

小規模校での体育・体力向上の取り組み

前コタキナバル日本人学校 教諭

群馬県太田市立城東中学校 教諭 吉川 明伸

キーワード：小規模校、体育、体力向上

1. はじめに

現在マレーシアには、クアラルンプール、ペナン、ジョホール、コタキナバルの4つの日本人学校があり、私が勤めたコタキナバル日本人学校は、ボルネオ島で唯一の日本人学校である。コタキナバル日本人学校は、4つの学校の中で最も規模の小さい学校で、1983年の開校以来、児童生徒総数40名を超えたことのない学校である。

コタキナバルのあるサバ州は、きれいな海や緑が多く、自然豊かな土地であり、観光地として開発が進められてきている。1980年代は木材を目的として日本企業も多く進出していたようだが、企業の撤退と共に児童生徒数も減少した。現在は、いくつかの企業や、領事事務所、コタキナバルに家庭を持つ方の子ども達などが通っている。

小さい学校であるが、元気いっばいに生活している子ども達と保護者、日本人の方々に作られたとても温かな学校である。

私は、2年目から体育主任を任されることになり、小さな学校、少ない人数の中でいかに体育の授業を行うか、いかに運動量を確保するかを考えて実践してきた。これまでの先生方が積み重ねてきたから授業してこれたわけだが、その中には様々な工夫がされているので、ここで紹介したい。

2. コタキナバル日本人学校

(1) 児童生徒の構成

私が勤めた3年間では、小学部と中学部を合わせて20名から24名ほどの児童生徒がいた。

学年	小学部							中学部				計
	1	2	3	4	5	6	計	1	2	3	計	
男子	1	1	1	0	3	2	8	0	2	0	2	10
女子	0	1	3	3	0	3	10	1	1	0	2	12
計	1	2	4	3	3	5	18	1	3	0	4	22
家庭数	0	1	2	1	1	5	10	1	2	0	3	13
学級数	1		1		1		3	1			1	4

上の表は2015年5月の時のものである。すべて複式学級で構成され、学年に1人だけということもあった。

(2) 施設・設備

コタキナバル日本人学校の校舎は、もともとアパートだったものを改築して作られたものである。そのため、日本の学校のような校庭はなく、20m四方ほどの校庭があり（右写真の芝生の部分）、鉄棒、雲梯、ジャングルジムの遊具があるだけである。

アパートの時の部屋をそのまま教室として使用し、小さいながらも図書室やコンピュータ室、理科室などがある。これは開校当初の先生や日本人会の方々が大変な思いをして作り上げたものであることは間違いないだろう。



校舎と校庭

3. 体力向上のための取り組み

(1) 体育の授業

①授業の構成

少人数でしかも小学1年生から中学生までいる授業をいかに作るか。きっとこれまでの先生も悩んできたことだと推察する。2015年を例にあげて考えてみると、学級ごとに授業を組み立てようとするれば、1・2年生学級は3人だけで体育をすることになる。これでは、チーム対抗で行う活動や鬼遊びも難しい。同じ理由から学年ごとの授業はもっと困難である。かといって全員でやるには内容の差が大きすぎてしまうため、小学部1年生から4年生（以後、低学年体育と書く）と5年生から中学部まで（以後、高学年体育と書く）の2つに分けて実施した。2015年で言えば、低学年体育10人、高学年体育12人となる。

私は2年目と3年目の2年間、低学年体育を受け持った。1年生から4年生までが活動する際、最も注意すべき点は内容である。1年生のためだけの活動を設定しては4年生にとって不十分な内容となってしまうし、4年生の内容で進めたら1年生はついていけない。そこで、基本的には1・2年生の活動と3・4年生の活動の2通りを考えた。

ボール投げの運動を例に挙げてみる。全体でボールの投げ方やボールに親しむ運動を取り入れる。その後、1・2年生3人は、壁の的を目がけて投げる的当てゲームでポイントを競う活動、3・4年生は2チームに分かれて、段ボールを落とす、ディフェンスつきの的当てゲームを取り入れた。

すべての授業で2つに分けたわけではないが、1時間の中で極力学年に応じた活動を取り入れた。タグラグビーを実践したときは、全員を2チームに分けてゲームを行うこともできた。

②運動量の確保

広い校庭がない中でも、「1時間運動した!」と実感できるような授業を作ろうと考えた。30人から40人学級で授業を行う場合、準備の時間や順番を待つ時間が生まれるが、少人数のコタキナバル日本人学校では、その分の時間は短縮できる。その時間を使って、体づくり運動や鬼ごっこをほぼ毎時間取り入れた。

跳び箱やマット運動の授業では、授業が始まる前に準備をすませる。授業の開始とともに準備体操をして、体づくり運動（リズムに合わせてスキップ、体ジャンケン、馬跳び、手押し車、フラフープを使った運動など）を行う。その後、学年の課題に合わせて跳び箱やマット運動に取り組ませた。

(2) 運動会

コタキナバル日本人学校の運動会は校庭で行われる。もっと広い場所を借りて行う方法もあるし、何年か前は借りて実施していたこともあったそうだが、毎日の練習時間を考えると校庭で行う方が効率的である。20m四方の校庭で行うわけであるから、種目は日本と同じようにはいかない。実際に行った種目は、ラジオ体操、応援合戦、台風の目、玉入れ、二人三脚、玉入れの玉をキャッチする競技、障害物競走、騎馬戦、タイヤ引きや棒引きなどである。

これらは、その年の教員がこれまでの競技を踏まえつつ、知恵を絞って考え出されたもので、狭い校庭でも実施でき且つ運動会に適した種目である。

児童生徒が赤白2つのチームに分かれて競い合うのだが、【すべての競技に全員が参加する】というのが大きな特徴だ。どの種目も小学1年生から中学生までが参加するため、種目によっては、低学年と高学年で難易度を変えて実施した。例えば、紅白玉をキャッチする種目は、低学年は距離が短く、箱でキャッチできるのに対して、高学年は距離も長く、素手でキャッチしなければならない。先生方が考えて作られた種目は毎年大盛況であった。

ちなみにコタキナバル日本人学校の運動会は、日本人会との共催となっており、保護者も含めた日本人会の方々が参加できる種目もある。

(3) 周辺施設の利用

工夫するだけでは困難な場合は、近くの施設を利用して体育を実施した。

①水泳

学校にプールがない以上、借りて行うしかない。近くには市営のプールとホテルのプールがあり、数年前からホテルのプールを借りて実施した。事前に申請したり、費用がかかったりしてしまうが、安全で大きなプールで水泳学習をすることができた。



ホテルのプールでの水泳（上）
体力調査（下）

②体力調査

反復横跳びや握力など、校内でもできる内容は校内で行い、50 m走、ボール投げ、シャトルランの3つは、近くのグラウンドを借りて行った。

(4) 朝の時間の利用

コタキナバル日本人学校の児童生徒は、8時までに登校してくる。

8時40分から1校時が始まるわけだが、その間の40分間に、朝の活動、朝読書、学活が行われている。朝の活動では、全校朝会や音楽集会、月に1度のテストなどが行われている。月曜日に朝会や集会が行われ、火曜日から金曜日は運動する時間が設定されている（以下、朝トレと書く）。朝トレはこれまで、校舎の周りを5分間走る「5分間走」と縄跳びを行ってきた。運動する時間をなかなか学校外でとれない子ども達のことを考えて始められたのだと思うが、これをさらに充実させたいと考えた。

ちょうど私が勤めていたときは、運動の得意な先生が揃っていた。体育が専門の先生、野球経験のある先生、海外で体育を教えた経験のある先生、剣道を続けている先生、小学校1年生から6年生まで指導経験のある先生など。先生方の協力を得ながら、2学期に多様な運動を取り入れた。

多様な運動は、マット運動、ラダートレーニング、遊具を使った運動の3つである。体育を専門としている先生にマット運動を、野球の指導経験が豊富な先生にラダートレーニングやボール投げを指導していただいた。鉄棒と雲梯を使った運動は私が担当し、他の先生には各活動の補助に入ってもらった。また、鉄棒チャレンジカードを作成し、意欲の向上を図った。

5分間走は、2学期、3学期も火曜日だけ実施して、1年間通して活動できるようにした。何周走ったか記録できる用紙を準備して、年度末には賞状を用意した。3学期に実施した縄跳びも賞状を用意して、意欲の向上を図った。

4. 運動の日常化のために

月・水・金曜日の昼休みは「全校遊び」という活動が位置づけられていて、全員で鬼遊びをする。これは前から続けられている活動で、必ず先生も参加する素晴らしい活動である。

火・木曜日はそれぞれ好きな事をして過ごすのだが、サッカーやドッジボールをする子もいれば、一輪車で遊んだり読書したりする子もいた。

休み時間に外で遊ぼうにもあまり選択肢がない状況を少しでも改善しようと、遊具のペンキを塗り直し、けんけんぱができる丸を地面に描いたり、タイヤ跳びのタイヤを埋めたりした。一輪車は古くなって修復ができなかったため、新しいものを購入した。先生方と協力して、ラダートレーニングができる模様をペンキで描いたり、ボールの的当ての丸を塗ったりした。

帰りのバスが出発するまでの時間や保護者会で親を待っている間に、遊具で遊んだり、けんけんぱをして遊んだりしている子の姿が見られた。

5. おわりに

実践したものの多くは、これまで派遣されてきた先生方が作り上げてきたものを継続しただけである。また、私が勤めていた間は、運動または運動の指導が得意な先生が揃っていたからこそ実践できたものばかりである。私の実践というよりは、コタキナバル日本人学校の取り組みというとらえ方をしてほしい。

派遣期間中、学校外でも子ども達が運動できる機会があった。領事事務所の方がタッチラグビーを教えてくれたり、野球を続けている企業の方が野球教室を開いてくれたりしたのだ。また、保護者にZUMBA（コロンビアのエアロビクス）のインストラクターの方がいて、日本人会行事の中で子ども達と一緒にZUMBAを取り入れてくれた。保護者を含む大人達が楽しく運動しているのだ。「子どもの体力向上のためのハンドブック」にもあるように、家の人と運動やスポーツをすることは、確かに子ども達の体力向上に結びついていると感じた。大人も子どもも一緒になって運動することの素晴らしさに触れることができた、恵まれた派遣期間であった。

私が勤めていた3年間は、幸い20名程度の児童生徒数がいたため、工夫の幅も広がったが、以前はもっと少ない年もあった。つまり、その年その年の児童生徒数、学年の構成を考えて、【いかに授業を組み立てるか】が大切なのだと気づく事ができた。これは、日本においても同様で、目の前の子ども達にとってどんな授業を組み立てればよいか考えることにつながる。現在私は体育を教える立場ではないが、コタキナバルでの経験を生かして、現状、実態に合った授業作りに取り組んでいきたい。

3年間の貴重な体験ができたのも、子ども達、保護者、日本人会、過去の派遣教員も含めた先生方、文科省や関係機関の方々のおかげである。そのことを忘れずにこれからも研鑽を積んでいきたい。