

## 学校体育の充実

平成20年3月に告示された新しい学習指導要領においては、運動する子どもとそうでない子どもの二極化の傾向や子どもの体力の低下傾向が依然深刻な問題となっていることから、学校体育において体力の向上を図ることが重視された。ここに取り上げる事例は、体力の向上を目指した授業実践をもとに学校体育の内容の充実や改善に向けての取組である。

### ●小学校

小学校においては、「体づくり運動」を低学年から実施し、6学年すべての学年で指導することになっている。特に低学年の「多様な動きをつくる運動遊び」、また中学年の「多様な動きをつくる運動」においては、将来の体力向上につなげていくために、この時期に様々な基本的な動作を獲得していくことを目指している。

報告された事例においては、体力の向上を目指した運動プログラムを独自に作成し、特に運動の系統性をもとに動きの習得をねらいとした授業の実践が多くみられた。また、児童が個人の「新体力テスト」の結果を分析し、ねらいを明確に設定している授業も行われていた。学校環境を生かした取組としては、海や山などの校外の自然環境の中で実施する授業や、小規模校の特色を生かして隣接学年による合同授業なども行われていた。さらに、運動意欲を高めるために運動遊びの要素を多く取り上げた授業づくりや、授業カードや個人ファイルを用いて子どもの自発性を高めるなどの授業内容の工夫もみられた。

### ●中学校

中学校においては、「体づくり運動」の「体力を高める運動」において、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動を組み合わせる計画的に取り組むことを目指している。

中学校の取組事例としては、体力向上のための運動プログラムを作成し、サーキットトレーニングの要素を取り入れた様々な体づくり運動の実施や、単元の特性にあった「体ほぐしの運動」や「体力を高める運動」の実践の工夫が行われていた。特に、生徒自身が「体づくり運動」の意義や行い方、運動の計画の立て方を理解し、運動の取組を工夫できる能力、すなわち自らが自分の適性に見合った体力・運動能力づくりのプログラムを作成して実践することを目指した授業内容が多くみられた。

### ●特別支援学校

特別支援学校においても、適切な運動の経験をもとにした健康の保持増進と体力の向上を図ることを目指して、発達の段階に応じた基本的な運動の実施や器械・器具・用具等を使った運動の実施に重点が置かれている。

具体的な取組としては、友達や教員とのかかわりや運動意欲の向上に重点を置いた運動遊びの実施、中等部・高等部との合同授業によるゲームを多く取り入れた授業の展開がみられた。また、体育・保健体育の授業と連携した始業前や放課後における運動実践の機会の確保もみられた。

以上のような運動実践と併せて、子どもたちが自己の生活の中でその認識を深めていけるような保健学習をもとに、規則正しい食事、十分な睡眠の確保等の基本的な生活習慣の改善に向けた取組も多くみられた。

これらの事例にみられるように、児童生徒の体力向上に向けた学校体育の授業構成、授業内容のなお一層の改善を期待したい。そのためには、子どもの発達段階にあった教材研究や、研究授業等を通じた授業の評価や検証が重要であると考える。

## 特別活動・業間等における取組

ここでは、体育や保健体育の授業以外の特別活動や業間等において、様々な工夫をしながら体力向上に結び付けている事例を取り上げた。これらの事例から、小学校、中学校それぞれにおいて、いくつかの重要なポイントをあげることができる。

### ●小学校

小学校では、なわ跳び大会やウォーキング大会などの学校行事が、日常の継続的な活動の成果報告会となり、うまく連携している事例がみられた。行事が単発のものにせず継続性に結び付き、習慣化の促進に貢献していると考えられる。また、業間（休憩時間）を意図的な活動として位置付け、限られた時間の中で児童の積極的な身体活動を促進している学校も存在した。児童に目標をもたせて楽しく実践させ、少しの時間でもそれを積み重ねることによって運動時間を確保し、その結果として成果が得られている。また、朝の時間を有効に活用している事例もみられた。これは「早寝、早起き、朝ごはん」を児童自身が実行していくきっかけになると思われる。よく練られた年間計画もあり、いかに楽しく無理なく継続していくか、先生方の工夫が感じられる。さらに、特別活動の中で発育発達段階を意識して縦割りにしたり、実力別に分けて取り組んでいる事例もあった。学年を超えて高学年が低学年を教えたり、お手本になったりとその効果は体力向上だけにとどまらない。また、地域の特性を生かし、冬季に行うスケートの導入としてローラーブレードを取り入れ、運動量の確保だけでなく「できるようになる」機会を増やしている取組もみられた。

それぞれの学校が各々の事情に合わせてながら、限られた時間を有効に活用して児童の運動時間を確保し、楽しく継続していく仕掛けをつくって実践している様子が報告された。

### ●中学校

中学校においては、部活動や体育的行事の特別活動を中心に、ユニークな取組をして成果をあげている学校を紹介した。これらの事例のポイントは、運動部活動の参加率が高い点や、小学校との連携や縦割りグループを活用して、縦のつながりを意識した取組で成果をあげているという点である。また、新体力テストの結果を保健体育の授業だけでなく特別活動にも積極的に活用して生徒への意識付け、動機付けを成功させている事例もみられた。

運動部活動の加入については、全員加入を決めているところもあるが、それを押し付けではなくきっかけとしてとらえ、生徒にとって嫌なものにならないように工夫をしている。いずれも教育活動全体で創意工夫がみられ、参考になる点も多い。小学校との連携では、小中一貫校はもちろんであるが、そうでなくても地元の小学校6年生を「部活動体験」させる工夫をするなど、運動部活動の活性化に役立てている。また、新体力テストを学年ごとではなく縦割りで実施し、その結果、上級生のリーダーシップが期待できるなど、別の効果も出ている。また、新体力テストの結果を保健体育の授業だけで意識させるのではなく、特別活動の中でも関連させて取り組むことで、生徒が自分の体力や健康への認識を高め、意欲的にその改善に取り組み、その成果を確認する仕組みを取り入れて、生徒の主体性を向上するよう工夫されている。

報告された中には、全校あげての大きな取組もあるが、工夫やアイデアで特別活動や業間を有効活用するヒントもたくさんみられている。より多くの学校がこれらの事例を参考にして、運動時間の確保、体力向上に向けて様々な工夫をしていくことを期待したい。特に、中学生は身体の発育発達が生涯において大きな変化を遂げる時期である。個人差も大きい中で、体育・保健体育の授業だけで個々の児童生徒に対応することには難しい点もあろう。ここにあげられた事例のように、特別活動をうまく活用して体づくり・体力づくりが積極的に行われることが望まれる。

## 地域等と連携した取組

ここでは、学校と地域等が連携することで子どもたちを取り巻く様々な資源を集約した活動により、体力向上を図っている事例を取り上げた。ここで「地域等」としたのは、地域との連携はもちろん、家庭や他の近隣小中学校等との連携も含めた事例を取り上げることで、教育課程での学びを応用したり、当該学校だけではできない子どもたちの体力の向上の取組を紹介するためである。ここで取り上げた事例を、①外部の指導者・協力者（家庭を含む）、②学校外の空間、③放課後（教育課程以外の時間）の3つの観点からまとめた。

### ●小学校

小学校児童は、就学の第一段階であるため地域の関心が高く、PTAなど様々な組織や住民が一体となって活動し、児童の体力向上に取り組むことができる。また、学校と家庭が連携することで、保護者を通じた運動・食事・睡眠等生活習慣全般の向上が可能となる。体力づくりの中心となる運動・スポーツ活動についても、地域住民や大学生、地元アスリートを外部指導者とすることにより、児童に体を動かすことの楽しさを味わわせ、体力向上につなげることができる。また、これらの人材が広く活動できる学校内外の空間の活用も欠かせない。校内では活動場所に限界があるが、地域の住民や機関と連携することにより、その活動範囲は限りなく広がる。地域行事への参加は、日頃の体力づくり活動の成果を発揮するよい場になり、地域の人々との親交を深めることで、今後の連携を強めることにもつながる。地域等との連携は、放課後の活用を可能にし、家庭との連携は年間を通して帰宅後の児童の体力や生活習慣の向上につなげることができる。放課後に児童のやりたいスポーツ種目を複数設定して、地域の指導者・学校職員・保護者等が連携して定期的に指導することはスポーツの習慣化につながり、生涯スポーツの入口としての重要な役割を果たす。また、立場の異なる家庭・学校・地域の三者が連携・協力することで、子どもたちそれぞれの発育発達に適した運動の提供ができる。

### ●中学校

中学校の段階では、理解力や主体性の高まり等を考慮した取組が必要となる。また、部活動を通じた運動の習慣化や教育課程で習得した知識の活用が地域等と連携することで、より一層の体力向上へとつながる。生徒の理解力の高まりは、運動・スポーツや生活習慣等に対する専門的技術・知識の指導を必要とする。地域にはそれらの専門家も多く、地域等との連携は生徒が学校で学んだことを応用する機会を広げることができる。部活動顧問が外部指導者と協力して様々なスポーツ種目の指導をすることは、生徒の欲求の充足と体力の向上につながる。また、校区内の異種学校間（幼・保・小・中等）の連携により、子どもたちの経時的な体力や成長にかかわる知識や情報を共有しそれに対する共通認識と取組の方針等を検討しながら取り組むことができる。次に、中学生の時期はその活動空間を広げることで、部活動や地域行事等でのモチベーションを高めることができ活動量も増加する。これらを支える空間は、学校施設だけでは限界がある場合もあり、体育館やグラウンド等の地域の施設が活用できる。部活動ではもの足りない場合や部活動に所属しない生徒たちにとって、放課後に運動・スポーツができる環境は非常に重要である。そのためには、学校と地域等との連携が取れており、子どもたちが体を動かすことができる環境を確保し、体力を保持増進できるようにしなければならない。

ここで取り上げた事例は、それぞれが特徴のある意欲的な取組であり、3つの観点以外にも参考になる点が多くみられた。これらの事例を参考にして、全国各校での子どもたちの体力向上に向けた積極的な取組を期待したい。