

昭和41年 4月12日・第1巻第1号 発行

昭和51年11月 1日・第11巻第1号 発行

—— 日本学校体育研究連合会機関誌 ——

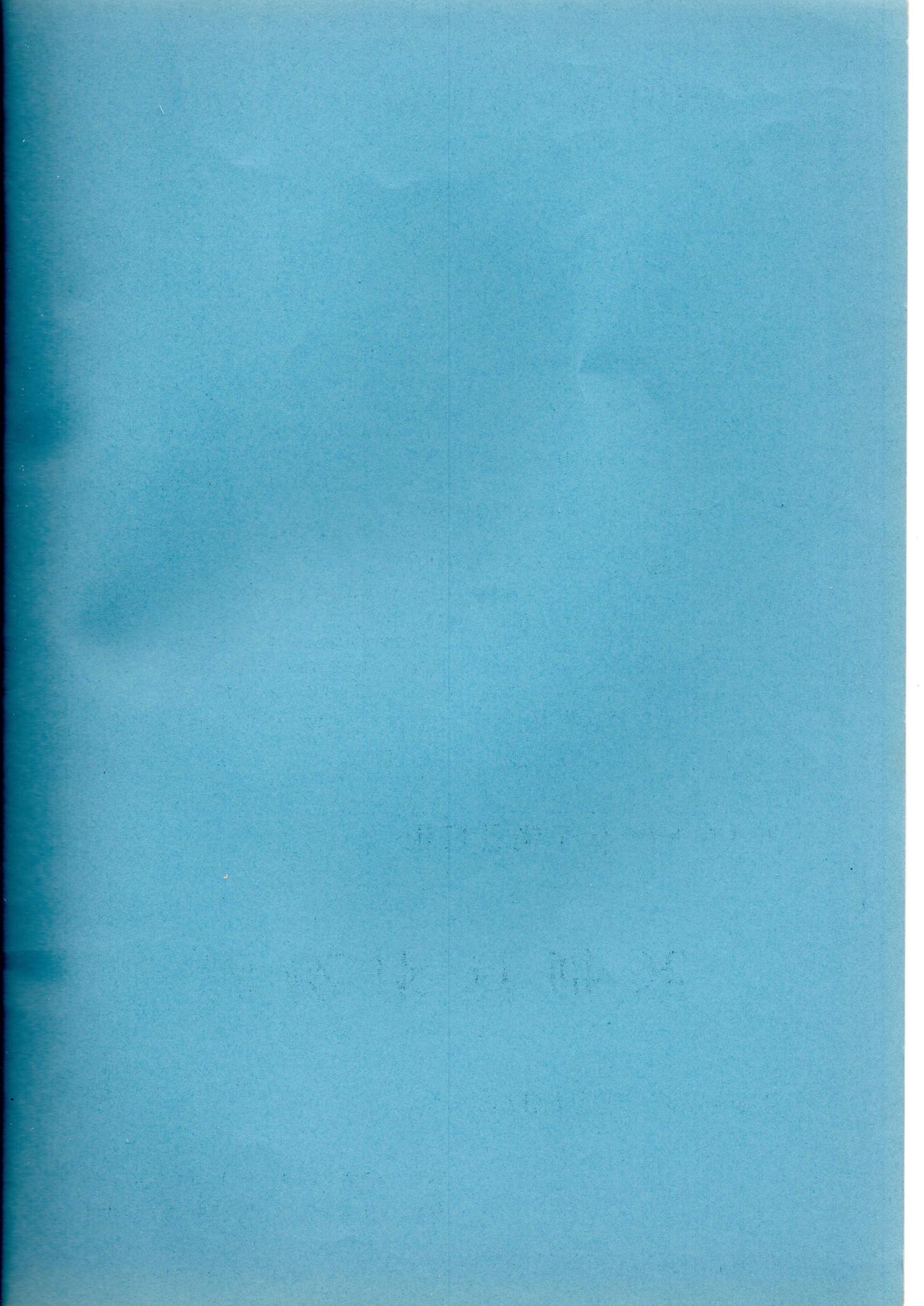
学校体育研究

第11巻第1号 昭和51年11月

目 次

• 序にかえて	会 長 今村 嘉雄	1
• 新しい指導要領の背景と方向	中京大学教授 前川 峯雄	2
—— 総則「第三体育」の実践と研究 ——		
• 体育を基盤とした人間性の教育をめざして		
	熊本県立氷川高等学校 江藤 恵治	7
• 生涯教育の展望をふまえ、総則体育をいかに位置づけるか		
	東京都立忠生高等学校 由良 和雄 多田 文夫	11
• 自主性を育てる体育指導（体育の日常化をめざして）		
	愛知県新城市立千郷中学校 岩瀬 康雄 外	18
• 総則体育を軌道にのせるまで		
	東京都北区立王子中学校 池田 燾	23
• 第三体育の趣旨を生かした体力づくり		
	愛知県犬山市立犬山北小学校 高桑 正夫	26
• 意欲的に体力と意志力を高めるための学校体育		
	青森県八戸市立三条小学校 瀬田石清一	33
• 業間運動再考		
	東京都新宿区立牛込仲之小学校 五戸 勝嘉	39
• 学校経営に位置づけた体力づくり		
	山形県米沢市立広幡小学校 山崎信次郎	43
• 編集後記	編 集 委 員 会	50

財団法人日本学校体育研究連合会



序にかえて

会 長 今 村 嘉 雄

わが日本学校体育研究連合会は、創設以来30年を重ねており、財団法人になってからでも実に26年を数える。にも拘わらずその存在をすら知らない体育指導者も皆無ではない。その罪は、あげてわれわれ役員の責任であり、とりわけ会長がその大部分を負わねばならないと考えている。わたしが会長に推されて3年になるが、その間に痛感したことは、このままではこの会の存在理由は殆んど無いに等しいということであった。思い余って今年度から本会の性格を大きく改めることにした。その目標は二つある。一つは本会を文字通り全国都道府県の体育指導者の完全な共同体とし、全国の体育指導者がわれわれの組織であるという連帯意識のもとに、もっと積極的に研究と指導にとり組み、兎角問題の多い学校教育に常に明るい光を灯し続け、やがてはその光が次第に大きな輝きとなって日本の将来を照らすようにしたいということであり、第二は、わたしたち自身ももっと学校体育に対する愛情と自主性と自信と使命感をもち、教育委員会や、文部省当局に対して、よきアドバイザーとなり協力者となるだけの實力を身につけるようにしたいということである。教育課程や指導要領の受け皿になるだけがすべてではなく、進んで必要な資料を常時当局に提供し、信頼され、期待される存在になることだと思ふ。本部に対する絶えざる批判や要望を忌憚なくお寄せ下さるよう、また日頃の研究の成果をもご寄稿下さるよう心から希望する次第である。

昭和51年11月

新しい指導要領の背景と方向

中京大学教授 前 川 峯 雄

1. ま え が き

小学校の体育科、中学校・高等学校の保健体育科の学習指導要領は、調査研究の途中であって、その全貌が明らかになるのは、おそらく52年に入ってからではないかと思われる。したがって、ここで指導要領のことについて、知ったか振りをするのは厳につつまなければならぬ。

しかし、去る10月6日教育課程審議会は、「審議のまとめ」と断って、「教育課程の基準の改善について」発表を行なった。これをみると、いずれの教科も改善しなければならない事情のもとにおかれ、しかもこれに示された方向にそって改訂をしていかなければならないことが要求されているので、表題の「新しい指導要領の背景と方向」について書くことは必ずしも不適當と思われぬ。多少不安がないわけではないが、ここでは、むしろ新しい教育課程の基準の改善の線にそって、筆者なりにつかんでいることを述べることによって、その責をふさぎたいと思う。

2. 背景について

周知のように、今回の指導要領の改訂は、体育科や保健体育科自体がもっている問題があって、そのために行なわれるものでないことはいままでもない。それは、その源泉ともいべき教育課程そのものの改善にもなってなされるものであるから、どうして学習指導の改訂を企てなければならぬかということについての背景は、新教育課程そのものの中に見出すことができると思われる。

それは何であったであろうか。この審議会に対して文部大臣の諮問があったのは、昭和48年11月21日のことである。このころ丁度わが国は石油ショックの影響をうけて、いわゆる高度経済成長の時代からにわかには不況のどん底につき落とされる時であった。このような中で、教育界は全体として受験競争がはげしく、学校での教育内容は、次第にむつかしくなってきた。他方、高等学校への進学者は90%を越え、ほとんど全入に近くなってきた。この90%(昭和51年、東京都では中学卒業生の98%が高等学校に入学するようになった)のものが、高等学校で現在のような困難度の高い授業内容にであらうとなると、それについていけないものが、おそらく全体の $\frac{1}{3}$ から $\frac{1}{2}$ 近くになるといわれる。したがって、高等学校がまるで義務教育学校のように全入に近くなると、こ

の現実に即して教育内容をどのように定めるかが一つの問題となるのである。そして、このことは、中学校、小学校にもいわれることであって、どうしても改善しなければならない課題であった。

第二の問題は、上のような事情とも関係して、一人一人の児童・生徒の学習負担があまりにも過重になってきた。これは単に学校の責任というよりも、よい職場に就職するには、よい高校、よい中学、というようになってくる。ところが、そこでよい成績をおさめるには、学校だけでは足りず、塾にいかせ、家庭教師の指導を受けさせるような傾向が次第に強まってきた。その結果、児童・生徒は本人の意志に反して過重な負担を強要されることになる。子どもたちは、本来もっている遊びの欲求も満すこともできないばかりか、とにかく勉強、勉強の強圧におしひしがれようとしている。それにともない、健康も体力も、学習意欲すら失われようとしているのであって、これをどうするかということが、第二にあげられたところの問題点である。

そこで、この問題解決を中心として約3年にわたる審議会での審議の結果を去る10月に、いわゆる「基準の改善について」と題して報告がなされたわけであって、これは本答申に近いものではないかといわれている。

さて、この改善のねらいについて、審議会は、次の三点をあげている。(1)人間性豊かな児童・生徒を育てること、(2)ゆとりのある、しかも充実した学校生活がおくれるようにすること、(3)国民として必要な基礎的・基本的な内容を重視すること、がそれである。

以上のねらいは、当然、学習指導要領のあり方をも規定するものであって、これこそは、学習指導要領改訂にあたって見のがしてはならない背景とみることができるのであって、おそらく指導要領の作成にあたって、協力者会議は、これを念頭におきながら協力しているものと思われる。

とにかく、戦後何回か改訂をくりかえしてきた指導要領も、極めて明確な基準のもとに改訂が行なわれているというのが、現実の姿である。

3. 改訂の方向

(1) 前 提

学習指導要領の改訂にあたって、いくつかの前提がある。まず第1に、教育課程の領域についてみると、小学校および中学校は現行の各教科、道徳、特別活動の三領域とすること、高等学校は各教科および教科以外の教育活動とする、ということである。第2に、各教科、科目の編成にあたって、小学校は現行通り（但し、低学年は全科的指導のできるように）、中学校では、外国語の他に音楽、美術、保健体育、技術家庭を選択教科にすることができるようになった（必修の他に特に学校の事情によって選択し学習させる教科）、高等学校ではとくに中学年以上で選択の幅を大きくすること。第3に、授業日数を思い切って少なくし、在校時間を従来の通りとする。このような総時

間の中で、小学校の体育科は週3時間、中学校の保健体育科はこれまでより若干少なくなって週3時間、高等学校では体育7～9単位、保健2単位とする。なお、児童・生徒の総学習時間数を10%これまでより少なくするというのが重要な点である。また、各教科の内容についても25%の減を図る。そして、むつかしいものはさける。これらをうけて、第4に、一般方針をうち立てている。

- ① 学習者の心身の発達、学習の適時性を考え、かつ小・中・高について内容の一貫性をはかる。
- ② 学習負担の適正化を図るために、学習させる内容を、基礎的・基本的なものに精選する。
- ③ 教科の授業時間数を減少した方を活用して、部活動などの充実に努める。

(以下略)

このような措置を、小・中・高等学校のいずれの教科・科目でとろうというのであるから、これこそは担当思い切った改善といえよう。

小学校の体育科や保健体育科についても例外ではありえないのであるが、とにかく、このことがこの教科の学習指導要領の改訂における前提といえるのである。

(2) 改訂の方向

審議会では、小学校教育の改善の重点事項について、「学校生活全体における体育活動の充実と相まって健康でたくましい身体の基礎を養い、体力の向上を図る」という目標を高くかかげている。中学校でも同じように、「学校生活全体における体育活動や保健上の配慮と相まって、健康の増進や体力の向上を図ることにより、強健な心身を養う」としている。高等学校では若干弱くなっているが、「健康でたくましい心身の鍛練」をあげている。以上が、各学校段階での体育や保健体育と関係の深い主要な事項であって、この点は教科としての体育科や体育と関係の深い特活分野の重要な課題であり、端的にはこの教科の目標を示すものといえる。

さて、そのような方向にむかって、各学校段階ではどのように進めていくであろうか。次にかかげる点がその要点であって、学習指導要領の作成にあたっては、この点の拘束をつよく受けることになる。語をかえると、それが指導要領の基本方向といってよいのではないかと思う。以下、小・中・高校についてみよう。

(A) 小学校の領域構成について

低 学 年	中 学 年		高 学 年
	3 年	4 年	
① 基本の運動	① 基本の運動 ② 表現運動	① 基本の運動 ② 器械運動 ③ 表現運動	① 体 操 ② 器械運動 ③ 陸上運動 ④ 水泳・スキー・スケート ⑤ 表現運動 ⑥ ボール運動
② ゲ ー ム	③ ゲ ー ム	④ ゲ ー ム	

現行の6領域制は、発達に即していない点もあるので、今回は未分化から分化へという発達にあわせていること、さらには新教育課程のいう小学校の低学年における「合科化」の精神に即したものにしようとしている。ダンスをとくに「表現運動」にしようとしているのは創作過程に重点をおくダンスよりも、むしろ表現運動そのものにその特性を見出そうとしている点がかがわれよう。

低・中学年のゲームは集団での運動にその特性を、基本の運動は個人の動き、しかも人間にとって必要なあらゆる動きの基本的なものを開発するという点で、まとめられるのではなかろうか。

以上のわく組の中に、これから具体的な内容が取り入れられて、一つのまとまりをもつものに構成して、小学校の指導要領ができあがると思われる。

(B) 中学校の領域構成について

ここでは、現行の7領域(体操、器械運動、陸上競技、水泳、格技、球技およびダンス)を、(1)体操、(2)個人的スポーツ、(3)対人的スポーツ、(4)集団のスポーツ、および(5)ダンスの5領域に整理統合することを明らかにしている。

上述の個人的スポーツには、器械運動、陸上運動、水泳などが含まれ、対人的スポーツには格技などが、集団のスポーツにはチーム・スポーツが含まれる。なお、小学校の表現がダンスになる。

なお、上記3つのスポーツ領域については、学校の実態や男女の特性などを考慮して、大幅な運動種目の選択を可能にする道をとろうとしている。

ここでは、学習するところの運動種目数をできる限り少なくして、選んだものについては密度の高い学習を通して、一人一人の能力や好みに応じて学習させようとする点がとくに変わったところである。なお、保健については省略する。

(C) 高等学校の領域構成について

中学校と同じように5領域に整理統合する。しかもそれをさらに、全員共通に必修するものと、選択必修するものに大別し、共通必修のものはできる限り少なくし、選択必修に重点をおく。何を共通必修にし、何を選択にするかは、これからの操作にかかるところであるが、その目的は、いろいろなスポーツの種目を少しずつ時間をかけて練習しても、学習者の身について生涯にわたって行なわれるスポーツにはならない場合が多い。自分の得意のもの、人前でやっても自信をもってスポーツができるようにすることが、「生涯スポーツ」にいたる道であるとの認識にたって、このような改訂が行なわれることになろう。

これから、数ヶ月の間に、その内容が編成されるであろう。しかも、その場合には、過去の経験をいかして、現行のものの中から、新しい趣旨に副うものが排列されると思われる。

4. 特に改訂作業にあたって感じたこと

わが国では、体育科学の研究がいちじるしく進みつつある。これは大変うれしいことであるが、今回の改訂作業にあたって感じたことは、小・中・高等学校の運動の学習指導や内容の編成にあたって、

余りにも研究が少ないということであった。

たとえば、子どもの健康や体力が低下しているのに、とくにそれに目をつけて現行の指導要領のようなものを作ったわけであるが、それを実施してこの方どうなっているのかということについての把握はほとんどみられないのである。また、そんなことは、個々の学者に頼り切れないとすれば、どの機関がやることになるのであろうか。目標や方向を示すと、あとは現場がそのために努力する。必ずそのような結果が出るものだなどと考えている余りにも楽観的でありすぎるのではなかろうか。日本学校体育「研究」連合会のなすべき仕事の一つではなかろうか。それはともかく、これを無視しては、無責任体制だといわれてもしかたがない。ことに、運動するための空間と時間がうばわれている今日、子どもの健康や体力について、実態を把握していなければ、対策も立たないと思った。

もう一つ例をあげてみよう。小学校や中学校、高等学校の児童・生徒の生活時間の中で、どの位毎日成長や発達を促すような運動生活が行なわれ、これが正常な成長・発達にとって多すぎるのか、適当なのか、少ないのか、ということについてもはっきり判らない。もし、1日にこれだけの運動時間が必要なのに、家庭でも社会でもほとんどそれが充されていないとすれば、どうするのか。学校がうけもつのか、それもできないとすれば、仕方がないから目をつぶることにするのか。今やこんな事態にきているのであるが、それはともかくとして、学校で、子どもの健康や体力について、どこまで責任をもつのか、それが判れば、そのために教科やクラブの時間をどの位にすればよいのか、などは、時間をかけて調べてみなければならないが、これはどこまでやるのだろうか。国でもこのような科学的な研究機関はない。どうすればよいかは検討しなければならない点だと思う。中学校の体育の時間が年間20時間減ることになりそうで、いろいろの機関から抗議があった。そのとき、「では、どれだけあればよいのか、その根拠を示してほしい」といったら回答がなかった。大切な問題だが、本格的に手をつけていない。指導要領の作成に当たってこのような前提をちゃんとつかんでいなければならないと思った。「研究連合会」でやってほしい問題の一つである。

最後にもう一つ。指導要領のようなものは今のところ文部省が作成することになっているが、これが真の意味ですばらしいものになっていくには、学校体育に直接従事している人達の力にまたなければならないものが多々ある。今回のような改訂作業がはじまるとき、体育現場からの意見が十分に出され、それらがうまくとり入れられるようになったとき、気合の入った指導要領ができると思う。そのような、いわば社会状況の変化に対応するようなものを考え研究する機関として、「連合会」は大きな役割をもつのではないかと思った。

そのほか、体操はどうすれば *physical fitness* をつけるものになるのか、いろいろなスポーツの学習にあたって、年齢段階ごとのレディホスなどをつかんでいないと、指導はうまくいかない。さらには、すべての児童・生徒にとって基礎的・基本的な内容とは何かなどについて実証していくことは、みんながよろこんで使用できる指導要領の作成のためにも大切なことであると思った。

要するに、今や指導要領の作成にあたっては、新しい仕組みを考えなければならないと痛感しているものの一人である。日本学校体育研究連合会のご発展を祈って本稿を終えることにする。

体育を基盤とした

人間性の教育をめざして

熊本県立氷川高等学校

江 藤 恵 治

1. はじめに

本校は昨年4月に開校した普通科高等学校であり、熊本県のほぼ中央に位置し、生徒数は1・2年生のみ373名(男196名,女177名)である。

私は学校創設に当たり、体・徳・知の調和と統一のある日本人育成をめざして、「自学自習」、「自律遵法」、「自鍛剛健」の三つの綱領を掲げた。そして、この三つの綱領の基盤を体育におき、その活動を通じて得られるスポーツマンシップと体力を、学習面や生活面にまで及ぼそうという教育経営の方針を定めたのである。現今の学校教育の中で、私が最も手薄であると感じているのは、人間性の養成、とくに性格教育、さらには感情の教育である。スポーツはこの命題を最も民主的に、近代的に解決する場を提供してくれるものと固く信じている。故東京大学教育学部長猪飼道夫教授が、公表されていたように、人間本能の支配、感情や意志の発源領域である「間脳と大脳辺縁系」のトレーニングとコントロールは可能であり、その効果はスポーツの場において最も大きく期待されるし、発達のみにて特に、青年期にそれが必要であること

も、既に脳科学の研究の面から明らかにされている。

高等学校学習指導要領総則にも「体育」は「……学校の教育活動全体を通じて適切に行うものとする。特に体力の向上については、体育および保健の科目の時間はもちろん、各教科以外の教育活動においても、じゅうぶん指導するよう配慮しなければならない。」と、その重要性が指摘されている。

そこで、本校では学校教育活動の中に、前述の方針をどのようにして具体的に展開したか。すなわち、全生徒が参加する体育活動の場の設定と実践の過程等を紹介してみたい。

2. 全校体育部活動について

(1) その組織と活動

全校生徒を体育部に所属させ、毎週水曜と土曜を除く第7限目(3時35分～4時25分までの50分間)に出欠をとって部活動を行っている。なお、本校には文化部がなく、代りに必修のクラブ活動(毎週水曜の7限目)は文化系のみを実施している。

組織は生徒会の傘下であり、部費も生徒会で

配分しているが、部数は15種目あり、全職員が顧問教師に当たっている。全体の指導は実質的に体育保健部の教師が行っている。

(2) 活動のねらい

本校生徒の90%以上が進学を希望しているので、厳しい受験競争に打ちかつ学力の充実を図る必要のあることは当然である。同時に青年期の心身を鍛練することによって、それに耐え得る気力と体力をつくらなければならない。そこで、短時間に全力をスポーツ活動に集中することにより、勉学に対しても集中力と持久力を移行させ身につけさせたい。また、苦しいトレーニングに励み、自ら汗を流すことによって「意欲」、「やる気」を起させ、気分爽快のうちに勉学に打ち込む、生活の流れと節度を確立させることを基本的なねらいとしている。

次に、スポーツはルールを無視しては成立しない。ルールを尊重し、その規範による審判の判定には一般に絶対服従しなければならない、ごまかしのない厳しいものである。これに徹することによって、社会のルール、すなわち、社会の秩序や法、校規、校則等を尊重する、いわゆる遵法の精神を培いたい。また、スポーツは相手の立場を大事にする最も近代的な民主性を基盤にもっている。いわば人間尊重の精神の発露でもある。このようなスポーツを通じて得られた遵法と人間尊重の精神を、生徒指導の要にしたいとねらっている。同時にそれを性格や感情、意志の教育的場としてとらえている。

一方、科学的な裏付けとして、本校生徒個々の実態と問題点の所在を明らかにするために、心理検査として、①知能検査(新田中A式知能

検査第二形式)、②YG検査(矢田部、ギルフォード性格検査)、③悩み・不満調査(マルチ・生徒理解のための多面調査)、④ロールシャッハ人格診断検査を併行して行う用意をしている。

(3) 活動の成果

去る3月に、1年間の全校部活動を終えて、生徒の反応をアンケート調査でみると、ほとんどの生徒が「身体を鍛え、精神力の向上に役立った。このあともずっと続けてやりたい。」と答えている。しかし、1日50分間の活動では時間が短か過ぎた。もっと長い時間活動したいという希望が多かったので、後述するような「社会体育」への移行が問題になってきたのである。

次に2年生の運動能力テストでは、50m走、走り幅とび、ハンドボール投げ、持久走等の能力において、県平均は勿論、全国平均を上回る結果を得た。これは、次に述べる業間体育(全校トレーニング)の成果をも併せ、全校部活動の成果が徐々にあらわれたものと評価している。

最後に、標題の人間性の教育ということであるが、この成果のとらえ方は大変むずかしい。個々の標本によるものの統計化についてはまだその段階に至ってはいないので発表できないが、一般的に生活の面からみるならば、遵法のテーマについては、大きく進歩したとみることができる。今日まで交通違反、虞犯青少年として指導を受けた者は皆無である。校内における作業等も異常と思えるくらい積極的であるし、生徒会行事等における集団行動は身につけてきた。また、クラスや運動部単位の奉仕活動が目につき出した。何よりもすがすがしく感ずるのは、

底ぬけに明るく挨拶が徹底してきたこと、個々人の24時間の生活設計の実行が定着し始めたことである。

(4) 問題点

去る3月に職員の反省会で出された全校部活動についての問題点とその対策を掲げてみる。

(ア) 顧問教師の指導力

全職員が、部長、又は副部長の形で顧問に当たっているが、体育の教諭以外の多くは、自信をもって技術指導ができないと悩んでいる。

これについては、顧問教師の役割りとして、基本的には、一般的な部の管理・指導に当たるものとし、でき得る限り理論面を、更には技術面の研修に努力することにした。具体的には、専門教師による「部活動の指導」の実態を公開し、全職員で研究会を開催するとともに、ルールブックや解説書を職員図書として整えているが、各顧問はそれによって自主研修を行っている。

(イ) 活動時間の不足

前述のように、このことについて時間延長の意見が多かった。特に庭球、卓球等のようにコート数に比し部員数の多いところでは確かに無理があるようである。これについては、PTA体育後援会長を会長とする「社会体育」の制度を整え、希望者については、4時25分(職員の勤務時間終了)から5時30分まで、社会体育の時間帯として実質的に活動できるように措置した。なお、職員もPTA会員である。

(ウ) 部員間の技術の隔差

本校では全生徒を強制的にいずれかの部に所属させているので、この問題は当初から内包していた。事実スポーツの食わず嫌い、運動能力

の乏しい者、技術的に低い者等が相当にいる。

こういう状態の中で、指導の標準と対外試合の目標をどこにおくかということは、実際には難かしい問題である。これについては、部の基本的運営方針として、すべての生徒が生涯体育の一環として、毎日1時間はスポーツに親しむことを相言葉に進めてきたことでもあるので、一人一人の生徒の体・知両立を第一目標として、選手制度に片寄らないことを確認し合っている。

(エ) 職員及び生徒の放課後の自由時間不足

本校では第7限の終了時刻が、職員の勤務時間の終了時刻でもある。したがって職員会議等の会合を開く場合は、全校部活動と時間帯が重なることになる。また、生徒会の委員会等の会合も同様の状態にある。そこで、火曜日は生徒のみで活動させることにし、また、生徒会役員の手合もこの日に開いてもよいことにした。

次に、本校では生徒が先生に質問に来る習慣がついているが、現在は昼休み時間に集中している。また、図書館利用の時間が見出せない。さらには、文化部の活動も認めて欲しいという声も一部に出ている。これらは、いずれももったいな意見であるので、その対策として、2年生は希望者だけを体育部に所属させることにし、勉強したい者や文化活動をしたい者は、その希望を認めることにした。しかし、実際には92%の2年生が運動部に所属し、1年生をよくリードしている。

3. 業間体育と全校トレーニングについて

50年度は1年生187名だけだったので、2限終了後の休み時間を15分間とり、全校生

徒・職員が生徒ホールに集まって、生徒会体育部長の指揮で、5分間の業間体育を実施した。四肢の屈伸、跳躍、腕立伏臥等、数種類の組み合わせを作り、週1セットとして理論的解説も教科の指導で行った。朝の特別授業、1・2限の学習による脳細胞の疲労を短時間に回復することと、体力の増強をねらったのであるが、事実三学期には、女生徒でも腕立伏臥が20回以上もできるようになったのである。文字通り、全校体育の一環として本校の名物行事となった。

51年度は、新たに1年生が加わったため、373名の生徒数となり、昨年のように生徒ホールに収容することができなくなった。一方、水田を埋め立てた運動場の手入れも進み、地盤も安定してきたし、全校部活動の時間不足の悩みもあったことから、業間体育を廃し、新たに全校トレーニングと称する、体力づくり一本のねらいに絞った活動を展開することにした。第6限終了後、すなわち、部活動の前に15分間を設定し、2年生の一部、運動部に所属しない生徒と、全職員を含めて実施した。内容は、走・跳を中心にした組み合わせとし、腕立伏臥、腹筋、背筋、柔軟体操、ももあげ、うさぎ跳び等が加えられる相当に負荷のあるものであるが、クラスごとにあるいは運動部ごと(県下高校総体前等)に1万1千坪の運動場を所狭しとはねまわっている。これは、運動部活動の服装で行うし、またその準備段階の運動を含む内容であるため、部活動への効果は極めて大きい。なお、文字通りの全校体育の一環でもある。

4. 体育的学校行事について

以上、全校的に特設した日課の中の体育活動について述べたが、この外に、体育的行事の在り方については、時間の許す限りできるだけ多く、また、その運営についてはすべて生徒の手で行わせることにし、その指導については特別に慎重を期している。年間固定しているものは、クラスマッチ4回、体育大会、長距離競走(男15Km, 女8Km)、竜峯登山(登山口まで学校から8Km, 標高542m)、汐干狩等であるが、父兄・職員が協力参加している。登山や潮干狩等については、自然愛護、奉仕の学習の場としてもとらえている。

5. むすび

1日の学校教育活動の中で、生徒が最も生き生きと活動しているのは、体育部活動の時間である。授業中はいねむりをしているような生徒も、この時間になると目を輝かせて、存分に手足を伸ばし、力いっぱい動きまわっている。このような場面での教育は効果が大きい。積極的に授業に参加しない生徒が自己をとりもどし、人間に自覚めさせる効用がスポーツにはある。また、スポーツは人の心をつなげてくれる。特に本校のように創設期にあり、職員・生徒が一つ心になって新しい学校創りに邁進しなければならぬところでは、全校体育の果たす役割りはあまりにも大きい。私は、勉学と運動の両立を目ざし、赤銅色の英才を育てることを、本校教育のモットーとして、これからも努力していきたいと思っている。

生涯教育の展望をふまえ

総則体育をいかに位置づけるか

—— 東京都立忠生高校の場合 ——

東京都立忠生高等学校

由 良 和 雄

多 田 文 夫

1. 基本的考え方

人間の一生の中で、身体活動を通しての教育（体育）は、いかにあるべきか。その姿は、生涯教育、あるいは生涯体育に与えられた命題である。人間の成長を時期的に定めるとすれば、一般的には、乳幼児期、児童期、青年期、中・高年期に分けられ、中でも、身体活動を通じた教育が意図的・計画的になされなければならない時期は、児童期・青年期の時代で、学校体育の重要性はここに存在する。青年期は人生の中核の時である。この時期に、いかなる体育を行なわせるのがよいのか、発達および特性を考え、その分限を停滞させることのない実践が必要であり、児童期に比べ一段と鍛練的な要素が含まれると考える。

現代の青年は、筋力・持久力・調整力・内臓器官などの発達が低調である。したがって、生徒たちに身体の苦しい練習過程を経験させ、望ましい「体力」育成と同時に精神的陶冶を可能にしながら、彼等が満足感・感激を得る授業の方向を探る必要がある。単に健全な身体を求めるだけでなく、運動が人間形成の育成にじゅうぶん価値のあるこ

と、身体の鍛練が生活習慣を育成すること、など将来の中・高年期に至るまで存在することを生徒に理解させる必要がある。そこで、生涯教育を展望する中で学校体育を推進するに必要な事項として、つぎのことを留意することが最も大切である。

- (1) 運動量を多くこなさせる。
- (2) 鍛練的な運動に参加させる。
- (3) 体育の価値感を持たせる。
- (4) 運動の施設・用具を開放し、活用をじゅうぶんにさせる。
- (5) 科学的指導と方法を取り入れ、具体的な活動をさせる。
- (6) スポーツ生活を豊かにし、情緒面の緊張を解放させる。

2. 本校の教育目標

本校の教育目標は、つぎのようになっている。

- 知性を高めよう。
- 人間性を豊かにしよう。
- 心身を鍛えよう。

この目標は、従来の知育偏重の高校教育の欠陥

を克服し、教師と生徒の心の交流を通して、知育（真理の探究）、徳育（善の培養）、体育（心身の健康美）の調和と統一を図り、健全な社会人の育成をめざすことを教育の大綱とし、人間の理想を追求しながら、たゆまぬ努力を続ける生徒の育成を期待している。

3. 創設期の体育科のビジョン

本校は、昭和46年4月に、町田市に30学級規模の全日制普通課程として誕生した。学校の教育目標の一つに「心身を鍛えよう」をあげ、全人教育をねらいとしている。目標達成をめざして、創設期の体力の実態（表Ⅰ）に則して、体育科はつぎのような指導方針を定め、健康教育を総合的に推進することにした。

- (1) 総合的な体力の向上と運動技能の習熟をめざす。
- (2) 運動の生活化および習慣化をめざす。

(3) 自主的な行動や判断力、協力しあう態度をめざす。

(4) 安全に運動を行う態度や能力の育成をめざす。

具体的な実践過程では、教科体育はもちろん、教科以外の教育活動との関連、特に学校行事と全員参加クラブの充実・発展に全校的に取り組んだ。体育科は、知的創造力・思考・判断力などのほかに人間の滋味に通ずるまろやかな情緒発動が、いかなる体育プログラムにより、どのように変化するかを考え、そのプログラムの適性を正しく把握し、彼らにとって最も好ましい「体力」に引き上げることが青年期の指標として重要であるとの認識に立ち、体育的行事のうち、

- (1) スポーツテスト (2) ロードレース大会

- (3) 水泳大会 (4) 体育大会 (5) 柔道大会

を中心的行事とし、教科体育との密接な関連のもとに表Ⅱのようなプログラムを設定している。

（表Ⅰ） 昭和46年度、本校入学生と都の体力調査比較表

性別	区分 種目 項目	体格				体力						
		身長 (cm)	体重 (kg)	胸囲 (cm)	座位高 (cm)	反復横とび (点)	垂直とび (cm)	背筋力 (kg)	握力 (kg)	伏臥上体そらし (cm)	立位体前屈 (cm)	踏台昇降
男子生徒	本校	166.41	55.34	81.81	88.17	38.96	53.99	120.51	40.51	53.24	13.33	63.96
	都	166.60	55.10	83.00	88.20	41.72	55.72	133.38	41.23	56.10	15.28	62.64
	平均の差	-0.25	+0.24	-1.19	-0.03	-2.76	-1.73	-12.87	-0.72	-2.86	-1.29	+1.29
女子生徒	本校	150.08	49.61	81.44	83.55	35.25	39.86	76.23	25.91	50.48	50.48	50.48
	都	155.62	49.78	76.69	83.93	37.57	39.76	82.49	25.11	57.23	57.23	57.23
	平均の差	-55.4	-0.17	+47.4	-0.38	-2.32	+0.10	-6.26	+0.80	-6.76	-6.76	-6.76

(表Ⅲ) 昭和51年度からの学年別単位時間表

	1年	2年	3年			計
			共通必修	自由		
体男子	4	4	3	スポーツA類(男子のみ)	2	11~13
育女子	2	2		スポーツC類(男子)		
保健	1	1	スポーツB類(女子のみ)	2		

(表Ⅳ) ロードレース大会参加状況(49年度と50年度累計)

	学級	A在籍		B欠席		C見学		D完走者		参加率(%)	完走者率(%)	備考
		男	女	男	女	男	女	男	女			
49年度	24	519	540	24	15	27	43	468	482	96	90	11月23日(土)実施, 快晴
50年度	28	582	632	102	59	31	43	449	530	87	81	11月29日(土)実施, 快晴 公労協スト中
累計	52	2273		200		144		1929		91.5	85.5	

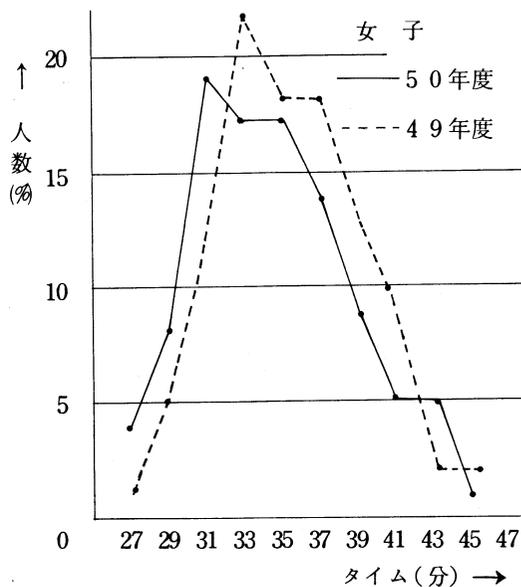
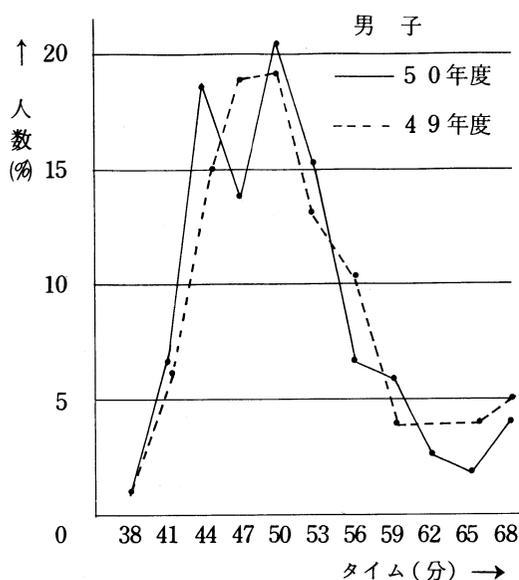
実施される。授業では、3年の柔道の時間を除くすべての時間を持久走にあて、全生徒の完走を主眼に、Aコース(10Km)、Bコース(6Km)、Cコース(4Km)、Dコース(4Km)、Eコース(2Km)を生徒に明示し、「健康カード」と「記録カード」の点検を受けさせながら、生徒の能力に応じたコース選定をし、実践している。授業を通じての生徒ひとりの総走行距離は、平均男子で110Km、女子で70Kmに達している。過去2年間の参加率は、表Ⅳのように91.5%の高率で、“全員走行”の主旨がほぼ達成できている。

授業を通じて健康管理の大切さを教え、安全への認識をさせ、血圧検査や肺活量などの健康機能測定、尿検査などを行ない、さらに持久走の意義、および効果的・能率的走法などの配慮をしている。過去5年間の記録の経緯は表Ⅴ・表Ⅵのような結

果である。(表Ⅴは、2年間のみを記した。)

過去5回の中で、ひとりの事故者も出ず、この行事のねらいに則した満足な結果がでている。しかし、ロードレース大会の意義とは別に、この種の行事や指導は事故が生じやすい。「生徒を鍛える」と同時に自己の健康管理をじゅうぶんにこなわせ、学校でも万全の態勢で、安全指導の徹底に期すべきである。また、青年期をすぎると、人間は、自己の体力についての自覚は高まるが無理な運動をさける傾向にあり、運動実践も消極的である。青年期にじゅうぶんな運動の量をこなさせ、生徒に「体育の芯は、筋持久力にある」との認識を高めさせることが大切である。最近、安全を強調するあまり、体育本来の目的にかなった望ましい実践がややもするとおろそかにされていると推察する。青年期の特性にかなった運動は、生徒自

(表V) 完走者の2年間の記録比較表



(表VI) 年次別走者記録の推移

回数	年度	在籍数(男女)	学級数	完走者数(男女)	全完走者平均タイム		年次最高タイム		備考
					男子	女子	男子	女子	
1	46	262(121/141)	6	207(100/107)	44分04秒	31分00秒	35分30秒	25分37秒	
2	47	540(258/282)	12	450(209/241)	49.01	37.33	39.05	29.58	コース一部変更
3	48	882(442/460)	20	838(407/431)	49.59	35.39	36.59	26.29	現コース
4	49	1059(519/540)	24	950(468/482)	49.57	35.13	36.01	26.32	同上
5	50	1214(582/632)	30	979(449/530)	49.40	34.10	35.27	25.59	同上

ら志向していることを考えあわせ、われわれは勇気と英断をもって積極的な実施を推進する必要がある。ここに総則体育の重要な意味があると思う。

C. 水泳指導(水泳大会を含む)

水泳は各種泳法を学びながら、総合的な体力を育成し、健康や安全の認識を高めることができる本校では、水泳指導のプログラムを表VIIのように

設定し、「全生徒皆泳」を目標に授業展開をしている。

この構成の内容は、各学年2単位以上(男子は全学年3単位時間、女子は全時間2単位時間)の展開で、授業中の泳ぎの「未熟者」には、「初心者教室」を開く。また身体的理由で授業を受けない生徒には「見学者のための水泳実習」を9月上旬

(表Ⅶ) 水泳指導プログラム

6 月	7 月	8 月	9 月
水泳授業		夏季休業	水泳授業
		初心者教室	泳ぎの課題
		見学者のための水泳教室	
		水泳大会	

← 全生徒皆泳 →

(表Ⅷ) 昭和49年度入学生の体力調査年次追跡表

性別	区分 種目	体格				体力							運動能力				
		身長 (cm)	体重 (kg)	胸囲 (cm)	座位高 (cm)	反復横とび (点)	垂直とび (cm)	背筋力 (kg)	握力 (kg)	伏臥上体そらし (cm)	立位体前屈 (cm)	踏台昇降 (秒)	50M 走 (秒)	走り巾跳び (cm)	ハンドボール投 (m)	懸け女子・すい斜 (回)	持久走 男1500M 女1000M (秒)
男子生徒	49年度入学生	167.08	55.48	81.06	88.30	43.74	58.73	109.55	37.38	55.62	12.52	60.63	7.54	440.50	25.34	4.82	375.75
	50年度2年生	167.40	57.74	83.48	89.40	△43.45	60.23	114.49	40.28	57.92	13.84	65.49	7.25	△432.00	25.90	6.49	△381.00
	51年度3年生	170.36	59.95	85.39	89.86	45.25	62.61	130.70	43.31	60.44	14.90	62.62	7.11	457.00	27.01	9.00	349.00
女子生徒	49年度入学生	156.47	50.59	80.96	84.38	38.28	43.55	65.20	25.26	57.45	14.92	62.68	8.86	325.50	15.65	28.94	300.77
	50年度2年生	157.11	51.25	82.20	84.55	38.36	47.30	△62.79	26.30	58.84	15.64	57.88	△8.92	326.54	△15.10	33.56	288.00
	51年度3年生	157.38	50.98	82.77	84.03	39.71	△46.58	72.81	26.81	59.63	17.24	58.89	8.84	△316.00	15.59	△19.86	△298.45
備考																	

の放課後に指導し、さらに個人の能力を最大限に発揮し技術の完結をめざすのに「水泳競技会」を実施している。水泳指導は、天候・気温・水温等に左右され、プール管理にも時間がかかり極めて

難しい面がある。しかし生徒たちの満足度も格別のものである。上記のプログラムに沿って、さらに、3種泳法の指導を検討中である。

5. その後のスポーツテストの経緯

30学級になった本年度から、スポーツテストの集計処理を電算化処理にすることにした。5年間の本校体育科の実践がどの程度達成され、求める「体力」が生徒にどのように備わってきているか、昭和49年度入学生を追跡してみた。全国・都の平均に比べ、じゅうぶんな結果ではないが、各種目から実践経過と評価に相関が見られ、全体的に好ましい結果がでている。本校生徒の実態に則した教育実践に明るい材料を提供している(表Ⅷ)。

6. おわりに

この報告は、青年期の渦中にある生徒の実態を捉え、生涯体育がねらう青年期のはたす役割を明

確にし、学校体育は、彼らに何を要求し、彼らの要求にどう答えるかを、数例をもとに若干ではあるが記した。総則「体育」に具体的に取り組むにあたって、学校経営的観点から、体育独自の課題を明らかにし、組織的・計画的に学校経営全体の中に正しく位置づけることが急務である。その上で、教師・生徒および父母に対する高次の判断による健康の増進と体力の向上について共通の理解を深めることが大切である。5年の経緯の中で実践されてきたものは、それなりに、いまも脈々と生きているが、従来の諸実践について再認識と再検討が迫られていることも事実である。総則体育実現への拙い実践報告であるが、ご一読いただければ幸いである。

以 上

自主性を育てる体育指導

—— 体育の日常化をめざして ——

愛知県新城市立千郷中学校

岩 瀬 康 雄

全 校 職 員

1. 体育活動の日常化をめざして

子どもにとって、体を動かすということは、もともと楽しいことであるはずなのに、中学生になると、それを苦痛と考える生徒が増えてくるのはなぜだろうか。

「私は運動神経がにぶいから」と、はじめから敬遠する生徒もいようが、「やらされる」という意識が抜けきらないところに、その大きな原因があると見てよい。

こうした受身の学習からは、真の力は生まれてこない。「やらされる授業」から、「自分たちで創る学習」ということの大切さは、体育科の授業においても例外ではない。こうした自発的・自主

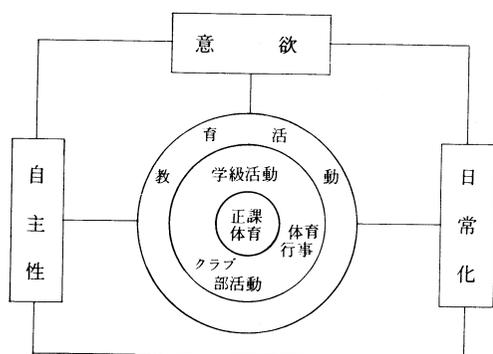
的な活動を通して、知・徳・体の調和のとれた生徒を育てるということを、本校では、教育目標の基本においている。

自発的・自主的な取り組みは、継続的な活動があって、はじめて身につくものである。

こう考えると、正課の体育授業のみで、その育成をはかることは困難である。そのため、体育活動を教育活動全体の中に位置づけていくことが、どうしても必要になってくる。

したがって、本校では、正課の体育授業を核として、これを教科外の体育活動への拡大発展させようと考え、有機的にその組織化をはかって、体育活動の日常化をめざしている。このことは、必然的に第3体育の充実をはかることになる。

図1 体育指導の構造図

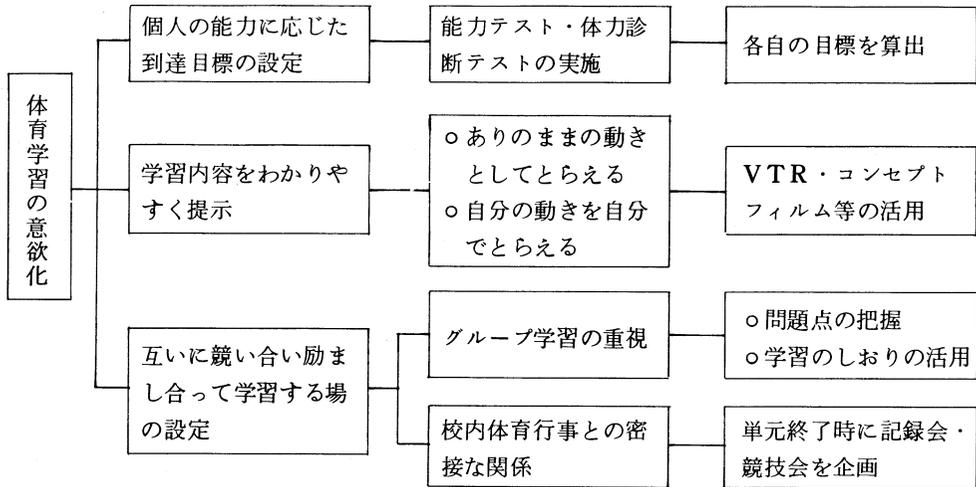


2. 受身の学習から主体的な学習へ

体育学習は、単なる衝動や模倣だけでは成立しない。それらを大切にしながら、学習に対する生徒の意欲を高め、それを基盤として、より高い次元への自分を向上させようとする意識的な働きかけがあって、はじめて、その効果を上げることができる。

図2

体 育 学 習 の 意 欲 化



本校の体育科では、「自ら課題をもち、進んで解決する生徒」の育成をめざし、図2の「体育学習の意欲化」を基本にしている。さらに、学習のしおり、VTR等を活用することによって、主体的な学習の推進をはかっている。

(1) VTRの活用

VTRは反応確認のための有効な機器である。しかし、VTR 1台だけでは、その特性を十分に生かすことができない。本校では、2台のVTRを使用した「時間差再生法」を工夫して利用している。この方法では、生徒は試技後、ただちにテレビの映像によって、自分の「動き」や「フォーム」を確認することができる。そのため、練習量を増すことができるとともに、より意識的に学習を進めることができる。また、視覚を通すために技術の矯正が口で言うよりもはやくなり、効率的に学習を進めることができる。

(2) 学習のしおりの活用

これは各時限における個人の練習課題、班の練習課題、練習方法、技能の到達程度、反省事項等

を記録する、一種の学習ノートである。

個人または班の練習課題の焦点化・意識化をはかり、グループ学習をより活発に推進することによって、主体的に学習させることをねらっている。

3. 体育活動の輪を広げる

校内体育大会が近づくとクラスが一致団結して練習期間はもちろんのこと、日曜日までも進んで練習する姿が見られる。本校では、こうした生徒の姿こそが体育の日常化への第一歩であると考えている。そこで、正課体育を発展させて、計画的・継続的な身体活動ができるようにするための組織化をはかって、体育の日常化をめざしている。

日常化については、次のように考えている。

○学級活動の中に体育活動を位置づけ、そのための時間を確保する。(これを学活体育と呼び、学級担任が指導する。)

○正課体育の授業と学活体育・校内体育行事との関連を密にする。

(1) 学活体育を盛り上げる

正課体育を発展させ、体育の日常化への第1段階として、この学活体育の活動に期待することが大きい。年間35時間を確保して、

- ①体育行事への参加の仕方
- ②校内体育大会の練習計画の立案と運営
- ③日常生活への運動の生かし方

等がその主な活動内容である。

この学活体育は、学級担任の指導のもとに、学級役員、体育委員が中心となって行っている。

また、運動の実践においては、技術的な指導は担任が中心となって行いが、その運動と同種目のクラブ・部活動に所属している部員がその補助に当たる。

運動能力が秀れていても、教室内では、なかな

表1 保健体育科年間指導計画

月		4			5				6				7		9		
週		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
校内行事	儀式・旅行	入学式 始業式			遠足(1,2年)				林間学校(2年) 修学旅行(3年)				終業式		始業式		
	体育関係				球技・すもう大会								プール指導		水泳大会 陸上競技大会		
	保健関係	身体測定			内科検診 検尿				口腔衛生指導								
体育的対外行事					春季新人戦								地方大会 東三大会				
1年	体男	すもう	ソフトボール		鉄棒 マット		バレーボール		水泳		陸上						
	体女		ソフトボール		鉄棒 マット		バレーボール		水泳		陸上						
	保健	健康と身体の発達								体育知識							
	学活体育	オリエンテーション	すもう ソフトボール				バレーボール		水泳		陸上						
2年	体男	すもう	バスケットボール		鉄棒 マット		バレーボール		水泳		陸上						
	体女		バスケットボール		鉄棒 マット		バレーボール		水泳		陸上						
	保健	生活の安全															
	学活体育	オリエンテーション	すもう ソフトボール				バレーボール		水泳		陸上						
3年	体男	すもう	バレーボール		とび箱・鉄棒・マット		水泳		陸上								
	体女		バレーボール		とび箱・平均台・ 鉄棒		水泳		陸上								
	保健	病気とその予防								体育知識							
	学活体育	オリエンテーション	すもう バレーボール		卓球・庭球		水泳		陸上								

か発言できずに、クラスの者から認められることの少ない生徒にとっては、みんなに認められるための絶好の場となり、生き生きとしてくる。

こうしたことから、クラスの一員であるという認識が高まり、クラスの間関係により結果をもたらしてくる。また、身体活動の有意性を自覚し、運動に対する関心と意欲が高まり、体育活動の盛り上がりが出てくる。

(2) クラスマッチを盛り上げる

学活体育を盛り上げ、それを発展させて、体育活動をより計画的・継続的にさせるためのものとして、組織的かつ計画的に校内体育行事を企画することが必要である。

本校では、校内体育大会については、生徒の自発的・意欲的活動を基盤とする生徒会活動の一環として実施しており、その内容は次のようである。

- ① 校内球技・すもう大会(5月)
- ② 校内陸上競技大会(9月)
- ③ 校内水泳大会(9月)
- ④ 校内長距離走大会(1月)
- ⑤ 全校フォークダンス(10月)

①～④はクラスマッチ形式をとり、⑤は全校的レクリエーションとして実施している。

クラスマッチは生徒全員が参加できるように、種目、競技方法、得点、表彰等を工夫して、その盛り上がりをはかっている。とかく、運動能力の秀れた者だけが活躍する場になりがちであったが、全員が体育活動を自分のものとして認識し、進んで実践するようになってきている。

(3) クラブ・部活動を盛り上げる

運動を生涯的なものとして実践する態度の育成をめざして、クラブ・部活動を盛り上げている。



自主的に活動する学活体育

1 点に生きている私

2 A H・T(女)

1月31日は、長距離走大会の日だった。私は、病気で走るのではなくて、歩くことにした。最初は参加しないつもりだったが、クラスの皆が、練習の時、苦しうに走っているのを見ると何か悪いような感じだった。皆、練習をおえて休んでいる時、ある子が「はっちゃん、歩けば1点でももらえるから歩いたら?」と言った。私は、その一言でハッとした。1点でももらえるなら歩こうと決心した。だって、私だって2Aの一員なんだから心の中で自分に言いかけさせるようにつぶやいた。

中 略

私は、見学よりも走ってよかったなと思った。その理由は、自分でもなぜだかわからないけれど、走った後、とてもうれしい感じがした。結果が優勝と聞いた時「やった!」という喜びが心の中でひろがった。優勝、優勝、いつ聞いてもいい言葉だ。この優勝ということが得られたのは、2A全体の成果だと思った。そして、私が歩いた1点もこの中に入っていると思うと、とてもうれしい感じがした。走った後、希望を持って教室へ入ることができた。

本校では、クラブ活動と部活動を1本化している。また、文化的クラブに所属している者も、部活動としては体育的部活動に所属させるように

表2

夏休み中のプール利用状況

学 年 性 別	1 年		2 年		3 年	
	男	女	男	女	男	女
延人数 個人平均	延 個人 人 平均					
年 度	数	数	数	数	数	数
49年度 (プール開設日25日)	303 5.2	278 3.9	304 3.9	98 1.6	194 3.5	78 1.3
50年度 (プール開設日27日)	399 7.8	338 5.9	474 8.2	553 8.2	604 7.7	346 5.8

して、その効果を上げている。本校のクラブは次の
もので組織している。

① 体育的クラブ

野球，庭球，バレーボール，ソフトボール
バスケットボール，卓球，弓道，剣道
(シーズンのなもの……水泳，陸上)

② 文化的クラブ

音楽(ブラスバンド)，美術，家庭，園芸

(4) 地域社会での体育活動

地域(学区)の自主的な体育活動として、昨年
新城市西部体育推進協議会が発足した。この組織
の中には、バレーボール，ソフトボール，庭球，
卓球，バトミントン等の各クラブがあり、本校の
体育施設を利用して活発に活動している。

本校の卒業生が、将来、これらの一員となって、
体育の日常化として実践してくれることを期待を
し、確信をしている。

4. 変わってきた生徒たち

本校では、過去5年間、「自主的な学習態度を
育てる教科指導」のテーマのもとに、全教科が互
いに協力し合って研究・実践を重ねてきた。その
結果、日常の生徒の行動の中に、かなりの自主的

な態度が見られるようになってきた。

体育科においても、この自主性を基盤として、
体育の日常化をめざしてきた。「運動を自分のも
のとしてとらえ、日常生活に生かそう」とする動
きが地道ながら、めばえてきた。夏休み中のプー
ル利用状況を見ても、50年度になって大幅な増
加を示すようになった。

正課体育において、VTR，学習のしおり(水
泳の場合は水泳カード)を活用した授業において
意欲を高め、運動を意識的に行おうとする態度が
身についた結果であると考えている。また、学活
体育・校内体育行事の盛り上がった活動としての成
果であるとも考えている。

この1・2年、本校の卒業生が暇をみては学校
に来て、後輩の部活動の指導をする姿が目立って
きた。これも、運動を自分のものとしてとらえ、
その有意性を自覚して、実践しようとする。「体
育の日常化」への動きとして見ることができる。

こうした生徒の姿を見る時に、本校が進めてき
た「体育の日常化」の研究の成果であると自信を
持つとともに、さらに、この研究を進めていかな
くはならないという気持を起させている。

総則体育を軌道にのせるまで

東京都北区立王子中学校

池田 熙

○はじめに

体力づくりの研究をきっかけに今まで知育・徳育のかけにかくれていた“体育”を陽の当たる場所に引き出し、知・徳・体の調和のとれた教育活動こそ、これからの学校教育の姿であるとして、その実践活動をおし進めて9年たった。途中、指導要領の改訂があり、総則の第三に体育の項が加わり、大変勇気づけられ、毎年改善を加えて今日に至っている。当初から、永続きする実践活動という共通理解のもとに学校教育活動全体を通して計画的に実践してきたものの、問題点は山積しており、未解決のものもたくさんある。総則第三体育への道は容易ではない。

9年目を迎えた今、それらの問題点を明らかにしていくと同時に全教師の共通理解がややもするとくずれようとする事実をふまえ、さらに、健康教育の重要性を再認識して原点にかえり、新鮮な気持ちで再出発しなければならないと感じている。

ここに今までのあしあとをたどり、総則体育を支えてきたもの、障害となっているものをふり返り、今後の指針としたい。

1. あしあと

43年 区の研究協力校として「中学校での体力づくりはどのようにすれば効果的か」の主題

で研究に着手、体育・保健・給食の三分野を中心に活動をはじめた。

44年 「学校の教育活動の全分野にわたっての体力づくり」と広がった。学校校事・保健・給食、クラブ、生活指導、各教科と学級活動、体育の7分野で実践した。毎日20分の業間運動、毎週1回の全校運動が実施された。

45年 「学校の教育活動全体を通して行う体力づくり」と主題を改め、重点を体育、保健、給食においた。業間運動は中止、全校運動は2年目を迎えた。

46年 総則第三体育との関連をはかりながら継続研究、新しいクラブ活動のあり方と全校運動（プレイ・デーと名称変更）に重点をおく、体育に関する指導の全体計画を作成した。

47年 全校運動を生徒の手に渡し、バレーボールリーグ戦として実施された。体力づくりから健康づくりへとイメージが変わってきた。健康相談の充実に力を入れた。

48年 総則体育のあり方にメスをいれ、軽視されてきた分野に重点を移した。安全教育の充実と一般生徒の運動の場を重視した。全校運動はバレーボールリーグ戦。

49年 安全教育に関する指導の充実により生徒に変容がみられ、運動との関連で効果があが

った。全校運動は第3学期(冬季)において3年生の受験体制に関連して、3年のみ中止となった。

50年 生徒活動の充実が重点、学級活動の時間のとり方や活動内容のあり方を取下げたさい、全校運動の参加のしかたも取上げられる。全校一斉に行うのではなく、各学級の計画の中で、運動についても計画し、全校運動の中へ参加していく方向が検討された。

51年 生徒の自主性や自発性を育てる活動の研究に重点がおかれ、全校運動も体育委員会に運営をまかせ、各クラスの参加申込みにより運動が実施される計画が提出された。即ち、生徒が選択し、実践していく方向にいくことになる。

2. 資料

(1) 全校運動の実施方法

	対 象	時 間	種 目	施設
44	全 生 徒	毎週水曜	バレーボール	11面
45		第7時限 55分間	卓 球 テニボン	8面 17面
46	全 生 徒	毎週木曜	バレーボール	13面
48		第7時限 55分間	冬季 (なわとび) 持久走	
49	2学年同時 に実施 (1学年休み)	同 上	バレーボール	13面
51				
51 ・ 11 月 以降	全学年学級 申込み	同 上	<ul style="list-style-type: none"> 校内で行えるスポーツ種目申込みにより割り当てる(参加が多いときは次週にまわす) 	省略

3. 体育に関する指導を支えてきたもの

(1) 学校長の理解と決断

全教師に体育に関する指導の重要性を理解させ、その時間的裏づけと指導体制を作るうえに学校長の体育に関する指導の理解は是非とも必要である。学校経営の立場から総則体育について理解を示し、決断力を持って具体的な位置づけをした学校長の存在は大きい。学校の自主性、地域性、創意工夫を幅広く取り入れ、取り扱いに弾力性を持たせる姿勢こそ、その学校を特色のある生き生きとした姿にするのである。本校はこうした校長に歴代恵まれてきた。

(2) 研修会

今日の生徒の健康や体力の低下の原因が、現代の生活が持ついろいろなことがらによって起こるとすれば、学校が行う健康や体力の保持増進のための活動は、単に体育やクラブ活動だけの課題ではなく、学校におけるすべての活動にかかわる問題としてとらえていかなければならない。この点について全教師の共通理解が最も重要である。そのための研修会が定期的に開かれたことは総則第三体育推進の大きな原動力ともなった。また、50年～51年にかけて全校運動の参加のしかたに変化が生じてきたのも、体力づくりを生涯体育との関連でとらえ、生徒の自発性を育てる研修から出てきたものである。

(3) 生徒の参加

体育に関する指導の展開は生徒が参加し、自主的な活動を持つことによって生活化される。教師が与えてやるだけでは未完成である。体育委員会の生徒の手によって体育的行事や全校運動が運営され、事後の処理がなされることに大

きな意味がある。

(4) その他

教師の特性を生かした指導，例えば数学における体力テストの統計教材利用，体力づくりポスターの美術科の協力，技術クラブによるテニソンラケットの作成などがあげられる。

体育に関する指導の資料の保存と整理，すべてに亘った活動のあとの評価と改善のための資料は必ず作成し，計画的に研修の資料とする。

4. 体力づくりの方向の修正（43～51）

(1) 体力づくりの結果を急いで求めすぎた。スポーツテストの結果に頼り，それによって効果を測ろうとした。体力づくりは体力を数量化してその優劣を尺度としておしすすめるべきではない。

(2) 体力の向上にのみ視点を向けてはいけない。健康安全についての意義も向上させるよう努めるべきである。

(3) 単に運動の場を与えてやることで解決しようとするのはよくない。生徒の自主性・自発性をもっと引き出すような方向で体力づくりをはからねばならない。

(4) 強い生徒（運動部員など）や弱い生徒（虚弱体質・肥満児）対象の体力づくりより，一般の生徒の体力づくりが体力づくりの底辺ではないのか。

(5) 生涯教育のねらいのひとつとして行いたい。

5. これからの体力づくり

総則の体育の趣旨を生かし，体育に関する指導を学校教育活動全体で行うことは，これからの学

校での急務であることの共通理解をはかり，学校の健康管理の方向の基本線を決めていく。

(1) 調和のとれた教育課程の中から体力づくりの方向を見いだしていく。

(2) 体力づくりを生涯教育としてとらえていき，運動の生活化をはかる。そのための場を作っていく。

以上の基本線からさまざまな試みを経て，現在の体力づくりの形式にたどりついたのだが，本年1月の全国学校体育研究発表会の会場校として，公開したプレイ・ディーの内容・方法について，全国の体育関係者から貴重な御意見を数多くいただいた。その中で特に指摘をいただいたのは体力づくりとして行うのであれば，体力の向上を直接のねらいとして実施すべきではないか，週に1回の運動の機会では体力の向上は望めないという点にあった。学校における週一回の全校運動が将来に亘って運動を継続できる触発作用になれば幸いであると考えて実施しているとお答え申しあげたが，もとより自信のある言葉ではない。51年度から各学級主体の計画された運動を実施することになり，生徒の主体性を強く打ち出す方向となった。塾に通っている生徒が全校の約70%強いる中で，体力づくりの意味が生徒に理解され，自分達でその機会を多く作ることができるだろうか。9年目を迎えたいま，体力づくりが岐路に立っていると考えている。

第三体育の趣旨を生かした体力づくり

愛知県犬山市立犬山北小学校

高 桑 正 夫

はじめに

教科体育だけで、体力・情操を高めることは不十分である。従って、ここに第3体育を学校教育に取り上げ、実践することの意味がある。

本校でも学校保健の研究を進めるに当たり、この趣旨を生かして、児童の体力向上、情操教育の一環として、なわとび・業間体育・児童集会・児童会主催のダンスの会・クラブ発表会・初心者水泳指導等に力を注ぎ、児童とともに「たくましい犬北っ子」つくりのため、実践を重ねてきた。

1. 実践の方法

(1) 「たくましい犬北っ子」を育てるため、次の諸点が重要と考え、実践の目標とした。

- 体力をつけるとともに、継続して実践させ、強い精神力を身につけさせる。
 - 人間関係を豊かにする場とする。
 - 児童の自主的な活動を重んじ、進んで教育活動に参加する態度を養う。
 - 教師と児童の意志の交流の場とする。
 - 家庭と学校の協力を密にする。
- (2) 時間の設定は、自由な遊びの時間を活用したり、業間体育を実施する都合上、40分授業とした。
- (3) 種目の選定は、児童一人でどこでも行えるなわとび、スキンシップのできるフォークダンス、関心の高いラジオ体操、校歌に振りつけた犬北っ子体操等、児童の生活に溶け込

	8.15	8.30	9.00	30分						3.30	3.40	4.15				
月	1,2,3年 なわとび	朝 礼	朝の 会	ドリル ①	②	遠望訓練 目の健康 体操	③	④	給 食	放 課	掃 除	準 備	⑤	⑥	帰りの 会	4,5,6年 なわとび
木	1,2,3年 なわとび	児童集会	朝の 会	①	②	児童会主催 フォーク ダンス	③	④	給 食	フォーク ダンス	掃 除	準 備	⑤	⑥	帰りの 会	4,5,6年 なわとび
火 水 金	1,2,3年 なわとび	準 備	朝の 会	ドリル ①	②	遠望・目の 体操 業間体育	③	④	給 食	放 課	掃 除	準 備	⑤	⑥	帰りの 会	4,5,6年 なわとび

み易い種目を選んでいる。

- (4) 服装については、業間体育を実施する火・水・金のみ、登校すると同時に児童も職員も着替え、帰りの会まで体操の服装で学校生活を送り、脱いだ時は体操袋の中に入れ、所定の位置に置かせている。

2. 実践活動

(1) なわとび

昨年度 家庭で親子のなわとびを奨励してきた結果、「ぜひ、続けてほしい。」との声が出て、本年度から、学校でも毎日跳ばせるようにした。なわは各自のものを使用。

(ア) 時間

低学年は 始業前

高学年は 授業後



(イ) 学年目標

1年 — 100回 4年 — 200回

2年 } 150回 5年 } 300回
3年 }

(ウ) 跳び方

自分の得意とする種目で跳ぶ。

二人以上で跳び合う。

なるべく目標回数まで、連続して跳ぶ。

雨天時は中止とする。

(エ) 処理

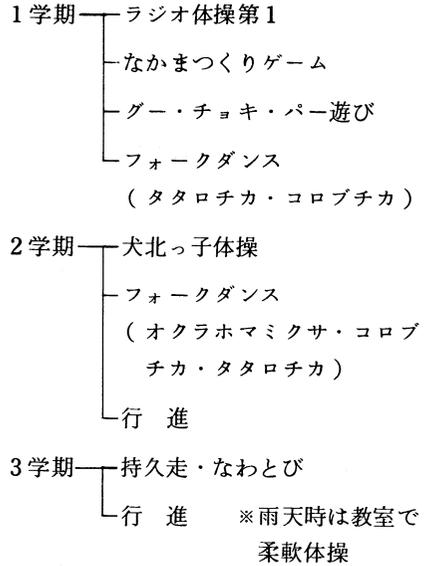
低学年は当日、高学年は翌日名簿に○印をつける。

なわとび大会で、低学年3分間、高学年5分間跳び続けさせ、何回失敗したか数え、学級対抗をさせ、励ますように配慮した。

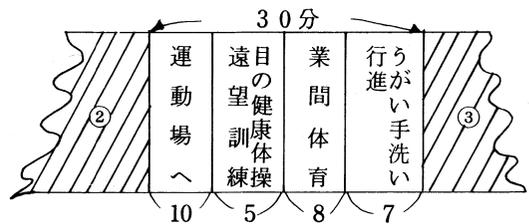
(2) 業間体育

「みんなで楽しく運動しましょう。」をタイトルとし、教科体育の技能に対し、精神面の向上を願い、職員の負担をも考慮し、ローテーション方式も考えたが、本校では、全校児童が同種目を同時に行うようにした。

(ア) 種目



(1) プログラム



遠望訓練から教室入場までを一連のテープに吹きこみ、それを放送で流す。

(ウ) 効果

- 集団生活の基本的な態度が身につく、生活指導に役立った。
- 学級の枠をこえ、多くの子と手を取り合うことで、人間関係が豊かになり、男子もはずかしがらずダンスができるよう

になった。

- 授業中、児童達がとても明るくなり、態度に節度がついてきたし、「学校へ来るのが楽しくなった。という児童の声が多い。
- 児童の素朴な姿に接することができるし、教師自身としても気分がそう快になり、健康に役立つので続けたい。

(二) 資料

- 意識調査 (51.7.10)

	高 (%)		低 (%)	
	男	女	男	女
① 実施理由				
・からだをきたえる	93	65	100	100
・仲よくする	1	31	0	0
・先生と遊ぶ	0	0	0	0
・やらされているから	6	4	0	0
② 回数				
・週3回でよい	52	80	3	9
・毎日やってほしい	40	15	97	91
・やりたくない	8	5	0	0
③ 方法				
・きびしく指導してほしい	5	0	45	46
・今ぐらいでよい	95	100	55	54
④ 場所				
・決めた方がよい	3	1	16	29
・自由でよい	97	98	84	71
⑤ 内容				
・いまのままでよい	5	22	3	4
・ダンスだけでよい	0	7	5	0
・体操だけでよい	9	2	8	2
・組み合わせしてほしい	86	69	84	94

	高 (%)		低 (%)	
	男	女	男	女
⑥ 興味				
・進んでやっている	71	58	95	98
・時間があるからやっている	29	42	5	2
⑦ 反応				
・続けたい	57	47	87	100
・どちらでもよい	32	42	13	0
・ない方がよい	11	11	0	0

- 犬北っ子体操

校歌に振り付け、手具は、なわ4つ折りか、男子帽子、女子はち巻を使用。

(次ページ参照)

(3) 児童集会

運動場・体育館で、楽しいひとときを過ごす中で、仲間意識を深め、協力し合って、心身の健康の育成に役立てる。

(ア) 実施方法・内容

- 毎週木曜日、8時30分から20分間。
- 集会委員会の計画による。
- 計画は、第1～第4木曜日と学期ごとに内容が決められる。

項目 期日	対 学 年	実 施 場 所	内 容
第1木曜日	全 校	運 動 場	みんなで歌おう (季節にあった歌)
第2木曜日	低 学 年	運 動 場	ゲーム遊び 室内・室外の各種遊び
第3木曜日	全 校	体 育 館	各種委員会での活動 内容発表
第4木曜日	高 学 年	運 動 場	ゲーム遊び 各種運動 学級発表

① 前奏 16呼間……………足ぶみ

背伸び②

あ さ か ぜ き よ く ふ き わ た る

体翻③
(ねじり)

お し ろ の ま つ の ふ か み ど り

足ぬき④

そ の か わ ら な い ま こ と も て

うしろそり⑤

ま な び の み ち を ひ た す ら に

跳躍⑥

い そ し み は げ む ぼ く ら た ち

16呼間 // // // // // // // // // // // //

2回繰り返すが、2回目は、跳躍の代りに深呼吸を()する

(イ) 学期毎の主な計画

1 学期	春・夏の歌，ボール運動，ゲーム遊び，保健委員会（虫歯予防の寸劇），体育委員会（プールの使い方）
2 学期	秋の歌，フォークダンス，みんなの合奏，図書委員会（読書コンクール），合唱クラブ（クラブ発表）
3 学期	冬の歌，なわとび大会，ゲーム遊び，美化委員会（美化コンクール）給食委員会（給食のおばさんありがとう），委員会引継ぎ

(ウ) 効果

児童自身の発想により，積極的に教育活動に参加する態度は，児童の創造性，責任感を養う上でたいへん役立っている。

(4) 児童会主催のフォークダンスの会

木曜日 2 時限後と昼の放課にフォークダン

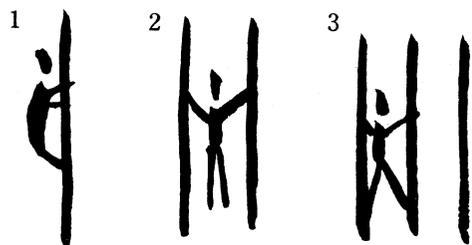
スの曲を流し，自由に参加して踊るよう呼びかけ，今では，その輪も大きくなり，時間のくるのを楽しみにしている。

(5) クラブ発表会

昨年度，運動系クラブは，秋の運動会に活動内容を 10 分間程度にまとめて発表した。また，文化系クラブは，学芸会の時に積極的に参加し，効果をあげた。

(6) 体力ノート

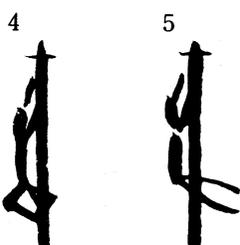
既設の施設やくふうされ新設された施設の活用を願い，鉄棒，登り棒，つり輪，川とび，芝マット，タイヤ跳び，ジャンプ，なわとび，水泳に 8～10 段階をつけ，教科体育と自由放課時に自主的に取り組ませ，体力向上のための一助とした。各種目とも 3 区分にし，到達できれば犬北マークの印を押し，努力を認めてやるようにしている。また，個人カードを掲示し，だれがどこまで努力したか一目でわかるようにもした。



1 だっこちゃん

2 ぶらんこ

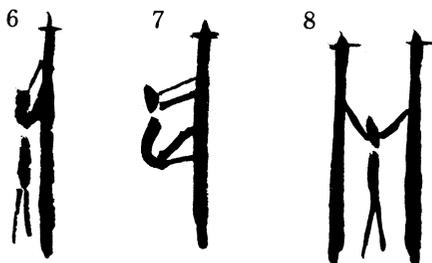
3 ぼううつり



4 両手・両足のぼり

5 はさみのぼり

④=のぼり棒=体力ノートの段階内容をしめした。他の種目は紙面の都合で省略。



6 手だけで

7 さるのぼり

8 2本のぼりをもって

※ おりる時，下に人がいないかたしかめよう。

できたら色で□の中をぬりましょう。

1	2	3	4	5	6	7	8	
								印

=体力個人カード=

体力ノートだけでは、個々の到達度を知るのに不便なため活用している。

体力個人カード														年組名		年組前			
太線まで色がぬれたら犬北マーク印を																			
10															10	20	30	40	200
9															9	19	29	39	175
8															8	18	28	38	150
7															7	17	27	37	125
6								特	特	特	特	特	特	6	16	26	36	100	
5								1	1	1	1	1	1	5	15	25	35	90	
4								2	2	2	2	2	2	4	14	24	34	80	
3								3	3	3	3	3	3	3	13	23	33	70	
2								4	4	4	4	4	4	2	12	22	32	60	
1								5	5	5	5	5	5	1	11	21	31	50	
	て	の	ジ	川	つ	し	タ	前	後	片	あ	二	二					す	
	つ	ぼ	ャ	と	り	ば	イ	ま	ろ	足	や	重	重					い	
	ぼ	り	ン	び	ふ	ふ	ヤ	ま	ま	前	と	前	前					え	
	う	棒	プ	輪	マ	マ	と	わ	わ	ま	と	ま	ま					い	
					ット	ット	び	し	し	わ	び	わ	わ						

(7) 初心者水泳指導

4年生以上の児童で、泳力5m以下の児童を夏休みの一週間、12.5m以上泳ぐことができるよう保護者の承諾を得て、能力別グループ5班に分けて指導した結果、参加者80人の90%が目標に達することができた。毎年実施しているが成果は、90%前後である。

(8) 安全点検活動

全職員と運動委員会で行う。日常点検表で運動委員と週番職員で行う。運動器具については、毎週土曜日の4時委員会活動として実施。(次ページ参照)

おわりに

目標をもって実践すれば、児童は児童なりに進歩していくことに気づき、ますます興味・関心も高まってきている。今後はマンネリ化を防ぎ、より効果的で、長続きのする実践活動をし、第3体育の趣旨をますます学校教育全体に及ぼすよう努めていきたいと考えている。

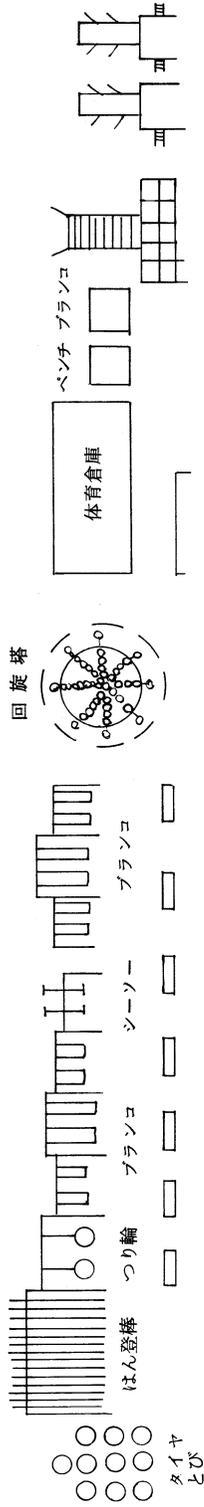
児童数 男 657名 女 589名 計 1,246名
全運動場の広さ 4,704㎡ 1人約 3.76㎡

運動施設安全点検表 (朝実施)

認 印	学 校	教 頭	保 健 主 事	係
--------	--------	--------	------------------	---

点 検 日 月／日	修 理 依 頼 日 月／日	業 者 名	修 理 完 了 日 月／日	備 考
--------------------	------------------------------	-------------	------------------------------	--------

〔良好○ 修理箇所✓ 使用禁止×(赤) ※注油は、月・木・土〕



月／日	運動器具安全点検表														
	(運)は運動場													(体)は体育館	
器具名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	20
(運)とび箱															
(体)とび箱															
(運)ふみ板															

意欲的に体力と意志力を

高めるための学校体育

青森県八戸市立三条小学校

瀬田石 清 一

1. はじめに

本校は、学校体育を学校教育活動の中核に位置づけている。その主な理由は次の三つである。

- (1) 生活態度、学習態度の中に気力やねばり強さが弱すぎる。
- (2) 全体的に体力が劣っている。
- (3) 体位は市平均か、それよりも劣っている学年もある。

以上のことをふまえて、気力やねばり強さは意志力に含まれると考え、意志力は体力を高める過程において高まってくるという仮説を立て、体力と意志力を高めることを研究目標にしたのである。

最も基礎的な体力づくりと意志的な力を高める運動種目として、マラソンを取り上げたのである。次に「できる」「できない」が明瞭で、しかも休み時間や放課後に練習しやすく、興味や意欲の湧きやすい運動種目として、鉄棒運動にも力を入れたのである。

2. マラソン

(1) 実施計画

- ①対象学年 3年～6年 2学年は週1回業間時に実施。

②期 間 4月～11月中旬

③時 間 15:20～15:40（業間体育として位置づけている）

④距 離 3年－1,350m
4年以上－2,700m

※個々の能力に応じて走る距離をきめることもある。

(2) 記録のし方

走る前、個々が目あてをきめて走るようにしている。また、興味や意欲づけのために走った距離とタイムを記録させている。

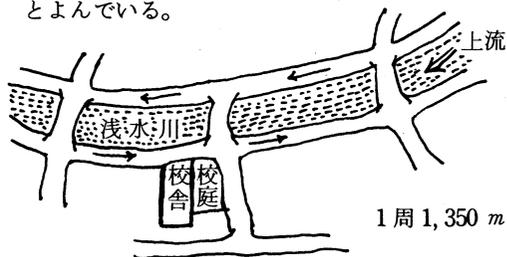
本年度から、興味や意欲をより高めてやろうと考え、進級方法をとった。

・記録用紙

（次ページ参照）

(3) マラソンコース

校舎のそばを流れる川の堤防をマラソンコースに利用していることから、「堤防マラソン」とよんでいる。



(4) 学年別平均記録

昭和50年度5月・9月・11月調査
(2周-2.7Km)

学 年	性別	5 月	9 月	11 月	最高記録
3	男	6'59"	6'30"	15'45"	11'27"
	女	7'24"	7'10"	17'28"	13'40"
4	男	14'34"	14'12"	13'38"	10'58"
	女	15'25"	14'14"	14'38"	12'30"
5	男	13'25"	12'52"	13'08"	10'41"
	女	14'15"	14'13"	13'39"	11'22"
6	男	12'26"	12'26"	6'37"	10'19" 5'44"
	女	13'46"	13'56"	4'42"	11'08" 3'55"

3年 5月・9月—1周
(1.35Km)

6年 11月—男1,500m
女1,000m

参考 三条中

男(1,500m) 平均 5'56"
最高 4'50"

女(1,000m) 平均 5'16"
最高 3'56"

(5) 評 価

前項の「学年別平均記録」によって明らかなように、マラソンによって持久力は高まっているが、児童自身がマラソンをどのように評価しているか、またどのような気持ちや意識を持っているかを調査するために、3年以上全員に作文を書かせている。

5月には「マラソンをするにあたって」、11月末には「マラソンをしてためになった」の題を与えている。ほとんどの児童は、マラソンはためになっていることを認めている。主な内容

をあげると、「体が丈夫になった」「あきないで勉強できるようになった」「がんばろうとする気持ちがでてきた」「病気(かぜ)にかからなくなった」などである。

3. 鉄棒運動

(1) 鉄棒運動評価基準

児童の実態を知り、適切な指導をするために鉄棒運動評価基準を作成した。

例, さか上がり系統

学 年	種 目	評 価		
		A	B	C
1	足ぬき回り	両足ふみ切り 反動をつけて 鉄棒に足をふれない	両足ふみ切り 反動をつけて 鉄棒に足をふれる	補助板使用等以下
2	さか上がり (片足ふみきり)	片足1回ふみこみ	どんな上がり方でも上がる	上に同じ

学年	評価 種目	A	B	C
3	さか上がり (両足ふみきり)	両足ふみ切り 反動なし 屈膝	2のA	2のB以下
	後ろおり	懸垂ふりおり 腰の位置を高く 膝をやわらかく曲げて着地し、直立してから後に鉄棒から手をはなす		
	連続	2つの種目が連続してできる	スムーズに連続しない	ひとつひとつの技が不完全
4	さか上がり (伸膝)	両足ふみ切り 反動つけて伸膝	3のA	2のA(3のB)以下
	腕立て後転 (伸膝)	懸垂ふりは鉄棒より高く(開脚可)伸膝	屈膝 開脚 その他どんな形ででも	まわれない
	連続	2つの種目が連続してできる	スムーズに連続しない	ひとつひとつの技が不完全
5	さか上がり (伸膝)	両足ふみ切り 反動なし伸膝 立つ位置鉄棒より後ろ	4のA	3のA(4のB)以下
	腕立て後転 (連続)	閉脚懸垂ふり 伸膝2回連続	4のA	4のB以下
	前回りおり (伸膝)	足を前方に伸ばしゆっくりおろす 足が床に着く直前に鉄棒より後方に足つけて着地する	鉄棒に足(脚)をそろせてゆっくり引きおろし、鉄棒より後方に足を引き	どさりと落ちる
	連続	3つの種目が連続してできる	スムーズに連続しない	ひとつひとつの技が不安全
6	さか上がり (伸膝)	5のA	4のA	3のA
	腕立て前転 (連続)	2回連続	1回だけ	まわれない
	ふりとぶ	腰を浮かして遠くへとぶ	腰は浮くが遠くまでとべない	腰が落ちこんでしまう以下
	連続	3つの種目が連続してできる	スムーズに連続しない	ひとつひとつの技が不完全

(2) 練習カード

児童の目あてだけではなく、学習内容や進歩の状況をもわからせ、積極的に鉄棒運動に取り

組むことをねらう一方、教師には指導の手がかりに活用するために作成した。

例、1学年用

れんしゅうカード

1ねん くみ

しゅもく	めあて	れんしゅうのしかた			
うでたてとびあがり	足じゃんけん— 5かい	じゅんてでにぎり かるくとぶ。			
	びよんびよんとび10かい	りょう足で びよんびよんとぶ。			
	じてんしゃこぎ 10かい	とびあがってする。			
	てつぼうわたり	とびあがって てつぼうのはしからはしまでうつる。			
	うでたてとびあがり	1かいでとびあがり つばめさんのしせいになる。			
けんすいふり	足うち 5かい	ひじをまげ ぶらさがる。			
	足うち 10かい	ひじをまげ ぶらさがる。			
	まえふり 5かい	ぶらさがって まえとうしろにふる。			
	まえふり 10かい	大きくふる。			
	よこふり 10かい	ぶらさがって よこにふる。			
足ぬきまわり	うしろこうもり	ゆかをけてしりをあげ あたまをさげる。			
	足うちつけまわり	てつぼうを足のうらでふんで まわる。			
	足ぬきまわり	てつぼうに足をふれないで まわる。			
ほきょう	うまとび 10かい				
	うんていわたり				
	手おしぐるま				
<ul style="list-style-type: none"> よくできた◎ できた○ もうすこし△のしるしを かきいれましょう。 めあてをもち、なかよく、がんばりましょう。 					

(3) 鉄棒運動進級カード

ひとりひとりの子に目あてをもたせ、休み時間や放課後に意欲的に鉄棒を練習させようとする

るねらいと、ひとりでも鉄棒のきれいな子を少なくしようとして作成した。

級	用意の姿勢	内 容	連続 ……静 止
1		   け上がり◎ —— 腕立て後転(2) —— 腕立て前転 —— 振りとび	
2		ももかけ上がり◎ —— ももかけ後転(2)◎ —— ももかけ前転◎ —— 背面おり(前)	
3		伸膝さか上がり —— 腕立て前転 —— 腕立て後転 —— 腕立て前 転 —— ふりとび	
4		足かけ上がり………両足かけ後転(2)◎ —— 両足かけ後転おり◎ ——	
5		足かけ上がり —— 足かけ後転(2) —— 足かけ前転 —— 転向前おり	
6		腕立て跳上がり………前回りおり —— 懸垂さか上がり(両足) ——腕立て前転 —— 腕立て後転 —— 後おり	
7		足かけ振り上がり —— 足かけ後転(2)………踏みこしおり	
8		腕立て跳上がり………後おり —— 懸垂さか上がり(両足)◎ —— 腕立て後転◎ —— 前回りおり	
9		足かけ振り上がり◎ —— 足かけ後転◎………踏みこしおり◎	
10		腕立て跳上がり………後おり◎………さか上がり(片足)◎ —— 前回り おり◎	
11		腕立て跳上がり………前回りおり —— 足抜き回り —— 背上がり◎ ……前跳びおり◎	
12		腕立て跳上がり◎………前回りおり —— 足抜き回り◎	

4. まとめ

マラソンと鉄棒運動を重点的に指導してきたことよって、持久力と鉄棒の技能、意志的なねばりは少しずつではあるが高まりつつある。しかし、調和のとれた体力づくりをするまでにはいたっていない。また、意志力も生活全体に

まで育てられているとはいいいがたい。

本年度、文部省より体力づくり推進指定校に指定されたこともあり、学校と家庭や地域とが一体となって、体力づくりに取り組んでいきたいものである。

業間運動再考

東京都新宿区立牛込仲之小学校

五 戸 勝 嘉

1. 業間運動の歩み

光陰矢の如く、昭和42年から業間運動と取り組んで、早や10年が流れてしまった。しかし、今なお、こうもしたい、ああもしたいと改善を描いて日々すすめている。

本校では、当初から業間を活用して遊びと教材の関連と体力づくりを総合させ、2校時と3校時の休憩時25分を時程に設定し、全校一斉に学年単位に前半を徒手的なものと組体操をセット(夏・冬)を学年による能力差を考えて、低中高と実施内容に変化を与え、後半は遊びを中心として楽しい興味の持てるものをねらい、その中で体力をはじめ集団行動・運動技能・人間関係と社会性・知識理解を育てながらその生活化を図りたいと願って歩み続けている。

また、より効果的にすすめるためには、①年間(月・週別)計画表、②場所と施設用具の作成と活用、③調整力を育てる各種目の検討、④学習意欲を高める工夫、⑤活動的な服装の習慣化等を十分考えて改善を図る必要がある。

(1) セット(自校体操)について

従来実施して来たセット運動は、なにも季節的な配慮がされないのではなく、活用の工夫がなかったり、寒暑の日には順序を変え、セットを必ず実施する必要はない。それは、時間的なことや天

候の変化によって子どもの意欲減退ということがある。そこで、学級学年としてどのような順序ですることが、総合的な身体運動になるだろうか。その不足分は後半の遊びの中で補うにはどんな遊びを考えたら体力向上として役立つのか指導者が、準備してきばきと判断を下さなければ、子どもの意欲も関心も薄れるのは当然と思う。

子どもの現状や実態を教科体育の場面や日常の行動の中でとらえておきさえすれば、何がこの子に必要なのかを即決し判断することは、担任として不可能とは思われない。

しかしながら、能率的に効果のある体操が数セットあって、それを適宜その時点に合わせて活用できるのであれば、実際面で指導者にしても子どもにしても安易に取り組むということになり、無駄な負担をかけずにすむ。そこで、夏型と冬型の活用方法として、低中高の三つに分けて組み合わせや、順序を自主的にその子どもの身体的能力に適合させるように、学年に主体性をおいたわけである。

実際セット運動はひとり、2～3人組というかたちでただ徒手で行うだけでは、極限まで質の高い運動負荷は期待はできない面もあるようだ。ひとりで行うにしても、自分のからだの健康をどれだけ考えて、自発的に真剣に取り組んでいるのか。

組運動の場合でも、なれあいになり無目的に無意欲の状態で実施されるのであれば、効果のない無駄な時間の空費となるだろう。

そこで、手具の活用を考えねばならない。手具活用は子どもの興味をそそると同時に、運動そのものの質的な強度と負荷を考えて、この面の工夫をさらに研究してみる必要がある。

それにしても、関心や意欲を子どもにもたせ生活化を図るには、指導者の姿勢によるものと思われる。指導者自身が関心も意欲もなく、計画性も目的意識がなく、その時その場を適当にすごしていたのでは、子どもへの影響が大きく、セット運動に抵抗を感じて、自主的にも自発的にも取り組まず、自己の健康に対する意識も関心さえ失われることは当然である。

ではなぜセット運動が必要なのか。遊びだけでも時間を十分与えることによって、子どもは自然に体力がつくのではないだろうか。など考えられないこともない。しかし、現代の子どもたちの家庭環境や社会環境、そして、学校環境の中の生活の実態を正視してみて、遊び場や時間的余裕はどれだけあるだろうか。この社会の進歩と環境の変遷と物事の複雑化の中で、知的にも行動力や精神的な過激なまでに酷使せざるを得ない。

日常生活をよく生きようとするには、思考力や創造力の育成の必要なことは言うまでもない。と同時に現代生活の中での、ストレスに打ち勝っていく体力即ち健康なからだをつくらねばならないことは当然である。

そのためにも、短時間で体力養成を目的として総体的な運動をさせ、運動することによって生活への強靱さがつくられ、自己の才能をより持続

的に社会に貢献できるからだづくりという、価値のある今日的時点で、必須なる教育活動であり、それだけに、合理性のある効率的なセット運動であって、活用に計画的な真剣さが必要である。

また、セット運動の実施の中で、子どもは自己の能力を知ると同時に、友だちの能力も知ることできるだろう。お互いに体的能力を知りながら運動の強度を調整し向上に励むこととなる。また、組運動の中で自分の好きな友だちだけを相手にするばかりでなく、嫌いな友だちとも、男女を問わず、なお、学級というわくを越えて行動しなければならぬ環境が与えられるのである。その中に、人間尊重や協力、不撓不屈の精神面と、学年としての協調、連帯感を育てられ、人間形成の上からも、意義のある点を合わせ考えてよいのではないだろうか。

(2) 遊びについて

遊びについては、リラックスさせる意味から常に開放された自由さが内包されていなければ、遊びという意味が失われるだろう。

朝会から1校時とつぎつぎに生活時程が組まれて機械的にすすめられ、精神的にも、生理的にも、体的にもおびただしい消耗をさせられるように制約されているわけである。その中に、どこかで開放感を味わい、本能的な行動も満足させることが当然つくらねばならない。

そこで、遊びを個人的な面からとらえるか、集団的なものとしてとらえるかにもよるが、学校という環境の中で求められ、育てられるものは、やはり教育活動の一環であることを忘れるわけにはいかない。休憩時間であるから子どもたちはわがまま勝手に振る舞うことがよいとはいき切れるだ

ろうか。やはり学校としての秩序や約束を守らなければならないし、指導者も無関心でよいとは考えられない。

そこで、本校の場合、遊びが学級とか学年という集団で取り扱われている。また、担任教師が業間15分という短い時間であっても、子どもたちと一緒にであるということは、安心して遊ぶことができるだろうし、師弟共々跳ね回ることによって、人間関係の深まりも考えられる。

それより大切なことは、楽しい合理的な遊びの方法を覚えることである。また、セット運動と同様に、誰とでも遊べるようになるし、学級・学年としての連帯感を育てられることになる。

このように考えてみると、遊びの天才である子どもたちは、遊びの中で、体力的要因を計画的に含んだ指導がなされたり、遊びの種類(伝承のあそびを含む)を覚えさせることもでき、なお、欲をいえば、教科体育の準備やドリルとしても価値のあるものといってよいのではないだろうか。そのためにも、指導者の一方的指導よりは子どももいろいろな遊びを考案したり、師弟合作のもの、学級作、グループ、個人とそれぞれが思索する機会をもつことができ、主体的となり、積極的に自発性のある意欲的な参加となって、生活化・習慣化が可能となると考える。

2. これからの業間運動について

業間運動については、第14回全国学校体育研究大会において、東京都小学校体育研究会として基本的な考え方は、限られた場所と時間を最大限に活用し、無理なく調和のとれたものとするため次の事項を重点としてとり上げた。

- 運動生活の場をできるだけ与えて、十分な身体活動をさせる。
- 生活時程を改善し、業間運動の時間を充実をさせる。
- 業間運動への児童の意識を高め、自主的・自発的な行動を助長する。
- 教師と児童、児童との人間的ふれ合いの場としていかす。
- 科学的な原理や方法を取り入れ、環境や指導を改善する。
- 遊びの内容や方法に検討を加え、興味・関心を高め生活化を図る。
- 自由遊びの意義・必要性を尊重し、この時間の充実を図る。
- 狭い運動場を有効に活用する方法をくふうし、遊具用具・施設の改善を図る。

以上、実施にあたっては常に、この基本的な考え方にたちもどって検討を加え、ひとつひとつの活動が着実に児童の身につについていくよう配慮して進めるとまとめられた。

また、遊びについては、

- 遊びについては、リラックスさせる意味から常に開放された自由な気持ちを尊重してやる。
- 教育活動の一環として、とも遊びの時間を設け、教師と児童の人間関係を深め合う。
- 静的な遊びから活動的な遊びへ発展させる。

また、遊びのマナーを身につけさせ、誰とも楽しく遊べるようにし、連帯感を育てる。

重ねて、教育課程の基準の改善での、授業時間数の削減)の中間報告においても、(3)授業時間数が減った分は、業間体操やクラブ活動などの充実にあて、それぞれの学校で特色を生かすようにす

る。その前提条件として、(3)基準として示す授業時間数のほかに、学校の創意による教育活動のできるだけ計画するとあり。

その創意工夫を生かす教育活動としては、例えば、体力づくりのための運動させたり・・・とある。

業間運動実施の現状の中には、問題点が多い。しかし、長短・善否の比重を考え教育的効果が多い点は認めてよいではないか。それは、業間運動はやはり体力的基礎能力を継続して行うことが大切であり、それによって育成された体力を日常の学校生活や家庭生活の中で、よい行動力がいつ、いかなる時にもできるように、また、集団的な能力・態度ができ、なお、一日の中で精神的・

肉体的にも開放感を味わい、主体性が身につく、そして、創造性が育てられるようになってみると人間形式の場では、意味のある、価値のあるものといってよいのではないか。

継続するためには、忍耐力が必要である。指導者も子どもも、体力育成の知識・考え方・工夫、そして、智恵も序々に能力となり、態度となって身につく、価値の高まりができるならば、業間運動を足がかりとして、他教科・領域でも活用し、それが学校教育全般の中で、意図的に計画され、重点として指導され、教育効果の高まりが期待でき、人間的にも偏重のない調和のとれた国民の育成と信じ、今後も努力したいものである。

学校経営に位置づけた体力づくり

山形県米沢市立広幡小学校

山崎 信次郎

1. はじめに

体力の向上に関して、小・中・高等学校が一貫して研究することを重点にあげ、県教委は50・51年の二か年同地域の校種別に研究を指定した。本校は小学校の担当を受け、ささやかな総則体育の研究に取り組んでいる。本校は米沢市の郊外、水稲単作地帯を学区とし、学級数6、児童数144名、教員数8名の小規模校である。

2. 教育目標の具体化

学校の教育目標はわずか数項目のことばで、めざす児童像として示されるのが普通であり、どうしても抽象的になるが、この目標は学校の全分野にわたって実践の指針あるいは、行動のルールとして具体化されなければならない。体力づくりも教育目標にてらして、それぞれの学年目標を設定し、それを教育課程との関連をとり分析し、目標の到達の観点まで明確にしていく必要がある。

〈教育目標具体化の指導計画〉（例4年生）

……次ページ参照……

〈体育科と分析目標との関連〉（例4年生）

……次ページ参照……

3. 体育の全体計画

体育は単なる身体運動の指導ではなく、身体を

を通しての教育で、教育の目的と一致するものでなければならないことは総則の体育で明確にされている。したがって、体育指導は学校教育にてらして教科体育、特別活動における体育、業間・課外運動、その他の領域における体育、校外における体育までが、総合的・有機的に位置づけられ、組織的・一体的に展開されなければならない。業間運動を行なっていれば総則体育は十分とする考えでなく、“自ら生き生きと活動する子どもの育成をめざして” 次の4つの柱を実践のよりどころとした。

- (1) 教科体育の重視
- (2) 業間・課外運動への広がり
- (3) 特別活動における工夫
- (4) 体育的環境の整備

〈体育の全体計画〉

……46ページ参照……

4. 教科体育の重視

学校における体力づくりの中核は教科体育であり、教科としては他教科と同列配置をとっているが、その役割は同列でなく、すべての教科を合わせたものと同格である。本校にはプールが設置されていないので、水泳指導ができないが、校地間にスキー場を設けているため、水泳の時数をスキ

〈教育目標具現の指導計画〉

学校教育目標	学年指標と教育課程との関連分析	学年目標	学年目標の分析	教育課程との関連
1. 体力と気力のあるしょうぶな子ども (体力と意志を充実する)	教科 最後までやりぬく	めあてをもって最後までやりぬく	困難にうちかつ意欲をつける	教科 道徳
			めあてをもってやりぬく	教科
	道徳 困難にたえて最後までしんぼう強くやり通す		進んで運動し体力をつける	教科
			がまん強く最後までやる	教科 道徳
			係りの仕事に責任をもつ	特活
	特活 係りの仕事を最後までやりぬく		進んで行動し、最後までする	教科 特活
			学校行事等 最後までやりとげる気力を持つ	進んで参加し最後までする
	助け合って最後までする	特活 行事		

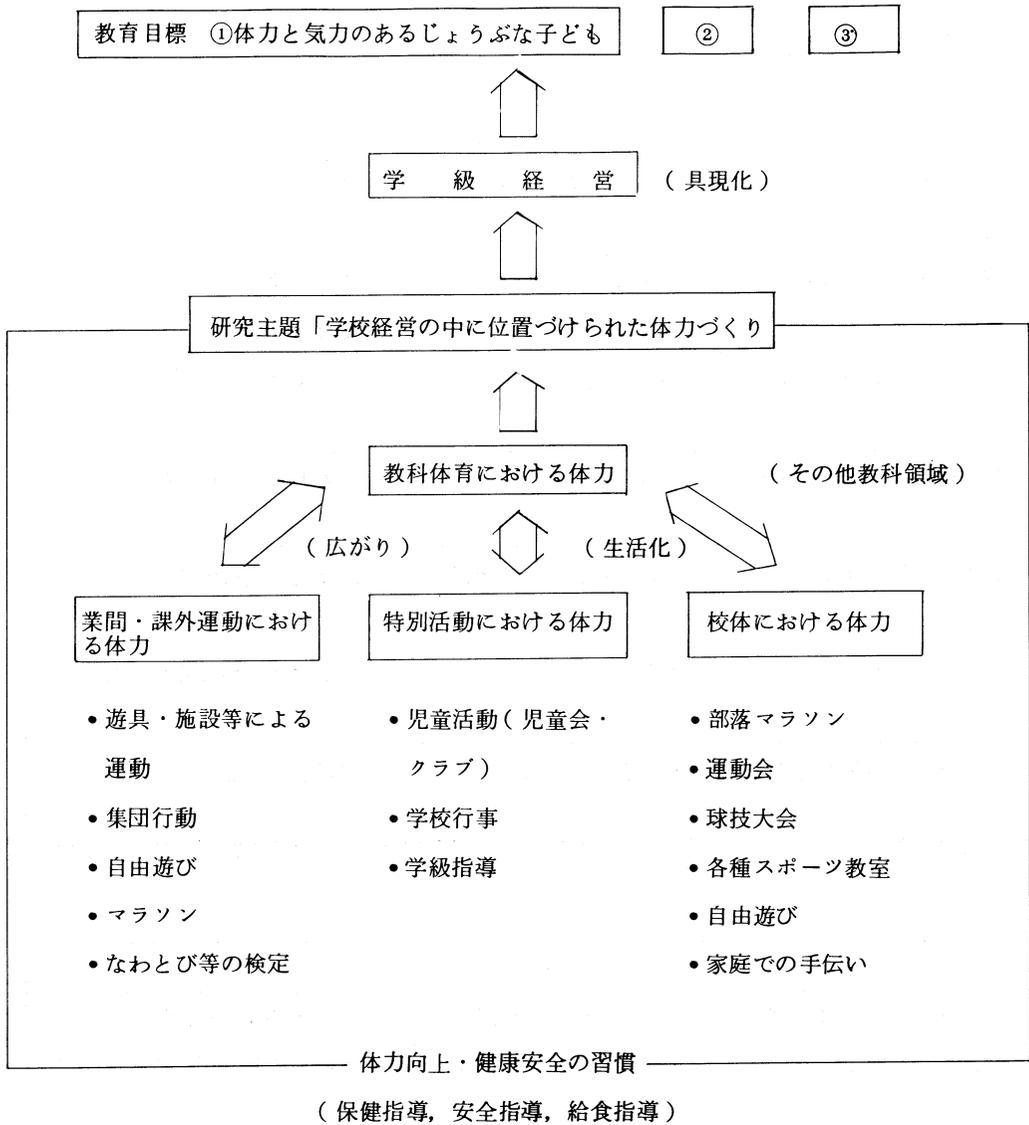
〈体育科と分析目標との関連〉

学年目標	目標の分析	体	
		体操	器械運動
めあてをもって最後までやりぬく	困難にうちかつ意欲をつける		何回もくじけずにする
	めあてをもってやりぬく	どの部分の運動か考えてする	筋力や瞬発力をつける
	進んで運動し、体力をつける	正しい体操により、身体を柔軟にする	身体の敏しょう性をねる
	がまん強く最後までする		最後までがんばりとおす

目 標 到 達 の 観 点		
A	B	C
どんなに困っていてもくじけない	くじけないです	すぐくじける
めあてにむかって最後までがんばることができる	やろうとするが長続きしない	注意されてもやることができない
常に意識して運動し体力をねることができる	運動に参加して体力をねることができる	人にすすめられないと運動に参加しない
がまん強く最後までやる	がまん強くする	あきやすい
係りの仕事を進んでする	係りの仕事をする	いわれないと仕事ができない
進んで実行できる	きめられたことは実行できる	なかなか実行できない
すすんで参加する	参加はする	参加はするが長続きしない
助け合って最後までする	助け合ってする	助け合うことができない

育 科		
陸 上 運 動	ボ ー ル 運 動	そ の 他 の 運 動
何回もくじけずにする	何回もくじけずにする	何回もくじけずにする
おくれたも、最後までしっかり走る	ポジションを代りあい、それにあった動きをする	グループごとに練習のめあて決めて
走跳力をのばす	身体の敏捷性をねる	機敏性や持久力をつける
最後までがんばりとおす	最後までがんばりとおす	最後までがんばりとおす

〈体育の全体計画〉



一指導にまわしている。1時間の授業を受けて、子ども一人一人が満足感を味あわれるためにも、教師自らが教材の研究はもちろん、指導過程の組み立て、学習の訓練、生活化への配慮などの検討

を中心にとりくんでいる。各運動領域の中でも、特に、体操に重点をおいて指導にあたっているが、直接体力を高める領域である。子どもは興味を示めさない。教師の理解不足などの理由からである。

<体操セット例>

(5月)

4年	4セット	徒手体操を中心とした体操	時数 2
----	------	--------------	------

ねらい

- 腕, 脚, 胴体の運動や馬とび, そり橋, うさぎとびをすることにより柔軟性を養う。
- 運動のしかたやきまりをつくり互に教え合って仲よく運動したり, 自己の能力を知り向上するように努力する。
- 運動する場所の安全をたしかめ, 身軽な服装で運動をする。

運動内容		(具 体 内 容)					
		1次	2次	3次	4次	5次	6次
1.腕の斜上挙振・膝の屈伸	柔	腕の体前交差横斜め上に振り上げ膝の屈伸	→	膝の屈伸を大きく小さく変化をつけて	→	腕を振り上げる時力を入れて, リズミカルに	→
2.馬とび	調		2人組でする(着地…足を揃える)	2人で交互に連続してとぶ	1分間に連続して何回とぶるか	ふみきり…足をとじてとびこし…足を開いて着地…足を揃えて	→
3.開脚で体の側転	柔	開脚, 腕を腰に, 側転したとき首もいっしょにまわす	腕を前に上げて横に回しながら体の側転	→	→	顔や目は腕といっしょに回し, 手を見る	
4.開脚で体の回旋	柔	開脚, 両腕のひじをのばす大きく円をかく(足の膝をまげない)	(できるだけ後にそる)	→	地面を軽くはく あご…つき出す ひざ…まげない (やわらかくリズミカルに)	→	→
5.そり橋	柔	おお向き両手両足を地床につけた姿勢で体をそらす	→	腕をしっかりのばす	一気に体を持ち上げる(目は手もとを見る, 足と手の間をせまく)	→	腕をしっかりのばし, 体を上につきはなすように支える
6.うさぎとび	調	小さくうさぎとび	手の位置より足のつく位置は前の方に	遠くへとぶようなりさぎとび	高くとぶようなりさぎとび	1.5m 遠くへとぶようなりさぎとび	→ 1.5m

5. 業間・課外運動へのひろがり

教科体育で得た確かな技能を業間・課外運動に転移させ、生活を自主性・協調性と活気にみちた方向に変えてやる場でもある。また、教科体育では習得できかねる面が体得できる場でもある。私たちはこれまで子どもの安全・危険防止に気をつかうあまり自由時間の動きに制約を加えたり、反対に、まったく放任していなかったらうか、業間課外時間の積極的運用についてもさらに検討を必要としている。

(1) ねらい

- ① 運動の機会を継続的に与え、体力の増強および、体育の生活化を図る。
- ② 運営を児童の手にゆだねることにより、自主的態度を育てる。
- ③ 遊びの多様化を図るとともに、人間関係をよりよくする。
- ④ 適当な解放感と気分転換を与え、一日の学校生活にリズムを与える。
- ⑤ 集団の秩序と、きまりを守り、規則正しい節度ある態度を身につけさせる。

(2) 時間のとり方

始業前 8:15～8:30 マラソン
中間休み 10:15～10:40 業間運動
放課後 15:10～16:10 課外運動

(3) 業間運動

2校時と3校時の中間休み時間30分をとり、前半の15分を全体による運動を組み、後半の15分は各学年それぞれ自由な遊びの時間としている。2校時終了のオルゴールがなると、かけ足行進曲のレコードに合わせ、グラウンド二周を軽く走る。その後、10分程

度、児童会の集会委員の計画にもとづき全体の運動をおこなう。

(4) 一郎山一周マラソン

毎朝、始業前の15分間登校すると、一郎山マラソンコース(グラウンドからの標高70m、一周800m)を走る。走る距離の累積で山形県一周マラソンにのぞませている。

通 過 証 
km 年
あなたは たいへんがんばって走ったので につきました。 これからも走りつづけ 体力づくりに はげんでください。
昭和 年 月 日
米沢市立広幡小学校 児童会

(5) なわとび検定

各自、検定基準にしたがい随時練習し、月2回第二、四の木曜日放課後児童会が中心になって検定を行なっている。

なわとび合格証 
級 年
あなたは たいへんがんばって 前記の級に合格しました。 これからもがんばり 体力づくりに はげんでください。
昭和 年 月 日
米沢市立広幡小学校 児童会

6. 体育環境の整備

立木を利用してロープをはって渡られるようにしたことだけで、スリルをもち喜々として遊んでいる。体力づくりで効果をあげるとするならば環境を整えてやることも大切な要素である。本校は山ぎわに建てられグラウンドも山に接しているため体力づくりのための自然環境には恵まれている。

(1) 一郎山スキー場

48・49年の2か年でグラウンドに滑り降りるスロープ(長さ120m, 巾30m)を作った。

(2) 一郎山一周マラソンコース

グラウンドから一郎山スキー場の山頂を通る一周800mの山道をきり開いたコースを設定した。

(3) 体育施設, 遊具の自作

古電柱, タイヤなどを利用した平均台, 遊動円木, リングチェーン, タイヤ塔や自然の立木を利用したターザンロープ等10数種類をPTAの労力奉仕作業で作った。

7. おわりに

指定研究という立場から少しでも早く効果を高めたいとのあせりか, 全校体育的色彩と指導性が強調され過ぎおしつけられた体育活動という印象を子どもたちに与えているのではないかと反省している。今後は遊びの要素を生かし, 子どもの自主的・自発的活動を大いに取り入れた運動を尊重し, やらされる体育から, やる運動へと転進していきたい。

《 編 集 後 記 》

◎日本学校体育研究連合会の充実と発展，更には全国の学校体育の現場への貢献のための一助と願い，機関誌「学校体育研究」11巻1号を編集発刊いたしました。装いも新たに編集委員一同努力いたしました，果して，現場の教育の実践の上にお役に立てるかどうかが，そのことが気がかりでなりません。

× × × ×

◎新しい研究成果を求めてやまないのは，そのことが何であれ，すべての人々の心であると常に思っております。好むと好まざるにかかわらず昨日は去り，今日があり，また明日がくる。出発時点が異なっても目標は一つ，常に新しいものへの追求と発展，それを消化する努力と研究，人間教育には心がけねばならない教師としての姿ではないでしょうか。研究とは，何か事ある前に解決されてしまうような生やさしいものではなくて，現場の教育実践の中では勿論のこと，いつでも常に思索され追求されて，それが，分析され，総合されながら前進してゆくものである筈である。われわれ，体育教師は，グラウンドでも苦しみ，机上でも苦悩する習慣を身につけていくことが，新しい方向を見出してゆくことに連がるのではないだろうか。このような思いから，今回は，現場の実践報告を主内容にとりあげました。

× × × ×

◎指導要領も大きく改革されようとしています。おこがましい云い方ですが，われわれは，歌を忘

れたカナリヤにはなりたくないと思います。常に新しい指導と実践を求めていくことが，われわれ教師の支えでありたいと心がけたいものです。

× × × ×

◎次号，11巻2号の発行は，52年3月末を予定しております。お忙しい折，原稿を戴きました先生方には，この紙面を借りて，御礼申し上げます。ありがとうございました。

◎機関誌「学校体育研究」の内容充実のために，御意見・御感想などお寄せ下さい。全国の先生方のご発展を祈念してつたない編集後記といたします。

昭和51年11月記 後藤守生

なお，機関誌の編集にあたりました委員は次の方々です。（敬称略）

- Ⓔ 坪井 芳雄 町田市立町田第一中（長）
- 須貝 光一 中野区立上高田小（長）
- ※ 岡野伊与次 新宿区立淀橋三小（長）
- ◎ 後藤 守生 都立板橋高
- ⊗ 中村 十成 都立三田高（定）
- 関口賢一郎 豊島区立千川中
- ※ 船田 茂男 練馬区立練馬東中

○…機関誌担当（◎…主）

※…会報担当（⊗…主）

財団法人 日本学校体育研究連合会 編集委員会

発行者 今 村 嘉 雄

発行所 (財)日本学校体育研究連合会

本 部 〒151 東京都渋谷区代々木神園町3番1号
オリンピック記念青少年総合センター内
電 話 03-465-3954(代)

分 室 〒141 東京都品川区東五反田2-2-16
富久屋・ニッカ共同ビル五階
電 話 03-441-1248(代)

印刷所 株式会社 三 誠 社

取締役社長 茂 呂 彌 兵 衛

東京都文京区本郷2-11-5

電 話 812-0241・811-2062
