

小学校における危険回避能力の育成

- 休み時間等の活用を通して -

太田市立世良田小学校
教諭 室田 康晴
校長 大島 修

概要

本校児童は、体力について大きな課題があり、各種体力テストでも顕著に現れ、また、休み時間のケガによる保健室利用数がきわめて多い。この課題を解決するために実態把握と共に、体育主任の立場で教育課程外の時間を活用した危険回避能力に着目した体力づくりを進めた。また、管理職の立場で、保護者への啓発だけでなく保育園や児童館・学童クラブとの連携や協力を進めた事例を紹介する。

1 主題設定の理由

今日の子供達は、地域の公園や里山等の自然の中で遊び回る経験が年々減ってきている。その原因として、子どもの数の減少、不審者への心配、家庭内で遊べるゲーム機等の普及など、社会的な要因が大きく影響している。本校の子供達においても、例外に漏れず、外遊びが大変少ない現状がある。

昨年行われた全国学力学習状況調査の生活に関わる調査(6年生)では、家庭で平日にゲームやケータイ等を使用している割合は極めて高く、テレビを見る時間は全国平均の2倍程度である。また、全国体力・運動能力・運動習慣等調査の結果から分析しても家庭でのICT機器を使った遊びの時間が長い。これは新体力テストの結果でも裏付けられる。

また、学校での保健室の利用状況からみると、中学年を中心に来室数が多く、その原因として休み時間に遊んでいて、転んだり頭をぶついたりという、基礎的な運動能力の欠如が原因と考えられるものが多い。

このような実態を踏まえ、休み時間等の遊びの中で基礎的な運動能力の向上、特にケガをしないための基礎的な運動能力(本実践では危険回避能力として捉える)の向上が必要だと考えた。幸い、本校には普段使える一輪車の台数も多く、竹馬等の器具もそろっていることから、これらを活用し、危険やケガ等から身を守る力の育成を図った。

2 ねらい

教育課程外等の時間に一輪車や竹馬等のバランス感覚を向上させる遊びを取り入れ、児童の基礎的な運動能力、特にバランス感覚を高めて危険回避能力の向上を図る。

3 基本的な考え方と内容

(1) 基本的な考え方

本校の児童は、各種調査より家庭で過ごす時間が他校の児童に比べ大変に長い。また、学校内でのケガは休み時間に多く、走っていて転んだり、物に頭をぶついたりす

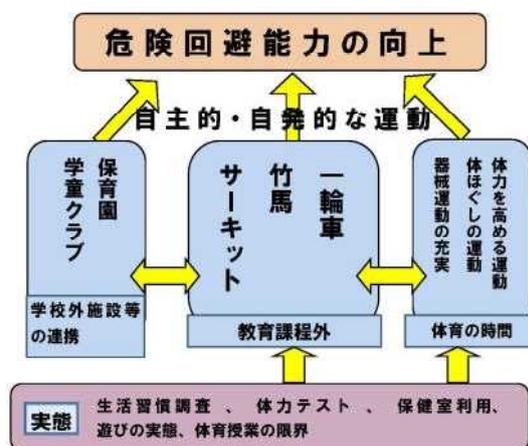


図1 取組の構想図

るなど、ちょっと気をつければ減るものが多い。また、校庭の遊具で遊んでいるのケガも多い。体育の時間ではなかなか指導時間が取れない。そのため、休み時間や業前体育等の教育課程外の時間の工夫により、児童が自主的に楽しめながらバランス感覚や受け身の技能を高めることにより危険回避能力が向上し、軽微なケガ等の減少になると考えた。また、それを体育の学習の体ほぐしの運動や器械運動と連携させる。さらに、より効果を上げるために、保育園や児童館・学童クラブと連携を図って行く。

このようなことから、総合的に基礎的な運動能力を高め、危険回避能力の向上を図る。

(2) 実態把握

体力テストの実態

体力テストは、国が行っている5年生と県が行っている3～6年生の体力運動能力テストに加え、全学年が新体力テストを行い分析を行った(28年6月)。

その結果、新体力テストで群馬県の優良賞をもらえた児童数、また全国・群馬県と各種目の平均を比較すると、男子の体力が低いことが分かった。特に昨年度の本校5・6年生で全国・群馬県・太田市の50m走の平均値を比較すると、特に5年生の男子が平均値を下回っていることがわかった。女子は、若干上回っている。また、立ち幅跳びに関する跳躍力・瞬発力、反復横跳びに関する敏捷性が低く、またシャトルランでは個人差が大変大きく二極化していた。

生活習慣の実態

毎年6年生は、全国学力・学習状況調査(以下、全国学調と記す)を行っている。この調査は学力以外に学習状況や家庭での過ごし方等の調査もあり、全国・群馬県と比較できる。その結果を数年間分析するとほぼ同じような結果になることが分かった。また、その原因を分析するために、家庭での生活時間帯での児童の動静など、ポイントに絞った調査も行った。

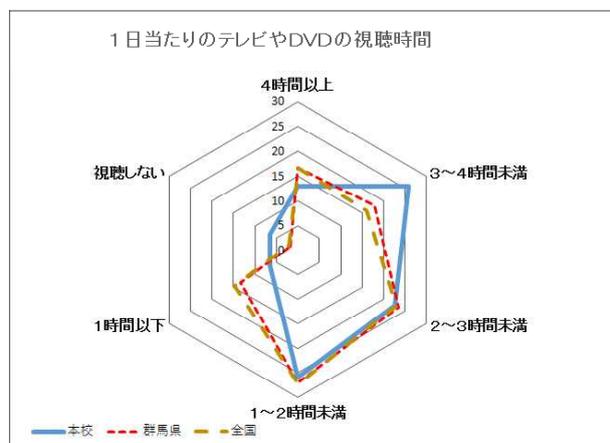


図2 1日当たりのテレビやDVDの時間

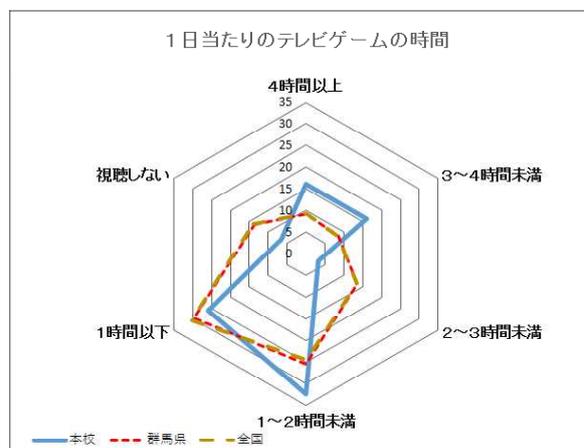


図3 1日当たりのテレビゲームの時間

全国学調において、テレビやDVDを見たりする時間は、全国平均より多い(1日4時間以上の割合は小さいが)。また、テレビゲームに費やす時間は多く、特に4時間以上やっている児童の割合は全国平均の1.5倍以上であった。これを受けて、29年7月に3年生以上の児童に家庭での過ごし方の記録を1週間行った結果、テレビを見ている時間は、平均が30分から50分に集中している。また、テレビゲームの時間は平均が15分か

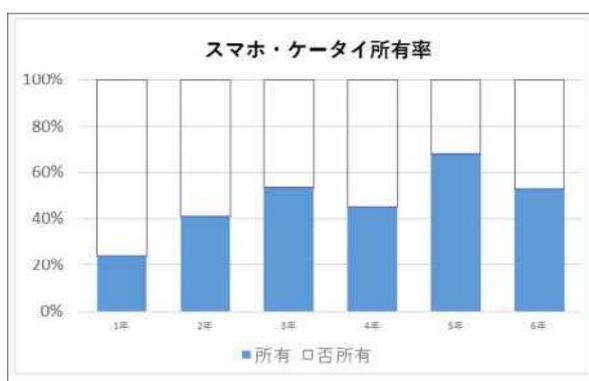


図4 スマホ所有調査(2017年1月)

ら30分に集中していた。また、全国学調では現れないが、ネット動画の視聴とするパソコンの時間が平均で10分程度ある。児童を個々に見ていくと、ゲームやパソコンは、0分という児童が多く、ゲームをやる児童は1日30分以上、パソコンは1日30分を超えている。本校のスマホ・ケータイの所有率は、図4のように6割を超えている学年があり、調査結果を裏付けている。

このような全国学調や生活調査からも分かるとおり、本校の児童は、家庭に帰ると比較的家庭で過ごす割合が多く、また、パソコンでのネット動画の視聴やゲームをしている時間が長い傾向にある。そのため、室外でのスポーツや運動は少ないために、基礎的な運動能力にマイナスの影響を与えていると考えられる。

保健室利用

養護教諭は、児童の出欠席だけではなく、保健室に来室したときの具体的な内容や対応等を記録し、統計を取っている。結果を図5、6に示す。それを見ると外科的なケガによる保健室の来室数は、3年生が圧倒的に多く、また、男子の保健室来室数が女子に比べて2倍近く多い。これは性差の特徴でもあるが、体力テストのスコアを見ると全国平均の女子に比べて男子の方が大変劣っている。このことから、休み時間の男子のケガが多いことが裏付けられる。ケガの内容は、走って転んでのすり傷、一輪車で転んで頭を打ったり、手や顔にすり傷を作るなど、上半身のケガが大変多い。

このようなことから、基礎的な運動能力、時に危険回避能力の低さが表れていると考えられる。



図5 平成28年度 学年別の保健室来室数

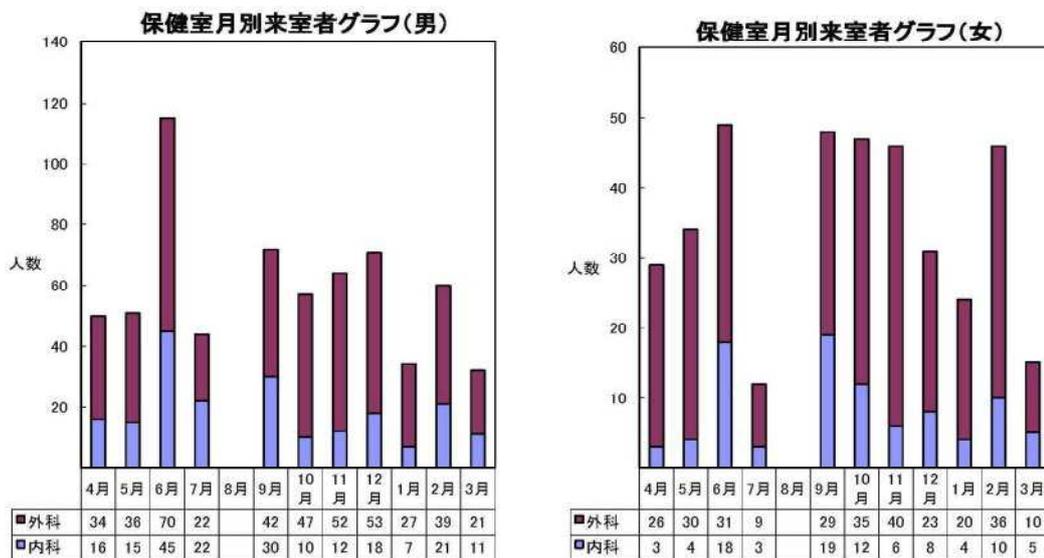


図6 平成28年度の月別の男女別保健室来室数 男女で縦軸のスケールが違う

(3) 休み時間の工夫

基礎的な運動能力、特に危険回避能力の向上を図るには、体育の時間はもちろんのこと休み時間や始業前(業前)の時間が有効であると考えた。体育の学習には、日々の学習目標があり、学習指導要領に基づき各種運動が行われる。休み時間や業前は、児童が楽しく体を動かしながら、自然に運動神経を鍛えることになるので有効である。危険回避能力を鍛えるのに多様なスポーツや運動があるが、本校では、楽しみながら自主的・自発的に鍛えられる次の3点を重点と考えた。

一輪車

本校は昭和61年に体力向上の群馬県の指定研究を受けたことをきっかけに、一輪車の配備を行ってきた。当時は、全校の体育の時間に一輪車に取り組み、一輪車検定なども行っていた。その頃は、太田市内のいくつかの学校でも体育の授業で一輪車を取り入れて体力向上を行っていた。平成の時代に入り多くの学校で一輪車熱は冷めていったが、本校では運動会で一輪車演技を披露している関係で今も残っている。

現在では、一輪車乗りを体力向上という観点で捉えるのではなく、年々児童の低下している能力であるバランス感覚の育成という観点で捉えている。バランス感覚の向上は、転ばないようになり、受け身の向上と共に、危険回避能力の育成に大きく寄与すると考えている。

休み時間や昼休みは、児童は自由に一輪車を使うことができ、楽しんでいる。特に1年生にとっては初めての体験のため、少しでも乗れることのうれしさを表現している。

竹馬

平成28年度後半より、楽しんで基礎体力の向上を図るために竹馬を購入した。これも、遊びながらバランス感覚の向上をねらいとしたもので、みんなが楽しんでいる。一輪車と同様に、竹馬も慣れないうちは絶えず転んでいる。しかし、何度転んでも遊びながら自然にバランス能力や危険回避能力の向上が図れると考えている。

サーキット運動

サーキット運動は、いろいろな運動を一連の流れの中に組み込み体力の向上を図るものである。朝の授業前の時間や休み時間に全校で行う。具体的には、一連の流れの中に、体ほぐしの運動、体力を高める運動、体の柔らかさを高める運動、敏捷性を鍛える運動種目を取り入れている。サーキット運動は、各学年の特性と発達段階に応じた運動プログラムで構成した。



図7 休み時間の様子



図8 運動会での一輪車集団演技



図9 竹馬に取り組む児童

体育主任がサーキット運動の内容を具体的に打ち合わせ等で提案し、各運動種目の区間に職員を配置した。各先生は、各児童の発達段階や体力に応じた運動ができているかの声かけ等を行い励ましを行っている。図10は、もも上げの種目の様子である。



図10 サーキット運動

(4) 保育園や児童館・学童クラブとの連携

本校の児童は、近くにある保育園(認定こども園リトルヴィレッジ世良田の杜)の卒園生が9割以上を占めている。「世良田の杜」の園児数は、本校の全児童より多いにもかかわらず、敷地面積が狭い。そのため、他の保育園に比べ園舎外(園庭)での運動量は少ない傾向にある。また、世良田の杜は、児童館・学童クラブの経営も行っている。

本校の体力の実態を踏まえ、校長は園長や児童館の責任者との話し合いを頻繁に行い、小学校入学前での体力の強化についてお願いしてきた。

その結果、保育園には体育専門に教える保育士(体育のお兄さん)がおり、小学校の体育の課題を踏まえた体力づくりを実践してくれている。また、児童館では、土曜日に、保育園の体育のお兄さん等に来てもらい、運動に関わる教室を計画してくれた。この運動教室は、園児に限らず、小学生も参加可能な体制を取った。



図11 学童クラブ(児童館)での体操の様子(空手の寸止)

(5) 体育の授業での重点

体育の授業は、基本的には指導要領及び年間指導計画に沿った学習を進めている。危険回避能力の育成という観点から学習を始める前に、準備体操や体ほぐしの運動に、瞬発力や跳躍力を鍛える運動を取り入れた。

しかし、本来の体育の授業内容が優先されるので、短時間の指導の工夫にとどまっている。



図12 体ほぐしの運動

4 具体的な取組の様子

本実践において、実態調査を基に5つの内容で取り組んだ様子を次に示す。

(1) 一輪車遊びと運動会での演技

休み時間の一輪車遊び

本校の休み時間(20分)と昼休みは、外遊びを推進しているのもので、ほとんどの子ども達が校庭で遊んでいる。校庭で、ドッジボールやサッカー、ブランコや鬼ごっこなども人気であるが、一輪車や竹馬に乗る子どもも大変多い。一輪車は、1人でできるために手軽なところがあり、また、努力する毎に、どんどん上達するので子どもにとっては無意識に自分の目標ができ意欲的に取り組んでいる。



図13 1年生は小さい車輪から



図14 補助して練習

休み時間に、先生達が校庭に出ると一輪車に乗れるようになった子たちが寄ってきて、「見て見て。5m進むようになったから」、「アイドリング(停止)もできるんだよ」など、嬉しそうに頻繁に声をかけてくる。

一輪車をやっていく上で避けられないのは、乗れるようになるまで何度も転んでしまうことである。子ども達は、数え切れないほどの転ぶという体験、そして、それに伴ったすり傷や打撲など、たくさん体験する。そのたびに、保健室へ来ることになるが、養護教諭は傷の原因を聞き一輪車や竹馬でのケガの場合、「ケガをしないように」という声かけでなく、「一輪車は転ぶたびにうまくなっていくのだから、がんばれ!」、また「転び方がうまいから、大きなケガにならなかったね」などと、一輪車などの上達への声かけを中心に行った。単にケガをしないようにと言う声かけだと、一輪車遊びを避けてしまうことも考えられるため、転んでもケガが最小限か、ケガしないようになることを重視した。

一輪車でのケガは、転ぶ回数に対して数十回に一回程度しか保健室を利用する事はなくなっている。休み時間など絶えず一輪車遊びの子ども達が20~30人(全校児童202人)いてみんな楽しんでいる。一輪車でのケガの割合も、学年と共に明らかに減っている。

運動会での一輪車演技

本校の特色として、運動会で一輪車の集団演技を行っている。太田市内で運動会の場で一輪車演技を行っている学校は本校だけである。昭和60年代から平成の時代の初期は、市内の多くの学校で体育等で一輪車を取り入れてきた。しかし、一輪車の老朽化や人気の低迷等で、一輪車の活用は減っている。



図15 一輪車のメンテナンス

本校は、PTAの予算を一輪車のメンテ

ランスに充てるなどして、児童数の9割以上の約200台を現状維持している。空気圧やネジの緩み等の日常メンテナンスは、図15のように体育委員会が行っている。

9月に行われる運動会の昼の時間(午前と午後の演技の間)に、保護者や地域の人へ向け一輪車の集団演技を披露している。参加者は、有志で組み、毎年70~80人程度の演技になる。集団演技のできない子どもは、図17のようにスラローム等の技を披露している。



図16 一輪車集団演技



図17 スラローム

このように一輪車の披露を行うことにより、子ども達は休み時間など自発的に一輪車に乗り、いろいろな技を自ら身に付けている。一輪車の集団演技の練習は、運動会練習としては20~30分程度しか取っていない。体育主任が集団の型と動きを示しただけで、後は、子ども達自身が工夫して運動会でぶっつけ本番である。

ほとんど運動会のための練習がないので、子ども達同士で休み時間に自主的に行い、転ぶことも日常的に起こっている。しかし、一輪車で鍛えたバランス感覚と共に転び方の習得により、ケガはほとんどなくなっている。転んだり、一輪車同士の接触は頻繁に起きるが、ケガの防止に大きく寄与していると考ええる。

(2) 竹馬などの遊びの中で

運動神経の向上、バランス感覚の向上等を目的として、昨年3学期に竹馬を20セットほど購入した。子どもたちは珍しさもあり、すぐに食いついてきた。

竹馬に乗るには予想以上に腕の力が大切であることに気付いたりして、上半身の筋力強化にもつながり、転んだときに直接上半身から地面に付くことはほとんどない。

この竹馬遊びを通して、手足のバランスと共に体幹のバランス強化にもつながっていると考える。



図18 休み時間の竹馬遊び

(3) サーキット運動

朝の業前体育として、冬期に全校で行っている。校庭のトラックを中心に、ほぼ50m間隔で、もも上げ、ダッシュ、バウンディングなど多様な運動種目をセットして、約10分間走り続けた。また、29年度は通常の休み時間に校庭の端を使つてのサーキットコースを考えた。休み時間なので、ボール遊びも行っている子どもが多いことから、危険防止のために曜日毎に学年を制限し、人数を減らして行った。



図19 サーキット運動

サーキット運動は、一連のプログラムの中に多様な運動があり、走力だけでなく、ダッシュなどによる瞬発力の向上につながったと考える。

(4) 保育園や児童館・学童クラブとの連携

本校児童は体力が低く、敏捷性に欠ける傾向にある、また転んでのケガが多い実態を受けて、校長が児童館・学童クラブと話し合いを持った。その結果、児童館は保育園の運動の先生と協力して、29年3月より土曜日に体操教室を行うようになった。体操教室のメニューに器械運動などを取り入れてもらい、関節の柔軟性と筋力の強化、また、ドッジボールによる敏捷性の向上をお願いした。ドッジボールは、ボールを取り、投げて、相手に当てるのが基本であるが、ボールが当たらないように素早く逃げたり、体をかわすことは、危険回避能力の向上であると話して取り入れてもらった。

参加者は、学童クラブに入っていない子どもも対象として、小学生は20名弱の登録があった。各回の参加者は10数名程度である。

人数が少ないまでも、小学校の課題を解決するために、入学前の子ども達を預かる保育園や児童館・学童クラブと連携できたことに大きな意味があると感じている。

児童館の「スポーツチャレンジ」に参加した児童は、ほとんどが「楽しかった・おもしろかった」と感想を持っている。楽しみながら、自然に運動能力を鍛えてくれたのだなと考える。

また、運動場をもたない学童クラブには、積極的に小学校の校庭を提供している。

(5) 保護者への啓発

学校便り「世良田小だより」での啓発

本校の体力に関する課題を保護者と共有し、家庭でも遊びや運動で保護者が意図的な働きかけができるように学校便り「世良田小だより」に書き、理解と協力を得た。

具体的には、保健室利用の数の推移や小さな上半身のケガが多いこと、また、瞬発力などに課題があることなどを知らせた。そして、家庭でも、頭の隅に置いて子どもへの声が

スポーツチャレンジ通信
4月～6月はこんなことを行いました！

スポーツチャレンジにご参加いただきありがとうございます。小学生17名が登録し、4月から活動がスタートしました。スポーツチャレンジでは、活動の様子を写真付きでお伝えします。

☆活動内容☆
4月24日(月) ジャンケンゲーム、しっぽとりゲーム
5月13日(土) ジャンケンゲーム、カラテレク
5月22日(月) タオルバス、カルクダッシュ
6月10日(土) タオルバス、ヘビジャンケン
6月26日(月) 体力測定(垂直ジャンプ、しゃごまかレースなど)

ポーズがきまってカッコイイね！！

ジャンケンゲームは勝つたら手を振り負けたら手を引きます。勝ち負けを素早く判断し、反応するのがポイントです。

しっぽとりゲームは、スズランテープをズボンに入れ、取られないように逃げまわります。勝負交代しながら3回行いました。

ヘビジャンケンは、6月9日(日)の練習日でしたが、たくさん遊びました。みんな元気いっぱい！！

カラテレクは講師に楠本智志先生をお呼びし、空手の動きを取り入れたゲームを行っています。突きや蹴りや「エイ！」の掛け声を聞いた後「だるまさんが転んだ」をしました。最初は右手を前に出すポーズから始まり、左手を右手と交互に動かす。足の動きも加えます。一冊止まるごとに右手を足と左手を足と変化し頭もフル回転でした。考えることがたくさんで「おどろろー？」と、こんがらがってしまうこともありますが、一生懸命取り組んでいました。

タオルバスは、タオルの端にぬいぐるみを置きバランスを保ちながら歩きます。倒れないようにペアで協力するのがポイントです。

図20 スポーツチャレンジ通信【児童館】

けをして欲しいことを示して理解を求めた。さらに、全国学調の学習習慣の調査結果の課題や全国体力運動能力調査等の課題に付いても知らせた。

学校報告会

2月には、低・中・高学年ブロック毎の授業参観の後に「学校報告会」をもった。報告会では、4月のPTA総会で校長が説明した学校の学習や経営上の重点に対する、取り組み及び成果と課題を報告・説明した。この中で、本校の児童の運動能力について触れると共に、特に危険回避能力の育成が必要であること、そのために、体育を中心に敏捷性の向上を図ったり、遊びの時間に一輪車や竹馬等を使った体幹を鍛えながらバランス感覚を養ってきたことなどを説明した。

報告会后に保護者から、「世良田小学校の様子だけでなく、取り組みや課題が分かったので、家でできることをしていきたい。」などの感想をいただいた。

5 実践の成果と課題

(1) 危険回避能力の育成について

本校の体力の課題と保健室利用の分析などから、敏捷性や跳躍力が劣っている、また、ちょっとしたことでケガしやすいとか、上半身のケガが割合として多いなどの実態から、休み時間などの遊びの時間を中心に危険回避能力の育成を図ってきた。体育の授業では、導入の体ほぐしの運動に、跳躍等を

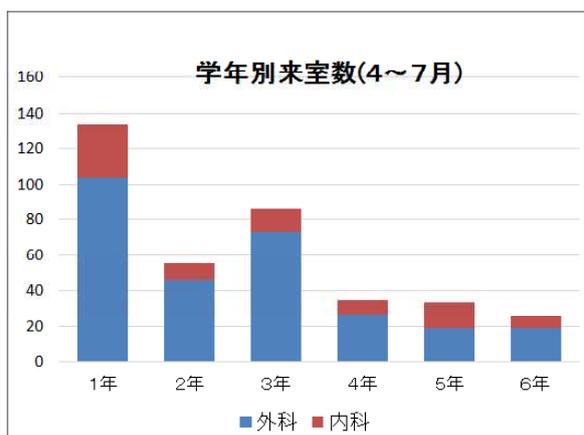


図22 学年別保健室来室数(1学期)

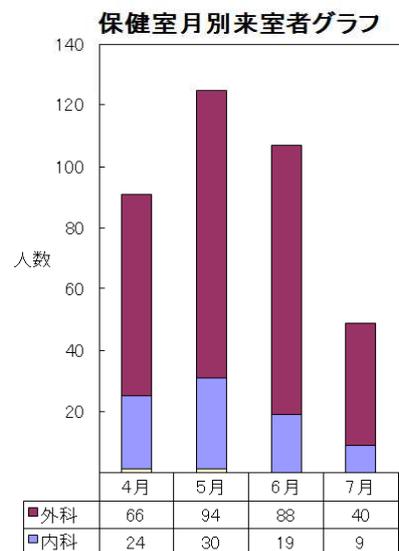


図23 月別保健室来室数(男女)

図21 学校だよりで体力向上を啓発

取り入れ、遊びの時間では一輪車や竹馬等を、朝の業前の時間にサーキット運動などの総合的な動きを取り入れた。

約1年の間、意図的に実践を行ってきた。29年度の集計は1学期のみであるが図22.23に保健室来室数と外科的なケガの数を示した。年度を超えるために前年度との比較になるが、全体的には減っている。1年生については、入学前の意図的な取り組みがないこともあり大きな数値となっている。全体的に減少傾向であるが危険回避能力の向上にどこまで寄与したかは、数値として捉えられていない現状がある。危険回避能力を何で計り考察するかという課題も残っている。

(2) 休み時間・業前等の活用について

体育の授業は、学習指導要領により内容が規定されており、また年間指導計画もあるので、思い切ってその中に取り入れることは難しい現状から、休み時間(遊びの時間)や業前の時間の工夫を行った。休み時間は、子どもが自由に使い、子どもの思いで行動できる時間に、意図的に体力向上やバランス・敏捷性の向上を図ってきた。

どの程度の危険回避能力が向上したか数値として表すことはできないが、休み時間等を意図的に充て、子ども達が楽しみながら、自発的に体力向上につながっていく価値は大変大きいと考える。

しかし、体力のある一部分(危険回避能力)に絞った場合、遊具や道具等の特別な物が必要になってくるとも考えられ、どの学校にも行える実践例ではない。本校の特色を活かした実践として捉えてもらいたい。

(3) 他機関の連携や保護者啓発について

危険回避能力の育成について、学校の教育活動だけで向上が達成できるとは考えていない。家庭の協力も必要であるし、地域の教育機関との連携協力も必要である。本実践では、本校と保育園や児童館・学童クラブが近くにあり、さらに本校の児童は、9割以上がその保育園の卒園児であるという環境から、連携が取りやすかった。その関係から、校長が本校の学校課題を園長や児童館の責任者と話し合い、情報を共有して理解していただき、協力してもらう事ができた。また、教職員がすぐに活動の様子を見に行ける環境にもあり、管理職だけの連携でなく、お互いの職員の理解にも役だった。

また、保護者啓発については、4月のPTA総会後に学校の課題を話し、学校報告会を2月に持って、本校の現状や課題・取り組み、成果等を説明してきた。その間は、学校だけで実態や取り組みを知らせてきた。これにより、保護者がどう行動してくれたかは未知数であるが、家庭に引きこもってのゲームやネット動画を長時間見ていることが運動不足や運動器不調の一因になるために、家庭でも過ごし方の工夫が大切であることを理解していただいたと考える。

6 まとめ

この実践は、教育課程や学習計画の中での実践ではなく、休み時間や業前の時間、そして保護者や保育園や児童館・学童クラブとの連携を通して行ったものである。危険回避能力の育成として遊びの工夫や運動でのケガの防止に重点を置き、子どもが自然にそして自主的・自発的に活動できる場での実践である。

危険回避能力が数値として幾つ向上したかを捉えることはできないが、ちょっとした場の工夫や声かけ等で行える実践として価値あるものと考えられる。