

運動時間が少ない児童生徒への取組

今日の体力・運動能力低下の背景として、児童生徒の運動実施状況の二極化をあげることができる。本年度の調査において1週間の総運動時間が60分未満の児童生徒は、小学校の男子で10.9%、女子で23.9%であり、中学校においては男子で9.1%、女子は30.9%であった。したがって運動時間が少ない児童生徒が運動時間を増加できるような取組は重要であり、特に女子を対象とした取組を重視することが必要である。ここでは女子への取組にも注目しながら、運動実施状況の二極化の対策を課題として取り組んだ結果、児童生徒の総運動時間が増加し、体力・運動能力の向上につながった事例を紹介する。

小学校

全ての児童が対象となる体育の授業の改善は、運動時間が少ない児童への取組の中核となる。教材研究を充実させることが重要であり、特に低・中学年においては、「体づくり運動」を中心に、「動きのおもしろさ」に注目し、児童一人一人の体力・運動能力の向上をとらえていくことが大切である。段階別の目標を明確に示したスモールステップの授業実践によって、きめの細かい指導を行うことで、運動が苦手な児童に達成感を与える工夫をし、その結果、運動に意欲的に取り組む女子が増えたという報告がある。またTTの導入によって、より充実した授業の展開が可能である。公開授業・研究会の開催や参加も、授業の改善にとって非常に有効である。

始業前・休み時間・昼休み・放課後等を有効に活用することによって、運動の機会を増やすことができる。特に外遊びに注目して、運動時間を確保している事例が多くみられた。始業前や昼休みに運動の機会を設けている事例以外に、時間割を工夫して休み時間を長くする曜日を設定したり、放課後に外遊びをする時間を設けているという報告もあった。

外遊びを充実させるためには、「遊び時間」とともに、「遊び空間」と「遊び仲間」を保障することが必要となる。校庭・中庭・体育館等運動できる場所の開放や、児童が使用したい様々な運動用具・遊具をできるだけ使えるようにすることも重要である。固定遊具を活用してより高度な技に挑戦したり、外遊びをコース化して多くの運動を経験できるようにしたり、校内の様々な場所に体力向上コーナーを設置している事例もあった。遊び仲間に関しては、学年間を縦割りにして異学年の児童と一緒に活動することや、教職員が児童とともに外で遊ぶこと、また教職員がプレイヤーとして遊びを先導し児童に伝えていくという報告もみられた。

いずれの事例も、運動が苦手な児童に焦点をあて、各々の学校の状況にあわせて創意工夫した結果であると思われる。特に運動が苦手な女子でも、様々な機会に、いろいろな仲間と体を動かすことができる工夫をすることによって、積極的に運動に参加し、運動を日常化・生活化させ、結果的に総運動時間を増やすことが可能である。

児童の運動意欲を高めるための工夫も多くみられた。チャレンジカードを作成し児童自らが記録することや、運動検定や認定証を活用することで、動機づけが高まり、自発的に運動する児童が増えたという事例がある。体育委員会による運動遊びのイベント企画といった学校行事や、地域の運動・スポーツ大会等の地域行事への積極的な参加を促すことも重要である。このような学校行事や地域行事への参加は、それを目指しての練習を行うこと等で運動の機会を設けることができ、運動時間を増やすことにつながっている。

さらに、日常生活の中で運動時間を増やすためには、学校のみならず、家庭や地域との連携・協力も必要である。体力・運動能力調査の結果や健康カード等をもとに児童の実態を正確に把握した上で、保護者に個別に情報提供することで、より具体的で積極的な家庭での働きかけを可能にし、大きな成果を出した事例が見受けられた。このような家庭での取組においては、

運動の機会を増やすだけではなく、食事や睡眠といった生活習慣全体の改善を目指すことも重要である。地域住民に対しても、様々な機会を活用して、児童の体力・運動能力低下の実態や、地域環境の変化に起因した運動する機会の減少について理解を深めていくことが必要である。

中学校

中学校においても、小学校と同様に、保健体育の授業を工夫し改善していくことは、生徒の運動意欲を高め、運動する機会を増やしていくために重要なポイントである。単元のはじめに学習意欲の調査を実施して授業改善の手がかりにする、「授業振り返りシート」による授業における自己の目標設定と達成感を高める、生徒同士の学び合いの場面を設ける、といった工夫がみられた。また、授業の導入において軽トレーニング・補強運動・フンドリルを取り入れるといった事例もある。

保健体育は、体育理論を含めた体育分野と保健分野に分かれている。体育理論を含めた体育分野と保健分野、さらには保健指導を関連させた学習を展開することで、効果をあげているという報告もあった。中には養護教諭や栄養士との連携によって、専門的な授業も行い興味を高めている事例や、保健体育の授業だけでなく、総合的な学習の時間等を活用して、生活ノートや体力アップシートでセルフモニタリングしている事例もあった。

休み時間や昼休みを活用した運動時間の設定は、中学校においても効果的であり、体育館の開放等が紹介されている。中でも、なわ跳び等の軽運動や、バドミントン・卓球等の女子が取り組みやすいスポーツを意識的に導入している事例は、女子の運動の機会を増やすのに有効に働いている。また、運動の日常化・生活化のために持久走を取り入れ、自主性を伸ばすために、帰宅後を含め個人の生活に合わせたランニングを実施し、距離・まとめ・反省・評価を個人ノートに記入するといった事例もみられた。さらに、自動車による保護者の送り迎えが多い地域においては、登下校の徒歩・自転車通学の励行に取り組み、保護者の理解を得ながら、できるだけ徒歩・自転車で通学することを呼びかけるという実践も報告されていた。

学校保健委員会・地域保健委員会と連携した取組も効果的である。特に保健だよりを活用して、生徒・保護者・教員がともに認識を深め、生活の改善を図るといった報告が多くみられた。毎朝、保健委員会による朝食の摂取・睡眠の状況を含めた健康チェックを行うことや、HQC（ヘルス クオリティ コントロール）シートへの記入による、運動を含めた生活習慣の改善を図っていくことは、中学生という発達段階を踏まえた事例として重要である。同様に、新体力テストの結果から課題を把握して実践することも効果的であり、体力アップシートや活用シートへの記入によって、各自が新体力テストの結果をフィードバックし、生活習慣の見直しとともに、日常の運動目標を設定することが大切である。また、授業で実践した内容をもとに、生徒自身が自ら可能なトレーニングメニューを作成・実践し、実施状況をカードに記入するといった事例もあった。個人の実態を踏まえ、自主的に運動の日常化・生活化に取り組むことが必要である。

児童生徒が運動の機会を増やし、体力・運動能力の向上に効果的な実践を行っていくためには、教職員の共通理解が重要である。学校全体で、同一の目標をもって児童生徒に接することで、取組の効果をより一層高めることができる。また、都道府県・市区町村の教育委員会が、発達の段階に見合った運動遊びやスポーツにチャレンジできる具体的なプログラムを企画・作成し、その普及に努めていくことも必要である。

運動部活動への取組

運動部活動は、中学校において、生徒の運動量を確保するとともに、心身の健全な成長を促すために非常に重要な活動である。しかし近年、少子化による部員の減少のために活動が困難になるといった問題や、勝利至上主義による過度な練習やトレーニングの実施によってスポーツ障害等を起こしてしまうといった問題等があげられている。また運動が苦手であるという意識があったり、運動が嫌いと感じている生徒は、運動部活動を敬遠してしまう傾向がある。ここでは、生徒の体力・運動能力の向上を目指して、運動部活動への取組を改善することによって効果を上げている事例を紹介する。

中学校

全ての事例において、新しく入学する小学校6年生に対して運動部活動の魅力伝える働きかけを行っていた。入学前の新入学生説明会において、中学校期における運動部活動が、心身の健全な成長に有効であることを新入生や保護者に伝えたり、生徒自らが考案して部活動オリエンテーションの内容を工夫する事例がみられた。このような取組を実施するには、小学校との連携が重要である。教職員の交流を基盤とし、児童生徒を対象とした小・中学校交流会を毎年複数回実施し、生徒が部活動を含めた中学校生活を小学生に紹介する機会を設けている事例や、部活動内容をVTRで6年生に紹介する事例が報告されていた。また生徒が主体となって小学生に部活動体験を実施したり、入学後に全ての部活動を体験し、多様な選択肢を確保して希望する運動部に入部できる仕組みをつくるようなことも、有効な手段であるといえる。

生徒が、運動部活動に継続して取り組むことができる体制づくりも重要である。退部を希望する生徒へのケアを充実させるとともに、生徒一人一人が運動の機会を減少させることのないように工夫することが必要である。

専門的な指導ができる教職員が少なく、運動部活動での種目が制限されてしまう問題を抱える学校も存在する。対応策として、地域のスポーツ指導者による専門的な指導を実施している事例が報告されている。保護者・卒業生・地域住民に呼びかけ、専門的な指導が可能な人材を指導者として登用することで、様々な運動種目の部活動を実施することが可能となる。事例では、生徒の向上をとらえるために1年間を通して指導者として担当することや、担当する前に管理職による面談を実施するとともに、指導にあたって部活動の顧問との打合せを入念に行い、安全面と健康面の管理に配慮していることがあげられていた。

また、「運動時間が少ない児童生徒への取組」で紹介しているが、運動が苦手な生徒が入部できる部活動を立ち上げた事例は、非常に注目すべき取組である。競技力向上を目指す「アスリートコース」とともに、運動に親しむ習慣を身に付けることを目指す「チャレンジコース」の2コースを設置するという事例である。このような取組により、運動が苦手な生徒でも、意欲的に活動することができ、楽しく活動する中で、個に応じた目標設定のもとに体力・運動能力の向上を図ることができる。また、文化部に運動する時間を設ける実践もみられた。文化部の特性に応じた目標を設定し、独自の運動を展開するという試みで、特に文化部の女子生徒の運動に対する動機づけを高めることにつながる取組である。

中学校期において、スポーツを選択して運動部活動に取り組み、競技力を向上させていくことは、非常に大切である。同時に、体力・運動能力に自信がなく、運動を好まない生徒が活動できる運動部活動のあり方を模索していくことも、今後の重要な課題である。結果として、運動実施状況の二極化を軽減し、生徒一人一人の体力・運動能力を向上させ、将来における豊かなスポーツライフを保障する手がかりになるものといえる。

「活用シート」を活用した体力向上の取組

体力測定の目的はまず現状を知ることである。しかしそれだけに終わらずに、得られた結果を生かすツールとして活用シートが考案された。この活用シートを積極的に使用して、効果を上げている事例を紹介する。少しの工夫やアイデアで、活用シートが様々な効果をもたらしている。各校の状況を踏まえて、創意工夫をして活用することが望まれるが、これらの事例は大変参考になるので活用いただきたい。

小学校

体育の授業で積極的に活用することはもちろん、活用シートを使って学校内の組織を連携させる取組を行っている事例がある。本来、活用シートは個人へのアプローチが主で、フィードバックのツールとして利用され、自己分析、自己の目標設定に活用されるのが一般的である。しかし、全国の事例を収集することで明らかになったことは、活用シートには様々な活動を連結する働きがあることである。例えば家庭との橋渡しに使用されていたり、学級活動と体育の授業、あるいは体育的な行事などのプログラムをつなげるツールになっている。さらに教育委員会の開発した体力アップシート等と併用することで、学外組織とのつながりをつくるきっかけにもなっている。また、体育の授業や学級活動の中で、活用シートを使った働きかけによって、小学生でも自分自身の体力を客観的に評価できることが明らかとなった。そこから自分自身の生活を振り返りながら改善策を考え、運動計画まで作成している。まさに活用シートを使ってPDCAサイクルを回すことを実践している。このように生活習慣と合わせて自分の体力を考えることによって、運動の日常化につながり継続的な運動の促進を図るきっかけとなり、活用シートの役割が大いに果たされていることがわかる。

中学校

中学校での活用シートの活用は、生活習慣の改善に利用されていることが多い。このことによって生活習慣の中に「体力」という観点をもつことができるとともに、その重要性を認識することができる。また、活用シートを効果的に利用しているところは、実態の把握、問題の分析、改善のための計画立案、実践、評価（効果測定）という一連の流れを作って、スパイラル状に動かしている。このように取り組むことによって、生活習慣の継続的な改善が図られ、一過性の運動実施ではなく、運動の日常化を促進できる。このような取組を行うためには、体育の授業だけでなく、学級活動や体育的行事、部活や家庭での取組も関係してくる。つまり生徒の生活全体に関わる問題として捉える必要がある。そのためには教員同士の連携や家庭との連携、場合によっては地域との連携も意識して取り組んでいくことが望まれる。事例の中では連携する仕組みをどのように構築したかについても触れている。さらには、授業での活用という一般的な発想だけでなく、部活でも活用している事例を紹介している。活用シートを使って個人の具体的な目標を設定し、練習計画に反映させている。トレーニングの効果測定としても活用できる。このような取組を通じて、生徒が自分の体に興味をもち、生活習慣を振り返り、自分自身で問題発見、課題解決ができるようになることが重要で、活用シートはそのためのツールとして有効である。