

WAVE / 相撲のすすめ	舞の海秀平... 3
アクセス ナウ! / 遊ぶことと子供の発達	和田 秀樹... 4
実践報告 + 講評と助言 / 4年生・ゲーム	
・1人ひとりが輝く教材開発 アルティメットの授業	鈴木 良行... 6
・アルティメットの魅力と今後の課題	池田 延行... 10
実践報告・サークル紹介 / 福岡県福岡市	
・運動の楽しさを味わい生涯学習生活を豊かにする体育学習を求めて	立山 峰生... 12
・サークル紹介：福岡市小学校体育研究会	平川真利子... 15
体育学習と副読本 / Fun, Intrinsic Motivation, 2(C Competence, Confidence)の育成を	森 知高... 16
連載 / 外野席から 第7回	
大長寿時代の体育・スポーツは？	岡崎 満義... 18
羅針盤 第36回	
・中教審「健やかな体を育む教育の在り方に関する専門部会」 これまでの審議の状況から～中村和彦先生に聞く	中村 和彦 聞き手 松田 恵示... 20
連載 / 育てようコーディネーション能力 第7回	
・ボール運動のためのコーディネーション能力①	東根 明人... 27

著者紹介



鈴木先生 毎朝、通勤途中で電車を降り、雨の日も傘をさして学校までランニングをしています。この通勤ランも、かれこれ20年を超えました。走る喜び、運動の楽しさを子どもたちに伝えていきたいと考えています。



池田先生 サッカーW杯に続いて、高校野球、インターハイとスポーツの夏が終わりました。夏の研修会に参加された先生方も多いと思います。次期学習指導要領を視野に入れた、今後の意欲的な取り組みを期待しています。



立山先生 福岡市小学校体育研究会にお世話になって十数年。多くの先輩の先生方から教えていただきました。近ごろは、若い先生方も増え、自分のこれまでの実践のあり方を見直す機会をいただく日々です。



平川先生 地域における英会話活動の先進的役割を果たす小学校に勤務しています。体育科の研究で培った力が大いに役立ち、クラスを借りての授業研も行いました。今、全教科に通じる不易な部分を見定めていきたいと思っています。



森先生 本文で紹介している「運動づくりプログラム」を福島県内の小学校で実践するために取り組んでいる毎日です。今後、このプログラムを受けて、中学校、高等学校の体育の授業での展開を考えています。



松田先生 神戸から東京に移って初めての夏休みを過ごしました。いろいろ「探検」に出たかったのですが、家族の都合が合わず、実現できませんでした。とりあえず、お気に入りのスーパーマーケットだけは見つけました。



東根先生 この夏休みは、小学校の先生方を中心にコーディネーション運動の研修会を全国各地で開催しました。コーディネーション運動への関心も高まり、先生方は一生懸命、汗一杯で頑張っています。

小 学校で相撲を教えていて感じるのは、最近の子どもたちは、足腰の粘り強さやバランス感覚がちょっと足りないかな、ということです。昔より体は大きくなったけれど、ちょっと体が当たっただけで、ボテッと転んでしまう。体を使ってないな、もうちょっと鍛えないと、と感じます。

子どもの体力低下の問題は、「けがをしたら危ない」など、大人が心配し過ぎることに原因があると思うんです。子どもはけがを恐れてはいけません。けがをするのも学びのひとつですから。相撲でいえば、どういうふうに倒れたらけがをするとか、これ以上乗ったら相手が危ないとか、ときにはすり傷や青あざなんかをつくりながら体が覚えていく。この感覚は、私も幼いころから毎日相撲をとってきて小学生時代にみっちり染みつき、プロになってから生きました。けがをすることで、けがへの対応力も身につくし、相手への加減もわかるようになるんです。

もう一つ、いまの子どもたちに足りないと感じるのは、我慢強さとか辛抱強さ。これを教えるには、私はある程度強制することも必要だと思うんです。ひとつの目標を立て、それに向かって繰り返し努力させる。相撲でも、テッポウや四股など単調なトレーニングの繰り返しで、苦しいし飽きてくる。でも、その苦しい過程を過ぎれば、忍耐力がついて、もっと強くなれる。私は、体育が子どもにとっていちばん達成感を味わえる授業だと思うんです。何度も何度も練習して、50m走のタイ

相撲のすすめ



舞の海 秀平

ムが伸びたり、1回しかできなかった懸垂が3回できるようになったりすることは、子どもにとって自信になるし、なにより気持ちが強くなる。子どもたちに達成感を感じさせるためにも、体育の授業で、忍耐強さを養う指導が必要ではないでしょうか。

先生方には、ぜひ学校で子どもたちに相撲をとらせてほしいですね。というのは、体力の向上もありますが、欲求不満というか、エネルギーをうまく発散できていない子が多い気がします。そういう子に相撲をとらせてどんどんぶつかり合いをさせると、スカッとして、みんないい顔になる。子どもって、大人が思う以上に闘争心を秘めていると思うんです。力比べしたり、投げ合ったり、もっと競争したがつている。でも、単に競争させるだけではなく、勝っても負けても勝負がついたら、互いを尊重する気持ちも教えてほしいんです。相撲は、仕切りのときは絶対に負けてたまるかという気持ちで相手をにらみつけるんですけど、勝負がついたら互いを尊重し、礼をする。礼をするのは、興奮している気持ちを静めるためにするんですね。負けて悔しいけれど、勝者を素直に認め称える気持ちや、興奮する気持ちを自己制御することを覚えさせることが大切です。その意味で、負ける訓練も必要なんです。ひがんでばかり、ひねくればかりの子が多いから、簡単に他人を傷つけてしまう。子どものころからくたくたになるまで相撲をとっていれば、相手を尊重する気持ちも養え、いじめも減ると思うんです。

(談)

まいのうみ・しゅうへい 1968年青森県生まれ。日本大学相撲部で活躍後、山形県の高校教師(社会科)に内定していたが、1990年大相撲出羽海部屋入門。1991年十両に昇進し、同年9月には幕内入りを果たす。最高位は小結。角界最小の身体ながら、「猫だまし」「八艘飛び」など数々の技をくりだし、「技のデパート」の異名をとる。1999年引退。生涯通算成績385勝418敗27休。現在は、NHK大相撲解説者など、スポーツキャスターとして活躍中。

遊ぶことと子供の発達



「遊ぶことplaying」が子供の心理的な発達に大きな意味をもつと考えたのは、高名な精神分析医であり、また非常に優秀な小児科医でもあったイギリスのドナルド・ウィニコットである。

ウィニコットに言わせると、遊ぶことは空想と現実の間にあり、遊びに夢中になっているときには空想の世界が生き生きと広がるのと同時に、現実世界とのかわりも失われない。

たとえば、砂でお城を一生懸命作る子供にとって、自分は本当にすてきなお城を作り、その王様であるかのようなファンタジーが膨らんでいく。一緒に作る仲間もその王国の一員であるし、相手も夢中になっていれば、そのように反応してくれるだろう。かくして子供の空想の世界は広がり、創造力も豊かになる。

しかし、その一方で、砂を積みすぎると崩れてしまうという現実も突きつけられるし、仲間にはたえずと相手が怒るとか、仲間がこちらの思い通りに動いてくれないといった現実もわかる。つまり、現実とのつながりを失ってはいない。

このように、ただ単に空想にひたるわけではなく、また親にしつけを受けるときや勉強をさせられているときのように現実の厳しさをそのままつきつけられ、ときにそれに自分を殺して合わず場でもない、空想と現実の中間世界があるから人間の心が豊かに発達するのだとウィニコットは考えた。

完全に現実でもない、完全に空想でもない、その間にある、日本語でいうハンドルの「遊び」のような部分が子供の心には必要なのだ。

ウィニコットという人は、このような中間領域や移行領域の大切さを強調した人である。

生まれたばかりの赤ん坊は、欲しいときに勝手にオッパイが出てくるというような自分勝手な空想の世界に生きている。このような、相手に合わ

せる必要がないと思っている時期の空想と欲望の通りのありのままの自分を、ウィニコットは「真の自己」と呼んだ。

一方、しつけを受けたり、学校に行って友達をつくらうとしたり、勉強ができるようになるために相手に合わせたりしていく外向きの顔を「偽りの自己」と呼んだ。

名前を聞くと、真の自己になれるときがよくて、偽りの自己というのはインチキでありのままでないような印象を受けるかもしれないが、ウィニコットはバランスが大切だとした。

真の自己だけでは社会に適應できないし、ときに異常者の扱いを受けてしまう。しかし偽りの自己しか出せないのでは、息苦しく、メンタルヘルスにも悪いし、創造性も生まれえない。

そこで大切になるのが、現実と空想の中間にある「遊ぶこと」である。

子供は遊ぶことを通じて、現実性を失わず、空想の世界にいたることができるし、自分らしさも失わず、創造性も発達させながら、異常者の扱いも受けない。

もちろん、このような遊ぶことは子供時代でなくても、大人になっても、あるいは一生涯にわたっても行われるし、心の健康や発達のために必要なものである。

空想や幻想の世界にひたりながら、相手の気持ちや現実にぶつかる恋愛などは、遊ぶことの最たるものだろう。相手に好かれるために真の自己を出せず、偽りの自己でだけ接するような恋愛は遊ぶことではないし、心の健康や発達につながるのには容易に想像できるはずだ。

私が現在の子供たちを見て危惧するのは、遊び（これは遊ぶことができなくても、すべての遊びを含むということで、あえて遊ぶこととは別

のもの（ウィニコットは考えた）のときでも、この遊ぶことができていないのではということだ。

昔のようなお絵かきや積み木、あるいはごっこ遊びやスポーツのようなものであれば、空想の世界にいながら、現実の世界とも現実の友達ともかわることができる。

自分の能力の限界も知るし、思い通りにならないこともわかる。あるいは友達の怒りや喜びも体験するだろう。遊ぶことを楽しんでいるのであれば、真の自己を出すことはできるし、空想も広がる。

しかし、現在の子供の遊びは2つの意味で「遊ぶこと」になっていないのではないだろうか。

たとえば、テレビゲームで遊ぶとき、現実と接点をもち、たとえば仲間と遊べたり、能力の限界を思い知ることができたりするなど、現実の世界と接点ももっているならよい。でもリセットすれば、何度でも自分の空想する結果が出るまでやり続けることができ、ゲームに埋没し、空想と現実の区別がつかなくなっているとすれば、それが真の自己であっても、「遊ぶこと」ではない赤ん坊のファンタジーの世界そのままだといえる。あるいは、いわゆる精神病レベルの世界ともいえる。

これは大人についてもいえる。インターネットの世界に埋没して、現実感のない人間関係しか経験していない場合、たとえば恋愛をする際もファンタジーばかり広がり、なかなか現実の世界に入り込めないこともあるし、少し相手に嫌われたくらいでストーカーのようになることもある。自分の思い通りにならない恋愛や相手が許せないのだ。

逆に、今の子供は仲間と遊ぶとき、仲間はずれやいじめを恐れるあまりに、遊びのときでも真の自己がうまく出せないことも少なくないようだ。これはこれで現実との接点は強く保たれているが、ファンタジーの世界が入り込む余地がなく、創造性も広がらない。遊ぶときくらいは、真の自己を出さなければ、決して「遊ぶこと」にはならない。

遊ぶことの大切さであり、難しさでもあるのは、空想の世界にだけ埋没することなく、逆に現実を引きずられすぎず、真の自己が出せる世界であることだ。それができれば人間の精神も創造性も確実に発達していくし、豊かな人間関係を築くポテンシャルも高まる。

体を動かす遊びや、仲間と連れ立ってする遊びは、おそらくはゲームの世界に引きこもるのよりははるかに「遊ぶこと」に近いだろう。今の大人たちも、こういう世界に子供がいると安心することが多いようだ。

私がここで言いたいのは、外で遊ぶからいい、体を動かすからいい、仲間と遊ぶからいいということではないということだ。

我々は、子供たちがこのような遊びをするとき、ついついみんな仲よくということ望んでしまう。

しかし、そのことで、子供たちが大人の期待をおもねたり、「みんな仲よく」でないと不安になったりして、真の自己が出せないのであれば、これまた本当の意味で「遊ぶこと」になっていないのである。逆にゲームに熱中して真の自己を出していても、現実との接点を失っていなかったり、仲間と楽しむことができたりするなら、それに大人があまり眉をしかめる必要はない。

前者の対策として私が言いたいのは、ときには子供どうしが喧嘩をするということを受け入れるということである。つい、ひどい言葉が出たり、言いすぎたりすることもあるだろう。

しかし、それによってしっぺ返しを食うことで、現実気づきながら、どこまで真の自己を出しているのかを子供の側で判断できるようになるのなら、それこそが「遊ぶこと」の意味なのである。大人が頭ごなしに叱って、真の自己を出せなくなるのほうがよくまズいのだ（しっぺ返しが酷すぎて、子供が真の自己を出せなくなってしまった場合は、大人の介入が必要なこともあるが）。

私自身、脳の発達や対人関係の発達などを考えると、体を動かす遊びは子供にとって大切だということには否定しない。むしろ賛成の立場である。しかし、それでも真の自己が出せているかを大人が見守っていく必要があるし、遊びのときまで極度に仲間はずれや喧嘩を恐れるのは危険なように、精神分析を学ぶ者として思ってしまうのである。

もちろん、これは精神分析の立場からの仮説であって、絶対に正しいものでないかもしれない。しかし、今でも多くの精神分析家が影響を受け、自らもおびたしい子供の患者さんの心を癒し、亡くなって30年以上経つのにイギリスで最も尊敬される小児科医の1人とされるウィニコットの考え方は傾聴に値するものだとは私は信じている。

1人ひとりが輝く教材開発 アルティメットの授業

神奈川県川崎市立平小学校教諭 鈴木 良行

はじめに

【教材開発の利点】

クラスみんなが、経験したことのない新しい運動を体育の学習に取り入れる……。この利点は、以下のようなことがあげられる。

- ①レディネスがそろっている（みんなが同じスタートライン。みんなと一緒に学んでいくという意識がもてる）。
- ②既存のルールにとらわれず、みんなでルールを創造していける（例えば、サッカー型の運動を行う場合、地域スポーツで経験豊富な子どもがいるとすると、「コーナーキックだ！」「オフサイドだ！」とサッカー本来のルールに近づけようとする主張が出ることもある）。
- ③新鮮さがあり、意欲を喚起できる。運動に苦手意識をもっている子どもも期待感をもてる（あの子が上手、下手という既成概念がないので、誰もが楽しめる）。
- ④勝敗の未確定性が高く、これも意欲向上につながる。

【アルティメットとの出会い】

『体育科教育』2003年5月号（大修館書店）の巻頭で「アルティメットで楽しい戦術学習を」と紹介されていた。当時私は前任校で6年生を担当していたが、常々、新しく教材を開発することを考えていた私は、“我が意を得たり”とばかりに、学年のメンバーにもちかけた。学年内3クラスすべてで実践したが、子どもたちにも大人気であった。休み時間には、フライングディスクが引っ張りだこになるほどであった。紹介されていたのは5年生での実践であったが、6年生でも期待以上に楽しめたし、学習を深められた。それ以後、前任校では、カリキュラム上の位置づけの問題や発達段階を考慮して、4年生で実践した。

【アルティメットの魅力】

フライングディスクを用いるアルティメットには、前述の教材開発の利点以外に次のような特長がある。

- ①ディスクを飛ばしているのを見ると、とても楽しそうで、誰もが飛ばしてみたいくなる。
- ②ディスクを飛ばしてみると意外と簡単で、飛ばすこと自体におもしろさをいただく。
- ③ボールに比べて、長い距離を飛ばすことができる。
- ④飛んでいるディスクは、徐々にスピードが遅くなるので、キャッチしやすい（慣れてくると追いかけてキャッチすることもできる）。
- ⑤上記③④の特長から、パスが通りやすく、立てた作戦を実現しやすい。
- ⑥ゴールエリアに入った味方にパスが通ったら得点、というルールから、パスを出した子だけではなく、パスを受けた子もうれしさや称賛を得られる。
- ⑦ディスクだけあればゲームができるので、準備や片づけが楽にできる。

【再びアルティメット】

今年度、本校に異動になり、4年生を担当することになったとき、アルティメットの学習にちょうどよい学年を受けもてる幸運に感謝した。

1. 学習のねらいと道筋

(1) 学習のねらい

ディスクをパスでつないでゴールエリアまで運び、アルティメットを楽しむ。

チームの友達と協力したり、励まし合ったりしてアルティメットを楽しむ。

ルールや作戦を工夫して、アルティメットを楽しむ。



直径27cm型のディスク



ゴール成功!



ゲーム再開はゴールエリアから

(2) 学習の道筋

時	1	2	3	4	5	6	7	
学習活動	<p>アルティメットのゲームを知ろう。</p> <p>学習の進め方を知る。 基本のルールやゲームのしかたを知る。 チームで、ディスクのパス練習をする。</p>	<p>試しのゲームをしよう。</p> <p>チームで、ディスクのパス練習をする。 ディスク運びゲームをする。 試しのゲームをする。 ・ディスクを落とさないようにパスして、ゴールエリアまで運ぶ。</p>	<p>ルールや作戦を工夫しながら、アルティメットを楽しもう。</p> <p>コートや用具の準備をする。 ルールを話し合う。 自分のチームの作戦を確認する。 ゲームをする。 ・対抗戦をする。</p>	<p>より楽しくなるようなルールを工夫しよう</p>	<p>作戦を工夫しよう</p>	<p>第1ゲーム(前・後半) ↓ 振り返り ↓ 第2ゲーム(前・後半) ↓ 振り返り</p>	<p>学習を振り返る。</p> <p>・ディスクの投げ方や捕り方のポイントについて話し合う。 ・友達のよい動きについて、見つけたことを話し合う。</p>	<p>学習を振り返る。</p> <p>・ルールや場について、困ったことを話し合う。 ・考えた作戦がゲームの中で生かされたかを話し合う。 ・友達のよい動きについて、見つけたことを話し合う。 ・「今日のかがやきさん(がんばった子や伸びた子)を発表する。</p>
	<p>コート</p>	<p>学習を振り返る。</p> <p>・「今日のかがやきさん(がんばった子や伸びた子)を発表する。</p>						

2. ルールとゲーム様相の変化

ゲーム領域の学習のポイントは、ルールづくりにあると思う。まず、子どもたちが今もっている力でも十分に楽しめるルールから始めていく。学習が進むにつれて子どもたちの力がついてきたり、問題点が出たりしてくるのに合わせて、ルールを工夫していく。そこがおもしろいところである。

【最初のルール】（ は、後に変更）

1 チーム5～6人で、対戦は3対3で行う。

1 ゲーム、前・後半で14分程度。

ゲームの開始は、ジャンケンに勝ったチームが相手チームのゴールエリアから行う。

自分で投げたディスクは、自分でキャッチできない。

ディスクがコートの外に出たら、出さなかったチームが、サイドラインから再開する（スローイン）。

ディスクが地面に落ちたら、落とさなかったチームが、近くのサイドラインから投げ入れて再開する（スローイン）。

ゴールエリアでパスを受けたら1点。

得点されたチームがゴールエリアからゲームを再開する。

相手の体に触ってはいけない。

ゴールエリアに、守りのチームは入れない。

ディスクを持っている人は歩けない。ただし、走ってディスクをキャッチした勢いで数歩あるいてしまうのはよい。

【変更したり、追加したりしたルール】

サイドラインからスローインする際、直接ゴールしてはいけない。

ディスクの手渡しは、連続でなければ認める。

守る人は、相手から1m以上離れる。

ディスクが地面に落ちたら、落とさなかったチームが、その場からすぐに再開する。

得点されたチームがゴールエリアからゲームを再開する際、ゴールエリアの中を自由に動いてパスを出してよい。

ディスクを同時にキャッチしたときは、ジャンケンで決める。

ディスクを持っているとき、パスやシュートをするために、片足を軸にして体を回転させるのはよい。

本実践でも、毎時間ルールのことが話題になり、授業時間内にはおさまらず、朝の会や帰りの会などで話し合いを続けた。

いちばんもめたのは、ディスクの手渡しを認めるかどうかである。パスを出すタイミングを逃してしまうと、相手に囲まれてしまう場合がある。すると、味方が近づいてディスクを手渡しで受け取るのである。この手渡しを逆に作戦として多用するチームが現れた。そして、このチームと対戦したチームが問題点を指摘した。「手渡しばかりで、つまらない」「フライングディスクの意味がない」と主張。ところが、手渡し作戦を取り入れたチームは、「せっかく見つけた作戦なんだから」と言って譲らない。機会を改めて何度も話し合ううちに、他のチームからも「相手チームに囲まれていなくても、すぐ近くにいる味方にパスする場面もある」という意見が出た。結局、手渡しを全面的には禁止にしないで、連続でなければよいということにしてやってみようということになった。

その後の試合では、私とそのチームに張りつくようにして助言をした。ゲーム前に「パスを受けられるようにオープンスペースに走る」「パスを受けたら、すぐにパスをする」「パスを出したら、前に走る」ことを伝えておき、実際のゲーム中に「オープンスペースに！」「今だ！」「前に走れ！」などと声をかけた。これにより、手渡しパスはなくなり、得点も増えた。このことが他のチームにも伝わり、出番ではなくて待機している子たちが味方に具体的な声かけをするようになった。

3. 子どもたちの様子

クラスは、男子17名、女子17名で34名の構成である。事前アンケートでは、クラスの1名を除く全員が「体育が好き」と答えている。体を動かすことに快感を感じることを理由にあげている子が多い。「体育が嫌い」という子は、運動が苦手な運動すると疲れるから、ということであった。また、フライングディスクで遊んだことがある子は9割近くいて、意外に多いと感じた。しかし、やり始めてみると、正しい投げ方や捕り方を身につけているわけではなく、レディネスはほぼそろっていた。

第1時にチーム内でディスクのパス練習を行った。5m以上離れると、力みすぎてディスクのコ

ントロールができない様子だった。2～3mぐらいの間隔から始めて、「ディスクを地面と水平に飛ばす」「投げたい方向に腕を伸ばす」「キャッチするときは、両手を上下に開いて、ディスクをはさむようにする」ことなどを指導した。

体育の時間以外にもディスクを借りにくる子がたくさんいて、日を追うごとにめきめき上達していった。2人以上で遊ぶのはもちろんだが、1人でも投てき板などに向かって投げている子どももいて、ディスクを飛ばすこと自体を楽しんでいる姿がたくさん見られた。

また、第2・3時のディスク運びゲームは、自チーム内だけで行うものだったが、生き生きと取り組んでいた。

4. 実践を振り返って

手渡しパスの是非をめぐってクラスでかなりもめたが、最初から「手渡しパスは、だめ」と伝えておけばよかったかと思う。

手渡しパスに頼るのは、フライングディスクを使うゲームのおもしろさから離れることになり、首をかしげる事態であった。しかし、教師が一方向的に結論を出すのは、「みんなでルールを工夫していこう」という本来の姿に反することなので、話し合いを見守った。ルールのうえでは、1回だけならよいことになったが、手渡しパスを見つけたチームの気持ちも大事にしながら、もっといい方法、楽しい方法を見つけられるように助言していった。

結局、ゲーム中に具体的な助言をすることにより、手渡しパスが必要になるようなゲーム様相からフライングディスクの特性を生かしたゲーム様相に変化していった。私の具体的な声かけが子どもたちの間に広まり、チーム内で指示し合う様子が見られるようになったのは、うれしい誤算であった。

「体育が嫌い」と言っていた子が、授業のあとで私のそばにきて「アルティメットって、勝っても負けても楽しいね」と言った。そして、事後アンケートでは「体育が好き」と答えていた。教師冥利に尽きる出来事であった。

(すずき・よしゆき)

参考文献

『体育科教育』2003年5月号(大修館書店)



「パスを出すよ!」



ジャンプしてキャッチ!



ノーマークの味方にシュート!



パスをカットだ!



追いついてキャッチ!

アルティメットの魅力と今後の課題



国土館大学教授 池田 延行

授業で行う運動・スポーツの条件

現在、我々の周りには非常に数多くの運動・スポーツが存在している。そして、ある人は体力・健康づくりとして、また、競技力向上、さらには家族や仲間との交流などのために、運動・スポーツに取り組んでいる。小学生もちろん例外ではない。

小学校の子どもたちにとっては、体育の授業で出会う運動・スポーツは特に重要な意味をもっている。したがって、体育の授業でどのような運動やスポーツを提供するかについては十分な検討が必要である。

例えば、以下のような条件が満たされていることが求められる。

- ・体育の授業のねらいを達成できる。
- ・子どもたちの発達段階に合っている（身体的に過度な負担にならない、危険性が少ない、など）。
- ・運動量が豊富で、ルールをいろいろと工夫することが可能である。
- ・施設や用具の準備や調達が容易である。
- ・教師が無理なく対応できる（指導が難しい）。

さて、こうした状況をふまえると、今回の授業提案である「アルティメット」は、どのように説明ができるのであろうか。

アルティメットの魅力

まず、今回の「アルティメット」の授業提案については、上記の条件をクリアするのは難しいのではないかと授業前の個人的な予想があった。「アルティメット」はニュースポーツの1つであるが、小学校中学年には「アルティメット」特有の技術習得やゲーム展開が難しいという思いがあったからである。

しかし、この授業前の予想は見事に覆されることとなった。4年生の子どもたちが夢中になって

「アルティメット」に取り組んでいたのである。体育の授業へ導入することに特段の違和感がないというのが率直な感想である。

授業を参観した多くの先生方も同様な意見を述べているが、こうした授業後の感想は、どのような授業づくりの検討から可能となったのであろうか。

まず第1に、簡易な用具の工夫があげられる。「フリスビー的」な用具としては一般的にはプラスチックのようなやや硬めの素材が思い浮かぶが、今回の授業で使用したものは「柔らかい布製の用具」であった。この「柔らかい布製の用具」が独特のスローイングだけではなく、キャッチング（両手ではさみ捕ること、片手でキャッチすることなど）を容易にしていたことになる。キャッチしても痛くないのである。このことにより、どの子ども積極的にゲームに参加できるようになっている。また、この「布製の用具」の飛行軌跡は独特である。キャッチ寸前で用具のスピードが減少することも特徴であるが、落下地点を予測してコート内を動くことのテクニックも求められることになる。ボールゲームでの予測動作の習得にも効果が期待できそうである。

第2も「布製の用具」に関連することであるが、この用具の独特のスローイングが、子どもたちの運動能力や体力などの違いを適度にカバーすることになっている。つまり、速くて強いボールを投げたり、打ったり、蹴ったりすることや、巧みなドリブルで相手をかわすことなどの技術と比べると、運動能力や体力による影響が少ないと思われる。誰でも少しの練習でスローイングが容易にできる。

第3は、授業におけるルールやコートなどの工夫である。例えば、「布製の用具」をキャッチした人の1m以内に近づかないこと（次のスローインの邪魔をしない）、ゲームの人数を3～4名と

	低学年	中学年	高学年
1. 攻撃交代系 ①ターゲット型	的当てゲーム	ストライクゲーム	
2. 攻守交代系 ①ベースボール型	キックベース	ベースボール型ゲーム ハンドベースボール	ソフトボール ティーボール
3. 攻守分離系 ①集団ネット型 ②対陣ネット型	ドッジボール	バレーボール型ゲーム ビーチボールバレー ブレルボール	ソフトバレーボール ビーチボールバレー ブレルボール
4. 攻守混合系 ①投捕ゴール型 ②蹴球ゴール型 ③陣取ゴール型	シュートゲーム シュートゲーム ボール運び鬼	バスケットボール型ゲーム エンドボール ポート・セストボール サッカー型ゲーム ラインサッカー グリッドサッカー タグラグビー タッチフットボール	バスケットボール ハンドボール サッカー タグラグビー タッチフットボール

して1人ひとりの子どものスローイングやキャッチングの機会を多くしたこと、誰でもゴールエリアで「布製の用具」をキャッチしたら得点になること、などの工夫は授業を活性化させるには不可欠であった。

以上のような授業の検討や工夫によって、どの子ども意欲的にゲームに参加できるようになったと思われる。

さらに印象的だったことは、この授業終了後子どもたちがなかなかコートから離れないで「布製の用具」をスローイングしたり、キャッチングしたりして楽しんでいたことである。その中の1人が「アルティメットは勝っても負けても楽しい……」と私に語ってくれた。後で担任の先生に尋ねると、その子どもは運動能力があまり高くなく、体力もなくて、体育の授業を最も苦手としているとのことであった。「アルティメット」の授業は、このような子どもにも好意的に受け入れられる可能性が高いことになる。

アルティメットとゲーム・ボール運動領域

このような「アルティメット」の授業にも、今後検討を加えたいことがある。

その1つは、「ゲーム・ボール運動領域」での位置づけを考えることである。上表のように「ゲーム・ボール運動領域」は、数多く分類され多くの教材(種目)がある。したがって、「アルティメット」はどのような分類に位置づけられ、発達段階に応

じてどのように活動を展開し、発展させていったらよいかという点について検討をする必要がある。

2つ目には、「アルティメット」の授業は、「ゲーム・ボール運動領域」の活動として、どのような技能や動きを育むことができるかを示すことができるかということである。「布製の用具」のスローイングやキャッチングは、ボールを投げる、蹴る、打つなどの技能や動きとどのように関連するのであろうか、また「ゲーム・ボール運動領域」での習得が期待されている「ボールゲームでの身のこなし」にどのように結びついているのだろうか、などの疑問にも答えていく必要があるだろう。

「アルティメット」の授業は、体育の授業での教材提供を検討することに関して意味のある提案をしてくれたと思う。授業での教材の可否は子どもたちが判断すると考えると、「アルティメット」の授業は今後に大きな期待がもてそうである。

(いけだ・のぶゆき：体育科教育)



運動の楽しさを味わい 生涯学習生活を豊かにする体育学習を求めて

「タグラグビー」への取り組みから

福岡県福岡市立千早小学校教諭 立山 峰生

はじめに

福岡市小学校体育研究会では、平成14年度から「運動の楽しさを味わい、生涯学習生活を豊かにする体育学習を求めて」というテーマを掲げてきた。そして、本会研究部よりテーマを検証するための手立てとして提案された、「運動の取り上げ方」と「指導法のあり方」について、低学年の運動・体操・器械運動・陸上運動・水泳・ボール運動・表現運動の7つの領域において月例会を行い、授業研究会を開催して日々研究を積み重ねている。ここでは、ボール運動領域で取り組んだ、タグラグビーの実践について報告する。

1. ボール運動領域の取り組み

研究部の提案を受け、ボール運動領域では、幅広い運動種目への取り組みを始めた。当時ニューススポーツと呼ばれた様々なボールゲームについて、学校でのカリキュラムとの関連を考えながら、どのようなボールゲームをいつ行っていけばよいのかを明らかにしていこうというものである。

そのようななかで注目されたのが、「タグラグビー」であった。しかし、まだまだ実践が少なく、授業で取り上げるには次のような問題点があった。

実際の授業を見たことのない我々には、授業イメージがもてなかった。

ラグビーを経験したことがある者が少なく、ルールがよくわからなかった。フラグフットボールとの違いもはっきりしなかった。

激しい接触プレーのイメージがあり、経験のない子どもたちには危険であると思われた。

そこで、講師を招聘してルールや指導のポイントなどの話をしていただいたり、日本ラグビーフットボール協会と連携して指導者講習会を開催したりして、体育学習として取り上げるために必要な要件を考えていった。

2. タグラグビーへの取り組み

このような経過をふまえ、ボール運動領域では「タグラグビー」を実践するうえでの基本的な考え方を整理した。

ゲームを中心に考えていくこと

「今もっている力で楽しむ」(めあて1)から「工夫した力で楽しむ」(めあて2)という学習過程をとること

そのために、特性から導き出される指導内容の整理と、ルールや用具などの取り上げ方の工夫が必要であることが考えられた。そして、この学習でめざす子どもの姿を見すえ、次の4つの観点から支援を考え、授業づくりを行った。

①学習過程の工夫

単元導入時には、VTRを使ってルールやゲームの進め方を詳しく説明していく。

慣れの動きや練習の時間を取り入れ、タグラグビーに関する簡単な動きに慣れさせる。

②学習環境の工夫

はじめのルールや学習計画を教室にいつも掲示しておくようにする。

役割を分担し、コートづくりがしやすいよう運動場に目印をつけておく。

③教師の支援

めあて1では、ルールの説明とともに動き方への支援を中心に行う。

めあて2では、簡単な作戦を立てることができるようチームノートを活用させる。

④めあてのもたせ方・評価

チームノートを使い、めあて1・めあて2それぞれのねらいに沿っためあてをもたせる。

学習後には、めあて意識を振り返るとともに、得点やタグを取れた喜びなど、子どもたちの思いや願いを把握して、支援に役立てる。

資料1は、タグラグビーの学習を行う際に作成

【資料1】学習と指導の計画

	1	2	3	4	5	6	7	
支援	○ゲームの進め方動き、ルールがイメージしやすいよう、VTRを準備する。 ○学習計画を提示し、見通しを持たせる。 ○係を提示し、役割分担をはっきりさせる。	○ゲームの中で、ルールをはっきりさせるようにしていく。 ・はっきりしないルールを再提示したり、ルールを再確認したりする。 ○いい動きを賞賛したり紹介したりして、全体に広めていく。 ○十分な数の用具を準備し、活用できるようにしておく。	○チームノートを活用し、話し合わせる。 ・ボールを持ったときの走り方を考えさせる。 ・タグを取るために協力するようにさせる。					
時間(分)	めあて タグラグビーの学習計画を立てよう。	1. 学習の準備とめあての確認をする。 ○安全面に気をつけて、協力して場づくりをする。 ○本時のめあてを確認する。	1. 学習の準備とめあての確認をする。 ○安全面に気をつけて、協力して場づくりをする。 ○本時のめあてを確認する。	1. 学習の準備とめあての確認をする。 ○安全面に気をつけて、協力して場づくりをする。 ○本時のめあてを確認する。	1. 学習の準備とめあての確認をする。 ○安全面に気をつけて、協力して場づくりをする。 ○本時のめあてを確認する。	1. 学習の準備とめあての確認をする。 ○安全面に気をつけて、協力して場づくりをする。 ○本時のめあてを確認する。	1. 学習の準備とめあての確認をする。 ○安全面に気をつけて、協力して場づくりをする。 ○本時のめあてを確認する。	
10	1. 学習の見通しを持つ。 ○ルールについて はじめのルール ・4人対4人でゲームをする。 ・3分×3セットで1ゲームとする。 ・ボールを持って走っていく。 ・タグを取ったら「タグ」と言う。 ・タグを取られたらパスをする。 ・タグを取ったら返すまで、取られたら着けるまで、ゲームに参加できない。 ・前にパスをしてはいけない。 ・相手のボールをカットしたら、そのまま攻めていい。 ・ゲームは中央からパスで始める。 ・反則やコートから出たら、相手ボールでパスで始める。 ○グルーピング ・4チームで1チーム6人 ○チームノートの使い方 ・めあての立て方 ○訓練や後片付けの役割分担 ・コート ・ゼッケン ・得点板 ・ボール ・タグ ・ストップウォッチ	○慣れの動きをする。 (例) ・しっぽとりおに ・ボール運びおに ・ボール扱いに慣れる…持って走る キャッチボール 等	○慣れの動きをする。 (例) ・しっぽとりおに ・ボール運びおに ・ボール扱いに慣れる…持って走る キャッチボール 等	○慣れの動きをする。 (例) ・しっぽとりおに ・ボール運びおに ・ボール扱いに慣れる…持って走る キャッチボール 等	○慣れの動きをする。 (例) ・しっぽとりおに ・ボール運びおに ・ボール扱いに慣れる…持って走る キャッチボール 等	○慣れの動きをする。 (例) ・しっぽとりおに ・ボール運びおに ・ボール扱いに慣れる…持って走る キャッチボール 等	○慣れの動きをする。 (例) ・しっぽとりおに ・ボール運びおに ・ボール扱いに慣れる…持って走る キャッチボール 等	
35	2. 試しのゲームをする。 ○タグを実際に着てみて、長さの調節やタグの取り付けに慣れる。 ○試しのゲームをしてみる。	2. タグラグビーをする。 めあて1 ルールやゲームの進め方、動き方に慣れ、ゲームを楽しもう。 (総当たり戦)	2. タグラグビーをする。 めあて1 ルールやゲームの進め方、動き方に慣れ、ゲームを楽しもう。 (総当たり戦)	2. タグラグビーをする。 めあて1 ルールやゲームの進め方、動き方に慣れ、ゲームを楽しもう。 (総当たり戦)	2. タグラグビーをする。 めあて1 ルールやゲームの進め方、動き方に慣れ、ゲームを楽しもう。 (総当たり戦)	2. タグラグビーをする。 めあて1 ルールやゲームの進め方、動き方に慣れ、ゲームを楽しもう。 (総当たり戦)	2. タグラグビーをする。 めあて1 ルールやゲームの進め方、動き方に慣れ、ゲームを楽しもう。 (総当たり戦)	
めざす子どもの姿	○ルールや学習の進め方、自分の役割を知り、これからの学習に向けて関心を高めている。	○ルールやゲームの進め方を知ることができる。 ○タグラグビーの動き(ボールを持って走る、タグを取られたら味方へパスをする、タグを取る)に慣れる。 ○用具(ボールやタグ)の扱いに慣れる。	○ルールやゲームの進め方を知ることができる。 ○タグラグビーの動き(ボールを持って走る、タグを取られたら味方へパスをする、タグを取る)に慣れる。 ○用具(ボールやタグ)の扱いに慣れる。	○ルールやゲームの進め方を知ることができる。 ○タグラグビーの動き(ボールを持って走る、タグを取られたら味方へパスをする、タグを取る)に慣れる。 ○用具(ボールやタグ)の扱いに慣れる。	○ルールやゲームの進め方を知ることができる。 ○タグラグビーの動き(ボールを持って走る、タグを取られたら味方へパスをする、タグを取る)に慣れる。 ○用具(ボールやタグ)の扱いに慣れる。	○ルールやゲームの進め方を知ることができる。 ○タグラグビーの動き(ボールを持って走る、タグを取られたら味方へパスをする、タグを取る)に慣れる。 ○用具(ボールやタグ)の扱いに慣れる。	○ルールやゲームの進め方を知ることができる。 ○タグラグビーの動き(ボールを持って走る、タグを取られたら味方へパスをする、タグを取る)に慣れる。 ○用具(ボールやタグ)の扱いに慣れる。	

した学習指導案の中の「学習と指導の計画」である。時間の経過とともにめざす子どもの姿を掲げ、それに応じた支援をあげた。また、吹き出しにあるように、毎時間の初めと終わりの発問も考えておき、計画的に学習を行うことができるようにした。この計画に基づき、次のように学習を進めた。

めあて1では、学習の初めに「しっぽとりおに」や「ボール運びおに」といった慣れの遊びをしてタグやボールの扱いに慣れさせた。ルールをはっきりさせるためにゲームを見ながら、「前にパスをしてはいけない」「タグを取られたら、すぐにパスをする」「反則があったら、その場からフリーパスでゲームを再開する」「タグを取ったら大きな声で『タグ』と言う」といった指導を徹底した。また、味方がボールを持ったときには、「味方のお尻を見て走れ」という声かけをして、動き方を示した。そして、ゲーム中の子どもたちの「パス」「ナイストライ」といった声かけの姿を称賛して雰囲気を高めていくようにした。このようにして学習を進めるなかで、子どもたちの中から「今、前に投げたよ」という声が出るようになり、3時目には前にパスをする子どもはいなくな

った。また、「味方のお尻を見て走る」ことで、パスをもらいやすくなることに気づき、「絶対勝つぞ」といった作戦から、「ボールを持っている人のお尻を見ながら走る」といった具体的な動きの作戦を立てることができるようになってきた。

めあて2では、チームノートを活用してのチームタイムの進め方について指導した。「ゲームI チームタイム ゲームII」という対抗戦の学習の流れを理解し、チームタイムでは、真剣に作戦を立て直す姿が見られた。教師は、チームノートから事前に各チームの作戦を把握しておき、その作戦に沿った視点で声かけをしていった。そして、作戦を意識してゲームができていたチームを紹介し称賛した。ゲームIで負けたが、作戦を立て直すことで、ゲームIIでは勝つことができたチームもあった。攻め方だけでなく、守り方にも目を向けているチームも紹介し、ゲームの状況に応じた作戦も考えることができるようになってきた。また、ゲームを中心に学習を進めるなかで「ボールを持って走る」「パスをする」「タグを取る」といった、タグラグビー特有の動き方を身につけることもできた。



【写真1】
「ボールを持っている人のお尻を見て走る」
がめあてであったが、うまく動くことが
できなかった。



【写真2】
チームタイムでは、チームノートをもとに作
戦を立て直す。作戦がうまくいかなかったチ
ームには教師も支援に入る。



【写真3】
めあてどおり、ボールを持っている人のお尻
を見て走っているため、ラインができ、パス
がつながり、トライできた。

3. タグラグビーの取り組みから

子どもたちの姿から、ボールゲームとしてのタグラグビーのよさをあげてみる。

まず、動きがやさしいということである。投げ
る・蹴るという技能が必要でなく、ボールを持
って走るだけなので簡単である。普段はあまりボ
ールを使って遊ばない子どもも、懸命に走ってい
る姿が見られた。「ボールを前にパスしてはいけ
ない」というルール、「前」がどちらの方向を指し
ているのかわからない子どももいたが、ゲーム
を経験するなかですぐに理解できた。バスケット
型やサッカー型のゲームと違って、タグラグビー
では前でパスを受けることができないため、普段
よく動くことができる子どもより、どちらかとい
うとあまり前に出ることができず、活躍の機会が
少ない子どもとところに必然的にパスがくること
になる。タグラグビーの大きな特徴である。

次に、みんなが得点（トライ）できるというこ
とである。他のボールゲームは、ボールをゴール
に入れなければならないものが多く、最終局面が
難しい。しかし、タグラグビーは、ボールを持
ってラインを走り抜けるだけである。これまで、3
年生で2回、4年生で1回、あわせて90名程度
の子どもたちとタグラグビーの学習を行ったが、単
元が終わるまでにトライできなかった子どもは1
名であった。ボールゲームの特性は、得点を競い
合うことにある。得点することで、特性に触れ、
ボールゲームの楽しさや喜びを味わうことが
できたと考えられる。このことは資料2のアンケート
で、24人中15名が、いちばんおもしろかったこと
に「トライすることができたこと」と答えている
ことからもうかがうことができる。9分間のゲー
ムで、合計して10点以上の得点になったゲームが
ほとんどであり、接戦になるゲームも多かった。

最後に、作戦についてである。動きがやさしい
ため、立てた作戦ができたのかできなかったの
が見えやすい。めあて1の最後の時間には作戦を
考え始めたグループがあったことから、子どもた

【資料2】タグラグビーでいちばんおもしろかったこと

トライすることができたこと。(15名/24名)
タグを取ることができたこと。(6名/24名)
強い相手に勝ったとき。
投げるといふところに転がるボール。
作戦を考えたこと。

ちにとって作戦は必要なものであり、それを考
えることに満足感があるようである。攻めの作戦
のみならず、「タグを取るために」という守りの作
戦も立てることで、より作戦に対する意識を高
めていくこともできた。先のトライできなかった1
名も、タグをたくさんとって相手の攻撃を防ぎ、
活躍していた。

いいところばかりのようであるが、中学年でタ
グラグビーの学習を進めるとき、気をつけなけ
ばならないこともつけ加えておく。

まず、パスゲームとしてではなく、ランニング
ゲームとして扱うということである。「ボールを
持ったら走れ」から始める。鬼ごっこのイメージ
があるため、タグを取られてはいけないと考える
子どもも多いが、タグは取られてもいいのである。
タグを取られるまで走ることで陣地を稼ぎ、相手
も引きつけているため、その後の展開もしやすい。
とにかく走って、パスはタグを取られてから考
えればよい。

次に、攻守のバランスを崩さないようにするこ
とである。バランスを保つために、コートの方
さやオフサイド（タグ後のパスカットの制限）な
どの配慮も考えておかなければならない。

おわりに

ボール運動領域では、中学年でタグラグビー
の導入が適切であるという見通しをもつことが
できた。また、子どもたちも十分に特性に触れ、
楽しむことができることもわかった。体育の副読
本に掲載され、取り組みも増えてきている。今後
多くの学校で取り組まれることを期待したい。

(たてやま・ほうせい)

福岡市小学校体育研究会

福岡市立別府小学校教諭 平川眞利子



水泳の授業研究

1. 発足と歴史

現在、会員数200名を誇る通称「小体研」は、今から41年前、昭和41（1966）年に「子どもは、冷飯からほけ（湯気）のでるごとと誉めないかん」と、子どもへのかかわり方の指針を示された宮司先生が中心となって発足しました。昭和43年からは、宿泊研も開催され、「冷房もなく、蚊帳（かや）を持ち寄った汗だくの研修であった」と当時を知る先輩より聞き及んでいます。当時のこの熱き情熱は今日まで脈々と受け継がれ、この間に、全国体育学習研究協議会の5回の全国大会を中学や高校とも協賛して福岡の地で開催しています。

① 昭和45（1970）年 第15回

「正しい豊かな体育学習を進めるために、学習指導の構造と過程をふまえ、学習内容のとらえ方を一層深めながら、グループ学習の進め方をより正しく理解し合うとともに、当面する学校体育の諸問題を解決する」

② 昭和51（1976）年 第21回

「それぞれの子どもが集団とのかかわりのなかで運動する喜びを味わいながら、個人や集団の課題を豊かな活動を通して解決するにはどうしたらよいか」

③ 昭和58（1983）年 第28回

「楽しい体育の授業づくりを求めて」

④ 平成5（1993）年 第38回

「生涯スポーツをめざし、運動に自発的に取り組む体育学習のあり方を求めて」

⑤ 平成13（2001）年 第46回

「運動の楽しさを味わい、生涯学習生活を豊かにする体育学習を求めて」

2. 研究の特長

組織は、事務局・研究部のほかに、7つの研究領域（低学年の運動・体操・器械運動・陸上運動・水泳・ボール運動・表現運動）があり、それぞ

れのリーダー、サブリーダーを中心に月例会を開き、授業研究を行っています。この月例会や授業研には、退職されたOBや管理職の先生方も一会員として参加し議論するというよさも伝統になっています。また、夏季・冬季年2回の宿泊研（参加約90名）ごとに発行している「つまかさね」も、今年の夏の実施で71号となりました。

現研究テーマを、「運動の楽しさを味わい、生涯学習生活を豊かにする体育学習を求めて - 運動の取り上げ方とその指導法のあり方 - 」とし、平成14年より取り組んでいます。運動の取り上げ方は、これまでの福岡の財産を磨き上げ、修正を加えたり教材開発をしたりしています。指導法のあり方としては、実態把握や教材研究を綿密に行ったうえで「授業構想 授業 授業記録 まとめ・成果と課題」までの充実をあげ、ポイントとして、領域のテーマ設定や授業仮説・本時仮説を明確にして協議会の設定を行っています。5月の総会での研究部提案を受け、各領域の授業研、年2回の宿泊研での実践報告、そして、2月末の実践事例集の作成及び全会員への配布というシステムが定着し、全体の研究の深まりが成果として現れています。また、福岡市教育センターとの共催授業で授業提案をしたり、実技講師をしたりと、福岡市の体育学習の発展にも貢献し、深めるだけでなく、広める研究にも力を注いでいます。

3. 今後の課題

福岡市は、この2年ほど教員採用数が急増し、若い仲間も増えてきました。これまで培ってきた授業や学級経営の方法を伝えるためにも、現会員の理論面での充実が必要です。また、90時間の枠組みのなかで生涯学習生活を豊かにするには、子どもの発達段階を考慮しつつ、体育学習のあり方を追求していく必要性を感じています。

（ひらかわ・まりこ）



Fun, Intrinsic Motivation , 2 C (Competence, Confidence) の育成を 「動ける体」から「動ける・動きたい体」へ

福島大学人間発達文化学類教授 森 知高

はじめに

子どもたちの体力が低下しているといわれ続けています。毎年、「体育の日」近くになると、新聞各社は文部科学省の「体力・運動能力調査報告書」をもとに、その低下傾向を具体的な数値を示しながら報告し、警告します。また、私が生活している福島県では、県としての「児童生徒の健康、体力・運動能力の現状」をまとめています。その結果は、測定項目のすべてが県の縦断的傾向として示されるとともに、全国の平均値と比較され、位置づけられます。それによれば、「福島県の児童生徒の体力は全国平均を上回るか同等の種目数が多いが、過去のデータと比較すると、長期的な低下傾向にあり」、この原因は「文化的な生活の発展に伴い、日常的に体を動かす機会の減少や外遊びの減少にある」としています。

確かに、子どもたちを取り巻く環境が、彼らの体力を低下させていることはまちがいありません。しかも、私たちが関係する「学校体育」の時間は、以前より減少しています。だからといって、学校体育はこの傾向に何らの対策をとることもできないと傍観し、責任はどこにあるのだと騒いでいるだけではすまされない状況です。社会で、地域で、家庭で、そして学校で、それぞれの立場の者がそれぞれにできうることを始めるしかありませんし、始めねばならないときに至っているのです。他のところはさておき、学校は何ができるかを検討し、実践しなくてはなりません。

体力向上プロジェクト

こうしたなか、福島県教育委員会は、この体力低下傾向に歯止めをかける方策を学校現場の教員からボトムアップの形で提案できないかとプロジェクトチーム（現在は、小学校を対象）を立ち上げました。私も学校体育研究者という立場で、このプロジェクトに関係することになりました。

当然、体力向上のみが学校体育の目的ではありませんが、大きな1つの柱であることは学習指導要領にも明記してあります。ただ、割り当てられたわずかな学校体育授業の時間の一部を体力向上のためにだけ使用することも抵抗があります。運

動文化の継承発展と人間形成（体力向上も含みながら）といった学校体育の諸目的との関係の中で、体力向上を図ることを構想していかなければなりません。

運動身体づくりプログラム

右図「運動身体づくりプログラム」をご覧ください。

体力向上のみでなく他の体育の目的も達成できるプログラムはどのようなものだろうと、プロジェクトで考えた結論は運動感覚の形成に至りました。特に最近の児童に望みたいものとしてリズム感覚、腕支持感覚、逆さ感覚、投感覚があげられました。それが図の真ん中の部分を形成します。これらを養うことができると思われる運動（たとえば、リズム感覚はスキップ、腕支持感覚はあざらし歩き、逆さ感覚はかえるの足打ちなど）が、そこに展開されます。これらの運動を実践するなかで、体力と動きの感覚が身につくと考えたわけです。そして、これらが身についた体が「動ける体」と考えました。

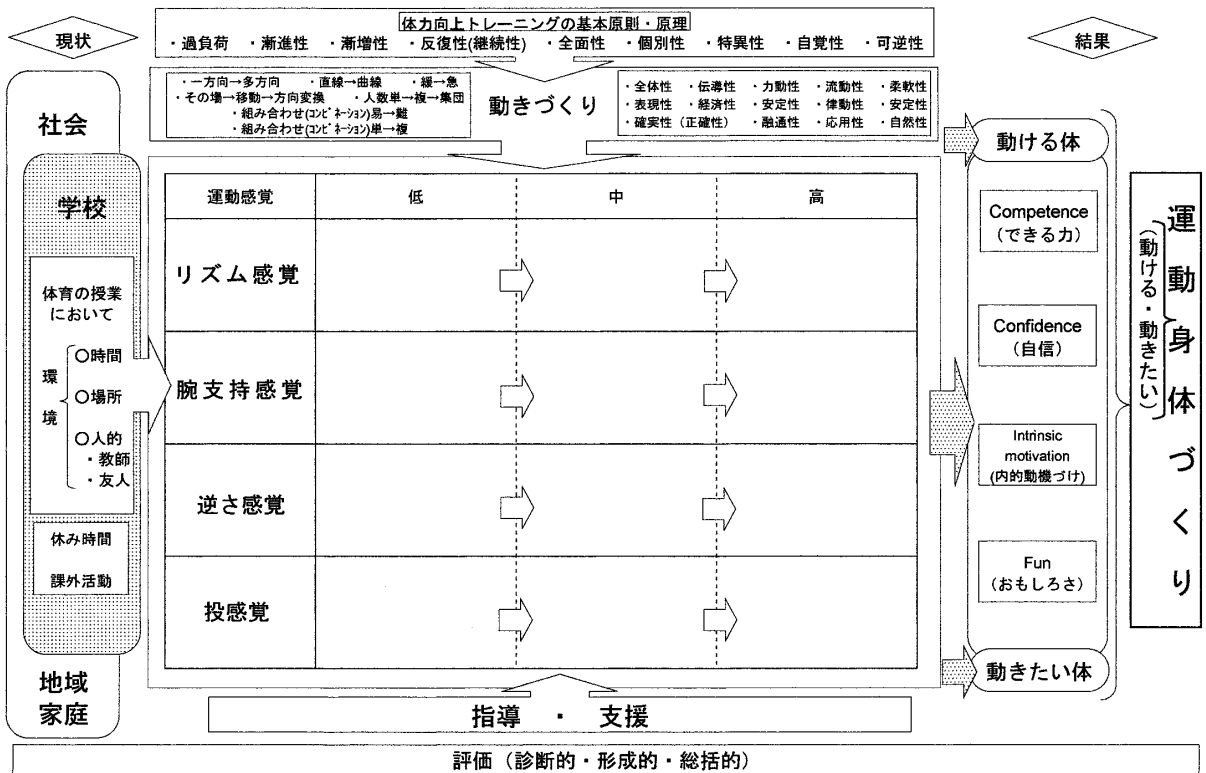
当然、体力向上の実をあげるためには、そこに体力向上の原理・原則を生かさなければなりません。これらは体力科学が永年にわたった研究の成果を示してくれます。いちばん上部に表してある過負荷、反復性、全面性の原則などです。ここに動きづくりの観点からの要因を加味します。それが2番目の欄の全体性、表現性、力動性などです。これらの原理、原則、要因を考え合わせながら、低学年・中学年・高学年の適時性を配慮した運動が選択されます。

私たちの計画では、この運動メニューを毎体育授業時の最初に準備運動も含めて8分間程度実施します。年間のすべての体育授業時に実施しても1年間で12時間程度にすぎませんが、継続性をめざして試みています。半年間の試行を経た現在、まだ数値化されていませんが、プロジェクト員は子どもたちが「動ける体」に育っているという実感もっています。

子どもにはぐくんで欲しいこと

しかし、古来言われている「馬を水飲み場に連れていくことはできるが、水を飲ませることはで

運動身体づくりプログラム



きない」と同じように、子どもたちが「動ける体」に育ったからといって、動くとは限りません。子どもたちが動きたいと思わなければ、せっかくの「動ける体」も宝の持ち腐れです。つまり、「動きたい体」の育成が同時に必要なのです。

それには、先ほどの実践の中で、Fun（おもしろさ）を感じ、Intrinsic Motivation（内的動機づけ）、Competence（できる力）、Confidence（自信）を育てなければなりません。「動ける体」を育てる実践の中でCompetenceがはぐくまれます。Competenceを発揮して課題を達成すると「やってみたらできた」「できるようになった」「私ってすごい」とConfidenceが育ちます。ここにFun体験が加われば、「もっと～したい」「もっと～しよう」と子どもは思い始めます。これぞIntrinsic Motivationの素です。

子どもは、おもしろいからやってみたいと思うわけです。やってみてできるとさらに自信をもち、積極的に活動するようになります。「動きたい体」の誕生です。

「動ける体」と「動きたい体」を合わせて「運動身体（動ける・動きたい体）」と私は言っています。したがって、一連のこのプログラムは「運動身体づくりプログラム」です。

このプログラムを完遂することに大きくかかっているのが、教師の指導・支援の力です。いくら適時性を考慮したすばらしいプログラムが用意

されていても、Fun（おもしろさ）、Intrinsic Motivation（内的動機づけ）、Competence（できる力）、Confidence（自信）が子どもたちに生じない授業は価値がないと私は思っています。

代わりに

長々と体力つくりのことにかかわって述べてきたようにお感じでしょうが、実はすべての領域についても同じことです。子どもたちが、その領域の決められた運動メニューを展開しただけでは体育で学ぶべきことの一部に触れるにすぎません。

副読本にはその領域ごとの内容（私のここまで述べてきたことで言うところのプログラム）が実に適切に表されています。当然、これに沿って授業が展開されればいいのですが、そこに子どもたちがどれだけFun（おもしろさ）を感じ、Intrinsic Motivation（内的動機づけ）、Competence（できる力）、Confidence（自信）をはぐくんでいるかが課題になります。これはひとえに教員の指導・支援にかかっています。

副読本の内容を吟味、検討し、目の前の子どもたちに即した授業を上記の内容を含んで構成、実践していくことが必要です。毎号のこのページは、そのことを助けるためにあるのでしょう。

厳しい作業かもしれませんが、これらこそが私たち教師の務めであるし、その成果こそが私たちの喜びでありましょう。

（もり・ともたか：体育科教育）



大長寿時代の体育・スポーツは？

ジャーナリスト 岡崎 満義

人間はどんなに知識を蓄え、経験をつもうと、素朴であることがいちばん大事だ、と思っている。人間は土から生まれ、土に還る存在だ、とか、多種多様な生物と共存していく人間という種の生物性とかに思いをめぐらすと、どうしても素朴というところに行きついてしまう。あまりに洗練された脳的存在になってしまうと、人間と人間社会はどこかヘンになるのではないか。野生に通じる素朴さを失うことなく生きていくには、どうしたらいいのだろう。ますます進化する情報化社会、IT時代に、素朴を残すことは可能だろうか。

そんなことを考えたのは、偶然入った映画館で『ジャンプ！ボーイズ』というドキュメンタリー映画を観たからである。炎天下の銀座で、次の会までの時間待ちのため、涼しい映画館に入るのが目的だったから、映画のポスターもチラッと見ただけで飛び込んだ。タイトルが英語だから、アメリカ映画かと思ったら、なんと台湾映画だった。

若い体操コーチが、小学生7人を指導して、全国大会で優勝するまでを追ったドキュメンタリーだった。ストーリーらしいストーリーがあるわけではない。いたずらっ子、やんちゃ坊主、ひょうきん者、泣き虫……の子供たちを、若いコーチが厳しく、ときにやさしく教えていく様子を、カメラは淡々と映し出す。子供たちの親や、学校の先生たちのインタビューも、間にはさまれている。奇をてらうことなく、あくまで正攻法で押していく手法は、ときに退屈な気分誘われる。B級ドキュメンタリー、と思ったが、どこか不思議な魅力があるのも確かだった。

その魅力とは 登場する子供たちの泥臭さ、素朴さである。体操技術の向上という共通目標をもち、しかし、そろそろ個性の片鱗らしきものを見せはじめた子供たちの、不揃いの、何というの

びやかさだろう。たとえていえば、瑞々しく濡れて光っている粘土の塊がいくつか、無造作にゴロンと転がっている感じ。若いコーチが少しずつ手を加えて、だんだんに形を整えていく。それでも、粘土の質感や光が失われることはない。その素朴さが、この映画の最大の魅力だった。



多分、世の子供たちにはもともと、このような素朴さは備わっている。しかし、素朴さだけでは生きていけない。まず、教育というカンナで、こぶこぶした、荒々しいものを削っていく。学校教育は子供たちを、知識によって流線型に仕上げている機能をもっている。この世を賢く生きていくために、できるだけ抵抗の少ない流線型にするのだ。さらに、世の中の荒波に洗われているうちに、いつしか素朴さは忘れられ、失われていく、というのが、私たちの一般的な生活の姿である。

それでも、いくつになっても素朴さを失わない人がいるのも 紛れのない事実である。思いがけず、そういう人に会ったときのうれしさ、古風な、なつかしいものに触れたような喜びは格別のものだ。

情報化社会、IT時代といわれる今、情報の大きな流れは、大人どころか、子供たちの中からもあっさり、素朴なものを押し流してしまう。それを押しとどめる力は、情報そのものの中にはない。加速する力はあっても、抑止する力はない。学校教育も家庭教育も、今、この大きな情報の急流の中にまきこまれている。



何かいい手立てはないだろうか。私はスポーツ、体育に一縷の望みがあるのではないかと、思う。特に、学校体育に期待したい。姿勢よく立つ、姿勢よく歩く、走る、という体の基本動作を汗を流しながら修得することで、野生に通じる素朴さを

残していけるのではない。学校体育はスポーツの難しい技術を身につけることではない。人間の基本動作の再確認であり、再構築である。運動神経に恵まれた者も、障害のある者、虚弱児といわれる子供も、それぞれの能力に合わせた訓練の中で、体をつくり上げていくことである。

こう書いてきて、思い出すのは作家・三島由紀夫さんの「実感的スポーツ論」というエッセイである。東京オリンピックの年、1964年に書かれたものだ。三島さんは子供の頃、虚弱児童で、体育実技の時間はほとんど見学だったようだ。スポーツに出会ったのは30歳のとき。ボディビルから始まって、ボクシング、剣道とすすみ、みごとな体をつくり上げた。その経験をもとに、次のように書く。

「私の中学、高校時代は、戦時中で軍事訓練も多く、(中略)弱肉強食のスポーツ教育というべく、生れつき体力が少なく運動が巧みでない者は、落伍者になってペソをかいていなければならず、だれも救いの手をさしのべてくれる者もなかった。これはおそらく、一般に体位の向上した現代でも、さほど変りのない事情ではないかと思う」

三島さんが指摘する事情は、40年たった今も、さほど変わったとは思われない。

「私は自分の少年時代を思うにつけ、体力や才能に恵まれぬばかりに、スポーツの門から永久に拒まれているかわいそうな少年の面影が目にかぶるのである。一つぐらい、対校試合にも一切参加せず、そのかわり学生全部の体位向上に、個々人の能力に応じて十分注意を払う学校が出て来てもいい筈である。このごろの背ばかり高くモヤシのような少年群を見るにつけ、私たちのころと、スポーツ教育そのものの偏^{へん}頗^ぱな点では、少しもかわっていないという印象を抱かされる」

三島さんの言うような学校がひとつでもできたら、世の中の価値観もかなり変わるのではない。オリンピックの金メダルや、W杯サッカーで大騒ぎすることはあっても、三島さんのアイデアは一顧だにされていない。今は体育・スポーツの家庭教師もあるそうだが、体の弱い子、運動能力の低い子……のコンプレックスを吹き飛ばすようなカリキュラムを、音楽や演劇の手法なども利用して、作り上げてほしい、と思う。

三島さんはさらに、30代サラリーマンのための提言もしている。

「たとえば私は空想するのだが、町の角々に体育館があり、だれでも自由にブラリとはいれ、僅少の会費で会員になれる。夜も十時までひらいており、あらゆる施設が完備し、好きなスポーツが気楽にたのしめる。コーチが、会員の運動神経の多少に応じて懇切に指導し、初心者同士を組み合わせて、お互いの引込み思案をとりのぞく。そこでは、選ばれた人たちだけが美技を見せるだけではなく、どんな初心者の拙技にも等分の機会が与えられる。……こういうスポーツ共和国の構想は、社会主義国でなければ実現できない、というものではあるまい」

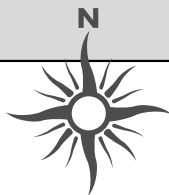
三島さんが強く願った生涯スポーツの夢は、まことに美しい。このエッセイを超える生涯スポーツ論に、私はお目にかかったことがない。三島さんはエッセイの最後を、「どんな権力を握っても、どんな放蕩を重ねても、この(スポーツした後の：筆者註)シャワーの味を知らない人は、人間の生きるよろこびを本当に知ったとはいえないであろう」と結んでいる。

このよろこびの中には、素朴なものの味わいがあるのだ。思うようにはなかなか動かない体を動かそうとして、大量の汗を流す。その汗の中に、人間の素朴さのひとつがひそんでいることはまちがいない。



今、日本は少子高齢化時代を迎えた、といわれる。特に、出生率1.25となった少子化の危機が叫ばれているが、少子化については、私はあまり心配しない。性本能がある限り、100年位の単位で考えれば、出生率は上下しながらある安定値に近づくはずだ。問題は高齢化である。誰でも80～90年を生きる時代になった。日本人の平均寿命は、いずれ100歳になるのではない。人類の夢「不老不死」の状況に近いものが実現しそうだ。いわば、大長寿時代の到来である。15～16世紀のマゼラン、コロンブスの「大航海時代」に匹敵する「大長寿時代」の新大陸に相当するものは、どこに発見されるのか。人生は一生ではなく、「二生」といわなければならない時代になった。一身で二生を生きる時代の、体育・スポーツを考える時が来たようだ。

おがさき・みつよし／一九三六年鳥取県生まれ。京都大学文学部卒業後、(株)文藝春秋入社。一九八〇年、スポーツグラフィック誌「ナンバー」創刊にあたり初代編集長となる。その後各誌の編集長を歴任し、一九九九年退社。退社後はその経歴を生かしジャーナリストとして活躍中。



中教審「健やかな体を育む教育の在り方に関する専門部会」
これまでの審議の状況から

中村和彦先生に聞く

近年の子どもの体の現状とこれからの体育



中村 和彦（山梨大学
教育人間科学部助教授）

聞き手 松田 恵示（東京学芸大学助教授）

松田 今回は、中村先生が委員を務めていらっしゃる、中教審の「健やかな体を育む教育の在り方に関する専門部会」・体育ワーキング部会の動向と絡めて、最近の子どもの体と心の現状を先生はどうとらえていらっしゃるのかについておうかがいしたいのですがまず1つ。そして、そのうえで、体を健やかに発育させていくために、学校体育が担うべき役割をどのようにお考えになられているかということ。最後に、そのような視点からご覧になった場合、体育学習はどのように変わる必要があるのか。また、それと関連して、幼児期を含めた子どもの生活と発育・発達がもつ問題点とその解決策といったことなど、大きく3つについておうかがいしたいと思います。

まず、中教審の体育ワーキング部会は現在も進行中だと聞いておりますが、これまで議論を重ねられてきたなかで、先生はどんな感想をおもちになっただけでいらっしゃるのでしょうか。

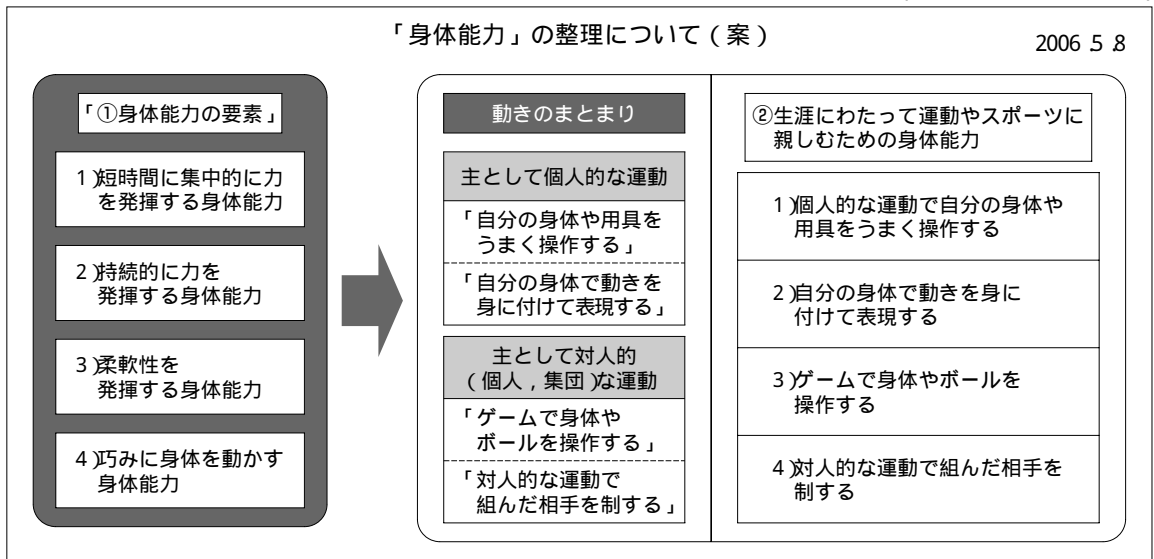
「身体能力」のとらえなおし

中村 私自身の研究とも絡むのですが、いちばん関心があるのは、「身体能力」の部分です。今ま

では、技能とか体力、運動能力という言葉で学校体育の中で表されていたのが、身体能力という新しい言葉を使いながら概念づけされています。この部分については、現在、ワーキンググループができて討議が深められています。

資料1は今年の5月に出されたものですが（左側の）「身体能力の要素」という部分は、今までの体力の要素を組みかえています。1つめは、筋力、パワー的なことで、「短時間に集中的に力を発揮する身体能力」。2つめは「持続的」ということで、持久力・筋持久力・全身持久力。3つめは「柔軟性」です。これは調整力の中の柔軟性だけピックアップして出してきました。そして、残りの調整力の巧緻性とか敏捷性、平衡性の部分は、「巧みな」という言葉で表したということですね。

こういったところが今の子どもたちの能力として非常に大事だとして枠組みをつくったわけですが、いちばんの特徴は、「動きのまとまり」だと思います。これを動作という観点でとらえなおすとどんな枠組みができるのかということ、5月の時点であげられたのは、個人的なものとお人的なものに分けて、主として個人的な運動は、「自分の身体や用具を操作する」能力、「自分で動きを身に



つけて表現する」能力。対人的な運動は「ボールを操作する」能力などですね。そして、具体的に子どもたちの運動とか遊び、スポーツとしての教材として使うぶんにはどうなのか、ということで整理しています。つまり最初の枠組みの身体能力のとらえなおしをしたことと、それを動きという観点で一度落とすという作業をしたことが私としては興味があったし、今回の中教審の「健やかな部会」の特徴だと思います。

松田 今の子どもたちの体の問題を、身体能力という概念を使って、新しくはっきりさせようということですね。

中村 そうですね。今の子どもたちの体や心の状況を前提として論議してきましたので、具体的な展開として身体能力という言葉は動きという観点でまとめて、ミニマムは、最近言葉として出てきませんが、少なくとも義務教育課程あるいは高等学校修了までに教育を受けた子どもたちはどのくらいまで能力をもっている、最低限このくらいの能力はこの成長段階でもってほしいということを明確にしようということです。

松田 中村先生ご自身は、今の子どもたちの体や心についてどのようなことを感じられているか、具体的にお話いただけますか。

減少傾向にある子どもたちの運動量

中村 この2、3年ですが、子どもの体力低下の問題がマスコミでも取り上げられるようになって、

以前と比べると、これは大きな変化だと思っています。ありとあらゆるところで、運動能力の低下とか体力低下とか、子どもの動きがおかしいとかいわれるようになったんですが、その火付け役が体力低下だと思うんです。ご存知かと思いますが、平成14年9月に出された中教審の答申、「子どもの体力向上のための方策」という方針を受けて文部科学省がいろんなキャンペーンをはったわけです。それが社会である程度認知されてきていると思いますが、体力低下というのは簡単に言うと、今でいう新体力テストの結果が、毎年どの学年の子どもたちもその前の年の子どもたちより平均値が落ちてきているということです。それがいつごろから始まったかといえば、1985年ごろ、20年ほど前から始まっています。多少実施項目は変わってきていますが、文部科学省は東京オリンピックの1964(昭和39)年から体力テストを実施しています。調査方法は、文部科学省が各都道府県の教育委員会に依頼し、そこが抽出校を指定して毎年行われています。それを集めて毎年10月の体育の日あたりに「体力運動能力調査結果」として公表しています。継続的に見ていると、実施し始めてからちょうど20年間はほとんど変化がなかったとみていいと思います。要するに日本の子どもたちの体力や運動能力はあまり変わらなかった。ところが、今からちょうど20年前から徐々に体力低下が見られます。これははっきりと数字で出ています。それでは、体力テストの結果を上げれば子どもたちは元気になるかというと、実は体力テスト



子どももいます。

松田 生活の中での運動量自体が激減しているということですね。

子どもたちのけがや病気も変わった

の結果というのはあくまで子どもたちの心や体の問題を包含している1つの現象という見方をしたほうが私はいいと思います。私のような発育・発達を専門としている人たちは、ほぼ同じ観点でこの現象を見ていると思います。では、体力や運動能力が落ちてきた、そこに含まれる心や体の問題とは何かといたら、1つは日常生活で運動量が減少しているということです。

私も、子どもたちの運動量を研究するため、小学校や中学校の子どもにカロリー消費量が出る万歩計をつけてもらって計測しています。小学校でみると、1日の歩数は1万2000歩くらいです。10年くらい前からとっています落ちてきていますね。最初にとったときは、1万5000歩近くあったのが、10年の間に平均で3000歩くらい落ちているところが、東京学芸大の波多野義郎先生が昭和40年代にとられた貴重なデータがありまして、それによりますと、昭和40年代の小学生の平均は2万7000歩なんです。今の子どもたちの平均を1万2000歩とすれば、56%も低下し、半分をきってしまっています。

私が実施しているのは、保護者の方の了承を得て、子どもたちに万歩計を1週間つけてもらって平均値をとる方法です。朝つけてもらって、学校に来るまでの登校時の歩数と消費カロリーを朝の会で1回見ます。それから夕方の帰りの会で1回見て、最後に夜、就寝前に1回見ます。つまり、登校のとき、学校での活動、それから放課後の3回のエネルギー消費量、つまり運動量を見るわけです。これは30年、40年前の詳しくとったデータがあるわけではないのではっきりしたことはいえませんが、学校の中での子どもの運動量はあまり変わっていない、そんなに大きな変化はないと思っています。いちばん大きな変化は、朝と放課後が極端に少ないことがいえると思います。地方の小学校なんかは安全性の問題からバス通学に変えてしまっているんで、朝の登校における運動量が確保できない。なかには平均で4000歩という

中村 今、山梨県を中心に子どもたちの運動量のデータをとっているんですが、子どもたちがいちばん運動量を確保するのは、学校が終わって下校の通学バスを待っているときなんです。めちゃくちゃ遊んでいます。しかし、バスから降りるとそれっきりみんなばらばらで、もう一度集まって遊ぶことはないで、ほとんど運動量はない。特に山間部ほど、習い事や塾に通うにも車でないと通えないので、ますます運動量が減少することになります。

さらに体力低下の周辺には、けがの問題と病気の問題があります。けがの問題でいえば、小学校や幼稚園の先生方のインタビューでよく耳にするのが、信じられないようなけがをする、信じられないようなところでけがをするということ。例えばよく言われるのは、つまずいて転んで顔を打って鼻の骨を折るとか、つまずいて転んで手をつくのが遅れて手首を捻挫したとか、ドッジボールをしていてボールが飛んできて、捕ることもよけることもはじくこともできず、目を閉じることもできないので目をあけたままで眼球をけがしてしまった。また、階段で2段目からとびおりたら骨折してしまったというような信じられないけがが増えています。昔の子どものひじやひざは、切りきず、すりきずが絶えなかったものでしたが、そういったけがは今はほとんどないですね。まさしく小さいころからの運動不足、運動経験不足、体をコントロールできないことによるけがが多くなっています。

病気では、いわゆる生活習慣病。糖尿病とか腎疾患、高脂血症、高血圧症といった病気がどんどん子どもたちにも浸透して行って、数も増えているし、一方で低年齢化しています。小学校1年生でもそういった症状の子がいるということです。山梨県の調査ですが、小中高合わせて350校の養護教諭と学校医の先生に調査したんですが、83%の学校に1人以上の生活習慣病の子どもがいますよ。ですから、ほとんどの学校にそういった

子が存在している。昔の病気といえば、かぜとかインフルエンザとかなんですけど、現代は生活習慣に起因するような病気が増えてきている。体力の低下、運動能力の低下にかかわる問題は、運動量の極端な減少とそれに起因したけがと病気の問題にまで波及してしまっています。

あとは、疲れの問題だとかアレルギーの問題とか体温異常の問題などがあげられます。そういったものを包括しているものが体力テストの低下というように見たほうがよいと思います。

松田 興味を引くのは、1985年前後に体力低下が始まったこと。このあたりは日本の社会も豊かになってそこから成熟社会が始まったといわれるんですが、時代状況の変化と子どもの体の変化の間につながるものがありましたら、お教えいただきたいのですが。

中村 量的、物質的豊かさは大人にとっての豊かさですよ、利便性とか情報化とか効率化とか。私たちはできるだけエネルギーを消費しないでいるんなものを獲得しようとしてきた。それを具現化できたのが今から25年ほど前なんです。日本の生活が一気に便利になったところです。体力低下の問題でそれらを見てみますと、その原因は運動もあるが食の問題、睡眠の問題もあります。例えば、食の問題でいえば、ファーストフードとかファミレスとかコンビニが一気に増えてきたのがそのころです。睡眠とか休養では、テレビゲームが普及して来たり、テレビでは深夜に子どもが見られる番組が出て来たりしています。それまでは、深夜番組といえば大人向けの番組編成でしたが、子どもと一緒に見られるスポーツとかお笑いとかバラエティとかを入れてきた。大人にとって楽な生活が、実は子どもの体の問題を引き起こす落とし穴を作ってしまったといえるのではないかと思います。1970年代のなかごろから、だんだんと子どもの生活が変わってきて、塾産業が増え、習い事も増えてきました。放課後体を動かして遊ぶ子がなくなって、食も冷凍食品、レトルト食品が普及してきて、今の子どもはいつも同じ味のものを食べている。大人にとっては豊かで楽な生活が、子どもの発育にとっては非常にマイナスなんです。今の大人は子どもと同じ社会に生きていますが、育ちの段階ではしっかりした育ちをしています。いっぱい体を動かし、たくさん食べて、よく寝ま



した。

松田 そこで学校体育がどうなのかということですが、社会の大きな変化の中で、子どもが大人の豊かさをマイナスに引き受けている、苦しんでいると。そういうなかで、学校体育はどんな部分を担っていけるのでしょうか。

人生最初の4分の1の時期と体力

中村 まんべんなく学習する機会があることは大きなことでして、例えば、運動やスポーツでいうと、スポーツ少年団や民間のスポーツクラブ、最近ですと体育の家庭教師などいろいろありますが、それらは「まんべんなく」ではないと思うんです。将来のために子どもたちが健康に生きていくためにどういった体の部分の学習をしたらいいか、保健の部分を含めて今回いわれているような身体能力もしかり、知識・思考・判断もしかり、態度・経験、そういったものを習得、学習する機会は体育の授業をおいてほかにないわけです。日本の子どもたちが心も体も元気になるための基礎的ベースになるのが学校体育。そこで子どもたちがどんな学習経験をして、どんな能力を習得していくのかが勝負だと思うんですが。

松田 確かに、どんな学習経験をしてというのが非常に重要だと思うんですが、そういう意味でお考えになることはありますか。

中村 1つは身体能力という側面でいうと、少なくとも将来において生活していくための必要最低限の動きの能力、自分の体を自分でコントロールして動かしていく能力が大切だと思います。一方で、スポーツというものも1つの文化です。スポーツは競技スポーツと生涯スポーツとに分けがちですが、もっと緩やかな枠組みで考えてもいいと思うんです。私の大学の近くに武田神社というのがあって、武田通りという甲府駅から4kmくらいの道のりを毎日毎日1往復、2往復している人がたくさんいます。スポーツではないかもしれない

いけど、体を動かすことが楽しいとか、健康やストレス解消のために始めるとか、いろんな意味があっていいと思うんです。しかしそのためには、少なくとも小学校、中学校の義務教育の段階で基礎的なものを学んでいないとだめだと思うし、一方で歩いていけばいいかといえそうではなくて、これから先、高齢化社会、超高齢化社会になっていくなかで、少なくともできるだけ豊かな経験をして生きていくためには、いろいろな動きができて、それが長い間保障されるようなものにならないといけない。健康でQOLの高い人たを多く創出するのも学校体育の大事な役割だと思うんです。動きを含めた体の能力、体力・運動能力は10代の後半がピークですよ。人生の最初の4分の1くらいでグッと体の能力を上げてきて、残りの4分の3で緩やかに下がっていくのが人間の発育・発達の基本なので、ある意味、いかに高いところまで上げていくかが非常に大事で、そこまで上げていくのをどこで保障するのかという、それは学校体育あるいは学校で健康や運動を考えることということになってくると思います。

松田 従来、学校体育はスポーツを学ばせる面を重視してきて、生涯スポーツの理念から、まずは運動の楽しさ、おもしろさを議論してきたところがあると思います。先生のご専門の発育・発達の立場から見て、これまでの学校体育についてどのように考えられていらっしゃるかお話しただけだと思います。

基本の動作を学校体育で

中村 例えば、中学校2年から選択制を入れていると、そこから高校を出るまでの5年間、生涯スポーツをめざしたスポーツを選択という形で提供しているともいえますよね。では、そのときまでに子どもたちが一生を通じて生活していくのに必要な基本的な動きや動作などを本当に獲得したうえで選択制に向かっているかといえ、意外とそうではないと思います。ソフトボールを選択したら、好きだからずっとソフトボールや野球となりがちですが、しかし、そこには投げるや捕るといった動きはあっても、蹴るもつくもないし泳ぐもない。発育・発達上の動きの観点からいえば、もう少し基本的な動きを取り入れたさまざまなスポー

ツを学習する場面があったほうがいいのではないかと思うんです。

これは学校体育だけではなく、地域スポーツ、スポーツ少年団しかり、文部科学省が進めている総合型地域スポーツクラブもしかりですが、そこでは1つのスポーツだけではだめといっています。サッカークラブではサッカーしか教えていない。それは学校が終わったあとの活動ですからしかたがない面もあります。しかし、前の段階の学校の中では1つのみのスポーツに走るのではなくもっと基本的なさまざまな経験をさせて、その中でどのくらいの動作を保障し、身体能力を身につけているのかをきちんと評価する、そんなところにまでできていると思います。イギリスやドイツがやっているムーブメントエデュケーションも参考になるかと思えます。いろいろな動きの要素を落としこみながらの体育の学習経験があってもいいと思うんです。

この間、山梨県の南アルプス市の先生方約20人ほどで「うご研」というものをつくりまして、これは動きの研究会といった意味ですが、ある先生が体ほぐしの授業をやったんです。楽しく体を動かせるような身体能力を頭に入れながらのプログラムを作って、基礎だけ教えてその先は子どもたちで考えるという形で8～9時間の授業をやったんですが、運動量をとって、授業評価もしました。それと、もう1つまったく違う観点で、その授業の中で子どもたちがどんな動きをしたかすべてチェックしたんです。歩く、走る、立つ、座るといった動きですが、45分の授業の中で、今日は何んな動きをどれくらいの頻度で経験できたかという観点ですね。

25年ほど前、体育科学センター調整力委員会の先生方が基本の動作は84あると言っています。それをもとに学習研究社が『幼児の体育カリキュラム』(絶版)という本を出していますが、この84という数字はその先生たちが主観的に出してきたものではなく、例えば運動発達の権威であるアメリカのガラヒュー教授のグループが、移動系の動作や操作系の動作、平衡系の動作などのいろいろな基本動作を出していますが、そういったものを参考にして、実際は幼稚園、保育園の現場の先生が子どもたちの動作をチェックして作ったのが、基本の動作84です。私は今、NHKの「からだどあ

そば(NHK教育:月~金:朝7:10~7:25)という番組の監修をしています。そこで84の動きすべては見せられないので、スタジオで収録できるように36に凝縮しています。

そういったように、例えば84という動きの中でどのくらいの動きが小学校体育の中で保障できたのかといった見方の評価が必要かと思うんです。特に、身体能力の動きのまとまりに関しては、具体的にその単元の中でどんな動きをして、授業をやる前と後では子どもたちの動きがどのように変わったのかを観察して、大まかに評価できるものが必要だと思います。

松田 一方で先生は動きに注目されながら、幼児期の運動がその後に大きな影響を与えるという点からいろいろな取り組みをなさっていると思うんですけど、少しお話を聞かせていただけますか。

中村 基本の動作がいつごろから始まるかという、立って歩く動作は、ヒトの場合、早い子は8か月から、遅くても1歳の後半までに獲得します。2本の足で立つことから始めて、歩いたり、走ったり、投げたり、跳んだりなど、いろんな動作に波及していくんですけど、そこからだんだんその動作のバリエーションを増やしていくのです。それは指導して、学習してというのではなく、子どもの興味関心をベースに動きを身につけていく。幼児期の3歳くらいから、小学校2年生くらいまでが基本的な動きを獲得するのに最も適した時期だといわれています。いろいろな動きができるようになり、さらに、投げる動きが、ひじを使うようになったり、肩を使うようになったり、上体のひねりを使うようになったりして、ひねりをもっと大きくしようとして足を出す。最初は右手で投げて右足を出す、いわゆる女投げというものですが、そこから逆の足を出すようになって、だんだん投げる動作が成熟してくる。さらに、両手で投げるとか、下から投げる、上から投げる、投げるのもいろんなバリエーションがあります。こういった基本的な動作を獲得するのが、3歳から7、8歳のころです。そして、小学校5、6年生くらいのころに獲得するのが「運動組合せ」なんです。これは2つのパターンがあって、捕って投げるのように、捕るという動作と投げるという動作が連続で組み合わせられた場合と、まりをついて移動するように、同時に遂行する組み合わせがある。子



どもはさまざまな組み合わせのおもしろさを、遊びの中やスポーツを通じて追求していきます。何回も繰り返し、自分から進んで意欲的に動きを身につけていく。

私が今、理論的にもおもしろいと思っているのは、モンテッソーリ(1870~1952年。イタリアの女医、幼児教育者)ですね。彼女は幼児期のある時期を「敏感期」といっていますが、子どもは何度も繰り返してやったりします。大人から見るとどうしてと思うほど、子どもは納得するまでやります。昔の子どもたちは、遊びの中でそれを自然にやっていたはずなんです。今はまったくそれを無視してしまって、パターン化したスポーツ指導の中で、ある技能ができないと次のステップには進めないと、大人が勝手に考えている。本来の子どもの遊びはそうではない。我々が子どものころ経験したスポーツもどきの遊びではなくて、体系化された大人のスポーツをそのまま指導されている。私は、学校体育がそうなのはまずいと思うんです。学校体育がそうなったら、子どもの育ちをどこの観点で見るか、つまり野球のうまい子を育てるのが学校体育の目的ではないし、サッカーのうまい子を育てるのも学校体育ではない。あくまでもそういったスポーツを素材として教材化した中で子どもの育ちを見ていくのが学校体育であり、その観点の1つに動きというものがあっていいし、それが意欲や解放感、創造性といった能力として一緒に育っていくと思うんです。

松田 そういう意味で、これまで学校体育では技能という言葉が使われていて、これはあるスポーツ種目の中での技能だったわけですね。そういったことから、実は身体能力という言葉で固定化された技能という言葉を広くとらえていきたいということと、一方で動きを内容としたときも、トレーニングする、あるいは教師が一律に指導するというものではなくて、子どものおもしろさとか、自発的に取り組んで夢中になる経験の中で身につけていくということが大切なんですね。

中村 そのことが忘れかけられている気もしますね。以前、学生が教育実習で中学2年生の選択制授業でソフトボールをやったことがありました。そのとき学生に、指導した30人中何人の子どもが楽しいと思ってやっていたかと聞くと、「半分くらいですか」と言うんです。私の目からしたら楽しんでいたのは5人くらいで、あとはつまらなそうにやっていたとしか見えなかったんですがね。なぜかといいますと、最初に全員に投げ方を教え、遠投をやり、次に打つ練習なんです。これではまるでプロ野球の練習です。子どもは1つも自分の能力を発揮する場がないというか、プロ野球の選手だって投げ方がうまい選手もいれば打ち方がうまい選手もいますよね。そのあたりの個性を出しながらトータルして45分間おもしろかったといえる授業が大事だと学生には言っているのですが。

このあたりの観点は大事なことだと思いますし、学校体育で大切にしていかなければならないことだと思っています。

松田 最後になりますが、中教審の体育ワーキング部会の今後の動きなどについてお願いいたします。

さらなる討議の場を

中村 今は内容論に入っているのですが、今後は具体的な中身にかかわって来ると思います。

私は今回初めて中教審にかかわったのですが、そこですごく思ったのは、具体的に外に出てくるのは、そんなに大きな変化はないということです。確かに枠組みは変わるとは思いますが、結果としてはそれほど変わったことが出てくるわけではない。ですから、大事なのは、その中で語ったことをど

中村先生にお話をうかがって / 松田恵示

ご自身でもNPO活動にかかわられ、豊かな運動との出会いの場を子どもたちに独自にお創りになられている中村先生とお話は、大変説得力があり、かつ子どもたちに対しておもちの実践的感覚が随所に深く感じられるものであった。特に、既成のスポーツ指導に特化されてしまった体育学習の問題点と、「豊かな運動遊び」の保障が、子どもたちのその後の発達に必要な基礎的で多様な「身体能力」を育むことになるといった論点は、今後の体育学習を考えるときにもひとつの示唆を与えるものではないだろうか。

れだけ波及させていくかということだと思います。私からみると斬新な話がされていますので、そこで語られたものが生きていくようなことを考えるべきだと思うんです。それぞれの部会の内容は公開されていますので、審議の内容は批判していただいて結構ですし、お互いにその論議を進めるような場づくりを考えられないかということなんです。学習指導要領は理論的な部分が多いので、我々研究者もそうですが、現場の先生方もそれを鵜呑みにしないで、ここはできないとか、おかしいとか、そういうのがあってもいいと思います。実際に現場で体育を教えている小・中の先生方から言ってもらい、議論している部分を深めていくことが大事だと思います。学習指導要領が変わったからこうしなくてはいけないとかでなく、極論を言えば、学習指導要領はひとつの試みであって、先生方の普段の学習の中で、地域の中で、今の子どもたちを見て、子どもたちの姿を的確にとらえて、先生方が能動的に変えていくような授業づくりや学校全体の健康・体育のあり方を考えていくきっかけになればと思います。

松田 今の子どもたちの現状をいちばん身近に接することのできる現場の先生方の研究も重要だということですね。時間になりましたので、このあたりで終わらせていただきます。どうもありがとうございました。

なかむら・かずひこ 1960(昭和35)年、甲府市生まれ。筑波大学大学院修士課程体育研究科修了。現在、山梨大学教育人間科学部助教授。専門分野は発育発達学。ジャズを聴きながらのドライブが大好き。移動のほとんどは自家用車。1年間の走行距離は4万キロに及ぶ。

また、80年代以降の「成熟社会」への環境変化が、子どもたちの心と体に大きな影響を与えていることや、そのときにめざされた大人にとっての「豊かさ」が、はたして子どもにとっても「豊かさ」であったのかどうかという問題の投げかけは、大変共感するところであった。体育学習のあり方を、一方では大きなビジョンとの関係から考えることの視点のひとつは、確かにこの点にあるのではないかと最近も強く感じるからだ。今後とも、関心を払っていきいたいところである。(まつだ・けいじ)

ボール運動のためのコーディネーション運動

その1

ボールを使ったコーディネーション運動では、特に指先の微妙な力加減(識別能力)や、ねらったところに正確に投げるための距離感(定位能力)を高めることができます。大きさの違うボールや投げる方向を変えるなど、条件をいろいろ変化させてみましょう。ねらったところに投げる際には、止まっている標的もいいのですが、動いている標的に対する運動も必要です。

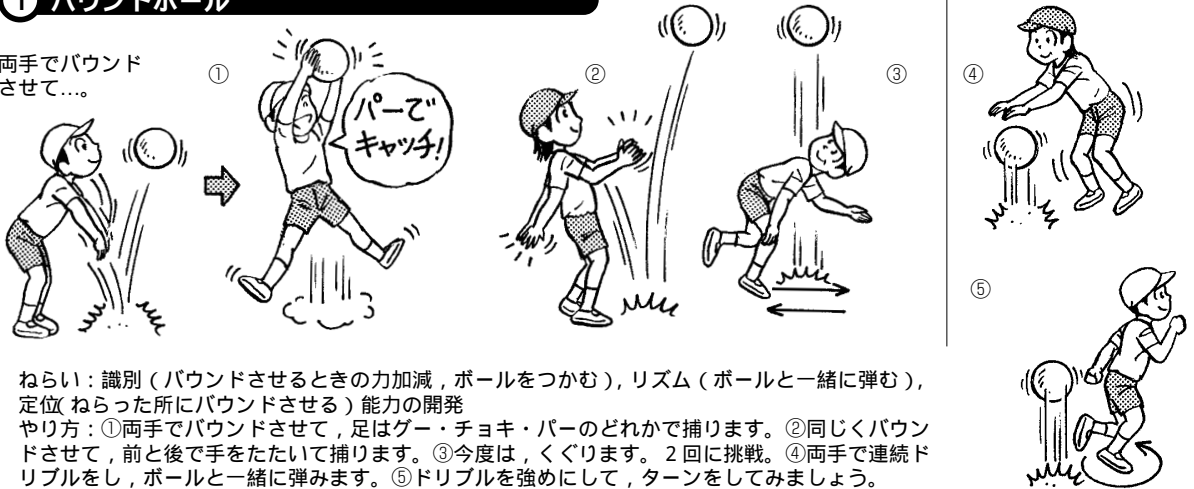
ボールを使った運動では、何といてもゲームです。今回は、いまコーディネーショントレーニング協会が取り組んでいる「Cボールゲーム」を紹介し

ます。運動量が確保でき、簡単なルールですぐにできるゲームです。コーディネーション能力を総合的に高める運動としても活用できます。

ところで、コーディネーション運動を行うときのポイントの1つとして、「変化のある反復」を心がけてください。同じ運動をできるまで何回も繰り返すのではなく、1つの運動から少しずつ変化を加えて、新鮮な刺激を与えましょう。変化に対応する力や頭の中のスイッチを切り換える訓練にもなります。何よりも、習得した運動の定着が高まるのです。

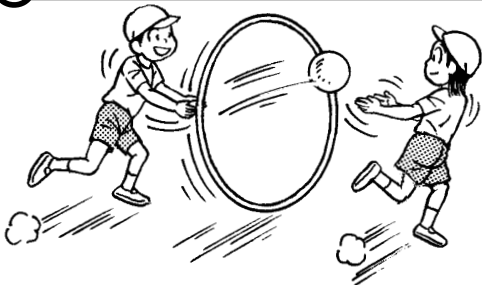
1 バウンドボール

両手でバウンドさせて...



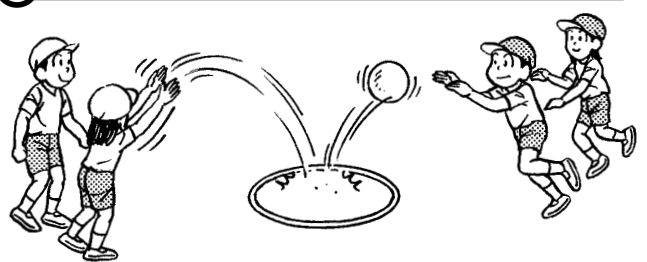
ねらい：識別(バウンドさせるときの力加減、ボールをつかむ)、リズム(ボールと一緒に弾む)、定位(ねらった所にバウンドさせる)能力の開発
やり方：①両手でバウンドさせて、足はグー・チョキ・パーのどれかで捕ります。②同じくバウンドさせて、前と後で手をたたいて捕ります。③今度は、くぐります。2回に挑戦。④両手で連続ドリブルをし、ボールと一緒に弾みます。⑤ドリブルを強めにして、ターンをしてみましょう。
ポイント：1年生にもできるコーディネーション運動です。1つの運動から、コーディネーション能力を複合させていきます。手だけではなく、からだ全体を使って能力を高めます。

2 フープスルー



ねらい：定位(動いている輪にボールを当てないように)、リズム(相手と息を合わせる)、識別(パスとキャッチをうまく)、バランス(サイドステップで進む)能力の開発
やり方：①2人組になり、ボールと輪を1つずつ持ちます。隣のグループとぶつからないようにしましょう。②1人が輪を転がします。転がった輪を2人で追いかけて、輪の間をパスで通しながら進みます。何回連続したか数えてみましょう。
ポイント：輪をまっすぐ、適度なスピードで転がすのも難しいよ。上手に転がせるようになりましょう。隣どうしぶつからないように、周囲に目を配ってやりましょう。

3 Cボールゲーム



ねらい：定位(輪の中に正確に投げ入れる)、バランス(体勢が崩れてもキャッチ)、反応(相手のボールにすばやく動く)能力の開発
やり方：輪をはさんで、2対2に分かれます。①どちらかがボールを輪の中でワンバウンドするように、相手方に投げます。相手チームは、ツーバウンドする前にボールを捕ります。②これを続け、輪の中に入らなかったときや、ワンバウンドで捕れなかったときは相手側の得点となります。
ポイント：低学年は、両手パスから行いましょう。中学年では、スピードボールだけでなく、ゆるいボールも投げて、相手が捕りにくくなる工夫もしてみましょう。1ラウンド3分で得点を競い、2分間の作戦または練習タイムを設けます。(あずまね・あきと)