

大山加奈さん

元女子バレーボール日本代表選手
一般社団法人スポーツを止めるな理事

【おおやま・かな】1984年生まれ。東京都江戸川区出身。小学2年生でバレーボールをはじめると、高身長を生かし、瞬く間にバレーボール界注目の選手となる。高校時代に日本代表に初選出されると、その後もオリンピックやワールドカップなどに出場し、数々の試合でエースとして活躍。現役引退後は、バレーボール教室を開いたり、「スポーツを止めるな」の理事としてアスリート支援に力を入れており、その活躍は多岐にわたる。プライベートでは双子の母である。

KANA OYAMA **子どもたちに届けたい、からだとこころに寄り添う言葉** (前編)

—今日は、大山さんのこれまでのご経験を振り返りながら、保健体育やスポーツに関連したお話を伺います。まずは、バレーボールをしてよかったことはありますか。

健康な体を手に入れることができたことです。幼いころの私は、ひどい喘息もちで、バレーボールをはじめると運動経験がほとんどありませんでした。そのころは、医師から運動制限を課されていたこともあって、外で体を動かすよりも、家でじっと本を読むことを好む人間でした。しかしバレーボールをはじめたことで体が鍛えられて、喘息の発作が徐々になくなっていきました。対照的に年子の妹は体が丈夫で運動も大好きで、何でも器用にこなすタイプでした。ですから常に妹と比較されて、自分には何の取り柄もないと自信がもてませんでした。それが身長の高さを武器にできるバレーボールと出会って、自分が輝ける場所を見つけたことで自信をもてるようになりました。小学校卒業時にはすでに身長が175cmありました。

—バレーボール以外のスポーツ経験はありますか。

体育の授業以外にありません。走ることも泳ぐこともマット運動も苦手です。

—体が大きいと、自分の体を操作する器械運動系の種目は不利になります。

私は逆上がりができませんでした。逆上がりがクラス全員の達成目標になる授業があり、休み時間も泣きながら練習をしたことを

覚えています。できないのは「自分は運動能力が低いからだ」とずっと思い込んでいましたが、その後成年してから「175cmの体を小学生の筋力で持ち上げようとするのは大変なことだよ」と指摘されたことがあり、ハッと気づかされました。体育は、どうしても「できる・できない」だけで評価されてしまうところがあり、運動が「できない」私にとっては苦痛な時間でした。そのような経験がありますので、私がバレーボールを指導する際には、運動が苦手な子への声かけは気を配るようにしています。

—具体的にどのような指導を意識されているのでしょうか。

まずは「苦手な子どもの気持ちになって考える」ということを意識しています。私自身、運動全般が得意ではありませんが、「できる」バレーボールに関しては、「どうしてうまく打てないんだろう、できないんだろう」と思ってしまう瞬間がよくあります。そのようなときに頭ごなしに叱るのではなく、ボールの持ち方や手の動きといった細かいポイントにしぼってアドバイスし、少しでも動きに変化が見られたときには、その変化をしっかり認め褒めるようにしています。また、子どもたちの努力の姿勢をしっかりと見てあげることも大事にしています。

体育の授業も同じように、「できる・できない」だけで評価するのではなく、学びに向かう姿勢や努力の過程を通して、個々の成長を大切にもらえるといいなと思います。今後の体育教育に、個の成長を大切にできる視点が広く取り入れられることを期待して

います。

——大山さんご自身は、学生時代どのようなご指導を受けられましたか。

今だから言えますが、小学生のころは、毎日のように厳しい指導を受けて、監督の顔を覗き、怒られながらプレーしていたと思います。日本のスポーツ指導の全体を見渡せば少しずつ変わってはきているものの、残念ながらバレーボールは「勝利至上主義」の考えが根強く、怒る指導が蔓延している印象があります。叱られたり、否定されたりするような指導を受けると、子どもの自己肯定感や自己効力感は低くなると指摘されています。さらに、怒る指導によって植えつけられた自信の低さは競技をやめた後も影響が続くことがあります。怒る指導で育った子どもが大人になって、指導者として怒る指導を再生産しているのであれば、そのような悪い流れは、早いタイミングで断ち切っていかなければなりません。

ところで私は、中学・高校の6年間を過ごした成徳学園中学・高校(現・下北沢成徳高校)では、自分の強みや可能性を引き出してくれるような指導を受けることができました。恩師である小川良樹先生は、私がプレーに対して自信を失いかけたときに、その弱気な姿勢を指摘してくれることはあっても、プレー中のミス自体を責めるようなことはありませんでした。そのおかげで、自然と自信をもってプレーできるようになっていきました。

——小川先生との印象深い思い出はありますか？

高校時代に、バレーボールへのモチベーションがなくなってしまったときのことを思い出します。当時の私は、日本代表と高校の2つのチームを往復する生活でとても忙しくしていました。高校ではキャプテンも務めていたので、部員を引っ張る立場でありながら、バレーボールへの意欲がわからないことに罪悪感を抱えていました。そのとき、小川先生に「小さいころからずっとトップを走り続けてきて、これだけ頑張っているから、たまにモチベーションが上がらない時期があるのは誰にでもあること。でも、モチベーションが戻ったときに困らないように、最低限のトレーニングは続けておいた方がいいよ」と言葉をかけてもらいました。私の現状をありのまま受け入れて共感してくれただけでなく、具体的にどうすればいいかを示してくれたその言葉に、心がとても軽くなったのを覚えています。その一言で、無理に完璧を求めず、少なくともこれだけは頑張ろうと目標を決めて気持ちを切り替えることができました。

——現在、ご自身の現役時代の経験をもとに、アスリート支援活動や子どもたちの指導に力を入れて取り組んでいらっしゃいます。どのような思いで活動に取り組まれているのでしょうか。

第一に、私は現役時代の後悔がたくさんあるので、今スポーツに取り組んでいる子どもたちには私と同じような思いをしてほしくないと思っています。現役のころは、自分の体のことや競技への向き合い方の知識が乏しく、心身を削ってバレーボールに取り組んでしまいました。ですので、何よりも心身の健康が大事だということを伝えたいと思って活動をしています。

お声がけいただいて発足当時からメンバーとして活動している



▲母校で講演する大山さん。右は共同代表理事の最上敏太さん。

●1252プロジェクトとは？

「スポーツを止めるな」の活動の一環として立ち上がったプロジェクト。このプロジェクトでは女子学生アスリートが自分らしく競技と向き合えるための環境づくりをサポートするという目的のもと、生理×スポーツの教育・情報発信を行っている。「1252」という数字は、1年(52週)のうち、約12週が月経期間であるということに由来する。

「スポーツを止めるな」では、「1252プロジェクト」を通して母校で講義をさせてもらう機会があり、とてもやりがいを感じています。

——母校で講演会とは緊張されたのではないですか。

緊張というよりも、「正しい知識を伝えなければならない」という責任感やプレッシャーを強く感じていました。保健体育科の先生と話をした際の、「講演で話してもらった月経のことは、授業でも教えている内容だけど、果たしてどれだけの生徒が当事者意識をもって真剣に受け止めてくれているのだろうか」という言葉が心に残りました。中学生にもなれば、多くの生徒が初経を迎え、月経は1か月に1回の頻度で訪れる、決して特別なものではないはずですが、でも実際には、自分の体ときちんと向き合えている子は、まだまだ少ないのが現状かもしれません。だからこそ、子どもやアスリートたちの健康を守るためには、まず周囲の大人たちが正しい情報をアップデートし、理解を深めていくことが欠かせないと感じています。そして、大人も子どもと一緒に学び、支える存在でありたいと強く思っています。

——月経のことは、選手も相談しにくく、指導者も触れにくい話題のように感じます。

選手が指導者に「弱みを見せたくない」「月経期間だと知られたくない」という気持ちは、私も経験上、よくわかります。月経は、とりわけ思春期の選手にとってナイーブな話題であるという一面があることも事実です。ですが、選手側も月経による悩みを「コンディショニングの一環」だと捉えて、周囲に相談することも必要だと思っています。例えば、近年は月経を管理するアプリがあります。そういったアプリを活用すれば、月経周期など直接話しにくいことも指導者と共有することが可能です。ときには周囲の力を借りることも、パフォーマンス発揮に重要なことのひとつです。ちなみに、母校のバレーボール部の後輩たちは、月経周期やコンディショニングを、仲間のなかで共有しているそうです。私が現役だったころは、月経痛があっても我慢するのが当たり前で、仲間内でも話題にすることはありませんでした。部員同士で辛いときは助け合い、痛みを理解し合うという姿勢に感心しました。

一方で、指導者側も、月経について学ぶ余地があると思います。「1252プロジェクト」では子どもたちへの講義を、指導者や監督と一緒に聞いてもらうことがあります。選手にとって、指導者や監督と一緒に勉強してくれたり、知ろうとしてくれたりする姿勢は、信頼や安心感につながります。選手と共に学ぶという姿勢は月経がある女性指導者であっても同じように重要です。むしろ女性指導者は、月経の経験があるからこそ、痛みや辛さの基準が「自分」になってしまう可能性があります。月経は、月経痛の痛みの程度や、月経量、月経前症候群(PMS)の辛さなどに個人差があり、同じ人でもそのときによって違います。

——大山さんご自身は、現役時代に月経などで悩まれたことはありましたか。

私は幸いにも、月経周期は乱れず、比較的規則的に訪れていましたが、月経前になると気分の浮き沈みに悩まされることがありました。正直なところ、当時は月経に関する知識が乏しく、それが月経に起因するものだと理解していませんでした。そのため、「私が精神的に弱いからだ」と、自分を責めてしまっていたんです。月経による影響だと知っていれば、正しくピルを使用して気持ちをコントロールしたり、気分が安定しないのは、月経前症候群(PMS)の症状の一つだと気持ちを整理したり、辛い場合は病院を受診したりというように複数の対処法を選ぶことができたと思います。

——女性アスリートが心身の健康を保ちながら、スポーツに取り組むために、意識できることはあるでしょうか。

女性アスリートに限らない話ですが、きちんと「記録をする」ということが重要です。記録する事項は「月経周期」に限らず、「睡眠時間」や「心のコンディション」「食事量」「体温」「体重」などさまざま



です。こういったものを書き留め、可視化ができると自分の体調の変化に気づきやすいと思います。自分では心が健康だと思っても、食事量や体重、睡眠時間の数値に、心の疲れが出ることはよくあります。心身の不調に早めに気づくと深刻な状態になる前にケアをすることができます。まずはしっかりと自己管理をして「自分の身体を守る」という意識を高めていただきたいです。スポーツは本来、人生を豊かにするためにあるものです。しかし残念ながら、スポーツに本気で取り組んだために、月経が止まったり、摂食障害に陥ったりしてしまうケースは少なくありません。そしてその影響は、自分が歳を重ねて結婚や出産を意識したときに、新たな健康課題として尾を引くことがあります。各ライフステージにおいて望んでいた人生や、得られるべき幸福が、スポーツによって逆に損なわれるようなことがあってはいけなく感じています。

(後編は次号に掲載します)

何よりも心身の健康が
大事だということを伝えたいなど
思っ活動をしています。



スペシャル
インタビューアカデミー賞ノミネートの山崎エマ監督に聞く
「小学校～それは小さな社会～」
で伝えたいこと

ドキュメンタリー監督

山崎エマ

【やまざき・えま】神戸生まれ。日本とイギリスの血を引き、ニューヨークにもルーツをもつ。日本人の心もちながら外国人の視点が理解できる立場を活かし、人間の葛藤や成功の姿を親密な距離で捉えるドキュメンタリーを制作。「小学校～それは小さな社会～」の短編版は今年の米アカデミー賞短編ドキュメンタリー部門にノミネートされるなど、海外でも高い評価を得ている。

【聞き手】

関西大学教授

神谷 拓



【かみや・たく】体育科教育学の立場から教科外体育や課外体育の研究に従事し、部活動や運動会を切り口に、日本の学校教育における課題と向き合っている。



都内の公立小学校である世田谷区立塚戸小学校を1年間にわたって撮影した山崎エマ監督のドキュメンタリー映画「小学校～それは小さな社会～」から生まれた短編版が、第97回アカデミー賞で短編ドキュメンタリー映画賞にノミネートされた。惜しくも受賞を逃したが、世界的な注目を集めたこの作品についてお話を伺った。

神谷 「小学校～それは小さな社会～」を拝見しました。撮影をするにあたって、どのような問題意識があったのでしょうか。

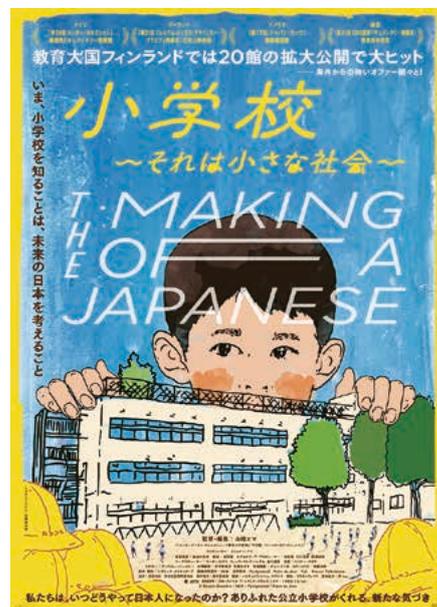
山崎 小学校での生活は、日本人にとってごく当たり前の日常ですが、その6年間の日常が“日本人”を創るのではないかと、そして“日本社会”も創るのではないかという意識がありました。そこで、人間的な成長が見えやすい授業外の時間や、特別活動の場面を重点的に撮影しました。

神谷 監督がおっしゃる“日本人”“日本社会”というのは、礼儀正しかったり、時間通りに行動することができたり、他人を思いやることができたりする日本的な文化や行動のことですね。OECD(経済協力開発

機構)の報告書でも、教科外活動や特別活動は、日本の強みなのではないかと言っています。

山崎 でも日本人は、“特別なことをやっている”とは思っていないですよね。諸外国の目線で見ると、生活そのものを丸ごと教育の対象にする制度自体が画期的です。生活面を指導するのは必ずしも学校や先生の役割ではない、学校は勉強をするところだ、と割り切っている国がたくさんあるからです。だからこそ日本の先生方は大変だ、ということにもつながりますが、やはり日本の学校が担っている役割や意義を、日本人にも気づいてほしいと思います。

神谷 映画を観た外国の方の反応はいか



がでしょうか。

山崎 自分たちの国の教育とは全然違う、という感想が多いです。例えば、自由や個を尊重する教育で有名なフィンランドでは、近年、自分のことしか考えられない子どもたちが増えていて、そのような教育はやりすぎだったのではないか、という反省の声もあるそうです。そしてこの映画を観て、「コミュニティの一員として個人がどうあるべきかが映し出されている」「日本の子どもたちは、学校生活のなかで貢献したり、役割があったり、役に立つ喜びを得たりしている」と、課題解決のためのヒントになったようです。

神谷 日本の先生が、子どもの生活に深く関わっていく文化は、もっと評価されているのかもしれない。

山崎 映画を観た海外の方からは、「先生たちが熱心で、とても子どもとの距離が近い!」「これは日本のどこの学校でもそうなのか?」といった反応が寄せられます。このような教育制度があるから今の日本の社会がある、という姿を世界に届けることができたと思います。

神谷 日本の先生たちは、いつも子どもたちに寄り添って指導していますね。今回の映画でも、そんな先生たちが、強く叱りすぎると子どもたちが自立できないし、ほったらかしにすると危ないし……、管理をするのか、引いて見守るのか、と相談し合っている場面が印象的でした。

山崎 引率の先生たちが修学旅行先で、夜な夜な話し合っている場面ですね。就寝時間についてどのくらい厳しく指導すべ

きなのか、言い過ぎても嫌がられるし……と議論しているシーンです。その後も先生方は、その日の振り返りをして、こういうことはもっと工夫できたという議論を子どもたちが寝た後にやっているわけです。また、そのような議論の場面を見て、いろいろな考えをもっている先生がいると知ることができます。優しい先生ばかりでは学校は成立しないし、もちろん厳しいだけでも成立しません。そこのバランスやチームワーク、他人の意見にもしっかりと耳を傾けるというやり方も日本独特で、すばらしいと思います。それは職員室で交わされる情報共有にも表れていました。卒業式の予行練習では、他学年の先生が6年生の児童の様子を見て、6年生の担当の先生に叱咤激励をしていました。そして、卒業式の本番が終わったら、職員室のみんなで拍手して、感動して泣き合っていました。このような先生方の同僚性が発揮される場面をカメラで捉えることができましたね。

神谷 学校は子どもだけでなく、先生たちが成長する場でもあるということですね。一方で、日本でもグローバル化が進んでいて国際な基準や行動を意識せざるを得ない状況がありますが、それでも小学校で日本人らしさや、日本人としての行動を身につけることは大切だと思いますか。

山崎 だからこそ大切なのではないでしょうか。小学校教育では、人が社会で生きていくうえで大切なことを教えています。周囲を気遣ったり思いやりりする経験が得られるのは、集団から入る教育の



メリットです。行き過ぎると連帯責任や同調圧力になってしまいますが、他人を思いやりたり、協力したり、助け合ったりして、周りの役に立つという経験値を積むことには意味があります。日本ではよく、欧米の教育は個人を尊重する一方で、日本の教育は集団主義だとステレオタイプに語られることがありますが、グローバル化が進み、国籍が異なる人々の立場や考え方を理解し、協力・交流していくことが必要な社会になってきているなかで、思いやり、協調性、責任感などを育む日本の教育の強みが海外で評価されています。

最近では、欧米風の指導スタイルと呼ぶのでしょうか、自由な雰囲気と個を尊重する傾向が強まっていますね。ときにはそのような指導が必要かもしれませんが、多くの場合は大人が導いて、やらせてみるべきだと思います。

神谷 映画のなかでも、入学後間もない1



▲「小学校～それは小さな社会～」の一場面

© Cineric Creative / NHK / Pystymetsä / Point du Jour

年生に対して、掃除の際のほうぎの使い方を手取り足取り教える場面がありましたね。先生たちが丁寧に教えていながら、少しずつ子どもの自立を導いていく過程が映し出されていました。

山崎 日本の教育の特徴は、年少のころから一定の責任を与える点に見て取ることができます。例えば、幼児の“はじめてのおつかい”もそうですし、小学校に入ったときにはルールとして、日直や給食係や窓開け係などがあります。それを嫌なことではなく、役割と責任をもらえることが嬉しいと感じ、ワクワクするという環境が日本の小学校にはあります。この点は、かなり世界と異なります。

神谷 なるほど。確かに役割が人を育てるという一面がありますが、私たちにとってそれは当たり前すぎて、あまり意識できていないところかもしれません。そのようなことに気づかせてくれる「小学校」という作品は、日米双方の視点をおもちの山崎監督だからこそ作り出せた映画だと感じます。そのことにも関わりますが、監督は、大阪の公立小学校で6年間過ごされた後、神戸のインターナショナルスクールで中学・高校生活を送られていますよね。

山崎 インターナショナルスクールに入学したときは、公立小学校との違いに戸惑

うことが多々ありました。例えば、「掃除はいつするんだろう」と疑問に思いましたが、一向に掃除の時間が来ません(笑)。そして、掃除は放課後に業者の人がおこなうことを知のですが、その衝撃が今でも忘れられません。近隣の高校の文化祭や体育祭に行っは、自分が通う学校の行事との違いに驚かされました。隣の公立高校から、部活動に励む生徒たちの声を聞いて、とてもうらやましく、憧れていたこともよく覚えています。

神谷 山崎監督がインターナショナルスクールに進まれたのはご両親の方針だったのですか。

山崎 私の父は大学教員、母は大阪の公立高校の英語教員をしていました。また、日本人の祖父母は大阪で小学校教員、イギリス人の祖父母も教員という家庭で育ちました。公立小学校からインターナショナルスクールに進むルートは、人生の可能性を広げるために両親が私に用意してくれたものです。当時はそれが嫌で辛い思いもしましたが、今は両親に感謝しています。また、このような家庭環境にあったので、日本と海外を比較する意識が自然と芽生えました。

神谷 そのような監督のバックグラウンドが、この映画に活かされているのです



▲米ロサンゼルスドルビーシアターで開催された「第97回アカデミー賞」授賞式のレッドカーペットにて(3月2日)

ね。それでは最後に、読者に向けてメッセージをお願いします。

山崎 一年間の撮影を通して、先生たちが子どもにける言葉に感動したことは少なくありません。映画では、泣きべそをかいている女の子に、「先生も一緒に怒られてあげるから」と声をかける場面が出てきます。この言葉をリアルタイムで聞いたときの震えるほどの感激は、強く記憶に残っています。読者の皆さんにも、そういった働きかけができる、学校と教育に希望をもってほしいです。

(収録 2025年1月30日)



GPSテクノロジーを**活用**して、 豊かな「個別最適な学び」の **実現**を目指しています。



——×年後、どの学校にもこの学習法が
取り入れられている未来を想像して

スポーツ庁の「令和6年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果」によると、体育の授業は「楽しい」と回答している児童は、運動やスポーツへ好意的な態度をもち、卒業後の運動継続への意欲も高いこと、一方、体育の授業や運動・スポーツに否定的な回答をした児童は、卒業後の運動意欲に対しても否定的に回答する割合が高い傾向がみられた、と示されています。つまり、「楽しい」と思える体育授業にしていきたいことが求められており、その改善によって児童の運動継続への意欲も高まることが期待できます。

本校では、GPSを活用した研究に取り組みました。学習者は、GPSを装着して運動することで、衛星回線を介して自身の高精度運動データ(運動距離、速度、加速度等)を取得することができます。このデータを根拠に自己の課題を見つけ、解決に向かう学習が成立すれば、すべての児童生徒が運動を「楽しい」と思えるのではないかと。その仮説の検証に取り組みました。



1 なぜ、GPSなのか？

体育を「楽しい」と思えない児童は、運動継続への意欲も低い傾向にあります。集団で活動することが多い体育授業では、失敗する姿が周囲にさらされやすく、また、他者と比較されやすいことで、運動が苦手な子にとっては辛い思いをすることがあるからです。

そのような辛い思いをさせない工夫として、GPSを活用することを考えました。GPSで取得するデータはあくまで個人の学習情報の収集を目的とし、他者と比較す

る目的では使用しません。自分の現在地を知り、課題を見出してその解決を図るための情報として活用するのです。その伸びこそが自己の成長であり、生涯にわたる学び＝課題解決のプロセスを学ぶことにもなります。

社会に目を転じれば、GPSというテクノロジーの活用は、トップアスリートもしくは一部の競技者に限られています。しかし、このテクノロジーを民間のスポーツクラブにおいて、児童の運動に取り入れた人物がいます。慶應義塾大学大学院の神武直彦教授です。本校では、神武教授と大学院の研究科が運営するスポーツクラブの支援を受けることが決まり、また、民間教育財団の教育助成も受けることで、体育授業でGPSを活用した実践研究を進めることが実現しました。

2 GPSテクノロジーで 実現する学習とは？

ここでは、実際に体育授業でどのように

GPSを使い、データを何に活用したのかを報告します。

まず児童は、背中上部にGPS収納のポケットがあるビブスを着用して運動をおこないました。実施したのは「40m走」と「タグ鬼ごっこ」の2種目です。タグ鬼ごっこは、左右の腰部に着脱可能なタグをつけ、一定エリアを自由に動きながら相手チームのタグを奪取するゲームで、取ったタグの本数で勝敗を決めるものです。どちらの運動も走ることが中心ですが、決められた距離を速く走ることを競う40m走に対して、鬼ごっこは、急加速や急停止、方向転換が必要になります。

はじめに、40m走をおこない、各自の走能力を測定します。タイムだけでなく、走行中の最高速度やスピード変化時の加速度を計測します。

続いて、タグ鬼ごっこをおこない、40m走で測った走能力が鬼ごっこのなかでどのように発揮されているのかを測定します。測定するデータは次の3つです。



①総運動距離

②高強度運動距離(時速15km以上の速度で移動した距離)

③高強度運動比率(総運動距離に対して時速15km以上で運動した距離の割合)

これにより、高い走能力をもっている場合や、さほど走能力は高くなくても出力が高い状況が可視化され、その子の“頑張り度”がわかります。つまり、GPSで取得したデータは、他者との比較に用いるのではなく、自己の能力をいかに発揮できているかという観点から活用します。他者との比較ではなく、個人の成長に焦点を当てるので、自己肯定感の向上も期待できます。

昨年度の実践研究では、この測定を2か月おきに3度実施(10月、12月、2月)しました。次の計測までの期間は、課題解決を図る時間という位置づけです。この課題解決の内容が重要です。本実践では、タブレット端末を活用して自分の走る様子を撮影した動画と、理想的な走りをするお手本の動画との比較・分析をおこないました。また、スポーツクラブのゲストティーチャーを迎えて、走り方のポイントを指導してもらうことで、自己の課題を明確にもって解決に向かうことができました。



3

今後の展望

この実践で最も重視したのは、GPSでデータを取得し、データの改善値を確認することではなく、データを利活用することにより、自己の課題解決を図る豊かな学びを実現することです。そこで、児童の意識がどのように変化するかを検証するため、3度の計測の前後で、児童にアンケートをおこないました。事前アンケートから運動が「好き群」と「嫌い群」に分けて、データを追跡したところ、運動が「嫌い群」に属する児童の意識に大きな変化をもたらす傾向があることがわかってきました。

ここでその詳細を報告する紙数がありませんので、意識が大きく変容した児童の言葉を簡単に紹介しておきます。

「自分は運動に対して何もしていなかった。でも、自分の動きを分析することが楽しく、友達の意見を聞きながら取り組んだことで運動が楽しくなり、いろいろな挑戦をしたいと思うようになった」

GPSを活用することで、豊かな課題解決学習を生み出し、運動を好きになる児童生徒が増える——。大きな可能性を秘めたこの学習法が普及し、数年後の体育科学習の当たり前になっていることを目標に、今年も実践研究を進めています。



学校教育全体で取り組む 生徒の体力向上と健康教育。

— すべての生徒に“健やかな未来”を

中野区立中野中学校では、「英知の風かおり(知)・友愛の情ふかく(徳)・精励の志つねに(体)」という教育目標のもと、生徒一人ひとりが心身共に健やかに成長することを目指し、学校教育全体での体力向上と健康教育に重点を置いた取り組みをおこなっている。

令和6年度は「FOR 2050」(2050年に向けた教育ビジョン)の理念のもと、未来を見据えた教育活動に取り組んでいる。本校の学校経営方針では、生徒の健康・体力づくりを進めている状態を「成果指標」のひとつとして明示しており、日常的な運動習慣の定着、バランスのとれた食生活、十分な休養・睡眠を三位一体で育むよう、全校の共通課題として位置づけている。

現代の子どもたちは、デジタル機器の利用拡大や生活リズムの乱れにより、身体を動かす機会が減少し、体力や生活習慣の二極化が進んでいる。こうした課題に対して、本校では保健体育科を中心に、学校全体で連携した教育活動を展開してきた。取り組みの柱として、「個別最適な学びの実現」「スポーツライフの推進」「健康的な生活スタイルの確立」の三つを掲げ、それぞれの実践を着実に積み重ねている。



1 個別最適な学びを実現する 体育の授業改善

保健体育科の授業では、全員が同じ内容・同じペースで学ぶのではなく、生徒一人ひとりが自分に合った方法で取り組めるよう、個別最適な学びの充実に力を入れている。例えば、球技単元では1種目につき平均8種類以上の課題メニュー、水泳や長距離走では20種類以上の選択肢を用意し、生徒が自らの関心や習熟度に応じて活動を選べるようにしている。

こうした選択制を導入することで、「できる」「わかる」という実感をすべての生徒が得やすくなり、苦手意識の克服や達成感の醸成につながっている。さらに、ICTの効果的な活用も進めており、自身の運動の様子をタブレットで撮影してGoogle Classroom上で共有・振り返る「記録ログ」の活用を通して、生徒は自分の成長を可視化し、次の目標を明確にすることができる。

仲間同士で動画を見合い、アドバイスを送り合うことで、自然な教え合いの文化も



育まれている。こうした授業改善の成果として、持久走の記録が明らかに向上しており、男子(1500m)は7分03秒から6分44秒へ、女子(1000m)は5分14秒から4分48秒へとタイムが短縮された。

2 運動習慣の確立と スポーツライフの推進

放課後には、「中野フィジカル・フィットネスラボ」として、東京学芸大学・鈴木聡教授の研究室と連携し、大学生による運動支援プログラム「ゆるスポDeco」を実施している。部活動の前後や放課後の空き時間を活用し、生徒が気軽に参加できる「遊

び」の延長線にある身体活動を提供することで、運動への心理的ハードルを下げている。

また、生徒の主体性を大切にし、体育委員会を中心としたボランティア生徒が企画・運営する「昼休みスポーツイベント」も活発におこなっている。例えば、9月にはドッジボール大会、11月には縄跳び大会などが開催され、日ごろは運動に消極的な生徒も楽しく体を動かすきっかけとなっている。

外部講師を招いた講演会も大きな効果を上げている。2023年度にはWBC日本代表前監督の栗山英樹氏を、2024年度には





スポーツ庁長官の室伏広治氏を招いて講演会を実施し、運動・スポーツを通じた生き方や目標の大切さについて語っていただいた。また、さまざまなアスリートを招き、生徒が交流した。地域・保護者や近隣小学校の児童も招待するなど、多世代で感動を共有する貴重な機会となった。

3

**健康的な生活スタイルの
確立を目指して**

本校では、運動だけでなく、「食」や「睡眠」といった生活習慣の改善にも力を注いでいる。家庭科の授業では、6つの基礎食品群に基づいた朝食の分析や、家族と一緒にバランスの良い献立を考えて実際に調理し、その結果を新聞形式でまとめるという課題に取り組んだ。JAと連携して新鮮な野菜の試食体験も実施し、五感を使った食育活動が生徒の興味・関心を引き出している。

また、給食指導では健康委員会が中心となり、「苦手食材克服メニュー」の開発(実際に給食メニューで提供)や「食欲体力向上週間」での体力測定・豆つかみ競争など、多彩な活動を展開している。さらに、栄養士による給食テーマ動画の配信、セレクト形式のバイキング給食の実施、食べた量の記録活動などもおこない、食への意識の高

まりが実感できるようになった。こうした取り組みにより、「給食を毎日残さず食べている」と答えた生徒の割合は49%から59%へと大きく増加している。

睡眠教育では、スリープマスターによる動画教材を活用し、定期考査前には「睡眠と記憶」、長期休業明けには「生活リズムの再構築」といった時期に応じた内容で、生徒が自らの生活習慣を見直す機会を設けている。生活リズム調査は年間を通して3回実施し、継続的な振り返りを促進している。

4

おわりに

本校では、「誰一人取り残さない教育」

の実現を目指し、生徒一人ひとりの健康と成長を支える多面的な取り組みを、教職員・地域・保護者が一体となって推進している。「健康で活力に満ちた生活をデザインする資質や能力」を育むことは、学力や社会性の土台ともなる重要な教育的意義をもつ。

今後も、保健体育科の授業改善を中心に、生活習慣全般の指導や地域との連携をさらに深め、生徒たちが自分の健康を自ら築いていく力を育てていきたい。すべての生徒が健やかに、自分らしく、たくましく生きていくために、私たちはこれからも学校教育の力を信じて歩みを進めていく。



「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

意外と認識できない 長さや量を見える化しよう！

保健の授業では、モノの長さや量を説明することがよくありますね。例えば1年間で伸びた身長や増えた体重、1日に必要な栄養素などです。

先日、学生の模擬授業では、たばこの副流煙に含まれる有害物質は8mまで届くという授業を実施していました。ではここで、みなさんもまず8mの距離をイメージしてみてください。さらに実際に計測してみてください。

どうですか。イメージした距離と実測値は違っていませんか。

授業のなかで、「1日の塩分摂取量の基準は男性で7.5g未満、女性で6.5g未満」「1年間で身長が10cm伸びる」「卵子の直径は約0.1mm」などと数字で記載したり、説明することもあるかもしれ

ませんが、実際の長さや重さを認識することは意外と難しいものです。

そのため、長さを説明する際は具体物を用いたり、重さを説明する際は身近な物体で代替したり、実際にその重さを持たせてみたりする工夫が効果的です。重さや長さについて、正確な数字(知識)を伝えることはもちろん重要ですが、実感をともなった理解へと子どもたちをいざなうためには、より具体的で体感的に伝える工夫をしてみましょう。



教育新聞報道記者 藤井孝良

体育は次期学習指導要領を先取り!?

中央教育審議会の特別部会で次期学習指導要領に向けた検討が始まっている。

その議論のなかでたびたび登場するキーワードが「構造化」だ。現行学習指導要領は資質・能力をベースとし、「主体的・対話的で深い学び」をはじめ、新たな概念を盛り込んだ。この方向性は一定の成果を出しているものの、学校現場からすると、学習指導要領を読み込み、これらの新たな概念を理解して実践するのは一筋縄ではいかない。

次期学習指導要領ではこれらの概念を整理

し、より現場にとってわかりやすく、使いやすいものを目指したい。そのためには、各教科等の中核的な概念・方略を中心に、目標・内容を構造化する必要がある。それが、特別部会の重要なテーマとなっている。

中核的な概念・方略とは、例えばテストが終わった後も学習者のなかに残り続け、生涯にわたって使える知識や技能、考え方などをイメージするとわかりやすい。各教科等における構造化は、中核的な概念・方略を軸に目標・内容を汎用的なものにすることだと考えられる。

実はこうした構造化の例は、現行学習指導要領にもみられる。体育のゲーム・ボール運動領域で「ゴール型」などのように示されているのは、その典型だ。ゴール型の競技はサッカーやバスケットボールを連想するが、必ずしもその競技をしなければいけないわけではない。ルールなどをアレンジしてもいいし、オリジナルのゲームを考えてもよい。肝心なのは目標として

いる資質・能力が身につくかどうかだ。

そうなると問われてくるのは授業づくりだ。教員の世代交代が進み、教科書がより詳しく丁寧になった一方で、目の前の児童生徒の実態を捉え、単元ベースで学びを構想する力は弱まっていると指摘されている。

しかし、体育の活動の多くはそもそも単元ごとに設計されているのではないか。そう考えると、体育は教材の自由度も高く、「次期学習指導要領がやろうとしている構造化を一旦早く実践している教科」と言えるかもしれない。



教育課程企画特別部会の議論を追った教育新聞の記事

体育と保健のひろば 10号

No.10(通算10号) 2025年6月20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