

在外教育施設での限られた空間・環境下における体力向上の取り組み

前ドーハ日本人学校 教諭

千葉県松戸市立中部小学校 教諭 柳 澤 佑 介

キーワード：ドーハ、運動環境、体力向上、水泳学習

1. はじめに

(1) ドーハ日本人学校概要

カタール国では、4月から10月までは、連日40度を超える厳しい自然条件である。そのため、体育授業や休み時間の運動は室内に限定して行わざるを得ず、児童生徒は十分に運動の環境を保障されているとはいえない。

ドーハ日本人学校は、カタール中心部であるドーハから30分ほどの場所に立地し、児童生徒はスクールバスで登下校をしている。そのため、帰宅後も自由に外出しにくく、学年に応じた体力・運動能力の定着を図ることは難しい状況にある。

このような事情から本校では、児童生徒の健康維持と体力向上を体育授業のみならず、学校校生活全体の中で考えていく必要がある。

(2) 本校の体力づくりのねらい

- 限られた環境の中でのバランスのとれた運動を通して、調和のとれた心身の発達と個性の伸長を図る。
- 運動を生活の一部と考えることによって、自主的・実践的に健康的な生活を目指す態度を育てる。
- 健康についての知識理解を深め、自分や他人をよりよく生かす能力を養う。

2. 児童生徒の実態

(1) 日常の生活から

本校は、小学部から中学部まで44人（2014年4月現在）という規模の日本人学校である。そのため、体育活動の形態は、低学年、中学年、高学年と中学部の3つに分けて実施し、学年の枠を超えた活動を取り入れている。また、気候や運動場所の確保が難しい点から、水泳活動に重点を置き、週に1度近隣のスポーツ施設にて2時間の水泳の授業を実施している。（4月～10月）

児童生徒は、休み時間になるとホールを使って元気に遊ぶ児童が多い。低学年から高学年まで、運動には概ね意欲的である。遊びの内容は、空間的な問題からも限られており、決まった遊びをすることが多い。

2013年4月に実施した運動アンケートによると、スポーツクラブなどの習い事をしている児童は多く、全国平均とほぼ同じである。習い事の種類は少なく、水泳、サッカーなどに限定されている。また、習い事の種類は1日の運動時間、週あたりの運動日数は、全国平均を下回った。

(2) スポーツ測定の結果から

全学年を通して、シャトルラン、長座体前屈の記録がよい。柔軟性については、特に下級生が優れており、高学年になるに従い記録が低くなっている。一方、握力、ボール投げに関しては、全国平均を下回る学年が多く、握力は柔軟性と反対に、高学年になるに従い記録が改善されている。これらの結果は、昨年度、一昨年度と同様の結果となった。学年ごとに昨年度と比較しても、課題となっている項目は、ほぼ同じであった。

体力テストの結果を総合的に見ると、筋力や瞬発力の値が低く、持久力が高い。また、個によって運動能力に開きがある。よって、児童生徒一人ひとりに対して、個に応じた健康・体力の育成を図っていく必要がある。

(3) 運動面での課題

以上の児童の実態から、厳しい気候や環境での生活の中で、運動の種類が限られ、運動の機会が十分に与えられていないことがわかる。

例えば、スポーツテストの結果では、巧みに運動する力（巧緻性）や、筋力を向上させることが課題となっている。鉄棒や登り棒など、ぶら下がったり登ったりする遊具がないことや、スペースがないことで偏った運動をしていることが原因と考えられる。

そこで、多様な運動が体験できる機会や設備を充実させ、課題となる運動能力を向上させることを研究テーマに設定した。遊具などの運動環境を整えたり、多様な運動や遊びを取り入れたりしていく必要がある。そこで、体育や日常での運動を通して、以下のような体力向上の実践を行った。

3. 体力向上の取り組み

(1) 全校体育の実施

体育授業では、週1回の室内運動と、週2時間の水泳運動（冬季は外運動）を基本として実施した。

- 4月～10月 水泳指導 Aspire Aquatic Center
- 11月～3月 陸上指導 Al Rayyan Park、Dahel Al Hamam Park など



校外体育の活動の様子

(2) 日常的な運動への取り組み

ドーナタイムを利用した運動や、マラソン大会前の業間体育、休み時間を使つての全体遊びなどを通して、児童生徒の主体性を生かしつつ、体力づくりに役立つ遊びや運動を指導した。



砂丘で行われるマラソン大会

(3) 体育的行事の実施

年間を通して以下のような体育的行事を実施し、児童生徒の意欲を高めたり、日頃の取り組みの成果の発表の場としたりした。

〈平成26年度 実施状況〉

- スポーツ測定（4月）
- 水泳記録会（6月、11月）
- 運動会（1月）
- マラソン大会（2月）

(4) 運動用具・環境の整備

運動に厳しい環境の中、児童生徒が体力向上を図れるような運動環境の整備に努めている。運動用具・施設の拡充や、多様な運動ができる場所の開拓などを行った。

〈平成24年度以降、購入した体育用具・設備〉

- サッカーボール
- ソフトボール
- ソフトバレーボール
- バasketボール
- タグラグビー用具一式
- ケンステップ
- 陸上トレーニング用ラダー、ミニハードル
- 水泳用ビート板
- バランストラック（複合遊具）
- 中型サッカーゴール

(5) アスリートとの交流

ドーハを訪れるトップアスリートとの

交流事業を積極的に実施している。

〈平成24年度以降実施したスポーツ交流〉

- ベガルタ仙台コーチ来校 サッカー教室実施
- ビーチサッカー日本代表 サッカー教室実施
- サッカー日本代表 W杯予選エスコートキッズ
- 3×3バスケットボール日本代表来校 バスケット教室実施
- 空手師範代による講演

4. おわりに

3年間で実践してきた体力向上の取り組みにより、児童生徒が楽しく運動に取り組む環境づくりに微力ながら尽力することができた。しかし、カタルという厳しい環境の中で、改善すべき点や課題はまだ多くある。今後も計画的に体力向上の取り組みを進めていけるよう、後任との引継ぎを密にし、運動環境を整えていきたい。