

生涯にわたって運動やスポーツに親しむ子の育成を目指して（1年次）

—運動遊びを学校生活に取り入れる体力向上モデルの実践—

西田 鉄平（京都市総合教育センター研究課 研究員）

子どもたちの体力は、文部科学省が小学校第5学年、中学校第2学年対象に行っている全国体力・運動能力、運動習慣等調査（以下、全国体力テスト）報告書によると、近年、低下傾向に歯止めがかかり、横ばいや種目によっては向上傾向にあるといわれているが、本市児童の体力は、多くの種目で全国平均値を下回っている状況である。本研究では、児童の体力向上に向けて、「運動遊びを学校生活に取り入れる体力向上モデル」を基に、運動遊びの重要性を強調しながら運動の生活化・日常化についての実践を行い、分析と考察を行った。

第1章 体力、運動能力の現状と問題点

第1節 学校体育の役割

スポーツは、自発的な運動の楽しみを基調とする人類共通の文化であり、小学校体育科においても、体を動かす楽しさや心地よさを味わいながら生涯にわたって運動に親しむということが目標となっている。スポーツや運動の楽しさは、運動が得意な児童だけのもの、あるいは、ある一定の力がないと楽しめないものではない。スポーツ＝「する」とは限らず、それぞれの子に合ったスポーツの関わり方を認め、スポーツに関われるだけの資質や能力を培う責任が学校体育にはある。

第2節 体力、運動能力の現状

京都市児童の体力テストの現状は、「全国体力テスト」開始以降、ソフトボール投げ、握力などが、近年、低下傾向にある。反対に、20mシャトルランは、近年向上しており、向上する種目、低下する種目の二極化が進んでいる。反復横とびについては、全国平均を大幅に下回っており、京都市の大きな課題の一つである。

第3節 体力低下と運動をしない子

体力低下と叫ばれる原因として考えられるのは、進んで運動をしない子の増加にある。身体を動かす機会が少なければ、体力テストの数値も低くなり、平均も下がっていく。また、体育授業を除いた一週間の総運動時間と体力合計点には相関関係があり、体育の授業以外に毎日60分以上の運動をしている児童は、体力テストの合計点が高い傾向となっている。部活動やスポーツクラブで活動している子だけではなく、運動を「好きではない」「苦手だ」「やりたくない」と感じている子どもも楽しく体を動かすことのできる機会を確保するために何らかの取組が必要である。

第2章 遊びの重要性

第1節 楽しさを味わうことのできる遊び

運動やスポーツが楽しくて夢中になる瞬間は、「勝てるか、負けるか」「できるか、できないか」といった状況に置かれているときである。「遊び」は、この状況が常に流動的であり、運動やスポーツがもつ楽しさを十分に味わうことができる。「遊び」であるからこそ、運動が得意な子も苦手な子も自ら進んで行うことができる。また、小学校期は、調整力の発達がめざましく、夢中に遊びを続けることで、結果的に体力テストの数値も向上していくことが期待できる。

第2節 運動の生活化と運動の日常化

図1は、筆者が考えた「運動遊びを学校生活に取り入れる体力向上モデル」である。

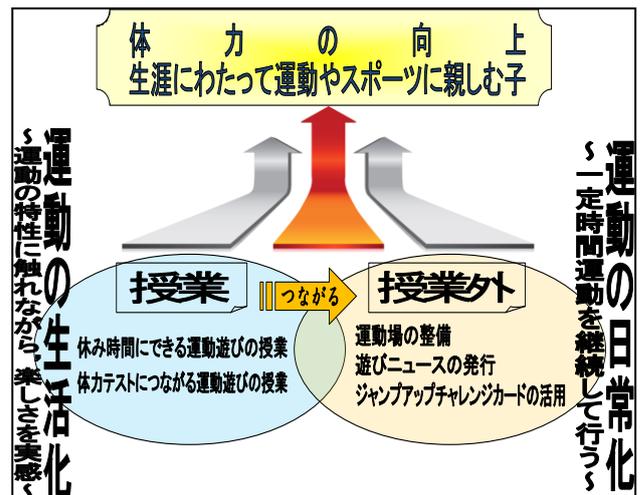


図1 運動遊びを学校生活に取り入れる体力向上モデル

運動の生活化と日常化の取組を同時に進めていくことで、外遊びをする児童が増加すると考えている。更に、体力も向上し、運動やスポーツを進んで実践していこうとする子が育つと考え、実践を進めた。

第3章 運動の生活化，日常化の実践

第1節 運動の生活化～授業実践～

(1) 「体を使って外で遊ぼう」

本単元は，外遊びを行いながら，体を動かす楽しさや心地よさを味わったり，自分の体の状態に気付いたり，体の調子を整えたり，仲間と交流することの楽しさを感じたりすることをねらいとした。遊びと体力要素との関係を明らかにしながら，調整力の向上につながるものを選んだ。また，中間休みや昼休みに，児童だけで遊ぶことができるように，できるだけ道具に頼らず，児童自身の手で準備が出来るようなものを選ぶようにした。そのことにより，休み時間，単元で獲得した新しい遊びで，多くの児童が元気に遊ぶ姿が見られるようになった。

(2) 「宝運びゲーム」

本単元は，学習指導要領の「2・3人で連携して，相手（鬼）をかわしたり走り抜けたりする」という例示を，児童の立場からとらえ直し，より楽しく，より工夫が生まれるように授業を組み立てた。しっぽを使用することで，「取った取られた」が明確になるとともに，しっぽを取るための技能やしっぽを取られないための技能が必要となり，



図2 フェイントをかけて相手をおかわそうとしている様子

より高度な動きになると考えた。ゲームを楽しむ中で，図2のような「フェイントをする」「急に方向転換をする」「一気にスピードを上げる」という動きが自然

と出てきた。このような動きは反復横とびの動きの獲得にもつながると考えた。

(3) 「ハンドテニス」

学習指導要領にあるボール運動のゴール型・ネット型・ベースボール型をそのままの型で行うと，休み時間に行うことが難しい。そこで，本単元は，コーンとゴムがあれば準備できるハンドテニスを計画した。ハンドテニスは，短時間でボール操作がある程度習得できることが予想され，相手と勝敗を競い合う魅力を十分に味わうことができるのではないかと考えた。また，ボールの落下点への素早い動きが求められ，調整力の向上も期待できる。単元の最後には，味方とパスをつないで相手コートへ返す作戦を使いながら，相手と楽しく得点を競い合う姿が見られた。

第2節 運動の日常化～運動環境整備～

より多くの児童が毎日のように運動に親しむことができるようにするために，以下のような手立てを考え，環境整備を行った。

- ケンパゾーンの設置
- 誰でも使えるしっぽの準備
- ゴムとびの技の掲示
- 遊びニュースの発行
- ジャンプアップチャレンジカードの活用

第4章 実践から見えてきたこと

第1節 児童の変容

実践の前後に児童へのアンケートを行った。この結果，外遊びや運動に対して肯定的に感じる児童が増加した。また，実践授業で取り扱った運動やスポーツを，休み時間に行っている児童も増加した。更に，実践の前後に体力テストを実施し，調整力の変容を見たところ，実践した二学級ともに向上していた。「運動遊びを学校生活に取り入れる体力向上モデル」に基づいて，運動の生活化と運動の日常化の実践を進めてきた結果，以下のような仮説が得られた。

- ・運動との豊かな出会いが実現する遊びの要素を取り入れた授業は，外遊びを肯定的にとらえる児童を増加させるとともに，体力向上の一助となる。
- ・外遊びをうながす運動の日常化に向けた取組は体力向上の一助となる。
- ・運動のもつ楽しさを味わって，外遊びを意欲的に実践している児童の増加は，生涯にわたって運動やスポーツを進んで実践していこうとする子の増加につながると考えられる。

第2節 今後に向けて

本研究では，学校教育現場における実践を行ってきた。しかし，子どもたちを取り巻く環境は，日々社会情勢とともに変化している。子どもたちの体力向上や生涯にわたって運動やスポーツを実践していこうとする意欲を高めるという課題については，学校教育現場での取組だけでは解決していくことは難しく，家庭や地域との連携が重要である。体力向上の継続的な取組をしている学校ほど体力合計点が高い傾向にあるということも分かっている。今後，子どもたちが楽しみながら，体力の向上を実感できる授業とはどのようなものであるのか，また，学校と地域，家庭とが連携した継続的な取組とはどのようなものであるのか，考えていきたい。