

市内の小・中学校では、子どもたちが心身ともに健康で人間性豊かに育つよう、工夫を凝らした取り組みを進めています。今号では、「アクティブライフ研究実践校」として、東京都教育委員会から都内の公立小学校約1,300校のうちの20校に指定された市立下里小学校と、「スーパーアクティブスクール指定校」に指定された市立久留米中学校の取り組みを紹介します。「運動をするための」体力向上を目指す取り組みなど、ひと昔前とは異なる体力の状況にある子どもたちの様子もうかがえます。詳しくは指導室☎470・7781へ。

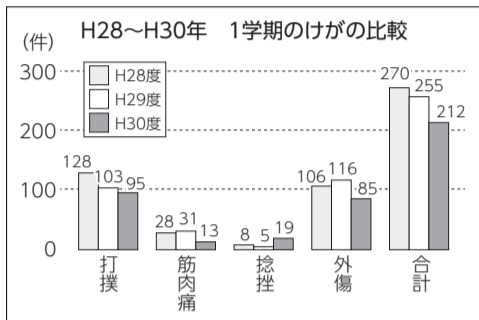
学校長から
市立学校の取り組みを紹介します

——体を動かす楽しさを味わい、意欲をもって運動に取り組む児童の育成——

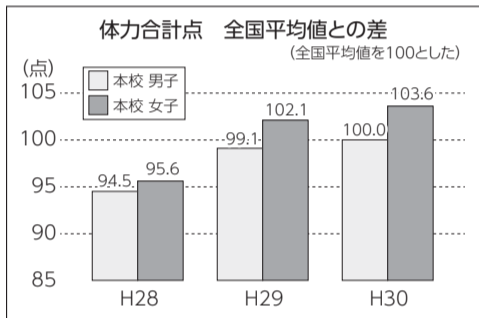
知・徳・体をバランスよく育てることの重要性は誰もが認識しています。中でも、学力の低下の指摘や子どもたちの心の育ち方、つまり「知育」「徳育」へより多くの関心が注がれています。では、「知育」「徳育」の土台とも言うべき「体力」はどう変化しているのでしょうか。

文部科学省は昭和39年から、児童・生徒の体力・運動能力調査を実施しています。この調査によると、昭和60年当時の子どもたちと現代の子どもたちとの運動能力や体力の比較では、50m走や幅跳び、ソフトボール投げなど大きく低下していることが指摘されています。また、まっすぐ走れない、転んでも手が出ず顔から着地してしまう、背中が丸く背筋を伸ばして座れない、すぐ「ぐにゃぐにゃ」となるなど、子どもたちの体力について、多くの課題が以前から指摘されています。本校にもその課題はあります。

〈図1 下里小における3年間のけがの推移〉



〈図2 下里校における3年間の体力調査合計点の変化〉



〈健全に生活するための体力を向上させるためのプログラム〉



ヨガ教室(写真4)



毎朝の2分間ヨガ(写真5)



リズム気功(写真6)

問もなく、市内の小・中学校では卒業式が挙行されます。まだ気温が低い日もありますが、「卒業式」の文字を見ると、いよいよ春の訪れを感じます。教育委員会だよりは年2回の発行で、例年2回目は1月に発行しています。今号は掲載記事の関係で、3月15日号になりました。▽3面「学力調査」の設問の回答は「エ」でした。皆さんの回答はいかがでしたか。

編集後記

「学校教育」の振興に、地域の皆様のご協力は欠かせません。今後も子どもたちを見守っていただければ幸いです。

——心と体をつなぎ、豊かなスポーツライフを築く生徒の育成を目指して——

東京都は中学生の体力低下を喫緊の課題とし、平成28年度から、全ての中学校が目標や取組内容を定めた計画を基に取り組みを強化しています。

本校では、「体力」は人間の活動の源であり、物事に取り組む意欲や気力といった精神面の充実にも深く関わるとともに、人間の健全な発達・成長を支え、健康的で充実した生活を送る基盤となるものとして、次の目標を掲げました。◎社会人としての基盤となる体力を身に付けるために、スポーツを充実させる ◎体幹の基盤となる正しい姿勢、歩き方を身に付ける ◎健康のため、基本的な生活習慣を確立する ◎大きな声であいさつができる生徒を育成する

この目標を実現するにあたり、東京都の体力・運動能力調査の結果を基に、本校の生徒の課題を以下の4点とまとめました。◎超アクティブ生徒と非アクティブ生徒の体力差が大きい(運動部等に所属か所属でないか) ◎女子に体力の低下が見られる ◎SNSのルールが守られていない ◎体力テストのうち握力と投力が弱い

これらの課題を基に目標達成のための方策を考える上で、東洋大学ライフデザイン学部健康スポーツ学科の鈴木哲郎教授、平野智之准教授及び清和大学短期大学の小野澤尚也講師にご指導いただいて研究を進め、体力数値の向上と生活改善の成果を得ることができました。

これまでのスポーツの3要素は「遊戯」「競争」「激しい身体活動」と言われてきましたが、現代においては健康増進のための軽運動や体操など、「競争」を目的としない運動も幅広くスポーツとして認められています(出典「日本スポーツ協会推進方策2018」が目指すスポーツのこれから)。そこで、特に、非アクティブ生徒のスポーツライフを築くために外部指導員や本校の教員で、「健全に生活するための体力を向上させるためのプログラム」「運動をするための体力向上プログラム」を実践しました。その一部を紹介します。

(1) 健全に生活するための体力を向上させるためのプログラム、毎朝、ヨガインストラクターが録音した音声を読み流し、ゆったりとした呼吸で、座ったまま上半身の伸びや回旋を繰り返すうちに、心と体の緊張をほぐし頭や目、肩の疲れを和らげることを目的とするものです。(2) 運動をするための体力向上プログラムは三つの要素があり、①体力向上プログラム(長期休業中の課題設定、部活動を中心にサーキット・トレーニングの実施)、②投力向上プログラム(理論にそった投げ方のトレーニングの授業推進、球技でハンドボールを扱う)、③握力向上プログラム(教室に握力計を置き、気軽に測定できる環境を整備し、「握力パワー・アップ月間」で優秀クラスと個人賞を表彰。この結果、投力は全学年男女ともに全国平均に達し、握力は男子が都の平均値に達し女子の向上もあった)、(3) 豊かなスポーツライフを築く力を身に付けるためのプログラム、①ラグビー・トレーニング部の設置(部活動)、②SNS学校ルールと家庭ルールの設定と実施状況調査などです。

「生活改善」は、家庭の協力が必要です。学校と家庭が共通の目標をもち、連携して子どもたちのよりよい生活を目指して、今後も取り組んでいきます。(市立久留米中学校 校長 齋藤 実)

〈プロ野球球団の選手による授業の取り組み〉



写真1



写真2



写真3

↑平野教授による指導を受けている様子

祝

創立50周年を迎えた
第七小学校と西中学校

市内の小・中学校の中でそれぞれ一番広い敷地を持つ「市立第七小学校」と「市立西中学校」。両校とも市制施行前の昭和43年、久留米町立学校として設立され、児童・生徒が最も多かったマンモス校も経験しています。

