



授業で勝負する「体力向上研究」への挑戦

 校長 とよしま 豊島 のぼる 登

前号でお知らせしたあいさつの取組では、すぐに劇的な変化が起きました。皆様のご理解ご協力に感謝申し上げます。やはり、一人ひとりと目を合わせて、あいさつにメッセージを込めることはとても大事なことだと感じました。私のあいさつ勝負は、連戦連敗のうれしい時間となっています。こうした状態が長く続くとは思いませんが、時機をとらえて何度でも盛り上げる作戦を考えていきたいと思えます。

さて、コロナ禍の影響で、幅広い世代で体力低下の傾向がみられているそうです。不要不急の外出を控えなければいけないので、当然のことでしょう。私自身も、ランニングを趣味としていますが、大会という大会が中止となり、モチベーションは下がりっぱなしです。大会があるからこそ、それを目標にしてがんばろうと思えるのであって、結果はどうあれ、この過程がたまらなく楽しいわけです。大会で走ること自体は相当つらい経験になるのですが、走った後の達成感を味わってしまうと、なぜか次の大会も申し込みをしてしまいます。もちろん、自分の力に合わせて、気持ちのよい汗をかくだけでも健康的とは言えるのですが、何かのためにやろうと思っても、なかなか夢中にはなれません。スポーツが本来的にもっている、“競争”や“達成”という特性に触れてこそ、やめられないほどの楽しさを味わうことができるのだと思えます。

大宮東小は、昨年度から学校課題研究として、体育科の授業改善に取り組んでいます。今年度からは、さいたま市教育委員会から「体力向上」の研究指定も受けることになりました。体力向上といっても、単なる“トレーニング”だけで数値を上げるといったことは行いません。もちろん、自分に必要なトレーニングの内容と方法を考えて運動に取り組むことは大切です。しかし、それはスポーツクラブに通うような大人の発想です。子どもは（特に小さい子どもほど）、必要感で運動するのではないのです。

子どもたちにとって最も大切なのはトレーニングではなく、“ラーニング”です。体育の授業で楽しい運動経験を重ねながら、どうしたらより楽しみが深まるのかをしっかりと学ばせていきたいと考えています。つまり、よい体育授業の実現を通して、体力向上に挑戦しようということです。「みんなが楽しみ、みんなが活躍する」ことで、運動への意欲を高めることのできる授業が、よい体育授業の条件であると考えています。運動が苦手でも、技能が未熟でもよいのです。体力や運動能力が今の時点で低かったとしても、意欲が継続していれば、必ず向上するはず（これは学力でも同じだと思います）。確かにその曲線は相当緩やかであるかもしれませんが、信念をもって取り組んでいきたいと思えます。

季節はだんだんと暑さに向かっていきます。感染症の予防だけでなく、熱中症にも注意が必要です。まずは十分な栄養と睡眠、規則正しい生活を心がけて、毎日元気で過ごせるようにしていきましょう。

