

■WAVE

- ・子どもを“強く”する柔道 ————— 小川 直也… 3

■アクセス ナウ！

- ・“ブラインドサッカー”の魅力を語る ————— 井口 健司・寺西 一… 4

■実践報告+講評と助言／1年生・体づくり運動

- ・「かわりながらできる」低学年の体づくり運動 ————— 前橋 力… 6
 ・「多様な動きをつくる運動（遊び）」の授業づくり
 ～授業づくりの「3つの視点」をふまえて～ ————— 細越 淳二…10

■実践報告／5年生・体力を高める運動

- ・伝統的に受け継がれてきた
 相撲の身のこなしを生かした授業づくり ————— 坂本 拓也…12

■連載／『体育の学習』を使った授業〈第3回〉

- ・運動が「わかる」から「できる」子どもへ ————— 齋藤 正知…16

■連載／外野席から〈第27回〉

- ・東京オリンピック招致の前に読んでおきたい本 ————— 岡崎 満義…18

■羅針盤〈第56回〉

- ①器械運動の指導を考える—その1／総論 ————— 水島 宏一…20
 ②解説「スポーツ基本法」
 —スポーツ基本計画と学校体育に求められること— ————— 白旗 和也…24

◆◆◆ 著者紹介 ◆◆◆



前橋先生◆今年度、初めて1年生の体づくり運動の実践をして、あらためて低学年の動きづくりは重要であると実感しました。今後も、子どもたちの「やった!」「できた!」の声とともに、笑顔あふれる姿を目指してがんばります。



齋藤先生◆2012年はロンドンオリンピック開催の年。東北も明るく“復興（幸）”の年になるよう、ここ富沢からもエネルギーに、子どもたちと共に元気な笑顔を世界へ届けます！
 頑張ろう東北・日本！！



細越先生◆体づくり運動その他の領域の実践研究と「体育授業の成果を生かした肯定的な学級集団づくり」をテーマに、現職の先生方と共同で授業研究をしています。子どもが喜ぶよい授業づくりのポイントを共有できれば幸いです。



水島先生◆実技の授業で久しぶりにマットで前転の連続をしたところ、グルグルと目が回ってしまいました。やはり、継続的にその運動をしなくなると、専門的に体操競技をしていた人でも目が回りやすね。継続は力なり！



坂本先生◆この3月で、6度目の6年生を卒業させます。初めて6年生を受けもったときは20代前半だった私も、今年で40歳になります。子どもとの関係も、お兄さんからお父さんのような存在になりました。



白旗先生◆健康教育を担当していた指導主事のころから思っていました。自分がスポーツ基本法の理念を説明するに留まらず、それを目指した生活することが目標です。国民みんなが幸せになる法であって欲しいですね。

小 学校時代は剣道や野球をしていましたが、体が大きいからスポーツには向かない、という先生が多かったですね。あのときに「体が大きくてもやってやる」という反骨精神が育ったおかげで、今があるのかもしれない。

高校から柔道を始めましたが、柔道があったからこそ、今の自分の人生が切り拓けました。そんな柔道への恩返しという意味でも、自分に何ができるのかと考えたときに、自分のような思いをしている子も含めて、子どもたちの個性や目的に合わせてもっとのびのびと柔道をやらせてあげたいな、と。また、大事なのは、柔道は武道であるということ。挨拶や言葉遣い、勝ち負けの中で得られる強い気持ち、そういう人格形成としての部分を、体験を通して深く感じてほしい。そういった思いで、今は道場をやっています。

子どもと接するときに気をつけていることは、できるだけ、自分の目線や立ち位置を子どもと同じところまで降ろすこと。その年の子どもが何を考えているのか知りたいので、自分も子どもの間で流行っているものを一生懸命研究しています。今、“一生懸命”になっていない先生が、実は多いように感じます。私は一生懸命です、と言われても、いや違うな、と。何に一生懸命なんですか？ 先生をやること？ 「けがする、危ない」ではなく、泥んこになって、子どもと同じ目線に立つことが重要だと思いますね。

子どもにものを教えるときは、まず自分が示範しなくてはダメです。子どもがコツをつかんでしまえば、あとはほったらかしにしてもそこから広がっていきますが、今はそのちょっとした知恵、コツを自ら示範できる先生が少ないのではないのでしょうか。そして、子どもの視線を一瞬で集めるには、「ハッ」と思わせること。自分だった

子どもを強くする柔道



小川 直也

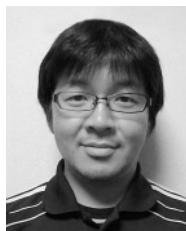
ら、強い選手をスパーンと投げる。そういうのが、子どもたちにはいちばん衝撃的です。それだけで「すごい、ついでいこう」「やってみたい」と思える。だからそういう面でも、何かひとつ、自分が子どもたちの示範になることが大切です。例えば「先生、コマうめえぞ!」、それだけで尊敬されますから。昔の先生はそういうことを率先して行っていた気がしますが、最近の先生はどのぐらいできているのでしょうか。

昨年から大学院に通っていますが、自分のやっていることに対して「今、教育はどうなってるの?」という疑問が生まれたことがきっかけです。自分のやりたいことを思うままにやるのが、ある意味、本当の“研究”だと思います。実際に授業を受けて感じることは、もちろん細かい研究も大事だと思いますが、スポーツに「1 + 1 = 2」はありえません。ボルトがなぜフライングをしたのか、誰も科学的に解明できない。その意味では、デジタルではなく、やっぱりアナログが大事なのではないのでしょうか。デジタルですべてを解明しようとしても、人間がやることは解明できませんから。

子どもたちには“強く”なってほしいと思います。強さとは、孤独に陥ったときに、いかに自分が次に向かって走れるか、ということ。そのためには強い心がないと、ネガティブになってしまいます。常に前向きに考えられる心。そのためには、強い体が必要。チャンピオンではなくていいんです。無事は名馬。けがのない丈夫な心、丈夫な体、それがいちばん大事なのではないのでしょうか。(談)

おがわ・なおや 1968年東京都生まれ。高校より柔道を始め、明治大学時代、史上2人目となる1年生での全日本学生柔道選手権優勝。その後、全日本柔道選手権優勝7回、世界柔道選手権優勝4回、バルセロナオリンピック銀メダル等、柔道界第一線で活躍。1996年フリー格闘家に。2006年小川道場設立。現在も、指導ほか多方面で活躍中。

“ブラインドサッカー”の 魅力を語る



井口 健司

日本ブラインドサッカー協会
ダイバーシティ事業部長
国内大会事業部長



寺西 一

ブラインドサッカー日本代表

■ブラインドサッカーとは

井口 国際ルールとしては、音の鳴るボールを使うこと、ピッチの周りにアイスホッケーのようなフェンスを置くこと、ボールを取りに行くときは必ず「ボイ、ボイ」という声をかけなければいけないこと、また、晴眼者のキーパー、コーラー（ゴールの位置を知らせる役割の人）、監督の3人が「右、右」「前、前」と、スイカ割りのように声をかけて選手に指示を出すことなどの特別なルールがあります。1980年代、スペインで国際ルールがつくられ、世界的に広まっていきました。アテネのパラリンピックから正式種目として扱われていますし、各地で大きな大会が行われるようになり、徐々に参加できる国が増えてきています。日本でも、現在、登録があるのは全国24チーム、約400名。競技人口は徐々に増えていきますね。

■ブラインドサッカーを始めたきっかけ

寺西 僕は盲学校の寄宿舎の職員の方に誘われ、中学2年生でブラインドサッカーを始め、もう8年になります。最初は「目の見えない人がサッカーなんてできるわけない!」と思ったんです。走るし、ぶつかるし、危ないですね。でもやってみると「できるじゃん!」という感動があって。「できる、すげえ、おもしろい」という気持ちだけで、今までずっとやってきています。

盲学校の体育授業では、バレーボールやソフトボールをやったりしますが、どれも安全に、接触を避けるようにできています。反面、ブラインドサッカーは走って、ぶつかり合うこともしばしば。でも、道を走ったら危ないですが、サッカーをしている間は、せいぜい人とぶつかるぐらいです。だからピッチの中なら、制限もなく、疲れない限

り思いっきり自由に動ける。そこが魅力ですね。

■「感覚」でプレーする

寺西 チームの中でのかわり方という、戦術についても練習の中でも、しゃべることがとても多いです。1つひとつの試合や練習の中で複数の人が動くときなどは、「今、あなたはどういう意図があって、その動きをしたのか」「そこはそうではなく、こういう動きをすると自分は思っていた」といった話をずいぶんします。日常生活の中で聞いているとまどろっこしく思うようなことかもしれませんが、しかしそういう中で、確立されたプレーができてきます。

また、個人の感覚でいうと、僕は昔ある程度「見えていた」経験があるので、その経験の中で頭に残っているイメージや想像力を使って、行動の「絵」を想像したり、人の配置を想像したりして動いていく。聴覚に集中するのはもちろんですが、「見えて」いないようで、実はそうした画像的な感覚を用いていますね。

井口 ピッチには、1チームで5人の選手、監督、コーラーの7人がいます。7人×2チームで14人が声を出している場面では、例えば寺西がシュートをしたときに、「俺はここだよ」という声、「ボイ、ボイ」とボールを取りに来る人の声、監督が指示する声などが一斉に出され、そこから必要なコーラーの声だけを聞き取らなければなりません。それは「視覚障害者だから」できるものではなく、練習や日ごろからの注意によるものです。

また、聴覚だけでなく、触覚や身体感覚も同じです。選手たちは、ピッチの中なら壁に当たらず走ることができます。音だけでなく、壁の圧迫感を肌で感じ取っていたりする。このように聴覚に

加え、五感すべて、多様な感覚を使っています。

寺西に限らず他の選手も、ふだんは白杖をついたりしてかなりの制限を強いられっていますが、ピッチに入ってしまうと自由に動けます。ピッチの中がいちばん安心する、ということを魅力に感じてプレーしている選手もけっこう多くいます。

■「スポ育プロジェクト」事業について

井口 日本にブラインドサッカーが入ってきた2002年当初は、盲学校や小学校の要望で、ブラインドサッカーの体験会をしていました。そのうち学校の先生から、「子どもたちがなかなか自己表現したり、友達となかよくしたりできなかったりするが、それを変えるきっかけとしても使えるのではないかと提案があり、それならば教育的価値に焦点を当てたブラインドサッカーのプログラムを組もうと、2010年の9月から「スポ育」（略称）が始まりました。そのため、「スポ育」はブラインドサッカーの体験が目的ではありません。しかし、ブラインドサッカーを通じて伝えられることはたくさんありますから、それを障害者理解につなげるか、チームワークやコミュニケーションの重要性につなげるか、運動の楽しさを知ることにつなげるか、といった教育目的については、学校側に柔軟に選んでいただいています。

現在、対象は地域や企業、教職員まで多種多様ですが、学校関係では小中学校をメインにし、先生方の負担にならないよう、教材を独自に作成し、無料で行っています。特に私たちのプログラムが入りやすいのは、小学校かと思います。小学校に寺西を連れて行くと、最初は白い杖をついているので「あの人は見えない人なんだ」「特別なんじゃないの」という雰囲気が始まるのですが、プログラム参加者の中で、ブラインドサッカーがいちばんうまいのは寺西です。すると「すげえ！ 本当に目が見えないの？」と子どもの価値観が変わって、プログラムが終わった後は「教えてよ」「いっしょにサッカーやろうよ」と素直に話しかけてくれたりします。「なんだ、その辺の人と同じだね」と、小学生の子どもたちは受け入れてくれるんです。

寺西 「スポ育」のやりがいは、伝えるためには、否が応でも声を出さなければいけない。伝えるときには、言葉を使って、見えなくてもわかるように伝えなければいけない。そういうことに子ども

たちが気づいてくれたときは、もちろんうれしいです。でも、気づく手前で「何でわからないんだろうな」と気が焦ってしまう先生もいて。悩むということは、うまくいかないということに気づいていること。僕としては、その悩んでいる姿や、それを人に話してシェアしているところ、僕らに質問しにきたりするところなど、その「悩んでいること」自体がうれしく感じます。

また、印象に残ったエピソードですが、アイマスクをした人とアイマスクをしない人がペアになり、アイマスクをした人が呼ばれたほうへ全力で走っていく、という活動をしていたとき、アイマスクをして走ってくる人が怖い、と子どもに言われました。「何が怖いのか？」と聞くと「向こうは見えないんだよ。自分との距離がわからない人が、すごい勢いで突っ込んでくるんだから怖いよ」と言うんです。そこで、じゃあ怖くないためにはどうすればいいかな、という話をしました。子どもはとても悩んでいましたが、ちゃんと止まってもらえる質のいい呼びかけをすれば怖くないんじゃないかと、少しずつヒントをあげながら意見を出し合わせていって、最終的に解決することができたんです。ひとつの問題がカチカチッとつながっていく、この瞬間は気持ちいいですね。自分もいいヒントをあげられたなと思うし、子どもも思考がうまくつながったときには、僕と似たような快感を感じてくれていたと思います。そういう瞬間に立ち会えるのが、すごくおもしろいですね。

■おわりに

寺西 ぜひ先生もいっしょに「スポ育」を、と思います。「見えないと耳を使うな、肩こったな」など、本当にちょっとしたことで、何かひとつもって帰ってもらえたらと思います。そのうえで「ブラインドサッカー、こんなにおもしろいのか！」ということも体験者のみなさんに伝われば、これ以上うれしいことはありません。（談）

いぐち・けんじ 1976年東京都生まれ。国立障害者リハビリテーションセンター職員を経て、昨年4月より日本ブラインドサッカー協会勤務。スポ育を通じて「障がいの有無にかかわらず、混ざり合う社会の実現」をめざしている。国際審判員として、北京パラリンピックや2010年世界選手権で審判も務める。

てらにし・はじめ 1990年広島県生まれ。乃木坂ナイツ所属。2010年、日本代表に初選出。同年の世界選手権に日本代表として参加。趣味は音楽鑑賞。現在、大学に通いながら、日本ブラインドサッカー協会の実施する「スポ育プロジェクト」事業に協力し、スタッフとともに学校等を訪問している。

「かかわりながらできる」低学年の体づくり運動

—スモールステップやゲーム化を取り入れて—

埼玉県さいたま市立大宮北小学校教諭 前橋 力

はじめに

新学習指導要領体育科では、小学校1年生から新たに、体づくり運動が導入された。学校現場では、試行錯誤を続けながら実践が行われているが、「授業をどのように構成すればよいのか」「単元の組み方はどのようにすればよいのか」等、まだまだ課題はある。このような現状をふまえ、ここでは1年生を対象とした「かかわりながらできる低学年の体づくり運動」の授業づくりをテーマにした実践報告をする。

■実践内容

(1)単元名…第1学年「レッツゴージャングルたんけん！ うごきのたつじんになろう！」

(体づくり運動：多様な動きをつくる運動遊び)

(2)単元の目標

- 約束を守り、仲よく安全に気をつけて運動することができるようにする。(関心・意欲・態度)
- いろいろな遊びのしかたを知り、工夫できるようにする。(思考・判断)
- 体を腕で支えての移動や、バランスをとる動き、ボールを投げたり捕ったりする動きなどの多様な動きをすることができる。(技能)

(3)運動の特性

- ①一般的特性……多様な動きを経験することで、運動の基礎となる感覚や動きを養うことができる運動である。また、友達と仲よく協力して体を動かす楽しさを味わうことができる運動遊びである。
- ②児童から見た特性……(略)

(4)児童の実態

男子10名、女子11名の計21名。児童は明るく元気である。しかしながら、体を動かすことが好きな児童と消極的な児童の二極化が見られる。休み時間になると、いち早く校庭の遊具をめざして遊びに行く児童がいる反面、教室で読書やお絵かきを好む児童もいる。

■単元計画 (表1 参照)

■授業づくりのポイント

(1)授業のテーマを明確にする

本授業では、2つのテーマを明確にして行った。1つめは「教師の目的のもとに指導する動きのテーマ」である。今回は腕支持、ボール操作、バランス、跳ぶ、リズムを指導のテーマに授業づくりを行った。

2つめは「子どもにとっての活動のテーマ」である。今回は「レッツゴージャングルたんけん！ うごきのたつじんになろう！」という子どもにとってのテーマを設定した。子どもたちは、ジャングルの中の本橋をバランスよく渡ったり、猛獣めがけて思いきりボールを投げたりして、動きの達人をめざして活動した。

(2)スモールステップやゲーム化などによる

教材づくりの工夫

本授業では最初にどの子も達成可能な課題に挑戦し、次に場や条件を変えて動きの質を高め、さらには、仲間と行う発展的な課題へというように展開していった。

例えば、動物まねっこの場面では「いろいろな動物になってみる」→「大きくゆっくり歩いてみるとどんな動物になるかな？」「速く歩いてみるとどんな動物になるかな？」→「友達と調子を合わせて動物歩きをしてみよう」というように、1つの動きの習得に対して3つ程度のスモールステップを設けることによって、子どもたちの動きの質的向上をねらった。

また、毎時間の最初の10分間は、徳永隆治が開発した「パワーアップタイム (じゃんけんすごろく)」(2009)を設定した(表2)。あらかじめ、身につけさせたい動きを4つ決め、四角形の各辺に動きのコーナーを設定し、子どもたちは4つの角に分かれる。ルールは次のとおりである。

- ①じゃんけんで勝ったら先に進む。

【表1】単元計画（全6時間）

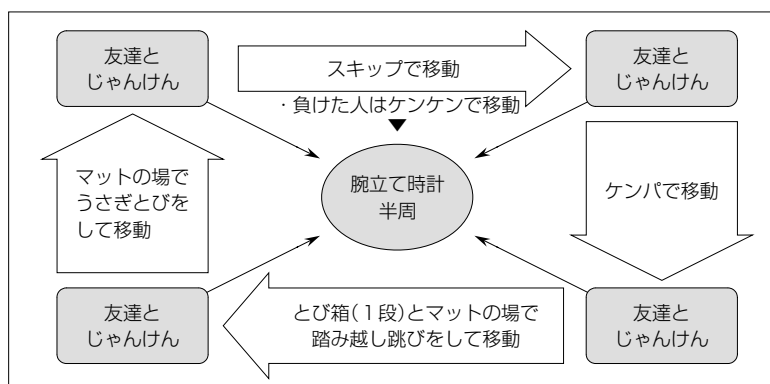
- ・単元のテーマ…レッツゴージャングルたんけん！ うごきのたつじんになろう！
- ・動きのテーマ…腕支持、ボール操作、バランス、跳ぶ、リズム

	1	2	3	4	5	6
0 45 (分)	集合・整列・あいさつ・健康観察・準備運動・基礎的運動					
	オリエンテーション	パワーアップタイム【移動】		パワーアップタイムで動きを身につけよう		
	・単元のめあてと約束の確認 ・本時のめあての確認	・スキップ、ケンパ、跳ぶ、うさぎとび		➡【距離や回数を発展させる】		
	○体ほぐしの運動 ・ならびっこ遊び ・じゃんけん足開き ・背中合わせ立ち	ジャングル探検			ジャングル探検卒業編	
	○パワーアップタイム【移動】 ・スキップ、ケンパ、跳ぶ、うさぎとび	動物まねっこをしよう！ 【移動・力試し】	一本橋を渡ろう 【バランス】		○次のそれぞれのランドをローテーションする。 ・動物まねっこランド ・一本橋ランド ・ボールとお友達ランド ・開いてボタン飛んでゆけーランド	
	○いろいろな腕支持姿勢をして遊ぶ。 ・いぬ歩き、くま歩き、あざらし歩き、くも歩き、かに歩き など。	○調整板、平均台、ロープなどを使って、動物歩きなどのいろいろな動きで渡る。 ○個人の動きからグループの動きへ強敵をやっつけろ！ 【用具】		○最後にみんなでステージの上の猛獣を倒す。		
	ボールと友達になろう！ 【用具】	○思いつくボール遊びで遊ぶ。 ・的あて、ペアでキャッチボール ・ボールをつく、回す、投げ上げてとる。 ・段ボール崩し など。		○いろいろなボール遊びをする。 ・メンコ、紙鉄砲、思いきりバウンド ・猛獣退治 ・「開いてボタン飛んでゆけー」		強敵をやっつけろ！
	学習のまとめ・次時の予告・整理運動・あいさつ					



踏み越し跳びで移動

【表2】ジャングル探検 パワーアップタイム



負けたら腕立て時計



ケンパで移動

- ②設定した動きで移動する。
- ③負けたら中央にケンケンで進み、「腕立て時計」で半周して戻ってくる。
- ④1つひとつの動きをていねいに行う。

留意したことは、必ず1つひとつの動きをていねいに確実にに行わせること、各コーナーで教師が意図する動きのモデリングをしながら望ましい動きを明確に子どもたちに伝えていくことである。

子どもたちは夢中になって取り組んでいた。

(3)「かわりながらできる」個の活動から集団での活動へ（活動単位の工夫）

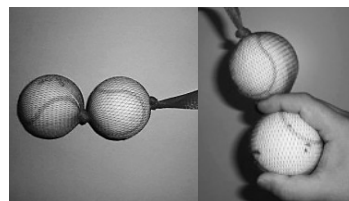
個人的運動が多い多様な動きをつくる運動遊びであっても、体育授業の意義・意味を考えて、仲

間と協力的に達成できるような課題を設定し、かわりながらできる経験を積み重ね、結果的に体力を高めていきたいと考えた。

そこで本授業では、単元後半の「きょうてきをやっつけろ！」では、最初は個人でロケットボールやくるくるボールを思いきり投げる活動（個の活動）をたくさん行ってから、授業の最後で猛獣に見立てた的をみんなで思いきり投げて倒す活動（集団での活動）を行った。授業の終わりには「やったぞ！ みんなで猛獣を倒したぞ！」と歓声をあげ、ハイタッチをして終わることができた。

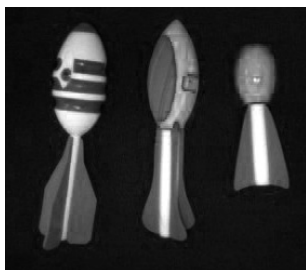
■本時の学習（P 9 表 3 参照）

■用具の工夫



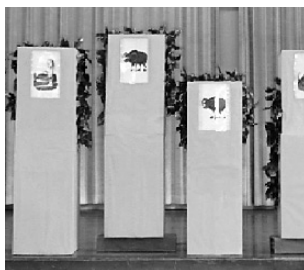
【くるくるボール】

球根用のネットにテニスボールを2個入れて2か所で結び、下のボールをスナップを利かせて投げる とくるくると回って飛んでいく。



【ロケットボール】

うまく投げると「ビュー」と音が鳴る。



【段ボールの的】

印のところに当てると倒れやすくなっている。



【ナイアガラの滝の的】

滝はビニールテープで作成。的は壇上に設置。



■ボール投げのフォームの変容（左は単元前、右は単元後）



〔表4〕 形成的授業評価（3点満点）

	第1時	第2時	第3時	第4時	第5時	第6時
総合評価	2.94	2.93	2.99	3.00	3.00	3.00
成果	2.94	2.97	2.98	3.00	3.00	3.00
意欲・関心	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00
学び方	2.90	2.76	3.00	3.00	3.00	3.00
協力	2.95	2.90	3.00	3.00	3.00	3.00

■成果と課題

（1）テーマの明確化

毎時間、授業終了後に子どもたちが体育授業に対してどのような評価をしているのかを知るために、高橋が開発した「形成的授業評価票」(2003)を適用して得点を割り出してみたところ、意欲・関心が高いポイントを持続していることが読み取れた(表4)。これは、意図する動きのポイントを教師が明確にすることによって子どもたちのよい動きのイメージ化につながり、「できる」体験が増えたからだと考える。また、テーマ「ジャングル探検……」を設定することにより、毎時間、目標をもって取り組むことができたからだと考える。

（2）動きの調査から

単元前と単元後に子どもたちの動きの変容を調査し、動きの評価基準表を設定して得点化した結果、全項目において単元前から単元後にかけて得点の向上が見られた。特に投げのフォームは、「ひらいてパタン飛んでゆけー」を合言葉にたくさん投げる活動をしたことが、フォームの修正に

つながったものと思われる（P 8 中段写真参照）。

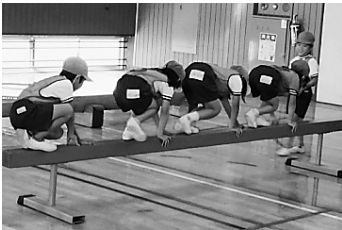
（3）課題

子どもたちに身につけさせたい動きが多くなればなるほど、場の設定が多くなりすぎたり、複雑になりすぎたりする。どの学校でもすぐにできる授業づくりのためには、子どもの実態をとらえながら、①やることがダイナミックでシンプルであること、②上手にできたかどうか教師にも子どもにもわかりやすいこと、③楽しく取り組めること、が大切になると考える。

おわりに

今回、低学年の体づくり運動の実践を通して、できることの喜びにプラスして、友達とかかわりながらできる喜びを子どもたちと一緒に共有することができた。まだまだ研究も道半ばで、十分とはいえないが、引き続き、子どもたちがのびのびと体を動かす楽しさや心地よさを味わうことができ、子どもたちの輝く笑顔をめざして日々努力していきたいと思う。（まえばし・ちから）

〔表3〕 本時の学習（6／6）

学習内容・活動	指導上の留意点（◆は評価）
1. 集合、整列、あいさつをする。 ・教師は健康観察を行う。 2. 準備運動をする。 3. パワーアップタイムに取り組む。 4. 本時のめあてと学習内容の確認をする。	○すばやい集合と整列をさせ、元気なあいさつで気持ちよく学習を始める。 ○児童の健康状態を観察し、服装を整えさせる。 ○パワーアップタイムのそれぞれの運動をていねいに行わせ、ていねいに行っている児童を称賛する。
本時のめあて…ジャングル探検卒業編を制覇しよう！	
5. 「ジャングル探検卒業編」で遊ぶ。  「一本橋ランド」…友達と息を合わせてイチニ、イチニ……  「動物まねっこランド」…くもさん歩きからブリッジ！  「開いてパタン飛んでゆけーランド」…声に出して投げよう  「ボールとお友達ランド」…息を合わせて前や後ろに！	◆順番やきまりを守り、友達と声をかけ合いながら取り組んでいる。 【関心・意欲・態度】 ○ねらいからはずれている動きをしている児童には、見本を見せたりポイントを教えたりして、適切に指導する。 ○ボール投げのポイントをしっかりとつかませる。 ・投げるほうを見る。 ・足を上げて、 ・片手を上げて、 ・シュッ！ ◆遠くの的を目標けて思いきり投げることができる。【技能】
6. 「ジャングル探検 強敵をやっつけろ！」にクラス全員で取り組む。 7. 本時のまとめをする。 ・自己の成果を発表する。 ・工夫した動きを発表する。 ・学習カードに記入する。 8. 片づけ、整理運動をする。 9. あいさつをする。	 「ジャングル探検 強敵をやっつけろ！」…ナイアガラの滝の向こうの的を目標けて、開いてパタン飛んでゆけー！ ○友達のよい動きについて発表させる。 ○けがなどの確認をし、気持ちのよいあいさつで授業を終わらせる。

〈引用参考文献等〉

- ・高橋健夫他編著『体育授業を観察評価する』明和出版2003
- ・高橋健夫他編著『体育科教育別冊23』『新しい体づくり運動の授業づくり』大修館書店2009
- ・用具の工夫の「くるくるボール」は岩田靖・細越淳二による。

「多様な動きをつくる運動（遊び）」の授業づくり

授業づくりの「3つの視点」をふまえて

国士舘大学准教授 細越 淳二

■はじめに

周知の通り、今年度から完全実施となった新学習指導要領では、低学年から「体づくり運動」が導入され、各地で子どもの体力向上、動きづくりについてのさまざまな取り組みが展開されている。その中で、先生方から「『多様な動きをつくる運動（遊び）』の単元や毎時間の授業をどのように計画すればよいのか」という声を耳にすることが少なくなかった。「子どもたちの動きや意欲を高めるためには、より効果的な教材の工夫や授業の構成があるのではないか」というのが、その主な内容であった。文部科学省も、この領域の授業づくりに向けてパンフレットを作成するなど積極的な取り組みを行っているが、どのような考え方のもとで具体的に授業を計画し展開するか、またその結果はどうか、多くの実践を通して学んでいく必要があろう。

そこで今回は、さいたま市立大宮北小学校の前橋力先生とともに、1年生の「多様な動きをつくる運動遊び」の授業を計画・実践した。

■よい授業に求められること

まず、子どもにとって意味ある体育授業とはどのような授業なのかを考えてみたい。

高橋（2003）は、子どもが高く評価する体育授業に共通する特徴として、「授業に勢いがある」（学習規律の確立、効率的なマネジメント）、「授業の雰囲気が肯定的である」（肯定的な人間関係、情緒的な解放）ことを示している。また、岩田（2000）は、よりよい授業づくりに向けて「学習活動のねらいや内容のはっきりした、もっと『わかりやすく、シンプル』な授業がめざされるべき」と指摘している。

これらのことから、学習の規律やマネジメント、人間関係など、授業の土台となる部分とともに、教師にも子どもにも明確でわかりやすい「シンプ

ル」な体育の学習内容・教材を位置づける努力をすることが、これからの授業づくりに求められていることがわかる。

■授業づくりの3つの視点

それらもふまえて、先生方と授業づくりをする際、筆者は次の3つの視点を大切にしている。

（1）教師と子どもがとらえる授業（動き）のテーマを明確にする

例えば「クマ歩き」では、教師は腕支持力などの習得をめざすが、子どもはクマになりきって上手に歩く運動を楽しむことになる。また、教師は身につけさせたい運動感覚や運動能力を含んだ一連のコースを設定するが、子どもはコースを「〇〇ランド」ととらえ、その環境に入りこんで運動を楽しむ。当然のことであるが、このように教師の指導のテーマやその道筋と、子どもたちがそれをどのように受け止めて取り組むのかについては、それぞれ明確にしておく必要がある。

（2）1つの動きの習得にあたって複数の課題（ステップ）を設定する

子どもたちにめざす動きを習得・定着させるために、1つの動きに対して3つ程度のスモールステップを用意したい。

1つ目の課題は多くの子どもが達成できる課題を、2つ目の課題は場や条件を変えて動きの質を高めることができるような課題を、3つ目の課題はさらに難度の高い課題を設定したり、発展的な課題として子どもたちに工夫した動きを考えさせたりするなどの課題設定のしかたがある。

ある動きを習得する際、一度できたらすぐ次の動きへ、というのではなく、同じ動きを、リズムを変える、高さや距離を変える、仲間と合わせる（＝場や条件を変える）などして意欲的に運動遊びに取り組ませることで、動きの質を高めていきたい。『小学校体育まるわかりハンドブック 低

＜図1：1つの動きに複数課題の例＞

【ケンパ（リズムや幅を変えてみる）】

- ①リズムよく跳べる幅。
- ②幅を変えて。
- ③ジグザグで。

【2人なわ（2人で1本のなわを使って跳躍）】

- ①2人一緒に。
- ②なわを回しながら出入り。
- ③前向きと後ろ向きで。



学年』（文部科学省2011）にも「いろいろな動きに取り組もう」から場や条件を変化させて「工夫した運動遊びに取り組もう」へと、その展開が示されているが、動きの定着と、その質の向上を意図すると、やはり1つの動きに対して3つ程度のステップを用意しておく必要があるのではないかと私は考えている（図1）。このように、複数の学習の進め方（発展のさせ方）を用意しておくことは、教師の指導のバリエーションを豊かにするとともに、より個に応じた指導の充実を導くことにつながり、系統的で発展的な授業を実現するうえでも不可欠な視点であろう。

（3）活動単位の工夫：個から集団へ

体育授業は、心と体をフルに用いて学習するという特性をもっている。この特性を生かして、単元あるいは1時間の授業の流れを「個で行う活動から集団で行う活動へ」と展開していきたい。

具体的には、授業（単元）の前半では個々の技能を高め動きの定着を図り、授業（単元）の後半では仲間と集団的な達成をめざした活動を行う（図2）。

このような流れによって「かわりながら・わかる・できる」経験を保障することができるとともに、体育授業の成果を学級場面（学級集団づくり）にも波及させることができるのではないかと考えている。

■実践を終えて

前橋実践では、上記の3つの視点を取り入れて「ジャングルたんけん」という単元名のもと、子どもたちはさまざまな動きの習得のためにジャングルを進んだり、猛獣を倒したりすることを楽し

＜図2：個から集団への例＞

【活動を組み合わせながら個から集団へ】

（前橋実践）

- 個の動きを高める…パワーアップタイム
↓
（じゃんけんすごろく）
- グループでの活動…ジャングル探検
↓
- クラスでの活動…ボール投げ
- 【同じ動きを用いて個から集団へ】
- がけ登り（ステージにとび箱とマットでがけをつくり、それを乗り越える教材）



初めは1人で



次はみんなで

んだ。一方、教師は各教材を用いて、移動、バランス、用具の操作などの基礎的な動きの習得をめざした。また、それぞれの場では、単元の進行とともに課題を少しずつステップアップさせ、動きの習得から質の向上を意図した。授業全体は、個々人で動きの習得をする時間から、グループで工夫する、クラス全体で1つの課題を達成するという流れを取り入れた。

その結果、単元を通して体育館には「できた！」「やった！」「ナイス！」の声があふれた。授業分析の結果を見ても、子どもたちの動き・意識ともに高い評価を得ることができた。

このことから、事例的ではあるが、「多様な動きをつくる運動（遊び）」の授業づくりのポイントの一端を示すことができたのではないかと感じている。今後は、さらに多くの実践を通して、よりよい「多様な動きをつくる運動（遊び）」の授業のあり方を考えるとともに、体育授業と子どもたちの運動生活を結びつける（運動の日常化）方策についても、先生方と検討する必要があると考えている。（ほそごえ・じゅんじ：体育科教育学）

＜参考文献＞

- ・高橋健夫『体育授業を観察評価する』明和出版2003 pp.1-6
- ・岩田 靖「体育の授業づくりの構造—意味ある明確な学習課題の創出とその展開」『体育科教育』大修館書店2000 第48巻第8号pp.66-68

伝統的に受け継がれてきた 相撲の身のこなしを生かした授業づくり

埼玉県草加市立高砂小学校教諭 坂本 拓也

■はじめに

草加市はちびっ子相撲が盛んで、近年は市内で1000名を超える児童が相撲教室に参加し、心と体を鍛えている。そのような土壌を生かし、これまで小学校体育において、相撲の授業づくりを行ってきた。その際、授業づくりで最も重視したことは、体力の低い子や体格の小さい子でも、意欲的に相撲に取り組むことができるようにすることである。

相撲は「だれでも・いつでも・どこでも」手軽に取り組むことができ、日常化を図りやすい運動である。また、1対1の対戦で、勝敗がはっきりしており、勝つ喜びを体験させることができる。しかし、常に負け続ける児童にとっては運動への意欲を低下させてしまう問題点ももっている。

そこで、体格差や運動経験の差があるどの児童にも、相撲の身のこなしを十分に理解させたいうえで、力の入れ方や相手の力を利用する動きを身につけさせることができるよう工夫し、体力を高める運動の中で「すもう」の授業実践を行った。

本実践は、前任校の草加市立谷塚小学校での武道の研究をもとに、現任教で実践したものである。

■伝統的に受け継がれてきた身のこなし

相撲のもつ基礎的な動きや基本的な技は、バランスの調整や重心の安定、スムーズな力の発揮といった“多様な動き”を含んでおり、まさに理にかなった身のこなしである。また、裸足で地面をつかむ、体を締めグッと力を入れるといった、ふだんの生活では経験することが減ってきた身のこなしも児童にとっては重要である。これら相撲の基礎的な動きや身のこなしは、同じ武道である柔道や剣道などにつながることはもちろん、対戦型のスポーツであり、ディフェンス時の姿勢やオフェンス時の動きに類似のものをもつ、サッカーやバスケットボール、テニスといった他のスポーツにもつながるものである。

次のページの[資料1]は、相撲の基礎的な動き・基本的な技を紹介したものである。

■実践内容

(1)相撲の授業で高める2つの体力

相撲の基礎的な動きや技から、児童に高めさせたい体力を2つに絞り、教材化を図った。

1つは、さまざまな姿勢や組み方で、自分の体でバランスをとりながら、相手の力を利用して対戦することによって、巧みな動きを高めることができるように仕組んだ『バランスずもう』である。

もう1つは、自分の体重を利用したり、力の入れ方を工夫したりして対戦することによって、力強い動きを高めることができるように仕組んだ『パワーずもう』である。

以下に、それぞれについて詳しく紹介する。

①『バランスずもう』(資料2参照)

巧みな動きを高めるための相撲で、相手の動きに対応してタイミングよく動くこと、バランスをとって動くことができる能力を高めることをねらった教材で、[資料2]はその例である。

②『パワーずもう』(資料3参照)

力強い動きを高めるための相撲で、自分の体重を利用すること、相手の力に抵抗することができる能力を高めることをねらった教材で、[資料3]はその例である。

(2)単元の目標

- ①場や用具の安全に気を配り、友達と教え合ったり励まし合ったりしながら、協力して運動ができるようにする。【関心・意欲・態度】
- ②自分の体力に合った課題を設定し、運動の行い方やポイントを理解して運動を選択することができるようにする。【思考・判断】
- ③巧みな動きや力強い動きを高め、発揮することができるようにする。【技能】

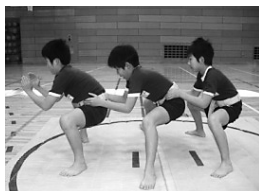
〔資料1〕 相撲の基礎的な動き・基本技



- ◀中腰の構え
相撲の基本体として伝わる、腰を低くした構え



- ◀四股(しこ)
下半身の筋力、柔軟性ととも、重心を移動し片足で立つことで、バランス感覚を鍛える基礎的な動き



- ◀すり足
中腰の構えのまま、地面から足を離さずに足を運ぶ基礎的な動き

- 押し……最も基本となる技で、押すは「忍す」に通じるとして、相撲の極意に通じるものといわれている。
●寄り……まわしを取り、引きつけて相手の重心を崩し、土俵外に出す基本技。

〔資料2〕 バランスずもうの例



- ◀だんど虫ずもう
お尻をつき、両足を浮かして座り、足の裏で押し合う相撲



- ◀カエルずもう
そんきょの姿勢で、手のひらで押し合う相撲



- ◀ゴリラずもう
中腰の姿勢で、手のひらで押し合う相撲



- ◀かかしずもう
片足で立ち、手のひらで押し合う相撲



- ◀あくしゅずもう
半身になって片手で相手の手を握り合い、バランスを崩し合う相撲



- ◀なわずもう
Sの字になわを腰に回し合い、バランスを崩し合う相撲

〔資料3〕 パワーずもうの例



- ◀ボールずもう
バランスボールを体ではさんで押し合う相撲



- ◀うで組みおしずもう
腕を組んで押し合う相撲



- ◀ラインおしずもう
ラインの外へ押し出す相撲。まわしはつかまない。



- ◀ラインよりずもう
まわしを持って寄り合い、ラインの外へ寄りきる相撲

【表1】学習過程（8時間扱い）

時間	1	2	3	4	5	6	7	8
0 く 45 分	オリエンテーション ○学習のねらいと進め方 ○授業の約束 ○体力の必要性和相撲の運動のポイントや行い方など ○補強運動 ・グループ走やペアストレッチなど ○すもうや、まわしずもうをしてみて、自分の体力を知る。	集合・整列・あいさつ・健康観察 たかさご体操・用具の準備						
		継続的に持久力と柔軟性を高める		グループ走		ペアストレッチ		
		運動の行い方やポイントを知る		自分の得意な運動で体力を高める		自分の高めたい体力を考え、運動を選択して体力を高める		
		バランスずもう		【得意な運動】 バランスずもう パワーずもう		【運動の選択】 バランス・パワーずもう		
		たんご虫ずもう カエルずもう ゴリラずもう かかしずもう あくしゅずもう なわずもう						
		パワーずもう		高めた体力を発揮して、相撲をとる				
		ボールずもう うで組みおしずもう おし・よりずもう		チーム対抗 大ずもう				
		・ 4 チーム対抗戦での大相撲						
		まとめ・整理運動・用具のかたづけ・次時の予告						

（3）授業の実際

○学習過程（表1参照）

本授業実践は第5学年、男子18名、女子17名のクラスで8時間単元として行った。また、第1時と第7時にゲストティーチャーとして相撲部屋から関取をお呼びして、相撲をとる際のコツやポイントなどのご指導をいただいた。



【第1時】

オリエンテーションでは、まず初めに、相撲のもつ伝統的な様式や身のこなしの意味についてイラストや写真で説明を行い、1対1で対戦する競技だからこそ、はじめとおわりにはしっかりと礼をすることを説明しながら、蹲踞（そんきょ）や塵浄水（ちりちょうず）などの動作を覚えさせた。

さらに、四股やすり足、中腰の構えなどの、相撲をとる際の大切な動きについて、実際に関取に動きを見せていただきながら、動きのポイントを理解させた。また、ペアで押し合いをさせながら、低い中腰の構えは相撲以外のスポーツでも有効な構えであることを確認させた。

加えて、関取にお願いして児童と対戦していただき、運動への意欲化を図った。また、自分の体力を知る手段として、まわしをつかんだところからの「まわしずもう」を行わせ、対人的な動きのなかで、自分の体力を確認させた。まわしをつかんだところから行かせたのは、立ち合い時のぶつかり合いに恐怖心をもつ児童がいることから、その恐怖心を緩和するためである。ちなみに、本実践で使用した“まわし”は、ベルト式の“児童用簡易まわし”である。また土俵は、すぐにたくさんの場を用意できるように、長縄を使って円を作らせ、その中で対戦させた。

【第2・3時】

『バランスずもう』と『パワーずもう』の行い方やポイントについて理解させ、自分の体格や体力との関係で、バランスとパワーのどちらが得意かを確認させた。

特に、体格の小さい子には、『バランスずもう』

●授業スナップ：腰を落とした中腰の姿勢も、みんな、様になってきた！



を行わせる際、「特別な秘密ポイント」として、力が弱くても相手の力を利用してバランスを崩すことで相撲に勝てるチャンスがあることを教え、「足の指で地面をつかむ」、「ひざを柔らかくしておく」、「相手が押したら引く、引いたら押す」などのポイントを理解させて行わせた。

また、『パワーずもう』では、腰を落とした中腰の構えが有効であることを理解させた。その際、ひざを90度に曲げたよい中腰の構えができているかを相互評価できるように、ひざにゴムを付けさせ、ピンと張った状態かどうかをお互いに見るようにさせた。

児童からは、ゴムの愛称である「ひざっち」のかけ声で、グループの児童にアドバイスする姿が見られた。

また、相手の体を下から上へ押し上げることで、相手の体を浮かせることができ、自分の力をより相手に伝えやすくなることも、コツとして教えた。

【第4～8時】

前半は、『バランスずもう』と『パワーずもう』のどちらかを、自分の体力に合わせて選択させ、グループで取り組ませた。さらに後半には、チーム対抗の団体戦を行わせ、高めた体力を発揮する時間を設けた。授業を進めるごとに、男子だけでなく、女子もひざを開いた低い中腰の構えで対戦することができるようになり、相手が押してきたところを斜め後方に投げる『バランスずもう』や、まわしをつかみ合ってなかなか勝負が決まらない、力の入った『パワーずもう』が増えていった。

■本実践での成果

本実践は、体力を高める運動として、相撲の動きを使い、「バランス(巧みな動き)」と「パワー(力強い動き)」の2つの体力を高めることを目的に授業づくりを行った。目に見えない自分の体力を、距離や速さといった数値で表すこともできるが、本実践のように相手と相撲をとることで、自分の体力を試すこともできる。

授業の中で、児童から、「いなし」という言葉が出てきた。これは、パワーとスピードで押してくる相手の勢いをうまく利用して、投げを打って勝った児童から出た言葉である。ただ腕力があるだけでは相撲に勝てないので、児童は相手に勝つことをめざし、そのために体の使い方や力の入れ方をどうすればいいかを考え、活動することができていた。小学校での教材としての相撲の魅力をあらためて感じた。

■残された課題

相撲は相手との対戦が主運動であるため、勝つ側がいれば、必ず負ける側もいる。児童は、負けてしまうと、いくら身のこなしが高まっていて、まわりから評価されても、授業に対する意欲は低下してしまう傾向にあった。

今後の課題として、勝負以外の、せっかく高まったよい動きや身のこなしを評価する何らかの方策が必要であると考え、さらに模索していきたいと考えている。

(さかもと・たくや)

運動が「わかる」から「できる」子どもへ

■意欲的・主体的に活動する姿をめざして

本単元は「多様な動きをつくる運動遊び」の中の「体のバランス」「用具の操作」の2点に絞った単元構成とした。この単元の流れを考えるうえでベースとしたのが『体育の学習』にある“やってみる”“ひろげる”2つのフレームの学習過程である。『体育の学習』では、いろいろな用具が提示されているが、より主体的に工夫して用具を操作させたかったため、あえてボールとフラフープに限定して学習することにした。全6時間扱いとして、前半は教師や友達の動きを見て多様な動きを知り楽しく意欲的に取り組む時間、後半は「とみざわランド」として、グループやペアでいろいろな場に行き、主体的にできる動きや工夫した動きに挑戦する時間とした（写真1）。

■動きのイメージをわかりやすく伝え、意欲向上

単元前半では、『体育の学習』のイラストを見て、フラフープやボールを使ったり、バランスをとったりする運動遊びを「みんなでいろいろな動きをしながら楽しい運動遊びをしていくよ」と話した。「早く挑戦したいな」「フラフープが楽しそう」「ボールで遊びたいな」など、意欲的な発言が聞かれた。『体育の学習』のわかりやすいイラストから、実際にやってみて、これならできそうといった意欲が生まれ、子どもたちなりの動きのイメージをつかませることができた（写真2）。

■いろいろな動きに積極的に挑戦できる

毎時間、ブリッジやV字バランスなどの体をほぐす要素を取り入れた「1年げんきたいそう」の準備運動から始めた（写真3・4）。

単元前半では、指導者が模範を見せて授業を進めていくのが基本ではあるが、1人もしくは友達どうして一斉に動きに取り組むときは、指導者が全員に対して助言するのが難しくなることがある。そのようなとき、子どもたちに『体育の学習』のイラストや吹き出しを参考にさせたところ、自らの動きを確認したり、ポイントを知るための手段として活用したりして、積極的に動きに挑戦する姿が見られた。子どもにとって、運動ができるようになるためのアドバイスのひとつとして『体育の学習』を活用することができた。



【写真1】とみざわランドでの約束・遊び方を説明



【写真2】子どもたちなりにイメージをつかむ



【写真3】準備運動のブリッジ



【写真4】同、V字バランス



【写真5】『体育の学習』を参考に工夫した動きに挑戦



[写真6] 壇上の友達とキャッチボール



[写真7] バランス崩し



[写真8] どこまで行くか？



[写真9] 3本回しに挑戦！



[写真10] 背中でボール運び



[写真11] 3人で挑戦！



[写真12] ポールや姿勢を変えてもできるかな？

■主体的に考え、工夫して活動するきっかけに

単元前半では基本となる動きや遊び方を知り、単元後半では、前半で経験した基本となる動きや遊び方をもとに、いろいろな種類のボール等を準備したり場の設定を変えたりして、1年生なりに工夫した動きを見つけて運動してみようということを決めた。大きな柱とした。「とみざわランドで遊ぼう」と題した学習カードを用意し、多くの場をローテーションしながら活動させた。その際、工夫した動きを確認したり、気づかせたりする手段として『体育の学習』を活用した。子どもたちは、学習カードと『体育の学習』を見ながら「これを変えてやってみよう」「こうしたらおもしろいんじゃないかな」などと話し合いをして、いろいろな動きに挑戦していた（写真5）。また『体育の学習』の“ひろげる”をより発展させ「人数や姿勢、物、距離を変えたり、競争したりすること」を大切に、工夫した動きができるよう声かけをした。さらに、その工夫した動きを全員で共有する時間を設けて、より多くの子どもに新たな動きの発見や工夫が生まれるように努めた。その結果、子どもたちは意欲的かつ主体的に活動し、たくさんの動きを考え出しながら運動することができた。以下は、子どもたちの工夫で生まれた動きである。

- ・ 違う高さでキャッチボール（写真6）
- ・ だんだん離れてバランス崩し（写真7）
- ・ 遠くからフラフープ転がし（写真8）
- ・ フラフープの3本回し（写真9）
- ・ 2人で背中にはさんでボール運び（写真10）
- ・ バランスボール3人背中運び（写真11）
- ・ いろいろなボールで、姿勢や高さを変えてキャッチ（写真12）、など。

■「わかる」から「できる」子どもへ

『体育の学習』は、動きのポイントがわかりやすく表されているので、子どもたち自身がイラストや吹き出しを読み、それらの情報を活用して運動に取り組める内容となっている。この単元では、『体育の学習』を活用することによって、運動ができる喜びにつなげるための手立てとすることができた。今後も、運動が「わかる」から「できる」につなげるための1つのツールとして、活用していけたらと思う。

（さいとう・まさとも）



東京オリンピック招致の前に 読んでおきたい本

ジャーナリスト 岡崎 満義

戦後日本スポーツ発展の系譜

昨年、女子サッカーW杯で「なでしこジャパン」がみごとに優勝したとき、戦後の日本のスポーツはどのように社会とかかわり、発展してきたかを考えてみたい、と思った。スポーツを三段跳びのホップ・ステップ・ジャンプにたとえてみれば、まずホップは「フジヤマのトビウオ」と世界中から注目された水泳の古橋広之進だろう。B29の空爆で日本中の都市は焼野原と化し、意気消沈していた敗戦直後の日本人を力強く励ましたのが古橋選手だった。1948（昭和23）年のロンドンオリンピック出場を禁止された鬱憤をはらすかのように、同じ時期に開かれた国内大会で、古橋選手は1500m自由形で18分37秒0の世界新記録を出した。ロンドンオリンピックの優勝記録を大きく上回るもので、日本人は大いに溜飲を下げたものだ。

ステップにあたるのは、1964（昭和39）年の東京オリンピックだ。世界史の奇跡、といわれた経済の高度成長が続き、そのシンボルともいえる東京オリンピックを成功させて、国力の復興、充実を内外に知らしめた大イベントであった。日本人が自信を取り戻した。

ジャンプは？ 私は1974（昭和49）年にゴーマン美智子さんがボストンマラソンで優勝、その快挙に誘われるように、日本各地で“走る女性”が大量に出現したことだ、と思う。ウーマンリブ、フェミニズム、男女雇用機会均等法、男女共同参画社会……という男社会にクサビを打ち込む流れの基点になったのが、1974年であった。セブンイレブンの第1号店が東京にできたのもこの年だ。1人でも何不自由なく生活できる社会的なインフラが、コンビニというかたちで整ってきた。新しい単身者社会の出現とでもいう前兆が、このあたりから始まったように思う。

日本社会の中で、スポーツと文化は車の両輪と

して機能してきた。スポーツと文化、スポーツと社会的な出来事は、切っても切れない密接な関係があると思い、スポーツにはずっと関心をもってきた。戦後、東京の風景は2度変わった。東京オリンピックで新幹線や空をおおう高速道路が四通八達し、都市のハードウェアが一変した。そのほぼ10年後、“走る女性”が皇居周辺に出現して、いわば都市のソフトウェアが大きく変わった。そう自分で戦後スポーツ史を考えていたのだが、最近、野地秩嘉著『TOKYOオリンピック物語』（小学館）を読んで、新しい発見があった。

『TOKYOオリンピック物語』

この本の中には、スポーツ選手、競技のことはほとんど出てこない。オリンピックの裏方、というより、オリンピックの文化的側面を担った人たち、スポーツ競技よりも、もっとあとあとまで日本社会に影響を与え、社会を支える仕組みのモデルケースを作った人たちのことを、あらためて強く認識させられたのである。新幹線、高速道路という大きな目に見えるものだけでなく、もっと社会の深いところで日本人の意識を変えていくソフトウェアの力が大きく働いていたことを知った。

この本の目次に沿ってあげていくなら、あの赤い太陽、日の丸を大きく使ったくっきりとシンプルなポスター、白人や黒人の100mスタートダッシュの瞬間をとらえた写真を使った迫力満点のポスター、これらを作り出したグラフィックデザイナー、亀倉雄策。各種目の競技の記録・結果を即時に伝えるリアルタイムシステムを開発した日本IBMの竹下亨。選手村をはじめオリンピック関係者1万人の食事を、それもさまざまな民族の料理を取り入れながら提供した帝国ホテル料理長・村上信夫と、全国から集められた多数の料理人。選手村や競技施設、関係者をガードする民間会社

・日本警備保障（現セコム）。記録映画『東京オリンピック』を作った映画監督・市川崑を中心とする映画・ニュースのディレクターやカメラマンたち。競技や施設を来日した外国人にもひと目でわかるようにシンプルな絵文字ピクトグラムを開発したデザイナー、田中一光、福田繁雄、江島任、横尾忠則らのグループ……などの仕事を、野地は丹念に取材している。

例えば、選手や関係者の胃袋をまかされた村上信夫は、東京大会の4年前のローマ大会の選手村食堂を見学に行った。ところが相手は秘密主義権威主義で、一歩も中に入れてくれない。そこで村上は日本選手団の本部にあった「リコーのコンパクトカメラが24台とフィルムが400本ありました。そのうち12台とフィルム全部をもらい、ローマオリンピックの選手村食堂のシェフやボーイ長に配る」という奥の手を使って、やっと見学を許された。

本番前の課題は冷凍食材を料理に使うことだった。今でこそ、冷凍食品はあたり前に家庭でも使われているが、その頃はまだ珍しく、質も量も十分ではなかった。シベリアで2年間の辛い抑留体験をもつ村上は、その体験を思い出しながら、防寒具で身を包んでニチレイの冷凍倉庫に通い、野菜、魚、肉を冷凍し、急速解凍することで形も味も生鮮食品に劣らないことを確かめている。

「東京大会では毎食、1万人分の料理を出さなくてはならない。しかもカロリーは一般人の2倍、6000キロカロリーだから、一般人に直せば2万人分の量になる。（中略）食材の量も膨大で、ピーク時には一日で肉が15トン、野菜が6トン、卵が2万9000個にのぼった」「それほどの量を生鮮材料だけでまかなうとなれば、マーケット価格に影響を与え、肉も魚も野菜も値段が上がってしまう。そこで、村上はオリンピックが始まる半年以上も前から、肉、魚、野菜を少しずつ購入し、それを冷凍していった。そうすれば材料価格が高騰しないうちに、仕入れができるからだ」

村上たちは成功した。はじめは日本人シェフを馬鹿にし、傲慢だったフランス人シェフたちも、数十人の料理人が白衣姿で整然と働く姿を目にして、すっかり態度をあらため、日本料理を教えてほしい、と頼むまでになった。それまで、料理人は1年違えば位が違いうし、仕事もまったく違う。全員が力を合わせて大量に料理を作るなどという

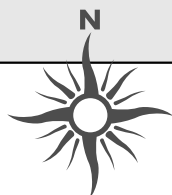
習慣はなかった。「地方のcockさんにはいい勉強でした。歯車のような仕事ができるようになって、地元に戻ると、今度はサンドイッチを大量に作って売店で売ることだってできるし、パーティ料理を受注することもできる。ホテル業界にとって東京オリンピックは勉強の場だったのです」と、村上は話している。

料理の村上のみならず、亀倉雄策、竹下亨、飯田亮……などの人たちも、オリンピックという場でパイオニア的な仕事をしてきたのである。オリンピックはアスリートたちの力が問われるだけでなく、国の文化的総合力が問われる場でもある。そこでチエをしほり、さまざまな工夫を積み上げることで、オリンピックは成功し、さらにその後文化的社会的システムとして定着し、多くの人たちの生活を押し上げるのだ。そのことを『T O K Y Oオリンピック物語』は教えてくれる。

『昭和の特別な一日』

私はさらにもう1冊の本を読んだ。ノンフィクション作家・杉山隆男『昭和の特別な一日』（新潮社）である。内容は4章に分かれ、第1章は東京オリンピックの開会式の折、青空に5色の五輪マークを描いた自衛隊ブルーインパルス隊の内幕を描いたもので、これは『T O K Y Oオリンピック物語』を補完するものとして楽しく読んだ。しかし、この本の真骨頂は第2章「昭和42年12月9日　さらば、銀座の都電」以下「昭和38年4月12日　日本橋には空がない」「昭和41年10月29日　ブロードウェイがやってきた!」にある。オリンピックという国策プロジェクトの大展開によって、街は大きく姿を変える。変わるだけでなく、その土地とそこに住む人々に深く結びついた伝統、記憶、人情、風情……など空気のように存在していたものが、いかに急速に消えていくかを、神田神保町に生まれ育った杉山が、ていねいに書き込んでいる。オリンピックがもたらす光、街の発展、進歩、幸福を信じて街の変わることを受け入れた人たちが、その後痛切に味わうことになるやり場のない喪失感に胸をつかれる。

東京は2020年にオリンピックを招致しようとしている。東日本大震災の復興も視野に入れた招致である。その関係者はもちろん、オリンピック賛成の人には、是非この2冊を読んでほしいと思う。



器械運動を教えるのはなぜ難しいのか

—技の課題と系統を明らかにする—

東京学芸大学准教授 水島 宏一

はじめに

小学校新学習指導要領が全面実施になって約1年になる。小学校の教育現場では、この新学習指導要領に対応するため、試行錯誤しながら子どもたちへの学習指導を行っている。なかでも、体育に関しては他の教科と違い教科書がなく、また、多領域の運動種目があることから、先生方にとってはどのような指導指針をもち、実技指導を進めていけばいいのか頭を悩ます教科である。特に、器械運動のような非日常的な運動種目については、正直なところ、お手上げの先生方も多いのではないだろうか。しかし、新学習指導要領において器械運動領域は、小学校3年生から6年生の4年間で学習するよう位置づけられている。つまり、教師は必ず子どもたちに対して器械運動の授業を実施しなければならないのである。

では、教師は何を基準に器械運動を子どもたちに学習させればいいのか。その基準となるのが学習指導要領である。今回の新学習指導要領の体育科改訂の要点として、指導内容の明確化・体系化と、運動の取り上げ方の弾力化を図ることの2点があげられている。これを受けて学習指導要領解説体育編（以下「解説」）の器械運動領域は3年生からの学習になり、また、中・高学年の各2学年のいずれかの学年で取り上げて学習する技の例示が記載された。しかし「解説」に示されたのは技の名称だけであり、学習者がこのようなステップを踏めば技が習得できるといったような練習方法や指導方法などは示されていない。先生方にとって、器械運動の指導の難しさはこの部分にあるのではないだろうか。

学習する技の取り上げ方について

「解説」の体育編の器械運動領域で、3年生から6年生の4年間で学習する例示技としてあげられている数は、マット運動21技、とび箱運動9技、

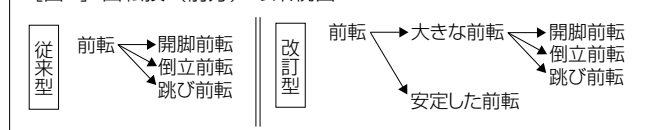
鉄棒運動21技の合計51技である。この数を見て先生方はどのように感じるだろうか。

ちなみに、男子体操競技の採点規則集に記載されている技は、ゆか約140技、あん馬約120技、つり輪約150技、跳馬約120技、平行棒約160技、鉄棒約150技の合計約840技である。実際には記載されていない技を申告したりするため、この数よりも多い。しかし、選手はここに示されたすべての技ができなければならないのかというと、そうではない。選手は自分の能力に適した技を選択し、技を組み合わせることで演技をつくり、それを試合で発表する。当然、自分の能力に適していない技を選択すると技がうまくできないため、高得点をとることができない。では、選手は高得点をとるためにどうするのかというと、選手は数多くある技の中から自分の能力に適した技を選び、高得点がとれるように技を組み合わせることで演技をつくる。しかし、通常、選手は現時点での自分の能力に適した技だけでは高得点をとることができないので、より難しい技の技術を身につけるために、その技の基本的な技を練習したり、必要な能力を身につけるための補強運動などをしたりして、技を習得するためのプロセスを踏む。

このプロセスは、器械運動の学習にも同じことがいえる。しかし、マット運動、とび箱運動、鉄棒運動の3種目に例示されたすべての技ができるようになるためには、それ相応の時間と教師の指導技術、学習者の技能が必要である。

そこで、もう一度「解説」の器械運動領域の中学年の部分を見ると、例えば中学年のマット運動では、「基本的な回転技や倒立技に取り組み、それぞれについて自己の能力に適した技ができるようにする」と記載されている。つまり、例示されているすべての技ではなく、回転技と倒立技の中で自分の能力に適した技を選択して学習することができるわけである。また、「解説」に例示された技

〔図1〕 回転技（前方）の系統図



は、あくまでも“例”であって、必ずできなければならない技ではない。逆に例示されていない技を学習することも可能である。

このように、器械運動での学習する技の取り上げ方は、「解説」の例示技すべてではなく、学習者の能力に適した技を取り上げて学習することが大切で、自分の能力に適した技を学習者自身が選択できるかどうかとも思考・判断としての評価のひとつであることを、教師は忘れてはいけない。

技の学習のしかたについて：基本的な〇〇技

前述したように、どの技を学習するかについては、学習者の能力に適した技を選択することが大切である。そして、その学習する技を習得するためには、その技の基本技を身につけていることも大切である。では、高学年に例示されている技の**基本的な〇〇技**とは、どのような技のことをいうのだろうか。このことについても、「解説」には以下のように記載されている。

『『基本的な〇〇技』とは、類似する技のグループの中で、**最も初歩的で易しい技**でありながら、グループの技に**共通する技術的課題**をもっていて、当該学年で身に付けておきたい技のことである』。

ここに記載されていることを、高学年のマット運動の例示にある「回転技の前方系の技」を例にあげて説明する。

回転技の前方系の例示技として、「安定した前転」、「大きな前転」（さらなる発展技：「倒立前転」、「跳び前転」）、「開脚前転」の5つの技があげられている。まず、この5つの技の**基本的な〇〇技**がどんな技なのか知る必要がある。これらの例示された**基本的な〇〇技**は、中学年で例示されている技がそれにあたり、**前転**ということになる。

次にどのような共通する技術的課題をもっているのか知らなければならない。しかし、残念ながらこのことに関しては、「解説」には記載されていない。つまり、教師自身が考えなければならない。では、回転技の前方系に共通する技術的課題とは何か。このことを視覚的にわかりやすくするために、中学年と高学年で学習する前方系の回転技を学習指導要領が改訂される前の＜従来型＞と、改訂されたことで変化が起きた＜改訂型＞として系統図で示すと〔図1〕のようになる。

技の学習のしかたについて：共通する技術的課題

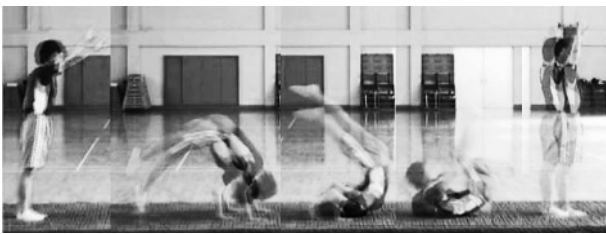
まず、前方系の回転技に共通する技術的課題は、スムーズに前に転がることである。スムーズに転がることができなければ、発展技の開脚前転や倒立前転、跳び前転は効率よく学習することができない。しかし、系統図を見ると前転から開脚前転、倒立前転、跳び前転というように並列にはなっていない。このことを〔図1〕の従来型と改訂型についてさらに詳しく説明する。

【従来型】

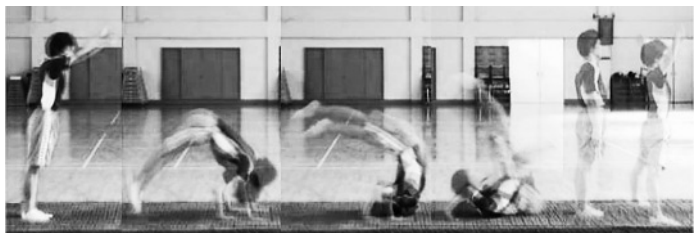
従来型は前転—開脚前転、改行して倒立前転、さらに改行して跳び前転と3段で記載されている。なぜ、開脚前転と並列に倒立前転や跳び前転が記載されていないのか。それは、開脚前転の運動課題は、倒立前転と跳び前転とは異なるからである。開脚前転は、前方に転がって起き上がる部分に課題があるが、倒立前転と跳び前転は前方に転がる前に課題がある。つまり、倒立前転や跳び前転のために開脚前転を一生懸命練習したとしても、この開脚前転の練習は、倒立前転や跳び前転のための練習にはならないということである。むしろ、前転の技術をしっかり身につけたら、次は開脚前転あるいは倒立前転か跳び前転の学習に進むほうが効率的だということになる。

【改訂型】

次に改訂型は、前転—大きな前転—開脚前転、改行して倒立前転、さらに改行して跳び前転、そして、大きな前転の下段に安定した前転が記載されている。この改訂型の記載は、従来型と比べて大きな前転や安定した前転が加わったことで記載方法が異なっている。なぜ、従来型の前転と開脚前転の間に大きな前転、そして行を変えて安定した前転と記載されているのだろうか。大きな前転の記載されている位置を見ると、前転と開脚前転の間である。それに対して安定した前転は、大きな前転の下段に記載されている。この記載の関係から前方系の回転技の学習のしかたには、①前転—大きな前転と②前転—安定した前転の2通りの学習形態があると考えられる。①の学習は従来型の開脚前転に進む系統であるが、開脚前転の学習をする前に大きな前転の体の動かし方を身につけることが、開脚前転を行うための体の動かし方に役立つからである。その理由は、前転—大きな前



[写真1] 前転と大きな前転（重ね合わせ写真）



[写真2] 大きな前転と開脚前転（同。いずれも立ち位置に注目）

転—開脚前転のそれぞれの起き上がりの立ち位置を見ればわかる。[写真1]は、前転と大きな前転、[写真2]は、大きな前転と開脚前転をそれぞれ重ね合わせたものである。右端の立ち位置に注目してほしい。前転よりは大きな前転、大きな前転よりは開脚前転のほうが立ち位置が遠いことがわかる。つまり、起き上がり局面に遠くに立つという課題があり、よりスピードのある前転を行わなければならないことになる。そのためには、大きな前転と開脚前転ともに腰の位置を高くして、高い位置から転がりスピードをつけることが必要になる。これが、①の学習の共通の技術的課題になる。これに対して、②の学習形態の安定した前転は「解説」には「前転を連続してできる」と記載されている。このことは、やっと前に転がれるようになったからといって、すぐに開脚前転に移るのは効率的ではないということである。よどみない前転、そして前転の連続ができるようになり、さらに大きな前転ができるようになることで効率のいい開脚前転の学習ができるようになるわけである。

このように「系統図」は明記されていないが、今回の学習指導要領の改訂の要点に示された、「指導内容の明確化・体系化」と「運動の取り上げ方の弾力化」が意味することは、上述したようなことである。次に、この考え方をとび箱運動と鉄棒運動の各技について一例をあげて説明する。

とび箱運動：切り返し系を例に

開脚跳び → 大きな開脚跳び → かかえ込み跳び
 ↓
 安定した開脚跳び

「解説」では、とび箱運動の切り返し系の技においても、「大きな」「安定した」という表現が使われている。なぜ、かかえ込み跳びの前に大きな開脚跳びを例示したのか。

開脚跳びとかかえ込み跳びの運動課題の違いは、脚を開く・閉じると、膝を伸ばす・曲げるである。実に単純な動きの違いではあるが、脚を閉じることによって学習者にとって、とび箱を跳び越すことが非常に難しくなる。それは、腕と腕の限られた隙間に学習者自身の曲げた脚を通さなければならない

からだ。これを可能にする動きが腕の突き放しである。通常、かかえ込み跳びを行うとき、学習者は腕と腕の隙間に脚を通そうと尻を上げる。この動きをすることで、頭が下がって体重が腕にかかるので、とび箱を押し切れないと危険な状態になる。そこで、かかえ込み跳びの前に大きな開脚跳びを学習することで、頭が下がるといった危険性を回避でき、効果的な学習をすることができるわけである。このことは「解説」に大きな開脚跳びの定義として、「強く踏み切り、強く突き放して跳び越えること」と記載されている。つまり、強い突き放しを身につけることは、大きな開脚跳びの効果的な学習につながるだけでなく、危険防止にも役に立つわけである。

鉄棒運動：前方支持回転を例に

鉄棒運動は、マット運動やとび箱運動と同じ考え方で学習は進めにくい。それは、鉄棒運動には、技の系統以外に「上がり技」「支持回転技」「下り技」という技の分け方が存在するからである。では、どのように考えればいいのか。やはり、先述したように技の課題を考え、その課題を解決するための運動や基本的な技を練習することである。そのためには、「解説」に羅列された技を系統的に並べ、視覚的にわかりやすく示すことで技と技の関係が理解しやすくなる。この技と技の関係（系統性）を「解説」をもとに作成したものが[図2]である。そして、ここで例として取り上げる前方支持回転は以下の系統で示すことができる。

かかえ込み回り → 前方支持回転
 前回り下り

前方支持回転の前にかかえ込み回りと、行を変えて前回り下りが示されている。いずれも体を丸めて前方に回転する技である。そして、マット運動ととび箱運動のように技の課題の違いを考えると、前方支持回転とかかえ込み回りの違いは、手で鉄棒を握る・握らないであり、前回り下りとの違いは、1回転する・しないである。これらの課題の違いがわかっていても、鉄棒を握る・握らない、1回転する・しないなど前方支持回転とはまった

〔図2〕 小学校学習指導要領解説「器械運動」例示技の段階別系統図（水島宏一作成）

種目	学年	1—2年生		3—4年生		5—6年生	
	段階 技・系	運動遊び		基本的な技（発展技）		発展技（さらなる発展技）	
マット運動	回転技	○ゆりかご ○丸太転がり	○前転がり	○前転（大きな前転、開脚前転）	○安定した前転 ○大きな前転（倒立前転、跳び前転） ○開脚前転		
			○後ろ転がり	○後転（開脚後転）	○安定した後転 ○開脚後転（伸膝後転）		
	倒立技	○背支持倒立（首倒立）		○壁倒立 （補助倒立、頭倒立、ブリッジ）	○安定した壁倒立 ○補助倒立（倒立） ○頭倒立 ○ブリッジ（倒立ブリッジ）		
		○かえるの足打ち ○壁登り逆立ち ○支持での川跳び		○腕立て横跳び越し（側方倒立回転）	○安定した腕立て横跳び越し ○側方倒立回転（ロンドード）		
鉄棒運動	ジャングルジム・雲梯・登り棒・肋木・平均台 固定施設を使った運動遊び	○跳び上がりや跳び下り ・跳び上がって支持したり、支持から跳び下りたりすること		○転向前下り（片足踏み越し下り）	○安定した転向前下り ○片足踏み越し下り		
		○易しい回転 ・支持の姿勢から前に回って下りたり、両手でぶら下って前後に足抜き回りをしたりすること		○補助逆上がり（逆上がり） ○かかえ込み回り （前方支持回転、後方支持回転） ○前回り下り	○安定した補助逆上がり ○逆上がり ○安定したかかえ込み回り ○前方支持回転 ○後方支持回転 ○安定した前回り下り		
		○ぶら下がり ・両手でぶら下がったの振動、片膝をかけたの振動、腹をかけたのぶら下がりなどをする		○後方片膝かけ回転 （前方片膝かけ回転） ○膝かけ振り上がり（膝かけ上がり） ○両膝かけ倒立下り （両膝かけ振動下り）	○安定した後方片膝かけ回転 ○前方片膝かけ回転 ○安定した膝かけ振り上がり ○膝かけ上がり（ももかけ上がり） ○安定した両膝かけ倒立下り ○両膝かけ振動下り		
とび箱運動	切り返し系	○踏み越し跳び ○支持でまたぎ乗り・またぎ下り ○支持で跳び乗り・跳び下り		○開脚跳び （大きな開脚跳び、かかえ込み跳び）	○安定した開脚跳び ○大きな開脚跳び ○かかえ込み跳び		
		○馬跳び ○タイヤ跳び					
	回転系			○台上前転（大きな台上前転）	○安定した台上前転 ○大きな台上前転 （首はね跳び、頭はね跳び）		

く課題が異なり、効果的な指導のための基本的な技になり得ない。しかし、このことは当然のことである。なぜならば、前回り下りは、支持回転技ではなく下り技であり、もう1つのかかえ込み回りは、支持回転技ではあるが鉄棒を手で握らない特殊な形態を有しているからである。このように、もともと異なった課題をもっている技どうしから異なる課題を取り出したところで、何の解決にもならない。また、支持回転技の特徴として、マット運動やとび箱運動のように水平方向に移動しながら運動するのではなく、鉄棒を回転軸として同じ位置で技が行われることである。そのため、体をどのように変化させることで技が完成するのか、共通する体の動かし方を抽出することが技を練習するうえで重要な要素となるのである。

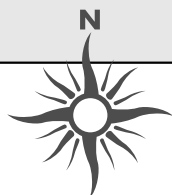
これをもとに、前方支持回転と前回り下り・かかえ込み回りの共通課題を考えると、腰を曲げて鉄棒を引っかけて回転させている。これが前方回

転系の最も大切な共通課題である。つまり、勢いよく回転させるだけでなく、腰を曲げて鉄棒を引っかける運動を身につけることで、前方支持回転を効率よく学習することができるのである。

なお、ここでいう前回り下りは、ゆっくり回転するのではなく、勢いよく体を丸めて回転して、鉄棒の真下より後ろに下りる課題を設けたものである。このような課題を設けなければ、回転の途中で体が伸びてしまい、前方支持回転のための基本的な技にならないからである。



以上、器械運動の技の指導は、技の課題を明確にすることが非常に重要である。しかし、その課題がわかりやすく示された資料がほとんどない。その課題を見つける手立ての1つとしてあげられるのが、技の名称と系統図〔図2〕になるわけである。ぜひとも指導に生かしていただきたいと思う。（みずしま・こういち：運動学/『体育の学習』編集委員）



解説「スポーツ基本法」

—スポーツ基本計画と学校体育に求められること—

国立教育政策研究所教育課程研究センター 教育課程調査官 白旗 和也

はじめに

昨年の6月下旬のことである。アイルランドで開かれるAIESEP（国際高等教育体育スポーツ学会）への参加のため、イギリスのロンドンに立ち寄った。イギリスでは、体育科教師教育の現状についての話を伺うため、ラフバラ大学へ向かうとセント・パンクラス駅へ到着すると、正面の壁には大きな五輪のマークが飾られていた。ロンドンオリンピックまであと1年に迫った街には、緊迫した様子はないものの、いよいよ世界的なスポーツの祭典に向かう機運が徐々に芽生えている感じがうかがえた。

今年はオリンピックイヤーである。オリンピックが開催される夏に向け、各スポーツ競技のオリンピック選考会が開催され、国内の報道番組でも取り上げる頻度が高まっているように思う。また昨今は、空前のマラソンブームである。フルマラソンではないにしろ、各自が自分に合った距離のレースに参加する機会が増えている。霞が関からほど近い皇居周辺では、ここ数年、昼休みに思い思いの格好でジョギングする姿が増えたようである。サッカー男女日本代表をはじめ、テニスの全豪オープンでの錦織選手の活躍などもあり、国民のスポーツに対する関心は高くなっているように感じる。また、東日本大震災において多くの方々が被災されているなかであって、世界で活躍する選手が支援を呼びかけたり、実際に被災地に赴いて支援を行ったりするなど、スポーツを通じた活動が被災した方々に生きる勇気と喜びをもたらし、あらためてスポーツの価値が見直されたことは、記憶に新しいことである。

1. スポーツ基本法の成立と基本計画の策定

さて、昨年6月にスポーツ基本法が成立し、8月より施行された。スポーツ基本法は、昭和36年に制定されたスポーツ振興法を50年ぶりに全面改正

し、スポーツに関する基本理念を定め、国及び地方公共団体の責務及びスポーツ団体の努力等、スポーツに関する施策の基本となる事項を定めているものである。

〈前文〉 スポーツは、世界共通の人類の文化である。スポーツは、心身の健全な発達、健康及び体力の保持増進、精神的な充足感の獲得、自律心その他の精神の涵(かん)養等のために個人又は集団で行われる運動競技その他の身体活動であり、今日、国民が生涯にわたり心身ともに健康で文化的な生活を営む上で不可欠のものとなっている。スポーツを通じて幸福で豊かな生活を営むことは、全ての人々の権利であり、全ての国民がその自発性の下に、各々の関心、適性等に応じて、安全かつ公正な環境の下で日常的にスポーツに親しみ、スポーツを楽しみ、又はスポーツを支える活動に参画することのできる機会が確保されなければならない。(後略)

上記の前文にあるように、スポーツは、世界共通の人類の文化であるとともに、スポーツを通じて幸福で豊かな生活を営むことは、すべての人々の権利であるとうたっている。続けて、スポーツの意義として心身ともに健やかな人間を育て、人々に大きな感動や楽しみをもたらし、また、明るく豊かで活力に満ちた社会を形成するとともに、国際的な交流や貢献を果たすうえで欠かすことのできないものであるとしている。つまり、この法律におけるスポーツの位置づけは、いわゆる競技スポーツのみを指すのではなく、日ごろの運動や学校教育における体育などを含む広い意味で用いられており、国民みんなの権利として位置づけているのである。

では、現実はどうなのか。日本の大人は、どれぐらい意図的に運動に取り組んでいるのだろうか。

平成21年9月に内閣府から発行された「体力・スポーツに関する世論調査」の報告(図1)によると、週に1回30分程度(中強度程度)の運動を

実施している成人の割合は、平成に入ってから上昇しているとはいえ、ようやく45%ほどである。つまり、まだ、1週間に30分程度でも運動をすることができていない成人が過半数にのぼる。時間に追われる日本の社会で、定期的に運動を取り入れていくのはなかなか困難なことであるため、個人に任せるだけではなく、子どものころからの運動に親しむことの意識づくりを推進するとともに、大人の意識も変革したり、動きたいときに動ける機会を提供したりするための行政の取り組みを具体的に実施することが必須である。

(基本理念)

第二条 スポーツは、これを通じて幸福で豊かな生活を営むことが人々の権利であることに鑑み、国民が生涯にわたりあらゆる機会とあらゆる場所において、自主的かつ自律的にその適性及び健康状態に応じて行うことができるようにすることを旨として、推進されなければならない。

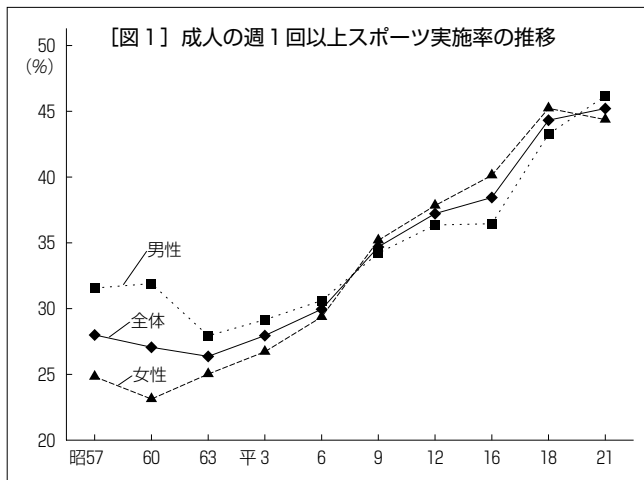
2 スポーツは、とりわけ心身の成長の過程にある青少年のスポーツが、体力を向上させ、公正さと規律を尊ぶ態度や克己心を培う等人格の形成に大きな影響を及ぼすものであり、国民の生涯にわたる健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育む基礎となるものであるとの認識の下に、学校、スポーツ団体（スポーツの振興のための事業を行うことを主たる目的とする団体をいう。以下同じ。）、家庭及び地域における活動の相互の連携を図りながら推進されなければならない。

第二条には基本理念が示されており、その第2項では、青少年のスポーツの意義を取り上げ、すでに「学校」の文字が見える。ただし、ここでは学校単独の表記ではなく「スポーツに係る多様な主体の連携と協働による『好循環』の創出」として、スポーツ団体、家庭及び地域の活動との相互の連携を図ることを推進の条件として付している。その中で、基本理念の筆頭として記されている「連携」のカギを握るのが、学校といえる。

2. スポーツ基本計画の策定

第二章 スポーツ基本計画等 (スポーツ基本計画)

第九条 文部科学大臣は、スポーツに関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るため、スポーツの推進に関する基本的な計画（以下「スポーツ基本計画」という。）を定めなければならない。



内閣府「体力・スポーツに関する世論調査」(平成21年9月)

スポーツ基本法の理念を実現するためには、具体的な計画と方策が必要であり、そのことは、第二章に示されている。その内容については、これまで、中央教育審議会スポーツ・青少年分科会及びスポーツ振興に関する特別委員会で検討されてきているが、執筆時点（2月上旬）では、まだ確定したものではないので、概略にとどめたい。

主に学校体育に関する内容として「学校と地域における子どものスポーツ機会の充実」が掲げられており、その中には「幼児期からの子どもの体力向上方策の推進」「学校の体育に関する活動の充実」「子どもを取り巻く社会のスポーツ環境の充実」が示されている。いずれも、これまでスポーツ（体育を含む）に関する課題や推進すべき目標として取り上げられてきたものである。

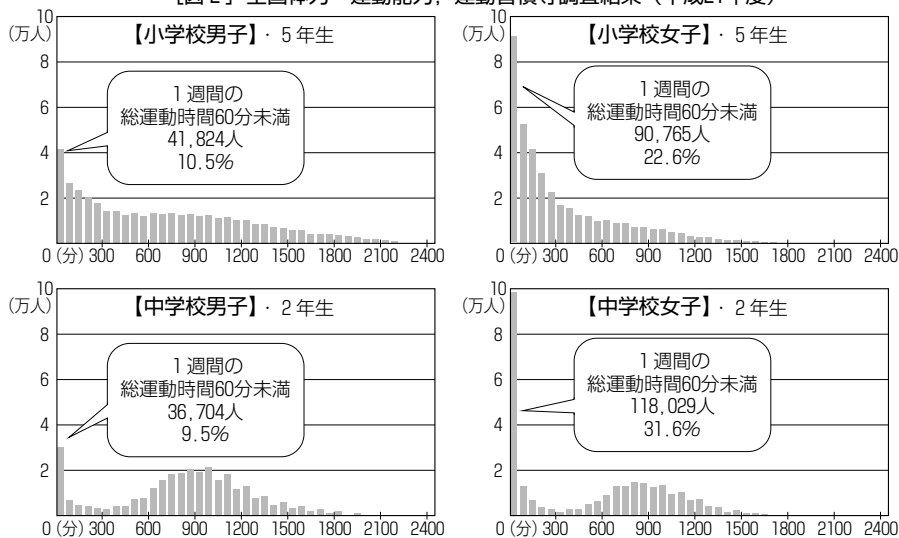
「幼児期からの子どもの体力向上方策の推進」は「全国体力・運動能力等調査」等を指標にし、子どもが積極的に運動遊び等を通じてスポーツに親しむ習慣や意欲を養うことで、結果的に体力の向上を図ろうとするものである。（下線は筆者。以下同）

「学校の体育に関する活動の充実」は、教員の指導力の向上や、スポーツ指導者の活用等による体育・保健体育の授業の充実、運動部活動の活性化等により、学校の教育活動全体を通じて、児童生徒がスポーツの楽しさや喜びを味わうことができるようにすることをめざすものである。

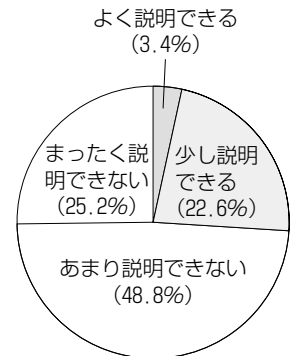
「子どもを取り巻く社会のスポーツ環境の充実」では、学校などの地域社会全体が連携して、総合型地域スポーツクラブをはじめとした地域のスポーツ環境の充実により、子どものスポーツ機会を増加させようとするものである。

下線の部分は、主に学校と関係の深い事項であり、体育科、保健体育科の授業の充実はもとより、

【図2】全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果（平成21年度）



【図3】学習指導要領（体育）について説明できますか？



学校体育（部活動まで含めた広い意味で）に期待されることである。

【図2】は、全国体力・運動能力、運動習慣等調査（平成21年度）における「1週間の総運動時間」の分布である。上段は、小学生（5年生）であるが、1週間の総運動時間が60分未満の児童が男子で10人に1人、女子はおおよそ4人に1人にのぼる。下段の中学生（2年生）では、同様に男子では10人に1人、女子にいたってはおよそ3人に1人と、いっそう運動離れが見てとれる。こうした児童・生徒に、運動の機会を確保するため、スポーツにかかわるすべての組織などが互いに連携しなければならないことは、必然といえるだろう。

ここで、確認しておかなければならないこととして、学校に対し連携の事務局を期待しているということではなく、連携の発信元としてふさわしい内容の充実が重要ということである。

【図2】について、重要な説明を落としていたことに気づいた。このグラフは「体育・保健体育の時間以外の総運動時間」である。つまり、この間に対し、たとえ1週間の総運動時間が0分という回答であったとしても、体育・保健体育の時間は必ず運動をしているのである。このように考えると「全国民が必ず運動する最大の機会である体育・保健体育の授業の充実こそ、スポーツ基本法の理念に近づくための重要な方策」ではないだろうか。

3. 学校体育に求められること

第三章 基本的施策

第一節 スポーツの推進のための基礎的条件の整備等（学校における体育の充実）

第十七条 国及び地方公共団体は、学校における体育が青少年の心身の健全な発達に資するものであり、かつ、スポーツに関する技能及び生涯にわたってスポーツに親しむ態度を養う上で重要な役割を果たすものであることに鑑み、体育に関する指導の充実、体育館、運動場、水泳プール、武道場その他のスポーツ施設の整備、体育に関する教員の資質の向上、地域におけるスポーツの指導者等の活用その他の必要な施策を講ずるよう努めなければならない。

スポーツ基本法の第十七条には、学校における体育の充実が規定されている。国や地方公共団体への努力義務に対する内容であるが、体育（保健体育を含む）の重要性を述べたうえで、体育に関する指導の充実、施設の整備、体育に関する教員の資質の向上、地域におけるスポーツの指導者等の活用などについて、必要な施策を講ずるよう努めなければならないとされている。文部科学省ではもちろん、各自治体においても研修などの開催に対し追い風にしていきたいところである。

次にスポーツ基本法の理念に照らし合わせたときに、学校体育に求められることであるが、学校体育については「学校における体育が青少年の心身の健全な発達に資するものであり、かつ、スポーツに関する技能及び生涯にわたってスポーツに親しむ態度を養う上で重要な役割を果たすもの（下線は筆者）」と定義されている。さらに、スポーツ基本計画(案)から、学校体育に関連するキーワードを拾い上げると「子どもが積極的に運動遊び等を通じてスポーツに親しむ習慣や意欲を養う」「教員の指導力の向上やスポーツ指導者の活用等による体育・保健体育の授業の充実」「運動

部活動の活性化」「学校の教育活動全体を通じて、児童生徒がスポーツの楽しさや喜びを味わう」といったことになろう。これらをまとめると、学校体育（広義にとらえて）に求めることとして、次のようになるのではないだろうか。

①学校体育の授業の充実……指導内容が習得できること、楽しさや喜びが味わえること、運動習慣づくりにつながることで、結果として体力が向上すること。

②スポーツ（運動）機会の増加……学校の教育活動全体で運動機会を創出、運動部活動の柔軟な運営、家庭や地域、スポーツクラブ等との連携
本稿では、主に①の「学校体育の授業の充実」を中心にまとめてみたい。国民みんなが通過する体育・保健体育の授業の充実の重要性については先にも述べたが、どこに向かって充実する必要があるのかということが問題になる。上記にまとめた①に関連した4つの項目はけっして別々のものではなく、相互に結びついており、どれも重要な要素である。これらは、「スポーツ基本法の基本理念（以後、基本理念という）」に向かっていくための必須条件である。また、基本理念は、学習指導要領でとらえ直すと中央教育審議会答申（平成20年1月）で示された「豊かなスポーツライフを重視する」とこと概ね同義といえるだろう。こうして考えると、体育・保健体育の授業の充実、豊かなスポーツライフに向けた充実であるので、学習指導要領の趣旨に向けた充実をめざすことで、結果として基本理念に向かうことになる。そのため、学習指導要領の指導内容を習得できるようにすることで、楽しさや喜びが味わえ、それが運動習慣づくりにつながり、結果として体力を向上することに結びつく、という流れになる。

ここで、くどいようだが体育のこだわりとして確認しておきたいことがある。[図4]は学習指導要領における（1）、つまり「技能」の内容である。一般的には、技能の内容はできるようになればよいと考えられるだろう。しかし、体育・保健体育では、楽しさ（喜び）とできることをセットで示している。できさえすればよいというのではなく、それらがもっと運動をしたいという運動への主体性のエネルギーになっていくことを前提としている。「できるようになったけど、もうしたくない」のでは、技能を習得した意味がないのである。

研修では、教材づくりをどのようにするのかと

[図4] 学習指導要領：（1）の内容

〈小学校低学年〉

（1）次の運動を楽しく行い、その動きができるようにする。

〈小学校高学年〉

（1）次の運動の楽しさや喜びに触れ、その技能を身に付けることができるようにする。

〈中学校1、2学年〉

（1）次の運動について、○○や○○の楽しさや喜びを味わい、○○を身に付けることができるようにする。

〈高等学校〉

（1）次の運動について、○○や○○の楽しさや喜びを味わい、○○を高めることができるようにする。

いった具体的な内容が多いように思う。それは授業をつくるうえで切実な課題であるが、こうした学校体育がめざす方向性や趣旨を常に念頭においたうえで、十七条における研修を充実していただけたら、基本理念に向かう授業がいつそう展開されるようになるのではないだろうか。

[図3]は、昨年3～8月に東京学芸大学の松田恵示教授をはじめ、科研費チームで東京都、三重県、岡山県の小学校教員約2万人にアンケート調査をした結果である。この問いに対する有効回答数は17,121であったが、学習指導要領（体育）について、「よく説明できる」「少し説明できる」を合わせても約4分の1しかないものである。指導内容の理解が進まなければ授業の充実は難しい。研修も重要であるが、文部科学省では、学習指導要領の理解を促進するための資料を作成しているので、ぜひ、ご活用いただきたい。

②の「スポーツ（運動）機会の増加」も重要であることはいうまでもない。「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」では、授業以外に運動の機会を設けている学校は体力が高いという結果も出ている。また、スポーツ振興に関する特別委員会では、基本理念に向けた運動部活動について、生徒の嗜好に応じた部活動の創設や柔軟な運営、女子の運動への取り組みの促進に資する部活動のあり方などが論議された。

親子で一緒に運動を「する」「見る」「話す」機会と、実際の運動時間をクロス集計した調査があるが、それらがすべて1回以上あった児童は、どれも1回もなかった児童に比べ運動時間が1週間で約720分も多いという結果が出ている（平成22年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」小学校男子）。これは学校に置き換えても同様に考えられるだろう。オリンピックイヤーである今年は、そうした意味では大きなチャンスである。そして、児童生徒だけでなく、教師もスポーツに親しむ機会としていただきたい。（しらはた・かずや）