伸びれば「やったー」と大喜びの歓声が上がっていました。これは、一人一台配付されているタブレット端末に自分の記録を入力し、記録の伸び具合を毎回確認できるようにしていたためです。また、記録集計の際には、保健体育委員と協力してクラスの男女別の平均値を毎月算出し、それをグラフ化して昼休みなどに大型ディスプレイで提示するようにしました。自分たちのクラスの伸びを確認したり、他のクラスと比較をしたりする姿が見られるようになり、生徒たちがさらに意欲を高めていったことはご想像いただけるかと思います。

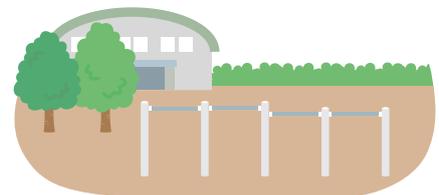
③ 取組の成果

1学期の後半から継続的に体力向上の取組を行い、徐々にではありますがトレーニングの成果が表れてきました。令和4年2月の記録では、男子の平均値が34.2kg、女子の平均値が24.2kgという記録です。4月の転勤後、本年度の記録は、男子が33.1kg、女子が24.3kgということで、結果的には全国平均を超えることはできませんし

たが、昨年度に比べると全国平均との差は男子で1.4kg、女子で1.3kgになります。確実に全国平均に近づいてきています。

今回の取組を通して、体力向上に向けて継続的に活動を行うことの効果を改めて実感することができました。取組を始めたばかりの頃、これまで継続していた補強運動に新たにトレーニングメニューが加わることで、面倒そうな表情の生徒も数名いました。しかし、定期的に測定を行って自分自身の記録の伸びを実感させたり、トレーニング方法を工夫していったりすることで、生徒たちは生き生きとした表情で体力向上に取り組むようになりました。

今後の課題としては、柔軟性や瞬発力など、記録の低い他の項目にも着目し、単元に応じて効果的に体力向上に取り組んでいくことが挙げられます。限られた授業時間の中で、より効率的、効果的に取り組んでいき、最終的には体力の合計得点でも全国平均を上回れることをめざして、生徒たちを育てていきたいと考えています。



「小さじ一杯の工夫」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

ピアノドリブル

ここでは、ほんの少し（小さじ一杯）の工夫を加えるだけで、子どもたちの動きが変わっていく。そんな指導の工夫を紹介します。今回はピアノドリブルです。

まりつきやドリブルの経験が少ない子どもの動きを見ると、「バチバチ」とボールを叩くような動作が少なくありません。うまくボールをコントロールするためには、ボールをしっかり押すことが必要になります。

そこで紹介するのがピアノドリブルです。これは、跳び箱運動で使う調節板を並べて、その上をドリブルしていくもので、調節板をピアノの黒鍵に見立てたネーミングです。

こうすると、調節板の上にうまくボールをつき、しかもその次の調節板に移動するためにボールをしっかり押してコントロールしようとする姿が生まれます。



手のひらを平らにして「バチバチ」とボールをたたいてしまう。



手のひら全体でしっかりボールを押すようになる。

注目の一冊！



小学校体育・全学年対応 ゴール型ゲーム 〈バスケットボール〉の授業プラン

公益財団法人日本バスケットボール協会 編
B5判・160ページ
定価2,200円（本体2,000円＋税10%）

バスケットを知らなくても 授業の進め方がよくわかる！

学習指導要領の趣旨を踏まえたバスケットボールの授業の進め方を全学年・全時間網羅。ゲームの進め方や発問・指示、時間配分など、ポイントごとにイラスト図解でわかりやすく示しているので、初めてバスケットの授業に取り組む先生でも授業の要所がすぐに理解できます！

体育と保健のひろば 3号

No.3(通算3号) 2023年1月15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

