



## 「楽しさ」で「元気ハツラツ！」な子供を育てる

～コロナ禍や未知の疾病に立ち向かう、健康で抵抗力のある体と心を～

副校長 田代 仁史

「元気ハツラツ！」…これは今から50年ほど前、日本中の町中に設置された栄養ドリンクの広告看板に添えられたキャッチコピーです。ドリンクを片手に「元気ハツラツ！」とアピールしていたのは、喜劇役者の大村崑さん。最近読んだ新聞記事によると、現在90歳の大村さんは幼いころ虚弱体質だったそうで、19歳のころに肺結核のため右肺を切除。医師からは「40歳まで生きられない」と言われたそうですが、現在はすこぶるお元気で、その秘密は、86歳から始めた「筋トレ」だそうです。

この記事を読んで私は、「今コロナ禍で世界中が大変だけれど、上原小の子供たちはずっと『元気ハツラツ！』でいてほしい。そして、自分から『元気ハツラツ！』な行動を選び実行する子に育てたい」と考えました。「体」に特化して言えば、「元気ハツラツ！」の要素は、「栄養」「睡眠」そして「運動」であると考えます。特に「運動」は、毎日しなくても済んでしまうことなので、自ら「体を動かしたい！」という気持ちが必要です。いったいこの気持ちはどこから生まれてくるのでしょうか。…複数の答えが見付かるかもしれませんが、その中の大切な一つが「楽しさ」です。

今年度本校では、校内研究の主題を「運動の楽しさやできた喜びを感じる体育学習」と定め、授業づくりに力を入れてきました。7月14日(水)には5年2組で「ティーボール」、10月27日(水)には2年2組で「跳び箱を使った運動遊び」、1月19日(水)には3年2組で「つないでバレー」の研究授業を行いました。どの授業でも大切にしたのは、「スポーツが得意な子もそうでないと感じている子もみんなが興味関心を持ち、『楽しい!』と感じるための工夫」です。



5年「ティーボール」

米国ウェスト・チェスター大学応用スポーツ科学の助教授で、体育教師でもあるリック・ハワード氏は、インターネットの寄稿で「『楽しい!』という感覚は、チャレンジと成功体験のバランスの結果として生まれる」と述べています。

つまり、自ら「挑戦」した結果、「うまくできた!」という体験をすることが「楽しい!」につながるというわけです。言われてみると確かに、未経験のことや、できることが確実ではないことに挑戦し、それがうまくできたとき、私も楽しい気持ちになります。これはスポーツに限りません。となると、「運動の楽しさやできた喜びを感じる体育学習」のためには、チャレンジする場面と、成功体験する場面を教師が意図的に作り出していくことが大切になります。今回の3つの研究授業でもそこに焦点を当てた題材設定を行っています。例えば「ティーボール」は、ボールがピッチャーから飛んでくるのではなく、はじめから台座に置かれていることでグッと打ちやすく、つまり成功体験しやすくなっています。「跳び箱を使った運動遊び」は、グループでいろいろな動きを見せ合ったり、相談して動きを組み合わせたりして主体的にチャレンジできるようにしました。「つないでバレー」では、跳んできたボールをトスではじき返さずキャッチするため、これも「失敗する不安や恥ずかしさ」を減らし、成功体験を増やしています。

体育授業の研究を1年間続けたため、本校教員の授業スキルは着実に上がりました。教員自らが「楽しい!」気持ちで体育に工夫を凝らしています。本校コミュニティ・スクール委員の方からも、「体育は生涯にわたり大切なことで、上原小はよい取り組みをしていると思う」との評価をいただきました。上原小の子供たちがずっと「元気ハツラツ!」でいるために、これからも「楽しさ」があふれ、自ら「体を動かしたい!」という気持ちになる授業を考え、実行してまいります。コロナ禍や未知の疾病に立ち向かう、健康で抵抗力のある体と心の育成を目指します。

ちなみに私は、時々ですが筋トレを続けています。また、「日常の中のフィットネス」と銘打って「エスカレーターは使わず階段で昇り降りする」「歯を磨いている間、かかとの上げ下げをする」を…今のところ、続けています。