



学研・教科の研究

体育・保健体育 ジャーナル

2019.07
第3号
Gakken

がん教育の推進と実践に向けて【理論編】助友裕子.....	1
ベースボール型教材としての「クリケット的要素」の可能性 —前編— 石塚 諭.....	5
シリーズ 体育授業における「かかわり」を考える② 清水 由.....	8
with Sports 河谷彰子さん 管理栄養士.....	12

体育・保健体育に関する情報や、授業のヒントなどをお届けしてきた『小学校体育ジャーナル』、『中学校保健体育ジャーナル』は、合本となり『体育・保健体育ジャーナル』として生まれ変わりました。小学校、中学校の枠組みを越えて、系統性を踏まえた指導が重視されている今日に対応し、これまでよりもさらに充実した内容で、指導や子どもたちの学びに役立つ情報をお届けしてまいります。

がん教育の推進と実践に向けて【理論編】 —なぜ、今がん教育なのか？—

日本女子体育大学教授●助友裕子

1 国民の2人に1人ががんに

国民の2人に1人が一生涯のうちにがんと診断される。また、加齢とともに各年齢階級の人口集団でがんに罹患している人の割合が高くなる（次ページ図1）¹⁾。このことから、児童生徒自身が罹患してなくても、近親者ががん患者がいる可能性が高いという点で、がんは児童生徒にとって身近な病気である。

2017（平成29）年に告示された中学校学習指導要領（保健体育編）において、がんは次のように解説されている。

(1) 健康な生活と疾病の予防
ア 知識

(ウ) 生活習慣病などの予防
① がんの予防
がんは、異常な細胞であるがん細胞が増殖する疾病であり、その要因には不適切な生活習慣をはじめ様々なものがあることを理解できるようにする。
また、がんの予防には、生活習慣病の予防と同様に、適切な生活習慣を身に付けることなどが有効であることを理解できるようにする。

（中学校学習指導要領（平成29年告示）解説 保健体育編）

さらに、「⑦ 生活習慣病の予防」と合わせて、次のようにも示されている。

なお、⑦、①の内容と関連させて、健康診断やがん検診などで早期に異常を発見できることなどを取り上げ、疾病の回復についても触れるように配慮するものとする。

（中学校学習指導要領（平成29年告示）解説 保健体育編）



中学校では、これまでに感染症を例に疾病の成立過程について理解する学習が行われてきたが、がんについてもその発生のメカニズムを理解しようとするものである。

また、疾病の「予防」を幅広く捉えようとするのも、今期改訂の特徴の一つである。高等学校では、一次予防（特異的予防や健康増進）のみならず、二次予防（早期発見・早期治療）や三次予防（重症化防止・リハビリテーション）に関する内容が改善され、これまでの健康の保持増進に関わる内容に加え「回復」に関わる内容が示された。がんは、これを学ぶ際の典型教材である。

2 がん教育導入の経緯

がんは、1981年に死亡原因の第1位となった。亡くなる人の3人に1人は、がんを死因としている。がん対策のより一層の強化を目指し、2006年にがん対策基本法が成立した。2007年にはがん対策推進基本計画が策定され、今期（2018年策定）で3期目となった。がん教育は、がん対策におけるすべての施策分野の基盤をなす取り組みとして位置づけられている。この転機が訪れたのは2012年で、がん医療が中心だったわが国のがん対策に、小児がん、がんの教育・普及啓発、がん患者の就労を含めた社会的な課題

を加えた第2期計画が策定された。

厚生労働省の所管であったがん対策は、がん教育分野の推進を文部科学省に託した。2013年、文部科学省の委託事業として財団法人日本学校保健会内のがんの教育に関する検討委員会が設置され、がん教育の目標や内容とその位置づけが議論された。翌2014年には、文部科学省ががんの教育総合支援事業を開始し、省内に設置された「『がん教育』の在り方に関する検討会」において、学校におけるがん教育の在り方が議論されるようになった。2015年3月、同検討会がまとめた報告書では、がん教育の目標と内容が次のように示された。

〈がん教育の目標〉

①がんについて正しく理解することができるようにする

がんが身近な病気であることや、がんの予防、早期発見・検診等について関心を持ち、正しい知識を身に付け、適切に対処できる実践力を育成する。また、がんを通じて様々な病気についても理解を深め、健康の保持増進に資する。

②健康と命の大切さについて主体的に考えることができるようにする

がんについて学ぶことや、がんと向き合う人々と触れ合うことを通じて、自他の健康と命の大切さに気付く、自己の在り方や生き方を考え、共に生きる社会づくりを目指す態度を育成する。

〈がん教育の具体的な内容〉

ア がんとは（がんの要因等）

イ がんの種類とその経過

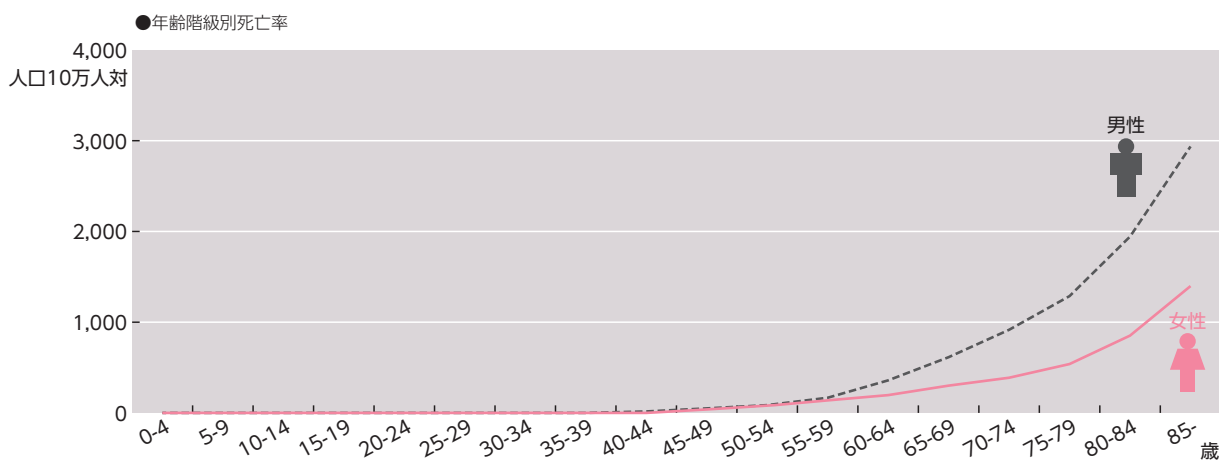


図1 がん罹患率～年齢による変化 (全がん, 2017年)
(国立がん研究センターがん対策情報センター「がん登録・統計」より作成)

- ウ 我が国のがんの状況
- エ がんの予防
- オ がんの早期発見・がん検診
- カ がんの治療法
- キ がん治療における緩和ケア
- ク がん患者の生活の質
- ケ がん患者への理解と共生

(文部科学省「学校におけるがん教育の在り方について報告」2015年(平成27)年3月)

この報告書を基に、2015～2016年にかけてがん教育用教材が作成され、モデル校による取り組み等を経て、2017年に改訂された学習指導要領においてその扱いが反映された。

3 がんのリスク要因

新学習指導要領で、保健分野の「内容の取扱い」にがんが示されたのは、中学校と高等学校である。しかし、小学校にも解説においてがんが明記されている。

(3) 病気の予防

ア 知識

(工) 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康

㊦ 喫煙については、せきが出たり心拍数が増えたりするなどして呼吸や心臓のはたらきに対する負担などの影響がすぐに現れること、受動喫煙により周囲の人々の健康にも影響を及ぼすことを理解できるようにする。また、喫煙を長い間続けるとがんや心臓病などの病気にかかりやすくなるなどの影響があることについても触れるようにする。

(小学校学習指導要領(平成29年告示)解説 体育編、下線部は筆者による)

喫煙ががんのリスク要因であることについては、9割以上の児童生徒が認識していたとの報告がある²⁾。しかし、その他の要因については、過度の飲酒は8割前後であるものの、運動不足、野菜・果物不足、塩分の過剰摂取、体型、細菌やウイルスへの感染については3割前後の回答割合であることが同報告で示されている²⁾。がんのリスクを高める要因を理解し、予防行動をとろうとする学びの過程が求められる。

この度の改訂で喫煙の健康影響の例示であった「肺がん」は「がん」に改められた。喫煙はほぼすべてのがんのリスクを高める要因であることは前述したも

の、中央教育審議会答申(2016(平成28)年12月21日)でも示されている「疾病等のリスク」の概念を理解したうえで喫煙によるがんのリスクを認識している児童生徒は、どの程度存在するのだろうか。以下は、その答申の中で、保健における学びの過程に目を向けた記述である。

(資質・能力を育成する学びの過程についての考え方)

保健については、健康に関心をもち、自他の健康の保持増進や回復を目指して、疾病等のリスクを減らしたり、生活の質を高めたりすることができるよう、知識の指導に偏ることなく、三つの資質・能力をバランスよく育むことができる学習過程を工夫し、充実を図る。また、健康課題に関する課題解決的な学習過程や、主体的・協動的な学習過程を工夫し、充実を図る。

(中央教育審議会「幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善及び必要な方策等について(答申)」2016(平成28)年12月21日、下線部は筆者による)

「疾病等のリスク」とは、例えば、すべての喫煙者ががんに罹患するわけではなく、またすべての非喫煙者ががんに罹患しないわけではない、という意味合いを含んでいる。疫学研究デザインの考え方が浸透し、喫煙をしないほうががんに罹患するリスクが下がるという認識に立ち、疾病の予防行動を選択できるようになる資質・能力が求められる。そうでないと、これまでの学習指導要領解説にあった「肺がん」という教材が、肺がん患者といえば喫煙者であった者という固定観念(スティグマと呼ばれる)³⁾を生むことにもつながりかねない。

4 がん教育の位置づけと内容の取扱い

「疾病等のリスク」を正しく捉えることにより、がん患者への偏見が緩和できる可能性があることは前述した。一方、児童生徒の9.5割がテレビからがん情報を得ているという報告がある⁴⁾。テレビをはじめマスメディアで扱われるがんは、死に直結した印象を与えるものが多い。国内の新聞記事を見ても、芸能人等のがん闘病の話題が多く、がんの予防法に言及したものは極めて少ない⁵⁾。がんは、コントロールが可能な疾病であること(がんについて正しく理解する)、

ひいてはがん患者への理解を促し共に生きる社会の形成に寄与すること（健康と命の大切さを主体的に考える）が求められるが、保健だけでがん教育を行おうとすると限界がある。

保健では、生活習慣を扱う単元にがん教育実施可能性を見いだせるが、がんの三次予防に関しては高等学校ですらも触れる程度とされており、がん患者への理解や共生に関してはどの校種でも示されていない。先行事例を概観すると、保健に加え総合的な学習の時間、特別の教科 道徳、学級活動等ががん患者や医療者を外部講師として招き講話を実施しているものが散見される。つまり、社会に開かれた学校づくりの一環としてがん教育を実施し、カリキュラムマネジメントを図る場として捉えることができよう。その一例として、表1を示す。がん教育は、保健と他教科等を関連づけることで、すべての内容が実施可能となる。

表1 がん教育の内容とその取扱い（筆者試算）

文部科学省「学校におけるがん教育の在り方について報告」2015（平成27）年3月 記載の内容	小学校		中学校		高等学校	
	保 健	そ の 他	保 健	そ の 他	保 健	そ の 他
一次予防 ア がんとは（がんの要因等）	○	●	●	●		
エ がんの予防	○	●	●	●		
二次予防 オ がんの早期発見・がん検診	○	○	○	○	●	●
個人生活 イ がんの種類とその経過			○	○	●	●
社会生活 ウ 我が国のがんの状況					●	●
三次予防 カ がんの治療法					○	○
キ がん治療における緩和ケア					○	○
共 生 ク がん患者の生活の質		◎		◎	◎	◎
ケ がん患者への理解と共生		◎		◎	◎	◎

●…理解する ○…触れる ◎…考える

5 「健康を支える環境づくり」の充実

中央教育審議会答申（2016（平成28）年12月21日）では、各教科の特質を示すためにその見方・考え方が整理された。

〈保健の見方・考え方〉
「保健の見方・考え方」については、疾病や傷害を防止するとともに、生活の質や生きがいを重視した健

康に関する観点を踏まえ、「個人及び社会生活における課題や情報を、健康や安全に関する原則や概念に着目して捉え、疾病等のリスクの軽減や生活の質の向上、健康を支える環境づくりと関連付けること」と整理することができる。

（中央教育審議会「幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善及び必要な方策等について（答申）」2016（平成28）年12月21日、下線部は筆者による）

健康を支える環境づくりとは、小学校では「地域の様々な保健活動の取組」、中学校では「健康を守る社会の取組」、高等学校では「保健・医療制度及び地域の保健・医療機関」や「様々な保健活動や社会的対策」等の各単元で展開が可能である。しかし、平成25年度『学習指導要領実施状況調査』の教師質問紙調査結果を見ると、公表されている小学校、中学校ともに、これらの単元に児童生徒が興味をもちやすいと回答している教師の割合は、興味をもちにくいと回答している者の割合を下回っている。早く見つければ助かるはずの命を守るための取り組みであるがん検診の受診率は、日本はいまだ5割前後であり、8割前後の欧米諸国と比して課題を抱えている。がんを題材とすることでこれらの単元の充実を図りたい。個人生活における健康の保持増進や回復を目指し、社会生活における「健康を支える環境づくり」に貢献できるようになる児童生徒の育成が、がん教育には期待されているのではないだろうか。

次号【実践編】に続く。

【参考文献】

- 1) 国立がん研究センターがん対策情報センター. 最新がん統計. https://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/stat/summary.html
- 2) 植田誠治, 杉崎弘周, 物部博文, 衛藤隆, 渡邊正樹, 助友裕子, 森良一. 日本の児童生徒のがんについての意識の実態. 学校保健研究. 2014; 56 (3) : 185-198.
- 3) Chapple A, Ziebland S, McPherson A. Stigma, shame, and blame experienced by patients with lung cancer: qualitative study. BMJ. 2004; 328 (7454) : 1470.
- 4) 物部博文, 植田誠治, 杉崎弘周, 衛藤隆, 渡邊正樹, 助友裕子, 森良一. 日本の児童生徒のがんの原因についての認識と情報源. 学校保健研究. 2014; 56 (4) : 262-270.
- 5) Miyawaki R, Shibata A, Ishii K, Oka K. News coverage of cancer in Japanese newspapers: a content



ベースボール型教材としての「クリケット的要素」の可能性 —前編—

宇都宮大学講師●石塚 諭

1 はじめに

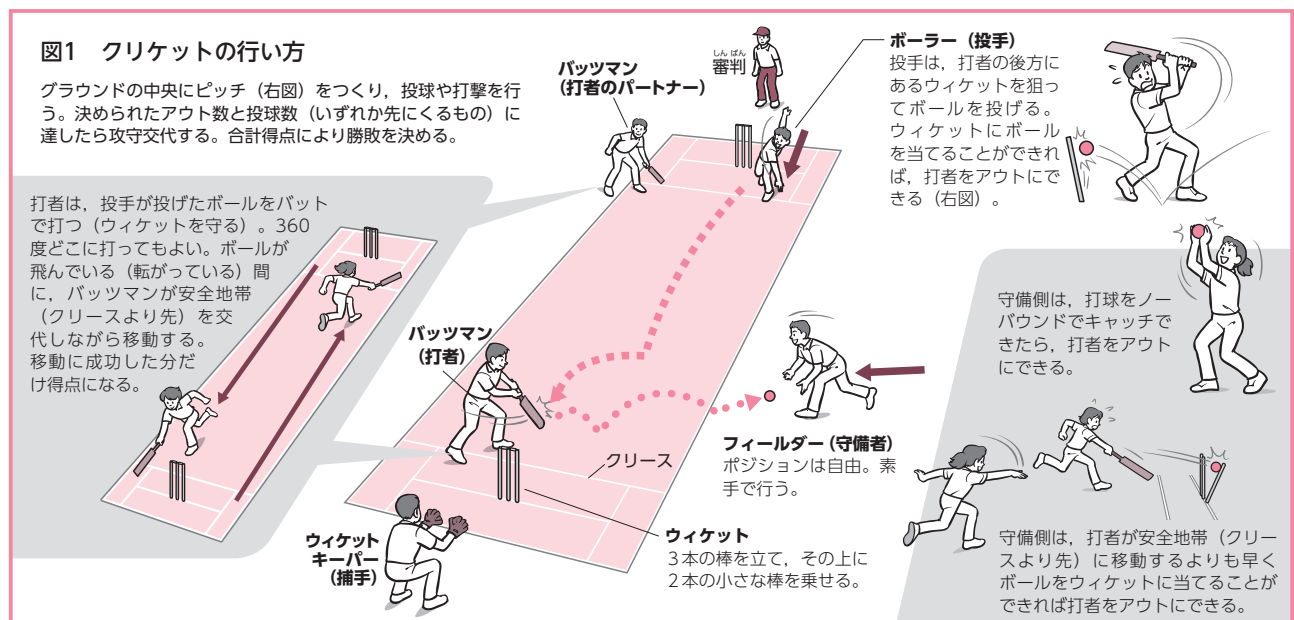
小・中学校の学習指導要領におけるボール運動・球技系の領域では、「型」でその内容が示されています。種目名が後退し、「型」で分類されたことにより、「型」に共通した課題をどのように解決していくのかということが、この領域の学習内容として求められているといえます。しかしながら、各「型」の名称に着目すると、「ベースボール型」だけは種目名（ベースボール＝野球）が色濃く残っていることに気が付きます。それは、学習指導要領解説に示された例示を見てもわかるように、この型に属するスポーツが野球やソフトボールを軸にいくつかの種目に限られてしまうことに起因しているように思えます。そのため、実践化するにあたり、どうしても野球やソフトボールが基になり、その枠組みにとらわれてしまうことになるのです。そして、既存の野球やソフトボールを教えようとするあまり、野球をよく知らない子や苦手な子は「何をやっているのかわからない」状態に陥ることになり

ます。

そのような問題を乗り越えるために、これまでも優れたベースボール型の実践が数多く提案されてきました。しかし、野球という枠組みにとらわれすぎてしまい、つい「本当の野球ではね…」「本当のルールではね…」という言葉を加えて指導してしまうことはありませんか。本稿では、既存の野球の枠組みにとらわれず、もっと広くベースボール型の魅力を考えていくために、クリケットを基にした教材の可能性について考えてみたいと思います。

2 クリケットとは

クリケットは日本では馴染みの薄いスポーツかもしれませんが、世界的にみると競技人口は野球よりも多いといわれ、イギリスやオーストラリア、インドなどを中心に盛んに行われています。クリケットの行い方については下の図1で簡単に説明しますが、詳しくは日本クリケット協会WEBサイトを参照してください。



*ここでは正式ルールを基に行い方の概要を説明しているが、コートや用具の工夫も含め、授業で取り上げるゲーム例については、次号で取り上げたい。



3 クリケット的要素の魅力

(1) シンプルなゲームの構造

クリケットは、ゲームの構造が大変シンプルといえます。最初の攻防は、ウィケットを倒すか、倒させないかを巡る攻防です。この攻防を一次ゲームとすると、一次ゲームに成功した打者は走者となり、二次ゲームである「ボールと走者の鬼ごっこ」に参加することができます。ベースボール型は、このような「打者が走者になろうとするゲーム（一次ゲーム）」と「走者が進塁しようとするゲーム（二次ゲーム）」が複合された構造（鈴木ら、2003）になっていますが、特にクリケットは、常にウィケットを巡る攻防になっているため、学習者にとってわかりやすい構造であると考えます。

(2) 明確なプレイヤーの目的

それぞれのプレイヤーの目的が明確であることも魅力の一つであると考えます（表1）。バッツマンの目的は、表1の①→②というように順序が決まっています。野球も同様に、「打って→走る」という順序がありますが、「どうして投げるのか、どうして打つのか」という問いには、クリケットのほうが答えやすいかもしれません。つまり、的になる目標（ウィケット）をねらってボールを当てる、当てられないようにバットで守るということがはっきりしているのです。この「何をしているのか」ということがプレイヤーに明確に理解されていることがゲームに参加し、学びを深める前提であると考えます。

(3) 常に存在する走者の意思決定

先に述べた「ボールと走者の鬼ごっこ」を行う際に、クリケットでは、走者の意思決定が常に存在します。具体的には、次の安全地帯（野球の場合は塁、クリケットの場合はウィケット）に進むか進まないかという意思決定です。野球の場合、安全地帯の定員が1名であるため、走者の意思に関わらず進まなければいけない場面と進まなくてもよい場面が生まれます。この理解が複雑なため、教材化された多くのベースボール型実践の場合、ボールが塁に到達する前に、どこまで進むことができるか、というルールになることがあります。このルール修正は、大変シンプルでわかりやすいと思いますが、走者の意思決定は、「打ったら全力で走る」ということに限定されてしまいがちになります。しかし、クリケットの場合、進むか進まないかの意思決定を常に行わなければなりません。さらに、その意思決定は、反対の安全地帯にいるパートナーと共有することになります。進塁方向とは逆方向にボールが飛ぶこともあるので、進塁か否かを判断する意思決定の主体は、ボールの位置によって決まるともいえます。そのため、2人のコミュニケーションが必要不可欠であるといえます。具体的には「ゴー」や「ステイ」といった声をかけたり、手で合図を送ったりすることが考えられます。

(4) 360度可能な打撃

野球を基にしたベースボール型ゲームの場合、打者の後方にボールが飛んだ場合は、ファウルとして処理されます。しかし、クリケットの場合、360度どの方向にボールが飛んでも有効となります。そのため、打

表1 プレイヤーの目的

プレイヤー	目的 *①②は順序性がある
ボーラー (投手)	ウィケットにボールを当てる
バッツマン (打者)	①ウィケットにボールを当てられないようにバットでボールを打つ (守る) ↓ ②ウィケット間を移動する (パートナーと入れ替わる)
フィールダー (守備者)	①バッツマンが打ったボールを捕る (できればノーバウンドで) ↓ ②バッツマンの移動より早く、ウィケットにボールを当てる

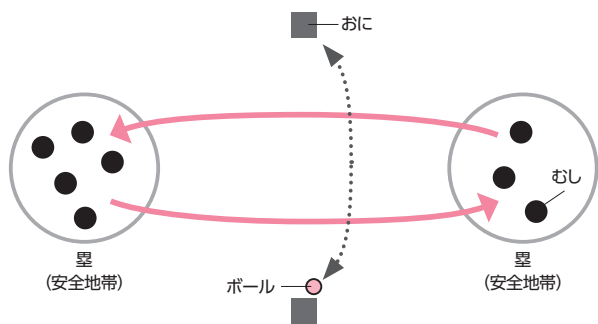
者は、バットに当たりさえすれば、第一の目的である「ウィケットを守る」ことに、成功したことになるのです。そのため、操作が苦手な学習者にとっても「うまく打てない」という範囲が一気に狭まり、同時に、意図的に打つことができる方向が広がったことにもなります。これまで失敗と考えられていたことも、状況によっては成功に変わるということです。

(5) 定位置を考える守備

360度にボールが飛んでくるため、守備者の位置も勝敗を分ける重要な要因になるかもしれません。学習者の中にクリケット経験者が少ないと考えると、定位置というものが学習者の中に存在しないこととなります。どこで誰が守るのか、という課題を考えていくのもクリケットならではの魅力ではないかと考えます。

4 ベースボール型の導入のアイデア

読者の皆さんは、「ろくむし」という遊びをご存知でしょうか。この伝承遊びは、次のようなルールになっています。



- ・参加者を「おに」(2人)と「むし」(8人程度)に分ける。
- ・2つの塁(安全地帯)の間にいる「おに」がキャッチボールを続ける。
- ・「むし」は「おに」にボールを当てられないように「塁(安全地帯)」を行き来する。
- ・「むし」は「おに」にボールを当てられたり、ボールを持った「おに」にタッチされたりするとアウト(「おに」の勝ち)になります。
- ・「むし」がアウトになる前に「塁」を6往復することができれば、あがり(「むし」の勝ち)です。

ろくむしでは、おにがむしをねらって投げたボールが外れて遠くに転がっているときに、最大のチャンスになります。つまり、ボールが遠くにあるうちに、塁(安全地帯)間を往復移動するという構造になっているのです。この構造はクリケットに似ています。

この遊びを続けていくと、おにがキャッチボールをミスしないようになっていきます。そうなると、容易に移動することができませんので、むしが意図的にボールを遠くに移動できる仕組みが必要になってきます。それが、クリケットや野球のバッティングということになります。そのように考えると、この「ろくむし」は、ベースボール型の課題を理解していく上で、最適な導入になると考えています。もちろん、人にボールを当てるという行為が含まれていますので、その点については配慮が必要になるかと考えます。

5 今号のおわりに

既に提案されている「野球を基にした教材」にもクリケット的要素を取り入れることは十分可能であると考えます。つまり、私は、安易にクリケットをやればよいと思っているわけではないのです。クリケットのもつシンプルな構造をはじめとする、わかりやすさをベースボール型の教材に取り入れてみては、というのが本稿の提案です。そのため、クリケットという言葉を使わずに授業を行うことも可能ですし、既成概念を崩すために意図的にクリケットという言葉を使うことも考えられます。いずれにしても、このゲームは何を競い合っているのかという学習者の理解を促し、ゲームのおもしろさに没頭しながら、課題解決を行うような授業につながることを願っています。

次号では、中学校の実践を中心に紹介しながら、さらに具体的にクリケット的要素の価値に迫りたいと思います。

【参考文献】

鈴木 理, 土田了輔, 広瀬勝弘, 鈴木直樹 (2003) ゲームの構造からみた球技分類試論. 体育・スポーツ哲学研究25 (2) : 7-23.

(p.5 イラスト: 佐久間広己)



シリーズ 体育授業における「かかわり」を考える③

言葉をかける側とかけられる側, 双方に学びのある「口伴奏」と「応援」

筑波大学附属小学校教諭●清水 由

1 体育授業における「教え合い」「話し合い」

体育授業での「かかわり」は、身体によるかかわりと言葉によるかかわりの2つに分けることができます。前号で、身体によるかかわりの具体を「補助」として、その行い方を含めて具体的に示させていただきました。教師による補助も子ども同士の補助も、学習成果を上げると共に、相互の信頼関係を結ぶ大きな「しかけ」であることを述べさせていただきました。

今号では、「しかけ」としての言葉によるかかわりの具体例を挙げさせていただきます。

言葉によるかかわりというと真っ先に思いつくのは「教え合い」や「話し合い」ではないでしょうか。体育授業の場合、できた子がまだできていない子に助言をするという教え合いの姿が想像できます。話し合いは、作戦会議や演技づくりを話し合いながら考えていく姿が想像できます。

ところが、体育授業における子どもたちの教え合いや話し合いは、その成果が疑問視されることがあります。よく指摘されるのは、教え合いは、子どもたちが教え「合う」活動にならないという点です。できる子がまだできていない子に教える姿はすばらしいのですが、まだできていない子は教えられる一方で、学びとして偏りがあるということです。また、話し合いでは、何を話してよいのかわからず意見が言えないまま話し合いの時間が終わってしまったり、時間が長すぎて運動する時間が短くなってしまったりするという点です。

教え合いや話し合いを効果的に行うには、子どもたちに具体的な視点を持たせる必要があります。

教え合うための具体的な視点とは、運動の一連の流れの中のどこを、どのタイミングで見る必要があるのかを明確にすることです。例えば、壁逆立ちを行う場

合、あごを上げるために、マットを見ているかどうかを指摘し合うようにします。運動の一連の流れの中で、一つの事実に絞って指摘し合うようにするということです。事実の指摘であれば、まだできていない子もすでにできている子に教えることができます。そのような具体的な視点がなければ、運動全体を漠然と見ることになり、曖昧な助言を繰り返すことになりません。

また、話し合うためには、話し合うもととなる情報が必要です。例えば、マット運動での演技づくりを話し合うときは、次のような3つの視点を共有化しておく必要があります。

- ①技の選択……………どんな技ができるのか？
- ②マットの空間の使い方……………どこから始めてどこで終わるのか？
- ③時間の使い方……………同時に行うのかタイミングをずらすのか？

このような具体的な視点から考えることで効果的に話し合うことができます。

ただ、これらのような教える・考えを言い合うといった言葉によるかかわりは、体育に限らずすべての教科・領域で行われています。

2 体育授業独自の「かかわり」「口伴奏」と「応援」

体育授業での言葉によるかかわりには「口伴奏」や「応援」といった方法があります。体育授業では、運動のポイントを意識しながら動くことが大切ですが、動き出した瞬間に忘れてしまう子も多くいます。そのようなとき、「口伴奏」や「応援」で、周りの子がリズムカルにタイミングよくポイントの声をかけることで、動いているときでもポイントを意識できるようになります。これらは、他教科の授業にはない体育授業

独自のかわりといえます。

このような言葉がけの手立てを授業に入れていくことは、次のような利点が考えられます。

- ①声をかけられる子は、運動の流れの中でポイントを言われることによって、より意識することができる。
- ②声をかける子にとっても、ポイントを言うことでより明確に理解できたり、リズムが身体に染み込んだりしてできるようになりやすい。
- ③口伴奏や応援の言葉が共通言語となり、子どもたちの共有財産となる。
- ④まだできていない子が周りの子の口伴奏や応援によってできるようになる瞬間は、集団としての一体感を高める。
- ⑤子どもたちの声が出ることによって授業に勢いが生まれ、雰囲気よくなる。

「口伴奏」は、自然と口に出る簡単なリズムに乗せ、ポイントとなることを、運動をしている子の横で、仲間同士で言葉がけをする活動です。子どもの感覚言葉（オノマトペ）を入れたり、自己観察や他者観察によって得られたコツやポイントをリズムに入れ込めます。具体例は後ほど紹介します。

「応援」は、子どもたちから出る「頑張れ」とか「ドンマイ」といった言葉です。こういった声が出ることによって盛り上がり、授業に勢いが生まれます。ただ、ここではもう1歩踏み込んで、運動のポイントを入れた応援もできるようにしていきます。「応援」の具体例は、後ほどP11で紹介します。

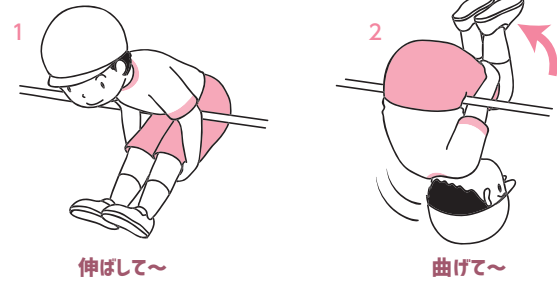
3 成果の上がる「口伴奏」の具体例

①鉄棒運動「抱え込み回り（だるま回り）」

鉄棒運動は、口伴奏を行いやすい領域です。子どもたちが口ずさむリズムと動きがシンクロしやすく、できるようになったことが明確なので大変盛り上がりやす。

抱え込み回りは回転軸の固定がしやすく、足の曲げ伸ばしによって回転の勢いをつけます。足の曲げ伸ばしのタイミングを「伸ばして～、曲げて～」の口伴奏に

乗せて繰り返します。

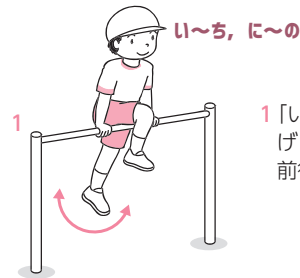


伸ばして～

曲げて～

②鉄棒運動「後方片ひざかけ回転」

後方片ひざかけ回転は、ひざの裏で回転軸を固定し、上半身の伸び縮みによって回転の勢いをつけます。



1「い～ち、に～の」で下げている足を後ろから前後に振ります。



2「空」のところで回転軸となるひざ裏を鉄棒に固定します。同時に背中を伸ばして後ろに倒れます。後ろに倒れるときの視線として「空」を見ます。



3そのまま勢いよく回転して、鉄棒に上がる直前にひざと胸をくっつけるようにして背中を丸めます。そのときの視線が「おなか」になります。

③長なわ跳び「8の字跳び」

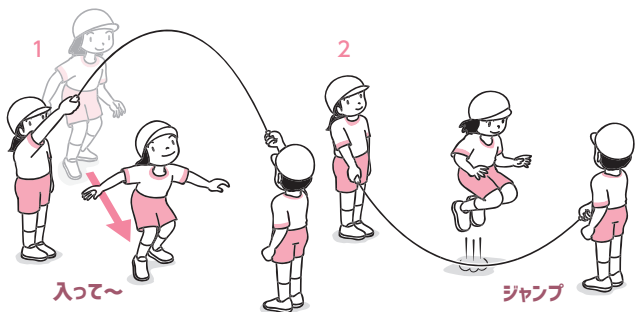
長なわ跳びは、回し手と跳び手が息を合わせることでできるようになる運動です。口伴奏によって回し手と跳び手はもちろん、そのグループ全員のリズムを合わせることができます。

入るタイミングだけを「はい！」や「入って～」と言ったり、ジャンプするタイミングだけを「ジャンプ！」と言ったりすることもできます。

8の字跳びはもちろん、ダブルダッチも口伴奏でできるようになります。ダブルダッチは「入って～、ジャ

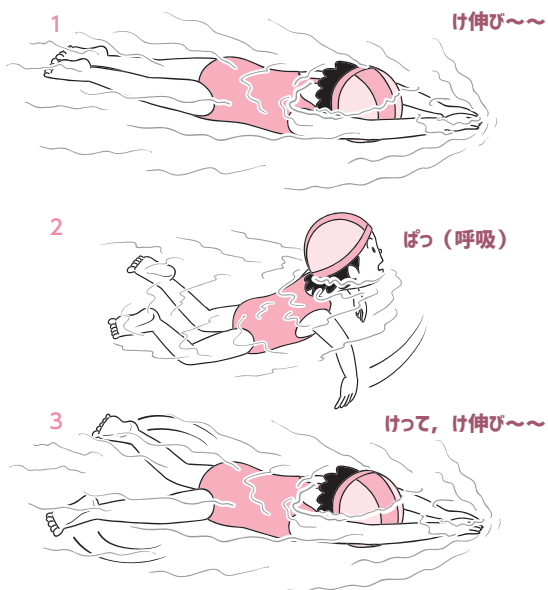


「**ンブ、入って～、ジャンプ**」までは同じですが、入った後のジャンプのリズムを「**ジャンプ、ジャンプ、ジャンプ**」と連続で跳ぶようにします。



④水泳運動「平泳ぎ」

平泳ぎがまだ泳げない子は、手と足をたくさん動かしてしまったり同時に動かしてしまったりしがちです。口伴奏で動きの順序性とリズムのイメージをつかむことで、キックをした後のけ伸び姿勢をしっかりとらせませす。頭が水面に浮いてくるまでけ伸び姿勢を維持させませす。



⑤体づくり運動「よじ登り逆立ち」

よじ登り逆立ちの口伴奏は、運動の行い方を確認していくものです。教師が「手を着いて」と言ったら、見ている子どもたちに「手を着いて」と復唱させるのもいいでしょう。また、ポイントを入れていくこともできます。例えば、次のような感じです。

教師「**手を着いて**」
子ども「**手を着いて**」

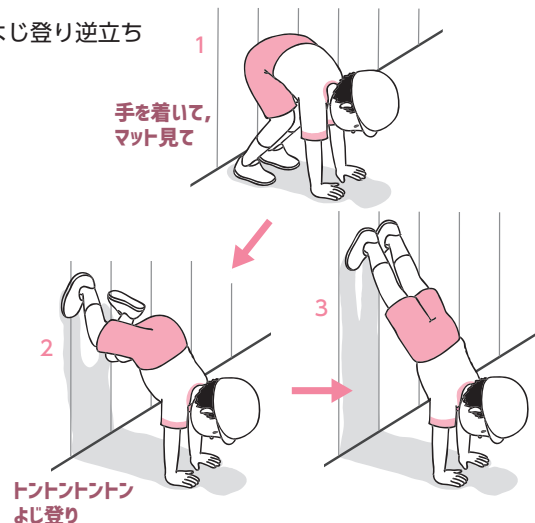
教師「**マット見て**」

子ども「**マット見て**」

教師「**トントントントンよじ登り**」

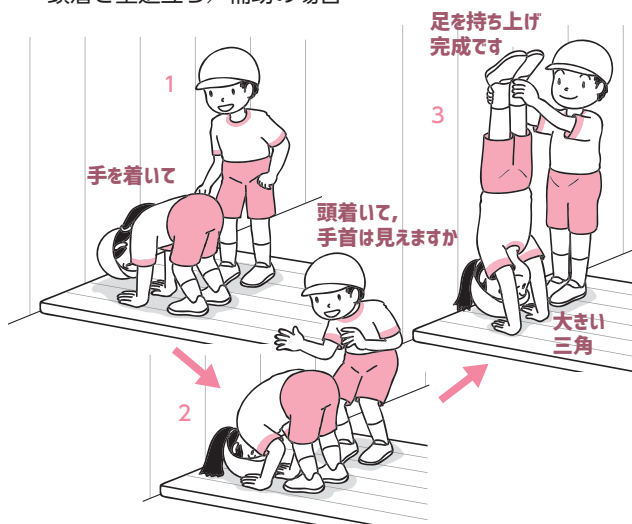
子ども「**トントントントンよじ登り**」

よじ登り逆立ち

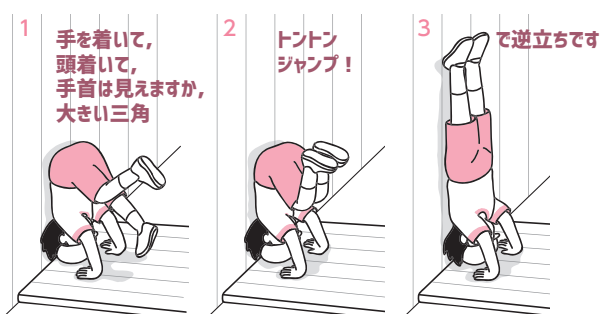


同様にしている子どもたちに復唱させながら「**頭着き壁逆立ち**」でもポイントを入れて取り組むことができます。

頭着き壁逆立ち／補助の場合

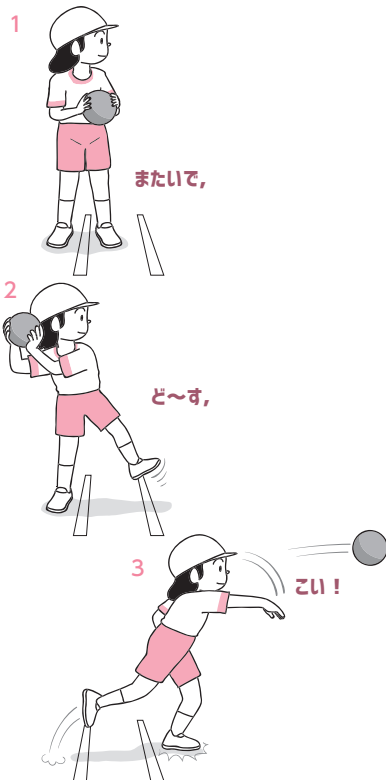


頭着き壁逆立ち／1人の場合



⑥体づくり運動「ボール投げ」

ボール投げは、口伴奏によってひねり動作と重心移動を意識できるようにします。線をまたぐことで投げる方向に対して横を向けさせます。「ど〜ず」の口伴奏でお相撲さんの四股のように前足を上げて重心を後ろにかけます。「ズい！」で1歩前に踏み出しながら上体を前にひねってボールを投げます。



4 成果の上がる「応援」の具体例

「応援」は、「頑張れ」とか「ドンマイ」といった励ましの言葉をかけることで適度な緊張感が生まれ通常よりも頑張れる効果があります。体育授業ではそれに加え、具体的な運動のポイントも応援として言葉がけできるようにしていきたいところです。また、運動をする子が頑張れるように声をかけるという意味では、口伴奏自体も応援に含まれます。

①ボール運動ゴール型

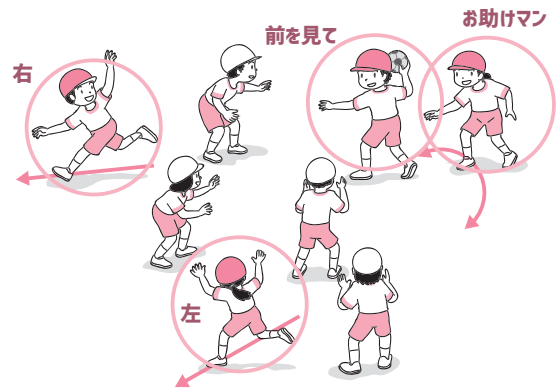
“前を見て、右、左、お助けマン”

ゴール型では、ボールを（シュートも含め）前に運ぶことを最初に考えさせます。ボールを持ったまま

は「前を見る」ことを最初に行い、前にいる味方にパスをするのか、ボールを持ったまま待つ（キープする）のか判断します。

ボールを持っていない子は、味方がボールを持ったらその子の右斜め前か左斜め前のどちらか味方が居ない方に走り込みます。どちらにもすでに味方が居たり、走り込んでも守りがいてパスをもらえなかったりするようであれば、お助けマンとしてボールを持っている子の横か後ろの位置に走ります。

特に、コートサイドで見ている子が「右に誰もいないから〇〇くん右に走って！」とか「〇〇くんお助けマンの位置に走って！」といった応援ができるようにします。

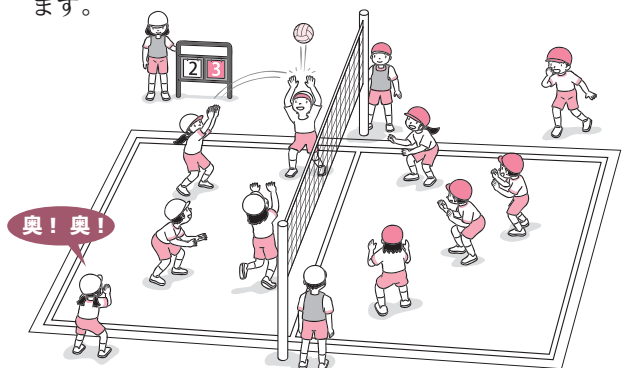


②ボール運動ネット型

“（落とすのは）手前、奥、右、左”

ネット型の場合、ボールを相手コートのどこに落とすと得点できるのかを考えながらゲームを行わせます。相手コートにアタックなどで返すときにどこをねらうのかを判断するのです。

コートサイドの子は、相手の陣形を見て「手前が空いてる！」とか「奥！奥！」といった感じで応援をします。



(p.9~11 イラスト：立岡正聡)



河谷 彰子さん | 管理栄養士

スポーツを始めた子どもたち、部活動に励む学生、オリンピックを目指すアスリート……。そんな人々を食事面でサポートするのが栄養士だ。今回は、世代や競技を問わず、選手の身体づくりを支える管理栄養士の河谷彰子さんに、現場のエピソードを交えながら仕事の奥深さややりがいについて聞いた。

取材・文／荒木美晴

学生時代は“健康”をテーマに勉強に励んだ河谷さん。そのため、現在もクリニックで中高齢者の栄養指導などにあたる。スポーツに関わるようになったのは、18年前に知り合いのコーチの依頼で選手の食事のサポートをしたのがきっかけだ。そこから仕事の幅が広がり、今ではサッカーのジュニアユースやJリーグチーム、大学のラグビー部、ラグビーセブンズアカデミー、企業のヨット部などで選手の栄養アドバイスを行う。

「勝つためにサポートする仕事」と言い切る。そのため、アプローチする対象は選手自身のみならず、保護者や家族に広がり、食育活動にも力を入れている。

管理栄養士の目から見て、一流の選手は食事を含めて自己管理ができているという。「あるコーチが、サッカー選手に、『日本代表を経験したことがある選手で、ロッカーが汚い奴は見たことがない』と話していました。私の立場から言うと、『日本代表を経験したことがある選手で、朝食を食べていない人はいない』です。朝食を食べたからといって、日本代表になれるわけでも強くなれるわけでもないけれど、やるべきことをやってプレイに集中できる選手は、やはり結果を残しています」

そこに到達するには、正しい「食の知識」が必要だ。それも、幼稚園や小学校という早い年代での食育が望ましいという。「そこを基盤にして中学、高校と知識を積み重ねて、それ以降はスキルを高めることに注力してほしい。実は、大学生や国体選手でも、補助食と非常食の違いを知らない選手がまだ多くいます」と河谷さん。

成長過程の子どもがいる家庭では、保護者への食育指導も大切だ。「ある小学生チームのコーチから、ハーフタイム中に保護者がお菓子を与えるのをやめさせたい、と相談されたことがあります。私はどのように伝えればよいか考えた末、『子どもたちは将来、日本代表や世界で活躍する可能性がある。憧れのあの選手がハーフタイムにお菓子を食べているところを想像できますか？ 皆さんはその将来の日本代表選手に、よくない習慣を伝えようとしているのですよ』と話したら、ハッとされていました」

一方で、中学生や高校生になると保護者よりも監督やコーチの影響が強くなる。河谷さんは、その指導方法が気になるという。「かつては、運動後にオレンジジュースを

飲むと疲労回復になるとして積極的に勧めていましたが、実は今は違います。その情報更新がされないことや、『体重を増やせ、減らせ』といった結果のみを言う人が多いんです」と河谷さん。その結果、食にトラウマを抱えるジュニア選手も少なくないそうだ。

「結論だけではなく、方法を正しく伝えてあげることが大切。今はスポーツ栄養の情報があふれていますが、それを整理することも重要です。大人の食育も必要で、管理栄養士として子どもたちの食環境が将来の延長上になるものを築いてあげたいと、強く思います」

プロや実業団のチームをサポートする場合などは、他の専門職との連携がより重要になる。管理栄養士が選手のカウンセリングを行うときは、フィジカルコーチらとタッグを組むそうだ。コーチが指摘した不調について、河谷さんが“食事をキーワード”に選手の生活について聞き取っていくと、原因にたどり着くことも多いとか。選手やチームとの信頼関係は、こうして築かれていくのだ。

「食事が結果に直結するわけではないけれど、トレーニングと同じくらい大事な要素。彼らが遠回りせず輝けるよう、これからもサポートしていければ」と河谷さん。

今年は選手の海外遠征に帯同する機会が増える見込みです。ますます多忙の身となるが、変わらず選手やチームに寄り添い、ともにゴールを目指すつもりだ。



PROFILE ● かわたに あきこ

日本女子大学家政学部食物学科管理栄養士専攻卒業、筑波大学大学院体育学コーチ学専攻卒業。さくら整形外科クリニック管理栄養士、慶應義塾大学非常勤講師を務める傍ら、フリーランスの管理栄養士として、(公財)日本ラグビーフットボール協会セブンズアカデミー、DO SOCCER SCHOOLの栄養アドバイザー、豊田自動織機49erFXチームサポートとして活躍中。

学研・教科の研究

体育・保健体育ジャーナル 第3号

『小学校体育ジャーナル』(通巻90号)

『中学校保健体育ジャーナル』(通巻116号)

平成31(2019)年1月発行

発行人…甲原洋 編集人…木村友一 発行所…(株)学研教育みらい デザイン…宮塚真由美 表紙オビイラスト…丸山誠司 印刷所…(株)廣済堂

●お問い合わせは、「小中教育事業部」へ 〒141-8416 東京都品川区西五反田2-11-8 学研ビル
内容については▶TEL. 03-6431-1568 (編集) それ以外のことは▶TEL. 03-6431-1151 (販売)
「学研 学校教育ネット」 <https://gakkokyoiku.gakken.co.jp/>

●「体育・保健体育ジャーナル」のPDF版は、上記WEBページから。

●電子版(iOS用)は、「ブックビヨンド」から。