

# ウィーン日本人学校における体育科指導と実践

前ウィーン日本人学校 教諭

青森県三戸郡五戸町立五戸小学校 教諭 杉 若 雅 也

**キーワード：在外教育施設の体育科指導、体づくり運動、体力向上に向けた実践**

## 1. はじめに

在外教育施設では、学習指導要領に基づいた教育が行われている。しかし、国の置かれている状況等により、十分な体育指導が行われていないこともあるだろう。そこで、在外教育施設における体育科指導を調査し、海外に暮らす児童生徒の体力向上を研究の柱とした。ここでは、海外にあるという現状を鑑みながら、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の基礎を育てることを念頭に置いた体育指導の実践を紹介したい。

## 2. ウィーン日本人学校での体育科指導の実践

### (1) ウィーン日本人学校の現状と課題

ウィーン日本人学校は、小・中合わせて30名前後の小規模校である。体育の学習は2~3学年の合同で行われる。教科担任制であるので、複数学年の体育を担当した。その中で、ウィーン日本人学校（以下、本校）における体育科指導において、以下の課題が浮かび上がった。

#### ①運動経験の不足

オーストリアでは、学齢期の子どもだけでの外遊びが、あまり勧められていない。現地では、子ども同士で遊ぶ子もいるが、その数は少なく、親が公園に付き添ったり一緒に遊んだりしていることが多い。本校児童も同様であり、放課後に外で遊ぶ機会は日本より少ない。また、生活している地区が違っていると、放課後に一緒に遊ぶこともない。これらの事情から、学校でのみ体を動かす児童生徒が多い。

また、地域のスポーツ団体はあるが、言語面での不安により、積極的に参加している児童生徒は少なく、参加していたとしても、週1~2回程度しかない。多い子で、週あたり運動する時間が5~7時間程度となっている。その中で体育の学習時間は3時間あるとして、体育科指導にかかる比重は大きいものと思われる。

#### ②環境面の課題による体育学習の難しさ

本校には体育館がない。外に芝生の校庭はあるが、室内での体育はタイル敷きのホールで行うため、「痛い、怖い」など情意面で意欲が低下する。また、小学1年生から中学3年生までが、発達段階に応じて使用できる教具が少なく、あるもので工夫しながら行わなければならない。児童生徒にとって、教具が少なく、あっても小さすぎたり大きすぎたりするのである。これにより、技能習得が難しい児童生徒にとっては、意欲低下の要因のひとつにもなり得る。

### (2) ウィーン日本人学校の課題解決のための実践

本校の課題解決のため、日常の体育科指導において実践できることを考察した。以下にその2つの実践を紹介する。

#### ①新体力テストを実施。結果を日常の学習指導に反映させ、授業の充実と改善を図る

本校では年1回、6月に新体力テストを行っている。調査の結果、体力の3極化があるということが明らかになった。運動能力の差だけでなく、一部の運動に特化し、その他の運動はあまりできないという傾向である。以下はその際の考察の一部である。

※各種の運動に接する機会が少ないという海外事情も考えられる。

※握力が高いのは、自由時間におけるドッジボールや野球などの効果だと思われる。また、投力が下がった要

因のひとつとして、一部の児童生徒だけがドッジボールをするという、遊び方の変化によるものと考えられる。

※走力が下回っている要因として、思いっきり走る機会・経験が少ないということが考えられる。

少人数の上、転出入も多いので一概には言えないが、やはり運動に接する機会や運動経験が不足しているものと思われる。そこで、自分の担当する体育科指導へ反映させ授業の充実や改善を図ったり、職員間での共通理解を図ったりした。また、体育の時間の前には、校庭を走ったり、単元配列を工夫して劣っているものを全体的に底上げするための年間計画を立てた。バランスの良い体力をつけることを配慮したものである。

## ②体づくり運動を帯状単元として取り入れる

学習の始めに、短時間での体づくり運動を組み込んだ。他単元と組み合わせ、帯状に時間をとることで長い期間、各種の運動をすることができるのである。また、情意面での不安や体育への苦手意識を取り去るため、体ほぐしの運動の要素を取り入れたり、ゲーム化したりするなど、楽しんで運動に取り組めるよう配慮した。

段階	時間	つかむ	ふかめる		まとめる
		1	2・3・4・5・6・7・8	9	10
学習活動	10	・オリエンテーション ・今できる技の確認 ・練習方法を知る。	・場の準備・整列・挨拶 ・体づくり運動		・場の準備 ・技を発表しあう。
	30		・技の練習 めあて① 今できる技を正しくできるようにする。 めあて② 新しい技に挑戦する。	・発表会に向けて練習する。	
	5		・ストレッチ ・感想・次時の確認 ・片付け・挨拶		

帯状で体づくり運動を組み込んだ単元構成の例（マット運動：通常 6～8 時間）

## 3. 体づくり運動の実践

### (1) 小学部での実践

#### ①折り返しの運動

折り返しの運動（5～10m 程度の一定の距離を様々な動きで往復する運動）では、主運動につながる動きを関連させながら行った。マット運動であれば、ウサギ（腰を高くする動き）・カエルの足うち（逆さ感覚）などを行うことで、各種の運動技能に必要な動きの素地を養うことも可能である。また、ある程度慣れてきたら、前回りや後回りなどを取り入れると、既習事項の確認となり、新しい技の練習をする時間の確保が可能である。それにより運動量の確保や動きの質の高まりが期待される。

低学年が固いホールで転ぶと痛くて怖がってしまう。そのような不安を取り除くため、よつん這いになったり、転がったりしてホールとの距離を近づけることで、児童が不安を解消し、楽しんで取り組むことができた。低学年は、動物を模した動きに心理的な抵抗がない。大変意欲的に取り組む児童が多かった。

#### ②体ほぐしの運動の要素も取り入れる

いろいろな仲間と協力したり、励ましたりしながら、運動を楽しみ、体を動かす心地よさを味わうことが体ほぐしの運動のよさである。手軽で分かりやすいため、現地校での交流活動でも活用された。

### (2) 中学部の実践

基本的な考えは、上記と同様である。しかし、発達段階を考慮し、動物歩きではなく、サーキットトレーニングを行った。中央でじゃんけんをして、勝ったらホール四隅にあるコーンまでダッシュして縄跳び 30 秒、負けたら違うコーンへダッシュして反復横跳び 30 秒などのように、短い距離だが運動量を確保しながら、各種の

運動をゲーム感覚で楽しんでもできるように工夫した。

### (3) 体ほぐしの運動の活用（体ほぐしで心ほぐし）

体づくり運動は、体ほぐしの運動と体力を高める運動で成り立っている。従って、体ほぐしの運動も行った。体育の授業で行ったもので、前述にもあるように現地校との交流で役立つものもあったので紹介したい。言葉が分からなくても一緒に活動でき、初めて会った者同士でも、心がほぐれるので距離が縮まるのである。

#### ①じゃんけん列車

じゃんけんで負けたら勝った人の後ろにつながる。続けると長い列車が出来上がる。ドイツ語では、Schere、Stein、Papier（シェアレ、シュタイン、パピア）「はさみ、石、紙」と言う。日本人学校の児童生徒は、ドイツ語学習の時間で習っているので、すぐ話すことができる。どちらの国の児童生徒にとっても、お馴染みの言葉である。それもお互いを結ぶものとして有効ではないだろうか。

#### ②集まれ集まれ

音楽を流し、自由に歩く。音楽が止まったら、ある数を指定される。その人数のグループを作るというものである。リズム太鼓で数を示したり、カードで見せたりするので、現地の子も日本人学校の子もすぐに数が理解できる。ここで「自分の学校以外の子とグループを作り、手をつないで座ろう」と制限をかけることで、現地校の子とも触れ合い、緊張がほぐれる。交流の第一歩が、自然に楽しく踏み出せるのである。

#### ③風船バレー

お互いに自己紹介したら、相手の名前を呼び合いながら風船バレーをする。この活動ですっかり仲良くなり、交流も盛り上がっていく。

ここ数年、現地校との交流活動では、上記の3つが導入の段階で取り入れられている。児童生徒同士と一緒に活動したり、触れ合ったりすることで心がほぐれ、言葉が通じて通じなくても距離が縮まる。その後の交流がよいものとなるのではないだろうか。体ほぐしの運動の効果であると実感した。

現地でも、同様の運動があるのであろう。興味深い体育の学習を目にした。体育館にある様々な用具。それらで思いっきり遊んだあとに、ペアをつくる。1人が目かくしをして、もう1人がその用具で遊ばせるのである。ブラインドウォークという、構成的グループエンカウンターの手法が取り入れられたものであった。それにより信頼感が育まれる。体ほぐしの運動に共通するところであろう。そのような運動が、現地ではどのような位置づけにあるのか、また、どのように活用されているのか、さらに詳しく調査できなかったのが、大変心残りである。

### (4) 考察

以上のことから、運動不足になりがちな在外教育施設の児童生徒に十分な運動をさせ、且つ体育に対する意欲面の向上を図り、自ら進んで体を動かすことに楽しみを感じさせることが、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育成することにつながると考えた。

## 4. 授業実践以外での体力向上へ向けた取り組み

### (1) 長縄跳びの活用

本校の体育指導に携わる中で、本校の課題を解決し、バランスの取れた体力向上のみならず体を動かすことに楽しみを感じさせるために効果的なものは何かを考えた。その1つとして長縄跳びを行った。調整力だけでなく、運動量も豊富になるので、持久力を高めるのに効果的と思われる。また、限られたスペースと道具等の環境面での不安も解消されるものであると考える。さらに、1人だけでなくみんなで跳ぶことで、仲間とともに楽しく運動する体ほぐし運動の要素もあると考える。

先に述べたように、本校は部活動がなく、地域では児童生徒が運動できる場が少ない。従って、放課後は

図書館等で過ごす児童生徒もいる。そのような児童生徒にとって、体を動かす機会になると考えた。

初めは、放課後にホールに出て、子どもたちに声をかけて長縄跳びをしていた。なかなか人が集まらなかったため、同好会と称し、全校に組織的に呼び掛けることにした。全教員にも周知し、理解を得た。

## (2) 長縄跳び同好会の概要

- ・長縄跳びをして遊ぶ。対象は全校児童生徒。自由参加。
- ・下学年（1～3年生）は主に回旋している長縄を跳ぶ。  
郵便屋さん → かぶり跳び → 迎え跳び → 0の字跳び → 8の字跳び
- ・上学年（4年生以上）は、かぶり跳びから始め、ダブルダッチに挑戦。

## (3) 成果と課題

普段、ホールや外で体を動かさない児童生徒も集まってきた。全校児童生徒約30名中18名が参加した。同僚の協力も大きい。回し手を手伝ってくれる教員がいるときは、ダブルダッチもでき、子どもたちは、よりたくさん運動をすることができた。運動が苦手な子も参加し、初めて長縄やダブルダッチができた子もいた。10分程度でも、子どもたちの息が上がっていて、やはり長縄は体力向上に効果的である。

また、教員側にとっても利点がある。放課後に児童生徒と触れ合うことができ、信頼関係を築き、児童生徒理解を深めるためにも効果的である。中学部には、部活動の代わりにともなるかも知れない。いくつかの効果が期待できるものとする。

しかし、放課後の生徒指導や急な会議などにより、不定期な実施になってしまい、10回前後しか行うことができなかった。継続して定期的に行うことができなかったことが課題であった。

## 5. 研究のまとめ

本研究では、在外教育施設における体育学習について実態を知り、児童生徒の心身の健全な育成のため、どのような取り組みを行うべきかを考えていき、実践することが主なねらいであった。研究を終え自らの反省や課題として、現地の学校体育の状況も調査不足であったことがあげられる。2つの国を比べ、体育学習の考え方を深化させ、日常の体育授業のさらなる充実を図ることができなかった。オーストリアでは、老若男女、公園やドナウ川沿いを走る姿をよく見かける。生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てることにおいては、日本とは違った考え方があるのだろう。今後研究を進めていく上で、いろいろな情報を収集し、広い視野を持ちたいものである。

最後に、今後の展望としては、継続して児童生徒の体力向上に向けて研鑽を重ねていきたい。たくさん汗をかいて思いっきり走りまわるような運動経験を大切にしていきたい。授業の中では十分な運動量を確保しながら、身体感覚・運動技能・体力の向上を図り、充実した体育授業を実践していきたい。そのような授業を通し、児童は運動や仲間とのかかわりの中で、いろいろな動きを楽しみながら行い、運動への関心を高め、児童の心身の健全な育成を図りたい。それが、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の育成につながることであろう。

## ●参考文献

平川譲、「体育・いっしょにのびる授業づくり— 子ども・なかま・教師（授業Cシリーズ）」、2005、東洋館出版社