

児童生徒が自らの健康管理や体力向上等への意識を高めるためのオリンピック・パラリンピック教育の実践

～トップアスリートによる運動教室を通して～

学校名 萩市立大島小中学校（山口県）全学年

小学部：全校児童数26名（男子16名、女子10名）

中学部：全校生徒数19名（男子6名、女子13名）

（本実践に係る問合せ先）

電話番号 0838（28）0587

学校メールアドレス hagioshima-e@edu.city.hagi.lg.jp

1 実践（研究）のねらい

（1）オリンピック・パラリンピックをめざすトップアスリートとの関わりを通して、児童生徒が自身の健康管理や、けがの防止、体力向上に対する意識を高め、自らの生き方についてより深く考えることができるようになる。

（2）これまでに体験したことのない種目（ラグビー）の体験を通して、東京オリンピック・パラリンピックへの興味関心をより一層高めるとともに、自らの運動習慣の定着・改善の契機とする。

○課題を解決するために実践した具体的な取組について

1 「アスリートの健康管理方法を知ろう」

（1）アスリートにアンケート調査を実施する。

離島では自分自身で健康管理をする必要性が高いことから、保健体育委員会の活動として、アスリートの健康管理方法について調査することにした。調査方法として、山口県出身のアスリートを中心に手紙による質問調査を行った。

（2）調査結果をポスターにまとめて文化祭で展示する。

リオ五輪柔道100kg 超級銀メダリスト 原沢久喜選手のほか、Wリーグ（バスケットボール）やJリーグ（サッカー）で活躍する選手、計5名から回答をいただき、その内容をまとめたポスターを作成した。ポスターは文化祭で展示し、全校児童生徒や保護者、地域の方々にも周知を図った。

2 「ラグビー体験をしよう」

（1）ながとブルーエンジェルス選手による講演会

7人制女子ラグビーチーム「ながとブルーエンジェルス」の選手とスタッフ計7名の方を招いて、日本一への道のりを紹介した動画を視聴後、トップアスリートとしての心構えや健康管理、体力向上等をテーマに講演をしていただいた。質疑応答では児童生徒から多くの質問が出た。

（2）運動教室の実施

児童生徒は学年別に3つのグループ（小学1～3年生、小学4～6年生、中学生）に分かれ、それぞれの発達の段階に応じたラグビーの練習を体験した。ボールの投げ方やそれに合わせた走り方、瞬間の判断力を高めるための練習等を通して、ラグビーの魅力を分かりやすく教えていただいた。最後にグループ毎にタッチフットボールの試合でながとブルーエンジェルスに挑んだ。

○成果の意義

- 1 複数のアスリートと直接話したり、手紙のやりとりをしたりしたことにより、彼らの活躍する姿を身近に感じる事ができ、児童生徒の健康、体力の自己管理に対する意識が高まった。
- 2 運動教室後、本校に寄贈していただいたボールを使って、休み時間にラグビーをする児童生徒の姿が見られるようになるなど、新たな運動への関心が高まり、運動習慣の改善が見られた。

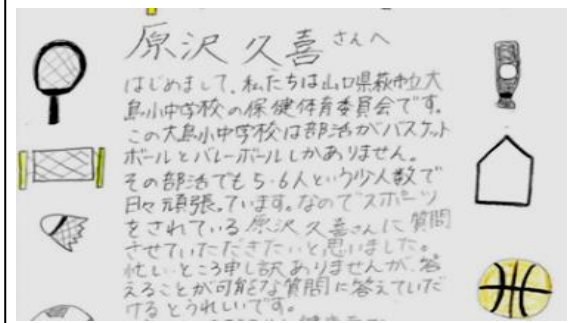
○今後の課題

- 1 児童生徒の体力向上や怪我の予防につながる具体的な取組の継続的な実施。
- 2 児童生徒数の減少に伴い、これまで伝統的に行ってきたスポーツからの転換を進めていく必要があり、新たな運動習慣を確立していくこと。

○ 研究内容

アスリートへの手紙

手紙で健康管理方法について質問を送った。



文化祭でポスター掲示

アスリートの健康管理方法についてまとめた。



選手の方々による講演会

心構えや健康管理、体力向上等についての話を聞いた。



ラグビー体験学習

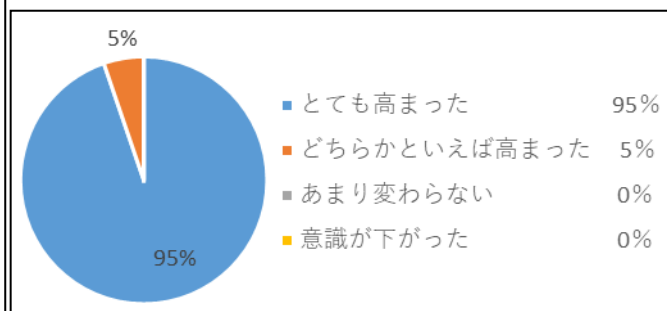
全児童生徒がラグビー教室を体験した。



体験学習後の生徒の意見・感想（振り返りシートより）

中学生を中心に振り返りを行い、意見や感想を書いた。

「今年度の取組を通して、自分自身の健康づくりについての意識は高まりましたか」



【生徒の意見・感想（抜粋）】

「正しいフォームが怪我の予防につながることを知り、自分に合ったフォームや動き方で、怪我のない健康な体づくりをしていきたいと思った」
 「アスリートの方々の基本的なルーティーンや、ストレッチ方法、交代浴などの健康法を知ることができたので、自分の生活で試してみたい」

今後の取組について

～本実践終了後の学校の取組の方向性、内容について～

- 本校の健康課題として、スポーツ障害を抱えている児童生徒や日常的にサポーターをつけている児童生徒の割合が非常に高いこと、さらに、病院に通いたくても離島という環境のため、定期的な治療を受けることが難しいことが挙げられる。これらの健康課題を少しでも改善すべく、本実践をふまえて健康管理や怪我予防、体力向上等についてまとめ、学校保健安全委員会で発表する予定である。
- 東京オリンピック・パラリンピックに焦点をあてた教材を多くの教育活動で活用し、運動・スポーツへの関心を高め、また、スポーツへの関わり方を見つめ直し、生涯にわたって豊かなスポーツライフを形成できる児童生徒の育成を図りたい。