

ドーハ日本人学校における体力向上の取り組みについて

前ドーハ日本人学校 教諭

鳥取県倉吉市立関金小学校 教諭 佐伯 征彦

キーワード：在外教育施設、ドーハ、体育、新体力テスト、体力向上

1. はじめに

(1) カタールについて

カタール国は、アラビア海に面した半島形の国である。人口は約260万人（2017年7月現在）で、そのうち在留外国人は全人口の75%以上を占める多国籍国家である。公用語はアラビア語であるが、多国籍国家ということで英語もよく使われている。

カタール国はイスラム教であるため、戒律があり、公立学校や政府の補助のある独立学校では男女別の学校に通う。また、現地校以外にも各国の外国人が通うための私立校であるインターナショナル校が400校以上もあり、どの学校に入学するかを選ぶことができる。

気候は4月から10月まで、連日40度を超える日が続き、最高気温は50度にまで達する日もある。そして年間降水量は100mmを下回るなど厳しい自然環境である。しかし、11月以降は気温が下がり、平均20度前後となり比較的過ごしやすくなる。

(2) ドーハ日本人学校の運動学習環境

4月から10月まで、連日40度を超える厳しい自然環境である。そのため体育の授業や休み時間の運動は室内で行うことが多い。また、本校には15m四方のホールがあるだけであり、体育館などの運動施設がないので、児童生徒には十分な運動の環境が保障されているとはいえない。

また、ドーハ日本人学校はカタールの中心部であるドーハから車で30分ほどかかる場所に立地しており、児童生徒の通学はスクールバスを利用している。そのため自宅と学校以外で外を歩く機会が非常に少ない。帰宅後も安全性の問題から自由に外に出歩くこともできず、学年に応じた体力・運動能力の定着を図ることが難しい状況にある。

2. 体力向上のための具体的な取り組み

(1) 体育の授業の充実

体育の授業では、週に1時間の室内（校内）運動と、週に1回の水泳運動（4月～10月）、校外体育（11月～3月）を基本として実施している。

<室内運動の様子>

週に1時間学年部ごとに体育の授業として運動を行う。15m四方のホール内で行うため、場の設定やルールなどを工夫して活動する必要があるため、運動量の確保が1番の課題となる。年中気温が高いため、基本的に室内での活動になる。

① 4月～10月 水泳授業 Aspire Aquatic Center

<水泳授業の様子>

少人数であることから、学年で分けるのではなく、泳ぎ方やタイムを参考にコース分けして練習を行う。各コースの担当でメニューを決め、それぞれのコースの目標を達成できたら次のコースへと進む。水泳学習後には自分の練習を振り返ったり、次の練習の目標を決めたりできるよう感想カードを書いて提出するよう習慣づけた。

② 11月～3月 陸上授業・外遊び・運動会練習 Al Rayyan Park

<校外体育の様子>

外で活動できる期間が限られていることから、思いっきり体を動かすことを1番の目的として活動している。委員会などが全校で遊べる内容を考えたり、学年部ごとに担任の先生が中心となったりして活動を行っている。

(2) 日常的な運動への取り組み

体を動かす機会が週に1度の体育と週に1度の校外体育(水泳・外遊び)だけになる児童生徒が多い中、体力の向上を目指して、2016年度(派遣2年目)から朝運動の実施をした。朝の会が終わったあと5分間、各学年または学年部ごとに運動を行った。

<朝運動内容例>

・逆立ち ・ブリッジ ・馬跳び ・なわとび ・柔軟体操 など

(3) 体育的行事の実施

年間を通して以下のような体育的行事を実施し、児童生徒の意欲を高めたり、日頃の取り組みの成果を発表したりする場とした。

①新体力テスト(4月実施)

学校が始まってすぐに新体力テストを実施している。(4月中旬)これらの結果をもとにしながら体育の授業や学校としての取り組みを検討していく材料にもなっている。

②水泳オリンピック・記録会(11月実施)

水泳の練習の成果を発表する場として2016年度(派遣2年目)に水泳オリンピックを企画・開催した。これまでは水泳記録会として自分の記録との勝負をしてきた児童生徒であるが、オリンピックとすることで仲間(ライバル)と競い合うことでより高みを目指したり、思った以上の力が出ることに気づいたりすることができた。また、運動会のようにチームを作ることで、団結力が生まれたり、仲間を応援する気持ちも高まったりした。

③運動会(1月実施)

3学期最大のイベントである運動会。運動会に向けての話し合いや練習を通して、意欲の向上や体力を高めることができた。3年目には一般の方(日本人)にも参加をしていただき、運動会を盛り上げることができた。

④マラソン大会(2月実施)

ドーハ日本人学校には校庭がなく、学校周辺を走ることができる環境ではないので、バスで30分移動して海岸通りを走ることになっている。以前は砂漠を走る砂丘マラソンを行っていたが、砂を吸いこんでしまう環境面や、足への負担を配慮し、走る場所を変更している。学校では、マラソン大会に向けて朝運動の時間や休憩時間に校舎の周り(約200m)を走ることによって持久力をつけている。

(4) 運動用具・環境の整備

体を動かすことが厳しい条件がある中、児童生徒が体力の向上を図れるような環境の整備に努めている。運動用具・施設の拡充や、多様な運動ができる場所の開拓などを行った。また、道具だけでなく掲示物でも運動意欲が高まるよう、ドーハ日本人学校の運動に関する歴代記録を作成し、目標とさせた。歴代記録を超える記録を出すと、自分の名前が残るという目標もでき、意欲が高まり、掲示物での効果を感じることができた。購入した用具については、海外では手に入らないものも多く、日本から取り寄せる形で購入したものが多数ある。



歴代校内記録掲示板を作成

<平成 27 年度以降に購入した体育用具>

- | | | | |
|-----------|------------|------------|----------|
| ○サッカーボール | ○ソフトバレーボール | ○セーフティマット | ○大縄跳び |
| ○バスケットボール | ○風船バレーボール | ○水泳用プル&フィン | ○跳び箱 (大) |
| ○ハンドボール | ○ハンドボールゴール | ○Tボールセット | |

(5) トップアスリートとの交流教室

カタールはスポーツが盛んであり、国が安全であることから国際試合（大会）が開催されることがある。その機会を利用してドーハを訪れるトップアスリートとの交流事業も積極的に実施している。トップアスリートと交流することにより、スポーツへの興味を持ったり、未来のトップアスリートを目指すきっかけや目標になったりした。

- 全日本男子ハンドボール選手来校
- アジア室内選手権陸上選手来校
- 男子バスケット 3 × 3 「チーム東京」選手来校
- 水泳日本代表選手来校
- サッカーオリンピック予選エスコートキッズ



など 日本代表のエスコートキッズとして入場

3. 児童生徒の実態と比較（日本とカタール）

(1) 体育のカリキュラムについて

本校の体育のカリキュラムは日本の学習指導要領に則り進められている。1 回の授業時間は小学部が 45 分、中学部が 50 分である。実技教科は教科担任制を取り入れていることから体育の授業は体育担当者が授業を進めることになる。また、本校は、小学部から中学部までの人数が 19 名（2017 年 7 月現在）という小規模の学校である。そのため、体育活動の形態は、小学部低学年、中学年、高学年、中学部の 4 つに分けて実施し、学年の枠を超えた活動を取り入れている。しかし、それぞれの学年部で分かれていても 3 名しかいないところもあり、集団での活動や、チームを作って作戦を考えるなどの活動が十分に取り入れられているとは言い難い。また、気候や運動場所の確保が難しい点から、4 月～10 月の間は水泳活動に重点を置き、週に 1 度近隣のスポーツ施設にて 1 時間の水泳の授業を実施している。11 月以降は過ごしやすい気候となるため、週に 1 度公園へいき、運動をしたり、遊んだりして体を動かしている。また、1 月に運動会を実施するため、運動会の練習は週に 1 度以上外で行うこともある。

カタールの体育のカリキュラムは、日本と同様カタール国が示したものに則り進められている。現地校は週に 3 回程度体育の学習があり、1 回の授業時間は 50 分である。体育専門の教員が指導にあたり、20～30 名程度の児童生徒に対し、3 人（複数）の教員が指導にあたることもある。体育活動の形態はクラスまたは学年単位で行われる。現地校は広い体育館やサッカーコート・バスケットコートがあり運動する環境は整っている。ただし、学校内にプールがあるような学校はなく、水泳の学習を学校では取り入れていないようである。

(2) ドーハ日本人学校の新体力テスト結果の考察

日本人学校の児童生徒の結果を総合的に見てみると、50m 走と 20m シャトルランが全国平均と比べて低い結果が出ている。これはカタールの運動環境に起因するもので、広い場所で運動したり、遊んだりする機会が少ないからではないかと考えられる。また、子どもたちから話を聞いてみると、「運動をしなくてもいい」という気持ちもあるようだ。したがって、学校の授業や休憩時間、または行事などの中でいかに運動できる環境や時間、そして雰囲気を作ることができるかが課題となってくる。ただし、私が赴任した 1 年目の結果に比べるとこの 3 年間で記録がよくなっている。その理由の一つとして、2 年目から実施した朝運動が挙げられる。週に 2 回しかな

い体育の時間以外で運動する機会を作ることで、運動が身近なものとなり、抵抗なく毎日運動を続けられたのだろう。内容も、ストレッチ・ブリッジなどの柔軟性、縄跳び・マラソンなどの持久力、的当て・ボール投げなどの投力、倒立・筋トレなどの筋力、馬跳び・フラフープなどの敏捷性というように内容も多様なものにし、まんべんなく力がつくように意識したメニューを作成した。このような日々の体育的な活動の取り組みが実を結んだのではないだろうか。

4. おわりに

3年間意識的に実践してきた取り組みにより、少しずつではあるが、児童生徒の体力向上に尽力することができたのではないかと思う。1年目は、子どもたちの実態を調べ体力向上の必要性を感じ、2年目に、それらを踏まえた実践に取り組んだ。そして、3年目には現地校の児童生徒との体力を比較し、足りない部分を補うことができた。子どもたちは、3年間を通して、運動に関して興味を持ち、楽しく、意欲的に活動する姿をたくさん見せてくれた。

しかし、まだまだ課題は多い。ドーハ日本人学校では児童生徒数の減少が著しい。そして、年ごとに児童生徒数が増える。また、ドーハ日本人学校にはインター校からの転入者もある。日本のカリキュラムで学習していないため、日本では当然やっていることができない児童生徒に直面する場合もある。そのため、環境面だけでなく、そのときの人数や状況によって授業の内容や活動を変えたり、修正したりしていく臨機応変さが必要となってくる。

これからも計画的に体力向上や生活習慣の見直しを含めた健康教育向上の取り組みを進めていけるよう、できる限りの環境整備に努め、後任との引継ぎを密にして、ドーハ日本人学校の子どもたちの一層の体力向上を目指していきたい。

最後になりましたが、在外教育施設への長期研修の機会を与えていただいた文部科学省、鳥取県教育委員会、北栄町教育委員会の皆様に、心より感謝いたします。