

体育科指導における運動量の研究

——児童個々に適切な運動量を与える小学校体育の第一歩として——

東京都小学校体育研究会副会長
東京都西多摩郡羽村東小学校長

粕谷 優

はじめに

本年度の東京都小学校体育研究会の研究集会の研究テーマとして「児童に適切な運動量を与える小学校体育はどのようなものか」を取り上げてその会場と提案を私の学校に課せられました。本校は健康教育を教育方針の基盤として、8年間体育科を中心に研究してきましたが、この機会にちがった角度から全校で研究することになりました。それもたった40日間でまとめなければなりませんので、論理的でなく杜撰なものなので光栄ある創刊号にのせていただくようなものではありません。

体育の学習指導のとき、誰でもが適切な運動量を与えることを考えずに指導する教師はないと思います。しかしこれが適切な運動量だという科学的なデータによるものではなく、経験にもとづく教師の主観で概念的、直観的に児童の状態をみて——例えば児童の頬が紅潮したので血行がよくなったとか、ひたいが汗ばんで快活になった——適切な運動量を与えた指導であったと思う程度ではなかったでしょうか。

この「適切な運動量」という角度からの総合的な研究はあまりありませんので、この研究も唯単に手を染めた程度ですが、小学校体育の基本的な問題なので、何らかの参考になればと思い、あえて発表させていただく次第であります。

テーマがきまるまで

「教材の精選と指導の質の向上」の大テーマで第4回全国学校体育研究大会が昭和40年11月に東京で開催されましたが、たった6カ月位の準備期間しかありませんでした。しかし一応の成果を得ましたので東京都小学校体育研究会は、大テーマと小学校の主題にもとづいて、その反省の理事会を開催しました。そして教科課程改訂を目前に控えた今日、児童の身心の発達に適した教材、指導段階、指導法又は小学校教育課程の中に於ける体育科の位置や明日の日本人の理想像等について論議を重ねた末「適切な運動量を与える体育」を究明すべきであるとの結論に達しました。

本年度も数カ月しかないが、明日からこのテーマで研究をはじめよう、そして来年2月に予定されている研究集会のテーマにしようと思い前述のように私の学校がこのむずかしい主題と取り組むことになったのであります。

テーマをしぼって

「適切な運動量を与える体育」といっても範囲が広すぎるので、「小学校の体育科に於て児童の身心の発達に即して、これを刺激して健全な成長を助長するに適切な運動量をもつ体育」としぼってみました。

体育の学習で運動量の存在と変化を考えてみま

す時、

第1教材はそれ自体に運動量があります。

教材の種類によって、強弱、難易等の差があります。また教材は系統的、段階的に配列されるので、より高い技能を身につけることによって次に進み得るので、当然練習をくりかえさなければならず体力も要求されます。したがって適切な教材を精選する必要が生じます。

第2指導の方法によって運動量に変化があります。

時間と空間の中で行われる指導は、教材の種類や組合せとそれを指導する速度、強度、運動する大きさや一斉指導、グループ指導、個人指導等によって多種多様でありますから当然運動量も変化させることができます。

第3児童に必要な運動量には個人差があります。

児童の持っている体格、体力、運動技能は個人差がありますので、必要と思われる運動量は個々別々であります。また児童1人1人に身心の発達を促し健康を増進し保持させるのが体育の目的でもありますので「適切な運動量」の主体は児童にあると思いますので、究極には「適切な運動量を持つ体育」は個人について考えるべきであると思います。

その外学校生活の全体的な面からみましても体育の学習だけではないので、体育時に十分な運動量を与えて10分後の他の学習に支障をきたす程エネルギーを消耗させることもできないと思います。

ここで教材の精選に通ずる第1の教材の運動量についての吟味は、研究期間が短かいのと改訂も間近いとの理由で他日にゆずって、児童の実態に即して指導法——第3の児童の個人差に即して第2の指導法——について先ず研究の第一歩を踏み出すことにしました。

「適切な運動量をねらった体育科の指導の在り方はどのようなものか」とテーマをしぼり上げたのであります。

研究の柱を立てて

このテーマによって学習指導をすることにして次の点を柱とすることにしました。

1 体育指導において適切だと考える運動量を与えるための指導の工夫とその徹底をはかる。
2 体育の学習後の児童の反応が、生活的、心理的、生理的にどのようなものか正しくとらえることにつとめ、正課の体育時の運動量をより適切なものにしていく。特に次の時間の他の学習にどんな影響を与えたかを調査する。

3 一般的には現在の体育の学習指導は、運動量が少いといわれているので、単位時間内の運動量を高める指導の工夫をする。

なお、研究の方針として全教師で体育科の年間指導計画にそって指導していく中で、テーマをとりあげていくことにしました。1月、2月の主な教材は、サッカー、持久走系統なので、これを中心に研究をすすめることにしました。

適切な運動量を具体的におさえて

毎時の指導をするに当って、適切な運動量というものを、次の4つの面から考えました。

1 身体の調和的発達及び運動技能を高めるため、児童個々に適当な運動量。
2 体育科における学習内容の定着化のためより効果をたかめる運動量。
3 体育の授業時間内で、1人1人の児童が一応満足したと判断される運動量。
4 体育指導後の他の学習指導に悪影響を与えていないと認められる範囲内において疲労感のある運動量。

指導のポイントをきめて

前に記した適切な運動量にそった指導をするために、指導のポイントをたてて、指導の工夫とその徹底をはかることにしました。