

[体育・保健体育]

## 児童の体力を総合的に向上させる試み

－ほなみマラソンの取組を通して－

宮澤 和郎\*

### 1 はじめに

昨年度までの当校の体育の重点目標は、「運動の楽しさを味わわせること」であり、体育の授業をはじめ、健康安全・体育的行事等で、この重点目標を達成すべく、計画・指導を進めてきた。小学校学習指導要領の体育科の目標では、「心と体を一体ととらえ、適切な運動の経緯と健康・安全についての理解を通して、運動に親しむ資質や能力を育てるとともに、健康の保持増進と体力向上を図り、楽しく明るい生活を営む態度を育てる。」とある。当校でも、生涯にわたって運動やスポーツに豊かに親しむ態度を育てることをめざし、楽しい体育授業をめざしてきたのである。ゲーム的要素を取り入れた授業の工夫をしたり、児童に人気の高いボール運動の時間を増やすなどした指導計画を作成したりした結果、体育が好きであると答える児童は多いものの問題点が浮き彫りになった。問題点とは児童の体力低下である。

今年度、当校では、体育の全体計画を見直し、重点目標を「体力強化」と変更した。学校の教育課題のひとつである「気力・体力・努力を鍛える取組の強化」を受けて見直しを図ったものである。学習指導要領における「健康の保持増進と体力向上を図り…」の部分に直結する目標に変更したわけは、当校児童の体力低下傾向が放っておけない状況にあると判断したからである。全国的にも児童の体力低下は危惧されている。新潟県においては全国平均や近隣県との比較において輪が小さく（体力テストレーダーチャート）、体力が低い状況が見られる。当校は、県との比較においても輪が小さく、年々低下の傾向にあるのである。児童にとって楽しい体育をめざすあまり、児童の体力向上の視点に立った意図的な指導や計画的な指導が不足していたと言える。授業における運動量の確保に努めるとともに、児童の体力向上を意図した指導を行うことが必要である。

### 2 主題設定の理由

#### (1) 児童の実態について

平成16年度6月に実施した体力テストの結果を集計してみた。レーダーチャートによる県平均との比較を行い、本県を上回っているものを○、県平均並を△、下回ったものを×で分類した。

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ	○：2点 △：1点	県平均総合判定
3年男子	×	○	○	×	×	△	×	○	7	C
4年男子	×	○	○	○	×	×	○	○	10	C
5年男子	△	○	○	○	△	×	×	○	10	C
6年男子	×	○	○	○	△	×	×	○	9	C
3年女子	×	○	○	×	×	×	×	○	6	C
4年女子	×	△	○	○	×	×	×	×	5	D
5年女子	○	○	○	○	△	×	×	○	11	C
6年女子	×	○	△	○	×	×	○	△	8	C
○:2点 △:1点	3	15	15	12	3	1	4	13		

・学校全体としては、握力・シャトルラン・50m走・立ち幅跳びが低調である。

・学年ごとに男女の合計ポイントを見てみると、6年17ポイント、5年21ポイント、4年15ポイント、3年13ポイ

\* 出雲崎町立出雲崎小学校

ントであり、年々低下傾向にあることが分かる。

## (2) 実態の分析

当校は1町1校である。学区は広範であり、バス通学児童が約7割を占める（過疎化に伴い4年前に2校が合併）。登下校で歩く経験が乏しいことから、歩くことが苦手であり、体力テストにおける走力が低調であることに大きく影響しているものと考えられる。また、多くの地区に児童が分散される形にあり、公園などでの地域の遊びは育ちにくい。少子化の傾向は加速度的である。遊びの主流はTVゲームやカードゲームであり、体を動かして遊ばないという実態がある。このことから、走力、握力、跳躍力など総合的に体力が低調であり、この傾向は今後益々強まるものと考えられる。

## 3 研究の目的

本研究では、児童の体力を総合的に高める手立てとして「ほなみマラソン」の単元開発・実践をすることにより児童の体力がいかに高まるかを検証するものである。

## 4 研究の内容

### (1) なぜほなみマラソンか

マラソンは、児童があまり好まない傾向がある。しかしながら、走ることは、すべての運動の基礎として重要であり、マラソンほど体力の向上に適した種目はない。マラソンに楽しく取り組ませるには工夫が必要である。そこで校舎裏にある「ほなみヶ丘」をクロスカントリーコースとして整備し「遊び感覚」で楽しめるマラソンとして取り組む。自然の道を走ることで、どこに足を置かず瞬時に目で安全を判断しながら走る必要がある。それが「巧みなバランス感覚の育成」につながる。斜面を上ったり、時にはロープを掴みながら下ったり上ったりする。それが「握力をはじめとする筋力の育成」につながる。また木枝を跳び越したり、蜘蛛の巣を避けたりしながら走る必要がある。それが「跳躍力・柔軟性の育成」につながる。ほなみヶ丘クロスカントリーコースは、まさに昔の野山遊びそのものである。野山を気持ちよく楽しみながら走ることで「走力・持久力の育成」につながると考える。

自然の中での遊び体験が不足する現状から自然体験的な身体活動を取り入れるように求められている。ほなみヶ丘には、かなり里山の自然が残っていて、森林浴気分であることができる。名札をつけた植物などを見て走り、季節ごとの変化を肌で感じながら自然に親しむことができる。この点においても時代の要請に適応している。

### (2) コースの開発

「自ら運動する意欲」「仲間と仲良く運動する態度」「自らの力に即して課題解決する学び方」「運動技能の向上」を目標に、個性重視の原則に立ち、一人ひとりの資質・能力を高めることが重視されている。特に「運動の学び方」では、自分の力に即して目標を設定し、達成を重ねて、高い目標に自ら意欲的に向かう子どもを育てることが重要である。そこで、「能力に応じたコースの自己選択」を大いに取り入れ、コース得点、タイム得点、タイムアップやコースアップ得点を加味して、目標クリアをゲーム感覚で楽しみながら取り組ませていく。学校の裏山であり、いつでも走れる環境にあることも、ほなみヶ丘コースの魅力である。体育の授業だけでなく、休み時間や昼休みを利用した遊びとしても活用できるものにしていく。

## 5 実践

本年度新規の取組事項であり、コースの構想や整備、運営方法等について時間を要した。全校での取組は10月以降本格実施となる。今回は先行的に行った5年生での実践である。

なお、ほなみマラソンの所要時間は20分である。1単位時間の残りの時間は、基本の運動をはじめ、サッカーのドリブル練習やハードルのフォーム練習などに当てた。

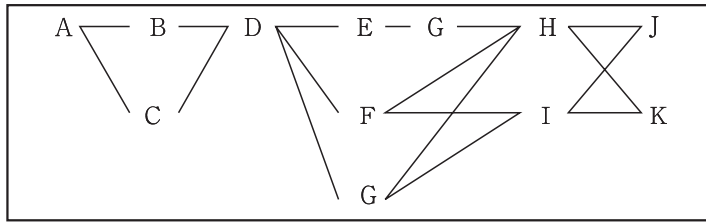
### (1) ねらい

- ・自然にふれながらコースを走ることを通して、持久力をはじめとする総合的な体力を養う。
- ・めあてを考えたりコースを選択したりしながら主体的にマラソン練習に取り組もうとする態度を育てる。

### (2) コース

グラウンド → ほなみヶ丘 → 大門地区 → グラウンド ※(4)コース図参照

- ・最短A B D G H：11点（約1260m）から最長A C D E G I K：21点（約2560m）までの自己選択



### コース得点

A：グラウンド1周してほなみヶ丘を上り「ほなみヶ丘分岐点」まで	5点	約470m
選択B：「分岐点」から真っ直ぐ配水槽まで	1点	90m
選択C：「分岐点」から「ほなみヶ丘」を回って森林コースを配水槽まで	3点	200m
D：配水槽から高校の中を校門まで	2点	400m
選択E：校門から正應寺コースを回って校門まで戻る	4点	620m
選択F：校門から正應寺に行かずに町営住宅内を回って郵便局手前まで	3点	330m
選択G：校門から真っ直ぐ郵便局手前まで	1点	90m
選択H：郵便局手前から駐車場を抜けて階段を上ってグラウンドまで	2点	210m
選択I：郵便局手前から床屋前を曲がって東通学路を上ってグラウンドまで	4点	380m
選択J：グラウンドに着いたらそのままゴール	0点	
選択K：グラウンドに着いたらグラウンド外周を2周してゴール	2点	400m
	3周なら3点・4周なら4点……	

### ボーナス 得点

- |         |  |
|---------|--|
| コースクリア点 | ・20分以内にゴールできたらクリア点として1点。   |
| タイムアップ点 | ・自己のコースタイムを1秒以上縮めたらタイムアップ点として1点。   |
| コースアップ点 | ・コースの難度を1点でもアップしたらコースアップ点として2点。<br>♪                      ダウンしたらコースダウンで減点2点。 |

### コースの選び方

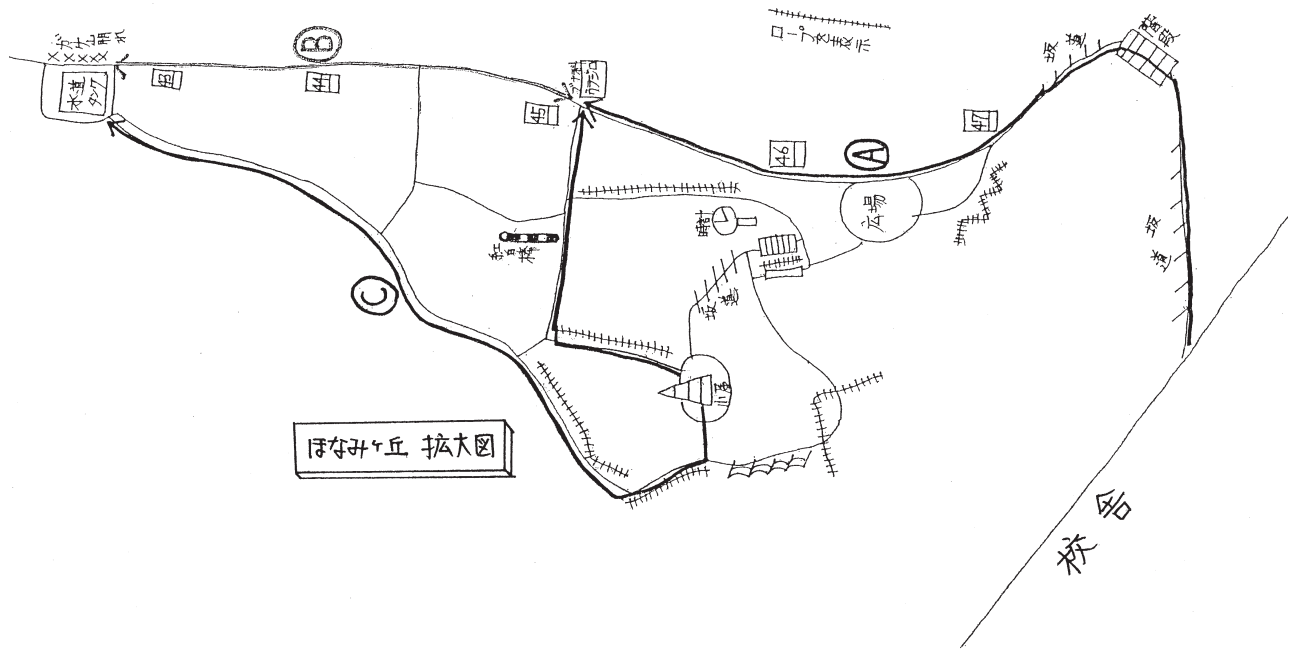
- ・学年男女関係なく自分でコースを選択する。
- ・20分以内でゴールできる距離を選ぶ。
- ・15分以内で完走した場合は、コースをアップする。

- (3) 評価     ・記録表にその日の得点を記入。記録の累積により、本人の取組を評価。  
 他者との比較ではなく、自分の進歩を意識させる。

### ほなみマラソン記録表                      年   組   氏名

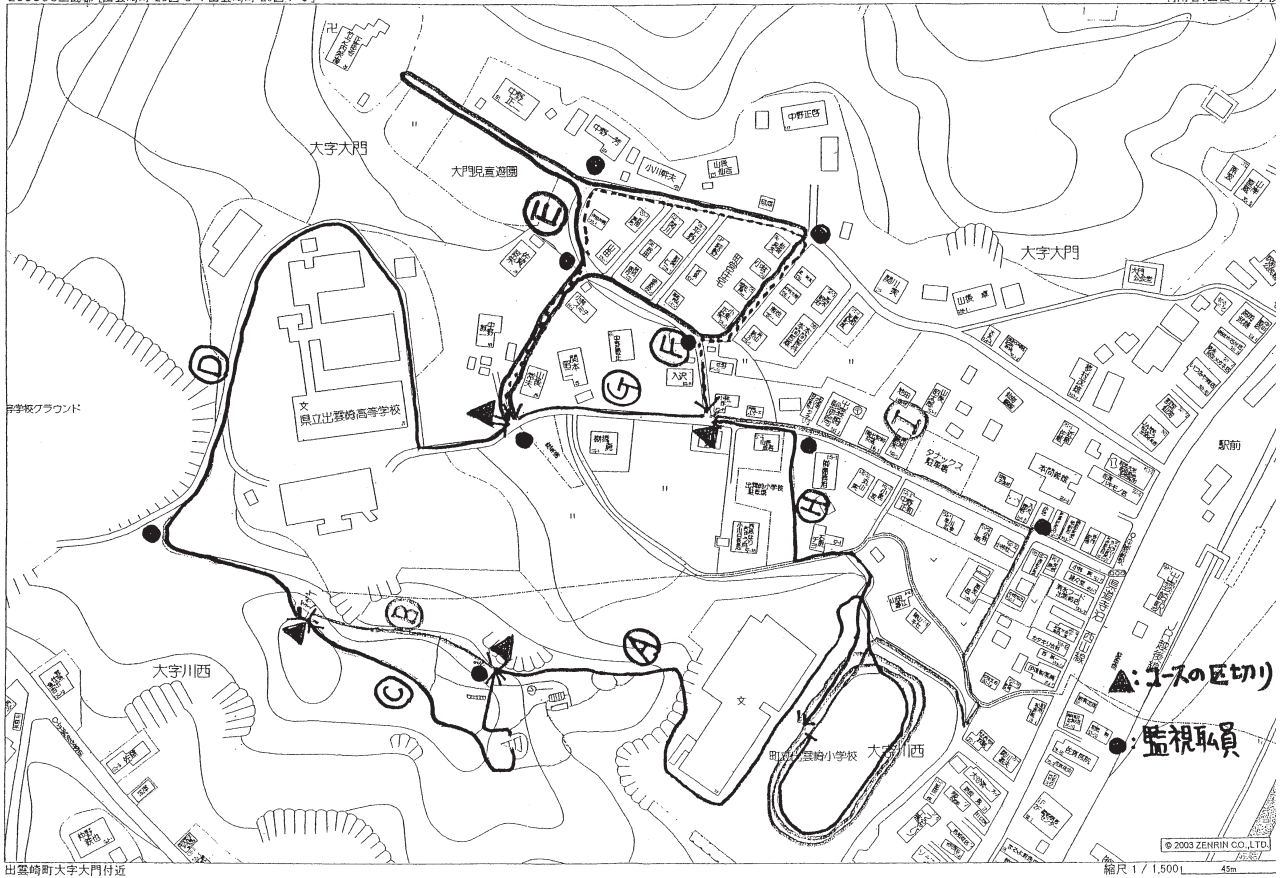
ひげ日付	今日走るコース ○でかこもう	コース 得点	今日の タイム	ボーナス 得点	合 計 得点	累 計 得点
(例) 6/23	(5)(1)3(2)4(3)12(4)(0)2 A B C D E F G H I J K	15点	16分40秒	1点	16点	16点
／	5 1 3 2 4 3 1 2 4 0 2 A B C D E F G H I J K	点	分 秒	点	点	点
／	5 1 3 2 4 3 1 2 4 0 2 A B C D E F G H I J K	点	分 秒	点	点	点
／	5 1 3 2 4 3 1 2 4 0 2 A B C D E F G H I J K	点	分 秒	点	点	点
	5 1 3 2 4 3 1 2 4 0 2					

(4) コース図



200306三島郡 [出雲崎町 25図 C-4 出雲崎町 26図 F-3]

利用者: 出雲崎小学校



## 6 まとめ

児童のアンケートや授業実践を通して以下のような成果と課題を得た。

### (1) 研究の成果

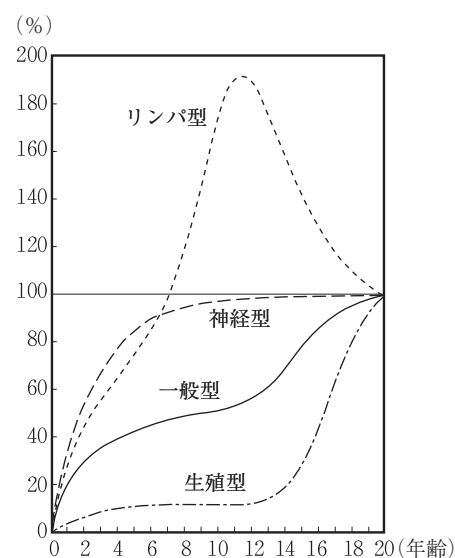
#### ① 体力テストのデータ比較から

	実施月	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ	○:2点 △:1点	伸び
5年男子	6月	△	○	○	○	△	×	×	○	10	+4
	10月	△	○	○	○	○	△	○	○	14	
5年女子	6月	○	○	○	○	△	×	×	○	11	+3
	10月	○	○	○	○	○	△	△	○	14	

1学期の実施データと2学期の実施のデータでは、児童の発達からも記録は伸びて当然である。しかしながら6・7・9・10月と「ほなみマラソン」に取り組んだ5年生においては、弱い部分の種目のほとんどが、いずれも上方修正した。体力向上を明確に意図した取組である「ほなみマラソン」を行ったことで、児童の総合的な体力が高まり、このような結果が得られたものと考ええる。

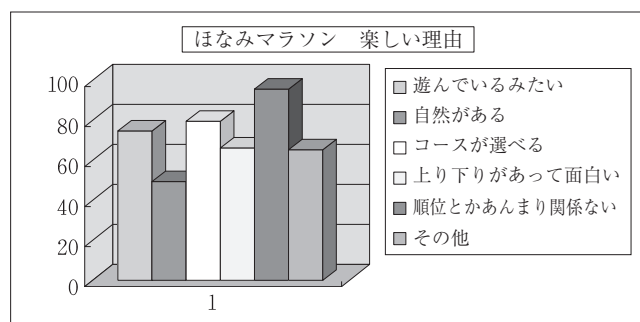
一方で握力はあまり高まっていない。小学生段階では筋力はあまり高まらないことの現れと分析する。

(スキヤモンの発育曲線による。)



#### ② 選択コースについて (児童アンケートより)

「ほなみヶ丘マラソン」コースでの練習は児童にとって苦痛なものではなく、楽しみであったことが分かる。



その他の意見

- ・コースを選ぶから順位を気にしなくていい。でも設定タイムがあるから、なまけられない。
- ・森の中はとても涼しい。
- ・景色がいろいろ変わるからいい。
- ・地区の人が応援してくれる。
- ・学校から出て開放感がある。等

何よりもコースを自由に選択できることから、順位を気にしなくてよいという安心感がある。マラソンが苦手な肥満傾向にある児童にとって、マラソンを「きつい」「いやだ」ととらえるのではなく、「楽しい体力づくり」ととらえ、主体的に取り組ませる上で有効であった。

#### ③ 得点・記録表について

記録を累積することにより本人の努力の跡が残る。また、コースアップ得点やタイムアップ得点を設定したことで、「マラソンは順位がつく」のでいやだとする児童にとって、「自分との戦い」であることを意識づけられた。また、コースをどう上げていくか、どうすれば得点が増えるか等、自分で作戦を考えることで「自ら運動する意欲」や「自らの力に即して課題解決する学び方」を育てることができた。

#### ④ 自然とのかかわりについて

「森の中は涼しい」という意見は、なるほどと感じた。確かに体感温度がグラウンドレベルと森の中とは全く違う。木々の葉音や鳥のさえずりを聞きながら、葉色の変化を見たり、キノコを跳び越えたりしながら走るほなみマラソンは、自然を愛する心を育むことにも通じるものと考ええる。「前に走ったときと森の中の様子がちがう」「森林浴の

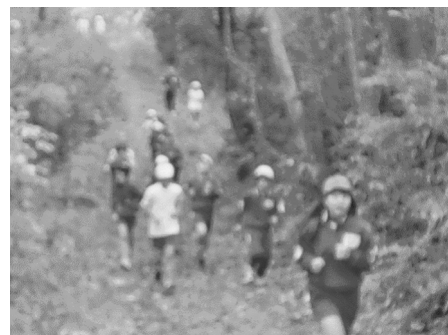
マラソンは、ある意味「息抜き」タイムみたい。」等と言った児童の感想からもグラウンドを周回するだけのマラソンとは明らかに違う効果があることを感じている。

#### ⑤ 開かれた学校の視点から

同じコースをグルグル周回するだけでは飽きが出る。住宅街コースも児童にとって新鮮であったようである。

アンケートから、地域住民の心暖まる声掛けも児童にとって励みになったことが分かる。

開かれた学校づくりが叫ばれる中、地域住民に児童の頑張っている姿を見てもらえる機会が増える面でも効果は大きい。



選択Bコース（ほなみヶ丘）



Dコース→選択Gコース（ほなみヶ丘→高校→住宅街へ）

#### (2) 今後の課題

今回は担任している5年生での先行実践であった。全校的な取組に広げていくにつれ、問題点も出てくるであろう。考えられるものとして、低学年児童も安心して走ることができるコースを整備することや住宅街コースの安全管理、グラウンドでの過ごし方や職員の配置などが挙げられる。実践する中で、試行錯誤しながら当校の特色の一つとしてよりよい取組にしていきたい。

また、体力テストの比較において、効果があったのかどうか明確とは言えない。もともと5年生は、当校において、体力が高い方であり、どちらかという運動好きな学年であったことも事実である。他学年においても、同様の好結果が得られるとは一概には言えない。反対に、もともと体力がない学年ほど、顕著に好結果が得られるのかも知れない。データ収集範囲を広げるとともに、継続的にデータを集めながら、効果の分析を試みるのが今後の課題である。

#### 参考文献

- ・文部省「小学校学習指導要領解説 体育編」1999
- ・新潟県教育委員会「小学生・中学生のための体力づくり指導の手引き」2003.3
- ・松尾保「新版小児保健医学 松尾保編 日本小児医事出版社 東京 第5版」1996