

日本体育大学
体育学科 教授
三宅 良輔

体の発達、
心の発達の
ために。

今こそ、 小学校での体操が 意味を持つ！

NHKテレビ・
ラジオ体操 指導者
鈴木 大輔

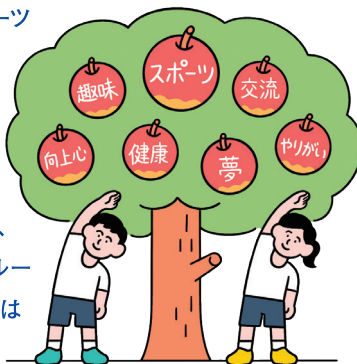
あらゆる活動の根本は、体づくりから。
その基本となる「幹」を育てることが大事。

鈴木:

近年の子ども達の体力低下だったり、運動の得意・不得意の二極化だったり、叫ばれるなかで、三宅先生は様々な場所で体操の大切さについて話されていますね。

三宅:

はい。授業でよく説明する話として、体操とスポーツの違いがあります。体操は体づくりのいわば「幹」を育てるもの。まずこの「幹」があって、そこから枝が出て、葉っぱが出て、花が咲いたり実がなったりする。この花や実がスポーツなどです。「幹」の部分は目立たないけれど、ここがしっかりしていないと綺麗な花は咲かないし、実もならないという考えです。食事で例えるなら、体操は白いご飯。お菓子とかフルーツとか楽しい食事だけでは体はつくれません。



ラジオ体操がきっかけでクラスの雰囲気が変わり、主体的に教え合うようになることも。

三宅:

学校を社会のミニチュアだと考えると当然、個々の能力はバラバラです。その子達が一緒に生活すると、できる子ができない子に力を貸すようになります。特に苦勞して体を動かせるようになった子は、「こうしたらいいよ」とか「ボクはワタシはこうしてるよ」と上手に教えるものなんです。そういうプロセスを先生がひとつひとつ評価してあげると、気が付いたらクラスの仲が良くなってたとか、自然と自分達で勉強を教え合っていた、ということもあると思います。

ラジオ体操は能力差が大きく影響しない。
どの児童にも活躍のチャンスが生まれる。

鈴木:

体操の中でもラジオ体操は非常にシンプルにできています。難しい動きはないのですが、終わるとしっかり13の運動ができています。体がほぐれたなっていう感覚がしっかりと掴めます。また能力差が大きく影響しないのもラジオ体操のポイントだと思います。

三宅:

その通りです。誰でもシンプルにできるものだからこそ、様々な子にスポットライトを当てることができます。あとラジオ体操は子どもだけでなく先生も親御さんも経験があるので、家でも友達同士でも教え合える。これは他のスポーツだとなかなかできないことです。と同時に、あの曲が流れてくれば一人でも、いつでもどこでもできるという点もラジオ体操の良さです。

変化・効果を感じられるように工夫することで
児童達は自主的にやる気になる。

鈴木:

「教え合い」というのは学校教育の中でも良く出るキーワードですが、テーマが難しすぎると教え合うどころではなくなってしまいます。シンプルなものだからこそ、お互いに「きれいに動けてるね」など子ども同士でも伝えやすい。子ども達にとっては、やったことの成果を掴み取りやすいことが大事です。変化・効果を感じられるからこそ、自分達からもっとやってみたくなる。

三宅:

海外の人と話すときと一緒に、口だけの会話と動きながら話すのではコミュニケーションの密度が違います。やはり一緒に体を動かすと、そこでお互いの違いや変化が分かる。指摘し合ったり認め合ったりするのにラジオ体操はとても向いていると思います。

ここからは実際にラジオ体操を実践している小学校の事例についてお二人に伺います。

全校児童で毎朝ラジオ体操を行なっている

埼玉県・三郷市立八木郷小学校の先生方にお話を聞きました。



私達の学校では毎朝ラジオ体操をすることから一日が始まります。そのおかげか運動する習慣が自然と身に付いていると感じています。欠席が少ないのも、毎朝のラジオ体操の影響が少なからずあるのかもしれない。上手い下手ではなく誰でもできるのがラジオ体操の魅力です。何の道具も必要なく身ひとつでできる、取り組みやすさも良いですね。



運動会だと運動が得意な子に、合唱コンクールだと音楽が得意な子に注目が集まりがちです。普段はなかなかスポットライトが当たらない子ども、ラジオ体操なら自信を持って取り組んで活躍できる可能性は高いでしょう。

コンクールで賞をいただいたことで地域でも話題になり、子ども達のやる気に繋がりました。「広め隊」の子を中心に目標に向かって毎日練習するなかで、結束力も身に付いたと感じています。高学年になるにつれて下級生に教えるんだという責任感も強くなっているようです。最近では動画を撮り合って、お互いの良い部分や出来ていない部分を見つけ合う新たな練習が子ども達の間で生まれています。



ラジオ体操は地域の方々の誰もが知っている体操です。例えば課外活動として子ども達と高齢者の方々が一緒にラジオ体操をするというのは、地域コミュニケーションの良い形なのではないでしょうか。