

生徒が意欲的に取り組む体力トレーニング

～目標を意識できるための支援を中心に～

浜崎 真理子

1. はじめに

本校養護学級では、登校後毎朝トレーニングの時間を設けている。特に10年度からは校地走を取り入れ教員が交代で担当しながら取り組んできた。

2年が経過した現在、日々のトレーニングへの取り組みの中で、生徒たちは非常に多くのことを学び身につけ、我々教員も生徒の支援に関わる多くの大切な点に気付くことができた実感している。

はじめに本校養護学級の生徒の傾向と今回の実践に取り組んだ経緯、理由について述べてみたい。

本校養護学級の生徒たちの傾向としては、明るく元気がいいことがあげられる。その反面、苦しいことやいやなことに直面した時に、それを乗り越えてがんばる力が弱いということが言えるだろう。継続的に行っている朝のトレーニングであるが、10年度からは、ねらいや生徒に対する願いをより明確にし、子どもたちの成長を確認しながら日々の実践を行うことで、今まで十分につけることのできなかった力を子どもたちにつけることができるのではないかと考えて、本文で述べるような取り組みを展開してきた。

本校のトレーニングの主な目的は、体力作りと一日の生活リズムを整えるということである。もし、毎日のスタートの時間帯に位置付けられているこの活動が、“いやいやながら取り組むつらいだけの活動”であったならば、生徒自身満足感を感じることはできないであろうし、運動としての成果もあがらないのではないだろうか。“我慢する心を培うことが目的ではない”のである。

しかしながら、体力作りを第一の目的として始めたトレーニングではあるが、継続した取り組みを通して見えてきたものは多岐に渡っている。とりわけ様々な実態をもつ生徒たち一人ひとりが自分の目標を意識できるような手立ての工夫（個への支援）に関しては試行錯誤する中で多くの大切な点に気付くことが出来た。

それらについて振り返るとともに、生徒自身が身につけることのできた力、教師の支援のあり方について教師が学んだ点などについて整理してみたい。

2. 取り組みの内容

(1) 今日までの取り組みの概要

① 初期の段階

養護学級の生徒は、平成10年度は1年生3名、2年生5名、3年生2名の計10名（男子2名女子8名）11年度は1年生4名、2年生3名、3年生5名の計12名（男子6名女子6名）で、知的な理解や運動能力にかなり幅のある集団である。

校地走を始めた平成10年度4月の段階では、まず、自分なりにがんばられるだけ“多く走る”ことを目標として意識させながら活動を展開していった。もちろん、体力や運動面での力に差があるため、生徒の実態を考えながら基本とする距離—これはコース（1周約350m）～周という表し方をした—を決め、その距離を走り通せたら目標達成という投げかけ方をした。年度当初は自分の目標とする距離を基本的に自分で決めるという形をとっていた。

年度当初の距離は次のようなものである。

平成10年度当初		
3年	A子	5周
	B子	2周
2年	C男	5周
	D子	5周
	E子	3周
	F子	3周
	G男	5周
1年	H子	5周
	I子	2周
	J子	6周

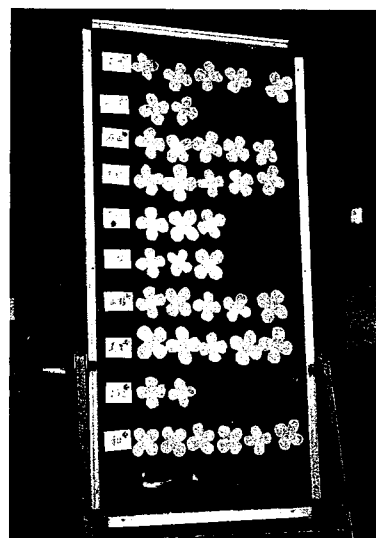


写真1

生徒の実態として、数、時計（タイム）などの理解ができにくい生徒がほとんどであるため、自分が今何周目で、あと何周走るとかということを知る手立てが必要であった。そのため、「あと～周」と声がけすることと黒板に花型のシールを貼り、一周走りおわる

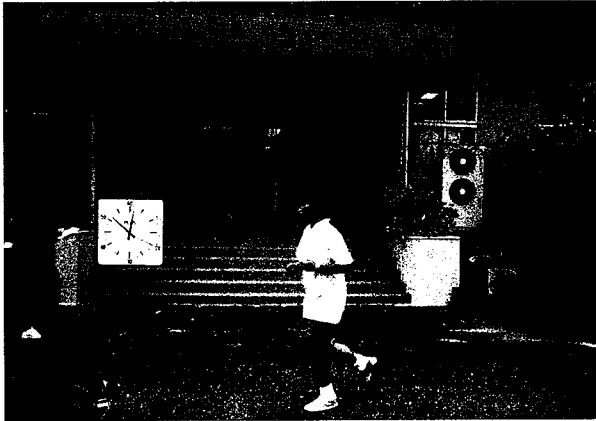


写真2

度にシールをとっていきようにした。計時用に大型タイマーも利用した。(写真1, 2)

また毎日の継続したがんばりを記録に残すために表を作成することにした。その際長い距離を走ることのできる生徒、速いスピードで走ることのできる生徒ばかりが優越感をもつようなものでは好ましくないと考え、体力や運動能力に差があっても、それぞれのがんばりや成長を公平に表し、自分なりにがんばりを確認できるような方法はないものかと考えた。

6月中旬から取り入れたシールによる表示では、よくある、距離が長ければシールの数が増える方式ではなく、目標達成できたら赤、目標より以上にがんばったら金色のシール、達成できなかったら黄色のシールというように表した。(写真3) 6月16日からは、1周ごとにラップタイムをとるようにしていった。

10年度5, 6月の記録用紙には、苦しくなるとすぐに腹痛や頭痛を訴える生徒や途中でたいぎになってとまってしまい、励まされてまた走りだした生徒についての記述が見られる。

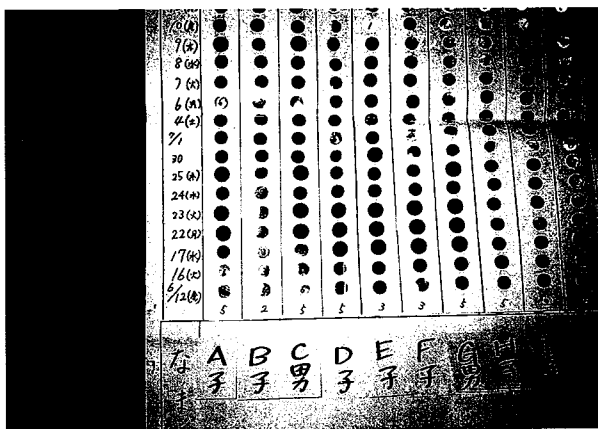


写真3

② 中期の段階

ある程度継続して取り組みを行なっていくうちにその生徒の実態に沿った適正な距離とタイムがわかってきた。そこで「〇〇さんは、△周を～分で走ることを目標にしよう」というように目標の示し方を変えてみた。毎日全員について1周ごとのラップタイムも記録するようにしていった。(資料1)

平成10年度 養護学級生徒名表
-トレーニング川-

10月26日(月)

生徒氏名	目標	1周	2	3	4	5	6	7	91A
H子	19分 6周	2'55"	2'38"	1'14"	1'45"	1'56"	2'20"		2'20"
I子	12分 3	6'05"	8'40"	12'27"					12'27"
J子	20分 7	2'10"	4'42"	3'55"	1'02"	1'35"	1'58"	18'15"	18'15"
C男	16分 6	1'50"	4'15"	6'38"	9'10"	11'48"	14'15"		14'15"
D子	20分 6	4'00"	7'48"	11'22"	14'25"	18'08"	22'25"		22'25"
E子	15分 4	3'40"	7'24"	11'53"	16'05"	19'45"			16'05"
F子	16分 4	3'50"	7'38"	12'01"	15'55"	20'00"			15'55"
G男	20分 6	見学 (呼吸器故障)							/
A子	20分 6	2'27"	5'23"	8'05"	12'05"	16'00"	19'30"		19'30"
B子	12分 3	3'03"	6'25"	10'25"		13'55"			10'20"

資料1

平成10年度	10月	12月
	距離 目標タイム	距離 目標タイム
3年	A子 6周 20分	6周 17分
	B子 3周 12分	4周 16分
2年	C男 6周 16分	6周 15分
	D子 6周 20分	6周 18分
	E子 4周 15分	4周 15分
	F子 4周 16分	4周 15分
	G男 6周 20分	6周 20分
1年	H子 6周 19分	6周 17分
	I子 3周 12分	3周 12分
	J子 7周 20分	7周 19分

目標のタイムを切ることができた場合は、金色のシール(通称“金シール”)を貼ることにした。誰かから言うともなく“金シール”を取ろう”ということが「トレーニングでがんばろう」ということの代名詞になっていった。(写真4)

この時期には、あからさまにトレーニングをいやが

る生徒はほとんどいなくなり，“トレーニングでがんばらない”ということは恥ずかしいこと，“がんばるのが当たり前”と感じるような雰囲気になってきた。

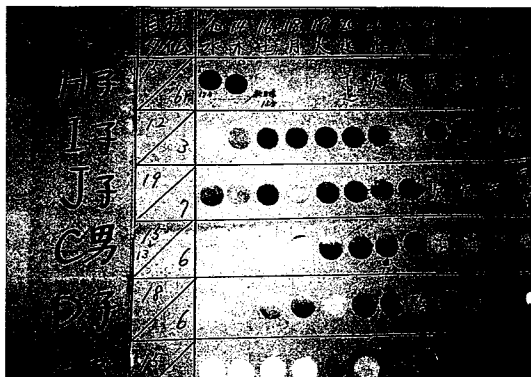


写真4

③ 現在の実践方法

表にシールを貼るやり方で，自分の目標を明確にしようと努めてきたのだが，タイムの変化を意識することのできる生徒への一段階進んだ手立てとして表の自分の区画の中でタイムの変化をグラフ化して表わすこととした。(写真5) そうすることで教師自身も生徒の取り組みの様子を確認することができ，基本的に絶対評価ではあるものの，生徒によってとても波の大きい生徒，気分によって左右されずにコンスタントに走ることのできる生徒がわかってきた。それに伴い，個々の生徒への声かけもより適切に行えるようになってきたように思う。グラフの見方やタイムについて理解できる生徒については，根拠を明らかに示しながら叱咤激励したり，誉めたりすることができるようになったこともよい点である。

11年度に入ってからの目標の距離，タイムは次のようなものである。

	平成11年度	4月		9月	
		距離	目標タイム	距離	目標タイム
3年	C男	6周	12分	7周	13分
	D子	7周	20分	7周	19分
	E子	4周	14分	4周	14分
	F子	4周	14分	4周	14分
	G男	6周	18分	6周	17分
2年	H子	7周	16分	7周	15分
	I子	4周	14分	4周	14分
	J子	7周	17分	7周	18分
1年	K男	6周	18分	6周	18分
	L男	6周	20分	6周	18分
	M男	6周	17分	6周	15分
	N男	6周	20分	6周	17分



写真5

(2) めあてを自覚できるような手立ての工夫と子どもたちの意識の変化

知的な理解に困難を伴う子どもたちにとって，自分の目標を意識したり，結果のよし悪しを把握することは，かなり難しいことといえよう。

初めにも述べたように，我々は子どもたちが無目的に取り組むのではなく，自分なりに目的意識をもって意欲と満足感をもちながら，肉体的に苦しいであろうトレーニングに取り組んで欲しいと願った。そして前項でも一部述べたように生徒の取り組みの様子を見ながらいろいろな手立てを考え実施してみた。この点についてももう少し詳しく述べてみたい。

様々な手立ての中で，シールを記録や評価に活用したことは予想以上の効果をもたらした。“金シールを取ろう”ということが合言葉になり，理解のできにくい子どもたちも自分なりに

金シールを取る＝頑張って成果をあげる

というように承知し，納得することができた。自分で目標を意識することのできる子どもたちにとっては“金シール”というシンボルで評価が見えることは励みになることであった。自分から願い出て，最近では表の作成，毎日の記入を一手に行ってくれているC男君は，評価の段階をより細かくシールの色で表すことを度々提案しにやって来る。例えば“新記録が出たときはもっと大きなシール”というようにである。運動能力が高く，目標タイムが他の生徒よりもかなり速く，それについて時々不満を言うことのあるC男君であるが，そういう工夫をあれこれ考えることで自分の励みにしているようでもある。

2年間の生徒の思いの変遷はおおまかに言って次のようなものであろう。

- ・たいぎだな。
- ・苦しい思いをするのはいやだな。
- ・先生の見えていないところでは歩いてしまおう。

↓

- ・毎日走るのはあたり前だよ。
- ・みんなもがんばっているんだから、私も走れるよ。

↓

- ・もっとがんばるぞ。
- ・金シールがとれるといいな。
- ・がんばったことを認めてもらおうとすごくうれいよ。

取り組みを通して生徒一人ひとりについて数々の印象的なエピソードがあるのだが、ここでは3名の生徒について事例をあげてみたい。

事例1—めあてを意識できるようになったことでがんばれるようになったC男君（3年生）

〈C男君の実態〉

見通しのもてないことや興味のないこと、つらいことなどには意欲的に取り組むことができにくく、今しなければならぬこととは関係のない、自分の興味のあることを気ままにやったり、一方的に自分の関心のあることを話したりする。自分で目標を設定してそれに向かってがんばることは不得手である。漢字、計算、地理等の理解の能力は高く、絵や字をかいたり、自分で構成する、バランスを考えるなどして図を書くことも得意である。

〈取り組みの様子〉

校地トレーニング開始当初はやる気のない態度であった。途中で歩いたり、からかいなど他の生徒への好ましくない関わりもしばしば見られた。苦しい思いをしたくないという気持ちや、他の生徒に比べ速い目標タイムへの不満をたびたびもらしていた。タイムや数を正確に把握できるC君は、シール表や記録表を見て他の生徒の記録と比較しながら“ぼくは走る距離も長く、目標タイムも速いのにどうしてぼくより遅い人が金シールになるんですか？”“なんで〇〇さんは（ぼくより少ない）～周なんですか？”などと訴えてきた。その都度担任やその週の担当教官が“友達との比較で

はなく、今までの自分と比べてどうかだよ”と繰り返し伝えてきた。現在もそのような思いを完全にふっ切ることはできないが目標をはっきりと示すことや、“金シール”への関心や愛着などが影響して、自分なりにがんばることが多くなってきた。加えて、本年度10月に島根県で開催された「ゆうあいピック」に水泳選手として参加できたことも励みとなったように思う。11月に実施された校内マラソンでは全校の男子の中で、109番でゴールインすることができた。

C男君の目標の変遷は以下の通りである。

	距離	目標タイム
平成10年度 10月～	6周	16分
12月～	6周	15分
年間最高タイム	6周	9分32秒
平成11年度 4月～	6周	12分
9月～	7周	13分
年間最高タイム	7周	11分13秒

事例2—常にコンスタントに走ることでできるDさん（3年生）

〈D子さんの実態〉

本来まじめにがんばることのできる生徒であるが以前は、同級生に対しても自分が優位に立った物言いをするなど、他の生徒の“世話をやく”ような言動が目立った。

〈取り組みの様子〉

そのようなDさんであったが、体力トレーニングに関しては“自分に厳しく、友だちには温かく”という様子が見られるようになっていった。他の生徒にあれこれいうこともなく、毎日自分の目標達成を目指してがんばっている。そして友だちのがんばりを認め、一緒に喜んだり、励ましたりすることもできるようになってきた。体格がよく運動はそう得意な方ではないが、自分なりにとてもよくがんばっている。家族の励ましや協力もあり、地域で開催される各種大会にも積極的に参加している。（菅原天神マラソン、ひがしいずも干拓マラソン、松江レディースマラソン等）また、今年の夏休みには自分で決めて毎朝自宅の周辺をジョギングしている。

D子さんの記録の変遷は次のようなものである。

	距離	目標タイム
平成10年度 10月～	6周	20分
12月～	6周	18分
年間最高タイム	6周	14分55秒
平成11年度 4月～	7周	20分

9月～ 7周 19分
年間最高タイム 7周 16分17秒

平成11年度 4月～ 7周 16分
9月～ 7周 15分
年間最高タイム 7周 12分45秒

事例3 一気分のむらがすぐに表情やタイムに表れていたが、体育委員の活動を通して、走ることもがんばれるようになっていったHさん。(2年生)

〈H子さんの実態〉

いろいろと理由をつけてはつらいことから逃げようとし、言動がその時々気分大きく左右される傾向のある生徒であった。体力トレーニングについても、身体の不調を訴えたりして、途中でなまけようとするが多かった。しかし物事の飲み込みがはやく、意識すればいろいろなことを確実にこなすことのできる力ももっていた。

〈取り組みの様子〉

そのようなHさんは体育委員の仕事に取り組む中でずいぶん成長した。体育委員の仕事は、大型タイマーの設置、ラジオ体操のデッキの準備、トレーニングを行うに当たってのみんなへの声かけなどで、毎日の仕事である。トレーニングが軌道に乗るまではぎくしゃくすることも多かったので、みんなへの強い影響力をもつ彼女がしっかり仕事をすることで、全体の雰囲気も引き締まったものになり、活動が円滑に進むようになっていったように思う。

Hさんは、みんなに遠慮なくあけすけに物を言う様子とは裏腹に、自分に対して自信がなく、常に自分に目を向けて欲しいと思っているところのある生徒である。そんな彼女について教師間で連携をとり、いい加減な時には叱咤激励する一方で、“あなたがしっかりやってくれて助かっているよ”と励まし続けた。

そのことは、Hさんのトレーニング自体への取り組みにもいい影響を及ぼし、負けず嫌いな彼女は、速く走るC男くんや、同級生のJ子さんに、対抗意識を燃やしながら自分なりにがんばってきた。最近では弱音を吐かず、自分からがんばろうという気持ちで意欲的に取り組んでいる。

家族の方々も、Hさんががんばれるようになったことを喜び、地域のマラソン大会などへの参加には全面的に協力して下さっている。3月に松江市内で行われたマラソン大会には家族全員で参加された。

H子さんの記録の変遷は次のようなものである。

	距離	目標タイム
平成10年度 10月～	6周	19分
12月～	6周	17分
年間最高タイム	6周	16分00秒



写真6

(3) 個に応じた支援と保護者との連携

我々教師がトレーニングを通して生徒たちに繰り返し伝えてきたことのひとつに、

“他人との比較ではなく、以前の自分と比べてどうだろうか”

ということがある。

例えば前述のC男君などは、速い遅いを正確に把握することができ、個に応じた距離、タイムについても他の生徒の状況を敏感につかむことができる。他の生徒よりも自分の方が距離が長い、目標タイムが速いということはしばしば彼の不満の材料となった。こだわりの強いところのあるC男君はその不満をくりかえし教師に訴えてきた。その都度できるだけ彼にも理解できるような言い方で毎日がんばって走る意義、よりよい自分を目指していこうということを伝えてきた。

『走る力はみんな違います。だから一人一人の走る距離も違います。1周走った人よりも3周走った人がいいというわけではありません。自分が走れる距離を、どう頑張ったかが大切です。3周走る人でもすぐに歩いてしまったり、逆に楽に走り終えて、自分は3周走れるんだぞと人に自慢している人と、1周走るのが精いっぱいの人が一生懸命走っているのでは、どちらががんばったかな。』といったような話や、走っている様子をみていて、その都度声かけをしていくようにしています。

一人一人の生徒が、自分の努力を実感できるように支えていきたいと思います。

「ひまわり」第3号 (H10. 4.24) より

またその一方で、保護者の方々への近況報告、啓発もことあるごとに行ってきた。具体的には、次のようなものである。

- ア 毎日の「学年だより」、連絡ノートを利用して
- イ 週報「ひまわり」を通して
- ウ 保護者会、収穫祭などの場で

今年度から始まった養護学級陸上部（週1回放課後実施）の活動も生徒の意識を高めている。

昨年度来の対外的なマラソン大会や校内マラソン大会などへの参加、取り組みにおいても毎日のトレーニングの成果が発揮できている。

このような活動に参加することで活動にメリハリが出てきて、その都度生徒の意欲的な、自信に満ちた表情を見ることができた。また、学級や学校以外の方々との関わりも生まれた。例えば沿道の人々や他の生徒の声援、伴走のボランティア学生との交流などである。保護者の方々への理解や、休日の積極的な協力などにも支えられたと大変感謝している。

週報「ひまわり」の中から、関連の記事を抜き出してみたい。

7日（土）に市総合運動公園を会場にして、校内マラソン大会が行われました。一略一

今年、男女それぞれに設定された距離を全員が完走しました。さらに、走るタイムもずい分と速くなった生徒もいました。

朝のトレーニングで一人一人の体力に応じて1～2.5kmを毎朝走っていますが、この取り組みが、確実に生徒の体力の向上や走ることへの自信になっていると感じました。長い距離をどのようなペースで走り、自分があとどれくらい走らなければならないかの見通しをもって走るということは、なかなか難しい生徒もいます。しかし、全員が最後まで頑張っているという自分なりの目標はもっていたと思います。そういった意識がもてるようになることがすばらしいと思います。

「ひまわり」第23号（H10.11.9）より

さて朝のトレーニングでのマラソンですが、ずい分と成果があがり、一人ひとりの体力と持久力がついてきたことを実感しています。

4月、5月とそれぞれの体力に応じて走る距離を決め、その距離を走ることが目標でした。最初は、いろいろと理由をつけて1周少なく走ったり、

途中で歩いたりする生徒や、頑張っている生徒や、頑張っている生徒が多かったように思います。

しかしそうしたことも、短い期間で改善されていきました。一略一

2学期からは、それぞれの目標の距離を走ることから、さらに意欲的にマラソンに向かうことができるようにするために、タイムを設定して走ることになりました。こうして最近ではそれぞれの目標タイムを、ほとんどの生徒が毎日クリアできる状況です。小さな毎日の積み重ねですが、「継続は力なり」を自分たちの手で証明しています。

「ひまわり」第27号（H10.12.5）より

千坂マラソンは頑張った走ることができ、最後の最後まで頑張ったことにはとてもうれしく思います。他の皆さんも頑張った走、いい。毎月マラソンの成果だと思えました。皆さんに拍手です。一子のお母より

「ひまわり」第20号（H10.10.19）より

(4) 個々の生徒の目標の設定に関する支援

“もう1周多く走る”“目標タイムをもう少し速くする”などについては、意識することのできる生徒には自分で考え決めさせる。しかしながら、どんな場合でも、すべて自分で決めさせればよいというものではない。そこには、前述したような実態把握と見通しが必要となる。実際、自分に甘い生徒は容易に達成できる目標を設定してしまうことがあったのである。逆に自分の実態を正しく把握できにくい生徒の場合勢いで目標を設定してしまい、めったに達成できず、毎日残念な思いをするということもあった。

それらの場合には、本人とじっくり話しながら教師が指導していった。

生徒の様子を日々よく見ていることで、体調の悪い時は別にして、力いっぱい走っているのか気を抜いているのかはよく把握できる。そしておのずとその生徒に適した距離やタイムが決まってくるように思う。

そのことで、目標タイムを速くしたり、距離を長くする際にも、生徒に示す時に根拠を明らかにしながら自信をもって言え、生徒自身も納得することができるのである。

また実態に応じて“決まった距離を毎日完走すること”で、ある程度目標を達成していると考えられる生徒もいれば、“より速く走る”を目標として設定するのが妥当な生徒もあった。

3. 取り組みの成果とその考察

<培われていった力>

(1) トレーニングへの取り組みを通して、生徒たちは“がんばる”ということについて実感することができた。

つまり“がんばる”とは自分がどうすることなのか。またどういう状態ならばがんばったことになるのか等について、シール、表、友だちや先生、家族の人の賞賛や励ましを通して、頭ではなく自分の日々の取り組みの中で学んでいったのである。

また“楽しさ”や“喜び”の質について教師の思いを伝え、“がんばることの心地よさ”を感じさせることが出来た。おもしろおかしいことだけが楽しいことではなく、充実感を味わうことも楽しさや喜びにつながるということを、できるだけ子どもたちにわかるような提示の仕方伝えていこうと努めてきたことが子どもたちのやる気や記録の向上に表れてきたように思う。

この1学期を振り返ってみようということで朝のトレーニングのマラソンについて話し合いをしました。一人一人のタイムがグラフになっている表を使い、どれくらい頑張ったのか、どれだけ目標タイムを切った日にちがあったかといったことを話し合いました。

その話し合いの中で、「走ることは楽ではない」「毎日走るのはたいへん」といった声も聞かれました。これは、ほとんどの生徒がそう感じていると思います。しかし、「先生、金シールがもらえた時はうれしいよ」「目標を達成したら楽しいよ」という声も聞かれました。こんな話し合いを通して生徒たちの成長した姿が確認できました。

ゲームをして楽しい、みんなで何かを作って食べて楽しい・・・といった楽しさではない楽しさ(充実感)を生徒たちは学んできたんだなと思いました。

「努力をする」「頑張る」というのはこういう感覚で、頑張った時には、こういう充実感や満足感が味わえるのだということを、朝のトレーニングでのマラソンを通して学んでいると思います。

こうした日々の積み重ねが体力の向上はもちろんのこと、根気強さや協力して物事に向かう力につながっていると確信しています。

「ひまわり」第14号 (H.11.7.19) より

(2) 体力、持久力がついた

一昨年までは校内マラソン大会で、生徒の実態に応じて距離を短くしたりしていたが、昨年、今年と全員が決まった距離を完走することができた。

また、どうしても肥満傾向になりがちな子どもたちであるが、急激な体重増加を防いでいる。夏休みなどにも自発的に毎朝自宅周辺をランニングしていた生徒もいた。

確かに、運動能力にも遅れのみられる場合も多いが、それを子どもや保護者、教員が言い訳にしないでその子どもなりに十分がんばれるような手立てをし、向上心を持ちながら取り組めたことが体力や持久力の向上に結びついたと考える。

(3) 集団としてのまとまりがでてきた

トレーニングに関わる係活動(体育委員)を通してリーダーが育ったことも大きな成果であった。このことは副次的な成果とも言えるが、そのためにトレーニング全体が活発になり、運動面での向上にも結びついていった。

また、毎日のがんばりを適切に評価し、みんなの前で示していく中で、自信をつけ、友だちの向上を一緒に喜んだり、互いに励ましあったりする様子へと結びついていった。

11年度から行っている学期末の表彰も子どもたちには励みになっていると思う。表彰状を受け取る時の誇らしげな表情が印象的であった。

また、本年度の新年の決意や、収穫祭の際のがんばったことの報告などでトレーニングについて何人もの生徒が言っているのも、意識をもって取り組んでいるからだと思う。

毎朝行っている朝のトレーニングも、2年目後半となりました。気分左右されず、自分のペースで変わらず走れる生徒、その時々調子でタイムに変動のみられる生徒と、いろいろではありますが、全般的に、皆とても意欲的に、自分のめあてを意識しながら走れるようになっているように思います。

そこで、トレーニングのがんばりを確認しあおうと22日に、1学期に引き続き表彰の機会を設けました。子どもたちがめあてを意識できるような手立てとして、どういう方法があるだろうかと思われこれ考えた末、グラフにシールを貼るというやり方を始めてしばらくたつわけですが、そのグラフを見ながら、一人ひとりの2学期の健闘を振り

返りました。—略—

これを見ていると、自分自身がどう取り組んだかがとてもよくわかります。ですから、先日の表彰の際にも、みんな納得して、満足した表情をしていたように思います。とても誇らしい様子で、誰も笑顔が、普段にも増して輝いていました。

「ひまわり」第31号 (H11.12.24) より

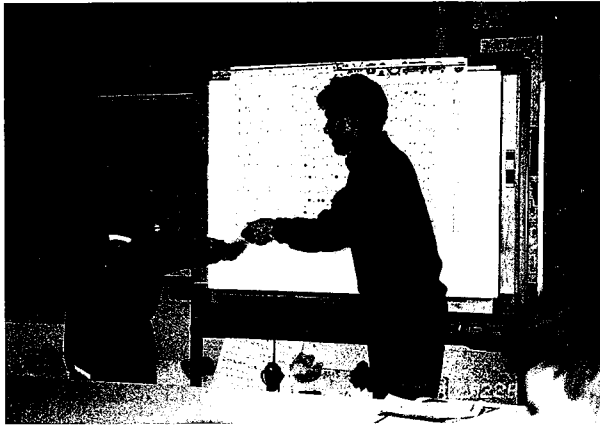
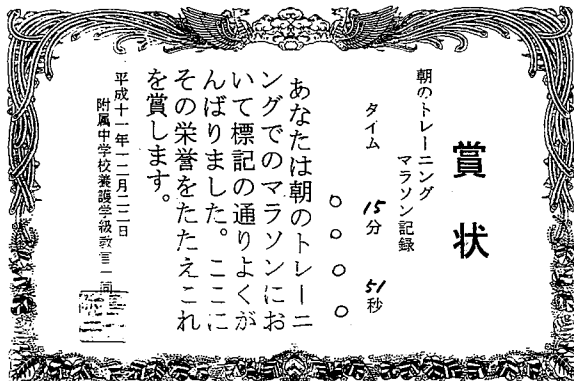


写真7



資料2

今年、
新トレーニングで
めざしてがんばる
二年 丁子

ワープロをがんばる
両手が使えるようになる
トレーニングをがんばる
ラジオ体操をがんばる
二年 H子

マラソンをがんばって
いろんな大会にでるぞ。
一年 M男

はつどぎょーんぐのマラソンで
がんばって記録を伸ばして
もっと「かきこけたい」がまじります
三年 G男

資料3

4. 感想と今後の課題

トレーニングへの取り組みを通して、ちょっとした工夫や支援で生徒が大きく変容していくということに改めて気付かされ、感動を覚えた。

特に強く感じたのは、次の3点である。

- ・目標を意識させることの大切さ、意識できるための手立ての工夫の重要性。
- ・子ども自身にわかるような評価の方法を工夫すること。
- ・よりよい姿を目指そうとする力を育むことができれば、生徒は自分自身の力で成長していく。

子どもたちの意識づけにシールを利用したことは予想以上の効果をもたらした。しかしその一方で、“金シールをとる”ということが目的になってしまい、本来何のためのトレーニングなのかということが、子どもによっては意識できていないということも事実である。支援のひとつとしてのシールや表の利用であるが、できれば何もなくてもコツコツと取り組むことのできる生徒が増えていってくれたらと思う。

また、かなり主体的に取り組めるようになってきてはいるが、場合によっては教師の目の届かないところでは歩く、などの様子が見られるのも確かである。新年度のスタート時点で、きめ細かい対応をしていきたい。

2年間の成果をふまえて、引き続き学期末などに賞賛の場を適宜設けていき、より一層意欲をもって取り組めるようにしていきたい。

5. おわりに

本稿の実践は、養護学級の教官4名（原宏、斎藤英明、中島恭子、執筆者）が協力し、日々模索しながら行ってきた体力トレーニングへの取り組みのまとめである。実際はまとめというよりも実践してきたことを整理したにすぎないような気もしており、まだまだ未熟な点は多々あると感じている。しかしながら約2年間が経過してみて、子どもたちの成長や変容をはっきりと感じているのも確かである。恐らく子どもたち一人ひとりも何かの手応えを感じているであろう。保護者の方々からも「持久力がついた」「継続した取り組みがとて面白いと思う」などといった感想が聞かれ、わが子のよりよい変化を実感しておられる様子に我々も嬉しい気がしている。

それと同時に教師の働きかけ次第で子どもたちの成長に大きな差がでてくるということも痛感した。一言で言えば“支援のあり方”ということになるのかもしれないが、改めて奥深さを感じている。

また、一人担任であったならば決してできなかつたであろう毎日の指導が、本校養護学級が複数配置であることの利点を最大限に生かしながら継続的に実践することができることに感慨と喜びを感じている。これからも、常に子どもたちの成長を見つめ願いながら、日々の実践に取り組んでいきたいと思う。



平成10年度
第27号
附 中 養

マラソンの成果

雨後の土曜日は久しぶりな気分。木曜日も、この日も回復して。また、養護学級で朝のトレーニングも天候に左右される日です。さて、朝のトレーニングのマラソンですが、十分と成果が上がり、一人ひとりの体力と持久力がアップしてきたことを実感しています。

四月、五月とそれ以外の体力に欠けて走る距離を減らす距離を走ることを目標として、最初は、トレーニングの理由をつけて一週分だけ走らな



市内小学校養護学級 ばかりの発表会

先日、三日(木)は、市内小学校の学習発表会「ばかり」発表会。養護学級も校外会場、市民会館へ出かけ、学級発表を行いました。最近では、一枚も少なくはなりました。学級発表は、練習を繰り返して、発表の準備ができていました。

ついでに、今後とも朝のトレーニングに力を入れて取り組んで、また、こうした取り組みの成果を各地で発信します。マラソン大会に参加して、トレーニングの成果を、今後とも理解と協力の輪を広げたいと思います。

資料4

みんな頑張った 校内マラソン大会

七月(土)に市総合運動公園を会場にして校内マラソン大会が行われました。当日は、雨の心配もありましたが、大抵は雨もあつた、全員が完成することができました。

男子は、男子5kmの距離を走りました。最近では、朝のトレーニングでも、男子5kmを走ることができるようになりました。男子5kmを走ることができるようになりました。

朝のトレーニング(マラソン)から、男子5kmを走ることができるようになりました。男子5kmを走ることができるようになりました。

男子5kmを走ることができるようになりました。男子5kmを走ることができるようになりました。



平成10年度
第27号
附 中 養

おわりに

今週、2つのマラソン大会の案内をさせて、生徒たちは毎日、トレーニングで体力を上げてきました。体力だけでなく、精神的な成長もあつてきました。これは、教師の働きかけによるものです。生徒にとっては、その日の体調や天候による差はありますが、毎日のトレーニングが、生徒たちの成長に大きく貢献しています。

マラソン大会の参加につきまして、今後とも保護者の皆様のご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。



島根大学教育学部附属中学校養護学級 平成 11 年 5 月 29 日発行 通算第 号

ひまわり
7
平成 11 年 7 月号
第 7 号
附 中 養 護

『ゆうあいピックしまね大』

リバーサル行われ

五月二十三日 松江市菅原と
で、ゆうあいピックレクリエーション
開催されました。附中か
年生六名が参加。競技
ました。合同ブラスバンド
マーチングバンドの演奏
同様の盛大な開会式
力いっけいの競技が
養護学級の生徒
て華やかな会
多量の戸惑い
胸を張って、100m
で力走しました
水泳に会場
君も手こ
泳までした。
全メダルを担
保護者の皆様
応援と、暑い中、五
かとうございました。

島根大学教育学部附属中学校養護学級 平成 11 年 12 月 24 日発行

ひまわり
31
平成 11 年 31 月号
第 31 号
附 中 養 護

今年もがんばりました 朝のトレーニング

毎朝行っている朝のトレーニング、
自分自身もなりました。
朝のトレーニングも
生徒の朝のトレーニングも
の気持ちのアップです。
の気持ちのアップです。
が一般的に、皆、朝のトレーニングを
分けてあげてくれる人、朝のトレーニングを
分けてあげてくれる人、朝のトレーニングを
分けてあげてくれる人、朝のトレーニングを

ひまわり
11
平成 11 年 11 月号
第 11 号
附 中 養 護

家族訪問

今日は、お父さん、お母さん、お兄さん、お姉さんと一緒に家族訪問しました。
お父さんは、お仕事の話をしてくれました。
お母さんは、お料理の話をしてくれました。
お兄さんは、おゲームの話をしてくれました。
お姉さんは、お読書の話をしてくれました。
家族みんな、笑顔で話をしてくれました。
家族訪問、とても楽しかったです。

島根大学教育学部附属中学校養護学級 平成 11 年 7 月 19 日発行 通算第 号

ひまわり
14
平成 11 年 14 月号
第 14 号
附 中 養 護

一学期をふりかえって

こんばんは、仲良くしました。
早く、一学期もあつた。
間に過ぎて、一学期もあつた。
間に過ぎて、一学期もあつた。
間に過ぎて、一学期もあつた。
間に過ぎて、一学期もあつた。



先週、金曜日に土曜日にあつた。
はて、一学期を終り返って。
はて、一学期を終り返って。
はて、一学期を終り返って。
はて、一学期を終り返って。
はて、一学期を終り返って。

自分自身、あつた。
自分自身、あつた。
自分自身、あつた。
自分自身、あつた。
自分自身、あつた。
自分自身、あつた。