

体育と保健の ひろば



02 特別企画1 あの人この話

元競泳日本代表選手

今井 月さん

15歳でオリンピック出場、
24歳で現役引退
自分らしく輝くために

06 特別企画2 教育の今を知る

男女共習の
〈見えない厚い壁〉を
打ち破れ!!

東京学芸大学教授
佐藤善人

連載

教育NOW!

08 ・小学校 東京都
北区立王子第二小学校
主任教諭 遠藤健太郎

10 ・中学校 埼玉県
埼玉大学教育学部附属中学校
保健体育科主任 阿部健作



12 「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

ロンドン便り
時事通信 青木貴紀



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

今井月さん

元競泳日本代表選手

るな

RUNA IMAI

15歳でオリンピック出場、24歳で現役引退

自分らしく輝くために



【いまい・るな】2000年生まれ。岐阜県岐阜市出身。2つ上の兄の影響で、3歳で水泳を始めると次々と学童記録を更新。中学1年生の日本選手権では初出場ながら200m平泳ぎで3位に入賞し、注目を集めた。リオデジャネイロオリンピックに15歳で出場。2024年9月に現役引退を発表した。膝と股関節の柔らかさを生かした平泳ぎを得意としている。今年の春からメディア関係の仕事に就く予定。

AFLO SPORT

「天才少女」と呼ばれ、若くして世界の舞台で活躍したスイマーがいる。15歳でオリンピックに出場。その後も日本競泳界を牽引し続けた。順風満帆な競技生活だと彼女を評価する人もいるだろう。しかし、東京オリンピックの代表に落選。大きな挫折を味わい、思い描いた水泳人生とかけ離れた時間もあった。「幸せな競技人生でした」と2024年9月に現役引退を発表した、元競泳日本代表選手の今井月さんにお話を伺った。

——先日、現役の引退を発表されました。長い間、本当におつかれさまでした。現在の率直な気持ちを聞かせてください。

私は今24歳ですので、現役を引退するには若いと思いますが、競技をやりきれたという気持ちがあり、後悔はしていません。これだけ長い間水泳をでき、たくさんの方に応援をしてもらえて幸せな競技人生でした。

——引退を決断する際に迷いはありませんでしたか。

3月のパリオリンピック選考会で落選したら、実は競技を辞めようと考えていました。それだけの覚悟をもって、水泳と向き合い、きつい練習を乗り越えてきました。ですが競技者としてはまだ若いほうです。次のオリンピックに向けてチャレンジもできますし、正直身体も動きます。だからこそ、家族やコーチは「競技を続けてほしい」と伝えてくれていました。引退を決断するまでは、その気持ちに答えたいなという思いと、でもやっぱりきついなという思いの狭間で葛藤がありました。

——どのような部分にきつさを感じていたのでしょうか。

精神的な部分でのきつさがありました。家族やコーチ、仲間やファンの方に支えてもらえるとはいえ、水泳は個人競技です。実際にレースをするのは一人でしたので、孤独だと感じていましたし、努力すれば結果が出るという保証もない辛さがありました。競技を続けるとなると、また過酷な練習を乗り越えなくてはなりません。精神的にも肉体的にも、自分を追い込み続ける覚悟ができませんでした。

——引退後についてどう考えていましたか。

24歳という年齢を考えたとき、社会人としてリスタートするのに決して遅くない時期といえます。それに自分がこれまでオリンピックに向けて努力してきた過程は、セカンドキャリアに挑戦する際に、必ず強みになると考えることができるようになりました。そう考えるようになってから、この歳で引退してセカンドキャリアに進むという決断に迷いがなくなりました。もちろん競技には本気で取り組んでいましたが、水泳だけが人生ではないと今は思っています。

——具体的にどのようなセカンドキャリアをイメージされていたのでしょうか。

幼いころから身近にあったメディア関係に興味がありました。元トップアスリートの方が引退された後に、自分に取材をしてくださることがあり、その姿を見て「こういうセカンドキャリアもあるのだな」とイメージを抱いていました。

——幼いころから競技の第一線で活躍されていましたが、泳いでいるときは楽しかったですか。

今だからいえますが、辛かったです。初めて企業とスポンサー契約を交わしたのは中学生のときでした。オリンピックに出たこともない中学生がスポンサーを獲得するなんて異例中の異例です。それは嬉しい反面、企業のイメージを背負い、その期待に応える責任と重圧がともないます。競技人生の早い時期からスポンサーを得られたことで、水泳が仕事になる感覚がありました。そうならないように家族も配慮してくれましたが、泳ぐ楽しさよりも義務感が先立つことは避けられません。これは苦しかったことの一つです。振り返ると、もう少し気楽に考えればよかったかもしれません。でも考えられないんですよね、そのときは(笑)。

——競技をするなかで壁にぶつかるタイミングはありましたか。

大学のときに壁にぶつかりました。大学という大きい組織では、自分だけ自由に行動することはできません。高校時代からの環境や人の変化で、「自分らしく」いることが難しく、泳ぎの調子を崩してしまい、競技への意欲も失いつつありました。

その時期は、友人にふざけて「きつい、辛い」ということはありましたが、誰かに本気で弱音を吐くことはできませんでした。心のよりどころがあまりなくて、ストレスに適切に対処できず、無理



▲競泳日本選手権・女子200m平泳ぎで初出場ながら銅メダルを獲得した今井さん。レベルの高い種目での入賞となり、当時12歳の今井さんは一躍脚光を浴びた

「ストレスに適切に対処できず、無理をしていたと思います。」

をしていたと思います。

——その後、クラブチームに移籍して、日本代表への復帰や、中学生のとき以来の自己ベストを更新されています。移籍を決めたきっかけはどんなところにありましたか。

自分に合わない環境で水泳を続けることで、精神的に追い込まれていましたし、水泳を嫌いなまま引退を迎えてしまうことへの怖さがありました。まずは自分らしく取り組める環境で、もう一度競技に向き合い、水泳を好きになって現役を終えたい、その意思を貫き、自分で決断をしたことなら責任をもって、納得して最後まで競技を続けられると思い、移籍をしました。

——大学からクラブチームに移籍したことで、私生活はどう変わっていききましたか。

大学の寮を出て、初めての一人暮らしになりました。練習から疲れて帰ってきた後も、食事や身の回りのことを自分でやらなくてはいけません。特に食事は、自分なりに栄養に気をつけて作りました。一人暮らしをしたことで、自分にかかる時間が自然と増えて、競技への意識も高まった気がしています。

——大事な試合前の食事や体調管理は特に大変だったのではないですか。

私はストレスで、食事が喉を通らずに体重が減ってしまうことがあるので、とにかく試合前こそ、自由に食べて自由に過ごしていました。どうしても練習することで消費カロリーが摂取カロリーを上回ってしまい、体重をコントロールできずに苦しかったです。水泳は体脂肪率が低すぎると、身体が浮かないので不利とされています。ストレスで体脂肪率が8%になってしまったときは、水中に飛び込むだけで体力を消耗している感覚がありました。特に国

際大会で海外の選手と並ぶと、体格や体重の差は一目瞭然です。ですから、スタートやターンで大きく離されて圧倒されましたね。速くなるうえで練習量を減らすことはできなかったのも、間食を摂ったり夜食を無理やり食べたりする努力をしましたが、最後まで体重管理の課題は克服できませんでした。

——試合前は、食事が喉を通らなくなるほどの大きなストレスがあったのですね。

2023年の世界水泳では納得のいく結果が残せず、そのストレスから急性胃腸炎になりました。確かに自分でも気づかないうちに、試合前後で体調を崩すことは多かったかもしれません。それに体重管理とは別に、ストレスで月経不順になってしまう悩みがありました。月経が止まってしまうことは、体脂肪率が8%のときでも幸いなかったのですが、例えば大事な試合のときに、当日急に月経が始まって、レースの直前に終わったり、逆にレースが終わった瞬間に始まったり……。信じられないような話ですが、そういうことが実際によくありました。私は月経や月経痛もかなり重くて、身体的にも精神的にも辛かったので、低用量ピルの服用も後になってはじめました。

——それは大変でしたね。ほかに、どのような悩みがありましたか。普段から電車で立っているだけで辛いほどのお腹の痛みがありました。もちろん練習や試合中にもその痛みがともないますので、心身ともに負担を感じていました。特に専門種目の平泳ぎは上体を水面に上げる動作があります。その際に腰に痛みが走り、腹部に力が入らず、それがパフォーマンスに影響することもありました。2023年のアジア大会ではレース後に、表彰式にも行けないと思うほどの腹痛に襲われました。結局その痛みの原因は月経でした。この大会でのレースも納得がいくものではなかったですし、少なからず月経の影響があったと思います。

——アジア大会での銅メダルは印象的でしたが、その陰では苦しまれていたのですね。低用量ピルを服用するようになったきっかけはあったのでしょうか。

国立スポーツ科学センターの婦人科で悩みを相談していました。



薬の服用による、結婚や出産など自分のライフプランへの影響を危惧していましたが、不安に思っていた部分を医師がしっかりと説明してくれて、低用量ピルの服用に踏み切りました。それから、身体的にも精神的にも安定して、生活が楽になりましたね。もっと早くに低用量ピルを活用できていたら、こんなに悩むこともなかったかもしれません。

——自分の身体を把握したり、体調を管理したりすることはアスリートにとって大事ですね？

大事ですね。私は水分を摂ることが得意ではないのですが、それも病院で検査をしたことがきっかけで気づきました。その検査で、身体の不調は水分不足が原因で起きていることがわかり、自分の身体や体調をしっかりと管理することは大事だなと感じました。

——競技生活を通して、今の自分に生きていると思うことを聞かせてください。

水泳を通して、コーチやファン、仲間、スポンサーなど多くの人と関わり、さまざまな環境に身を置かなかで、自分がどういう人間なのか、自分の強みと弱みはどこにあるのかをよく理解できました。それから、継続することの重要性を学びました。コツコツ取り組まない限り、良い結果は生まれないということを実感しています。目標に向かって地道に取り組む、セルフマネジメント能力も身につきました。

また、競技で思うような結果が出なくても頑張れたのは、周りにいてくださった人たち、特に父の存在があったからです。幼いころから一番身近で応援してくれた父に、感謝の気持ちを「結果」という形で表現したいと思っていました。だからこそ、自分の可能性や能力を信じて「自分はまだいける」と鼓舞しながら、競技を続けてこられました。辛いことがあっても、周囲の人に対する感謝の気持ちや、自分を信じる気持ちをもって乗り越えてきた経験は、今後の強みになると信じています。

——水泳で培った経験が、今後も支えになりそうですね。競技をしていくなかで、より速く、より強くというように、結果を追求していく場面があったと思います。今井さんにとって「競争」はどのような意味がありますか。

今は、部活動の全国大会が縮小されたり、競争の価値がネガティブに語られたりしていると思いますが、私は大会で勝ちたくて努力をしてきました。全国大会があったことが、ここまで競技に必死になれた理由でもあります。「競争」は自分が成長するきっかけやエネルギーでもあり、「競争」で努力、継続、感謝、セルフマネジ



「挫折をした経験も含めて、
スポーツのすべての経験が
自分の人生の強みになりました。」



メントなど多くを学びました。もちろん、「勝つ」ことだけが目的になり、勝利以外の価値をおろそかにしてしまうことに気を付けなければならないことも事実です。

——競うということで、自分のやってきたことに順位がつくとあります。競うことが辛いと思うことはありませんでしたか。

「努力は報われない」「結果がすべて」「その過程は評価してもらえない」と思ったことは何度もあります。これまでの努力がパリオリンピック出場に結びつかなかったときは辛かったのですが、その後の就職活動の際に、努力が形を変えて、「内定」という結果として現れたときに報われたなと思いました。自分が努力してきた分野だけで成果が出るとは限りません。それに成果が出るまで、努力の価値を見出すことは難しいと思います。ですが、「何のためにスポーツをしているのか」という問いに対して私は、「理想の自分になる手段」という答えをもっています。それは、競争したり、目標に向かって努力した過程が、競技以外の部分で生きてくると

いう意味を含みます。

——スポーツをしている多くの人が挫折の経験を味わっていたり、これから似たような経験をするかもしれないと思います。壁にぶつかった経験や、挫折した経験から学んだことはありますか。多くの挫折の経験を通して、すぐに投げ出したり、諦めたりしない気持ちを学びました。これは単純なことのように思えますが、実践しようとする意外と難しいことです。辛い気持ちから逃げずに踏ん張れたのは、家族や応援してくれる人、チームメイト、コーチがいたからです。試練に耐えた先に良い結果が生まれたときや、その反対に深い挫折を味わい、それを受け入れた経験が、自分を人間的に強くしてくれたなと思います。特に競争を通して、苦しくて辛い挫折の経験をしておいて良かったと思いますし、その経験にも意味があったように感じます。

——ズバリお聞きます。苦しい経験もたくさんされたと思いますが、生まれ変わってもスポーツをする人生を選びますか。

スポーツをやる人生を選びます。簡単なことでは折れない心が身につきました。スポーツをやっていたからこそ学べたことや味わえた気持ちもありますし、スポーツをやっていて良かったなと心から思っています。挫折をした経験も含めて、スポーツのすべての経験が自分の人生の強みになりました。

私にとって、スポーツは人として成長していくための手段でした。このようにスポーツ経験は、教育的な面でも大きな価値があると思います。

——スポーツがもつ価値について、厳しい勝負の世界で生きてきたトップアスリートの今井さんから貴重なお話を伺い、大変学びになりました。本日はありがとうございました。



AFLO SPORT

男女共習の 〈見えない厚い壁〉を打ち破れ!!

一人ひとりの「私」が楽しく踊るダンスの授業

東京学芸大学教授 佐藤善人



1

男女共習への戸惑い

2017年に告示された中学校学習指導要領に、「体力や技能の程度、性別や障害の有無等に関わらず、運動の多様な楽しみ方を共有することができるよう留意すること」（文部科学省、2018、p.130）と示されました。先進的に男女共習を実施してきた先生方にとっては、「何をいまさら？」ということでしょう。一方で筆者が中学生として過ごした岐阜県では、2017年以前はほとんどの中学校が男女別習でしたから、先生方は戸惑ったに違いありません。

社会を見渡すと、男女別に運動・スポーツを実施しているのは、競技スポーツと運動部活動、そして保健体育授業が中心であることに気づきます。その他の場面、例え

ば総合型地域スポーツクラブでは老若男女が共に活動していますし、マラソン大会などスポーツイベントでは性別や障害の有無関係なく参加して実施されます。よく考えてみると身近な小学校では男女共習で当たり前のように学んでいます。共生社会の実現に向け、中学校学習指導要領の記載は当然のような気がしますが、中学校の現場を見るとそう簡単ではないようです。

男女共習を阻むのは教師自身??

今なお男女別習で、あるいは同じ空間にいますが実質は別習で授業をおこなっている学校があります。先生方に理由を聞くと「技能差があり、男子が思い切りプレイできない」とか「体格差があり、安全面に

不安がある」といった回答を得ます。もっともらしい意見ですが、男女別習であっても、技能差はあります。男子より技能が高い女子はたくさんいますし、運動を苦手とする男子も少なくありません。また、授業で扱う領域は非接触の運動・スポーツがほとんどですから、安全面の不安は体格差から来るものではないように思います。男女共習で安全な環境をつくったり、安全に楽しめる種目を選定したりすることは教師の役割です。危険を取り除くだけではなく、生徒自身が安全にプレイすることを学ぶ授業づくりは重要です。

こう考えてみると、よく聞かえてくる回答は男女共習を実施しない理由としては弱いことに気づきます。「これまで実施してきたこと」とは異なる外からの圧力への

抵抗……、と考えるのは筆者の性格が悪いからでしょうか。

岐阜大学教育学部附属小中学校における男女共習のスタート

岐阜大学教育学部附属小中学校は、附属小学校と附属中学校が統合され、令和2年度に義務教育9年の一貫校となりました。当時の体育科教員である山田雄一郎先生から「男女共習を7年生(中学1年生)から段階的に実施していく」という話を伺いました。なるほど、6年生までは男女共習なのだから、7年生から男女共習で実施するというのは無理がないスケジュールであったと思われます。そして令和6年となった現在、全学年が基本的には男女共習^{注)}で授業を実施しています。

本稿では、定着した男女共習のなかから、8年生のダンスの授業の様子を紹介します。授業者は伊藤潤先生です。なお、本実践は、体育科教育2025年3月号の口絵連載で紹介していますので、併せてご覧いただくと、授業の詳細が理解できるでしょう(取材日 2024年10月8日)。

男子、女子……、性別ではなくダンスを楽しむ「私」

生徒が多目的室に集まってきました。始めはステップの練習(写真1)、その後は「あんたがたどこさ」のリズムでジャンプ遊びです。生徒の表情が徐々に柔らかくなり、心と身体の準備が整っていくのがわかりました。

本時は「ダウンとアップの区別をして、8×4を楽しく踊ろう」がねらいです。ねらいや動きを全体で確認した後、グループでの学習がスタートし、男女5,6名が一緒にダンスを楽しみます。そこでは男女関係なく教え合います(写真2)。その成果もあってか、生徒の多くは動きを習得してリズムよく踊れるようになってきました(写



真3)。輪になって互いの表情と動きを見合いながら、実に楽しそうです。仲間のよい動きをまねすることで、少しずつ動きがダイナミックに、そしてリズムカルになり、表情がますます笑顔に(写真4)。授業の終末にはダンスの様子を撮影して鑑賞。互いの動きを確認しながら真剣に指摘し合います(写真5)。

学習の様子からは、性別の影響は全く感じませんでした。そこにいたのはダンスを楽しむ34人の「私」でした。

〈見えない厚い壁〉を打ち破れ!!

思春期の生徒は多感です。確かに、心身の成長は性差があります。これらは発達段階として当然ですから、体育授業に関わらず配慮すべきことはあるでしょう。だからといって単純に男女別習で授業を進める理由にはならないと思われます。生徒は今、そしてこれから、性別や障害の有無、年齢や文化性の違い等、さまざまな背景をもつ人々と共に生きていきます。そういった違いを認め合いながら、どのように「みんなで楽しめるか」を考えていく能力の育成は急務です。体育授業もその学びの場の一つであるべきでしょう。

伊藤先生は「私が教員になった20年近く前は男女別習が当たり前でした。しかし、男女共習で授業をしてみると、『なんで今まで別だったのか……』と不思議に思います。性別ではなく、一人ひとりの個性として生徒をみれば、ダンスだけでなく他の領域でも共に学び合うことは可能です。結局男女共習への壁をつくっていたのは



教師側だったのだと気づかされました」と話してくれました。その話を聞いて、ダンスにおいて「男子は力強い動き、女子はしなやかな動き」を互いに見て学び合うなんていう言説もおかしな話だということに気づきます。そういう「ジェンダー」のフィルターで生徒を見ていた私たち教師側の〈見えない厚い壁〉を打ち破る必要があるでしょう。そして一足飛びに変えるのではなく、岐阜大学教育学部附属小中学校のように、まずは7年生(中学1年生)からというように、一歩ずつできることから始めてみませんか。

「男女別習じゃなきゃ楽しめない」ではなく、「男女共習だからこそ楽しめる」。そんな先生方の言葉が当たり前になることを期待しています。

注)岐阜大学附属小中学校では、学習内容は男女同じです。一方で、例えば水泳ではコースロープで隔てて学習したり、器械運動の補助は分けたりしています。これは思春期への配慮です。

校内研究は何のために？

——授業で子どもも先生も課題をつかみ、明日の授業につなぐために

全国の多くの学校では校内研究がおこなわれています。校内研究は、子どもの実態や地域の特色などさまざまな要因を基に研究主題(研究テーマ)を設定し、学校としての教育課題の解決に向けて年間を通して授業研究に取り組んでいます。一つの授業についてみんなで考える事前・事後の協議は、授業に対するたくさんの思いが集まり、素敵な時間になります。筆者の学校では、子どもの実態を踏まえ、「子どもがもっとやりたいとえられる体育学習」を研究テーマに設定しています。

ところで、教師は1年間に約1000回の授業をおこなっていますが、校内研究ではそのなかのわずか1時間に教師みんなで何時間もかけて協議していくことになります。そこに時間資源を充てるわけですから、どのような価値を置くのか信念をもって取り組み、意義深い活動にする必要があります。

筆者が研究主任として大切にしているのは、「授業をみんなでつくること」です。そして、子どもも教師も明日の授業につなげる校内研究を実践することを目指しています。



東京都北区立王子第二小学校
主任教諭 遠藤健太郎

1 研究を盛り上げたい！

「研究授業をする」これはどの教員にとっても緊張することです。研究授業を楽しく、自信をもっておこなうためには、日ごろの授業から変えていく必要があります。そこで、学年会だけでなく、学年を越えてどの先生とも気兼ねなく授業について話しやすい環境をつくりたいと思い、

研究主任として3つの取り組みをおこないました。

1点目は筆者自身の授業を公開することです。「体育開き」「陸上運動」「水泳運動」「ボール運動」などの指導案を作成し、校内に呼びかけ、授業を公開しました。放課後、授業についてミニ協議をし、授業に対する思いを共有し合うことで、語り合いやすい雰囲気づくりを心掛けました。

2点目は体育コーナーの設置です。本校は若手教諭も多く、「体育の教材研究に悩んでいる」という声が聞かれました。そこで、体育主任や中堅、ベテランの先生に「おすすめの指導資料や書籍」を提供していただき、誰でも見られるようにすることで、教材研究しやすい環境を校内に整えました。

3点目は校務支援システムを活用した



情報共有です。分科会での指導案検討の様子を紹介したり、区や都の研究授業の実践紹介や資料を共有したりすることで、授業研究の参考になるようにしました。

以上の手立てを軸に、日ごろから体育科の授業について考えやすい環境づくりを目指すと共に、授業について熱く語り合い、研究を盛り上げる一助となるよう努めました。

2 分科会のパワー

本校は、約20人の教員が低・中・高学年に分かれ、3つの分科会を組織しています。分科会の教員は、当然ながら経験年数やキャリアが異なります。したがって、体育授業についての考え方もさまざまで、なかには日ごろ、体育科の授業を担当しない教員もいます。

そこで、よい体育授業をみんなでつくるためにおこなったのが、学年内で先行授業を実施することです。分科会の教員は、その授業を参観したり、動画で撮影したものを視聴したりします。これにより、分科会において、指導案上で検討・確認した手立てが実際の授業でどうだったのか、ねらいを達成できたのか、流れや発問は有効だったのか等について、先行授業を通して検証を重ねていくことができます。

分科会のねらいを達成するために、定期会だけでなく臨時会も開催し、教材・教具を作成したり、場を設定した模擬授業をおこなったりして、よりよい授業を目指していきます。研究授業当日をよりよくしようという雰囲気が醸成され、分科会が一致団結して授業をつくり上げることができ

たと思います。分科会のパワーのすばらしさを感じているところです。

3 「やらないこと」の明確化 →大切なのは授業

本校は今年度、区の研究協力校として研究発表をおこないました。その際に重点を置いたのが「授業」です。限られた時間のなかで、授業に力を入れるにはどうしたらよいでしょうか。そこで提案したのが、「やらないこと」の明確化です。「指導案の細案作成」「研究発表の全体会」は、各校でよくおこなわれている取り組みですが、本校ではこれらを「やらないこと」にしました。

指導案は項目を厳選し、簡易化することを提案しました。「細案をきちんとつくるのも大切なことでは？」という意見を受け

て、研究推進部を中心に形式を検討した結果、大切な部分を残した本校独自の簡略版指導案になりました。

研究授業では、ほとんどの場合、指導案を作成します。それに付随して学習資料や分科会提案などの文書を作成していきます。これらは、一般化していくためにはとても重要なことです。しかし、その作成には莫大な時間を要します。資料を作成すればするほど、理論に厚みは出ますが、実際の授業について検討できず、何となく本時を迎えてしまうことは避けて、「理論ベース」よりも「授業ベース」に時間をかけるようにしました。

また、研究発表では、全体会をおこなうことが通例です。しかし、全体会では発表校の実践を紹介するのがメインとなり、当日の授業についてはあまり協議されることが多いです。それではもったいないと考え、全体会ではなく、参加型での分科会をおこなうことにしました。当日参観された200人が各分科会会場に分かれ、グループ協議や全体協議をおこない、参観者と対話を重ね、新たな気づき・発見のある研究発表協議会になりました。

校内研究は、明日の授業につなげるためにおこなわれます。校内研究をきっかけにして、1番大切な授業について同僚の先生方ともっと語り合い、子どもたちのために力を注いでいきたいと考えています。



部活動のよさを伸ばすための 改革をしたら、働き方がこんなに 変わりました。

——顧問として部活を絶対 やりたい私が移行期に考えたこと

文科省から「休日部活動の段階的な地域移行」の方針が示された令和2年9月ごろから、本校では部活動の方向性について活発に議論を進めてきました。専門性をもつ指導者の不足や団体種目をやるうにも部員が足りないケース、顧問の過剰な負担などが重なり、子どもにとって「当たり・はずれ」のある状態のまま放置・継続されてきた部活動の全国的な課題を、本校も少なからず抱えていたからです。

本校では子どもによる「自治」をキーワードに、「子どもたち」にとってのよりよいスポーツ環境の在り方を模索しています。まだまだ変革の途中ですが、その一端を紹介します。



埼玉大学教育学部附属中学校
保健体育科主任 阿部健作

1 合意形成と移行のプロセス

令和2年度に「休日部活動の段階的な地域移行」の方針が示されてから、大学から朝練中止の指示(教員の勤務時間の適正化の視点から)があり、休日の部活動の在り方が議論されるようになりました。

令和4年度にはスポーツ庁の提言やガイドラインを参考に、部活の在り方についてさまざまな可能性を吟味しながら丁寧に話し合いを重ねました。2月に子どもと保護者に対して「令和6年6月の学校総合体育大会終了後にクラブ・サークル活動へ移行すること」を通知しました。その後、令和5年度の1年間をかけて、業者の選定やクラブ・サークル活動の整備、子どもとの意見交換など、「子どもにとって」よりよい方向へ向けて移行の準備を進めてきました。

令和6年度当初から移行期間を設定し、顧問とクラブコーチが協力して、コミュニケーションを密に取りながら、子どもとの信頼関係と指導体制の構築に努めてきました。そして8月から本格的に休日等をクラブコーチが指導する活動が始まりました。



笑顔が溢れるバスケット部の
生徒とクラブコーチ(右)

表 私たちが歩んだ道

年	国の流れ	本校の取り組み
令和2年度	令和5年度以降の休日の部活動の段階的な地域移行を決定	●朝練の原則中止 ●校内の指導部で今後の部活の在り方についての議論を開始
令和3年度	休日の地域部活動の全国展開に向けた事業の実施	●指導部で部活の廃止の可能性も含めてさまざまな方向性を探りながらの議論を継続
令和4年度	運動部活動の地域移行に関する今後のスケジュールと課題提示 可能な限り早期の実現を目指すことを提示	●6月 職員会議で部活の地域移行に向けて複数の案を提案 ●9～10月 ワーキンググループで「部活廃止の方向性やクラブへの移行」の検討。職員会議で令和6年6月の学校総合体育大会終了後のクラブ・サークルへの移行決定 ●2月「部活の在り方」について文章を生徒・保護者に配布
令和5年度	改革推進期間の開始提示	●クラブへの移行に向けて業者選定 ●今後のクラブ・サークルの在り方を生徒総会で議論し、決定 ●クラブ移行に向けて業者との打ち合わせ
令和6年度	「地域展開」への名称変更や改革実行期間における平日の地域移行等調整を検討	●4～7月 クラブへの移行期としてクラブコーチの部活指導を開始 ●6月 クラブ・サークル説明会の開催 ●8月～ クラブコーチの休日等の指導開始。サークル活動の開始 ●今後 地域展開への検討の継続



明るい雰囲気サッカー部の生徒とクラブコーチ(左奥)

2

私たちが選んだ 新しい部活動の在り方

私たちは、子どもの活動を今よりもよりよいものにしながら、持続可能な体制を整えるための改革として以下の6点を大切にしています。

①株式会社スポーツストーリーズと協働して運動部のクラブ化を実現する。

②本校の教育目標「正しい判断力とたくましい実践力をもった自主的人間の形成」、およびスポーツストーリーズの「スポーツで最幸の物語を贈ります」の理念に加えて、「自分の頭で考え判断・決断し実行する人を育てる」という目標を大切にしてい

く。

③これまで存続してきた12の運動部は、月額4,000円の受益者負担で、クラブコーチの派遣を受ける。

【12運動部の内訳】

野球、サッカー、ソフトボール、陸上、男子ソフトテニス、女子ソフトテニス、女子バレーボール、男子バスケットボール、女子バスケットボール、男子卓球、女子卓球、剣道

④土日休日の活動でクラブコーチから専門的な指導を受けて、平日は子どもが教わったメニューを自治活動でおこない、顧問はその活動を見守っていく。

⑤吹奏楽部は、音楽指導を専門とする企業である株式会社アンサンブル・ルヴァンに委託し、月額6,000円の受益者負担で専門家の派遣を受ける。

⑥その他の文化部(科学、美術、コンピュータ)は、子どもの自主活動という位置づけの「サークル」として活動を継続する。サークル活動は半年ごとに更新をし、自分

たちがやりたいサークルを規定に則って立ち上げることができる。

上記の方針を大切にしながら、学校と企業が目的意識を深く共有し、責任をもって取り組んでいます。顧問は、クラブコーチと密に連絡を取りながら、子どもに目標をもたせたり、心のケアに努めたりするなど、中学生の発達段階を考慮した子どもの専門家としての役割を担っています。顧問とクラブコーチは、子どもとの豊かなつながりのなかで、「私もあなたも楽しいことがある」環境づくりに努めているところです。

3

半年が経過して

①生徒の姿

クラブ移行前の7月のアンケートでは「部活の時の雰囲気がなくなってしまうかもしれないから」「何がどう変わるのか分からないから」等の理由から運動部に所属する33%の子どもが不安であると回答していました。逆に期待していることは「コーチは優しく、分かりやすく技術を教えてくれる」「専門のコーチが来て教えてくれるので、自分の技能が上がり、頑張れ

ばうくなる」等でした。本格実施から4か月後の12月のアンケートでは、不安を感じる子どもは19%まで減少しており、写真のように笑顔が溢れています。少人数のクラブにもコーチがいるので、熱心な専門的指導を受けられています。平日は自分たちで練習に取り組む姿が増え、子ども同士で意見交換を活発にして、いきいきと活動に取り組んでいます。

②教員の姿

平日の練習では、練習を仕切る立場から見守る立場になったことで、子どもと雑談できる時間が生まれ、これまで見逃していた彼らの変化にも気づく機会が増え、心のケアや環境面への配慮まで手が回るようになりました。また、部活に費やしていた休日の時間を自由に使えるようになったため、教材研究や自己研鑽として他校の研究授業に足を運んだり、家庭や趣味の時間もとてたりしています。私自身はサッカーが大好きなので、大学生のサッカーの指導や指導者養成に関わる時間がもて、また平日の帰宅時間も早くなり、働き方が変わりました。

4

この先に向けて

私は教員になってから、部活のことばかり考え、休日も部活に費やすことが当たり前でしたが、今思うと無理をしていたように思います。部活だけに限らない選択肢を選べる環境が広がりつつあることは大きな改革です。令和6年の「地域スポーツクラブ活動ワーキンググループ」の提言で平日の地域展開について盛り込まれたように、今後も国の動向を注視しながら、「子どものため」を中心に据えて新しいスポーツ環境を創造していきます。

クラブ活動の保護者説明会において各クラブのコーチを紹介



「小さじ一杯の工夫」で 授業が変わる！子どもが変わる！

国士館大学教授 細越淳二

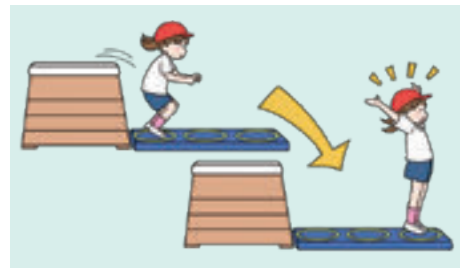
器械運動の着地で、 ピタッ！と体をしめる場の工夫

器械運動では、終末の局面(技の終わり)を大切にしよう、ということがよくいわれます。実際の子どもの動きはどうでしょうか。

体をしめてピタッと静止するには、上のイラストのような姿勢が適しているといえます。膝を曲げて着地することに加えて、顔は下ではなく前を向き、手は上や横に伸ばすのではなく斜め前に(しかも少し低めに)出して、体をしっかり静止させます。しかし、跳び箱を跳び越えることで、体が前方へ流れようとする勢いが生まれていますので、先の説明のように着地でピタッと静止するのは難しい課題です。

そのような場合にできる工夫があります。下のイラストのように、着地する位置に輪を3つ置きます。そして、着地の際に両足で

3つの輪を跳んで、最後の輪のところでピタッと止まるようにします。「トーン・トーン・ピタ！」と口伴奏するとよいでしょう。慣れてきたら輪の数を減らしていき、最後は1個の輪で、つまり一回で静止できるように働きかけます。輪を置くだけで体をしめる身体操作を導くことができる、「小さじ一杯の工夫」例です。



・ロンドン便り・

当たり前ではない「日常」

時事通信社ロンドン支局特派員 青木貴紀

ロンドンに赴任した2021年秋、日本はまだ新型コロナウイルスの影響による規制が厳しかった。ほどなく欧州でオミクロン株が流行し始めた。PCR検査は英国外へ出発する前に始まり、現地の取材会場、帰英前後など出張のたびに何度も受け、帰宅後は数日間の自宅待機を強いられた。競技会場はどこも無観客で静寂に包まれていた。

それから3年数か月。世界中を自由に歩き来でき、競技会場では大観衆の歓声が響き渡っている。再び当たり前となったこの光景がどれだけ幸せなことなのか、今一度かみしめたい。選手とファンが同じ空間で喜怒哀楽を共有する雰囲気はやはり特別だ。そこでしか味わえない緊張、興奮、感動が間違いなくある。だからこそ、一人でも多くの人にスポーツの「現場」に足を運んでもらいたい。

ロンドン特派員としての勤務を終え、日本に帰国した。サッカーW杯、ラグビーW杯、パリオリンピック・パラリンピックなどさまざまな世界最高峰の舞台を現場で経験し、「スポーツの力」を強く実感した。スポーツは言葉や人種、国籍などの壁を越え、人々を一つにする。人の心を刺激し、一步を踏み出す勇気や前向きに生きる活力となる。

2025年9月に日本で18年ぶりとなる陸上の世界選手権が東京で開催される。パリオリンピック女子やり投げ金メダルの北口榛花選手は「陸上界のスーパースターが集まる場所。実際に行ってみて体感するのは、テレビで見るのとは違う世界だと思う」と観戦を呼び掛け、満員の国立競技場での連覇を夢見ている。世界最高のパフォーマンスを日本で体感できる貴重な機会は、多くの観客にとっ



パリオリンピックのテニス女子ダブルスで試合後に観客から拍手を送られる選手ら=2024年7月、パリ

てかけがえのない財産となるはずだ。私も日々、当たり前を感じる日常が当たり前ではないことを胸に刻み、スポーツの魅力を伝えていきたい。

体育と保健のひろば 9号

No.9(通算9号) 2025年2月28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

