

# ドーハ日本人学校における計画的・継続的体力作りの実践

前ドーハ日本人学校 教諭

神奈川県秦野市立本町中学校 教諭 小 畷 元

キーワード：在外教育施設，ドーハ，体力づくり・健康づくり教育，保健体育教育，生活指導

## 1. はじめに

中東にある秋田県ほどの面積の小国カタール，平成21年度より新開校するドーハ日本人学校の一員として遣されることとなった。何もない校舎に児童生徒と協力して物品を搬入することからはじめ，一步一步学校を作ってきたこの3年間，カタールで暮らす子どもたちに対する理解が深まる中で，大きな問題に直面することになった。これから，厳しい自然条件に暮らす子どもたちに対するドーハ日本人学校の取り組みを紹介したい。

## 2. カタールに暮らす子どもたちの状況

カタールに住む子どもたちは，4月から10月まで連日40度を超える厳しい自然条件の中，十分な運動の機会を持ちにくい。学校では体育授業や休み時間の活動は室内に限定して行わざるを得ない。また帰宅後も自由に外出しにくく，学齢に応じた体力，運動能力の定着が難しい状況にある。こうした事情から，児童生徒の健康維持と体力向上を，体育授業のみならず学校生活全体の中で計画的・継続的に考えていく必要があると考えた。



平成21年度 第1回運動会の様子

## 3. ドーハ日本人学校における計画的・継続的体力作りの実践

### (1) 本校の教育環境の実態

上述のカタールの厳しい自然環境に加えて，本校は小学部から中学部までわずか30人程度の小規模日本人学校であるため，学年ごとの体育活動が困難である。施設面でも対角線約12メートルの八角形のホールが2つあるのみで，行うことのできる運動や遊びも限られており，つねに安全面への細かな配慮が必要となっている。また学年の枠を超えた全校体育活動を取り入れ，計画的で段階的な指導をしていく必要がある。本校の特色の一つである全校水泳授業に関しては，学校より車で20分ほどの国立の体育施設のプールを使い，週末の2時間を使って通年で行っている。

### (2) 指導の目的について

- ①「健康に関連する体力」とは一般的に体組成（体脂肪率），心肺機能，筋力，筋持久力，柔軟性をいう。それらを向上させるための運動と知識を，体力づくり指導の中にバランスよく取り入れたい。加えて近年低下がさげられている児童生徒の筋持久力，柔軟性を向上させるための運動を行っていく。
- ②児童生徒の個性や能力の伸張，協力の精神などの育成を図り，知育，徳育，体育の調和とれた豊かな人間を培う活動にする。

### (3) 具体的指導について

- ①体育授業では週1時間の室内運動と週2時間の水泳を通して体力の向上を図る。水泳については安全性を考慮し，体育科担当をはじめ全教員で指導にあたる。

- ②毎月1回の身体測定と毎年2回の体力テストを実施することで、一人一人の健康・体力の実態を把握し、その育成を図る。
- ③小学校3年生以上には週2回の放課後活動を行い、健康と体力の増進を図る。
- ④休み時間、放課後活動の中にも児童生徒の自主性を生かしつつ、安全面も配慮しながら体力作りに役立つ遊びを指導する。
- ⑤学校外での運動状況について、面談などの際にたずね把握しておく。

(4) 年間計画と実践について(平成23年度版) \* 21年～22年の実践から3年目計画を立案

①体育授業 \* 授業前後に補助カード(水泳目標カード, 体育授業ふり返りカード)も使用した。

月	低学年(1～4年)	高学年(5年～中3)	全校共通 水泳		
4	○基本の運動・走・跳の運動遊び ○ゲーム・ボール投げゲーム	○体づくり運動・体力を高める運動 ○器械運動・マット運動	○メダカコース	○ペンギンコース	○イルカコース
5	○基本の運動・マット運動 ○基本の運動・縄跳び運動	○ボール運動 ○体づくり運動・体ほぐしの運動			
6	○基本の運動・表現, リズム遊び ○保健	○器械運動・鉄棒運動 ○保健			
7	○基本の運動・用具を操作する運動 遊び ○ゲーム	○ボール運動 ○体づくり運動・体力を高める運動	達成目標		
9	○ゲーム・サッカー型ゲーム ○基本の運動	○器械運動・マット運動 ○表現運動			
10	○基本の運動・走・跳の運動遊び ○鬼遊び	○ボール運動 ○表現運動	25メートルを自分の力で泳ぐことができる。	クロール・平泳ぎで各50メートル泳ぐことができる。	クロール・平泳ぎで各100メートル以上泳ぐことができる。
11	○基本の運動・器械, 器具を使っ ての運動(鉄棒運動)	○体づくり運動・体力を高める運動 ○陸上運動			
12	○ゲーム・ベースボール型ゲーム ○基本の運動	○ボール運動 ○体づくり運動・体ほぐしの運動			
1	○基本の運動・表現, リズム遊び ○ゲーム 鬼遊び	○表現運動・表現			
2	○基本の運動・走・跳の運動遊び ○ゲーム・バスケットボール型ゲーム	○ボール運動 ○体づくり運動・体力を高める運動			
3	○基本の運動・器械, 器具を使っ ての運動(マット運動) ○保健	○陸上運動 ○保健			

②身体測定, 体力テスト

平成23年度 ドーハ日本人学校 健康記録カード

( ) 学部 ( ) 年 名前 ( )

月	身長 (cm)	体重 (kg)	視力 (矯正視力)	備考
4			右 ( ) 左 ( )	
5 月 から 2 月 は 省 略				
3			右 ( ) 左 ( )	
	第1学期	第2学期	第3学期	
担任印				
保護者印				

平成23年度 ドーハ日本人学校 体力測定記録カード

( ) 学部 ( ) 年 名前 ( )

	第1回 ( / )		第2回 ( / )		第3回 ( / )	
握力 (kg)	右	左	右	左	右	左
上体起こし (回), 長座体前屈 (cm), 垂直跳び (cm), 反復横跳び (回), 立ち幅跳び (cm) 20mシャトルラン (回), 50m走 (秒) の項目は省略						
ボール投げ (m)						

21年度全国平均値との比較	握力		上体起こし	長座体前屈	垂直跳び	反復横跳び	立ち幅跳び	20mシャトルラン	50m走	ボール投げ
全国平均	右	左								
自分の記録	右	左								

③放課後活動 (平成23年度, 週2回実施)

<小学部2～4年生: ミニサッカー, 和太鼓, 小学部5・6年生, 中学部: バスケットボール>

月曜日と水曜日放課後の約45分間, 小学部2・3年生, 3・4年生は2部構成でミニサッカーと和太鼓を, 小学部5・6年生, 中学部は一斉にバスケットボールを行っている。生徒からは回数と時間を生徒からは回数と時間をもっと増やしたいとの声もあるが, スクールバスの運行時間の関係で以上のように行っている。

④休み時間 (平成23年度, 児童生徒達の遊び例)

<こおりおに, おにごっこ, けいどろ, ミニサッカー, バドミントン, ドッジボール, なわとび, フラフープ, ソフトfrisbee, かくれんぼ, 読書, 将棋, トランプ, お絵かき など>

校内施設はたいへん狭く, また外では1年間を通してほとんど遊ぶこともできない環境の中でも, 子ども達の遊びはほとんど体を動かして行うものである。小規模校なので児童生徒, 教師も一緒になって遊んでいる。

⑤学級懇談会, 保護者生徒面談時の把握 (平成23年度, 児童生徒の習い事例)

<テニス, サッカー, 野球, バレエ, 水泳, 音楽, 英会話, 絵画, 個人指導塾>

カタールは気候条件が厳しいため, スポーツ的な習い事にあまりバリエーションはないが, 子ども達の健康増進のため意識的にスポーツクラブなどに入会する家庭が多い。

(5) 指導実践の結果と問題点について

①体育授業

週に2単位時間の水泳の授業は, 25mの室内施設を約30名の生徒が平均4レーン使い, さらに7名の教員が泳力レベル別に指導するため, 日本に比べて児童生徒平均の泳力は高い。健康管理については「健康観察カード」, 目標設定とふり返りのためには「目標カード」と「ふり返りカード」を用い, ていねいな指導をしている。また年度に2回の水泳記録会を行うことで, 児童生徒は自分の記録を定期的に確認することができる。4泳法がほぼできるようになってくると, さらに高いレベルを旨ざしたい子ども出てくる。ここからは指導者の専門性が要求され, 学校教育の中では難しさも感じた。週に1校時の水泳以外の体育の時間は, 施設の関係上行える競技が大変少なく, 生涯スポーツにも役立つストレッチ, 基礎トレーニングなども取り入れている。よって, 長い期間を本校で過ごす子ども達には全く経験できない競技も多くでてくるため, 日本の子ども達との競技経験値に大きな違いがでてしまう。また少し涼しい季節 (10月～3月) になると水泳授業を隔週で行い, スポーツ施設の屋外芝生スペースで持久走やサッカーなどを行う機会を設定している。

## ②身体測定、体力テスト

児童生徒の運動量確保が難しいドーハでは、給食もなく食事も減り、子ども達の体重増加も少ない傾向にある。それらの把握と指導を行う目的でも毎月の身体測定は重要になってくる。また年に2回の体力テストも全国平均と比較する中で、自分の運動能力の確認に役立っている。これらを記録する健康記録カードと体力測定カードは保護者にも通知している。

現在の問題点としては、養護教諭や学校医などのいない本校では教諭が健康・体力増進の啓発活動もすべて行わなくてはならず、せっかくの測定結果を次につなげていくための指導が十分とは言えない点である。



国立スポーツ施設での水泳授業の様子

## ③放課後活動

日本では多くの小中学生がクラブや部活に所属している一方で、ドーハでは児童生徒が運動や趣味の活動にいそしむ機会が少ない。気象条件が厳しく外遊びができないこと、国の交通機関が発達していないことなど、学校以外で友人と自由に遊んだりする機会もほとんどない。少しでもそういった子ども達の援助をしようと、開校当初より週に2回の放課後活動を行っている。前述の通り、生徒からは回数と時間を増やしたいとの声もあるが、全児童生徒がスクールバスを利用している関係上、現在のところ週2回の実施となっている。また自分たちの活動の成果を試合などで試す機会を持ちたいという生徒もいる。これから先、活動内容や回数の運用改善や他校との交流試合などを取り入れ、ますます充実した放課後活動にしていく必要がある。

## ④休み時間

限られた施設の中でも元気に遊ぶ子どもたちの姿を見るのはうれしいことであるが、一方で子ども達の安全面に対する配慮が重要になってくる。例えば狭いスペースでおにごっこ的な遊びを行う際、小学校低学年児童と中学生とのすれ違いざまや死角からの出会い頭の衝突などは起こりやすい事故である。ボール遊びをする場合は、施設の破損も多くなっていく。投げられたボールが他で遊ぶ子どもへ偶然にぶつかることも容易に想像がつく。しかし、すべての危険性を取り去ることはイコール子ども達から遊びを奪ってしまうこともなる。今の施設を十分管理し、できる限りの安全対策を行いつつ、子ども達が元気で遊べる最善の環境を作っていくより他はない。以下は、子どもの遊びの安全性を考えて3年間で行ってきた対策である。

<天井パネル落下防止ネット取り付け、2つのホールのガラス戸・時計・スピーカーへのアクリルパネルの取り付け、生活安全委員会による安全な遊び方ルールづくり・遊ぶ種類・時間のグループ決め、教員ができるだけ一緒に遊んだりしながら、安全面に関する観察を行うこと、毎週の職員会議で常に児童生徒の健康安全に関する事柄について意見交換を行うこと>

## ⑤学級懇談会、保護者生徒面談時の把握

海外生活を始めてまだ日が浅い家庭では生活の安定が最優先されるため、子ども達の健康増進（習い事等）に関することまで手が回らないのが現状である。学校としても児童生徒の健康維持という観点から、ここドーハのどこでどんな習い事ができるのかを把握して、必要に応じて紹介できるとよい。

## 4. まとめ

ドーハ日本人学校は新開校3年の新しい学校である。カタールの経済状況を考えると、これからさらに児童生徒数が増加するものと考えられる。次に引き継いだ職員の方がたには、以上の3年間の実践と反省をふまえ、児童生徒たちの体力づくり・健康づくりにたいする取り組みを継続、発展させていってほしいと思う。