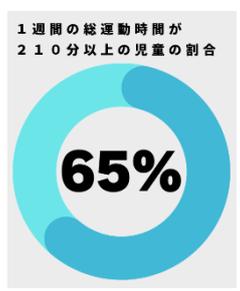




運動やスポーツが「好き」と「まあまあ好き」と答えたのは九二%で、悪くない傾向だと思えますが、一週間の運動量が二一〇分、一日だと三〇分以上の運動量の児童は六五%しかいません。なお、子どもの一日の運動時間の目安は六〇分以上が世界的なスタンダードです。

次に、県スポーツテストです。下表は、八種目を各学年男女別に集計されています。◎が県平均より高い種目で、▼はその反対です。本校児童はこれら九六項目中六二項目が県平均を下回っています。特に下回るのは、立ち幅跳びとシャトルランです。これらは、子どもの「無限の可能性」と「無尽蔵な体力」に期待して指導していきます。



今から三十年ほど前の学生時代、夏休みに十日間大学近隣の小学校に出向き、子どもに水泳を教えていました。ここでは、十日間の指導で三年生以上の二五米完泳率一〇〇%を目標としていました。子どもへの気持ちや乗せて、水慣れさせ、鍛え、褒めて自信を持たせつつ、支援を入れながら二五米を何とか泳がせ、「泳げたね!」と一緒に大喜びしてさらに自信を付けさせました。その自信によって、翌日から一切の支援なく自力で二五米泳げるようになる子どもを、四年間で何百人も見てきました。子どもに教えることの楽しさはもとより、出来なかったことが自信一つでできるようになる子どもの「無限の可能性」を体感した貴重な経験です。さらに、二十歳前後のまだ疲れ知らずな若者だった私でさえ、七日目辺りからは声も枯れ果て(水泳指導では大きな声を出します)、体力的なきつさを感じていました。一方で子どもたちは、泳げるようになっていく自信と共に後半益々元気になっていくのを感じ、その「無尽蔵な体力」を体感できた機会でもありました。

あれから三十余年。今、子どもたちの体力が課題となっています。先日の校内研修では、体力向上をテーマに研修が行われました。本校児童の体力の課題を捉え、それを体育授業でどう生かしていくかです。まずは、本校児童の実態です。

令和5年度 熊本県スポーツテストの結果 ◎県平均より高い ▼県平均より低い

学年	1年生		2年生		3年生		4年生		5年生		6年生	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
握力	▼	▼	◎	—	◎	◎	▼	▼	▼	◎	▼	▼
上体起こし	◎	—	—	—	◎	▼	▼	▼	▼	▼	◎	▼
長座体前屈	▼	▼	◎	◎	▼	▼	—	◎	◎	▼	▼	▼
反復横とび	◎	◎	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	◎	◎
シャトルラン	▼	▼	—	▼	▼	▼	▼	▼	—	—	◎	▼
50m走	◎	—	—	▼	▼	▼	◎	▼	▼	—	◎	▼
立ち幅とび	—	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
ボール投げ	◎	▼	◎	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	◎	▼

体力の向上は、運動能力の向上や健康の保持増進のみならず、精神的な安定にもつながると言われています。運動後の達成感や充実感はストレスを解消させ、スポーツでの成功体験やその逆の悔しさも、次の強い意欲へとつながる要素を秘めています。また、中学校に入学すると、授業や部活動など大きく変わる学校環境や新しい人間関係に加え、体育大会の練習が重なり、体力的な負荷がかかります。したがって、体育大会後の五月中旬あたりには、疲れて体調不良を訴える一年生が増えます。みんな張り切って頑張るからそうなります。しかし、こうした過程を経て子どもは短期間に成長し、久しぶりに会うとビックリするのです。

今年度は、新校舎建設等の諸処の理由によって持久走大会が出来ませんでした。しかし、代わりに先週から大会を実施している縄跳びは、持久走に勝るとも劣らぬ運動効果の高さです。ジャンプによる跳躍力が立ち幅跳びの課題を克服し、縄跳び回数の伸びが持久力を向上させ、シャトルランの記録を押し上げるでしょう。ポイントは継続です。研修の中でも授業冒頭五分の縄跳びが提案されていました。また、体力と学力は比例傾向にあります。

今月は、昼休みに外に行くと、主に低学年の児童が「校長先生見て!見て!」と縄跳びの技を、次から次へと披露してくれました。そうした子らを見てみると、身体を動かすことの楽しさや、できるようなることのうれしさを改めて感じます。ただ、「校長先生もやってみよう!」と、低学年のみじゃかい跳び縄を渡され、断り切れず内心渋々(表向きは意気揚々と)前跳びを始めた途端に引っかけたり、気まぐしくなっている私のすぐそばで、N教頭(跳び縄持参)は三段跳びなどを得意気に披露して、子どもから「キャーキャー」言われていました。

皆さんに聞いてもいいですか。どう思いますか、これ。