

生徒の体力向上のための「体づくり運動」のあり方に関する一考察

A consideration about 'physical fitness' for increasing the physical strength in junior high school students

1 K08B054-9 片野 沙奈恵

指導教員 主査 吉永 武史先生 副査 宮崎 正己先生

【本研究の動機・目的】

近年、子どもの体力低下問題が叫ばれている。文部科学省の「体力・運動能力調査」によると、1985(昭和 60)年ごろから現在まで15年にわたり低下傾向が続いていると報告されている。それに伴い、1998(昭和 10)年に、児童生徒の心身の健全な発育・発達を促すためには心と体を一体としてとらえた指導が重要であるということから「体づくり運動」が導入された。そして、文部科学省は、2008(平成 20)年に小学校ならびに中学校の学習指導要領の改訂を行った。そこには、小学校から体づくり運動を位置付けることで、その学習経験を中学校や高等学校で発展させ、運動部活動や家庭などの実生活で生かしていけるようにするねらいがあった。そこで、現在取り組まれている体づくり運動の授業の実態を明らかにし、学習指導上の課題について検討し、今後の体育授業の充実や子どもの体力低下の改善につなげていきたいと考える。

【方法】

本研究は、子どもの体力や体づくり運動に関連する文献を購読し、考察を進めていく文献研究の方法を用いる。なお、主として中学校の「体づくり運動」領域の中の「体力を高める運動」に焦点を当てて進めていくものとする。

【各章の概要】

〈第 1 章〉子どもの体力の現状と課題

第 1 章では、子どもの体力の現状を親世代と比較しながら検討し、体格が向上しているにもかかわらず、基礎的な運動能力の 50m 走やソフトボール投げが明らかに低下していることが分かった。このことは、身体能力の低下が深刻な状況であることを示しているといえる。その体力低下を引き起こした原因には、子どもの生育環境の発展により引き起こされた 3 間の喪失が関係している。そして、子どもの体力が低下することにより心身の健康にも影響していることが明らかになった。

〈第 2 章〉学校体育における体力向上への取り組みの歴史の変遷

第 2 章では、これまでに行われてきた学校体育のあり方や実際に行われていた内容の歴史の変遷を検討した。戦前では、体操中心で「富国強兵」を掲げて軍事体制の整備として取り組まれていた。1941(昭和 16)年に体操科から体錬科に改められ、体操・教練・武道によって構成された。1947(昭和 22)年に体育科(中・高では保健体育科)となり、遊戯やスポーツ、ダンス、理論に大別された。そして、1949(昭和 24)年のヘルシンキ・オリンピックで日本が復帰し学校体育のあり方は発展していく。1998(平成 10)年に体づくり運動という新しい内容が加わった。そこで、旧学習指導要領の体づくり運動の内容を明らかにした。

〈第 3 章〉新学習指導要領における「体づくり運動」への取り組み

第 3 章では、2008(平成 20)年に学習指導要領が改訂され、その内容と基本的な考え方を示し、新学習指導要領の特徴を検討した。そして、体づくり運動の具体的なカリキュラムについて事例を 2 点取り挙げ考察した。また、「体力を高める運動」に焦点を当て、発達段階に応じた具体的な教材や指導のポイントについて検討した。ここでは、生徒が自身の運動課題に応じて運動種目を選択することが重要であり、指導する際にも動きに正確性を持つように留意する必要があることが明らかになった。

【結章】

近年深刻化している子どもの体力低下問題の改善を図るために取り入れられた体づくり運動だが、子どもの発達段階に合わせた指導内容を提供することが大切だと感じた。中学期においてスキヤモンの発育・発達曲線でも示してあるように持久力を高めるのに適した時期であるため有酸素運動を行うことが求められる。そこで、組み合わせによって応用できるレジスタンストレーニングを取りあげる。体づくり運動の授業を考えるにあたって、指導者が子どもの発育・発達段階を考え、個に見合った内容を示すとともに、仲間との交流の大切な機会でもある。子どもが自身の運動課題と向き合い、友達と触れ合える授業を展開していくことが必要であると考えた。

