

# 継続してつける確かな体力

## — スポーツタイムを通じた実践記録 —

前マドリッド日本人学校 教諭

兵庫県淡路市立志筑小学校 教諭 杉 浦 光 生

キーワード：スポーツタイム、継続、体力、小学1年生から中学3年生まで

### 1. はじめに

マドリッド (Madrid) はスペインの首都。人口は約320万人で、欧州の首都の中では最も標高が高い。スペインの行政の中心地であり、イベリア半島の経済の中心地の一つであることから、欧州を代表する世界都市とされる。また、マドリッド州の州都でもあり、マドリッド県の県都でもある。イベリア半島の真ん中に位置するため、夏は暑く冬は寒いという内陸性の気候で雨はほとんど降らない。プラド美術館やレイナソフィア美術館、王宮などの歴史的建造物の宝庫であり、日本から毎年たくさんの観光客が訪れている。

日本人がたくさん訪れるマドリッドではあるが、治安はあまり良いとは言えない状態である。学校や習い事への送迎はスクールバスか自家用車である。公園へ行って子ども達だけで遊ぶこともできない。そのような治安状況で、子ども達の体力を如何に維持していくか。強いてはどのように向上させていくかを課題として体育科の教育課程に取り込もうと考えた。本校では、私の赴任する前から持久力向上のために夏の水泳大会や冬の駅伝大会が行われており、スポーツテストからも、持久力のみは全国の平均値を少し上回っていた。海外勤務3年目の年に、学校長から、体育の授業のほかに業間の15分間を「スポーツタイム」と題し、毎日継続的にスポーツ活動を行うよう命ぜられた。内容を任せていただいたので、小学1年生から中学3年生までが、同時に楽しく活動できる活動を考えて実践した。

### 2. 活動の実際

#### (1) 計画から実行まで

前年度の教育反省を受け、12月から3ヶ月間の準備期間でどのようにスポーツタイムを組織していくのかを考えたい。はじめは毎日走ることを考えたが、気候や児童生徒の興味関心を考え、他の種目も取り入れる方法を選択した。年間を通して有酸素運動を行うという観点から、エアロビクス的な運動を取り入れたいと考え、エアロビクススタジオに入会して、本校児童生徒にも可能なダンスを検討した。大人向けのため、プログラムのほとんどはダンスレベルが高く、小学1年生には難しかったが、空手の型をもとにした「Body Combat」なら可能だと感じて、火・金にダンスを取り入れることにした。月・木には、春・冬は持久走、夏と極寒の期間は体育館での縄跳び【短縄・長縄】とした。水曜日のみ休日とし、学校独自の集会活動を実施した。

#### 時程表

朝の活動	1校時	業間活動	2校時	3校時	昼食	4校時	5校時
8:45～ 9:10	9:15～ 10:00	10:10～ 10:25	10:45～ 11:30	11:40～ 12:25	12:25～ 13:25	13:20～ 14:05	14:15～ 15:00
※ 上記の時程は月、水、金。 火、木は6校時15:10～15:55。 ※ 朝の活動→小学部は基礎基本の学習、中学部は補充学習 ※ 業間活動→月・火・木・金（スポーツタイム）水（集会）							

(2) ねらい

- ①スポーツタイムを本校教育の3本柱の一つ「体育」の基軸として位置づけ、運動の基本である、走る・跳ぶ等の多様な体育的活動を通して、持久力・瞬発力を身につけさせ、基礎体力の増進を図る。
- ②年間を通して、継続的に運動に親しむことで、体を動かす習慣を身につけ、その楽しさを味わわせることで、心身共にたくましい児童生徒の育成を図る。
- ③本校独自の体育スキルブックを利用し、具体的な目標を持たせることによって、めあてに向かって努力する態度を育てるとともに、自分の成長を感じ、その成長が生活における自信となるように取り組ませる。

(3) 実施の詳細

1. 持久走について

- ①「10分間専用音楽」を流し自分が走るペースの目安にさせる。
- ②出席欄に10分でどれだけ走れたか記録させる。
- ③「記録カード」に200mごとに一マスを塗り100km達成者を表彰する。

2. 縄跳びについて

- ①はじめの3分は音楽に合わせて連続跳び（一斉型）
- ②なかの3分は技に挑戦（能力別）
- ③さいごの4分は長縄8の字跳び（学年別）
- ④技については「マド日縄跳び進級表」を使う。

3. リズムダンスについて

- ①準備運動、整理体操を含めて15分間を音楽に合わせて行う。
- ②教師の動きを見ながら体を動かす。
- ③はじめは誰にでもできる技から、難しいステップや振りをつけて変化を持たせる

リズムダンスの様子



(4) 記録会や発表の場について

1. 持久走について

- ・前期持久走ミニ記録会 5月24日（木）
- ・マラソン駅伝大会 11月30日（金）
- ・後期持久走ミニ記録会 2月18日（月）

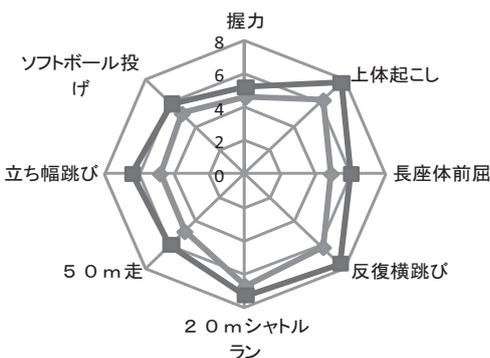
2. 縄跳び・リズムダンスについて

- ・運動会で披露 9月23日（日）

ベスト記録続出の駅伝大会

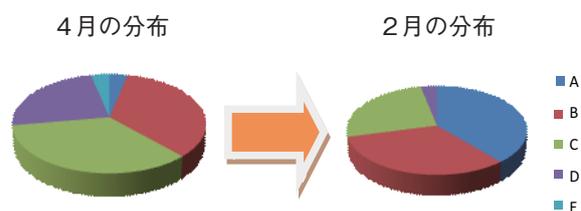


3. 考察



総合評価の人数（人）

	A	B	C	D	E
4月	1	10	10	7	1
2月	12	10	8	1	0



前頁下の図は全校児童生徒のスポーツテストの成績の平均値を比較したものである。系列1が4月下旬に実施した数値で、系列2が2月下旬の成績であり、どの種目においても数値が大きく伸びた。詳しく見ると、駅伝大会の継続的な取組のおかげで、持久走の値を示す20mシャトルランは4月から優れた成績だったため、数値的な伸びは少なかった。ところが、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、50m走、立ち幅跳びに大きな数値の伸びが見られた。これはダンスにより、瞬発力と柔軟性が身に付いたのではないかと考えられる。また、縄跳びを続けることにより、跳躍力の向上に役立った。一方、握ることと投げることはスポーツタイムに行っていなかったため、握力とソフトボール投げの伸びが少なかった。このことから考えても、継続実施したスポーツタイムが児童生徒の力として直接的によい影響を及ぼしたと考えられる。

前頁下の右の円グラフと表からは、項目別得点の合計点をもとに「総合評価」として「A～E」で成績がしめされている。Cが標準レベルであり、日本ではB・C・Dに大半が集中する。4月の結果はまさにその分布そのものであった。A・Eが1人ずつ、その他の児童生徒はB・C・Dに集中していた。ところが、2月のテストではAが12人、Bが10人、Cが8人、Dが1人と大きく変化した。4月にE判定だった生徒もよく頑張り、C判定にまで伸びた。このことから考えても、スポーツタイムが子ども達の基礎体力の向上に大きく役立ったことがわかる。

#### 4. 成果と課題

毎日たった15分間ではあるが継続的に運動をしていくことで、児童生徒の体力は大幅に伸び始めた。特に顕著に現れたのは持久力だろう。駅伝大会ではほとんどの児童が自分の昨年度の記録を塗り替えた。とくに2kmの記録では自己記録を2分以上縮める児童生徒が出るほどだった。他の距離でも、昨年までのベスト記録を次々に塗り替えた。気候のことを考えて縄跳びとダンスを取り入れたが縄跳びでは低学年の児童がめざましい成長を見せた。1年生の児童も返し横振り跳びができるようになったり、2年生で楽々と2重跳びができるようになったりした。また、ラスト5分間を長縄タイムに充てたが、そちらも順調に進み中学部と小学部5・6年生は2本の縄を使って跳ぶダブルダッチができるようになった。小学部1～4年生の児童も8の字跳びをはじめ、全員跳びなど様々な跳び方を楽しめるようになった。5月半ばに行われた家族参観日に長縄大会をしたが、児童生徒チーム【低学年・高学年・中学生】が保護者チーム2チームの記録を上回る結果となった。

ダンスについては、空手の型をダンスにした「Body Combat」を取り入れた。踊りながらも随所にストレッチングを取り入れて、15分間の有酸素運動を行う。初めは簡単なステップで心肺機能を高めながら、だんだん激しい運動へと推移するようにダンスを組み込んだ。楽しみながらではあるが、ダンスのレッスンを終わると誰もがぐたくたになり、ダンスの日だけは居残りをして休み時間を体育館で過ごす児童生徒が少なかった。とても激しいダンスであったが、踊ることの楽しさを感じているようだった。駅伝大会後のダンスからは中学部が文化祭で踊ったダンスを取り入れるようにした。運動量は若干減るが、その分ダンスのステップが高度になり、児童生徒に俊敏な動きを身につけさせることができた。そして、スポーツタイムの積み重ねによって、児童生徒が身体を動かすことの喜びを感じ、意欲的な取組へと変わっていったことをうれしく感じている。

初めての取組のため、不安いっぱいスタートさせたスポーツタイムであったが、いいスタートを切れたのではないかと考える。運動能力的な成果はもちろんであるが、水曜日を除く週4日間、児童生徒に身体を動かすという習慣が身に付いたということが何よりも大きな成果だと感じた。スポーツタイムの延長として、体育館に集まり身体を使ってサッカーや一輪車、縄跳びやフラフープなどを楽しむ児童も多く見られた。特に休み時間に体育館へ足が向きにくかった中学部の生徒にとって、その効果は絶大なものと言える。さて、来年度は2年目にあたる。児童生徒も自分たちの動きが分かり、スポーツタイムもさらに効果的に実施できるのではないかと考えている。今後このスポーツタイムが本校体育的活動の基礎として位置付くように検討し、継続していくことを願っている。