

第 11 章

本プロジェクトの成果から見た子どもの
体力向上をめざす現場教師へのメッセージ

■ 第11章 本プロジェクトの成果から見た子どもの体力向上をめざす 現場教師へのメッセージ

本章では今回のプロジェクトを実施したことで明らかになった子どもの体力向上のための新たな視点や確認された事柄、今後ぜひとも各学校現場で導入が期待される点について、要点を絞って述べる。

1. やり方次第で子どもは自らの体力向上に対して高い積極性を示す

まず子どもたちは、自らの体力の向上や運動能力の向上という課題に対して、決して後ろ向きではないということが確認された。それは、時として感じられたり、指摘されたりしているような体育の授業や身体活動、そして体力テストに対する「やる気のなさ」や「非積極的な姿勢」が、本プロジェクトを通して、実施した学校における活動中には、ほとんど観察されず、逆に多くの学校現場の教師から得られた、「子どもたちが、体育の授業や運動や体力テストということに対してこんなに目を輝かして自ら積極的に取り組んでいる姿は見たことがない」という感想と、多くの子どもたちから寄せられた「運動が楽しくなった」「もっと頑張りたい」といったアンケート調査によっても裏付けられた。

2. 子どもの体力づくりに向けた積極性を引き出す要因

これまで見られなかった子どもたちのこうした積極性とやる気を引き出すことができた源はどこにあるのだろうか？われわれは以下に示すいくつかの点に関連しあったためであると考える。

(1) 期待感を抱かせた最新テクノロジーを用いた場の設定

なんといっても、子どもたちが体育館に来て最初に目に飛び込むものが、従来の体力テストでおなじみのストップウォッチやフラッグやグラウンドの白線ではなく、そこに設置されたコンピューターや見たこともない最新機器類であるという点であろう。デジタル世代といわれて久しい現代の子どもたちにとって、なんとなくカッコいいコンピューターと

連動したようなテクノロジーの数々は、われわれ大人以上に期待感や親近感が湧いたのかも知れず、走ったり、跳んだりした直後に瞬時に示される数値とその具体的な意味がすぐに理解できるという点で、これまでの体育や体力づくりのイメージを一新したのであろう。教師の指の押し方一つで左右されるストップウォッチのタイムではなく、自分のスタート動作、一步一步のステップ、ゴールラインへの飛び込みのちょっとした違いで客観的にオリンピック選手のように100分の1秒の差で数値が変わることに対する信頼性と驚きが子どもたちの積極性やチャレンジする気持ちを引き出したことは想像に難くない。

手にチョークをつけて壁に向かって跳ぶという窮屈な方式で最初のマークの付け方や空中姿勢で大きく数値が変わってしまう垂直跳びではなく、とにかく全力で空中に飛び出すだけで滞空時間から計算された跳躍高が瞬時に手元の携帯電話くらいの大きさのデジタル装置に表示されるということに対する平等性や信頼性そしてある意味での不思議さが、子どもたちのジャンプに対する積極性を引き出したであろうとみなすことは決して間違いではないだろう。

「バネ」という一見とらえどころがないが、しかし日常的に誰もが感じる体力や運動能力の違いに関連しているとみなされている特別な能力が、具体的な指数として表示され、しかも跳び方の工夫次第で変化する面白さや、敏捷性のテストにおいて、2.5mという短い距離を、行って帰ってまた行く、という単純な動きの少しの工夫で面白いように記録が向上していくことの楽しさが子どもたちの運動に対する興味を喚起し、やる気を引き出したとみなすことができる。

以上のように、今回活用したような簡単に、しかも子どもにも理解できる有意味なデータが簡単に収集できる最新機器をこれからもどんどん学校現場に取り入れていくことが、今後の学校体育と体力づくりに対する子どもたちの姿勢を変え、より良い方向に持っていくための重要なカギになると思われる。

(2) 一人ひとりに合った課題の発見と取組み

体力は個々の子どもたちによってさまざまであり、一律に同じ運動をやったから全員が同じように向上するものではない。一人ひとりの課題にあった適切な方法を用いることでより効率よく向上させることができることはこれまでの体力科学によって既に明確であ

る。今回まずは自分の体力特性がどのようなものなのかを一目でわかるような示し方に工夫をした。レーダーチャートで示したほか、わかりやすいコメントを付け、トレーニング課題を示し、フィードバックした。その上に本プロジェクトでは、得られた分析結果から大きく3つのグループに分け、少人数指導で個々の課題を明確にしてトレーニングを実施した。

このことが子どもたちに対しては、全員一緒ではなく、指導する側に自分の特性を知ってもらったうえで、自分の改善課題に直接迫るトレーニングをすることにより、ひよっとしたらもっと速く走れるようになるかもしれないという期待感を抱かせたと思われる。そして、実際にそうしたトレーニング行うことで数値が変化する、ほんとうに伸びるという事実がさらに子どもたちのやる気を引き出し、楽しんでトレーニングに取り組むという姿につながったのだろう。

決められた方法で走ることや跳ぶことをただがむしゃらに反復するだけには何の興味もわかないし面白くもないだろう。しかし本プロジェクトで行ったように、頭で考えながら、やるべきことを理解して、試してみる、それによって何らかの客観的な変化に気づき、自分の努力感や頑張り感と照らし合わせ、納得したり、疑問が湧いたりして、またさらに次の課題を追うという繰り返しが子どもたちにとって面白く、楽しい時間となったのであろう。この自分の運動能力の向上につながる面白さと楽しさがこれからの子どもたちの体力づくり事業には不可欠であるといえよう。

(3) 運動する楽しさへの気づきと大人の役割

初めて見る機器類に囲まれ、多くの大学生や大人がいる中で始まる体力テストを前にして、子どもたちの緊張した気持ちを和らげつつ、期待感を高め、身体的にも準備させる目的で各種の全身活動を使って友達と触れ合えるような運動遊びを導入した。これにより、スムーズにその後の体力テストに移行できたことは間違いない。さらに、ひよっとしたら子どもたちが抱いていたかもしれない体力テストに対する悪いイメージ、楽しくないイメージを払拭し、その時間に取り組む活動が楽しく、面白く、チャレンジに値するものだというイメージを作ることに貢献したと思われる。

さらに、大学生、測定種目ごとの指導員、トレーニングを担当する複数の指導者といっ

た多くの大人が、個々の生徒に対して細かく親切に対応し、言葉をかけ、励まし、ともに悔しがり、ともに喜ぶという普段あまり経験したことのない雰囲気の中で、さまざまなテストやトレーニングにチャレンジしたという楽しい経験が、子どもたちの体力を高めよう、運動能力を伸ばそうという、積極的な気持ちの喚起に少なからず影響を与えたと思われる。

このようにイベント的ではあっても特別感のある場で、複数の大人とかかわりながら、さまざまな楽しい運動活動に触れさせるということも、子どもたちの体力を伸ばそうという積極性を引き出した大きな要因であったと言えるだろう。