

第 10 章

総括

第10章 総括

1. 本プロジェクトの取り組みによって得られた成果

以上のことをまとめると、今回の取り組みによって、地域の教育委員会を中心として、大学、大学生、外部機関の地域スポーツ指導者と連携したコンソーシアムを組織することができ、地域の機関が有する人的資源を効果的に活用することができたといえる。そうしたコンソーシアムによる活動を通して、子どもの体力向上のための総合的な取り組みを実施することができた。内容的には最新の科学的な手法を用いた運動能力の測定と分析を公教育である学校体育のレベルでも有効に活用することが可能であり、それに基づく課題別の指導によって、運動能力の有意な向上効果を引き出すことが明確となった。それとともに、子どもたちの運動やスポーツに関する意識の好ましい変化傾向を得ることができた。さらに、スポーツ科学を学修する大学生を地域の活動に積極的に関与させることができたことは今後の指導者育成に貢献できたといえることができる。

2. 京都市教育委員会および各学校長の感想

(1) 京都市教育委員会体育健康教育室の感想

大学のまち・京都において、小・中学校では、身近な地域に所在する大学等の専門機関との連携や交流によって、学校・家庭と共に、地域社会も合わせた総合的な教育力向上を図ることの意義や必要性を日頃から感じつつ教育活動に取り組んできているところであり、今回初めて実施した大学を中核とする連携組織による体力向上プロジェクトは、地域で共に子どもたちを育む学校と大学の関係のあり方や連携方法等について、今後の様々な可能性を実感させる有意義な契機となったと思われます。

また、多様な教育分野での、学生ボランティアによる小・中学校に対する様々な支援の取り組みは従来から市内各地で実施されてきていますが、大学教授が中心となって、指導者も学生も持てる専門性を発揮して、最先端の知識・技術を学校内において活用いただいた取り組みは大変先駆的なものであったと考えられます。

特に、龍谷大学と民間団体の人的・知的財産を有効に生かし、最新機器・スポーツ科学

を活用した運動能力分析とトレーニング指導を組み合わせた今回の取り組みは、多くの子どもたちの体力向上への極めて有効なプログラムであると考えられました。

情報機器に囲まれた現代の都市社会に生きる子どもたちにとって、自らの身体の動きの特性を目で見えるデータで瞬時に示され、具体的な数字を基にトレーニング指導を受けるというその導入や雰囲気づくりの時点で、既に多くの子どもたちの興味・関心を引き付ける特性を発揮していたことが強く印象に残りました。

これは、いわゆるスポーツ少年・少女ではない、どちらかと言うと運動嫌いの子どもたち、普段の体育の授業には及び腰になる子どもたちには、究めて稀な、貴重な体験となったようであり、運動が苦手な、日頃は屋内でテレビや情報機器に接する時間の多い子どもたち、そうした層の子どもたちが、いつになく目を輝かせ、測定結果を待ち望んでいたという報告が学校から寄せられております。

今後の全市展開等によっては、今日の重要課題である体力の二極化構造の克服に向けた有効な打開策となり得る可能性を十分に感じさせるものでした。

さらにまた、運動好きの子も、そうでない子も合わせて、大半の子どもたちにとって、2週間という短期間、或いは人によっては45分間の短時間の中でも、着実な体力向上の変化を自分自身で確かめることができたことは、自発的な体力向上への大きなモチベーションとなったはずです。

体力テストのシンプルな結果数値のみを知るだけでは起こり得ない、内発的な体力向上への動機付けが行えたことは、今後のさらなる全市普及や全校種・全学年への広がり大きく期待させる取り組みであることは間違いないと考えられます。

今後の継続を強く望む各学校の声をふまえ、引き続き龍谷大学等とのより良い連携による長期的な取り組み方策等を検討してまいりたいと考えており、龍谷大学の松永准教授、長谷川教授をはじめ大学関係者の皆様、スポーツパフォーマンス分析協会並びに日本トレーニング指導者協会の皆様方に深く感謝申し上げますと共に、今後ともご理解とご協力、ご支援を賜りますよう切にお願い申し上げます。誠にありがとうございました。

なお、協力させていただいた各小・中学校には、今回については年度途中の日程調整の困難な時期に実施が決まったという事情もあり、試行実施としての位置づけで、例外的に個別対応で、可能な範囲での協力を依頼した経緯があり、実施結果の全市普及の課題はもとより、今後の本格実施に向けた全市的・組織的な対応への調整等の課題がありますことを申し添えておきます。

急な連絡・相談にも関わらずご協力いただいた各校の先生方、また参加いただいた児童・生徒の皆さん、大変ありがとうございました。

(2) 京都市内の学校長の感想

1) 京都市立鷹峯小学校

測定機器を持ち込んだ専門的な計測をしていただいたことや、子どもたちそれぞれの体力課題に応じたトレーニングプログラムを専門のトレーナーに教えていただいたことにより、運動の得意な子どもは勿論、苦手な子どもも自分の測定結果に関心を示し、熱心にトレーニングに勤しんでいました。最後にもう一度トレーニングした内容の測定を行なっていただきましたが、ほとんどの子どもに上昇傾向がみられ、声をあげて喜んでいる子どももいました。2回のみの実施で終わらず、継続した取り組みになればありがたいです。

2) 京都市立朱雀第八小学校

子どもたちは、様々な機器を使った計測に大変興味をもって取り組んでいました。自分たちの運動を細かく分析し、わかりやすくフィードバックしてもらえたと思います。その後の運動（特にスタートダッシュ）には、アドバイスしてもらったことを意識して取り組んでいるという児童がたくさんいました。学校現場では、専門的に動きを分析することはありませんので、子どもたちへのよい指導となったと思います。継続していただけると、運動への興味・関心がより広がっていくと思います。

3) 京都市立藤ノ森小学校

「体力向上プロジェクト事業を4・5年生で実施して、体力を向上させるためには自分自身が自分の身体を知ることから始まるということや、いろいろな運動から体力の状況を知り、自分に合った運動で体力向上を図ることの大切さ、また、それは自分の身体と運動の関係を知り、自分の身体に有効な運動を心掛けるということの重要性を改めて考えさせられ、子どもたちにとって、今回の体力向上プロジェクトは「自分の身体を知る」と

いう、まさしく「体の学習」としての貴重な機会であったと思います。大変ありがとうございました。

4) 京都市立桃山中学校 保健体育科

「最新の機器を使用しての測定と楽しく体を動かす指導をしていただいて、生徒たちも大変意欲的に取り組んでいました。測定結果が、個々のデータとして返却され、自身の体力に対する課題が明確になりました。フィードバックにおいては、課題克服のためのトレーニングが紹介され、生徒たちも継続的にトレーニングを続けているようです。新年度においても、プロジェクトに参加できると、発達段階を検証できると思うので希望したいです。

3. 周南市教育委員会からの感想

(1) 周南市教育委員会学校教育課からの感想

今年度は全国の小中学生が悉皆調査として「全国体力、運動能力、運動習慣等調査（以後体力調査）」を行った。山口県の子どもは、「俊敏性」や「持久力」に優れており、「筋力」、「柔軟性」に課題があることが明らかになった。しかし、見えてきた子どもの特徴は、どれくらい信じられるものなのだろうか。子ども達のもっている能力を適切に示しているかどうかは、その測定方法を子どもが正しく理解し、目的に合わせて動きを工夫しているかにかかってくる。

そこに、今回のプロジェクトの話をいただき、周南市では小学校3校中学校1校で取り組ませていただいた。動きを精緻に測定できる機材を用いて4つの側面から体力を測定し、専門のトレーナーの方々にトレーニングの仕方を教授していただいた。子ども達は、スタートの仕方や腕の振り方、バランスの取り方や体重のかけ方など、いろいろな着眼点を明確にしながら、トレーニングに取り組んだ。どの子どもとても意欲的に取り組み、多くの子どもの測定値が向上した。

私自身も自分の体力を測定し、スタートの1歩目を踏み出す位置を遠くへ設定し、何度も測定することで、記録を伸ばすことができたことに驚いた。科学的な視点から具体的な指標をもって動きを工夫することで、目的に応じた動きができ、結果として体力が向上したといえる。子どもにとっても、細かい分析に基づいて明らかになった動きの改善点を知ることで、トレーニングに向かう意欲が向上し、進んで取り組むことができたのである。

今回の子ども達の意欲的な取組は、動きに対する着眼点を、専門的な視点から明確にしていたことにある。これは、教職員が授業をつくる際に、大切にしたい教材研究の視点と重なる。体育科や保健体育科の授業は、運動の機会を増やしていく取組につなげていくことも大切だが、どのような動きをめざせばよいのかという指標を子どもが明確にもてるようにすることも大切である。子どもと一緒に体力を測定し、トレーニングに参加した教職員にとっても、専門的な見地からとても大切な示唆をいただいた。

残念だったのは、運営上1日で測定とトレーニングを行い、それ以降子ども達に意識付けをする機会がなかったことである。測定とトレーニングを行い、動きに対する強みと課題、改善のポイントを知った子どもが、学校の取組を経て、後日どのように体力が向上したかを振り返ることができれば、子ども達は考えて体を動かす有用感をより強いものにできたのではないかと考える。

学校における日々の取組に、測定データやトレーニングの仕方をどのように生かしていくかも課題である。体力に対する課題が明確になれば、どのような動きをしていくことが大切かも見えてくる。そこで、遊具や砂場、階段やスロープといった場を、有効に活用することで、子ども達の体力向上につながる日々のちょっとした取組も見えてくると思った。

(2) 周南市内の学校の感想

子ども達は、「大学生のお兄さんお姉さんと運動をしたり、昼休みに遊んだりして、とても楽しかった。」「何度も10mを走ることで、タイムが上がったり下がったりした。友達にもとても速く走る人がいた。どうしてそうなるのか、どんなことに気を付けたら速く走れるようになるのか知りたくなった。」等、前向きな感想を話していた。学級担任も、意欲的に運動に取り組む子ども達や、体を使った遊びを演出している松永先生の動きを見ながら、日々の活動に生かすためにノートにメモをしていた。今後もこのような機会があるなら積極的に取り組んでいきたいという声をたくさん聞くことができた。

4. 今後の課題

コンソーシアムという形式で地域の学校に対する体力向上の取り組みを行ったのはそこに参加した各団体にとっても初めての試みであり、事務手続きをはじめとして連携にスムーズさを欠くところも見られた。今後継続していく上では、各構成員間のよりスムーズ

な連携方法を探る必要がある。また、事業の拡大のためには、各外部団体からのより多くの人材確保が必要である。

今回は主にスプリント能力と切り替えし走における敏捷性にフォーカスした体力向上の取り組みであった。しかし子どもたちの体力低下傾向はこれにとどまらず、特に投能力の低下に示されるような、今回ほとんどアプローチできなかった上肢を用いた全身の爆発的動作や、さらには全身持久力、そして跳躍力に対する取り組みが必要であろう。

また、今回は指導時間及び指導者の確保の点でグループを3つに絞ったが、本来であればもう少し多様な課題に応じた個別指導が可能な少人数の課題別トレーニングがより大きな成果を生むと思われる。今後の検討課題である。

最後に、今回明らかとなった各種の測定を実施し、その結果を分析することから個別課題を明確にし、それに基づいて個別の指導を行うことで、子どもの課題意識と積極性を生み出し成果を上げることができるというシステムを体育の授業中の活動のみならず、スポーツの部活動や、地域のクラブにおけるトレーニングにも応用することで、より科学的・合理的なスポーツ活動の推進に貢献でき、競技力向上という課題にも貢献することができると思われた。