

福岡県重点課題「体力向上」研究指定

好んで運動に取り組み 体力向上を図る子の育成

——— 豊かにかかわり合う運動学習や日常の取り組みを通して ———

1 主題設定の理由

(1) 社会の要請と今日的な教育の動向から

近年、都市化や生活の利便化等により、日常生活における身体活動の機会や場が減少しており、体力テストの結果が長期にわたり低下傾向にあることや、全校集会で倒れる子や疲れやすい子が増加していることなど、児童生徒の体力が年々低下し、健康な生活を営む上で必要とされる体力さえも十分でない子どもが多くなっている。また、生活習慣病の低年齢化など、将来の生活において活力に満ちた明るい生活を営むことが困難ではないかと思える子ども達の増加が懸念されている。

また、中教審答申の「子どもの体力向上のために総合的な施策について」(平成14年9月)では、体力は、人間の発達・成長を支え、人として創造的な活動をするために必要不可欠なものであり、「生きる力」のきわめて重要な要素であるとし、今こそ、学校・家庭・地域が連携して体力向上に取り組むことの重要性を指摘している。

また、平成15年10月に発表された県の「スポーツ振興基本計画」では、「いきいきとしたスポーツライフの創造」というテーマのもと、7つの基本施策が示され、特に学校における体育・スポーツが担う役割としての子どもの体力の向上を図るための総合的な取り組みの重要性が示されている。

このように子どもたちの体力向上のためには、早い時期、特に小学校段階において、日常生活の中で運動やスポーツを実践し、親しむことのできる資質や能力を身につけさせることが不可欠であり、小学校における体力向上のための総合的な方策について研究を進めていくことが重要かつ緊急な課題であると考えられている。

そこで、本校では、このような現状を踏まえ、子ども達が運動に日常的に取り組み、運動やスポーツを実践していく習慣を身につけさせるために、子ども達が友達と深く関わり合いながら、共に運動することの楽しさや共にその動きや体力を高め合っていくことの有効感を味わうことができる体育学習を展開していく必要があると考えた。

さらにまた、子ども達が日常生活の中で、自ら進んで運動に取り組むような環境整備(人、もの、ことの整備とその活用)の推進にあたって、必要不可欠であると考えた。

(2) 学校教育目標の具現化の立場から

本校の学校教育目標は、「一人一人の子どもに、自ら・共に豊かに生きる心、たくましく生きるための健康や体力、基礎・基本を身につけ確かな学力をはぐくむ。」であり、特にそのめざす子ども像として

「思いやりのある子」(ニコニコ)

「たくましい子」(ピンピン)

「よく考える子」(何かでピカリ)

という合い言葉をもって、子ども達と共にその諸目標の具現化に取り組んできている。

そこで、本研究は、子ども達が互いに深く関わり、友だちのよさを認め合いながら、いつも笑顔(ニコニコ)と共に学び合い、運動をする楽しさを十分に味わいながら、運動に親しむ資質と能力を高めると共に、体力の向上や健康な体の保持増進(ピンピン)を推進し、自分のよさや可能性を、さらに伸ばしたり、広げたりすることができるように(何か

でピカリ！)する取り組みとして、直接的に学校教育目標を具現化する教育活動である。

よって、本研究は、学校教育目標を具現化する上で、本校の教育活動の根幹をなす取り組みとして、大変意義深いと考える。

(3)本校教育の歩みから

本校は、平成7年度より、9年間にわたり、体育学習を中心に以下のような取り組みを積み重ねてきた。

体育科学学習指導の教材開発とその指導の工夫

・めあて学習の推進、支え合い活動の効果的支援のあり方

教科外体育の意図的、計画的、組織的、継続的な取り組みによる体力向上、及び体育科学学習指導との有機的関連

全学年を見通した教育課程編成の工夫(年間カリキュラムの工夫及び学校化)

など、教科としての体育の指導の工夫だけに留まらない体育学習としての総合的な研究実践を積み重ねてきた。

また、本校の本研究は、「特色ある学校づくり」という面でも、本校の保護者や地域住民に深い信頼を得ると共に、誇りをも与え続けてきた。さらに、本市全体の体育研究センター的な役割も果たし、その研究成果は、全県、全国にも轟くものとなってきている。そして、平成13年度には、全国学校体育研究連合会より学校体育研究優秀校という表彰も受け、本校の研究成果は、全国的に広く認められているところでもある。また、平成14年度には、児童の「皆泳」により、日本水泳連盟より、「優秀小学校」に選出され、表彰を受けることができ、「進んで運動に取り組む態度」が身に付きつつあり、学校の風土ともなっている。

よって、本研究テーマは、このような今までの取り組みとして残してきた大きな財産を生かしながら、さらに発展・進化させ、子ども達が、真に仲間とともにふれ合いを深めながら、生涯を通して運動に親しむ資質や能力を育成するとともに、健康の保持増進、体力の向上を期する上でも大変意義深いことである。

(4)地域・児童の実態から

本校は、福岡県の最南端の都市「大牟田」のさらに南の端に位置し、あと数百メートルも行けば、熊本県との県境に至るところにある。かつては繁栄を誇った三池炭鉱のお膝元の街で、活気にあふれていたが、石炭産業の衰退や炭鉱の閉山に伴い、急激に人口が流出し、児童数もここ数年激減している状況にある。

しかし、「どんなに街は寂しくなろうとも、子ども達の元気で、明るい笑顔の絶えない街であってほしい」という保護者や地域住民の願いは、街が寂しくなればなるほど、さらに強く感じさせられるものがある。

「体育・スポーツによる町おこし」的な本校の研究は、このような地域や児童の実態からも大変大きな意義があるし、今までにも大変大きな成果を残してきた。今後もこの大きな期待に応え続けるとともに、さらに発展させていくことが重要な学校課題でもある。

さらに、子ども達の実態を体育学習の研究という視点から見ると、めあて学習の定着によって、一人一人の子ども達の課題に即した活動が普段の体育科学学習の中で展開され、意欲的に学習に取り組む児童が大変増えてきた。

しかし、いわゆる「運動に対する二極化現象」の影は、年を追う毎に子ども達の実際の姿として、その色を濃くしてきている傾向が見受けられ、長年研究を積み重ねてきた本校でさえ、大きな課題の一つである。特に、高学年の女子に関しては、普段からあまり外遊びを好まず、体を動かす機会も限られているようである。そのため、体力テストの結果も芳しくなく、どの項目を見ても低い値を示しているのが現状である。

また、近年人口の流出によって児童数が減少し、単学級の学年も多い。そのために、子ども達同士での序列意識が表れ始め、よい意味での競争意識も薄らいできている。よって、子ども同士が互いに切磋琢磨して伸びていこうとする傾向も弱まりつつあるのが現状である。

このような現状から、運動嫌いな子ども、体育の学習は好きだけど、休み時間など自由な時間に進んで運動に取り組もうとしない子ども、取り組めない子どもなど、このような子ども達の存在は否めないでいる。そこで、子ども達相互が、互いのよさを認め合いながら、共に学び合い、共に高め合う楽しさや喜びを感じ合いながら、進んで運動に取り組むことができる子どもを育てる本研究は、本校の子ども達の実態からも大変意義深いことである。

2 主題の意味

(1) 好んで運動に取り組むとは、

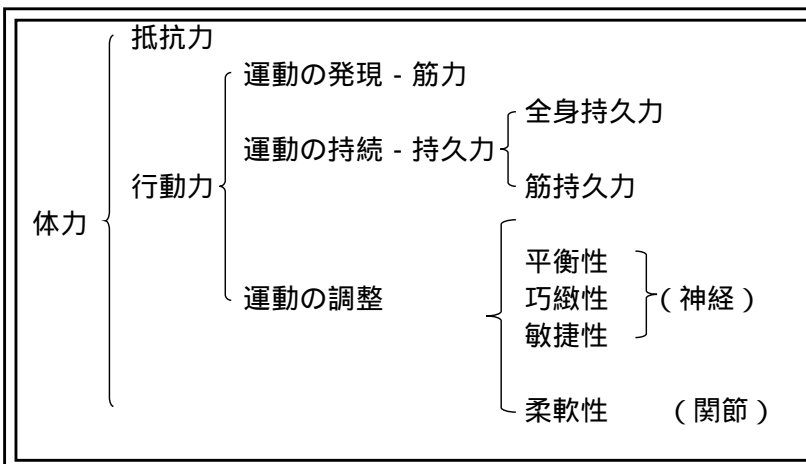
小学校期の子ども達は、体育科の学習に限らず、体を使っての運動・スポーツや外遊びなどに大変高い意欲を示し、活動的に取り組む子どもが多い。しかし、子ども達を取り巻く様々な環境の変化により、体を動かして楽しむことができない子どもの増加が懸念されてきている。いわゆる「運動における二極化現象」が進んできているのである。

そこで、本研究における「好んで運動に取り組む」とは、子ども達が本来もっている運動・スポーツに対する関心・意欲をさらに高めるとともに、子ども達の生活の中の運動・スポーツに接する場面（休み時間や放課後、休日などの自由時間）において、運動の持つ機能的特性に十分にひたり、仲の良い友達に限らず誰とでもかかわり合いながら、自分の今できる力を発揮して運動の楽しさを十分に味わい、運動することが日常化していることである。そして、さらに高い楽しさを求め夢中になって積極的に運動に取り組むことができる子どものことである。

さらにまた、今できないことにおいても、友達の姿や上級生の姿、さらには、テレビなどで目にする競技者の姿をもとに、「自分もあのようにやりたい・なりたい」という個人的な欲求をはっきりと持って、具体的な課題を持ち、自分なりの方法でねばり強く取り組んでいる子どものことである。

(2) 体力向上を図る子とは、

「体力」とは、右の図が示すとおり大きく分けて「抵抗力」と「行動力」に区分され、人が環境との関連において成し得る能力のことである。「抵抗力」は、主に環境の変化に耐えて活動しえる能力で、「行動力」は、環境の中で積極的に運動することによって成し得る能力である。



このように「抵抗力」や「行動力」は、環境に

よる刺激や運動による刺激によって体が適応し、自ずとその水準を高めていくことができるのである。かつて「子どもは風の子」という言葉をよく耳にすることがあったが、寒い戸外で子ども達が遊ぶ効果は、寒冷刺激によって高められる体温調整機能の向上や運動への適応能力を同時に高めていると考えられ、体というものは、このように運動への適応性という能力によってその生命を保ち、人としての存在を示すことができるのである。

よって、「体力向上を図る子」とは、健康の三原則である「運動」「休養」「食事」のバランスの大切さを理解し、自分の体力の特徴に気づき（個別性の原理）、そのよさをさらに伸ばそうとしたり（漸進性の原理）、課題をもって改善したり（自覚性の原理）することを継続的に（継続性の原理）運動に取り組むこと（過負荷の原理）ができる子どものことである。

- ・個別性の原理（個人の運動実態にあった負荷や動きを選んで行うこと）
- ・漸進性の原理（強度の弱いものから徐々に強いものへ）
- ・自覚性の原理（運動の目的を明確に持つ）
- ・継続性の原理（続けることで体力が向上していく）
- ・過負荷の原理（日常生活よりも負荷の大きい運動）

（3）豊かにかかわり合う運動学習」とは、運動における「かかわり合い」を考えたときに、右の図が示すように、運動の主体である「私」を中心として「自己」「他者」「モノ」とのかかわりが考えられる。

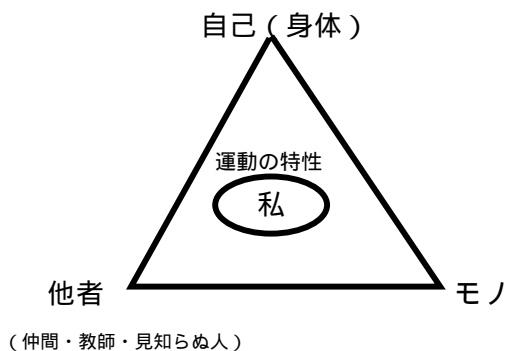
「自己」とのかかわりについては、今の自分の状態に働きかけ、自分のよさをさらに高めようとしたり、自分の課題を明確に持ってその課題解決のために試行錯誤しながら取り組むことである。

「他者」とのかかわりについては、学級の友達はもとより、教師や学校の他の学年の子ども達、さらには地域の人たちや他の学校の子ども達など、あらゆる人たちとかかわりを持つことである。

「モノ」とのかかわりについては、ボールや縄などの用具、施設やグラウンドなど、全ての物的環境のことである。様々な「モノ」の特性を生かし、運動を行う際にその環境に働きかけることである。

本研究においては、「自己」や「モノ」とのかかわり合いについても研究の視点として取り組んでいくが、特に「他者」とのかかわりについて、子ども達がどのようにかかわり合いながら学習を進めていけば、より意欲的に活動し、課題を解決でき、自分の技能や知識を伸ばしていけるかを究明するものである。

さらに「豊かにかかわる」とは、運動を行う際に「他者」とのかかわりを広く（誰とでも、いろいろな場面で）深く（学習のねらいに迫るかかわり）もつことである。



（4）日常の取り組み」とは

本研究における「日常の取り組み」とは、体育科の学習のみならず、子ども達が主体となって運動する機会を総合的に捉えた活動全体を意味する。

例えば、健康教育としての学級活動や総合的な学習の時間などの様々な取り組み、そして、業前・業間運動や学校行事（体育的行事）、地域のスポーツ行事等への参加奨励など、直接的に子どもへの指導に関わる内容が考えられる。さらに、保護者との連携を図った啓蒙活動やPTA活動での諸行事など様々な取り組みのことである。

従来からもこれらの取り組みは、どここの学校でも取り組まれてきたことであるが、「子どもの体力向上」という観点から、意図的・計画的に組織だった取り組みを展開することで、それぞれの取り組みのもつ目的がより一層明確となり、関連しあい、より効果的な取り組みになるものとする。

3 研究の目標

子どもが主体的に運動に取り組み、自らの体力を向上させることができる子どもを育成するために、体育科を中心とした学習活動や日常的な活動、保護者や地域との連携など、学校全体として組織的にどのように展開していけばよいかを実践的に究明する。

4 研究の仮説

次のような視点から意図的、計画的な取り組みをしていけば、運動を好み、主体的に運動に取り組み自らの体力を高めることができる子どもを育成することができるであろう。

体育科を中心とした「運動することの楽しさ」を十分に味わうことができる学習指導の工夫及びその展開

「わんぱくタイム」などの業前・業間運動や特別活動、総合的な学習の時間など、学校教育活動全体を通じた組織的かつ継続的な取り組み

家庭や地域への啓発及び保護者や地域の専門的な知識を持った指導者との連携を図り、内外に開かれた活動の推進

5 研究の内容及び方法

(1) 体育科運動領域における指導の工夫

- 年間指導計画、単元指導計画、評価計画の工夫
- ・体力の向上を図る年間計画の工夫
- ・年間複数単元の単元計画立案、実践、評価の累積
- ・運動意欲を喚起する評価の工夫
- 教材開発、指導方法、指導体制の工夫
- ・子どもの関心・意欲を高める教材開発
- ・運動のアナログンや体ほぐし運動を生かした「ひたる」活動の工夫
- ・TTによる指導体制の工夫
- めあて学習、かかわり合い、場づくりの工夫
- ・運動領域や発達段階に応じたためあて学習の推進、積み重ね
- ・かかわり合いを深めるためのグループ構成や交流による技能習得のための支援のあり方の追求及び場づくりの工夫
- 学習環境の整備

(2) 学校教育活動全体を通じた指導の工夫

- 「わんぱくタイム」などの業前・業間運動の取り組みの工夫
- ・学習内容や季節、行事と関連させた取り組みの工夫
- 特別活動や総合的な学習の時間での取り組みの工夫
- ・体育的行事や児童会集会活動を中心とした活動内容の発展、改善
- ・健康に関する学級活動及び総合的な学習の時間の展開の工夫
- 「三川チャレンジスポーツ」に対する取り組みの工夫
- ・「三川チャレンジスポーツ」の取り組みの推進
- ・外遊びの奨励（業間・昼休み）
- 体力の変容を把握するための工夫（評価）
- ・新体力テストの考察（近隣地域の同規模校との比較）

(3) 保護者・家庭への啓発及び家庭・地域・関係機関との連携を図る工夫

- 日常運動の取り組み啓発（意識啓発）
- ・学校だより、体力向上だよりなどによる啓発
- ・体力向上リーフレット、体力向上カルタ・健康カレンダーなどの作成
- 保護者や専門的知識を持った指導者との連携を図る組織の工夫（認識啓発）
- ・講演会
- ・地域の体育指導員等と連携し、内外に開かれた活動を展開する。
- 地域スポーツ行事等への参加奨励（参加啓発）
- ・港祭り、県堺綱引き、市民健康マラソン、スポーツ市民の祭典、サマースポーツ、プール開放など