

# 体育と保健の ひるば



## 02 特別企画 1 座談会

オリンピックの鈴木亜由子さんに聞く  
ランニングの楽しさとは

### 鈴木亜由子 × 佐藤善人 × 高田由基

## 連載

07 ロンドン便り  
時事通信・青木貴紀

教育NOW!

08 ・小学校 埼玉県  
さいたま市立本太小学校  
体育主任 渡邊愛和

10 ・中学校 東京都  
千代田区立九段中等教育学校  
副校長 山中祐子

12 「小さじ一杯の工夫」で授業が変わる! 子どもが変わる!  
鎌倉女子大学・藤原昌太

## 05 特別企画 2 あの人この話

広島ドラゴンフライズ

### 寺嶋 良選手



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

# オリンピックの 鈴木亜由子さんに聞く ランニングの楽しさとは



日本郵政グループ女子陸上部所属

## 鈴木亜由子選手

東京学芸大学教授

× 佐藤善人



愛知学泉大学講師

× 高田由基



### 病弱だった幼少期と スポーツとの出会い

**鈴木** 小学生の時からスポーツは一般的に好きでした。陸上競技は、母に勧められて2年生から地元の「豊橋陸上クラブ」に通い始めました。ミニバスケットボールは4年生から始めました。体育は大好きな

教科で、いろんなスポーツを経験できる体育の時間が来るのが待ち遠しかったですね。

**佐藤** 豊橋陸上クラブでは、小学生の頃から長距離走をされていたのですか。

**鈴木** 長距離走だけでなく、走り高跳びや短距離走・リレーなどいろいろな種目をしていました。また、ドッジボールのよ

うな遊びもやっていましたね。市内の複数の学校から集まってくるクラブだったので、友達関係が広がっていく楽しさも味わえたと思います。

**高田** その頃の鈴木さんは、持病をお持ちだったそうですね。

**鈴木** 幼児期から身体が弱く、小児ぜん息を発症しました。陸上やミニバスに先

【すずき・あゆこ】愛知県豊橋市出身。県内有数の進学校、時習館高校から国立の名古屋大学を経て実業団に進んだ文武両道のランナー。オリンピックでは2016年リオ大会で5000mと10000m、2021年東京大会でマラソンの日本代表に選出された。旧帝大出身の女性で初めてのオリンピック。

バスケット部に所属し、陸上は引き続き豊橋陸上クラブで続けました。

**佐藤** バスケットで経験したことが陸上競技に活かせる部分はありますか。鈴木さんの走りを見てると、とてもリズムカルに感じます。

**鈴木** それは間違いなくあります。リズム感だけでなく、身体の使い方、地面を強く蹴る感覚、相手との駆け引きなどは、バスケットの経験が陸上競技につながっていると思います。バスケットではガードのポジションが多かったのですが、ドリブルで相手のディフェンスをかわしたり、切り返したり、緩急をつけて抜いたりする動きは、陸上競技の相手との駆け引きにも通じます。ですから、バスケットに限らず、幼少期に全身を使った運動を経験して、基礎的な部分を培っておくことはとても大切で、陸上競技の専門的な技術はその後の段階で身につければいいと思います。

**高田** 最近の競技スポーツは、小さい時から特定スポーツに絞る早期専門化の傾向がありますが、鈴木さんのお話を伺って多様なスポーツを経験することの重要性がわかりました。

**佐藤** 1つの競技のみに取り組むのではなく、複数の競技に参加する「マルチスポーツ」に注目が集まっています。鈴木さんのリズムカルな走りは、そのベースの上に成り立っていたんですね。

## 文武両道のランナー

**高田** 中学卒業後は、愛知県で進学校として知られる県立時習館高校に進学し、そして、難関国立大学である名古屋大学の経済学部をご卒業なさっています。名古屋大学にはスポーツ推薦入試の制度はありませんから、高い学力が求められます。勉強は小学生の頃から得意だったのですか。

**鈴木** 得意かどうかはわかりませんが、勉強は嫌いではなかったですね。まじめにコツコツやる性分で、高校の頃は塾にも通ってました。学校の規則で部活の朝練は禁止されていたので、陸上の練習は夕方だけで、部活が終わって塾に通うような生活です。練習と勉強のどちらも、常に集中して取り組んでいました。

**佐藤** 陸上競技のトップアスリートは、私



立大学の強豪校出身者が多いと思います。その中で、鈴木さんは名古屋大学で4年間を過ごされました。成績優秀な学生が集まる名古屋大学という環境の中で、大学卒業後のアスリートとしてのキャリアは描きづらくなかったですか。

**鈴木** 高校時代は度重なるケガで思うように競技に打ち込めませんでしたので、陸上で大学に進学することはあまり考えていませんでした。私はどちらかというと慎重な性格ですので、陸上競技の道だけでなく、企業に就職する可能性も考えて大学を選びました。

実は、名古屋大学の陸上部には学業も陸上も頑張りたいという学生が集まっています。全日本大学駅伝や日本インカレ出場を目指して本気で陸上に取り組む人も多いです。もちろん、強豪校のようにみんなが同じ方向を向いているわけではありませんが、だからこそいろいろな価値観を持つ人たちと接することができた経験も大きかったと思います。

## 重圧の先に見えてきたランニングの楽しさ

**高田** 鈴木さんがランニングをやっている、楽しいと感じるのはどんな時でしょうか。

**鈴木** ランニングの楽しさは、老若男女それぞれだと思います。私の場合は、大会などの目標に向かって練習に取り組む中で、いろいろ試行錯誤することがあります。それが意図的・計画的に進むこともある

だって、スイミングスクールに通い始めたのは、小児ぜん息の症状を改善し、丈夫に育てて欲しいという両親の願いがあったからです。実際、いろいろなスポーツに取り組む中で体力がついていき、小学校高学年になる頃にはぜん息の症状に悩むこともなくなっていました。

**佐藤** 私も小児ぜん息があったので、父に走ることを勧められて、それからランニングに取り組むようになりました。

**鈴木** 走り始めると、徐々に速くなったり距離が伸びたりしますね。そして、そのことをコーチや先生に認められて、褒められる中で、「うれしいな」「楽しいな」という気持ちになっていきます。

## バスケットの経験が陸上に活かせる

**鈴木** 中学校では陸上部がなかったので

し、意図から外れて計画通りに行かないこともある。意図的・計画的にトレーニングができて、目標が達成できた時に感じる喜びや楽しさはひとしおです。逆に上手いかない時もありますが、そういうところも含めてランニングの楽しさであると感じています。

**高田** 鈴木さんがそのような楽しさを感じるようになったきっかけはありますか。

**鈴木** 東京オリンピックの経験が大きかったですね。結果は19位でした。勝てなかった悔しさはもちろんありますが、東京オリンピックを境に、結果を恐れずに、目標に向かって努力し、試行錯誤するプロセスを楽しめるようになりました。

**高田** 逆に言うと、東京オリンピックまで



は結果にとらわれて失敗を恐れていた部分があった？

**鈴木** そうですね。私の場合は、一つ前のリオオリンピックの時に、左足の違和感で10000mを欠場していたので、その経験を繰り返してはならないという思いが強かったです。ですから、東京オリンピックの時は、ケガなくスタートラインに立たなければならないという責任と、結果を出すためにしっかりトレーニングしなければならないプレッシャーを強く感じていました。

新型コロナウイルス感染症のパンデミックの影響で、東京オリンピックが1年延期されました。その閉塞感と、オリンピック開催の是非が社会的に取り沙汰される中

で、ケガをしないように気をつけて練習の負荷を調整しますが、でも結果も求められるというダブルバインドで、精神的にすり減って心が折れそうになっていました。東京オリンピックを終えてから、「結果が出なかったらそれはそれでいいではないか」「結果よりもプロセスを楽しもう」と、心から思えるようになりましたね。

**佐藤** そのあたりに鈴木さんの心の変化、成長を感じますね。結果より過程が大事だとはよく言われることですが、実際に身をもって経験された鈴木さんの言葉には説得力があります。今後、トップアスリートとして、体育授業におけるランニング学習についても発信していただけることを期待しています。



## Column

# 日本郵政がスポーツに熱い!



**鈴木** 私が所属する日本郵政は、2023年4月にスポーツ&コミュニケーション部(S&C部)という組織を立ち上げています。S&C部の活動目的の一つが、地域社会への貢献です。学校の運動部活動の地域連携・地域移行が進んでいますが、同時に指導者の確保が課題になっています。私自身のセカンドキャリアをまだ明確に描いてはおりませんが、陸上競技の経験を生かして地域社会に貢献できるのであれば魅力を感じます。

**高田** 日本郵政と日本スポーツ協会は、2023年にオフィシャルパートナー契約を締結しましたね。全国津々浦々まで張り巡らされた日本郵政のネットワークとマンパワーを、運動部活動の改革に活かしていこうという趣旨だったと思います。

**佐藤** 日本郵政のみなさんには、運動部活動を通してスポーツの多様な楽しさや魅力をぜひ子どもたちに伝えていって欲しいですね。

**高田** ところで日本郵政と「ももいろクローバーZ」がコラボレーションして体操を開発されたそうですね。

**鈴木** そうなんです。「MEKIMEKI体操～カラダうごかせ!ニッポン!～」という体操です。筋力、柔軟性、持久力、リラクゼーションの要素をミックスして、リズムカルな音楽に合わせて動きます。新しいラジオ体操のようなもので、体育授業でも取り組みやすいと思います。

**佐藤** 私もユーチューブの動画を見ましたが、意外と運動量もあって、

とても面白い体操ですね。体育授業のランニングの前に行くと気持ちも上がり、意欲的に取り組んでくれるかもしれません。



「ももいろクローバーZ」のメンバーとの記念撮影

「MEKIMEKI体操～カラダうごかせ!ニッポン!～」のサイトはこちら



## プロバスケットボール選手

【てらしま・りょう】1997年東京都生まれ。広島ドラゴンフライズ所属。175センチ。ポジションはポイントガード。2階に図書館があるマンションで幼少期を過ごした経験から、現在では年間100冊余りを読破するBリーグ界随一の読書家としての顔も持つ。

B.LEAGUE  
広島ドラゴンフライズ

## 寺嶋 良選手

RYO TERASHIMA

「僕にとって読書は練習のひとつ」



広島県は「スポーツ王国」とも呼ばれ、プロ野球のカープ、Jリーグのサンフレッチェがある。

そして最近では、Bリーグ・広島ドラゴンフライズの活躍が目覚ましい。

Bリーグの2023-24シーズン王者を決めるファイナルは、広島ドラゴンフライズが琉球ゴールデンキングスを2勝1敗で下し、チーム創設10年目で初のリーグ制覇を成し遂げた。

このチームのエースガードとして、レギュラーシーズンを牽引した寺嶋良選手にお話を伺った。

—2023-24シーズン、優勝おめでとうございます。レギュラーシーズン終盤の負傷のため、ポストシーズンは戦線離脱を余儀なくされましたが、当時の心境を振り返っていただけますか。

嬉しい想いと悔しい気持ちを感じました。普通なら優勝して嬉しい気持ちしかないはずですが、怪我によって自分の力が発揮できない時にチームが優勝してしまい、複雑な気持ちが大きかったです。

—来シーズンは寺嶋選手にとってどのようなシーズンになるのでしょうか。

まずはチームの戦力として戻りたいと思っています。今回優勝して、チームで僕だけが悔しい思いをしました。チームメイトには連覇を目指すモチベーションがありますが、僕はそれよりも強いモチベーションを持っています。その気持ちを忘れずに、復帰したシーズンでしっかりと調子を上げて、自信を持つことができれば、怪我をしたことはマイナスにはならないと思います。そして、日本代表に返り咲けるかもしれません。その意味でも、とても重

要なシーズンになります。

—パワーアップした来シーズンの寺嶋に期待大ですね。ところで、趣味が読書と伺いました。寺嶋選手にとって、読書はどのようなものなのでしょうか。

僕にとって読書は練習のひとつです。バスケの練習と同じくらい大切に、本は、自分の悩みや困ったことがあった時にそれを解決するヒントをくれます。読書がバスケに役立つわけないだろう、と思われるかもしれませんが、そんなことはありません。いまではバスケ同様、生活の一部になっています。

—どのようなところでバスケに生きてくるのでしょうか。

例えば、メンタリストのDaiGoさんの本で、フリースロー前の呼吸を整えるということを学びました。その本によると、息を吸うと筋肉に力が入り、吐くと緩むということだったので、フリースローを打つ前にリラックスしようと、息を吐く時間を長くしたら10%程度フリースローの確率が上がりました。改めて本とスポーツは

表裏一体だと思いました。

——遠征中にも読書はされるのですか。

新幹線で移動する際は、広島駅の中の書店「廣文館」で本を買って、移動中に読みます。遠征先のホテルでも読みます。試合後にも読書をして寝ることが多いです。これはDNA検査をして判明したのですが、僕は副交感神経よりも交感神経が優位になりやすい体質なんです。多くの選手は、試合の途中から出場した場合、十分なパフォーマンスを発揮するまでに時間がかかりますが、僕のようなタイプは、すぐにスイッチを入れることができます。一方で、試合は土日連続で行われることがほとんどなので、日曜日に向けてしっかりとスイッチをオフにしなければいけません。そこで、副交感神経を優位にするために本を読みます。これも読書をする利点のひとつですね。

——読書をしてコンディションを整えているというわけですね。そのようなリラックスしたい時にはどのような本を読まれるのですか？

小説を読むことが多いです。豊かな自然が想像できるような、ほのぼのとした小説を読みます。ミステリーなどハラハラするものは交感神経が活発になってしまうので逆効果ですね(笑)。

——寺嶋選手の読書愛がよく伝わってきます。本に関するさまざまな活動はどのような想いで取り組まれているのでしょうか。

本離れがどんどん進んでいく中で、少しでもそれを食い止めたいという思いがあります。広島に移籍する際に、書店の隣に引っ越ししたのですが、残念なことにその書店は閉店してしまいました。本に触れる機会が減ることを食い止めたいと思いますし、今はプロ選手になって発信力がついたので、本に対する恩返しをしたいとも思っています。実際に毎年、保育園に100冊の本を寄付する活動もしていますし、今年の12月にはカンボジアの小学校に図書館を作る計画もしています。

——子どもたちには何を感じてほしいですか。

読書の可能性を知ってほしいと思います。僕は読書をしていな



かったらプロのバスケット選手にはなっていないと思います。何度も本に救われてきました。本の可能性を知っていたからこそ、多くの本を読み、それが現在の結果に繋がっています。読書をすれば頭が良くなるとか、読書は楽しいとか、そういうことではなく、読書には夢を叶える力や人を幸せにする力があることを知ってほしいです。

——本誌の読者は学校の先生です。寺嶋選手が先生からもらった印象的な言葉はありますか。

中学の時、顧問の先生に、プレー面で「逃げるな」と言われ続けていました。僕は身長が低いので、大きな選手との接触を避けてしまっていたのですが、そのような消極的な姿勢ではファウルがもらえないということでした。先生は、僕の意識を変えるために、常

読書力!

**「僕は読書をしていなかったらプロのバスケット選手にはなっていないと思います。」**



に「逃げるな」「接触を恐れるな」と伝え続けてくれました。それが、プロになって身長2m超え、体重100キロ超えの大柄な選手たち相手にシュートを打って決められる、というところに繋がっています。これを中学の時に教えてもらえたことに感謝しています。小柄な人間がプロとして生きるための道を学びました。

—学校生活はいかがでしたか。体育の授業はどのような感じだったのでしょうか。

体育の授業は楽しかったです。休み時間は仲のよい特定の人たちとしか遊びませんが、体育はいろいろな人と一緒に体を動かすことができます。僕にとって体育の授業は楽しい時間でした。

—お世話になった先生方と今も関わりはありますか？

今でも時々試合に足を運んでくださいます。中学の先生は教え子同士が戦っている試合を観に来てくれます。小学校の先生も時々来てくださるのですが、「応援に行くよ」と連絡をくださるわけではなく、何も言わずに突然いらして、前列の良い席で応援してくれています。

実は当時、小学校の先生とは分かり合えない関係でした。僕は、東京のクラブチームの他に千葉のクラブチームにも通っていて、電車で移動する都合上、学校の帰りの会に参加すると練習に間に合いませんでした。なので、母と一緒に、帰りの会には参加をせずに帰宅させてほしいとお願いをしました。しかし、先生はひとりだけ特別扱いはできないと、許可してくれませ

でした。今ではその通りだと思いますし、こんなことを言うと読者の先生方からお叱りを受けるかもしれませんが、当時はなぜ頑張っていることを応援してもらえないのかと思っていました。しかし、今はその先生が試合に来て応援してくれています。とても嬉しいことですよね。もちろん自責の念にかられているのですが(笑)。

—その先生やファンの方々も、寺嶋選手の来シーズンのプレーに期待していると思います。本日はありがとうございました。



本インタビューの詳細は、月刊誌『体育科教育』2024年10月号に掲載しています。また、寺嶋良選手による新連載「現役Bリーガー寺嶋良が届けたい言葉」が『体育科教育』11月号からスタートします。ぜひご覧ください。

## ・ロンドン便り

# 五輪に戻った観客の熱気

時事通信社ロンドン支局特派員 青木貴紀



パリ五輪が幕を閉じた。日本は金20個を含む計45個のメダルを獲得。金と総数は海外開催の五輪で史上最多だった。現地取材し、全力で夢舞台に挑む選手の姿、五輪に戻った熱気に心を揺さぶられた。

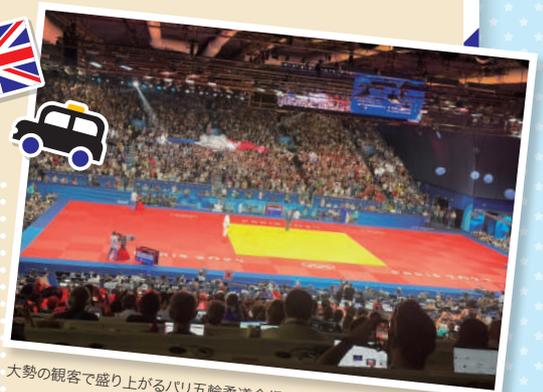
開幕直後に感じたことがある。2021年東京五輪に出場した日本選手も母国の大歓声の中で競技をさせてあげたかった、と。当時は新型コロナウイルスの影響で原則無観客。会場はどこも静かで、選手の息遣いまで聞こえた。開催自体に反対する声も少なくなく、選手は複雑な思いを抱えていた。

パリはコロナの世界的流行後、初めて制限のない五輪。チケットは950万枚以上が販売された。陸上会場は午前から約7万

席のスタンドがほぼ満員。選手は「今までで一番楽しい大会」「この雰囲気の中で競技ができて幸せ」と感激した。「やっと『本当の五輪』を経験できた」との言葉にはどこか寂しさも覚えた。

地元のスター、柔道男子100キロ超級のリネールが、個人決勝で一本を奪った瞬間は鳥肌が立った。メダル授与式で、リネールと観客が一体となってフランス国歌を大合唱するシーンは感動的だった。

観客は敗者にも寄り添った。柔道女子52キロ級で連覇が懸かった阿部詩が2回戦で敗れた後、「ウタ」コールが起こり、号泣する本人を励ました。陸上の女子マラソンでは、優勝者から1時間半遅れでゴール地点に現れた最後の走者を大声援と拍



大勢の観客で盛り上がるパリ五輪柔道会場＝24年7月、パリ

手で迎えた。テレビの実況は言った。「努力、根性、決断力の点で、彼女は完全に五輪の勝者だ」

観客はスポーツに欠かせない存在だと改めて痛感した。約1年半後はイタリアで冬季五輪、4年後は米ロサンゼルスで夏季五輪と続く。パリの余韻に浸りつつ、次はどんなドラマが待っているのか想像すると胸が高鳴る。



# 愛が溢れ、感動に涙する 運動会を目指して!

## —ポストコロナへの挑戦と創造



コロナ禍の3年間、学校行事の多くは中止や縮小を余儀なくされ、感動や情熱を肌身で感じる機会が極端に減りました。マスクを着用し、コミュニケーションを避けること……、互いに表情が見えないコロナ禍の生活は、学校行事がもつ喜びや感動さえも奪ってしまいました。

私は、コロナ禍とほぼ同時に教職に就きました。そのため全校児童が一同に集い盛り上がる運動会を知りません。しかし、体育主任として「愛が溢れ、感動に涙するような、学校がひとつになって燃え上がる運動会を創りたい!」という強い願いをもっていました。そして試行錯誤し、ポストコロナ禍を拓き、従前のやり方に囚われない「斬新な運動会」を企画・運営し、本校がひとつになって燃え上がる運動会を昨年度に実践することができました。



さいたま市立本太小学校  
体育主任 渡邊愛和

### 1 教員の想いをひとつにする テーマの提示

#### 「3ゼン(燦然)と輝く運動会」全力!前進!全員!

上記が体育主任として、教職員に提示した令和5年度のテーマです。教職員は、自身の年齢やキャリアにより、もっている「運動会」のイメージが皆異なっています。職場では「久しぶりの運動会、どうなるのだろうか」「全児童で一斉に開催できるのか」といった不安が囁かれていました。私は体育主任として、その不安を払拭し、教職員が同じ想いをもって運動会をスター

トさせたいと考えました。そのために提示したのがこのテーマです。

数年ぶりの運動会に保護者、地域の方々も大きな期待を寄せていました。その期待に応えるためにも、子どもたちと教職員が「全力!」で、本気で燃え上がり、ポストコロナの新たな一歩を「前進!」し、子ども、教職員、保護者、地域の「全員!」が一体となれる運動会を目指したのです。

### 2 紅白対抗戦による、 勝敗の先にある感動の体験

「斬新な運動会」を企画する段階で、所要時間や種目数についても精査しました。

午前中の開催、各学年2種目(競争・団体+表現種目)という条件の中で子どもたちが最大限輝き、夢中になれる方法を考えました。教職員の中には「紅白対抗戦は難しいのではないか」という意見もありました。しかし、「勝敗が明確になるからこそ、本気になれる」と考えていた私は、「紅白対抗戦」が今回の運動会の生命線であることを強く訴え、理解を求めました。

その上で、「応援団」にもこだわりました。「応援団は練習時間を確保するのが難しいのではないか」という意見もありましたが、だからといってなくしてしまうのは早計です。子どもたちの本気を引き出すためには「懸命に競技している仲間を熱く応援すること」が必須です。練習時間を最小限にしても、応援団の復活を貫きました。

また、勝敗をかけて全力で競技するためには、子どもたちが、ルールやマナーを主体的に遵守することも大切と考えました。学校の委員会活動を中心に動かす特活部と連携し、各学級の代表から成る計画委員会にスローガンの作成、開閉会式の運営などに取り組んでもらいました。他の6



年生にも、学校のリーダーとして、役割を担ってもらい、運動会の原動力となることを強く期待しました。

### 3 いよいよ本番—— 会場全体がひとつになって 燃え上がり、愛と感動の炎立つ

運動会当日は、教職員の愛と団結力が子どもたちの「本気の火」を点し、感動的な一日となりました。

なかでも紅白応援団長2人の輝きは、今でも私の脳裏に焼き付いています。団長になった当初、優しい性格から応援団のまとめ方が分からず悩む姿、全体の動きが不透明なままに下級生をまとめることの難しさに苦悩する姿などを、数多く目にしました。しかし、練習が始まると声が枯れるくらい大きな声で熱心に取り組む2人の団長の姿に迷いはなく、各応援団は結束を固くしました。本番の2人は、眩しいくらいに輝いていました。閉会式の後、惜敗した白組団長が号泣します。そして、勝った赤組の団長までも声を出して泣き出したのです。私は幼子のように泣きじゃくる2

人を抱きしめ、共に涙してしまいました。勝敗の先にある感動を肌で感じた瞬間です。

どの子どもたちも、全身全霊で戦っていました。クラスに戻ったとき、立ち上がるのも困難なほどに、完全燃焼していた子どもたちの姿を忘れることができません。その姿と表情には、全力を出し切った者のみを知る満足感が表れていました。

また、保護者や地域の方々からも「子どもたちが真剣に勝敗を競い合う姿を初めて見て、感動しました」「会場全体がひとつになって燃え上がっている様子に涙が出てしまいました」など、嬉しい感想をいただきました。

子どもたちは運動会を振り返り、絵や作文に表現する中で、「運動会は楽しい。来年もがんばります」「全員リレーで絶対勝ちたい」「負けてしまったととても悔しいけど、自分の全力を出すことができた」「団長が本当に格好良かった。私も来年やりたい!」「応援してもらってとっても嬉しかった」「仲間を大事にしたい」など、運動会の感想を沢山伝えてくれました。それ

らの感想を聞く度に、ほっこりとした何かが私の鼻の奥をくすぐります。

令和6年度のテーマは「超えてゆく!」に決めています。昨年度の「斬新な運動会」をただ繰り返すだけでは「前進」がありません。私は体育主任として、ありたけの愛と情熱を注ぎ込み、運動会とその先にある新たな感動体験を、積極的に追求めていきます。参加する全ての人が自分自身の中に「超えるべきもの」をもち、それを超えるために。



# 命を守る学校水泳の構想

## ——水辺活動事故防止専門団体と連携した臨海行事の取り組み



### 本校の成り立ちと特色

九段中等教育学校は、大正13年に第一東京市立中学校として開校し、平成18年度には千代田区立九段中等教育学校(中高一貫教育校)となりました。地域に愛されるとともに、伝統を脈々と継承する進学校として、今年、創立100周年を迎えています。

本校のカリキュラムポリシーは、リベラルアーツと探究学習を基本とし、「学ぶ・生きる・鍛える」の3つの柱で、体験の重視、九段探究プランの実施、学校行事等の充実をもって6年間一貫通貫した教育カリキュラムを編成・実施することです。そして、本校の特色ある教育活動の一つに4年生で実施する学校行事(健康安全・体育的行事)としての游泳訓練(遠泳)があります。今回

は千葉県勝浦市の守谷海岸で実施する游泳訓練の取り組みについて紹介します。

### 室内プールでの水泳授業

本校のプールは室内にあり、温水プールであることから、1年間を通じて水泳の授業を実施することができます。プールは、2メートルを超える最大水深が中央にあるお椀状の構造です。この特殊な構造のため、生徒の安全を第一に考え、安心して授業に取り組めるように配慮する必要があります。そして、1年生から5年生まで自己に適した泳力を高めるとともに、遠泳に耐える泳力を付ける指導計画を作成しています。

### 游泳訓練の伝統行事

游泳訓練は、遠泳を目的として100年近

く継続している本校の伝統行事です。夏季休業中に2泊3日で行い、「至大荘」(本校の卒業生で組織する法人九段が運営する千葉県勝浦市の施設)に宿泊することから、至大荘行事と称しています。

本番では約60分間の遠泳に挑戦します。遠泳を安全に実施するためには、バディを組み、遠泳の隊形を整える必要があります。そのために、行事直前の4日間は学校のプールで游泳教室を実施し、隊形練習を行っています。

游泳教室や游泳訓練については、本校卒業生の協力を得ながら安全に実施していましたが、東日本大震災の教訓である津波対策や水難事故防止の観点から、今後の游泳訓練をより一層安全に実施するために、卒業生や学校行事事故防止等の学識経験者、水難事故防止専門団体が構成する「至

大荘行事検討委員会」を立ち上げ、検討してきました。そして、水難事故防止の専門団体の協力を得て実施することにしました。

## 日本水難救済会と 日本ライフセービング協会との連携

公益社団法人日本水難救済会(マリン・レスキュー・ジャパン)は、沿岸海域で遭難した人や船の救助に駆けつける民間ボランティア救助員を支援するとともに、遙か洋上の傷病船員等に対する救急医療事業を運営する団体です。日本水難救済会との連携により、本校体育館での生徒に対する水難事故防止に関する講演会、游泳教室における隊形練習での助言、至大荘行事での安全観察および助言をお願いしました。

講演会では、水難事故および溺れないための工夫等、安全に楽しく行う水辺活動等についてお話いただくことで、水難事故防止についての生徒の意識向上が見られました。また、游泳教室では、隊形練習についての助言だけでなく、実際にプールに入って実技を指導いただきました。専門的見地からの助言に支えられて、生徒の至大荘行事に臨む意識と隊形整備の技術が高まりました。また教師も、自信をもって指導することができました。

公益財団法人日本ライフセービング協会は、日本のライフセービング界を代表して国際ライフセービング連盟に加盟する唯一の団体です。国際的な視点から、海岸をはじめとする全国の水辺の事故防止に向けた安全教育、監視・救助、防災、防災教育、環境保全等に関する事業を行い、国民の安全かつ快適な水辺の利用に寄与する



ことを目的としています。

日本ライフセービング協会との連携により、遠泳計画での経路等についての助言や、地元の勝浦ライフセービングクラブには游泳訓練での安全管理のために、隊形の横に付いていただくことをお願いしました。

特に遠泳計画では、守谷海岸を熟知している見地から、遠泳経路や監視活動の実際について指導いただくことで、津波等の緊急事態での対応をより安全に実施できる計画を作成することができました。

### 今後の臨海教室 (遠泳から資格取得への挑戦)

至大荘行事では、伝統に基づく遠泳訓練と宿泊に伴う協働的な活動を通して、「自らの限界や困難な状況に立ち向かう精神力や体力の育成」「仲間とともに励まし合い、豊かな人間性と好ましい人間関係を育む」「自然に親しみ、自然に対する畏敬の念を育む」ことを目的としてい

ました。

しかし、高等学校の学習指導要領では、領域の選択方法によっては水泳を実施する必要がありません。そこで、至大荘行事の目的と成果を単に自己の内面にとどめるだけではなく、本校の教育目標の一つである「未来貢献」に基づいてこの行事を実施することで、教育課程に明確に位置付ける必要があると考えました。

具体的には、あらたに実施目的に「水辺の危険を理解し生きる力を学ぶとともに、大切な人のいのちを見つめ、行動できる人材の育成」を追加し、水難事故防止に関する資格取得を目指すことができる水泳教育を構想しています。資格取得を目指して、水難事故防止に積極的に貢献する資質・能力を養うことで、未来社会に貢献することができると考えます。

資格取得に関しては、日本ライフセービング協会と連携します。同協会の資格認定講習会を中学生段階から受講することで、より安全への意識を高めて遠泳行事に臨みます。

### まとめ

毎年夏になると、河川や海などの水辺で子どもたちが水難に遭い、死亡事故に至ることも少なくありません。そのような悲痛な報道に接するたびに、水泳指導の重要性と教員の指導力向上の必要性を痛感します。加えて、専門的知識等を有する関係団体・機関と連携して水難事故防止を図ることも、学校教育で考えていく必要があると思います。



# 「小さじ一杯の工夫」で 授業が変わる！子どもが変わる！

鎌倉女子大学講師 藤原昌太

## 「分かった！」を行動につなげる授業

子どもたちは「早寝早起き」「運動する」ことの大切をよく知っています。大人から諭されたり、テレビなどで耳にしたりすることがあるからです。授業でこの言葉をスローガンのように教え、「～することが大切です」と行動を促すだけでは、子どもにとって退屈な授業になってしまいます。

保健の授業では、その行動が望ましい理由や、背景にある原理・原則などを教えることが必要です。つまり「分かったうえで行動できるようになる」ことが保健の授業で求められる資質・能力なのです。「早寝早起き」の大切さは分かっているけどできない、そんな子どもたちは多いはず。そのようなときは、早寝早起きがなぜできないのか(阻害要因)、どうすればできそうか(促進要因)を考えさせることで、より深い学習に導けるでしょう。

他にも保健の授業では、歯磨きや手洗いなどのテーマで実践を



重視して学習させてしまいがちです。このような健康行動を促す前に、「歯みがきをすると口の中はどうなるのかな」「むし菌はどこからくるのかな」など、子どもの思考を揺さぶる授業にチャレンジしてみませんか。

筆者も以前、小学生の先生と一緒にミュータンス菌、プラーク、糖分などの関係性を理解させたうえで歯みがきの重要性について学習する授業を計画・実施しました。大人でも難しい内容に思えますが、子どもたちはしっかりと理解でき、歯みがきの重要性を認識することができました。

## ICTを活用して、らくらく体カテスト!!

問い合わせ 大修館体力科学研究会  
TEL:03-3934-5139



# 新体カテストオンライン版のご案内

中学校向けに、従来の記録用紙での処理に加えてICTを活用したオンライン版を発売しました。  
先生方のご負担を軽減するとともに、体力向上への主体的な取り組みが容易になります。



- 生徒用の端末を活用することで先生方の負担を軽減!
- 生徒入力画面に、過去2年間の記録を表示することも可能!
- 測定記録入力後、速報値を即時表示!

※学校の状況に応じて、従来通りの記録用紙での処理にも変更可能です。

## 体育と保健のひろば 8号

No.8(通算8号) 2024年10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  
TEL03-3868-2298  
FAX03-3868-2645

出版情報 <https://www.taishukan.co.jp>  
印刷・製本 広研印刷株式会社

