

小規模校の特色を生かした体力作りの実践

— 自由に外出することが困難な環境の中で、いかに子どもたちの体力を高めていくか —

前イスラマバード日本人学校 教諭

奈良県奈良市立大宮小学校 教諭 高塚 佳紀

キーワード：小集団、運動経験、目標設定とカードの活用、日本人会との連携

1. はじめに

パキスタンイスラム共和国は、アジアの南西、インドの西隣に位置する。国民の95%以上がイスラム教徒であり、町の至る所にモスクが点在する。人々は信仰心が厚く、一日5回のお祈りを欠かさず行っている。

パキスタンの北部にある首都イスラマバードは、約50年前に計画的に作られた都市である。現在は国会議事堂、大統領府、最高裁判所や各国の大使館などがあり政治の中心地となっている。また豊かな緑に囲まれて、道路や公園、マーケットなどが升目状に建設された人工都市である。またイスラマバードの気候は、短い春・秋・冬はあるが夏の期間がとてつもない。6月から7月には気温が40度以上となり、連日猛暑となる。最近では非常事態宣言、元首相暗殺事件、大統領の辞任や爆発テロなどが続き治安や政情が不安定であるが、ムスリムの人々はゆったりと時が流れているように毎日を過ごしている。

そのイスラマバード市内の各大使館が集まっている区域の中に、イスラマバード日本人学校が存在する。全校児童・生徒数25名前後の子どもたちは、毎日笑顔で学校に登校してくる。

2. 本校の子どもたちの実態



イスラマバード日本人学校の正門

比較的治安が良くないので、子どもたちの生活は家と学校が基盤となり、外で自由に遊ぶことはできにくい。外に出られない子どもたちは、日本国内のように習い事もないので、帰宅するとテレビやゲームをして遊ぶことが多いのが実態である。また、学校は高い塀と警備員に守られており、登下校もスクールバスか自家用車を使って家の前から学校までの往復である。ということは、子どもたちの一日の生活の中では、外で歩くという機会がほとんどない。これはかなりの運動不足となる。と同時に心のストレスもかなりあるのではないかと予想される。

そこで、本校の子どもたちの体力の実態を示すものとして、文部科学省の新体力テストを行った。その総合評価の結果は次の通りである。

イスラマバード日本人学校 新体力テスト 総合評価判定表 (%)

| | A | B | C | D | E |
|--------|-----|-----|-----|-----|----|
| 2006年度 | 5% | 17% | 39% | 39% | 0% |
| 2007年度 | 28% | 24% | 39% | 9% | 0% |

体力テストの結果は2006年度では、子どもたちの80%近くの子どもたちがC～D判定だった。すべての種目において国内の全国平均より下回る数値が目立った。とくに持久力と柔軟性、瞬発力が乏しく、日頃の運動経験不足であることを痛感した。この反省をふまえて、制限のある環境の中で小集団の子どもたちの体力作りをいかにやっていくかを考えて取り組みを始めた。その結果が上記の表の2007年度の数字である。児童・生徒の転出入があったので、両年度とも全員が同じ子どもたちのデータではないため一概に言えないが、この結果だけを見れば、本校の子どもたちの体力が高まったことになる。そこで、2年間でどのように体力作りを進めていったのかを下記に述べたいと思う。

3. 体力作りの取り組み

まず子どもたちの生活を振りかえると、学校での生活が唯一の体力作りの基盤であると考えた。だから学校にいる間にいかにいろいろな運動経験をさせるかということを第一とした。次に、生涯スポーツにつながる意味で、自分から運動しようという意識付けを大切にしたい。いくら運動を行っても自分からやる気を持たないと長続きしない。とくに小集団では競い合う場面ができていくので、個々のめあてやカードを使って運動する意欲を高めた。また本校は、イスラマバード日本人会の運動サークル活動の中心として日本人学校の施設を開放している。その日本人会と連携して子どもたちの体力作りに役立てたいと考えた。

① 気候に応じた体育科の指導年間計画

夏の期間が長いので、5月から7月は水泳学習を実施した。水泳学習は全教員が指導にあたり、能力グループに分けてきめ細かい指導を行った。その他は、陸上・跳び箱・マット運動・ソフトボール・バスケットボール・縄跳び・表現運動等を実施した。指導する中で大切にしたいことは、1時間の授業の中での運動量をできるだけ多くすることであった。

② 小集団の個性を生かしためあての設定

同学年の子ども数が少ないため、体育の時間は複数年が合同（小学1～3年。小学4年以上）で行った。その際、運動を行うときに個人のめあてを明確にした。また合同の良さを生かし、上学年が下学年の見本となったり、教え合い学習を数多く取り入れたりした。

③ カードの活用

水泳やマラソン、縄跳びなど行う際には必ずカードを活用した。現地校の子どもたちを招待して開かれるI.J.S.デーの発表に向けて行った表現運動の「イスラマソーラン節」。(南中ソーラン節をアレンジしたもの) これも踊り方のテクニックカードを作成し、個々の意欲を高めた。

④ 日本人会共催の大運動会の練習

日本人会の大人と子どもと一緒にやるイスラマバード大運動会。以前までは大人中心に行われていた雰囲気もあったが、年々子どもたちが活躍できる場面を増やそうと働きかけた。そこで、2007年度は中学生を中心に応援合戦を行ったり、子どもチーム同士の自主練習（リレー、障害走等）を行ったりした。

⑤ 体育委員会の取り組み

体育委員会の子どもたちが自ら考えて、全校児童・生徒が取り組む腕相撲大会やけんけん大会などを企画運営した。子どもたちのアイデアから出たものなので、子どもたちのやる気が見受けられた。

⑥ マラソン練習

日頃から走ることが少ないため、冬の時期に約3週間マラソンを行った。決められた時間を一斉に走るのではなく、毎日自分が考えた時間に考えた距離を走るという目標を設定して、本人の自主性に任せて実施した。ただし、ここで大切なことは自分のめあてを必ず明確にすることである。これは日頃からめあて学習を進めていくことがポイントだった。

⑦ 連続縄跳び検定の実施

限られたスペースの中でひとりひとりが十分運動量を確保できるものとして縄跳びがある。そこで、この縄跳びを2学期後半から3学期にかけて継続的に取り組んだ。ひとつの技の跳べた回数を記録するだけでなく、日本なわとび協会の連続跳び検定を取り入れ、カードに従って子どもたちそれぞれが一生懸命に練習を行った。全校児童・生徒が一斉に行うので、良い意味で刺激になった。縄跳び学習の最後には、ひとりひとりがどれだけ上達したのかを認め合う縄跳び発表会を実施した。



縄跳び発表会でリズム縄跳びを行う子どもたち

⑧ 休み時間の運動

本校は、中休みと昼休みが約20分間ある。その時には、小学1年から中学生まで全員が運動場や体育館に集まって野球やサッカー、ドッジボールなどをして遊んだ。そこに教員も入り、皆で汗を流しながら楽しんだ。

⑨ 日本人会の運動のサークル活動への参加

日本人学校は、日本人会行事の中心としての役割も果たしている。その例としては、盆踊り大会・大運動会・餅つき大会などである。また、毎週末に行われるサークル活動に子どもたちの多くが参加している。

野球・空手・卓球・サッカーなどの競技に、できうる範囲で参加し汗を流している。とくに保護者の方が中心となって行われている野球には、本校のほとんどの児童・生徒が毎回参加し、いつも楽しんで運動していた。

4. まとめ

小規模校では、子どもたち同士の競い合いが少なく、お互いの刺激も少ない。ましてや本校のように比較的恵まれた環境ではない所では、子どもたちの体力や運動意欲もなかなか高まるのが難しい。どうしても家の中にばかりいる子どもたちがいかに意識して自分から運動しようという意欲を持たせることが大切なことかと痛感する。しかし、逆に少人数の良さを生かし、個々の良さを引き出し取り組んでいくと、いろいろなことが見えてくる。工夫次第で、子どもたちの体力も高めることができると信じている。

またイスラマバードは、日本人会の基盤が定着しているので、大人も子どもも縦と横の繋がりがしっかりとしている。そのような中で、日頃の運動不足解消を大人も子どもも一緒になって行っていくことが生涯スポーツへとなるひとつの指針となるのではなかろうか。

最後になるが、これからもイスラマバード日本人学校の子どもたちがすくすくと成長し、笑顔あふれる学校であり続けることを心から祈っている。