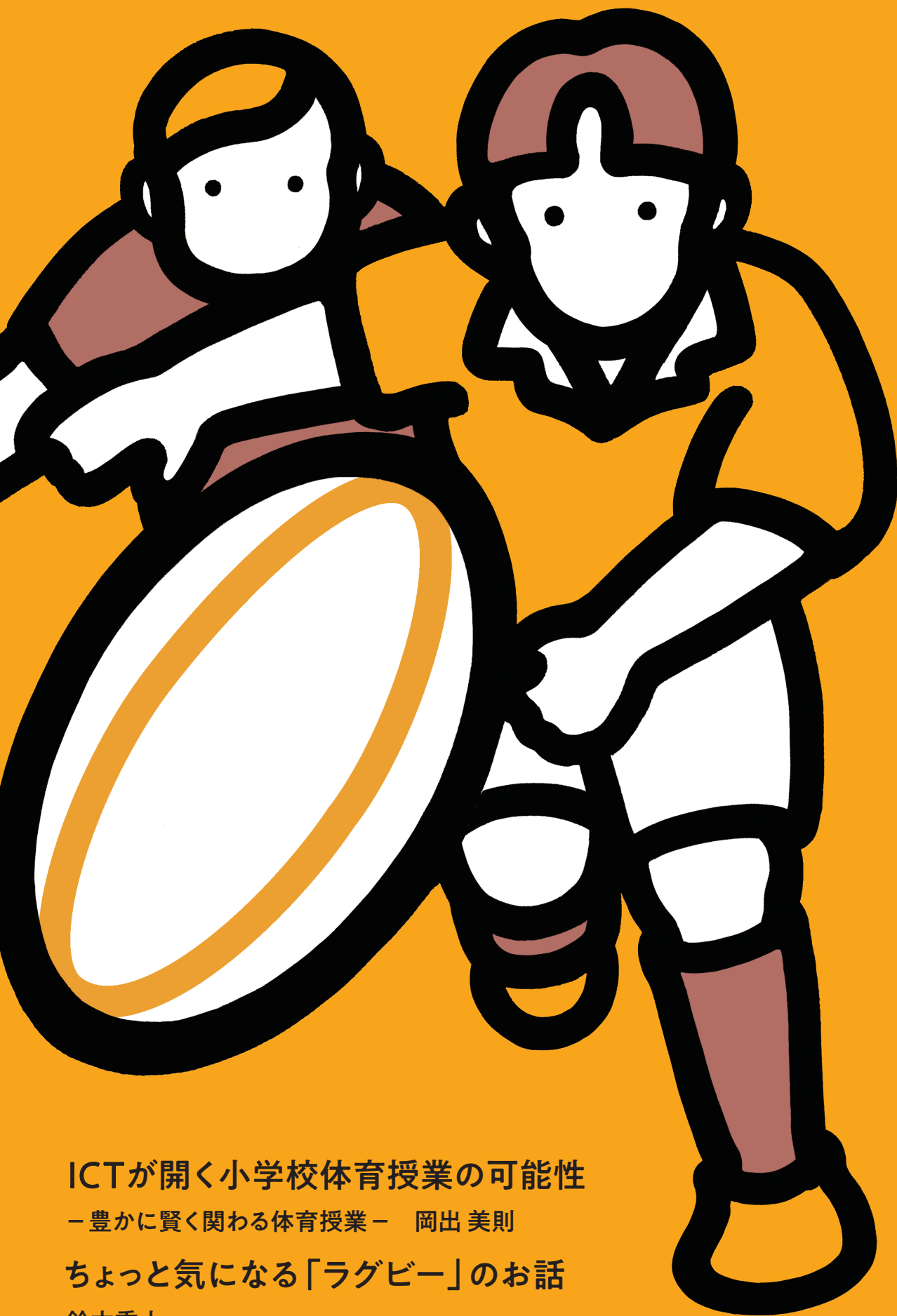


学研・教科の研究

# 体育・保健体育ジャーナル

第 22 号  
2023

Gakken



ICTが開く小学校体育授業の可能性

—豊かに賢く関わる体育授業— 岡出 美則

ちょっと気になる「ラグビー」のお話

鈴木秀人

連載 ICT実践レンピ Vol.7

連載 体育・保健体育と日常をつなぐ 保健室ギャラリー 第6回

連載 WITH SPORTS 稲田 弘さん(90歳の現役トライアスロン選手)



# ICTが開く小学校体育授業の可能性

— 豊かに賢く関わる体育授業 —

日本体育大学教授 おかでよし のり 岡出美則

## 1 体育の直面する課題解決に向けたICTの可能性

ICTは、時間と空間、教師、仲間、言葉の制約を超えた学びを開いてくれる。また、クラウド活用を前提としたICT活用の環境整備が、その可能性を一層高めている。その結果、ICTを活用した豊かな学習成果の保証に向けた授業改善が可能になっている。では、体育の授業ではこの可能性をどのように活用できるのだろうか。

小学校体育に関しては、① 運動する子どもとそうでない子どもの二極化傾向、② 運動時間の減少に伴う体力の低下、③ 健康課題を発見し、主体的に課題解決に取り組む学習が不十分、という状況が指摘されている。

この状況でのICT活用は、① 運動の行い方の理解、技能の習得といった知識及び技能の習得、② 自己や友達の課題の発見、練習方法の工夫・改善といった思考力、判断力、表現力等の育成、③ 友達との教え合いの充実、自己の変容の確認等の学びに向かう力、人間性等の涵養を促すことが期待されている。その結果、① 苦手だった運動ができるようになり、運動が好きになる、② 運動することへの意欲が高まり、積極的に運動するようになる、③ 自己の健康課題に主体的に取り組むようになることが期待されている(文部科学省、GIGAスクール構想)。

しかし、これらはICTを導入すると自動的に達成されるわけではない。実際、ICTの効果的な活用には人への支援、環境への支援、ツールへの支援が必要になると指摘されている(スポーツ庁、2022、p.107)。そのため以下では、体育の授業におけるICTの活用方法とそのメリットを見、並びに教師の視点から確認したい。

## 2 児童はICTをいつ、どのように活用するのか

児童のICTの使用方法として最もよく紹介される例は、モデルになる技能を確認することや自身の動きを確認することであろう。自分の動きは自分では直接見ることができない。そのため、解決すべき課題を直接確認することも難しい。しかしICTは、自身の動きを撮影し、撮影した動きをスローモーションで確認したり、モデルとなる動きや仲間と比較して自身の動きの課題を確認したりすることを可能にする。また、動いたときの感覚と撮影した映像を重ね合わせることで、動きの修正が容易になる。また、ゲームであれば、コート全景を収録した映像を視聴することで、ゲームの状況を俯瞰的に把握することが可能になる。それにより、ゲーム中の判断の選択肢を豊かにすることも期待できる。

なお、ICTはもっぱら個人的に活用するものと考えられる傾向がある。しかし、ICTが提供する情報は誰もが共有可能である。むしろそれを人と共有することで、児童相互の関わりを生み出すツールとしてもICTが機能し始める。実際、映像を視聴しながらの自己評価や相互評価は、具体的な動きを共有しながら児童間で課題やその解決方法を共有していくことを可能にする。また、自分の動きやそのときの感覚、仲間の課題等を自分の言葉で伝えることで表現力も豊かになっていく。

教師に尋ねることができないときにも、児童は練習方法に関わる知識を端末から入手可能である。そして、自分たちが選択した練習方法の効果を学習の過程で確認することも可能になる。しかも、このような情報は授業前にも確認可能である。また、授業の途中や最後の省察の際にも活用可能である。

また、ウェアラブル端末を利用できると、運動している過程での心拍数やスピード等が瞬時に確認できるように

なる。それにより、安全確保や持久走のペース確認等においては、端末から即時にフィードバックを得ることが可能になる。

もっとも、ICTのメリットとして情報の蓄積機能を忘れてはならない。例えば、1時間目の動きと8時間目の動きを比較し、自身の成長の過程を振り返ることで、自分の成長を実感することが可能になる。また、撮影した時点での映像への自己評価を蓄積していくことで、成長過程がより自覚しやすくなる。また、映像を加工して自分の成長の過程を振り返ることで、自尊感情が高まるとともに、学習の仕方をよりよく学習できるようになっていくことも期待できる。

### 3 教師はICTをいつ、どのように活用するのか

教師が体育の授業に関わるICTを使う場面は、授業の前、授業中並びに授業後が考えられる。また、事前に準備されたコンテンツを用いる場合と授業中に収集したコンテンツを使用する場合が考えられる。さらに、コンテンツを全体に示す場合と個人やグループに示す場合が考えられる。そのため、目的に応じた使い分けが必要になる。

例えば、技術的な課題を確認・説明したり、行った動作に関わるフィードバックを提供したりするために、ICTを活用することは効果的である。また、器械運動の技を自分で演示することに苦手意識があっても、映像を用いて説明することは可能である。さらに、児童はルールが理解できないとゲームには参加できない。しかし、ゲームのルールを説明されても、ゲーム中に何をすればよいかかわからないことが多い。しかも、教師がそれを一人で演示することはできない。このような状況において、ICTの活用は効果的である。

いずれの場合も、再生スピードや見せ方を調整することでより技術的な課題や練習のポイントに対する児童の理解を促すことが容易になる。

また、授業中の児童のパフォーマンスも、教師が一人で収集しなくても、端末を使い、児童が自分で撮影、保存することが可能になっている。それにより、児童の技能評価や思考力、判断力、表現力等の評価も容易になる。ICTを活用することで児童は、教師と共に豊かな学習成果を生み出す仲間になっていく。

ICTはまた、教師と教師を結び付ける可能性を高める。

例えば、教師が児童の映像を共有することで、児童の抱える問題点やその解決方法に関する知見を共有できるようになる。同時に、教師と児童を結び付ける可能性を秘めている。児童のアップロードした情報やコメントを教師が確認することで、より正確なフィードバックの提供も可能になっていく。

### 4 ICT活用を前提とした授業計画の検討

もっとも、ICTを授業で活用するには、その目的やタイミング、方法を事前に計画しておくが必要になる。ICTの活用を前提とした授業計画を作成する際には、児童のICTの活用能力を高めていくことも視野に入れておくが必要になる。例えば、児童の思考力、判断力を高めるために、どの場面で、どのような教師行動をとる必要があるのか、その効果をどこで評価するのかを事前に検討しておくが必要になる。また、端末は誰が、いつ、どのように使うことができるのかについても、事前に確認が必要になる。教師の許可がないと使えないのであれば、児童が使いたいときに使えない状態が派生することになるためである。

加えて、映像や情報の活用には、プライバシー保護、セキュリティ確保、著作権への配慮が必要になる。便利なツールである反面、守るべき事項も理解しておくが必要になる。これは、教師も児童も同じである。

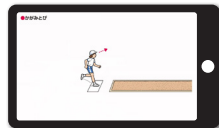
授業の目標達成に向けてICTの可能性を最大限に高めていくための挑戦やその成果を共有することが求められるよう。

#### ●引用・参考文献

- 1) 文部科学省(2019)子供たち一人ひとりに個別最適化され、創造性を育む教育 ICT 環境の実現に向けて～令和時代のスタンダードとしての1人1台端末環境～《文部科学大臣メッセージ》。
- 2) スポーツ庁(2022)児童生徒の1人1台のICT端末を活用した体育・保健体育授業の事例集

令和6年度版小学校体育副読本「みんなの体育」(編集代表：岡出美則)(1～6年学年別)は、デジタルコンテンツを充実させてリニューアル! ICTの活用で、豊かに賢く関わる体育授業を実現します!

●みんなの体育  
詳しくはこちら→



# ちょっと気になる「ラグビー」のお話



東京学芸大学教授 <sup>すず き ひで と</sup> 鈴木秀人

ラグビーワールドカップフランス大会、日本代表は惜しくも決勝トーナメント出場はなりませんでしたが、最後まで走り続ける選手たちに胸を熱くした方も多いことでしょう。

そこで今回は、誰もがちょっと気になるラグビーに関する話題を掘り下げて解説します。

ぜひ体育理論の授業などでお役立ただけれますと幸いです。

※この記事は「体育・保健体育ジャーナル第5号」に掲載したものを再編したものです。

## 1 日本代表チームに なぜ外国人選手がいるのか

それではまず、日本代表なのに外国人選手が入っているという、再三メディアで取り上げられている話題から始めましょう。

2023年のラグビーワールドカップフランス大会、日本代表選手33名の内、16名が外国出身者でした。その中には日本国籍を取得していた選手もいますが、日本国籍を有していない選手もいました。彼らは、日本に5年以上継続して居住するなど代表になる資格を得た選手たちで、日本で生活しながらラグビーをプレーし、つまり、日本のラグビー協会に所属する大学や社会人チームでプレーをし、そこでの活躍が認められて日本代表に選ばれた選手たちなのです。

このようなラグビー独特の代表制度は「所属協会主義」と呼ばれています。オリンピックはもちろんのこと、他種目のワールドカップや世界選手権における国代表チームのほぼ全てが国籍によってその資格を規定しているのに対し、これはラグビーに特有の制度なので、とかくメディアで取り上げられることが多い話題といえます。

## 2 大英帝国の遺産

大げさな言い方をするとこの制度は、かつて広大な海外植民地を支配した「大英帝国の遺産」ということができそうです。というのも、この制度の始まりを探っていくと、大英帝国の海外植民地へラグビーというスポーツが普及していった歴史と関係があるからです。

19世紀の後半、サッカーやホッケーやクリケットなど、英国生まれの他のスポーツとともに、ラグビーはニュージーランド、南アフリカ、オーストラリアはもちろん、現在いわゆる英連邦を構成している旧植民地の国々へと普及していきます。本国から植民地へ赴任した役人や軍人、また、新天地を求めて海外へ渡った移住者たちが、本国と同じようにスポーツを楽しむクラブを植民地にもつづけたのです。そして、そこでラグビーをプレーし、活躍が目覚ましかった選手たちに、その移住先の国の代表チームに参加できる道を開いたことが、この「所属協会主義」の原点と考えられます。

そういった意味で当初は、英国以外の国で代表に選ばれた人も、元をたどれば血は英本国とつながっていたわけです。ラグビーでは先述の居住年数とは別に、両親が祖父母のいずれかが生まれた国でも代表に選ばれる資格があるのですが、これも、英国と海外植民地の間に生まれる、このような「血縁関係」を前提にした代表制度といえるでしょう。例えば、祖父母や両親が英国から海外へ移住し、そこで生まれた子が優秀な選手となり、英本国で代表(ラグビーやサッカーは現在でも、イングランド、ウェールズ、スコットランド、アイルランドがそれぞれ代表チームを組織する)に選ばれるということもあるのです。

したがって、日本代表の場合は髪や肌の外見が明らかに違うので日本人以外の選手が目立ちますが、実は日

本以外の各国代表チームにも、ウェールズ代表の中にニュージーランド出身者がいるといったように、その国の出身ではない選手が何人も含まれているのが世界のラグビーの現状なのです。

### 3 なぜラグビーが「紳士のスポーツ」になったのか

ラグビーは、女性の競技人口が増えてきている現在も、その精神性を評して「紳士のスポーツ」と呼ばれています。どのようにしてそう呼ばれるようになってきたのでしょうか。

日本ではなかなか理解しにくいのですが、階級社会の英国(特にイングランド)では、ラグビー場へ行く人々とサッカー場へ行く人々は明らかに異なります。英国人の誰に聞いても、「ラグビーはミドルクラスのスポーツ」で、「サッカーはワーキングクラスのスポーツ」だと教えてくれます。実際、英国のラグビー場で耳にする英語の発音はきれいで、教育レベルの高い人たちがしゃべる文法が使われているのに対し、サッカー場で飛び交う英語は労働者階級のなまりが強く、品があるとはとても言えない表現も少なくありません。

英国では、中等教育の段階でラグビーをプレーしている学校はパブリック・スクールを中心とした私立学校が多く、それに対してサッカーは公立学校でプレーされています。公立学校でもラグビーがメイン競技とされている学校は、パブリック・スクールをモデルにした伝統校(創立まで遡ると、グラマー・スクールと称した進学校が多い)がほとんどで、そういったバックグラウンドからしても、イングランドではラグビーは間違いなく「お坊ちゃんのスポーツ」で、お坊ちゃんが大人になってもプレーし観戦する「紳士のスポーツ」なのです。

一方、現在の英国におけるサッカーはワーキングクラスのスポーツであり、イングランドのプロリーグで活躍するサッカー選手たちは、労働者階級の子どもたちにとって憧れのヒーローです。サッカー場に集まる観衆の大半はワーキングクラスの人々で、ラグビー場に比べて圧倒的に男性が多いのも特徴です。そして彼らの熱狂的な応援が、時には相手チームサポーターとの暴力沙汰につながることもあるため、双方のサポーターが座る場所は警察官や警備員によって厳しく分けられています。もちろんラグビー場ではその必要は全くなくて、両方のサポーターが並んで座っていても何ら問題は生じません。

しかしながら、19世紀後半に、ラグビーとサッカーが分化して以降しばらくの間は、むしろサッカーをプレーするパブリック・スクールのほうが、ラグビーをプレーするラグビー校などの学校より格式が高い伝統校・名門校が多く、したがって、サッカーの統括団体であるFA(Football Association)のほうがラグビーの統括団体RFU(Rugby Football Union)よりも社会的地位が高い人たちによって運営されていました。つまり、最初はサッカーのほうが「お坊ちゃん度(?)」が高いスポーツだったというわけです。

やがて、19世紀の終わりから20世紀にかけて、それまでスポーツを楽しむことが難しかった労働者階級の人々も、土曜の半休制度などが整えられることでサッカーやラグビーをプレーできるようになると、パブリック・スクールのOBクラブは労働者のクラブに勝てなくなってきます。そして強いクラブの試合には観衆がつめかけるようになり、クラブには多額の入場料収入が入るようになります。パブリック・スクール卒業生のような経済的に裕福な選手たちは考えもみませんが、労働者階級の選手たちは、遠征で仕事を休んだ分の賃金補償を所属クラブに求めるようになり、そこから選手のプロ化が始まったのです。

そのときに、社会階層の高いメンバーが多かったFAは、こういった自分たちとは社会的に距離があった人々の要求に比較的寛容になれたのに対し、それほどまでは階層が高くなかったRFUのメンバーは労働者階級の要求を断固拒否することで自分たちの地位を守ろうとして、賃金補償に始まるプロ化を認めませんでした。

その結果、大量のワーキングクラスが参入してきたサッカーは次第にそれらの人々が集まる世界に変化していき、ラグビーはミドルクラスの人々だけが集まる、より閉鎖的な世界になっていきます。そして当初は寛容だった階層が高い人たちもそういったサッカーの変化を嫌ってラグビーの世界へ移るようになり、ラグビーはワーキングクラスとは無縁の世界となっていく中で、多くのパブリック・スクールもサッカーではなくラグビーをメインゲームにしていきます。こうして、ラグビーは「紳士のスポーツ」になったのです。

#### 【参考になる文献】

- エリック・ダニング, ケネス・シャド(大西鉄之祐・大沼賢治訳). ラグビーとイギリス人. ベースボール・マガジン社. 1983.
- 菊幸一. サッカーを愛する人々とラグビーを愛する人たち(鈴木秀人編, 「スポーツの国イギリス」). 創文企画. 2002; p.139-162.
- 鈴木秀人. 変貌する英国パブリック・スクール. 世界思想社. 2002.



GIGAスクール構想により児童生徒一人につき1台の端末が配備されたことを受けて、すぐに授業に取り入れられるおすすめのICT活用をお聞きました。



山形大学附属中学校  
やまじ かずや  
山路 一哉 先生

## 心身の健康への関心を高め、 運動・スポーツへの 自発的な関わりを生むICTの活用

学年 全学年 内容 新体力テストの取り組み

- 使用端末：Chromebook
- 使用ソフト：Googleドキュメント、Google Classroom

**A** 運動プログラムをGoogleドキュメントへ入力する。



**B** 模範動画と自分の動きを比較する。



※個人の判断のうえ、マスクを着用しています。

**My運動 program 作成シート**  
年 級 番 氏 名 \_\_\_\_\_

新体力テストの結果をもとに、自身の課題と最適な運動内容を考えよう！

- 新体力テストの結果から、最初の体力要素は？  
(最も多かった体力要素と最も低い体力要素は1つ)  
\_\_\_\_\_
- その体力要素を高めるための具体的な運動内容(参考文章・参考動画URLも記載可)  
強度が高い順に、プログラムA-B-Cの3パターンを考へる  
\_\_\_\_\_
- その体力要素を高めるために目標できそうな生活の中の時間  
(15分以内の時間・時間単位・曜日指定)を記入する  
\_\_\_\_\_
- 具体的な運動方法  
実施頻度(回数/日) \_\_\_\_\_  
実施頻度(回数/日・回数/週) \_\_\_\_\_  
実施頻度(回数/分) \_\_\_\_\_  
実施頻度(回数/週) \_\_\_\_\_  
実施頻度(回数/日) \_\_\_\_\_
- 実施するにあたっての留意点・疑問・不安・運動しながら実施した点等をまとめる。  
\_\_\_\_\_

My  
運動プログラム  
作成シート

### ○活用の手順

#### 1 自己分析、情報収集

- 新体力テストの結果から、自己の体力課題を分析し、改善のための効果的な運動・トレーニングをインターネットや書籍を活用し調べる。
- 自己の生活習慣を考慮し、無理なく継続的に行えるよう、運動内容、頻度、強度、実践可能な曜日や時間帯を考え、教員が作成したGoogleドキュメントのシート(「My運動プログラム作成シート」)に入力する。(写真A)

#### 2 情報の整理・分析、自己調整

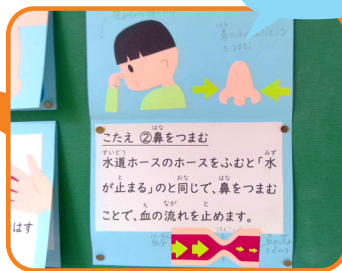
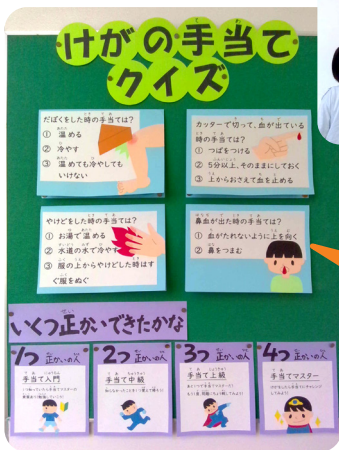
- 作成したMy運動プログラム(A~Cの3パターンの運動)を実践したり、同じ体力課題に取り組む仲間のプログラムを実践したりする。また、自分の動きを動画撮影し、模範動画と比較して、正しい姿勢や体の動かし方を確認する。(写真B) 実践して得た主観を大事にし、自分にとって適切な運動プログラムになるよう、内容の修正を図る。

#### 3 情報を整理したシートの提出

- 作成したシートを保健体育科のGoogle Classroomに提出する。

### Point /

- 改善したい体力課題と運動内容とで齟齬が生じないように、Google Classroomで運動内容の参考動画をいくつか例示しました。
- インターネットから情報を収集した生徒のMy運動プログラムにはURLを記載させ、参考にした情報を教員が確認できるようにしました。
- 実践した内容などを記入するシートはアナログのほうが手軽で作業効率がよいので、作成したMy運動プログラムと一緒にファイルに挟み、毎日の脈拍数や体重の変化、その日実践した運動プログラムや心身の状態などを手書きで記入させました。心身の状態の把握を習慣化することで、健康に対する関心を高め、運動が生活の一部となることを目指しています。
- 実施状況を2か月に一度確認し、体力の変化や体の成長に合わせてMy運動プログラムの内容を加筆修正できるようにしています。今の自分に最適な運動プログラムを構築し、内容を更新しやすいところがデジタルの魅力だと感じています。



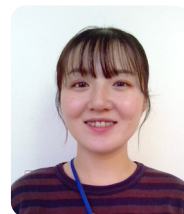
けがをして泥をつけたまま来室する児童がいることから、自分の体を自分で守る力を身に付けられるように「けがの手当て」についての掲示物を作りました。

子どもたちに興味をもってもらえるよう、手づくりのイラストを多く入れました。けがの水洗いと止血についての動画も作成し、各クラスで視聴してもらったところ、掲示物を見て「動画も見たよ」と、保健室に声をかけに来てくれる児童もいました。

●関連⇒保健「けがの手当て」



福岡県福岡市立別府小学校  
養護教諭  
みよし ちくる  
三次 千春 先生



福岡県福岡市立別府小学校  
養護教諭  
いもと ありさ  
井元 愛理砂 先生

## 体育・保健体育と日常をつなぐ

# 保健室ギャラリー 第6回

保健室の掲示物には、養護教諭の先生のアイデアが満載！教材や掲示物づくりのヒントにも！



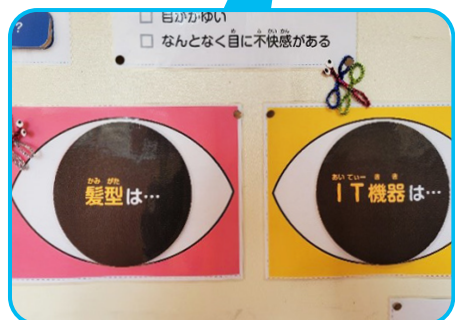
10月10日「目の愛護デー」に合わせて、「目の健康」をテーマに、触って学べる掲示物を作成しました。

学校や家庭でスマホやタブレットなどの画面を見る機会が増えてきているため、ドライアイについて着目しました。

瞳の部分をめくると、日常生活の中で目を守るための工夫が書いてあり、休み時間になると生徒が楽しそうに掲示物を触っている姿が見られます。

掲示物の周りの季節の花などは、保健委員や保健室に来室した生徒が作成してくれました。

●関連⇒保健「生活行動が主な要因となって起こる病気の予防」



埼玉県所沢市立中央中学校  
養護教諭  
さとう あすか  
佐藤 明日香 先生

「スポーツと生きる人」から、スポーツの今とこれからを知る

# 稲田 弘 さん

90歳の現役トライアスロン選手



## Profile ● いなだ ひろむ

1932年、大阪府生まれ。早稲田大学卒業後、NHKで社会部記者として勤務し、60歳で退職。70歳でトライアスロンを始め、76歳でアイアンマンレースに初めて出場した。2012年に79歳で挑んだ世界選手権は、15時間38分でゴールし、年代別クラスで初優勝。この記録は現在も破られていない。2016年と2018年の記録は、ギネス世界記録に認定されている。90歳を超える世界最高齢の現役選手として活躍中。

トライアスロン種目の最高峰といわれる「アイアンマンレース」。スイム3・8 km、バイク180 km、ラン42・195 km、総距離約226 kmを走る、世界一過酷なレースに挑み続けているのが稲田弘さんだ。91歳になる今年も、世界最高齢の現役選手として活躍する稲田さんに、レースのおもしろさや生涯にわたってスポーツを楽しむコツを聞いた。（取材・文／荒木美晴）

\*\*\*

70歳でトライアスロンを始め、76歳でアイアンマンレースを始めた稲田さん。世界選手権には78歳から9年連続で出場している。コロナ禍による大会中止を経て、3年ぶりに挑んだ昨年の予選大会は、半月板損傷のけがが影響して制限時間オーバー。リベンジを誓った今年6月の

世界選手権はハワイのコナで開催される。写真は2018年（当時85歳）の稲田さん。

同レースも、完走したもののランでのミスが響き、出場切符を手になかった。しかし、稲田さんの気持ちはずでに前を向いている。「91歳で取り返す」。現在は、次の予選レースとなる12月のオーストラリアの大会に新設された「90歳以上の部」に向けて練習を重ねている。妻が難病にかかり、60歳のときに勤務先を退職。自宅で介護していた時期に自宅近くにスポーツジムがオープンし、自身の健康管理のためにプールに通い始めた。学生時代から運動好きだった稲田さんは、マスタースに出場できるほど泳ぎが上達。そこからスイムとランのアクアスロン、さらにトライアスロンを経て、アイアンマンレースに出るようになって、大会役員に勧められて、オリンピック選手も所属する地元千葉の「稲毛インターナショナルトライアスロンクラブ」の門をたたいた。



2015年、82歳で出場したアイアンマン世界選手権。ゴール直前で倒れ込む稲田さんに大声援が送られた。

きな鰻を食べに店に寄りたりしてさ。マイペースに続けてるよ」と、稲田さんは笑う。アイアンマンレースはコースによって16〜17時間の時間制限が設けられる。若い選手たちははるか先を行き、自分の周りには誰もいない。レース終盤、コースは暗闇に包まれ、疲労に恐怖が加わる。「つらい。何度も心が折れる」。それでも走り続けられるのは、ゴールしたときの達成感が特別だからだ。とくに、2015年大会は忘れられないという。最後の花道に入ってから2度転倒してしまった稲田さんの背中を、沿道の観客が大声援で押ししてくれた。タイムは16時間50分5秒と、制限時間に「5秒」届かず失格となってしまったが、「それまで自分勝手に競技をした力強い。」「毎日が本当に楽しい。この先やりたいことも、まだまだあるんだよ。大学時代にやっていた山岳でしょ。引退したら、作詞作曲もいいね」。人生の楽しみ方を、鉄人はその背中

学研・教科の研究 体育・保健体育ジャーナル 第22号 令和5(2023)年11月発行

『小学校体育ジャーナル』(通巻109号) 『中学校保健体育ジャーナル』(通巻135号)

●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  
TEL.03-6431-1151

●「体育・保健体育ジャーナル」のPDF版は、  
WEBページから

学研 学校教育ネット <https://gakkokoiku.gakken.co.jp/>



発行人 甲原洋  
編集人 麻生征宏  
発行所 株式会社Gakken  
デザイン 西田美千子  
表紙イラスト ミヤザキ  
印刷所 株式会社広済堂ネクスト