

中学校体育科授業における「体づくり運動」に関する実践開発 —カリキュラム上の位置付けの考察と運動プログラムの提案—

The practical reasearch on "physical building exercise" in junior high school physical education
—The proposal of program about "physical building exercise"—

吉村 彰夫*・石川 英志**

YOSHIMURA Akio and ISHIKAWA Hideshi

はじめに

「すべての子どもたちに『日常的な運動機会を準備すること』を義務教育課程の一つの柱として学校が責任を持って整備することは、今後の学校の取り組むべき大きな課題である」。

これが本稿の基底にある主張である。ここにいう「日常的」とは、体育の授業だけでなく学校の教育活動全体を視野に入れるということを意味し、「運動機会を準備すること」とは、日常生活の単なる延長線のレベルにある運動ではなく、子どもが体力の向上を図ることができるような質をもつ運動についての教師の環境設定や意図的な指導を意味する。

子どもの体力低下は、全国的な教育課題として長年にわたって指摘されてきたが、その主な原因として、基本的な生活様式の変容、子どもたちの遊びの変容、家庭での手伝いの変容等が挙げられている。一方で、専門的に一つのスポーツだけに打ち込む子どもの数は年々増え、いわゆる「偏った体力」を持った子どもや「一つの運動」しかできない子どもが増加しているという現状がある。

これらの課題を克服するための様々な企画がこれまでに国や県のレベルで提案されてきた。また、地域を挙げて学校全体で、ある特定の運動に限定しないで、多くの領域をカバーした「体力づくり」に取り組む実践も多く見られるが、その対象は小学生とするものが圧倒的に多い。中学生になると「部活動」「クラブ活動」への取り組みに重点が移行し、「中学生期の体力づくりは部活動やクラブがあるから大丈夫だ」という固定観念が依然として支配しているように思われる。

ところが、実態はどうだろうか。すべての中学生が運動部活動やスポーツクラブに所属し、日々汗を流しているわけではない。文化系の部活動も当然あるし、教育課程における部活動の位置付けも揺れ動いてきた中で、部活動への参加を全員に課してきた中学校は年々減少してきている。さらに中学生の余暇の時間に目を向けても、そのスタイルは多様化し、ゲームや学習塾に明け暮れている生徒も少なくない。一方、帰宅後に、山や川に出かけたり身近な空き地で遊んだりする光景を目にすることはまれにしかない。中学生期におけるこのような「運動・体力の二極化問題」の原因は、運動に親しむ機会を子どもや親の選択に任せている傾向が強いことと、運動系の部活動やクラブ活動を除くと、実はこの問題に対して学校が意図的に関与していないことにあるのではないだろうか。

この課題に対する解決を図ろうとしてきた、本稿の共著者で保健体育科教諭である吉村にとって足場となりうるものは体育科授業である。その中でも生徒の「体力の向上」をねらいとしている「体づくり運動」の領域に着目したい。そこで本研究では、現在、体育分野のカリキュラムでこの領域が他の領域と並列的な関係で位置付けられていることの問題点と、日常的な「体づくり運動」の実践状況の問題点を検討し、それに基づいて改善構想を提案し、その実際の試行を試みることにする。体力の向上を「義務教育課程の一つの柱として学校が責任を持って整備する」ことへの最初のステップとなる取組として位置付け、体育科授業における体力の向上のプログラムを具体的に構想し実践する。

* 中津川市立第一中学校教諭 (岐阜大学大学院教育学研究科教職実践開発専攻 平成21年度修了)

**岐阜大学大学院教育学研究科教職実践開発専攻

1 「体づくり運動」をめぐる問題意識とそれに基づく基本構想

(1) 「体づくり運動」は並列的な一領域にとどまってよいのか

「児童・生徒の体力低下問題」、「運動・体力の二極化問題」等を改善していく切り口となるのは、やはり体育科授業であろう。中学校では、体育分野の授業は八つの領域で構成されているが、その中でも「A：体づくり運動」は、「体ほぐし運動」と「体力を高める運動」によって構成され、体を動かす楽しさや心地よさを味わうこと、体力を高めること、目的に適した運動の習得とその組み合わせを活用できることが目標に掲げられていることから、これらの問題の解決に直結する領域と言える。しかし、ここで一つの疑問が浮上してくる。それは、「なぜ、すべての領域(スポーツ)の土台となるべき『体づくり運動』が、他の領域同様に並列的に位置付けているのだろうか」ということである。「体づくり運動」の領域こそ、他の領域の足場として日常的に位置付けべきものではないだろうか。

ここで、平成10年の学習指導要領から「体づくり運動」が位置付けられた背景について考えてみたい。そこには以下のような目的が包含されていると推察される。

- i. 体力低下問題への対応として、体力の向上を図るため。
- ii. 「体づくり運動」の目的が、他領域の準備運動と同等に扱われることを避け、その違いを明確に示すため。
- iii. 保健体育科の時間を基盤とし、特に「体づくり運動」の領域を通して、日常的に体づくりを实践できる生徒を育成するため。

これらの目的を達成するために、「体づくり運動」は一領域として扱われ、確実に単元として実施することが要求されている。更に、今回の改訂では、特にii. に対する理解をめぐって教育現場の課題(各スポーツの準備運動の紹介程度の扱い等)が浮き彫りになったことから、「7単位時間以上の配当」といったより具体的な記述に至ったと推測される。もちろん「体づくり運動」が他領域の準備運動と同等レベルで扱われることは論外ではあるが、各学年の序盤(むろん序盤と限ったわけではない)に集中的に体づくり運動の考え方や具体的な実践を取り扱って習得させたとしても、それだけで「体づくり運動」の単元目標が達成できたと考えるのはやはり早計であり、間違っているとさえ言えるだろう。子どもたちが「体づくり運動」の領域を習得した結果として、その後のすべての領域について活用できることや、彼らの生活の中にあるあらゆる運動機会において活用できることが本来のねらいであるからである。そして、少なくとも学校生活の中では活用できている場面を見届ける責任が私たち指導者に求められるのではないだろうか。つまり、「全単元において『体づくり運動』が実施されることが重要な条件である」と考えるのが本研究の主張である。

毎日行う活動とは、それだけ大切な活動であるからくり返される。ところが、毎日当たり前にくり返されるなかで、形骸化したりマンネリ化してしまうことは少なくない。このことはすべての教育活動でも言えることでもあるが、部活動(野球部)を例にとってみると、練習で必ず行われるであろうランニング・準備体操・各種ダッシュ(ベースランニング)・キャッチボール・トスバッティング等をマンネリ化した一連の準備運動として形式的に行っている選手や指導者であっては、勝利はあり得ない。毎日くり返されるこれらの基礎・基本にこだわる選手やこの時間帯にこだわり徹底して選手を指導する指導者こそ強いチームを作るのではないだろうか。日常的継続的に行われる体力づくりの価値はこれに相当するものと考えられる。

以上のような「体づくり運動」の意義を踏まえて、平成21年度より中津川市立第一中学校では「体づくり運動」のモジュール的配列による体育科授業の実践に取り組むこととした。1単位時間の時間配分は10分間とする。ネーミングを「テントレ(10分間のトレーニングの略称)」とし、各単元ごとに内容を吟味した。「単なる準備運動ではない、横断的な(モジュール化した)『体づくり運動(テントレ)』で生徒の体力を向上させたい」、こんな願いを強く抱いて、実践を試みた。生徒はこのテントレに関

心を持ってくれるだろうか、この手だてで本当に体力は向上するのか、各単元の目標達成に対してしわ寄せは来ないか等、様々な不安も抱いたが、同時に期待感も大きかった。どんなプログラム(運動内容)にするべきか、形骸化を防ぐための必然性をどのように持たせるのか、体力を向上させるには具体的にどうすればよいのか、体力が向上すればそれでいいのか等、詳しくは3で述べるが、そこに記載するいずれの実践の実践においても、3名の体育科教師が協働して新しいことへの挑戦を楽しみながら取り組むことができた。

(2)「体力の向上」を意識的に取り組むべき問題として位置付ける

「すべての子どもたちに『日常的な運動機会を準備すること』を義務教育の一環として、教育課程の柱として学校が責任を持って整備すること」を強く願う大きな理由の一つは、新学習指導要領の中に記されている「体力の向上」に関する記述の多さにある。その重要性が直接述べられている文章やその重要性を強調した部分的な文章表現は、新学習指導要領の改定内容としても重要なポイントになっている。その重要なポイントを以下に一覧表としてまとめてみた。(下線は筆者による)

<p>中学校学習指導要領【第1章 総則 第1 教育課程編成の一般方針】</p> <p>3 学校における体育・保健に関する指導は、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、食育の推進並びに体力の向上に関する指導、心身の健康の保持増進に関する指導は、保健体育科の時間はもとより、技・家、特別活動においても適切に行うよう努めることとする。また、家庭や地域との連携を図りながら、日常生活において適切な体育・健康に関する活動の実践を促し、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎が培われるよう配慮しなければならない。</p> <p>中学校学習指導要領解説 保健体育編【第1章 総説 2 保健体育科改訂の趣旨 ア 改善の基本方針】</p> <p>体力の向上については、心身ともに成長の著しい時期であることを踏まえ、「体づくり運動」の学習を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わわせるとともに、健康や体力の状況に応じて体力を高める必要性を認識させ、「体づくり運動」以外の領域においても、学習した結果としてより一層の体力の向上を図ることができるようにする。</p> <p>中学校学習指導要領解説 保健体育編【3 保健体育科改訂の要点】</p> <p>③体力の向上を重視し、「体づくり運動」の一層の充実を図るとともに、学校の教育活動全体や実生活で生かすことができるようにすること</p> <p>中学校学習指導要領解説 保健体育編【保健体育科改訂の要点 (1)目標の改善について】</p> <p>…心と体をより一体としてとらえることを引き続き重視するとともに、生涯にわたって健康を保持し、豊かなスポーツライフを実現することを目指し、「生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の育成」、「健康の保持増進のための実践力の育成」及び「体力の向上」の三つの具体的な目標が相互に密接に関連していることを示すとともに、保健体育科の重要なねらいであることを示した。</p> <p>中学校学習指導要領解説 保健体育編【保健体育科改訂の要点 (2)内容及び内容の取扱いの改善について】</p> <p>ア：指導内容の体系化</p> <p>生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現に向けて、小学校から高等学校までの12年間を見通して、各種の運動の基礎を培う時期、多くの領域の学習を経験する時期、卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続することができるようにする時期といった発達段階を踏まえ…</p> <p>オ：体づくり運動</p> <p>「体づくり運動」については、体を動かす楽しさや心地よさを味わわせるとともに、健康や体力の状況に応じて体力を高める必要性を認識させ、学校の教育活動全体や実生活で生かすことができるよう、「体力を高める運動」において、運動を「組み合わせる運動の計画に取り組むこと」を内容として新たに示すとともに、「内容の取扱い」に、第3学年においては、日常的に取り組める運動例を取り上げるなど指導方法の工夫を図ることを示した。さらに、引き続き、すべての学年で履修させることを示すとともに、指導内容の定着がより一層図られるよう「指導計画の作成と内容の取扱い」に、授業時数を各学年で7単位時間以上を配当することを示した。</p> <p>中学校学習指導要領解説 保健体育編【保健体育科改訂の要点 (3)指導計画の作成等の改善について】</p> <p>ア：年間授業時数</p> <p>今回の改訂においては、子どもたちの体力が低下する中で、中学校段階は生徒の体の発達も著しい時期であるため、授業時数を増加する必要があるとされ、各学年とも年間標準授業時数を90単位時間としていたものが、105単位時間に改められた。</p> <p>イ：学校における体育・健康に関する指導との関連</p> <p>指導計画の作成に当たっては、第1章総則第1の3に示す「学校における体育・健康に関する指導」の趣旨を生かし、関連の教科や道徳、特別活動のほか、総合的な学習の時間、運動部の活動などとの関連を図り、日常生活における体育・健康に関する活動が適切かつ継続的に実践できるように留意することとした。</p>

このようにあらためてまとめてみると、取り上げられている記述の量や反復的重複的な表現からも、その重要性を理解することができる。特に、中学校学習指導要領の第1章総則の「第1 教育課程編成の一般方針」の3には、「学校における体育・保健に関する指導」は、「学校の教育活動全体を通じて適切に行うものとする」とあり、さらに、「体力の向上に関する指導」が「日常生活において適切」に実践されるよう述べられていることは、「体力の向上」がもはや保健体育科の目標だけではなく、教育活動全体の目標の一つとなっていることを示している。言い換えれば、取り組むとよいといった

程度の問題ではなく、取り組まなければならない問題と言える。また、中学校学習指導要領解説保健体育編の第1章総説の「2 保健体育科改訂の趣旨」では、「体力の向上」について「体づくり運動」の学習を通して実践することが述べられており、さらに、「体づくり運動」以外の領域においても「学習した結果としてより一層の体力の向上を図る」ことが明確な方針として記されている。続いて、第1章総説の「3 保健体育科改訂の要点」の「(3) 指導計画の作成等の改善について」には、「子どもたちの体力が低下する中で、中学校段階は生徒の体の発達も著しい時期であるため、授業時数を増加する必要がある」とあり、これまで各学年とも年間標準授業時数を90単位時間としていたものが、105単位時間に改められた。時間数のこの増加分は、「体力の向上」を目的とした年間指導計画の見直し「体づくり運動」のみならず全領域において要求されていることを意味している。「体づくり運動」を「体力の向上」の柱とし、さらにすべての領域に関わらせながら横断的に実施することは、このような必然性の上に成り立つと言えよう。

次に、前述の(1)で述べた「体づくり運動」を10分間モジュール化し、さらに全領域に横断的に配列する試みについて述べたい。これは、新学習指導要領に次のように述べられている内容に基づき、それとの整合性を考慮してなされるものである。(下線は筆者による)

中学校学習指導要領【第1章 総則 第3 授業時数等の取扱い 3】

3 各教科等のそれぞれの授業の1単位時間は、各学校において、各教科等の年間授業時数を確保しつつ、生徒の発達の段階及び各教科等や学習活動の特質を考慮して適切に定めるものとする。なお、10分程度の短い時間を単位として特定の教科の指導を行う場合において、該当教科を担当する教師がその指導内容の決定や指導の成果の把握と活用等を責任を持って行う体制が整備されているときは、その時間を該当教科の年間授業時数に含めることができる。

(3) 運動機会の日常化継続化がもたらすのは体力向上だけではない

教育の目的は人格の完成を目指すことにある。運動機会の日常化継続化を通して子どもたちの体力向上を目指すことは、大きく言って、人格の完成を目指すための土台作りであり、本研究では体力向上とともに、少なくとも以下の2点を、生徒の身に付けさせたい力として期待し、意識的にその指導にあたりたい。

一つは、「基本的な生活習慣の向上」である。体力向上のための絶対条件は「運動の三要素(トレーニング・栄養・休息)」を守ることにある。さらにトレーニングについては、日常生活にはない運動負荷をかけ、筋肉繊維を破壊するところから始まる。生徒の認識が弱いのは、栄養の摂取や十分な睡眠を伴わなければ結果として体力向上に繋がらないことをよく知らないことである。もしくは知っているも実行する力が弱いことにある。これらは保健の学習内容として扱うが、年間を通して意識させ、さらには学校全体の生活指導においても子どもや保護者に啓発していく必要がある。つまり、生徒の体力向上を真剣に目指すためには、食育や睡眠時間等、彼らの家庭での基本的な生活習慣の向上に踏み込んでいく必然性がある。

もう一つは、体力づくりを通して生まれる精神的な粘り強さが、「体育以外の学校生活(特に学習意欲)に波及することへの期待」である。特に学習意欲に期待を寄せる理由としては、学校教育の中心である授業に対して、教科の一端を担う者として他教科へのつながりや広がりや期待するからである。「テントレ」は、たった10分間とはいえ生徒にとっては楽な時間ではない。そもそもトレーニングとは楽な運動ではなく、その時間帯には肉体的精神的苦痛が伴う。テントレの意義や目的が理解されていなければ、当然目の前の苦痛から逃げてしまうことが予想されるだけに、その理解こそが重要となる。その上で初めて生まれてくる精神的な粘り強さを体力の向上とともに身に付けさせ、その活用方法(他教科へのつながりや広がり)についても実感的に理解させていくことが重要だと考える。

2 生徒は「体力」をどう捉え、何を期待しているのか—アンケート調査に基づいて—

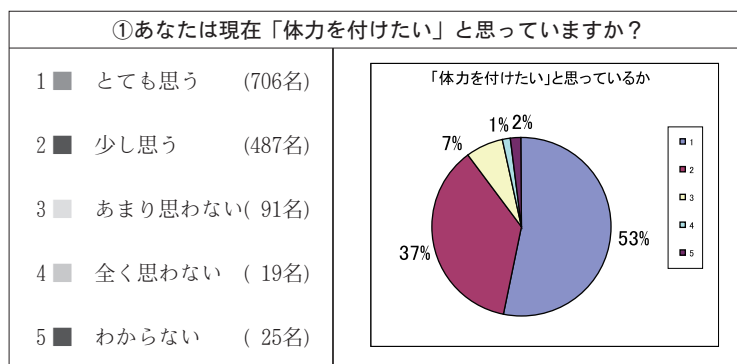
ここでは、生徒の「体力の捉え」についてアンケート調査の結果を基に考察する。アンケートは、中津川市立第一中学校の生徒を対象にしたものと、中津川市のすべての中学生を対象にしたものをそれぞれに準備し実施した。ねらいは、「体力の向上」に対する生徒の意識を探ることと、それを手がかりにして「テントレ」のプログラム内容を吟味することにある。

(1) 中津川市内中学校生徒を対象としたアンケートの考察

「体力の捉え」に関する生徒の実態を把握するために、平成21年度に、中津川市のすべての中学生を対象にアンケートを実施した。各校インフルエンザの猛威の影響で、全中学校の全クラスの回収はできなかったが、それでも対象人数は第一中学校も含めて1323名となった。アンケートに全面的に協力くださった中津川市の体育科研究部会のみなさんに謝意を表したい。

アンケートの質問内容とその結果を以下にまとめ、中津川市内中学生生徒の「体力」に対する意識の捉えを理解するとともに、その考察を以下に述べてみる。

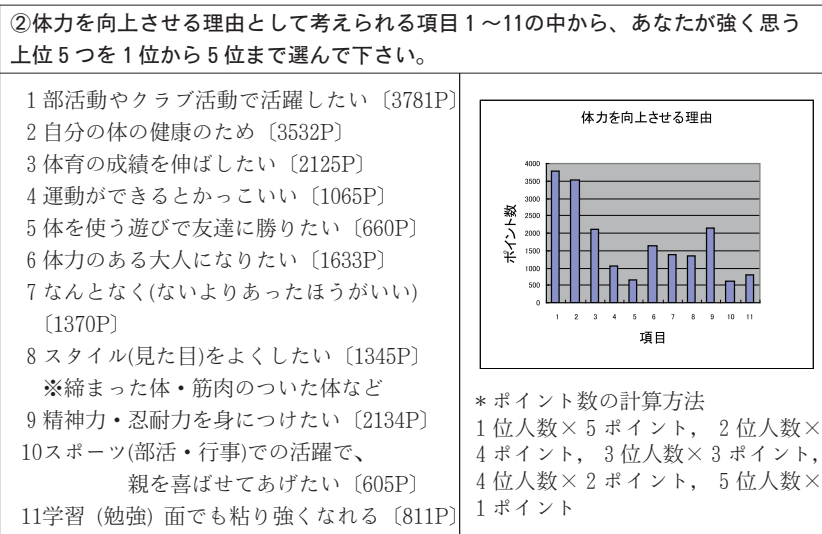
①の質問について、「体力を付けたい」と強く思う生徒は全体(1323名)の半数を超えた。「少し思う」も含めた肯定回答は実に90%になる。どの中学校でも同様の傾向が見られたことから、ほとんどの生徒は体力を付けたいと願っていることが分かる。「はじめに」で述べた「運動・体力の二極化問題」は中津川市でも



例外ではないのだが、生徒の意識の中に「体力を付けたい」という願いがあることをしっかりと認識しておきたい。このことから、「すべての子どもたちに日常的な運動機会を準備する」ことや「子どもたちの体力を向上させる」ことへの取組に必然性があることが見えてくる。同時に8%の生徒が否定的な解答をしていることもしっかりと認識し、中学生期に体力を高めることへの意義や必要性を再度理解してもらう中で体力づくりを推進していかなければならない。

次に、②の質問では、「体力を向上させる理由」としてあらかじめ予想した11項目から上位5つを選んでもらい、ポイント化してみた。1位は「1 部活・クラブで活躍」、2位は「2 自分の体の健康」となり、この2項目が圧倒的に多い結果となった。続いて3位は、「9 精神力・忍耐力を付けたい」、4位は「体育の成績を伸ばしたい」で、この2項目も

ほぼ同じポイント数となった。生徒にとって最も身近な運動場面である部活動やクラブ活動で活躍したいという思いが強いことは想像が付き。興味深いのは「2 自分の体の健康」、「9 精神力・忍耐力を付けたい」が2位、3位と続いていることである。このことは、スポーツに取り組むことが、

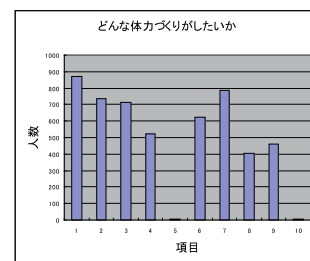


自己の健康や精神力・忍耐力を高めることにつながると認識していることを示している。保健体育科の目標と照らし合わせて、体力を向上させる理由が心と身体の健康や資質の向上につながることを意識として持っていることは嬉しい結果である。一方で、「9 精神力・忍耐力を付けたい」と「11学習(勉強)面でも粘り強くなれる」については、同等の結果を期待したにもかかわらず、精神的なねばり強さを「学習面」に限定するとポイント数が半数以下に下がってしまうことは、大きな課題として受け止める必要がある。先に 1 (3) で述べた「運動機会の日常化継続化がもたらすのは体力向上だけではない」ことの意味するものとして、体力づくりを通して生まれる精神的な粘り強さが「学習面へのつながりや広がり」につながると意図的に伝えていくことが重要である。また、この伝え方についても「テントレ (10分間のトレーニングの略称)」の考え方と同様に、日常的に繰り返し伝えていくことを通して子どもたちの意識に働きかけていくことが大切である。そのためには、体育の授業だけではなく教育活動全体で働きかけができるように、学校職員全体で理解を図り、協働していくことが必要となってくるであろう。

③の質問に対する選択肢は 1～4 が「身体に関わる項目」、6～9 が「運動の場面に関わる項目」となっている。「身体に関わる項目」の結果は一見順当に思えるが、「2 全身持久力を高めたい」の数値がこれほど高い数値になっているのは、これまで中津川市全体として取り組んできたこととつながっている。長距離走・

③ 今年度第一中学校では、体育のすべての授業において、スタートの10分間を体力づくり「テントレ」として取り組んでいます。あなたの学校でも同様な取り組みがあるとしたら、どんな体力づくりをしたいですか？あてはまるものすべてに○をつけてください。

- 身体に関わる項目**
- 1 瞬発力を高めたい(足の速さ・瞬間的なパワー) (872名)
 - 2 全身持久力を高めたい(心肺機能・スタミナ) (738名)
 - 3 柔軟性を高めたい(しなやかな身体・柔らかさ) (713名)
 - 4 巧み性を高めたい(たくみな動き・素早い動き) (524名)
 - 5 その他 (6名)
- 運動の場面に関わる項目**
- 6 体育の種目に合わせた内容で行いたい (621名)
 - 7 遊びを取り入れて行いたい (785名)
 - 8 基礎的なトレーニングを中心に行いたい (407名)
 - 9 今までにやったことのない運動で行いたい (461名)
 - 10 その他 (5名)



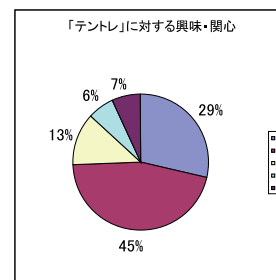
持久走の単元に対する生徒の意欲が低いことに対する改善の取組として、中津川市(合併前の中津川市と恵那郡北部)では、ここ10年程中津川市体育科研究部会の研究として「長距離走における学習過程」をテーマとして、市内のどの中学校でも生徒が意欲的に取り組む長距離走の授業を展開しているからである。中学生期に心肺機能を高めることへの必然性や魅力的な単元導入の在り方、自己の走り进行分析の楽しさ等、本研究の取組にとって参考となる実践と言える。次に「運動の場面に関わる項目」については「7 遊びを取り入れて行いたい」が一番の要望となった。楽しみながら体力を高めたいという生徒の要求は当然の発想であり、ぜひ実現したい課題でもある。一方で「8 基礎的なトレーニングを中心に行いたい」が予想以上に低いことが気になる。生徒の意識としては、身体に関わる各体力は高めたいが地道なトレーニングはあまりやりたくないといった傾向とも取れる。このことから、

体力向上のための基本的な考え方をしっかりと理解させることも大切な土台作りとなることが示唆されよう。

④の質問については、中津川市立第一中学校以外の生徒には、「もし、あなたの学校で『テントレ』を実施するとしたら」という補足説明を各校の

④10分間の体力づくり『テントレ』に対する「興味」や「関心」を聞かせて下さい。

- 1 ■ 楽しそうでやってみたい (378名)
- 2 ■ 少しはやってみたい (601名)
- 3 ■ あまりやりたくない (168名)
- 4 ■ まったくやりたくない (82名)
- 5 ■ わからない (91名)

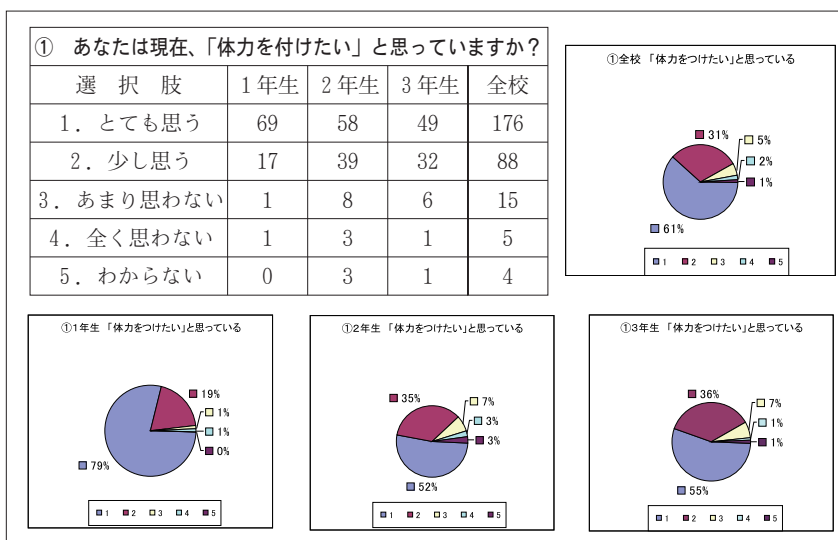


体育科教員に依頼して実施した。肯定的回答は70%を超えているが、①の質問（体力を付けたいかどうか）への解答と比較すると、数値は下がっている。しかしながら、体育の授業の中で毎回10分間もの貴重な時間を割いてまでして「体力づくり」をやってみたいと思う生徒が70%を超えていることは、予想以上の結果として受け止めている。やはり生徒は学校生活の中でも「体力を高めたい」と願っており、その運動機会を求めているといえるのではないだろうか。

（2）中津川市立第一中学校生徒を対象としたアンケートの考察

次に、第一中学校の生徒に対しては、中津川市全体のアンケート内容を基本としながら、②の質問「体力を向上させる理由」についてこちらから選択肢を準備せず、自由記述式でその理由を聞いてみた。その際に、①の質問「体力を付けたい」に対する肯定的な回答者と否定的な回答者それぞれに理由をまとめ、また、学年ごとに集計を行い、発達段階における数値の変化を探ることとする。

①の質問では、全校生徒の多く（90%）が「体力を付けたい」と思っていることが分かり、その中でも1年生の数値が高い。しかも、1年⇒2年⇒3年と順に数値が下がる傾向ではなく、1年⇒2年・3年と、1年から2年で急激に減少し、2年から3年ではさほど変わらないという特徴が見られる。その理由としては、小学校から中学校へと進学



してきた1年生にとって、運動面での大きな変化はやはり「部活動がスタートする」ことであり、部活動に対する期待感が大きいことが推測される。さらに、体格的な発達著しい中学生期であるため、入学してきた1年生にとって、先輩の姿は大きく見えることも挙げられる。全体として、生徒の願いが強いだけにその思いに応えるべき必然性があり、とりわけそうした気持ちを強く持つ1年生に対しては、丁寧に正しい方法で応えていくことが重要だと考える。また、少数ではあるが「体力を付けたいとあまり思わない」生徒数は、学年を追うごとに増えているのが分かる。この数値を軽視することなく、課題として意識的に捉える必要がある。

②の質問では、①の質問で「体力を付けたい」と肯定的回答をした生徒に対して、こちらから準備した選択肢を与える前に自由記述式で回答を求めた。圧倒的に多かったのが、所属している運動部活動やクラブ活動での活躍であり、次いで、体力に自信がない、運動能力を高めたい等の自己の克服であった。どちらも生徒の目の前にある目標達成や課題解決であることが特徴と言える。それに対して、生涯の何かに役立つことや生涯の健康な身体づくりのためと回答した人数は、運動部活動やクラブ活動での活躍と比べると4分の1、5分の1といった数値にとどまる。後に選択肢を与えた場合と比較しても圧倒的に少ないことが言える。このことは、生徒の意識の中に保健体育科の目標である「生涯にわたって運動に親しむ」ことや「健康の保持増進」への理解がまだ弱く、生徒にとって遠いものであることを示している。自らこれらの目的意識を持って体力の向上に励むために、保健体育科の目標を常に念頭に置いて指導する必要がある。

③の質問では、①の質問で「体力を付けたい」ことに否定的回答をした生徒に対して、同様に自由記述式で回答を求めた。どの回答を見ても保健体育科の目標の意義について正しく理解できていない

ことがわかる。このままの意識で「テントレ」を実施しても更なる運動嫌いな生徒を生み出す結果となるだろう。個の実態をしっかりと踏まえ、特に実施前の導入の在り方が重要になると考える。

④の質問では、予想として「①部活・クラブでの活躍」が断然の1位になると予想していたが、2・3年生については「②体の健康」と同等の結果であることは意外であった。

3位以降として3年生は「⑨精神力・忍耐力を身につけたい」が高いことは進路を控えた意識としては首肯できる。2年生の「⑧スタイル(見た目)をよくしたい」についても、普段の生徒の会話などからある程度学年のカラーが影響していることが分かる。

また、「⑤体を使う遊びで友達に勝りたい」という項目は、筆者の中学生期を振り返り、どんな遊びも仲間と体を使って競い合った経験に基づいて設定してみたが、全項目の中で最も低い数値にとどまったことは予想外であった。②や⑥の項目を「将来的な自分づくり」、⑨や⑪の項目を「精神的な自分づくり」と考えると、生徒の意識は幅も広くさまざまな思いを持っていることが分かった。これらの願いに応えられる幅広い指導に努めなければならない。

⑤の質問では、①～④が「身体に関わる項目」、⑤～⑧が「運動の場面に関わる項目」となっている。「身体に関わる項目」は順当な結果と言える。「運動の場面に関わる項目」については、どの学年も「⑥遊びを取り入れて行いたい」が一番の要望となった。

楽しみながら体力を高めたいというそうした生徒の要求は、ぜひ実現したい課題でもある。その一方で「⑦基礎的なトレーニングを中心に行いたい」が予想以上に低いことが気になる。体力づくりは楽しみながら実践できるが、楽をしながらでは決して高めることが不可能だからだ。「テストの点数は伸ばしたいけど勉強はしたくない」と同様であり、この課題は常に意識して指導することが重要である。

② ①で1、2、と答えた人に聞きます。そう思う理由は何ですか？短い文章でいいので、思いつくだけ書いて下さい。

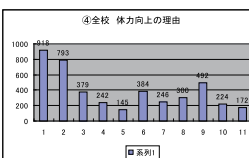
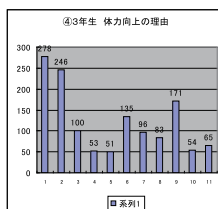
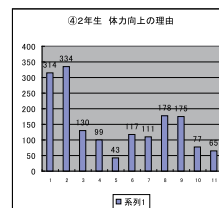
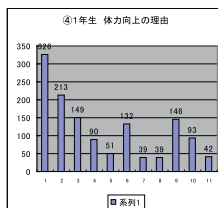
- ※生徒の回答を要約し、回答数の多かった順に記載する
- ・運動部活動やクラブ活動が必要。また、勝ちたい、レギュラーになりたい等 [116名]
 - ・自分に体力がないから、体力や運動能力を高めたい。苦手克服のため等 [48名]
 - ・何かの役に立つと思う。大人になってから役立つ。何となく将来に必要と思う等 [31名]
 - ・将来の健康のため、健康的な身体を作るため等 [23名]
 - ・中学生期にやるべき。大人になってからでは遅いから等 [16名]
 - ・カッコいいから。スタイルがよくなるから等 [10名]
 - ・体育祭で活躍したい。足が速くなりたい等 [9名]
 - ・強い人間になりたい。精神的に強くなりたい等 [5名]

③ ①で3、4、と答えた人に聞きます。そう思う理由は何ですか？短い文章でいいので、思いつくだけ書いて下さい。

- ・文化系の部活動に所属しているから [6名]
- ・めんどくさい。どうでもいい。つかれる等 [6名]
- ・今のままでも生活していける。必要がない等 [5名]
- ・すでに体力には自信があるから、そこまでする必要はない [2名]
- ・将来就きたい職業に体力は必要ない [1名]

④ 体力を向上させる理由として考えられる項目ア～サの中から、あなたが強く思う上位5つを1位から5位まで選んで下さい。
※【1位(人数)×5 2位×4 3位×3 4位×2 5位×1】として計算し、合計で集計

項目	1年生	2年生	3年生	全校
①部活・クラブで活躍したい	326	314	278	918
②体の健康のため	213	334	246	793
③体育の成績を伸ばしたい	149	130	100	379
④運動ができるとカッコいい	90	99	53	242
⑤体を使う遊びで友達に勝りたい	51	43	51	145
⑥体力のある大人になりたい	132	117	135	384
⑦なんとなく	39	111	96	246
⑧スタイル(見た目)をよくしたい	39	178	83	300
⑨精神力・忍耐力を身につけたい	146	175	171	492
⑩スポーツ(部活・行事)での活躍で親を喜ばせてあげたい	93	77	54	224
⑪学習面でも粘り強くなりたい	42	65	65	172



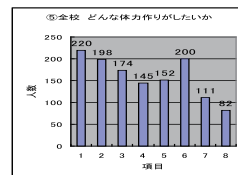
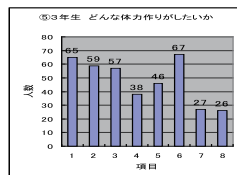
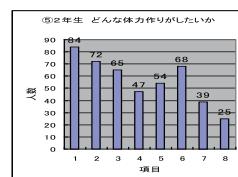
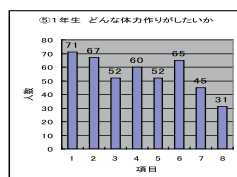
⑥の質問では、具体的な内容を知らない状況の中で、今年度の体育授業に10分間トレーニングが位置付けられることに対する関心や抵抗を探ってみた。全体的には80%が肯定的であることが分かり、この取組への必然性が読み取れる。ここでも1年生の半数は「楽しそうやってみたい」と答えており、中学生での部活動の影響が大きいことが分かる。一方で3年生の「あまりやりたくない」が意外と多いことも気にかかる。体力の向上は大切で必要であるが、やりたいとは思わないといった生徒の意識を変えていくことがスタート時点で大切な指導内容であることが読み取れる。

2のまとめとして、(1)では中津川市の中学生1323名の内、実に90%(1193名)もの生徒が「体力を付けたい」と望んでいることが明らかになったことは、本実践の開発を推進するにあたって、1(2)で述べた学習指導要領からの必然性とどまらず、生徒の「体力の向上」への欲求という視点からも、実施する意義があることを示す大きな拠り所となるデータとなった。さらに、子どもたちが何を根拠に「体力を付けたい」と願っているのか(②の質問)について、また「どんな体力づくりがしたいか」(⑤の質問)については、生徒の実態把握や生徒理解の上で大変重要な資料となった。生徒のニーズともいえるこれらの意見を大切にした運動プログラムの作成提案に努める必要がある。(2)では、勤務校である第一中学校の生徒を対象として、対象人数は300名程度ではあるが、中学生期の発達段階における意識の変化を探ることができた。特に不安や期待を胸に抱き入学してくる1年生にとって運動面に

関わる変化は大きいだけに、その意識は明らかに2・3年生とは違うことが分かってきた。また、自由記述式で生徒の具体的な気持ちを探ることによって、特に「体力を付けたいと思わない」生徒の考え方を知ることができたのは大変参考になった。これらの実態を踏まえると、実施前の導入の在り方

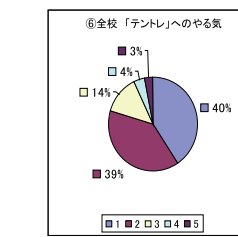
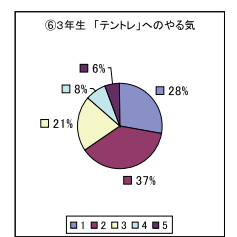
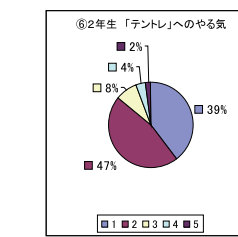
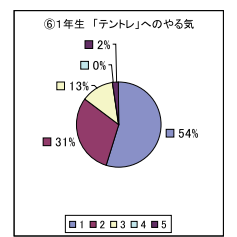
⑤ 今年度一中では、体育のすべての授業において、スタートの10分間を体力づくり「テントレ」として取り組みます。あなたは、どんな体力づくりがしたいですか?あてはまるものすべてに○をつけてください。

項目	1年生	2年生	3年生	全校
①瞬発力を高めたい	71	84	65	220
②筋持久力を高めたい	67	72	59	198
③柔軟性を高めたい	52	65	57	174
④巧み性を高めたい	60	47	38	145
⑤体育の種目に合わせた内容で行いたい	52	54	46	152
⑥遊びを取り入れて行いたい	65	68	67	200
⑦基礎的なトレーニングを中心に行いたい	45	39	27	111
⑧今までにやったことのない運動で行いたい	31	25	26	82



⑩10分間の体力づくり「テントレ」に対する「やる気」や「意欲」を聞かせて下さい

項目	1年生	2年生	3年生	全校
1. 楽しそうやってみたい	48	43	25	116
2. 少しはやってみたい	27	51	33	111
3. あまりやりたくない	11	9	19	39
4. 全くやりたくない	0	4	7	11
5. わからない	2	2	5	9



を考案・工夫した計画づくりが要求されることが見えてきた。以上のことを踏まえて、テントレプログラムの構想と実践を展開していきたい。

3 テントレ (10分間のトレーニング) プログラムの構想・実践・考察

ここでは、本実践開発の中核として位置付けられる「テントレ (10分間のトレーニング)」について詳細に述べる。その中の重要な提案となるのが、1 (1) で既に言及したように、中学校学習指導要領解説保健体育編の「第3章 指導計画の作成と内容の取扱い」の「1 指導計画の作成」において「各学年で7単位時間以上」の配当と具体的に明記された「体づくり運動」の領域を、ひとまとまりの単元としてではなく、モジュール化して年間を通して位置付けたことである。

それでは以下、テントレのカリキュラム上の位置付けの在り方、テントレの実施にあたっての課題解決の工夫 (各単元の本質に関わるプログラムの作成)、全校授業研究会で全職員に公開提案したテントレプログラムを基礎に置いた「マット運動」の実践の3項目にわたって述べることにする。

(1) カリキュラム上の位置付けの工夫や留意点

平成20年3月に告示された中学校学習指導要領の改訂に伴い、24年度より保健体育科の授業時数は全学年105時間に増加することが決定した。このことを受けてすべての学校ではカリキュラムの改善が進められている。保健体育科では1で述べたように「体力の向上」が時間数増加の最も大きなねらいと言えるだろう。その中でも「体づくり運動」の領域はより一層重視される内容である。そこで、「体づくり運動」の領域として、テントレをカリキュラム上どのように位置付けるかということが、本実践開発のポイントとなる。具体的には、以下のように計画を立てて実施することとした。

①「体づくり運動」のモジュール化(横断的・継続的配列)

中学校学習指導要領第1章総則「第3 授業時数等の取扱い」の3には、1単位時間の在り方が以下のように記されている。(下線は筆者による)

3 各教科等のそれぞれの授業の1単位時間は、各学校において、各教科等の年間授業時数を確保しつつ、生徒の発達の段階及び各教科等や学習活動の特質を考慮して適切に定めるものとする。なお、10分程度の短い時間を単位として特定の教科の指導を行う場合において、該当教科を担当する教師がその指導内容の決定や指導の成果の把握と活用等を責任を持って行う体制が整備されているときは、その時間を該当教科の年間授業時数に含めることができる。

このことを活用し、「体づくり運動」の1単位時間を10分間 (5分割) にモジュール化し、横に配置することを試みる。体づくり運動の上限は定められていないことから、下限の7単位時間を大幅に超えることになるが、「体力の向上」に重点を置いた保健体育科の授業体制として捉えれば可能な範囲と考える。

例：1年生 計算式 $105 - 16(\text{保健}) - 4(\text{体育理論}) = 85$
 $85(\text{単位時間}) \times 10(\text{分}) = 850(\text{分})$
 $\Rightarrow 850(\text{分})$ は17単位時間
 ※つまり「体づくり運動」としての単位時間数は17単位時間となる

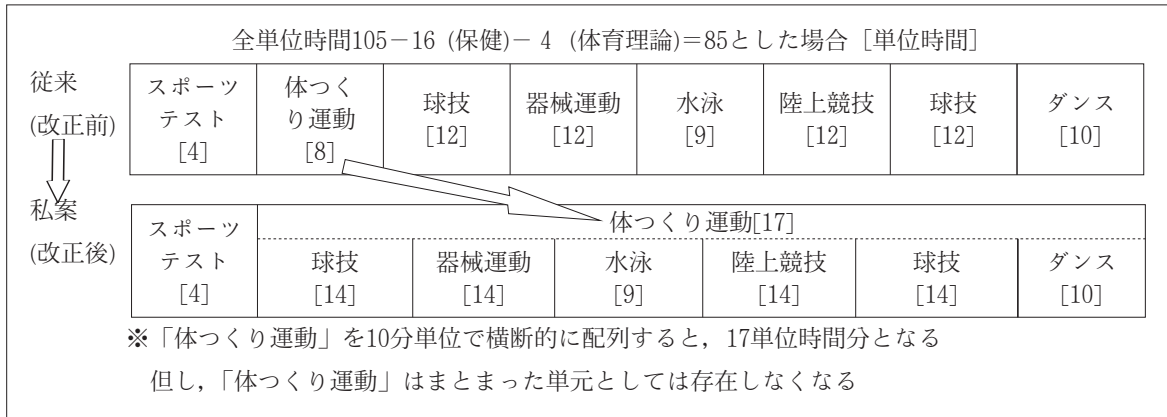


図1：「体づくり運動」のモジュール化の説明と計算式

図1について、本校の1年生を例にとって説明する。従来型で年間指導計画を考えると「体づくり運動」は8単位時間の実施であったが、モジュール化による横断的配列型では、10分間という短い時間ではあるが、年間を通して「体づくり運動」に取り組めることが最大の特徴となる。1週間に3時間の体育授業とはいえ、「体力の向上」を中心とした時間が必ず位置付くこの構想は、日常的継続的に体力を高める上で効果的に働くと考える。この10分間の積み重ねは、合計すると17単位時間に増えることになる。ところが、その他の各領域は、「体づくり運動」の領域がまとまった単元として存在しなくなるために、8単位時間分増加していることが分かる。本来50分間の授業が実質40分間に短縮されてしまうことが最大のデメリットといえようが、他領域の単元についてゆとりを持って計画できることはメリットと考えてよい。

②モジュール化した場合のデメリットの改善の方向

1単位時間50分の授業が年間を通して実質40分に短縮することは、準備や片付け等が伴う体育授業にとっては大変大きな問題であり、この側面だけを見て「実施は不可能」と受け

メリット ⇒長時間かけて仕組みたい単元に対して十分な時間配分ができること デメリット⇒50分の1単位時間が実質40分に短縮されること

取られることも想像できる。また、年間を通して「体づくり運動」に取り組めることは大きな魅力ではあるが、10分間の取り組みのねらいは「体力の向上」であるため、この積み重ねの結果として、元々の「体づくり運動」の目標が達成できるかという問題も生じてくる。ここで再度「体づくり運動」の領域についてその目的や意義を確認しておく必要がある。

中学校学習指導要領解説保健体育編から「体づくり運動」の運動面の目標及び内容をまとめると、次のようになる。

「体づくり運動」の単元をモジュール化したからといって、これらのねらいが変わるわけではないので、年間を通して意識する必要がある。「イ 体力を高める運動」については十分に伝えられるが「ア 体ほぐしの運動」については意図的な計画が必要となるであろう。そこで、実践プログラムを作成するに当たっては以下のことを付け加えて考えた。

ア 体ほぐしの運動	イ 体力を高める運動
<ul style="list-style-type: none"> ・「心と体の関係に気付く」こと ・「体の調子を整える」こと ・「仲間と交流する」こと これらをねらいとして、「手軽な運動や律動的な運動」に取り組む	<ul style="list-style-type: none"> ・「体の柔らかさを高めるための運動」 ・「巧みな動きを高めるための運動」 ・「力強い動きを高めるための運動」 ・「動きを持続する能力を高めるための運動」 それらを組み合わせて運動の計画に取り組む

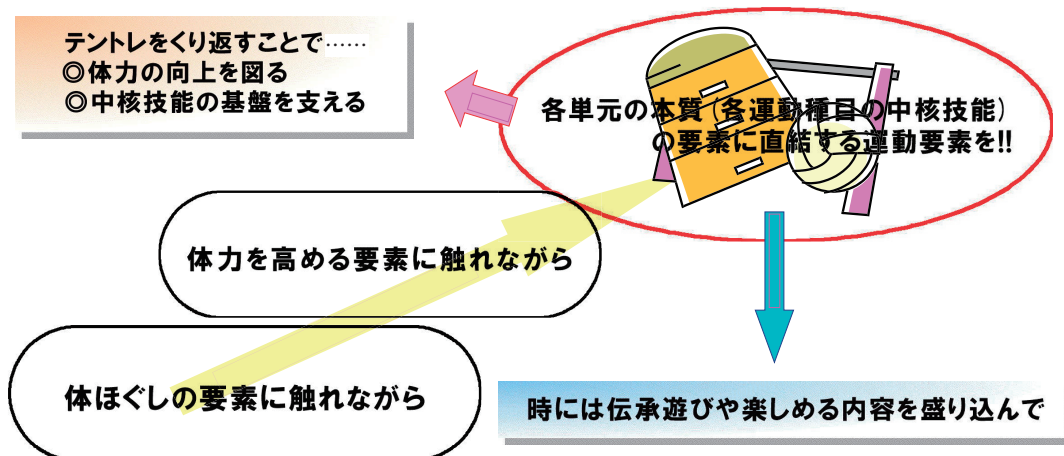


図2：「体づくり運動」をモジュール化した場合のデメリット改善のイメージ

図2のように、「体づくり運動」のねらいを大切にしながら、さらに単元の本質に少しでも関係のある内容によってプログラムを構成することに挑戦する。授業スタートの10分間が、体力の向上を図りながらも、各運動種目の単元目標達成のための基盤を支える運動内容になることが理想と考える。

そこで、テントレの年間プログラムを作成するにあたり、各運動種目の中核技能の基盤を形づくるという視点を位置付けた。今回は、四つの種目について構想・実践することを行った。

(2) 各単元の本質と照らし合わせた年間プログラム

単元目標や評価規準を設定する際には、生徒の実態に基づいてすべての生徒に身に付けさせたい力(技能)をイメージする。また、学習指導要領から生徒の目指す姿を読み取ることも重要である。その中ではじめて、各領域(単元)の中核技能が見えてくるであろう。テントレプログラムにおいては、これらのことに留意しながら内容を吟味する必要があるため、まずは「本質的な要素(中核技能)」と「テントレ内容における留意点」を表1のような一覧表として整理してみた。

表1を作成するに際して、中津川市立第一中学校の保健体育科教員で協議を行った。しかし、「本質的な要素(中核技能)」の抽出にあたって、第一中学校の生徒の実態から設定するだけでは十分ではないと考え、陸上競技に関しては岐阜大学教育学部保健体育講座の原田憲一教授、マット運動に関しては同大学の山脇恭二教授、という各科目の専門家からの助言を受けて決定した。

「テントレ内容における留意点」については、大きく二つの分類から種目をイメージしている。一つは「本質的な要素(中核技能)」の内容を受けて、その内容を「体力の向上」に結びつけようとするイメージである。特に、基本技能の習得は単元目標の達成のために欠かせない練習課題となるので、その要素をテントレとして毎時間反復的にもしくは運動強度を上げて取り扱うことをイメージしている。もう一つは領域(単元)の本質に関係なく、生徒に必要な体力を種目として全体に取り入れていくイメージである。例えば、握力を鍛えるために最も適している鉄棒は運動場にしかないため、運動場で行われる領域(単元)の時には、その領域(単元)の本質に関係なく取り扱う必要がある。

これらのイメージを基にしながら、一つひとつの領域(単元)におけるテントレの内容構成をプログラムする。

表1：各単元の本質的な要素(中核技能)とテントレ内容における留意点

単元	本質的な要素(中核技能)	テントレ内容における留意点
陸上競技 短距離	<ul style="list-style-type: none"> 重心の位置が分かり、体軸がブレないで走れること 腰の位置を高く保ったまま走れること 	<ul style="list-style-type: none"> 下肢を中心とした項目 腰の位置を意識した項目 体軸を意識した項目 鉄棒を活用した項目
器械運動 マット運動	<ul style="list-style-type: none"> 逆さ感覚(倒立系)を身に付けること そのための腕支持がすべての種目に効果的に働く 接転技群、ほん転技群の着手やマットとの接点 	<ul style="list-style-type: none"> 腕支持を中心とした項目 倒立系を多く使い、逆さ感覚を磨く項目 体軸を意識した項目 マットとの接点を体感する項目
球技 バレー ボール	<ul style="list-style-type: none"> 準備姿勢を大切に、基本となるボール操作 素早くボールの到達点に動くこと 返球や攻撃をする動作 	<ul style="list-style-type: none"> 準備姿勢(構え)を用いた項目 基本的なボール操作を用いた項目 跳躍力を高める項目
陸上競技 長距離走	<ul style="list-style-type: none"> 一定の速さでペースを安定させること 一定の速さを維持できるフォームやリズム 	<p>長距離走については、中津川市で共同研究された学習内容を重視するため、テントレは設定しない。授業内容そのものが「体力の向上」といえる。</p>
球技 バスケット ボール	<ul style="list-style-type: none"> 攻撃を仕掛けるための動きを重視し、シュートまで持っていくこと。 ボールの軌道や人の移動を認識する空間把握 基本となるボール操作 ゴールを決めるシュート力 	<ul style="list-style-type: none"> 一連の動作からシュートまでを意識した項目 基本的なボール操作を用いた項目 素早く動くための瞬発力を用いた項目 空間把握を高める項目
武道 剣道	<ul style="list-style-type: none"> 重心の位置が分かり、体軸がブレない基本動作 相手の動きに素早く反応できる基本動作 自然体(中段)の構え、体さばき、有効打突 	<ul style="list-style-type: none"> 体軸を意識した素振りを用いた項目 相手と遊びながら反応速度を高める項目 相手と向き合いながら一瞬の動きに備えて集中力を高める項目
ダンス 近代的な リズムの ダンス	<ul style="list-style-type: none"> 表現や踊りを通した仲間との交流を通して仲間とのコミュニケーションを豊かにすること イメージをとらえて体幹部を中心とした動きに変えていく能力を育てること 	<ul style="list-style-type: none"> 運動量の多い伝承遊びを用いた項目
球技 ソフト ボール	<ul style="list-style-type: none"> 投げる、打つ、走る、捕るの基本的な動作をスムーズに行うこと 特に、力強く打つことと全力で走ること 	<ul style="list-style-type: none"> 正しく投げることと正しく捕ることを意識した項目 視覚情報に素早く反応して全力で走る項目 フォームを意識して力強くボールを打つ項目 安定した低い重心から素早く腰を切る項目 鉄棒を活用した項目

(3) 四つのテントレプログラムシートの基本構成

(2) で明らかにした各領域(単元)の本質的な要素となる中核技能を考慮しながらも、「生徒にどのような体力を身に付けさせるのか」という視点は、最も重要なポイントとなる。その参考資料として、岐阜県教育委員会によって毎年発行される『岐阜県公立小・中・高等学校児童生徒の体力・運動能力調査報告書』⁽¹⁾と、文部科学省によって毎年発行される『全国体力・運動能力、運動習慣等調査』⁽²⁾を取り上げることとした。岐阜県の中学生の体力の傾向として、ここ数年は総合的な体力は現状維持がなされており、ほぼ全国平均にある。男女ともに「長座体前屈」は全国平均を上回っており、女子においては「ボール投げ」も全国平均を上回っているが、「握力」、「立ち幅とび」については男女ともに全国平均を下回っている。男子については全国平均をやや下回る種目が多い。もちろん比較年数を長く見ればすべての体力が下がっていることは一目瞭然である。したがって、体力を構成するすべての項目について高める必要がある。

①四つのテントレプログラムシートの計画

各領域(単元)のテントレプログラムについては、運動項目、その運動要素、10分間の流れ、各運動項目の実施時間と時間内に行う目標回数、図と写真による動き方の説明、効果的に体力を高めるための動き方のポイント、会場図を明確に示すこととした。すべての項目について体育科教員で協働して実際に試行しながら、運動強度、運動頻度、運動適正、運動能率、安全性等を確認した上でプログラムを組み、修正していった。また、作成したシートは生徒の目の届く場所に掲示し、振り返りができるように配慮した。各単元が始まる1ヶ月前を目処にしながら計画を立て、早朝6時体育館集合集合といった日が何度もあったが、実際に行うことを通して分かっていくことが多く、特に効果的に体力を高めるための動き方のポイントについては、生徒たちに説明をする場面で大いに役立った。

これまでに実施した四つの単元(陸上競技・バレーボール・器械運動・バスケットボール)のテントレプログラムシートは、それぞれ5項目による内容構成を基本とし、各1分30秒～1分45秒をグループでローテーションしながら実施することとした。具体的な運動項目・運動要素・動き方については、

後述の (4) に掲載した各テントレプログラムシート (図3~7) において示す。

表2: テントレ実施前の生徒用配布プリント

②テントレを実施する上での共通した学び方

体育の授業では、集団の機能性や個々の素早い行動が常に課題となる。生徒一人ひとりが役割を果たし協力して行動することによって時間が生み出され、それによる運動量の確保が技能向上につながるからである。テントレを導入することは、(1) ②で述べた50分の授業が年間を通して実質40分に短縮するというデメリットが生じるため、「みんなで協力して時間を生み出そう」といった意識はますます重要である。そこで、テントレを実施する上での共通した学び方をプリント (表2) にして生徒に配布し、指導に当たった。

テントレの実施に伴って最も重視したことは、「時間を大切にすること」である。始業時間前での活動を生徒に求めることは少々無理があるかもしれないが、元々早く集まって遊んでいたりと、迅速に準備ができる生徒であり、生徒の安全面を配慮して実施することとした。

いよいよテントレ(10分間のトレーニング)がスタートします。

オリエンテーションでアンケートの実施や話をした通り、いよいよテントレがスタートします。「たとえ10分間でも年間を通して継続して取り組む成果は大きい」と期待しています。

しかし、「本来の授業から10分間も活動時間が奪われてしまう」という考え方もあるでしょう。今までと変わらない授業展開を目指しながら、みなさんの体力がグングンと伸びていくことが今年度の理想的な授業といえます。

そのために、以下の約束(学び方)を守り活発な授業を創っていきましょう。

【基本の学び方】

- ・体育授業は、どの教科より素早く動ける授業であること。また、素早く行動する力を高める場であること。
- ・体育授業は、どの教科より仲間と協力して活動する授業であること。また、仲間と協力する力を高める場であること。
- ・授業を創るのは自分たちである。特に、時間の生み出し方とできるようになることは直接関係している。

【体育係】

- ・誰よりも早く鍵を開けること。(体育館、シャッター庫、石灰庫)
- ・テントレのプログラムタイマーをセットすること。テントレ開始目標時刻は授業開始時刻!

【班長】

- ・テントレ開始目標時刻は始業のチャイム。それまでにアップが終了できるように呼びかけをして欲しい。(本来は始業のチャイムから授業が始まるべき。しかし、いきなりのテントレでは怪我が心配!協力して下さい。)
- ・全員がそろうまで待つこと。簡単に仲間を見捨てない。見過ごさない。

【テントレの学び方】

- ・トレーニングの三大要素(トレーニング・栄養・睡眠)を忘れないこと。テントレだけやっても成果は出ません。
- ・願いを持って取り組むこと。(鍛えたい筋肉を意識すると、通常の1.5倍の効果があるといわれている。)
- ・とうぜん辛い。とうぜん苦しい。各種目の後半に頑張る人は筋繊維の破壊が起こりやすい。※詳しくは授業の中で説明していきます。
- ・以上ことに気を付け、新しい体育授業をみんなで創り上げていきましょう。《体力を付けて得をすることはあっても、損をすることは絶対ない!》

(4) 四つのテントレプログラムシートの実践とその考察

次に、テントレの実践を通しての生徒の取組状況と、実践を進める中で教師サイドとして進めていったプログラムに関する考察を行う。生徒の取組状況については、

- ・単元のスタート時の子どもの実態から単元終了時に向けての変化や伸び
- ・教師の動きや声かけのポイントに対する生徒の変化

を視点としながら述べていきたい。

そして、プログラムについては、

- ・各運動項目に対する計画段階での考えや留意点
- ・各運動項目に対する手応えや高めたい運動要素、運動目標の設定の適切性

を視点としながら述べていきたい。

①陸上競技のテントレプログラムの実践とその考察

	運動項目	高めたい運動要素	運動目標の設定
①	鉄棒(A:ぶら下がり B:斜けんすい)	握力・腕力	A:キープ/45秒 B:30回/45秒
②	両足跳び(ビールケース×20のアップダウン)	背筋・腹筋・脚力・重心の確認	4往復/1分30秒
③	正しい歩行(姿勢・足運び)	体軸を意識した姿勢作り	6本/1分30秒
④	ラダー(前後と左右の動き)	巧緻性(俊敏性)	3本以上/1分30秒
⑤	片足跳躍(ケンケン)	背筋・腹筋・脚力・重心の確認	6往復/1分30秒

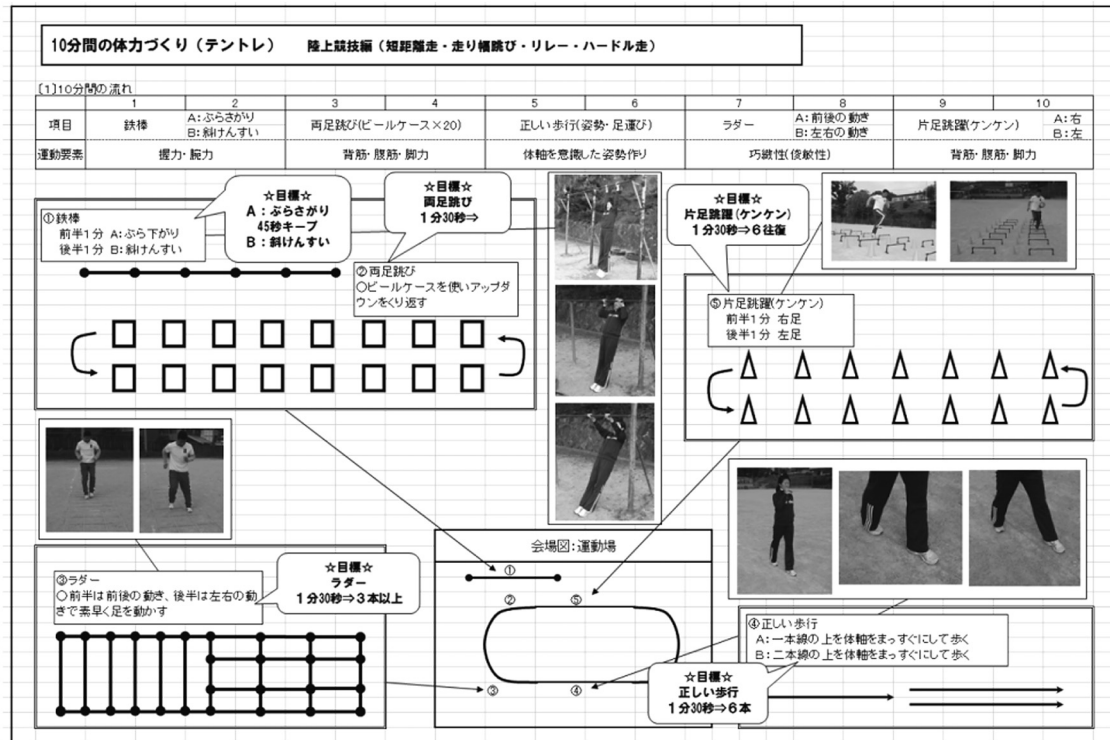


図3：テントレプログラムシート（陸上競技編）

陸上競技の領域(単元)については、1年生が「短距離走」、2年生が「ハードル走」、3年生が「走り幅跳び」と内容が分かれていたため、共通となる運動要素を絞り込むことが難しかった。さらに、テントレプログラムの最初の計画でもあったため、体育科教員の討議だけでなく、岐阜大学教育学部の原田憲一教授にシート原案に関する助言を乞うた。その結果として、握力を鍛える場面は鉄棒と決めていたので、それは別として、陸上競技を通して子どもに身につけさせたい力として、「自分の身体の軸(重心)を感じられること」を最も大切なキーワードとして挙げることにした。したがって、②両足跳び(ビールケース×20のアップダウン)、⑤片足跳躍(ケンケン)では、跳び上がる運動と着地する運動を取り入れることで、常に身体の軸(重心)を意識することをねらいとしている。特に、跳び上がったときに身体の軸をまっすぐに保つことが重要であり、その形をキープしたまま着地することで地面からの力を分散させることなく、身体の軸で受け止めることをポイントにした。③正しい歩行(姿勢・足運び)では、地面に1本と2本の直線をそれぞれ作り、その線の上を体軸をまっすぐにして歩くことを行った。この項目については体力づくりの視点から考えれば目的を果たしていないが、西洋の走法の考え方である1本の直線の上を走る技術と、日本の走法の技術にある2本(骨盤の幅)の直線の上を走る技術とを体験させるために設定した。④ラダー(前後と左右の動き)については、巧緻性(俊敏性)を高めることを目的としながら、腕振りと足の運びの連動を体感することもねらいとした。

単元のスタート時の生徒の実態についてまず驚いたのは、鉄棒に45秒間ぶら下がっていることができない生徒の多さである。それどころか高鉄棒(約2m15cm)に跳び付いて鉄棒を握ることができない生徒が多くいたため、鉄棒の傍らにいつも椅子を準備しなくてはならなかった。本校には極端な肥満体型の生徒はいないので、予想としては45秒間のキープはたやすいと考えていたが、ぶら下がっている間に起こる手の痛みや肩の痛みに耐えられない生徒が多いことが分かってきた。つまり、体力的な問題というよりも精神的な忍耐力が弱いことで、ぶら下がっていることが我慢できないという状況

が多く見られた。そこで、教師の立ち位置を鉄棒の近くにして、常に声をかけることを心がけた。「簡単にあきらめるな。苦しくなってからがトレーニングだ」という声かけは生徒には効果的であり、できた事実に対して、「その気になればできるじゃないか。体力が問題じゃなく気持ちの問題だよ。よく頑張ったね」と一人ひとりを認めていくことでできる生徒が増えていった。

最も大切なキーワードとして挙げた「自分の身体の軸(重心)を感じられること」については②両足跳び(ビールケース×20のアップダウン)、⑤片足跳躍(ケンケン)で実践したが、この2つの運動項目は生徒たちにとっては相当ハードなものであることが分かった。高めたい運動要素は「背筋・腹筋・脚力・重心の確認」であったが、それ以上に全身持久力が必要とされることが見えてきたのである。生徒たちは筋肉の限界よりも先に心拍数が上がってしまい、その苦しさから身体をくの字に折り曲げて地面からの衝撃を膝や腰で分散させてしまう傾向が現れた。これでは体軸がまっすぐに保たれず腰の位置も下がってしまうため、陸上の理想的なフォームとはかけ離れてしまう。その修正のために、ここでも教師の具体的な声かけが必要となった。

すべての運動項目が目の届く範囲で行われているため、同僚の体育科教員今井有希子教諭と立ち位置を常に対角に置き、気になる姿には即座に声をかけることで全体の士気を高めることができた。各グループのリーダーも全体によく声をかけて仲間がさぼってしまうことを許さない雰囲気を作ることができた。

単元の終盤の姿として、彼らに体力が付いてきたと実感する場面に出会うことができた。それは、②両足跳び(ビールケース×20のアップダウン)、⑤片足跳躍(ケンケン)の両運動項目において一方通行だったコースをグループで半々に分け、対角にスタートして相手とぶつかったらじゃんけんをする遊びが始まったことである。じゃんけんに負けるとコースから外れ、またスタートに戻るわけだが、この遊びに発展したことで運動量が増え、生徒は疲れを忘れて楽しみながら取り組んでいた。単元開始頃の散漫な動きはなく、実にテンポよくジャンプをくり返す生徒の姿が見られた。2(1)でも述べたが、アンケートの「どんな体力づくりがしたいか」という質問に対して多く出された「遊びを取り入れて行いたい」という要望がこうした姿として具体的に現れてくることを実感することもできた。しかし、こうした生徒の取組が記録の向上(100m・60mハードル・走り幅跳び)にどれだけ影響を及ぼしたかについては把握できなかった。

②バレーボールのテントレプログラムの計画・実践・考察

バレーボールでは、基本となるボール操作や素早くボールの到達点に動く(ボールを持たないときの動き)ことを重視してプログラムを作成した。基本となるボール操作を用いた運動項目が②開脚V字腹筋アンダーパスと、④うつ伏せ背筋オーバーパスであり、素早くボールの到達点に動くことを用いた運動項目が、①レシーブポジションフットワークと、③ネット際ブロックジャンプである。⑤長座骨盤移動前進は、スポーツ全般に生きる骨盤や股関節の可動域を広げるために是非取り入れたいと考えていた運動項目である。この運動項目を行うことのできる体育館であったため、ここに取り入れた。

	運動項目	高めたい運動要素	運動目標の設定
①	レシーブポジションフットワーク	脚力・フットワーク	繰り返し／1分45秒
②	開脚V字腹筋アンダーパス(1分交代)	腹筋・背筋・大腿筋・ボール操作	30回／45秒交代
③	ネット際ブロックジャンプ	脚力・フットワーク	左右繰り返し／1分45秒
④	うつ伏せ背筋オーバーパス(1分交代)	背筋・ボール操作	30回／45秒交代
⑤	長座骨盤移動前進	骨盤・股関節の可動域	コート半面／1分45秒

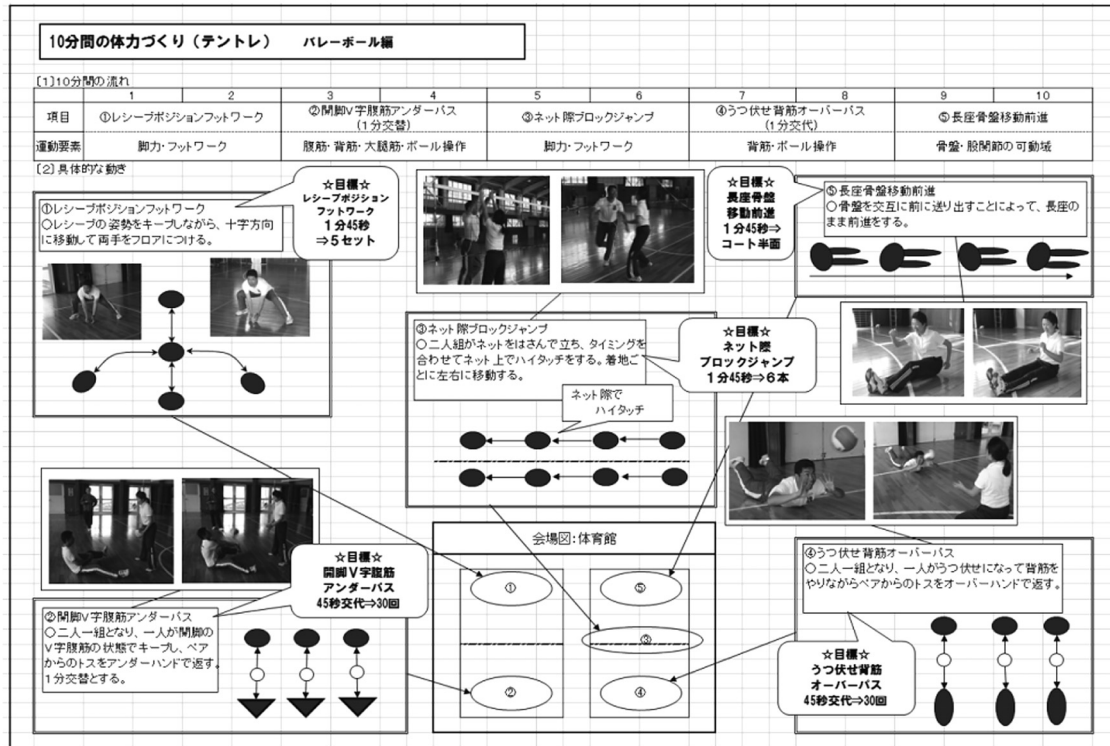


図4：テントレプログラムシート（バレーボール編）

単元のスタート時の生徒の実態についてまず感じたことは、②開脚V字腹筋アンダーパスと、④うつ伏せ背筋オーバーパスにおいて、それぞれ腹筋と背筋の45秒間のキープができないことであった。その原因としては筋力が足りないこともあるが、②について言えば、尻を支点にしてバランスが取れないこと、④についても腹から骨盤にかけてを支点にしてバランスが保てず、キープした姿勢を保てないことであった。この問題に対して、生徒が感覚をつかむか、バランスを支えるだけの体力を付けるかの方法しかなく、毎回の継続の中でできるようになることを期待した。①レシーブポジションフットワークと、③ネット際ブロックジャンプについては1分45秒間の繰り返しが非常にハードで、運動要素は「脚力・フットワーク」として計画していたが、全身持久力が最も問われる運動項目であることが分かった。どちらも同じように後半が苦しい運動項目であったにもかかわらず、生徒の取組の姿勢において様相が異なるものとなった。③は最後までがんばれるのに対して、①はすぐにあきらめてしまう姿があったのである。その原因は明らかで、①は個人で黙々と進めるものであるのに対して、③は相手とタイミングを合わせてテンポよくハイタッチを交わすコミュニケーションが位置付いたものであったことである。つまり、ここでも陸上競技の②と⑤と同様に、仲間と楽しく取り組むという要素が子どもたちの苦しさやあきらめようとする気持ちを和らげたり減じていることが分かった。忘れさせてくれるといった表現が合っているのかもしれない。⑤長座骨盤移動前進においても、単元のスタート時では個々バラバラに行っているという印象だったが、時間を追うごとに一斉に並んで「よい、どん」と声をかけて競争する姿や、前進だけでなく行進する姿や、前進と後進で競い合う姿等が出てきた。トレーニングの中に遊びが生まれ、その遊び感覚が形骸化を防いでいた。たしかに、遊び感覚でテントレが展開していくと、正しい動き方や意識すべき筋肉や関節の使い方が曖昧になってしまう傾向も見られたが、楽しく運動に取り組む工夫として、遊びの要素や仲間と競う要素を取り入れていく生徒の行動を大いに認め、その上で正しく動くことや意識する箇所を確認すべきであると言える。

授業の終盤の姿として、②開脚V字腹筋アンダーパスと、④うつ伏せ背筋オーバーパスにおいて、ほとんどの生徒が腹筋と背筋の45秒間のキープができるようになってきた。この要因としては、もちろん筋力やバランス感覚が身に付いてきたこともあるが、ペアのパス出しが安定してきたことによつて、実施者のバランスも安定してきたことが挙げられる。

バレーボールの技能向上に関わっては、①レシーブポジションフットワークでの特に左右のライン際のボール処理について回り込む足の動きが随分上手くなった。また、③ネット際ブロックジャンプについても、ネット際のボールに対して積極的にジャンプをして対応する動きが見られるようになったのはテントレの成果と言えるのではないだろうか。

③マット運動（器械運動）のテントレプログラムの計画・実践・考察

	運動項目	高めたい運動要素	運動目標の設定
①	ゆりかご	調整力・腹筋・背筋	繰り返し / 1分30秒間
②	うつ伏せ倒立確認	体軸のイメージ作り・姿勢作り	セット後10秒×3⇒交代
③	三点倒立	逆さ感覚・軸の確認	25秒交代×4回
④	うで立て支持前進(手押し車)	腕力・腹筋・背筋	直線一本交代×2往復
⑤	壁倒立	逆さ感覚・軸の確認	25秒交代×4回

10分間の体づくり (テントレ) マット運動編

(1) 10分間の流れ


項目	①ゆりかご	②うつ伏せ倒立確認	③三点倒立	④うで立て支持前進(手押し車)	⑤壁倒立
運動要素	調整力・腹筋・背筋	体軸のイメージ作り・姿勢作り	逆さ感覚・軸の確認	腕力・腹筋・背筋	逆さ感覚・軸の確認

(2) 具体的な動き

①ゆりかご

○背中を丸め、振り子運動を利用してゆりかごのように揺らみながら足をたたんで立ち上がる。繰り返し反復練習をする。

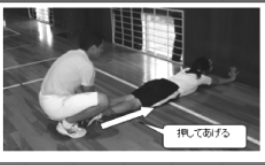
★目標★
1分30秒間 繰り返し



②うつ伏せ倒立確認(ペア活動)

○うつ伏せになり、壁を底面と考えて倒立姿勢を作る。4ポイントチェックを行い、ペアは後ろから加重する。


★目標★
セット後10秒×3⇒交代



③三点倒立(ペア活動)

○着手と踵の位置が三角形になるようにし、その三点で体を支え倒立を行う。ペアは重心の位置を教え、必要以上に足を持たない。


★目標★
25秒交代×4回



④うで立て支持前進(手押し車)

○二人一組となり、手押し車を行う。

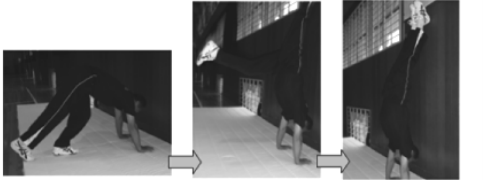
★目標★
直線一本交代×2往復



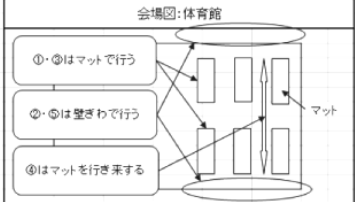
⑤かべ倒立

○二人一組となり、かべ倒立を行う。ペアは4ポイントチェックを行い、必要以上に足を持たない。

★目標★
25秒交代×4回



会場図: 体育館



①・②はマットで行う
③・④は壁ぎわで行う
⑤はマットを歩き来る

図5：テントレプログラムシート（器械運動・マット運動編）

マット運動は、1年生を対象として平成21年7月に実施した。単元のいわゆる出口を、「倒立前転ができる」とし、特に倒立を意識したプログラムを構想した。また、本研究の意義や理解を全職員に共有してもらうために、授業公開と全校研究会をこの単元において実施した。詳しくは(5)で後述する。

このテントレプログラムの構想に当たっては、岐阜大学教育学部の山脇恭二教授からシート原案に

関する助言を受けた。山脇教授の助言における「自身の身体を支える腕支持がなければ何も始まらない。これは逆さ感覚以前の問題」という指摘に基づいて、マット運動のテントプログラムでは腕支持と補助活動を用いた逆さ感覚を養う内容に焦点を当てた。単元の技能目標が「倒立前転ができる」であるため、①ゆりかごだけは倒立からスムーズな前転につなげるために設定したが、後の②～⑤については、すべて腕支持と逆さ感覚の両立を目指した内容とした。生徒の変容やプログラムの考察については、(5)で述べることにする。

④跳び箱運動（器械運動）のテントプログラムの計画・実践・考察

	運動項目	高めたい運動要素	運動目標の設定
①	開脚跳び(3段・5段・6段・7段)	脚力・調整力	繰り返し／5分
②	ステージからの跳ね降り	ためと跳ねの感覚・背筋・腹筋	繰り返し／5分

10分間の体づくり（テントレ） 跳び箱運動編

(1)10分間の流れ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
項目	①開脚跳び				②ステージからの跳ね降り					
運動要素	脚力・調整力				調整力・姿勢・技術					

(2)身体作りを助ける

①開脚跳び ○スピードを保ち、両足でしっかりと踏み切り板をける。着手の位置は跳び箱の奥に手を着ける。

★目標☆
5分間 繰り返し

しっかり足板を踏かす

両足をそろえて、一気に踏み切り板に飛び乗る

着手の位置より肩が前に出る

②ステージからの跳ね降り ○顔を視点にして、背中を丸めることなく両足を強く振り下ろす。

★目標☆
5分間 繰り返し

大きな弧を描くように

背中を丸めすぎない・丸めない

着地をしっかりと受ける

膝は伸ばせると良い

会場図：体育館

ステージ

②はステージから

①は跳び箱で

マット

図6：テントプログラムシート（器械運動・跳び箱運動編）

跳び箱運動に関しては、器械運動（ここではマット運動・跳び箱運動・鉄棒運動を示す）の2年生の単元として実施している。単元の実技目標は「台上頭はね跳び」ができることとし、特に頭はね跳びの感覚を大切にしてプログラムを構想した。

この単元で身に付けたい力は、マット運動同様に、非日常的な運動(逆さ感覚)である。その中でも跳び箱運動は、踏み切り、空中姿勢、着地の3段階の局面からなる技であり、その技能習得に向けて、そのタイミングや調整する感覚を何度も経験しながら身に付けて行かなくてはならない。①開脚跳びを位置付けた理由として、最も難度の優しい開脚跳びであればリラックスした状態で第一局面の「踏み切り」をダイナミックに行えることと、第二局面で最も大切となる「腰を高く持ち上げる」ことができると思ったからである。また、②ステージからの跳ね降りについては、跳び箱に比べて安定した平面であるステージ上からステージ下にラバーマットを準備することによって、生徒が最も大きな壁

と感じる「恐怖感」を極力取り除いた設定の中で、跳ね跳びの感覚を身に付けられることをねらいとしている。どちらの運動項目も、体力を高める全身運動を伴っており、プログラムをとくに2種目にとどめたことは、ポイントを絞った反復練習が必要だと考えたからである。

単元のスタート時の生徒の実態としては、①については3段・5段・6段・7段と4ヶ所の場の設定があったこともあり、能率良く何度も挑戦する姿があった。その一方、②については、たとえステージ上からラバーマットへとは言え、跳ね跳びの感覚がまったく分からない生徒にとっては、かなりの恐怖感が伴い、そういう生徒の順番になると練習がストップしてしまうという問題点が発生した。そこで、②の運動能率と成功体験をさせることをねらいとして、教師が徹底して補助に付くという工夫をした。また、頭を支点とした頭跳ね降りができるために、(i) ステージから前転をして落下する、(ii) しっかりと体を補助して跳ねる感覚を覚える、(iii) 大きな回転弧をイメージさせて必要最小限の補助で実施するという段階を指導して実施した。

授業の終盤の姿として、生徒はこの2つの運動項目を楽しみながら、また、技の完成度を意識して取り組む姿が見られた。

⑤バスケットボールのテントレプログラムの計画・実践・考察

	運動項目	高めたい運動要素	運動目標の設定
①	カットイン⇒ジャンプシュート	脚力・ボール操作・空間把握	20ゴール／1分45秒
②	8の字チェストパス	脚力・ボール操作	100回／1分45秒
③	ランニングシュート	脚力・ボール操作・空間把握	15ゴール／1分45秒
④	ディフェンスポジションフットワーク	全身持久力・フットワーク	10セット／1分45秒
⑤	ツーメン速攻	脚力・ボール操作・空間把握	10秒繰り返し／1セット

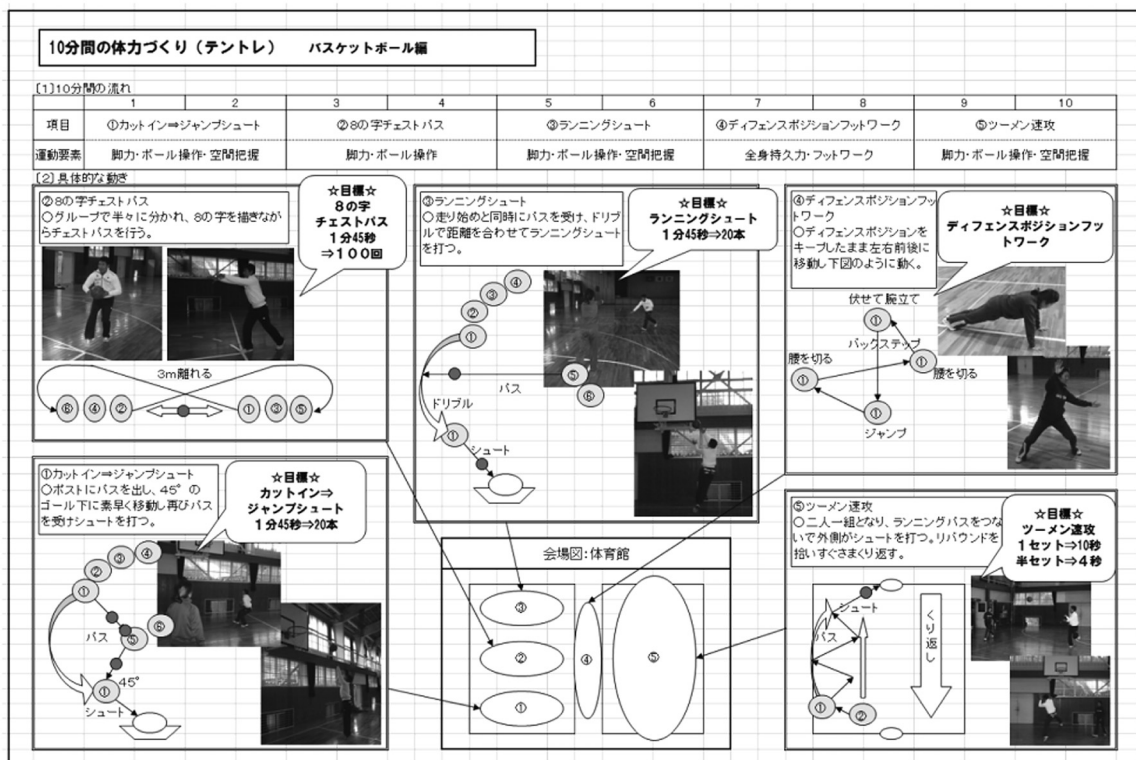


図7：テントレプログラムシート (バスケットボール編)

バスケットボールは全学年で実施する単元であり、平成21年12月から翌年1月にかけて実施した。バスケットボールのテントレプログラムの作成に当たっては、中学校保健体育科研究会の岐阜県大会の開催を多治見市が引き受けた際に、筆者（吉村）が前任校（多治見市立多治見中学校）でバスケットボールの公開授業を行ったときに作成した「10分間アップ」の内容を基にしている。この作成に当たっては、バスケットボールの基礎・基本と体力の向上にねらいを置き、当時の多治見市の保健体育科部会で協議して作成したものである。一連の動きからシュートまでの動きが多く、反復的な運動量も確保できているため、以前から採用することを考えていた。

単元のスタート時の生徒の実態に関しては、①カットイン⇒ジャンプシュート、②8の字チェストパス、③ランニングシュート、⑤ツーマン速攻は、いずれも実践的な内容となっており、子どもたちは最初から楽しく取り組むことができている。特にこれらの運動項目の目標の設定は、すべてグループでどれだけできたかを示すものとなっているため、仲間と協力して、みんなで声を出して、といった小集団活動本来の仲間づくりの要素が強く含まれている。グループとしての最高回数を目指す中で仲間と協力し、その結果として動きが軽快になり、運動量が増えていくといったメリットを持っているのである。このプログラムの特徴である仲間と協力して行うという要素は、(1)②で述べた「体づくり運動」の運動面の目標及び内容である「ア 体ほぐしの運動」に対応した内容と言えるだろう。このことが今までのテントレプログラムと比べて、相対的に子どもたちの反応が良いことにつながっていると考えられる。一方、④ディフェンスポジションフットワークについては、「腰を素早く切っ戻す」という運動要素をねらいとして設定したが、バレーボールの①レシーブポジションフットワークと同様、一人で行う上に全身持久力を要するハードな運動項目であるため、どうしても最後までやりきれぬ生徒が少ない現状がある。ここにも遊び感覚や競争意識を取り入れる必要があると考える。

(5)「マット運動」の実践の公開とそれをめぐる全校研究会

「体力の向上」の問題は、もはや保健体育科の目標だけではなく、教育活動全体の目標の一つとなっているとあれば、本研究の開発実践を全職員に理解してもらい、この問題に協働して取り組むことが重要である。そこで、平成21年7月に、1年生「マット運動」を全校研究会の公開授業として実施した。1年生についてはこれまで男女共修で行っているため、同僚である保健体育科の今井有希子教諭と協力しての授業提案となった。ねらいは次のとおりである。

- ①「体づくり運動」をモジュール化した結果としての生徒の変容を、具体的な姿で見ってもらうこと
- ②全職員に「テントレ（10分間のトレーニングの略称）」の意義や目的を伝え、今後全職員で「体力の向上」に取り組む基盤を作ること。

それぞれの視点に基づく考察について以下述べたい。

①技能習得の視点から見た子どもの変容

単元開始前の実態把握の場面では、壁倒立で静止できる生徒は3名（29名中）にとどまった。生徒の様子から、腕支持の弱さや逆さ感覚への体験不足は明白であった。

すべての単元に共通することであるが、テントレを終えた全体集合の場において、汗びっしょりの生徒の姿が印象的であった。テントレの流れはすべてプログラムタイマーでセットするため、種目間の移動や次の種目への準備等で素早い行動が要求される。その意味で、まさしくこの10分間は「体力の向上」の時間となった。また体力の向上を図りながらも毎時間中核技能に沿った練習ができることは、教師が生徒一人ひとりを把握したり、仲間同士で課題を把握し合う意味でも効果的であった。

単元のスタート時の生徒の実態は、③三点倒立、⑤壁倒立



写真1：テントレ「ゆりかご」の様子

で大変苦勞していた。自力で足を振り上げられない生徒が多く、補助の生徒がいても足を上げられないペアがいくつもあった。教師がサポートに当たったが、できないと言うよりも怖くてやろうとしないという実態であった。そのような生徒に対しては、正しい補助の方法を再度確認し、まずは安心して挑戦しようとする気持ちを高めることが必要となった。また、⑤については、倒立の状態で「ポイントチェック ((i) 足を閉じる (ii) 足先を伸ばす (iii) 肩を絞る (iv) 尻を締める)」を行う約束になっていたが、この「ポイントチェック」を確認する前に、倒立が腕から崩れてしまう生徒が多く見られた。まさしく腕支持の弱さが原因といえる状況が見られたのである。さらに、④うで立て支持前進(手押し車)でも、腕支持の弱さが浮き彫りになった。また、腕支持だけでなく、腹筋や背筋を鍛えるために膝を曲げないで体をまっすぐにして歩くことを約束としたが、これができる生徒も少なかった。

単元の中盤になると、少しずつ変化が見られてきた。写真1のように①ゆりかごについては着手も安定し、高い位置まで足を振り上げてスムーズに立ち上げられる生徒がほとんどになってきた。写真2は②うつ伏せ倒立確認の様子だが、側面の壁を底面と仮定し、倒立時に身体がまっすぐに保たれる体感を持てるようにする。さらに、倒立を美しく見せるための「ポイントチェック」をここで行うことで、実際の倒立時のイメージを作っていく。テントレとしての運動量は少ないが、ペアが側面の壁方向に押すことで、実際の倒立に近い腕への負荷が掛かるように工夫した。

全校研究会における公開授業(※学習指導案省略)は、全10時間の9時間目に実施した。写真1～6は、その時の生徒の様子である。写真1では授業中盤から大きな振り子運動ができており(①ゆりかご)、写真2では、正しい着手、正しい顔の向き、足を閉じ肩と尻を力強く絞り込んだきれいな形になっている(②うつ伏せ倒立確認)。写真3では、全員が自分の力で足を振り上げることができるようになり、補助者は手のひらでバランスを整えるまでに発展した(③三点倒立)。写真4では、肩から足までをまっすぐに保ちながらリズムよく進める生徒がほとんどになった(④うで立て支持前進)。写真5では、「ポイントチェック ((i) 足を閉じる (ii) 足先を伸ばす (iii) 肩を絞る (iv) 尻を締める)」が定着し、くせのないまっすぐな倒立ができるようになった(⑤壁倒立)。

このようにテントレの成果だけを見ても、その動きの力強さや正確さは目を見張るものがあった。彼らがここまで成長できたのは、やはり目的としていた体力(腕支持の力)が身に付いたことと、毎時間の継続によって何度も何度も繰り返したことでその運動に必要な要素を感じ取るとともに、無駄な運動要素が取り除かれていったことによるのではないだろうか。このことを、これまでに助言を受けた原田憲一教授



写真2：テントレ「うつ伏せ倒立確認」の様子



写真3：テントレ「三点倒立」の様子



写真4：テントレ「うで立て支持前進(手押し車)」の様子



写真5：テントレ「壁倒立」の様子



写真6：倒立の補助を教師も含め3人で行う様子

は「何回も繰り返して自動化する」と表現している。⁽³⁾ テントレに各領域の本質に関わる運動要素を取り入れることを通して、その本質的な運動が自分の運動に自然に位置付くことに繋がっていったのである。

また、教師サイドの目線から考えても、大きな収穫があった。それは、毎時間、同じ場所で、同じ生徒がテントレを行うので、どの時間にどの生徒の援助に向かうべきかがより明確に見えてきたということである。写真6のように、一人ひとりに目を向けた指導を能率よく計画的に進めることに踏み出すことができたのである。

ここで、写真6で倒立に取り組むMさんについて述べておきたい。Mさんは1年生女子の中でも身長が高く、その背丈の割りに筋力が付いていない体格であった。単元のスタート時点では、倒立はおろか足の振り上げもできず、仲間に足を持ち上げられても、その途中で腕から崩れるといった状態であった。しかし、Mさんの意欲は高く、何度失敗してもあきらめず何度も何度も挑戦するすばらしい姿があった。単元の中盤でようやく自力で足が振りあがるようになった頃、教師サイドは彼女の倒立が成功しない理由に気がついた。それは、次の2点である。

- ・彼女がまっすぐだと思っている倒立姿勢が、極端に反っていること
- ・①ゆりかごが原因で肩の支点から後方(背中側)に体重が加わり、肩が後方に押し出されてしまうこと

そして、Mさんのこの課題を克服する練習方法は、すべてテントレに含まれていることが次のように分かってきた。

- ・テントレの、②うつ伏せ倒立確認(写真2)を徹底的に行うことで、まっすぐな倒立のイメージを身体に覚えさせること
- ・②③⑤の練習で意識する「ポイントチェック((i)足を閉じる (ii)足先を伸ばす (iii)肩を絞る (iv)尻を締める)」の中で、特に「(iii)肩を絞る」ことについて意識を持つこと
- ・身体を支える腕支持が弱いため、とにかくテントレを中心に何度も挑戦させること

さらにMさんの補助者に対して、Mさんが倒立を行う時には必ずMさんの肩に手を置き、肩が後方に流れることを防ぐように指示した。この様子が写真2の場面である。これらの支援を行うなかで、Mさんは10時間目の発表会でみごとに自分の力で倒立前転を成功させたのである。

単元最終時の発表会の結果として、補助に頼らず倒立前転をできた生徒が20名、補助付きでできた生徒が9名となり、この学級の全員が倒立前転を体感することができたと言える。

②校内におけるテントレの意義や目的の共有に向けて

すでに平成21年4月の職員会で本実践開発の趣旨については全職員に伝えていたが、今回は実際に生徒の姿を通してテントレの意義や目的を伝えることができた。どの教科にも単元を貫く本質的な学びや単元を支える基本技能の習得がある。今回のマット運動で言えば、一つは本質的な学びとしての「体力の向上」があり、もう一つは中核となる基本技能の習得としての「腕支持・逆さ感覚・倒立の反復的な体験」等が挙げられる。体育授業を介して、それぞれの教科に置き換えて考えてもらうこと、「体力の向上」を全校の教育活動全体の課題として意識してもらうことを願って実践に臨んだのであった。授業後の研究会において出された意見やコメントから、全職員に公開したことの意味をまとめると次のようである。

- ・テントレの効果が随所に出ていると思われる。活動の中で教師ではなく子どもからテントレとつなげたアドバイスが出来るようになる可能性があるのでは。毎時間同じことをくり返すことが、子どもを育てる大切な方途になることを改めて実感する。
- ・テントレから導入することにより、授業がリズム良く展開されており、ムダな時間がなかった。学び方をよく理解できてよかった。
- ・社会科でもテントレに値する授業展開をやってみたいと感じた。

・最近の部活動での子どもの姿から、体が動くようになってきたと感じる。子どもからテントレの話も聞くので、指導者側もテントレの実態が理解できてよかった。今後は、共通理解の上で指導に当たるとより効果的だと思う。

このようにテントレに対する一定の理解とある程度の関心を持ってもらうことができた。「今後は、共通理解の上で指導に当たるとより効果的だと思う」というコメントこそ、今後の課題といえる。

(6) テントレ各運動項目の目標設定に対する自己評価

各運動項目を「どの程度の頻度で」、「どの程度の強度で」、「どの程度の時間で」行うことが生徒にとって効果的なのかは、手探りの状態であった。限られた時間の中で、より能率よく、より効果的に体力の向上を図るプログラムの在り方を探るために、実施した項目についての手応えを活かそうと、体育科教員で自己評価を行った。評価内容とその結果は表3の通りである。

単元が始まる前には、すべての運動項目に対して体育科で実際にやってみて、その手応えを予測したもの、実際には運動強度が強すぎて続けられない運動項目もあれば、簡単すぎてだらけてしまう運動項目もあった。例えば、陸上競技の「正しい歩行(姿勢・足運び)」については、生徒に正しい歩行や正しい走りの足運びを身につけさせようとして取り入れたが、生徒にとっては見本となるイメージが何なのかははっきりしなかったため、この種目はただ何となく歩くだけになってしまった。その修正のために何度も一緒になって歩いてみたが、結局教師サイドも「正しい歩行」について明確な動きを示すことができなかった。運動量もなく生徒にとって休憩の場所になってしまったことから、今後運動項目の変更をすべきだと判断した。逆に、同じ陸上競技の「両足跳び(ビールケース×20)」については、運動強度もほどよく、実際にやってみると、脚力・腹筋・背筋・瞬発力・全身持久力・体軸の感覚づかみ・バランス調整力と、たくさんの筋力と運動感覚が養われることが分かった。「体力づくり」の視点から見た運動の適正については、運動強度の側面だけでなく、どんな体力が身に付くのかについて再度検証していく必要がある。さらに、生徒が遊びの要素を自分たちで考えて取り入れたことは、今後の重要な改善点につな

表3：テントレの自己評価一覧表

		【評価内容】				
		①「体力づくり」の視点から見た運動の適正				
		5	4	3	2	1
		とてもきつい	きつい	適度	少しもの足りない	もの足りない
		②「来年度に活かす」ことへの改善				
		5	4	3	2	1
		とても良い	良い	どちらともいえない	改善が必要	種目変更すべき
	運動項目	目標設定	①	②		
陸上競技	鉄棒(ぶら下がり・斜けんすい)	各45秒 A：キープ B：30回	5.3	4		
	両足跳び(ビールケース×20)	1分30秒⇒4往復	4	5		
	正しい歩行(姿勢・足運び)	1分30秒⇒6本	1	1		
	ラダー(前後・左右の動き)	1分30秒⇒3本以上	3	5		
	片足跳躍(ケンケン)	1分30秒⇒6往復	4	4		
マット運動	ゆりかご	1分30秒間⇒繰り返し	3	5		
	うつ伏せ倒立確認	セット後10秒×3⇒交代	2	3		
	三点倒立	25秒交代×4回	3	5		
	うで立て支持前進(手押し車)	直線一本交代×2往復	5	4		
	壁倒立	25秒交代×4回	3	4		
バレーボール	レシーブポジションフットワーク	1分45秒⇒繰り返し	5	2		
	開脚V字腹筋アンダーパス	45秒交代⇒30回	4	2		
	ネット際ブロックジャンプ	1分45秒⇒左右繰り返し	5	4		
	うつ伏せ背筋オーバーパス	45秒交代⇒30回	4	4		
	長座骨盤移動前進	1分45秒⇒コート半面	3	4		
バスケットボール	カットイン⇒ジャンプシュート	1分45秒⇒20ゴール	3	5		
	8の字チェストパス	1分45秒⇒100回	3	4		
	ランニングシュート	1分45秒⇒15ゴール	2	5		
	D Fポジションフットワーク	1分45秒⇒10セット	5	2		
	ツーメン速攻	1セット⇒10秒繰り返し	3	4		

がるものであった。

全体的には、次年度以降工夫を加えて継続したいと考えられる運動項目が多く見られた。生徒は「きつい」と言いながらも笑顔で取り組むことができていた。現代の子どもたちは、ちょっと苦しくてもすぐに物事から逃げ出してしまうとか、飽きっぽくて継続力がないとか一般に言われるが、このテントレに取り組む生徒の様子から、そのような傾向は認められなかった。むしろ、運動強度や運動頻度の高いいわゆる苦しいプログラムの方が、苦しそうであるが、楽しそうに取り組む姿が見られたように感じられる。それらの運動項目は、生徒自身が、取り組んでいてためになると判断したものであったようである。これに対して、単元の本質との関係性が弱く、何のためにやっているのかがよくわからない運動項目は、やはり生徒の食いつきが悪いようである。今後、継続発展させていきたい運動項目は、すでに子どもたちが手応えを感じて生き生きと取り組んでいるものと言えるのである。テントレそのものをまだ開発できていない単元も含めて、次年度以降改善を加え継続的に展開したいと考えている。

4 本研究の成果と今後の展望

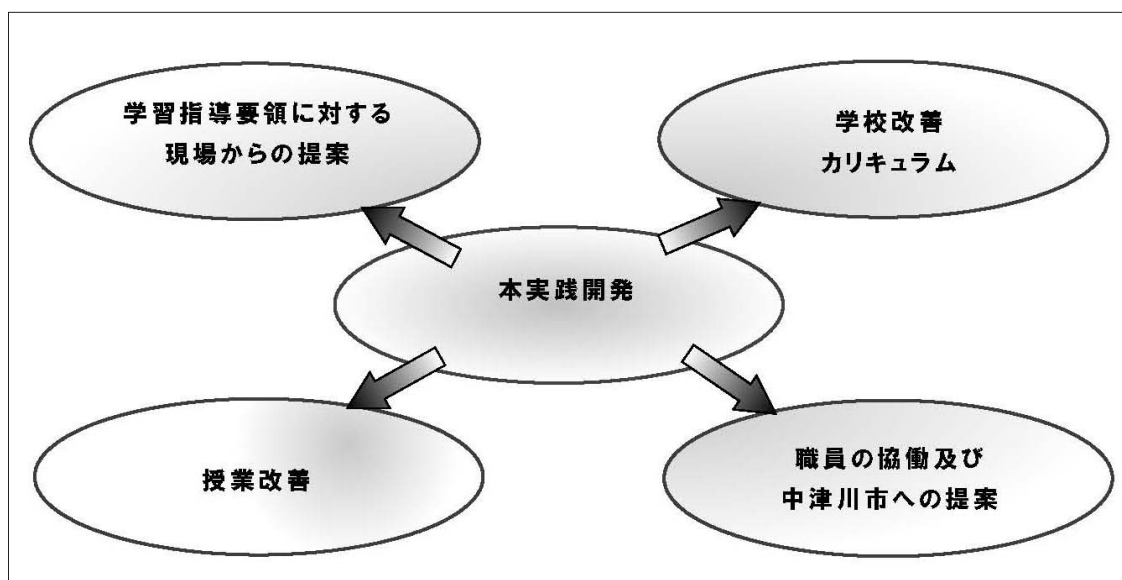


図8：本実践開発の意義の図式化

今まで1から3にわたって述べてきた本研究の成果を総括し、その成果を活かしながら今後取り組むべき計画や展望について述べていくこととする。まずは、本研究の実践開発の意義を、図8のようにまとめてみた。本開発実践の意義として、学習指導要領に対する現場からの提案、学校改善カリキュラム、授業改善、職員の協働及び中津川市への提案という四つの方向性があると考えられる。この四つの視点に基づいて、今までの実践の成果とその改善、今後の見通しについて述べていくこととする。

(1) 今までの実践の成果とその改善

教師の使命は目の前の子どもをよりよくしていくことに尽きる。しかし、目の前の子どもをどのように認識するかによってその使命の在り様は変わってくる。平成20年度いったん現場を離れたことを契機に、自分にできる範囲ではあるが、勤務校だけではなく教育全体の課題に対して目を向け、より多くの子どもたちが少しでも体力を高められるような提案を構想することに挑戦することができた。今回の実践開発の提案をめぐって、中津川市の中学生全体にアンケートを依頼したことも、いずれは

中津川市全体に提案できる実践の開発を目指しているからである。これは教職大学院のねらいとも繋がるものであろう。

学習指導要領に対する現場からの提案としては、生徒の体力の向上を図るため、保健体育科授業における「体づくり運動」の領域を他の全領域を支える基盤的領域として位置付け、すべての単元に直接関わるようにモジュール化し、横断的に配列する実践を開発することの重要性である。体育の授業には、「体力の向上」をねらいに含めた練習形態が当然のように存在するのだが、実際、それ自体が年間を通して意識され続け、毎時間確実に行われているわけではない。この提案の基底にあるのは、保健体育科の授業にとどまらず教育活動全体を通して、すべての生徒に「日常的な運動機会を準備すること」なのである。教育課程編成の基本指針となる学習指導要領に記載された諸事項を読み解き、ときに読み替え、新たな意味の創造へと繋げるなかで構想し実践することこそ、現場教師の自立的な専門性として重要であることを、本研究を通して学ぶことができた。

学校改善カリキュラムとしては、中津川市立第一中学校の保健体育科のカリキュラムを変更し、授業時間数を105時間確保して実践することができた(平成21年度は、保健体育の90時間と選択体育15時間を抱き合わせて実施を可能にした)。7月に実施した全校研究会では、テントレをベースとしたカリキュラム改善とそれに基づく授業の意味を生徒の姿を通して全職員で交流することができたと考える。その後、同校教務主任の楯明夫教諭は、テントレ(10分間のトレーニングの略称)の意義やシステムに対して共感し、さらにテントレを活かしながら、縦割り集団の育成を目指した縦割り体育(1・2・3年生の合同体育)を平成22年度のカリキュラムとして提案し、それをもとに同校は実践を推進している。さらに、中津川市中学生全体のアンケート結果から、中学生が「体力を高めたい」と願っていることが明らかになり、すべての中学生の「体力づくり」の提案は、どの学校にとっても取り組まれるべきテーマであることを改めて記しておきたい。

授業改善は本研究の中核に位置するものである。その具体的な提案である「テントレ」の発想は、カリキュラム上も実際の授業も実施可能であることが分かってきた。当初最も心配していた実質の授業時間が40分になることも、テントレの運動項目をさらに改善し、「体づくり運動」の目標を達成することと、「各領域(単元)の本質的な要素(中核技能)」を取り入れることを両立させることによって解消できると考える。今回の学習指導要領改訂で90単位時間が105単位時間に増加することを受けて、保健体育科の授業改善は必ず行わなければならない。今回、完全実施を前に新たな試みに挑戦できたことは、それ自体に価値があると捉えたい。

中学校学習指導要領第1章総則「第1 教育課程編成の一般方針」の3として「学校における体育・保健に関する指導」は、「学校の教育活動全体を通じて適切に行うものとする」とある。生徒の体力向上を支える試みとしての本実践開発は第一中学校の体育科教員だけで展開できるものではない。このことを踏まえて、これまで第一中学校全職員に、さらに中津川市全体に発信していくことを大切にしてきた。4月の同校職員会で本研究の構想を説明したこと、7月に全校研究会を実施したこと、中津川市の中学生を対象にアンケート調査を実施したこと、平成22年1月に中津川市教育委員会の「教育実践研究論文」に本研究と同様のテーマで論文提出をしたこと、中津川市教育研究会保健体育科部会で本研究とその実践の紹介を行ったこと等は、すべて教職員の協働の上で子どもたちの体力の向上を推進しようと考えたからである。ちなみに、中津川市の教育方針のキーワードに、「機能する組織、面倒見のよい先生、身に付くまで」とあり、第一中学校の「教職員の7ヶ条」の冒頭には、「チームで動く(役割を明確にして、組織的に動く)」と示されているように、この地には「教職員の協働」を大切にす教育文化が根づいているとあってよいだろう。そうした教育文化に基づいて、中津川市全体を視野に入れて発信提案するスタンスを今後継続させていきたい。

(2) 今後の見通し

今後の見通しとして、引き続きテントレプログラムの改善と更なる開発、それらに基づく実践を行い、まずは中津川市立第一中学校における保健体育科の授業スタイルを確立させていきたい。そして、テントレをもっと広汎に利用・工夫可能な開発プログラムとしてまとめ、再度中津川市全体に発信提案したいと考えている。

そして最後に、なかなか検証しがたい「基本的な生活習慣の向上」や「体育以外の学校生活（特に学習意欲）に波及することへの期待」についての成果を明らかにしていきたい。このテーマについての検証をどう実施するかについてはまだ未定であるが、テントレを積み重ねてきた過程で体力の向上以外で身に付いたと思うものについて自由記述式アンケートで生徒に問う予定である。ここでは現時点での長距離走単元終了時の感想を載せておきたい。

いつも勉強が集中できない日が多かったけど、少し集中できるようになってきた。テントレも長距離走も正直苦しくて嫌だけど、「体力が付くなら」と思えばがんばって走れた。最終計測ではペースが安定してよかった。

一週間で平均3回は体育があって、テントレもあったのでずいぶん体力が付いたのではないかと思います。長距離走では、良い記録を出そうと思ってグラウンドに出れば、やっぱり安定していて良い記録が出たので、何事にもやる気を持って取り組もうとする力が付きました。

2年生でも良い記録が出せるように今から体力を付けたいです。

こうした感想から、生徒の生活習慣や学習意欲の向上に、体育科の取組が何らかの影響を与えているのではと期するものがある。そうした表現にとどめていることにはそれなりの理由がある。体力の向上も含めて、生徒の生活習慣や学習意欲の向上は、全教育活動を通して身に付けていく力だからである。我々教師はそれぞれに一定の役割を持ち、自分が受け持った範囲で子どもを育成していく。その一つひとつの積み重ねによって子どもは成長していくのである。本研究の検証や考察はまだ充分になされていないが、子どもたちの体力の向上や生活習慣の改善、学習意欲の向上に関して追跡調査を行いたいと考えている。

(注)

- (1) 岐阜県教育委員会『岐阜県公立小・中・高等学校児童生徒の体力・運動能力調査報告書』平成16年度～平成20年度
- (2) 文部科学省『全国体力・運動能力、運動習慣等調査』2008年
- (3) 遠藤卓郎・加藤泰樹・滝沢文雄・原田憲一・森知高『体育の見方、変えてみませんか』学習研究社 2009年 109-121ページ

参考文献

- 文部科学省 中学校学習指導要領 2008年
文部科学省 中学校学習指導要領解説保健体育編 2008年

本論文は、共著者の一人吉村が岐阜大学大学院教育学研究科教職実践開発専攻（教職大学院）修了（平成21年度）に際して、同大学大学院研究科に提出した「開発実践報告」をもとに、全体にわたって修正・加筆・再構成等を行ったものである。

