

保健・体育分科会

中島 義夫

体力づくりをどう考えるか

一、基調報告にかえて

教育実習、それは教職を目指す学生にとって大きなハードルとして存在する。その実習指導に携わり、本年度十三校十四名の研究授業を参観した。道内・外、低学年～高学年、算数・国語等、また在籍児童数・指導単元・実習時期等々穂別的であり、独自の発見があった。ある研究授業を終え、実習生と校舎を見学していた時、その廊下から見えたグラウンドでの体育の光景。遠目ではあったが「なにか、なにかオカシイ」ハードルの授業。「今日は天気も良く、風も弱く、四時間目、動いた後の給食か・・・」

「でもなにかへん。」・・・ハードルの脚の方向が違う。いや並べられた方向は良い、が、走ってる（練習させられている）方向が違う。バーに当たった時ハードルが倒れず、ただズレルだけでキケン！少し離れた幅跳びのグループの砂場には、着地点に青いシートを敷き、砂に対する配慮が見られるのに。

思わず固まって凝視していたが、実習生にその実態を伝える勇

気は無かった。

体育科の指導領域は身体能力向上を主点とするが、それはケガ・安全とのセットである。可能な限りの安全配慮をしても、不慮の事故は起こり得る。しかし、可能な限りをつくすことで「ビビラナイ指導」ができるのである。実習指導に関わった五月から十月の間、火山・台風の自然災害や公共機関の人的ともいえる危険事象があり、「もし指導期に遭遇していたら」と、思わず弱気を感じていた。

connariidoga: 2014年十一月七日 道新

《登山の光景が様変わりしている。グループでも人数分のテントを張る人で高地にあるキャンプ場は大混雑だ。かつて主流だった大人数テントは影を潜め、昔ながらの山男からは「仲間であけあうのが山の魅力なのに」と戸惑う声も。旅行や食事だけでなく、山も「お一人様」の時代？》

《キャンプでも「個室」：登山での光景が様変わり》との見出しの内容は、北アルプスの涸沢キャンプ場を取り上げたもので、「自分のスペースを重視する若者を中心に少人数用テントが増えた（ヒュッテ経営者）」「自分独りの空間が欲しい、共用テントなら誰が持つかが問題になる。一緒だと狭くて耐えられない（会社員）」『寝室は一つずつ』で育った若者が山に入るようになったのが小型テント人気の背景では（モンベル大阪）と記される。

「自己管理。自己責任」が主張されている。その基盤となる考え方を知る・考えるのが教育の現場と言える。改めて、指導上の安全管理を見直し、確認の上に立つビビタ指導くでは

なく、確認の上に立つびピラナイ指導くを堅持したい。だから、水泳の指導では、呼吸の習得を基礎に置くことの意味・意図が強調される。

(札幌学院大学 大瀬 隆)

二、実践レポートに学ぶ

1 「鶉っ子タイムの取り組み」

厚沢部町立鶉小学校

木村 一夫

はじめに

鶉小学校は全校児童30名の複式校です。山、川に囲まれ豊かな自然が残る地域です。農村地帯でメークイン、米作りなど農業に関わる仕事をしている家庭が過半数です。

鶉小はこれまで体格に恵まれた(肥満傾向も含めて)子どもが多く、体力テストでは、シャトルラン、50m走など走る種目に落ち込みが大きくなりました(握力、ボール投げは上回っていました)。休み時間の遊びの様子を見ていても、すぐに疲れてしまい体育館の端に座り込んでいたり、ただ校内をうろうろしていたりなど、体を使った遊びが成り立たない状況も見られました。そこで、22年から始業前の朝の時間8:00~8:15の15分間を体力作りの時間「鶉っ子タイム」に位置づけ、マラソンと一輪車に取り組んでいます。

鶉っ子タイムの様子

8:00登校、鶉っ子タイムが始まります。子ども達は、登校して教室に入り自分の勉強道具を机にしまったり提出物を出した後、体育館に集まります。全校児童のうち半分はスクールバスでの登校です。体育館に集まったら、縦割り班ごとに班長を中心に準備体操をして鶉っ子タイムがスタートします。

鶉小学校では伝統的に「一輪車」に取り組んでいます。6月の運動会で一輪車の発表(低・中・高ブロック毎、ジグザグ走・バック走など個人の技の発表、縦割り班↓紅白↓全校の手つなぎ走行)があります。それを目標に4月から運動会終了までの間は、一輪車の練習がメインになります。(月水金…一輪車 火木…マラソン) 大きなねらいは、入学したばかりの1年生に縦割り班の5・6年生が一輪車を教えることです。5・6年生は、教え方がとても上手で、段階をふんで手取り足取り親身になって教えてくれます。体力向上だけでなく、このような縦のつながりも鶉小では大切にしています。

毎年1年生の上達ぶりには目を見張るものがあり、運動会までにはだいたい乗れるようになっていま



す。子ども達の持っている力には毎年驚かされます。(鶉小学校の1年生は、自転車は補助輪が取れるよりも先に一輪車に乗れるようになります。)

運動会後は、一輪車は水曜日のみ、月火木金曜日がマラソンとなります。

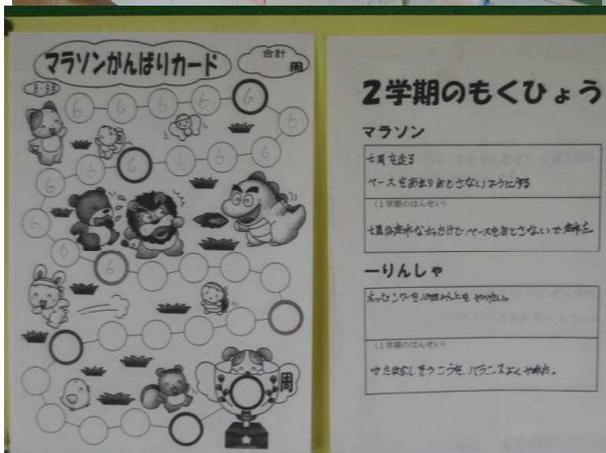
子ども達は、体育館を一斉にスタートし、ホールの階段を駆け上がり、2階の端まで走ります。2階の端の階段を下り、1階の廊下を体育館に向かって走り、体育館を一回りしてスタート地点に戻ったところで1周です。1周は約250mです。子ども達はそれぞれのペースや体調に合わせてこの周回コースを7分間走り続けます。走れる子で6周(1500m)、遅い子でも4周(1000m)は走っています。

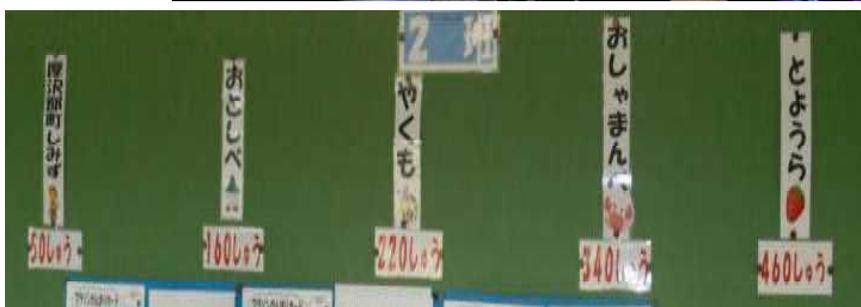


階段の上り下りもあるので、先生方は児童のケガ防止のためにポイント毎に分かれて立ちます。そして担当の縦割り班の子ども達の周回数を記録します。

子ども達は走り終わったあと、縦割り班ごとに整理体操(新体力テストで課題が見られた長座体前屈にも取り組んでいます。)をして、食堂前の掲示板に貼ってある個人

毎のカードに自分の走った周回数を記録します。(〇〇君、6周!がんばったね!)「〇〇さん、今日は4周。もう少しで5周だったね。惜しかったね。」など、縦割り班の担当の先生から声をかけています。)





- 7 -

子ども達の走っている様子を見ていると、いつも必死の形相で先頭集団でトップ争いをしている子、「〇周走るぞ！」という自分の目標に向かってがんばっている子、「毎日一輪車だったらいいのに…」と思いつながら走っている子、時々歩きも交えながら、「〇〇君がんばれ！」とハッパをかけられながらもマイペースで走っている子など様々です。

以前は明らかに嫌そうに走っていたり、できるだけ手抜きし

ようとしている様子があからさまに見られました。(なかなか集まらない、おしゃべりしながら走る、ふざけて逆走して叱られる、時間が残りそうだと思ったらゴール前で突然靴紐を結び出す…) (今は個人毎に周回数を記録していますが、過去にはこのような実態もあり縦割り班ごとに周回数を集計し、周回数の多い班を表彰するということをしていました。子ども達に学校生活について行ったアンケートで「自分たちは走っているのに先生達がただ立っているのはおかしい」という記述もありました。そのような声もあり学校長が職員を代表して走っています。)

今年の様子を見ると、そのような雰囲気はかなり薄くなり、前向きに一生懸命取り組もうとする雰囲気比以前より強くなってきたように感じます。(入学時から鶏っ子タイムに取り組んできているので毎朝走ることが当たり前のことになっている？走るのが苦にならなくなってきている？…)

- 8 -

「鶉っ子タイム」について思っていること、感じていること（子ども達の声）

- ・一輪車が大好き。マラソンを5周がんばりたい。（1年）
- ・一輪車の日を増やしてほしいです。マラソン6周いきたいです。（1年）
- ・一輪車の日を増やしてほしい。6周いきたい。（1年）
- ・一輪車楽しい。マラソンで4周いきたくないです。6周いきたいです。（1年）
- ・一輪車の日を増やしてほしい。マラソンのとき、1年生のみんなを3周差をつけたい。（1年）
- ・マラソン毎日疲れるからマラソンやらないで毎日一輪車をやりたい。（2年）
- ・いつも5周とりたいです。一輪車の技のかたはなしアイドリングをいっぱいできるから、今度の新しい技をがんばりたいです。（2年）
- ・マラソンは少し楽しいです。一輪車はすごく楽しいです。（2年）
- ・一輪車を火木にしてほしい。マラソンの時間を9分にしてほしい。（2年）
- ・マラソンのタイムを短くしてほしい。マラソンの他に一輪車も増やしてほしい。（3年）
- ・走るのが速くなるし、体力がどこまで続くのかが分かるからいい！！あとグラウンドでもやりたい。練習してる技をどんどんやっていくとできていくからいいし、どんどん一輪車のことがわかっていくからいい！！（3年）
- ・マラソンの時間を長くしてほしい。ジグザグのマーカールの幅を広くしてほしい。（3年）

- 9 -

- ・マラソンのコースが長いので少しコースを短くしてほしい。一輪車の日にちをもっと増やしてほしい。（4年）
- ・晴れの時、外でやって天気が怪しい時は中でやってほしい。一輪車を水曜日だけではなく増やしてほしい。（4年）
- ・コースをちょっと短くしてほしい。天気がいい時、外でマラソンをやりたい。一輪車を水曜日以外にもやってほしい。もうちょっと簡単な技は無いんですか。（4年）
- ・マラソンはつらいけどいい運動になるからいい。一輪車は楽しい。水曜以外にもやってほしい。
- ・マラソンは週4回はつらいので、週3回、2回ぐらいにしてほしい。一輪車がもう少しやりたいので、週2回、3回ぐらいにしてほしい。（4年）
- ・マラソンのタイムを10分にしてほしい。一輪車のやる日にちを増やしてほしい。（5・6年）
- ・一輪車の日を増やしてほしい。マラソンする場所をグラウンドや鶉町全体にしてほしい。（5・6年）
- ・一輪車を増やしてほしい。マラソンをグラウンドでやりたい。一輪車のカードを新しくしてほしい。（5・6年）
- ・マラソンのタイムを増やしてもらいたい。一輪車の紙に新しい技を増やしてもらいたい。（5・6年）

- 10 -

思っていたよりも子ども達が一輪車を好んで取り組んでいて、「一輪車の日にちを増やしてほしい」という要望が多いことがわかりました。新しい技ができることに喜びを感じ、向上心を持っている子もいることがわかりました。

マラソンについては、「やりたくない」という声も多くと予想していましたが、思ったよりは多くなく、逆に「がんばって〇周走りたい。」「時間を増やしてほしい。」「外でも走りたい。」など、前向きな意見が思ったより多くありました。

4年間取り組んで…

二計測の結果をみると、肥満傾向児童の割合は、H21～40%、H22～28%、H23～24%、H24～31%、H25～21%、H26～10%と減少してきています。さらに以前は中・高度肥満の児童が肥満児割合の7・8割を占めていました。昨年度、今年度は高度肥満は0です。（肥満傾向の児童が卒業して、肥満傾向でない児童が入学してきているからという面もありますが…）

新体力テストにおいては、

○全国平均を50としたスコア

	シヤトルラン	50m	反復横跳び
H24	45.7	46.0	47.5
H25	50.9	43.5	50.7
H26	55.3	51.1	52.4

徐々に全国平均を上回るようになってきています。

今年度の町内陸上大会では、60m、100m、800m、1000mのトラック種目でたくさんの子ども達が上位入賞を果たしました。学校対抗の1～4年男子リレーは優勝。この6年間でリレー優勝したのは初めてのことです。他校の子ども達と比べても鶉小の子ども達は毎日のように走っているだけあってよく走れているように見えました。目に見える成績という形にもそれが表れていると思います。

今年の陸上大会に向けた練習で800m、1000mの担当になりました。一通り練習を終え

「よし、800・1000の練習はこれで終わり。」と言うと、「先生、もう少し走ってもいいですか？」と子ども達が聞いてきます。「じゃあ疲れを残さないようにゆっくりクールダウンするように走りなさい。」と子ども達に言うと、それぞれの

ペースで走っていました。

この時、「この子ども達は走らされて走っているのではなく、走ることが好きで走っているんだな。」と感じました。自分から立候補して800・1000に出場するような子ども達の集まりなので当たり前かも知れませんが、陸上大会で良い記録を出したいという気持ちもあったことと思います。それでも自分たちから走りたいと言い出して楽しそうに走っている子ども達の姿を見てうれしく思いましたし、意識の面でも変わってきているのかなと感じた一幕でした。

レポート討議の中から

◆統廃合におけるバス通学が道内各地で増えてきている。その弊害ともいえる体力不足の問題。スクールバスだけではなく、市街地校においても、保護者による送迎が多く「歩かない子」が増えてきている。教科としてつけなければならぬ体育的力があるにも関わらず、別の「体力づくり」を考えなくてはいけない現状も見えてくる。

鶉っ子タイムについては、多少の「やらされ感」が見られるが、最終的に子供たちに十分な力や自信が付き、そこからさらなる意欲へと繋がっていつているのがわかる。受動から能動へと変えていくことも教育の大事な点であろう。

参加者が一番興味を持ったのは、「一輪車」の実態である。教師が教えるわけでもなく（教えられない？）伝統的に上学年が下学年を教えていく力が継続されている。子どもたちの声に

- 13 -

もあるが、もつと一輪車を行っても良いのではないだろうか。さらには、一輪車の系統的な指導方法や基礎的な技術を子どもたちと一緒に作りだしまとめてみてほしいとの声が多かった。画期的な実践となるので、今後には是非期待したいレポートであった。

2 「一年生となわとび」

中標津町立中標津東小学校 中島義夫

はじめに

本校に勤務し5年目。今年は一昨年に続き東小での2回目の1年生を担当することに。

正直、そろそろ身体もきつくなつてきて、1年生は・・・と思いつつ「じいちゃん先生」頑張つてるところである。



本校はいつの間にか中標津・根室で一番の大規模校となり児童数700弱、教員数50強である。その中で今年の1年生は86名なので割と少な目な学年となった。しかし体育は、学年体育が中心となり、場や用具で規制を強いられることになっている。

- 14 -

今回はどこの学校でも取り組んでいる「縄跳び」について、本校の実際と1年生での取り組みを長縄での学習を中心に報告したい。

なわとびの現状

学校全体として「縄跳びカード」に取り組んだり、週1回の休み時間の体育館遊びは「縄跳びデイ」にしたり、全校朝会で10分程度の「学年縄跳び発表」を設けたりしている。しかし、実際は学年での取り組みの温度差があったり、なんとなくカードにそって自由に練習したりといった授業しか見えてきていない。なぜなら、学年が進んでも下学年が驚くような上手さが見られてこないからである。

きちんと取り組めば、6年間ではかなりの進歩が見られるはずであるから。

残念ながら、今現在ではそうした学習としての成果は見えてこない。

1年生として

今年の1年生の目指すところを以下のように考えてみた。

短縄では

- ・ 1廻旋2跳躍から1廻旋1跳躍へ。
- ・ 腕交差を一部取り入れ連続技へと。
- ・ 短縄の跳躍を長縄に生かすこと。

長縄

- 15 -

- ・ 大波に入れるようになること。
- ・ 長縄を通して短縄のリズムを養うこと。

今年「縄跳びカード」を低学年は簡単なものにした。それを練習しながら「短長融合」し、縄跳びの持つ「跳躍リズム」さらに、「跳び方がわかる」ことを学習させたいと考えた。

子どもたちの実態

1年生では毎年跳べない子が数名いる。私のクラス（現27名）でも当初は2名ほど手足の協応がおぼつかず、できない子がいた。しかし学習を進めて練習していくうちに全員が跳べるようになってきた。今は、個人でカードを見ながら取り組みができる段階まできている。



もしろさ

短縄の練習は単純であり、面白さに欠けると感じている。できるようになりさらに意欲を持てると良いのだが、できない子にとっては辛さが先にくるので益々できないということにな

- 16 -

がる。

縄跳びの面白さといえば、「技の習得」であると考えて。できなかつた技ができることが面白さではないだろうか。

よく「体力づくりのために、縄跳びを」と言われるが、そこに目標をおくと、回数や時間が主になり技は二の次となる。面白さや意欲がわかない縄跳びとなるであろう。

技の習得をめざし、結果としての「体力」がつくられることが大切。

長縄を取り入れて

今年、早い時期から長縄を取り入れてみた。今までは、短縄がある程度進んでから〜ということが多かったが、今年は短縄と並行していく感じで進めてきた。

長縄は1廻旋2跳躍のリズムで跳ぶため、早い時期の方がリズムを取りやすい。

次の1廻旋1跳躍（1回跳び）に進むと、逆に長縄が跳べなくなる（待てなくなる）子が出てくる。

長縄跳び

◎基本的におさえないこと（わからせたい）

◆縄の真ん中で跳ぶ。

◆斜めに入り斜めに出る。（廻し手の横をすり抜ける）*縄が広く空く場所だから。

*この2点を最初から最後まで、どの跳び方でも徹底する。

◎跳び方ステップ

1. へび（スネーク） *縄の飛び越え

2. 縦波 //

3. 小波 *真ん中で待つて跳ぶ

4. 小波く大波 入りなしで

5. トンネル *潜り抜ける（縄を追う・入り感覚）

*かぶり縄

6. トンネルステップ *入って待つ。縄に当たる感覚。

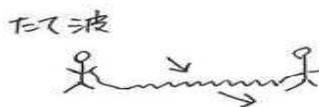
7. 大波3回跳び

8. 大波1回跳び

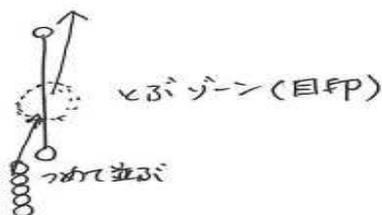
9. 大波連続跳び *連続して入る

10. 連続8の字跳びや、連続交差跳び

今現在のうちのクラスは、9の連続跳びが最高で13人でできたところ。全員27名が連続して入って跳んで出て・・・とまではいかないが、1年生としては（たぶん2、3年でもできない）高いレベルの跳びができてきた。課題は、「真ん中で跳ぶ」とで、そのためには早めに入ることがわかってくると良いが・・・どうしても前の人を見るので、入りが遅れる。（出るのを見てから入ると）ではなく、縄が自分の目の高さにきた時か、床に当たった時に入ることがわかって、できればつながるのである。短縄は個人種目であるが、長縄は集団種目なので、みんなできてきた、みんなができる喜びは大きいものがあるし、楽しさも倍である。



入り・出る



8の字



交差



なわとびチャレンジカード1・2年生用

1年1組 名前 わたさし ゆな

	なわとびのわざ		ごうかく はんこ
19級	まえとび(1かいまわし、2かいとび)	5かゝ	
18級	"	10かゝ	
17級	えろとび(1かいまわし、2かいとび)	5かゝ	
16級	"	10かゝ	
15級	まえとび(1かいまわし、1かいとび)	5かゝ	
14級	"	10かゝ	
13級	えろとび(1かいまわし、1かいとび)	5かゝ	
12級	"	10かゝ	
11級	まえ ケンケンとび	5かゝ	
10級	"	10かゝ	

9級	えろ ケンケンとび	5かゝ	
8級	"	10かゝ	
7級	まえそのま かけ足とび	5かゝ	
6級	"	10かゝ	
5級	えろそのま かけ足とび	5かゝ	
4級	"	10かゝ	
3級	まえあやとび	5かゝ	OK
2級	"	10かゝ	
1級	えろあやとび	5かゝ	
名人	"	10かゝ	
達人	まえこうとび	5かゝ	
ナイト	"	10かゝ	
クイーン	えろこうとび	5かゝ	
キング	"	10かゝ	
マスター	まえ二ひょうとび	5かゝ	
スターオブジェダイ	"	10かゝ	

なわとびチャレンジカード

レポート討議の中から

◆学院大では、短縄五種目と長縄を授業で行っている。同じように「どこで入るか」をわからせることが大事である。

マラソンと同様に、体力づくりの一環として取り組まれている学校が多いと思うが、単なる回数や時間を求める体力づくりではなく、技の獲得を目指したり、技の開発を目指したり、どうすればできるのか、ユツはなんなのかといった認識を追及する視点も重要である。そこから、やらされるのではなく、子どもが主体的に取り組む運動となり得ていくのではないだろうか。長縄については、技術の系統が定かではなく、何をわかることができるにつながるかを明らかにすべきである。連続跳びを目指すのであれば、今回の「入り方」は大事な要素となるし、全員とびでは、また違った要素があり得るであろう。

- 21 -

三、まとめと課題

今年は昨年に反し、参加者も少なくレポート数が二本と少なく、寂しい分科会となった。まずは、各団体や研究組織で多くの参加者・レポーターの発掘を進めることが大切である。

今年の内容は「体力づくり」につながるものが重なった。

「一輪車とマラソン」は、いわばハイブリット競技である。スキーで言うマラソンがディスタントで、一輪車はスラロームにあたる。数キロ走ってスラロームをやるのもおもしろい。

児童生徒に違った刺激を与えているところが良い。また、一輪車については、指導系統や技術の整理を行っていくとさらに興味深い研究となり得るであろうし、多くの実践している学校にも参考となっていくであろう。

運動能力テストが実施されてから、児童生徒の体力や能力が目がいきがちである。北海道の児童生徒の結果もかんばしくない。前述にあるように統廃合によるバス通学の問題や遊び場のなさ、スポーツ少年団との関わりなど、根底にある問題は多い。その中で学校教育としての体育科の役割はどうあるべきか。子どもたちにどんな力をつけ、どういう将来に結び付けるのかを再度考えていかなければならないであろう。

(中標津町立中標津東小)

- 22 -