

体力づくりと業間体育

—— Y.Tの事例を追って ——

1 体力づくりの基本的立場

中学部では、次のような立場に立って、体力づくり・運動能力の育成につとめている。

- 体力づくりは、学校生活の全般を通じて行われるよう工夫されなければならない。
- 特に、体育時間のほか、長休憩・放課後の取り組みに計画をもつことが大切である。
- 体育時間での学習は、常時活動への興味・関心・意欲づくりと考えていく。

(1) 年間行事に焦点をあてた体力づくりの年間計画

中学部では、学校行事に体力づくりを位置づけ、成果を発表する機会の少ないものは、ミニ大会・ミニ発表会を設定し、成果発表の機会をつくるようにした。(資料参照)

(2) 年間を通じた業間体育の取り組み

本校では、正課体育とは別に、中間休憩を利用して体力づくりに取り組んできている。2校時と3校時の間20分間、毎日、ラジオ体操、マラソン、各種運動を継続的に行ってきた。

中・高等部では、全員を技能別にA・B・Cと三グループにたてわりにし、各グループごとに能力に合わせて取り組んできた。ここでは、Y.Tの業間体育における実践について述べる。

2 実践事例 業間体育における Y.T の事例

Y.Tは、中学部2年の男生徒で、MA 7 : 7, IQ 55, SA 7 : 3, SQ 52 (58年2月)である。彼は、力があることや持久力や集中力の必要なことに対し、根気が続かなかったり、がんばって取り組もうとする事が少ない。運動能力はある程度ある。

Y.Tは、一番能力の高いAグループに所属させ、ラジオ体操、マラソン、筋力トレーニング短距離走、すもう、なわとび等を行ってきた。

項	指 導	実 態 及 び 反 応
ラ ジ オ 体 操	〈最初の実態〉 だらだらした動作で腕や脚が曲がり、小さく適当に動かし、中途半端な運動であった。	
	◎四月の体育学習の中でラジオ体操を指導(具体的に悪い部分をぬきだし指導) ○動作のけじめをつける(きびきびと動かす部分、スムーズに動かす部分、止めの部分等) ○大きく体を動かす(関節を最大限まで動かす) ○腕・脚の曲げ伸ばしをはっきりと(伸ばす時はしっかり伸ばし、曲げる時はしっかり曲げる) ○音楽に合わせて正確なテンポで ◎業間運動でも、その都度指導し意識させた。また、意識してがんばっている時はどんどん認めてやった。	◎注意を与えれば自分で意識してするようになる。しかしすぐまた、いい加減な、中途半端な動作をしがち。 ◎少しずつ意識した取り組みが続くようになり、顔が合っただけでハッと思い出し、意識できた。
	〈最近の様子〉 やはりこちらが指導せず目を離すとたるむことがあるが、四月当初にくらべ、程度がよくなり、動作が大きく、ひじやひざのゆるみが少なくなった。	
	〈最初の実態〉 校庭を1~2周走っただけで途中休んだり、歩いてしまったりすることが多かった。	

	◎その都度、そばまで行って声をかけ励ます。	◎声をかけられるとまた走り出すが、すぐやめてしまう。
マ	◎いっしょについて走り、しった激励をくり返す。	◎なんとかがんばって走り続ける
ラ	◎休まずに走れた時は大げさに認めてやる。	◎二学期になり、一緒に走らなくても、途中で止まったり休んだりする事が少なくなった。
ソ	◎別に走り、途中で休んでいるのを見つけるとすぐそばに行き一緒に走る。	◎初めは少し激励するだけで走っていたが、そのうち、そばに寄って行くだけでまたがんばって走るようになり、時には競走のようにして抜かれまいとがんばる事が多くなる。
ン	〈最近の様子〉 ラジオ体操が終わると元気に走り始め、途中で歩いたりする事が少なくなった。走っている途中には寄ってきて、鬼ごっこのようにしたり、横に並んで走ったりするようになった。途中でえらいと言わなくなった。	
筋	〈最初の実態〉 特に腕立て伏せができず、腕立て伏臥姿勢を保つのがやっと。なかなか取り組みようとしない。	
力	◎そばで何度も励まし取り組ませる。腕立て伏臥姿勢から、額の前に首の運動でつかえる目標を作り、首のつき出しで回数をこなさせる。	◎がんばってみようとするようになる。
ト		
レ	◎目標を少し遠くし、首をつき出すだけでなく、腕も曲げるように努力しないとつかえないようにする。	◎かなり苦勞していたが、だんだんスムーズにできるようになる。
イ		
ニ	◎励ましの声をかけ、数をかぞえたりしてやり、できれば一緒になって喜んでやる。そして、少しずつ目標を遠くしてくり返す。	◎腕立て伏せの要領が少しずつわかり、体を支える力もついてきて、ちょっとであれば曲げられるようになる。一回だけなら少し深く腕を曲げれる。
ン		
グ	〈最近の様子〉 腕の曲げはわずかだが、腕立て伏せに近い運動ができた。腕立て伏せになると自分から目標を作ると言って来たり等、取り組みが意欲的になり、以前のように「できん」としりごみする事がなくなった。	
な	〈最初の実態〉 三学期に入ってから取り組み。とび方はわかっているが、2～3回でひっかけたり、やめたりしていた。なわを持つ手が不安定で、なわの回転に力がなく、とぶのとタイミングがずれてくる。	
わ	◎なわをきちんと持たせ、なわを回すリズムをしっかりとらせる。そばで励まし、数をかぞえてやったりして意欲をひき出してやる。	◎少しずつなわを持つ手が安定し、リズムがとれるようになってきた。回数も2～3回から5～6回に、そして10回15回と長続きするようになってきた。でも、回数が増えると、腕や足がだるいと言ってやめてしまったり、リズムをくずしてひっかかったりする。
と	◎どんどん激励し、一緒にとんだり、タイムを他の生徒と競わせたりさせ、意欲を高めてやる。	
び	〈最近の様子〉 がんばって競争したり、自己記録に挑戦し、50回程度とべるようになった。	

3 考察とまとめ

体力づくりとの取り組みの中で、次の2つのことが大切だと思う。

一つは「楽しさ・喜びを大切にする指導」である。そのためには、常にひとりひとりに対し、賞賛・励ましを忘れないことである。

もう一つは「わかりやすさ・取り組みやすさを大切にする指導」である。目標や課題ができる限り具体的でわかりやすいことは、子供達の取り組みを容易にする。また、評価についても、子供自身がわかる方法を取り入れることが大切である。

以上、業間体育における一事例を取り上げて述べた。このようにして、子供達は少しずつ変化のきざしが見えかけている。しかし、体力というものは、一朝一夕にしてつくものではない。今後、こういった指導を続けていけば、必ずたくましさが身につくと考えている。(盛山 勝美)