

小学校児童の体力づくりの研究

—— 現場の実践的研究に基づいて ——

東京学芸大学 矢野久英

(共同研究者) 同 丹羽昇

文京大学 阿部正臣

序 論

体育は、人間が健康で社会的行動力のある体力を持ち、生涯を通して心身豊かな生活を営むため、人間にとって運動とは何かを、実践を通して学習する教科である。

最近、子どもを取り巻く生活環境の変化が、体力の低下や疾病、運動不足、非行、自殺など種々の問題を提起している。

また、現代社会では、仕事第一主義の産業社会から、脱産業社会への移行をもたらし、労働条件の変化、余暇の増大などによって、人間の基本的欲求の多面化や、人間生活におけるさまざまな必要性の充足に基づく、新しい環境条件を生み出そうとしている。それらの1つに、運動需要や、余暇における運動文化への追求が考えられている。

運動需要や運動文化への追求は、健康維持や増進、体力向上、運動不足、運動の楽しさ、運動による人間性の開発、生きがいなど、国民の多くが自発的に参加している運動に見られるように（スポーツの大衆化傾向）、運動実践者が、運動を文化的機能（個人または社会に対して）として観念的にとらえているからである。

学習指導要領もこれらの問題に対処して、健康で体力を高め、明るい豊かな生活を進めていくため、適切な運動の実践によって、運動の本質的な

楽しさやおもしろさを学習させながら、生涯を通して運動に親しみ実践する子どもの育成を願っている。また、健康や体力の向上を図るとともに、家庭や学校生活など子どもの身近な生活における健康安全の問題について理解させることを明確にしている。

このような社会的要請に基づいて学校体育を見直してみると、第1に、体育の学習を楽しいものにし、運動の日常化、生活化、生涯の運動実践につなぐ基本的原理を追求しなければならない。

従来、運動を教育の目標を達成するための手段とし、運動を構造的にとらえ、主として教師の立場から、内容や方法を具体化しながら、その結果を期待する教育に重点が置かれていた。しかし、学習は子どもがするのであるから、楽しい学習のためには、子どもの欲求が充足されることが望ましいので、運動の特性を子どもの立場から見直すことが大切になる。子どもは、その運動が人間の心情をかりたてる原動力となっているような運動の本質的なものに対する欲求を持っている。

子どもが自発的に運動を実践し、運動を生活の中に定着させるような教育は、運動を機能的にとらえ、（子どもの立場から）運動の本質的なおもしろさ、楽しさへの学習をさせることによって、欲求が充足される。このことは、運動を手段化から目的化への転換を意味することになるので、生

涯スポーツにつながることになる。

第2の問題は、子どもの心身の発達の特性や運動の特性との関連を考慮して、合理的な運動実践によって、望ましい発達、健康増進、体力の向上をねらいとしなければならない。

従来、運動はからだの発達に刺激を与えるものとして、子どもの発育に適応する合理的な刺激の与え方を中心課題としながら、目標の設定、指導の重点をそこに置いた。したがって、生理学・解剖学などの基礎科学のもとに、体力づくりの必要性や方法化が研究されている。しかし、教育の効果は学習者の実態に合った（欲求や目当て）課題と学習が基本的条件であるから、教師の側から体力づくりを強調したり、特定の運動をセットして果たせても、子どもがその必要性を認識しないかぎり、持続性がない場合が多い。

健康の増進や体力向上を目指す教育は、運動に対する興味や関心を深め、意欲的に実践する態度の育成が大切である。健康増進や体力の向上に運動の効果が強く影響することや、自己の心身の状況に応じた運動の必要性を理解させることは、健康や体力に関心を持ち、積極的に運動を実践することになる。

自己のからだの現状に基づいて、健康的な生活、健康増進、体力向上のためにどうすればよいかといった基本的な問題を実践する学習が中心になる。そのことは、教科体育だけでなく、学校教育全般にわたる教育的課題であるとともに、子どもの生活背景全般にかかわる問題でもあるので、家庭生活、地域社会での問題とも関与する。

本研究が、小学校における体力づくりの必要性に基づいて、学校教育を中心とした実践的研究を対象とするのもこの点にある。

このような視点から、本研究の中核は、学習によって運動の楽しさを身につけさせ、運動の生活化を生涯スポーツ活動につなぐとともに、健康増

進や体力向上のための運動の自発的実践を学習に位置づけ、生涯の健康や体力の問題を積極的に促進しようとする能力や態度の育成を設定する教育的研究課題に取り組もうとするものである。

1. 研究目的

小学校児童が運動に親しみ、自発的に運動実践をするとともに、健康や体力の向上を促進するため、児童の生活全般について多面的な研究調査をし、その課題解決を図る。

（本論文は、これらの主旨に基づく第1段階の研究で、著者の実験学校の実践結果に基づく研究成果報告である。）

2. 研究対象

大規模校→福島県郡山市 大島小学校（都市）
学級数 22学級 891名

小規模校→佐賀県相知町 田頭小学校（農村）
学級数 7学級 120名

3. 研究内容——実践化への取り組み

(1) 教科体育——体育の学習指導の研究

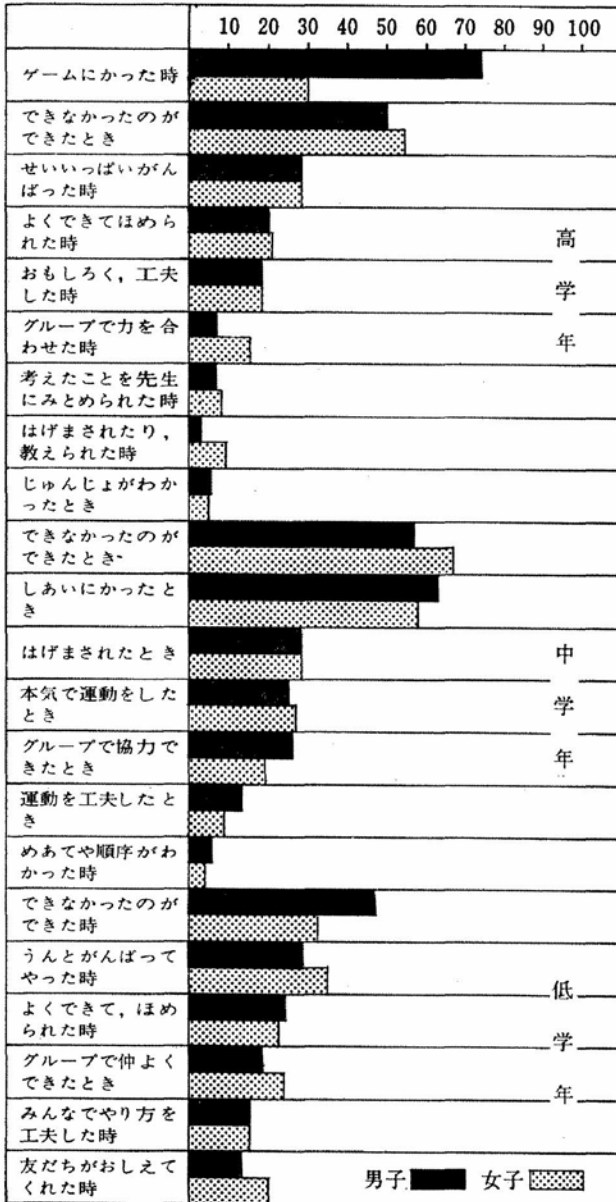
序論で述べた主旨に基づいて授業研究を進めるが、運動の楽しさの学習は、個々の力に応じた運動実践が大切であるとともに、運動の日常化につながるという主旨から、子どもの実態に応じた具体的な目標を決め（子どもの欲求）、それを充足させることと、阻害要因（楽しさを阻害する）が何であるかが、研究の中心になる。（表1参照）

(2) 業間運動の計画と実践

教科体育で学習した運動遊びをもとに、自由な自発的活動を期待しながら、自ら遊びを工夫し、創造する楽しさ、挑戦した満足感、競争の楽しさに満たされた運動好きな子どもの育成を願う。さらに、業間運動の成果は、クラブ活動、自由遊び、家庭や社会（地域）などへの発展を考慮して、生活化を目指す教育に視点がおかれる。その

表1 体育学習における子どもの実態調査

体育が楽しいと思う時



体育が楽しくない時

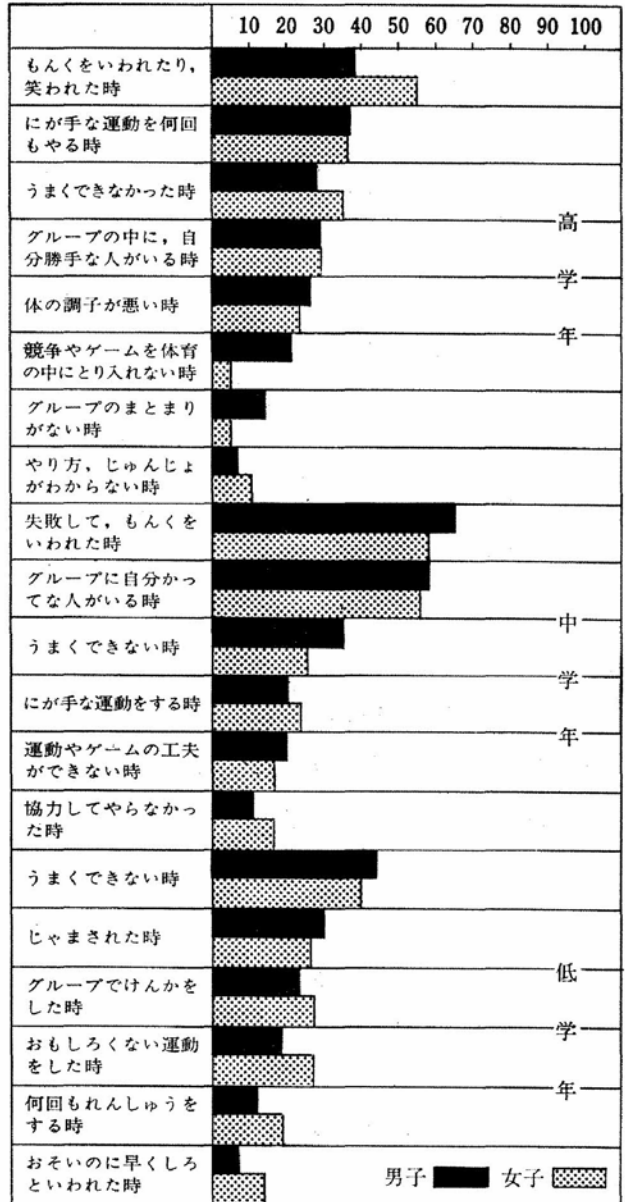


表2 運動して（教科体育，業間運動を含めて）ためになったこと

番号	項目	男 (%)	女 (%)	計 (%)
1	体がじょうぶになった	46	55	50
2	いろいろなことにも がんばるようになった	17	19	18
3	動きがはやくなった	15	12	14
4	友だちと協力するようになった	10	7	9
5	運動を工夫するようになった	10	5	7
6	きまりを守るようになった	2	2	2

ため、いつでも、どこでも、だれとでも遊べる子どもの姿を期待する。(表2参照)

(3) 保健, 安全の指導

児童が体位や体力の実態を知ることは, 自己診断で健康管理と体力づくりの方法を工夫したりする, 児童主体の体力づくりに役立つ。

- 毎月の体重測定……健康についての意識
- 身体検査による異常の有無や病状と治療の必要性についての理解
- 学校保健委員会および安全指導の強化

(4) ファミリー・スポーツ

体力づくりも生活と密着することによって効果的である。子どもの生活背景である学校・家庭・

地域を含めた運動実践が必要である。特に, ファミリー・スポーツの普及もその効果が大きい。

親子体操, なわとび, マラソン, 歩け歩け運動など, 各家庭や各地区で実施している。

また, 運動遊びだけでなく, 栄養・休養, なども考慮されている。

運動に対する親の意識や関心について調査してみると, 表3, 表4 のようである。

(5) 運動能力, スポーツ診断テスト結果

(図1, 図2 参照)

表3 健康や体力増進のためにしていること

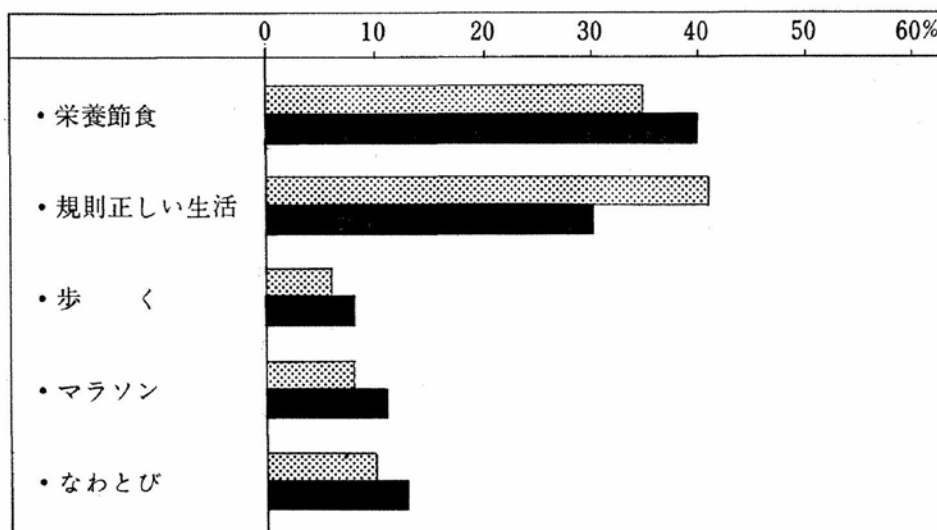
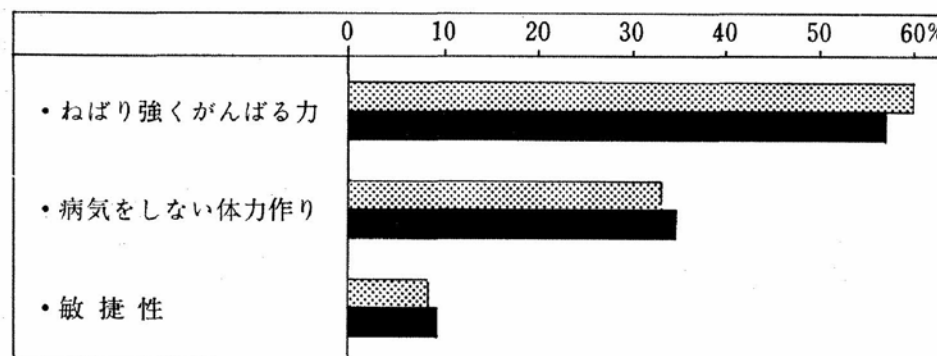


表4 体育を通して身につけさせたい力



結 論

運動の楽しさを通して心身豊かな子どもの育成

をねらいながら, 研究を進めてきたが, なお幾多の問題が残される。特に, 体力の向上に対する客観的数字で示すことは, このような短期間の研究

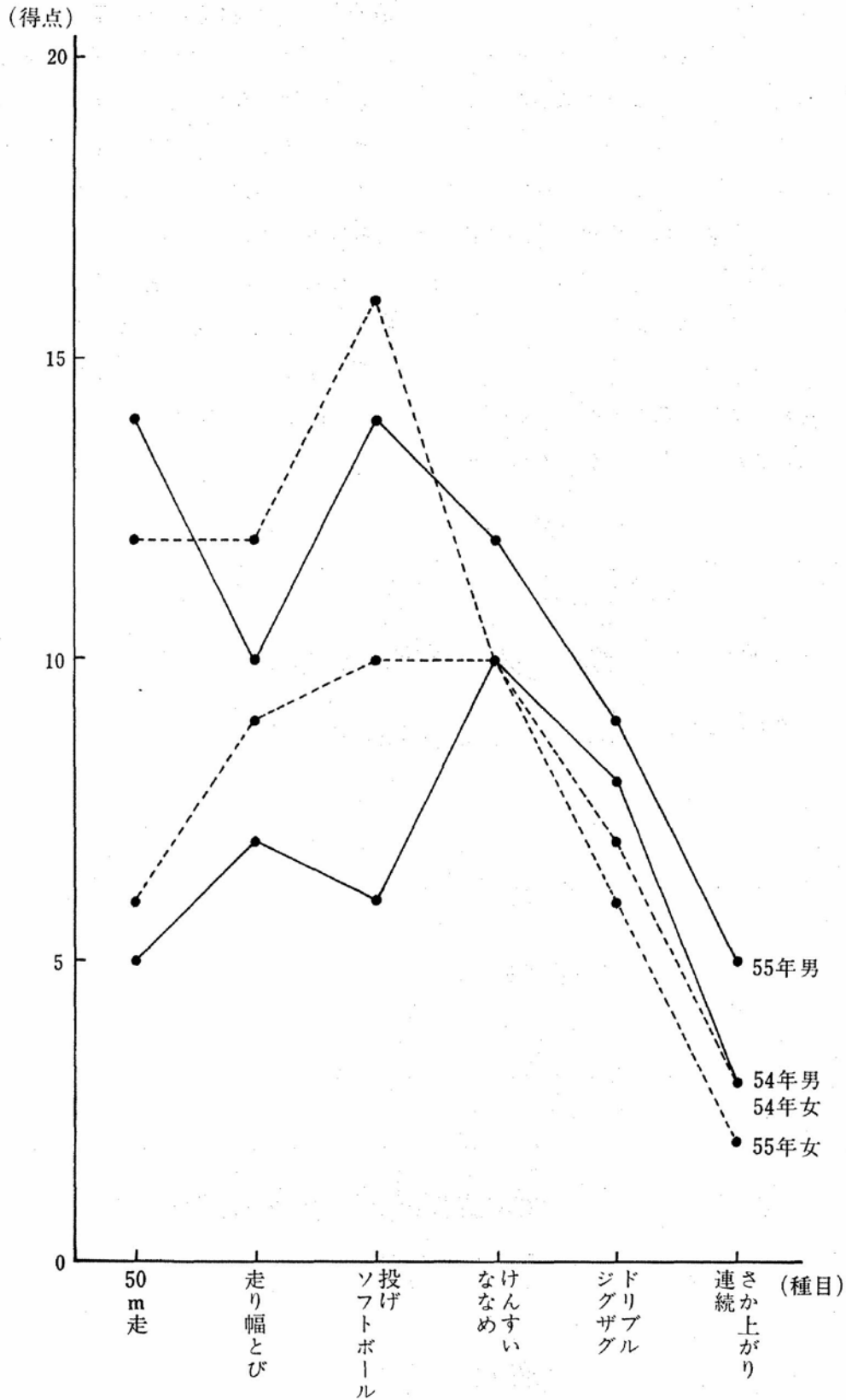


図1 運動能力テスト
同一学年の2年間の運動能力テスト結果を文部省の
得点表に換算したグラフ

では困難な問題が多い。しかし、少なくとも以下
に述べる研究成果が見られたことと、残された問

題は結論としていえる。

- (1) 子どもの立場から見た運動特性を学習過程

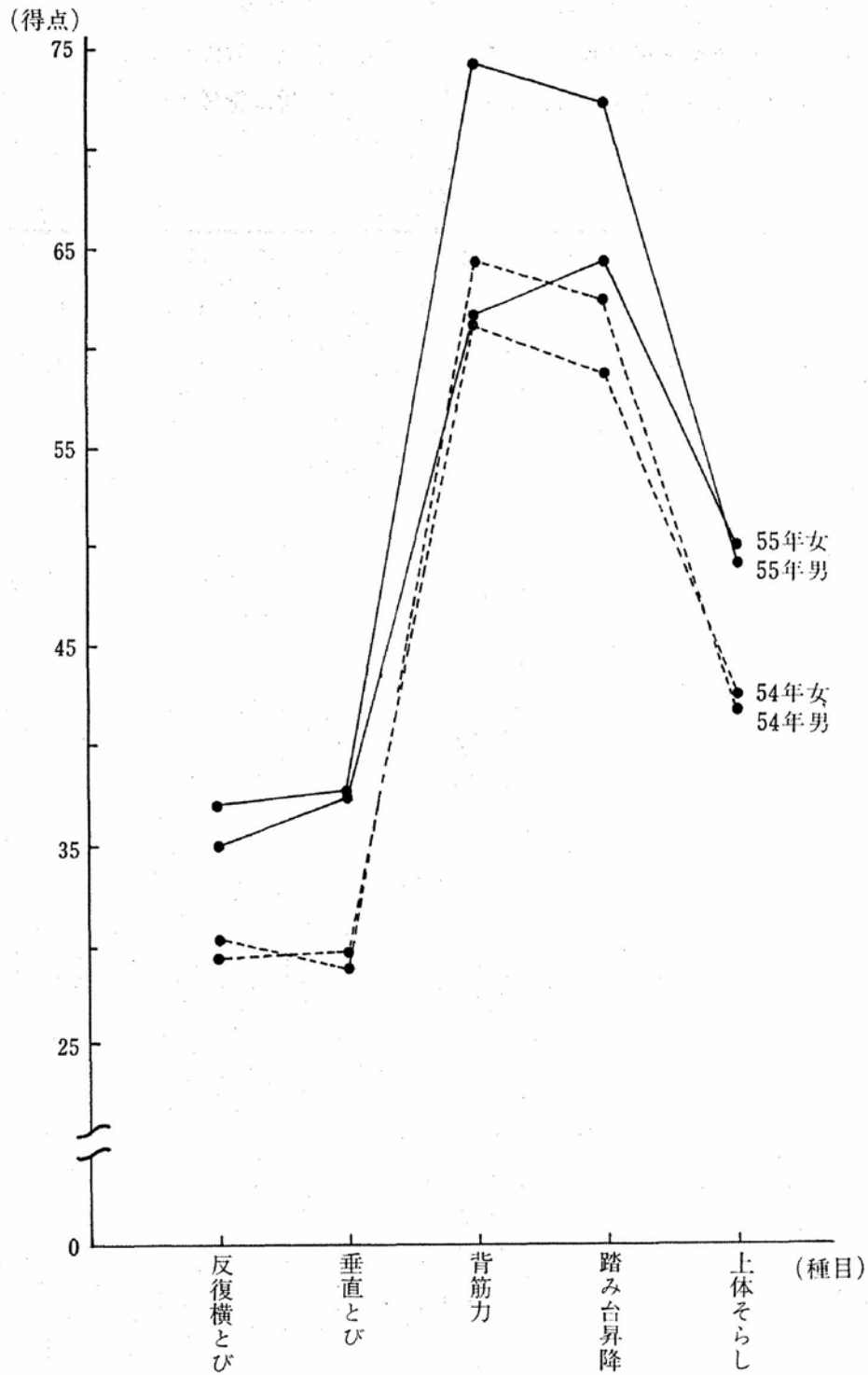


図2 体力診断テスト

同一学年の2年間の体力診断テスト結果

に生かした指導によって、体育嫌いの子どもが減少し、運動に対する意欲が見られるようになった。

(2) 「楽しい体育」は、集団による運動遊びの楽しさであり、助け合い、教え合うといっ

た、協力や人間関係にささえられる。したがって、日常の集団的機能に影響した。

(3) 登校してから下校時までの、子ども達の運動活動が活発化して、積極的に遊びの工夫や実践をするようになった。

(4) 朝礼時など倒れる者が少なくなった。

脳貧血病状を起こして保健室に休養した件数
(1年間)は、54年 40件、55年 17件であ

った。(表5)

(5) 父兄の健康や体力への関心が高まっている
が、健康管理が必ずしも十分でない。

表5

月別	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
54年	1	0	7	10	2	1	4	0	6	8	1	0
55年	0	0	0	9	1	2	1	0	0	0	0	0