

平成 26 年度 体力向上の取り組み

体育主任 柳澤 佑介

1 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 本校の児童生徒の実態

ドーハ日本人学校では、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。また、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。

本校は、小学部から中学部まで44人（4月現在）という小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、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。

近年の体力テストの結果を見ると、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 これまでの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ている。

●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

【資料 1】



(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、休み時間を使っ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ている。

(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ている。

【平成 25 年度 実施状況】

●スポーツ測定（4月）

●水泳記録会（6月、11月）

●砂丘マラソン（12月）

●運動会（1月末）

【資料 2】



(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 23 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
- バスケットボール
- タグラグビー用具一式
- 一輪車
- 水泳用ビート板
- 竹馬
- 陸上トレーニング用ラダー，ミニハードル
- バランストラック（複合遊具）⇒平成 26 年 10 月設置予定

(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 23 年度から 25 年度まで】

- 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

【資料 3】

(1) 購入した用具・設備



ラダー，ミニハードル



複合遊具

(2) アスリートとの交流



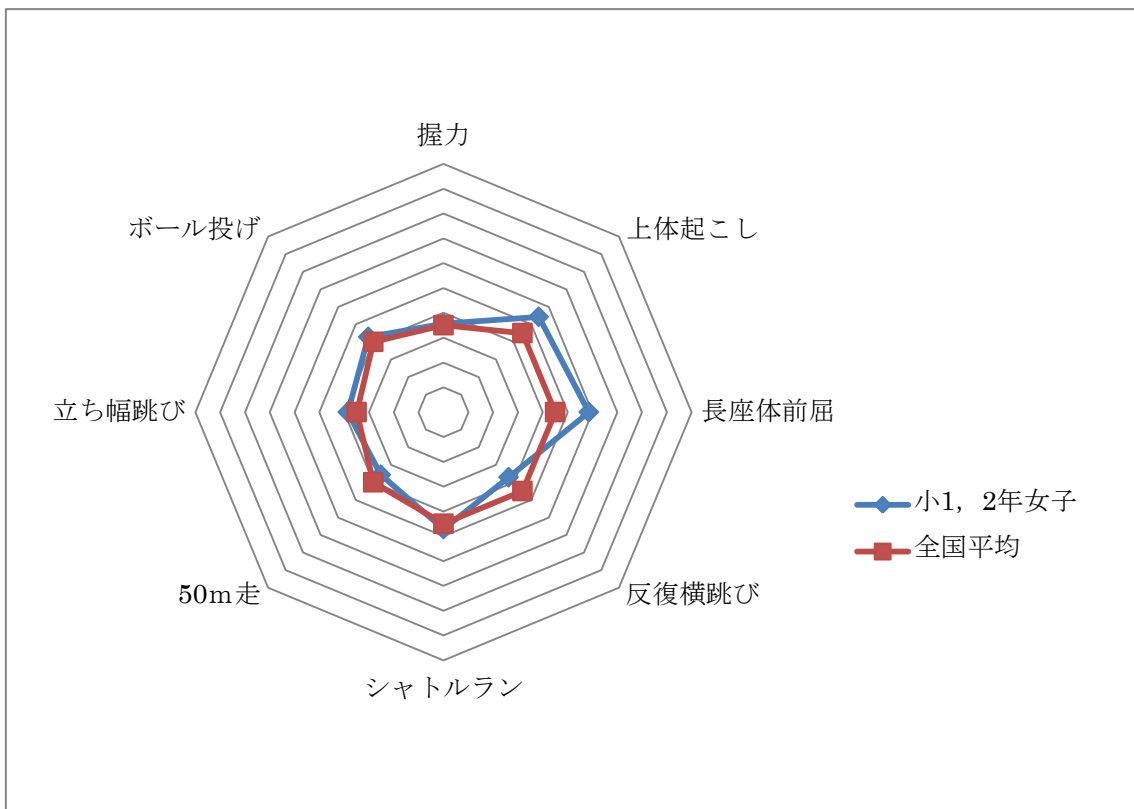
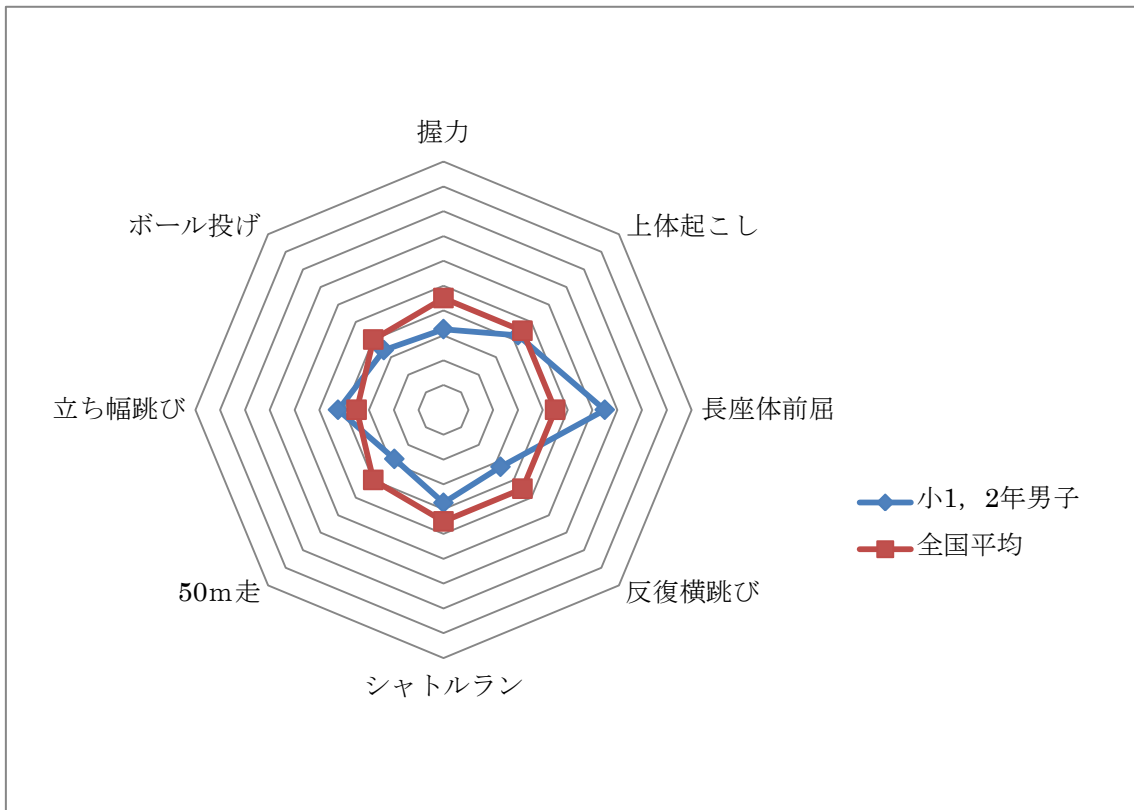
ビーチサッカー

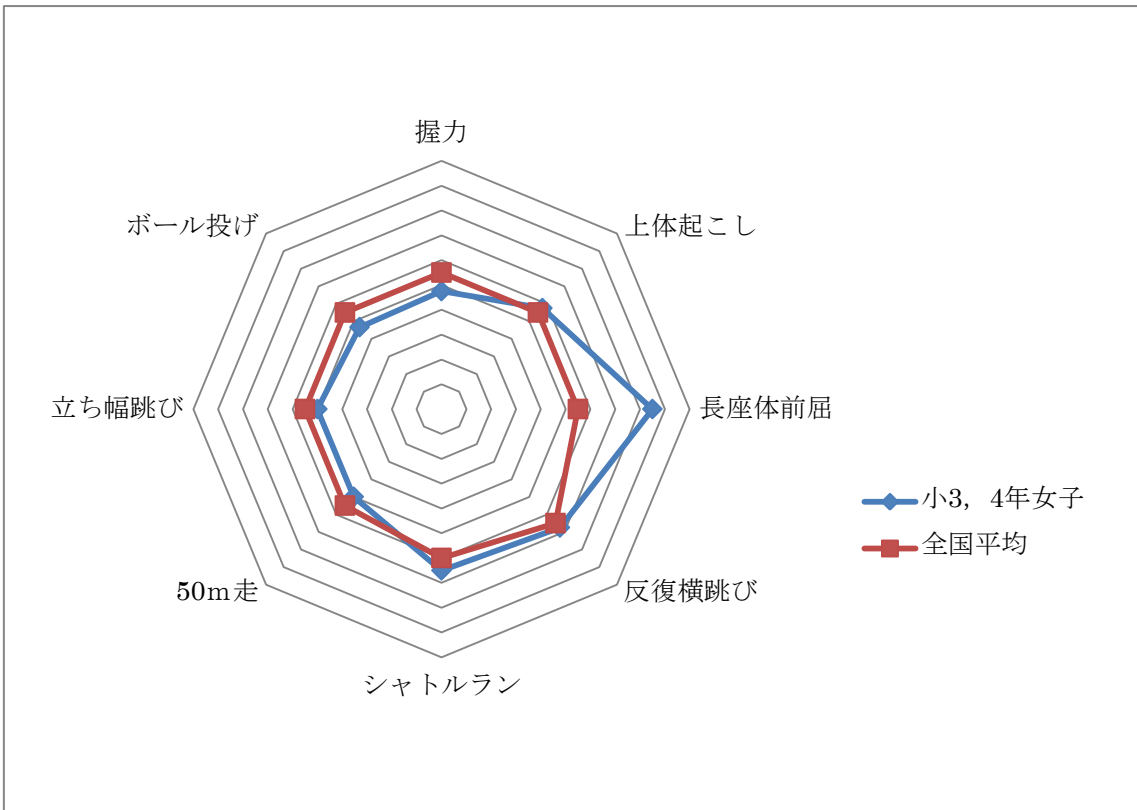
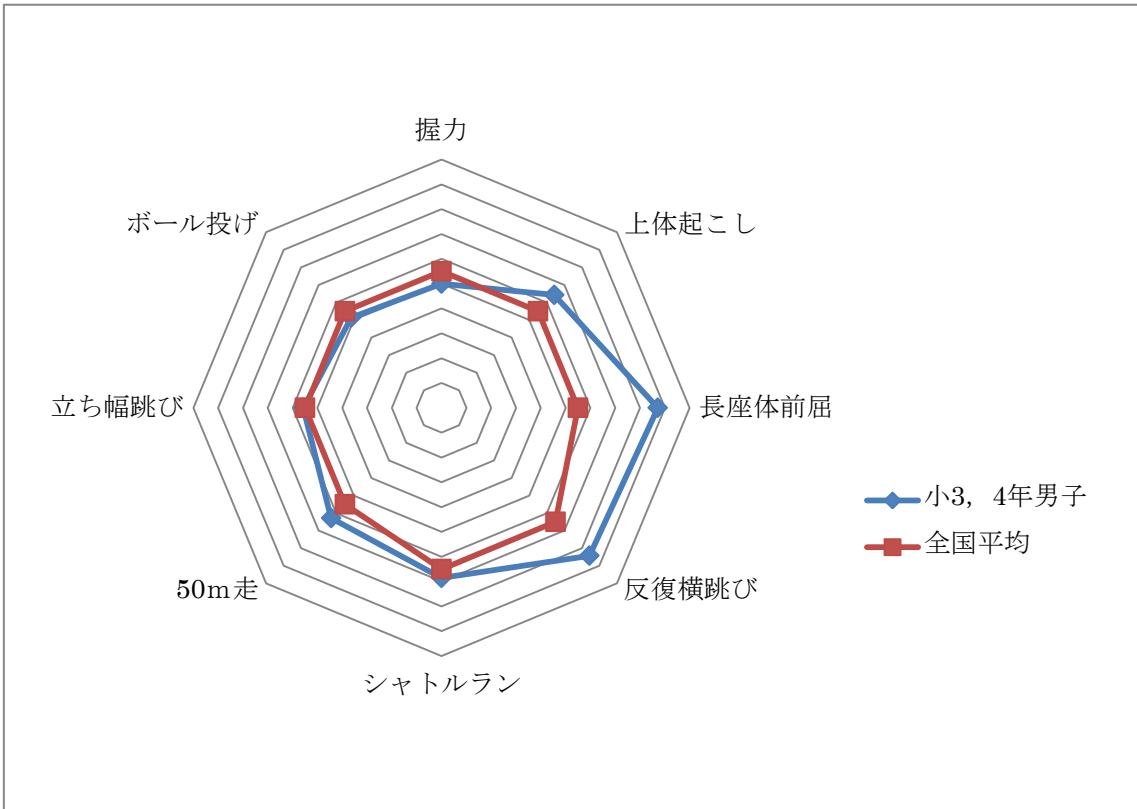


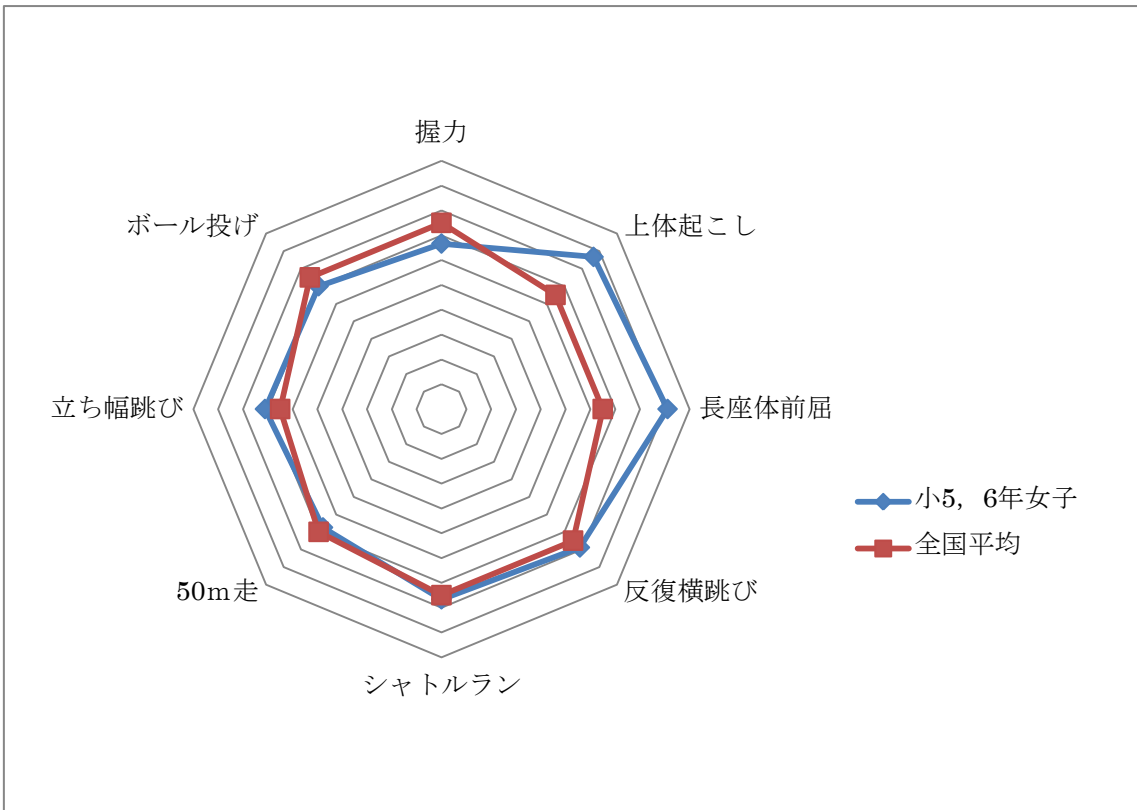
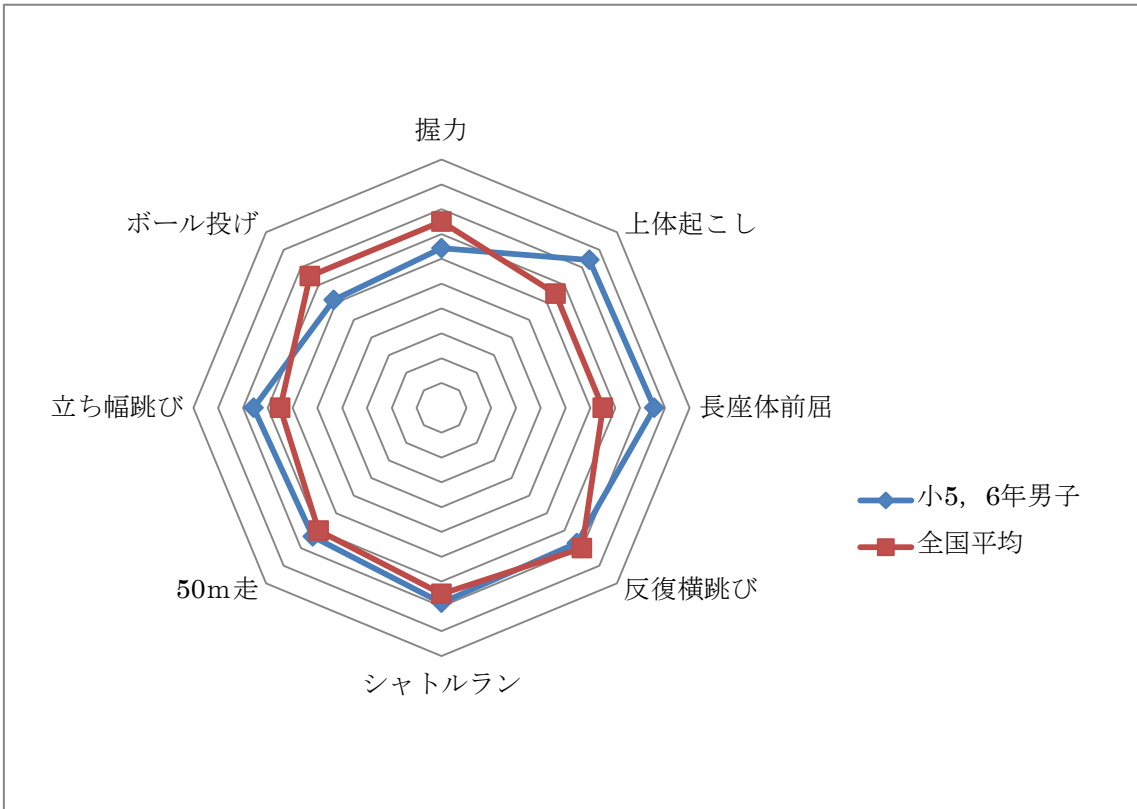
バスケット教室

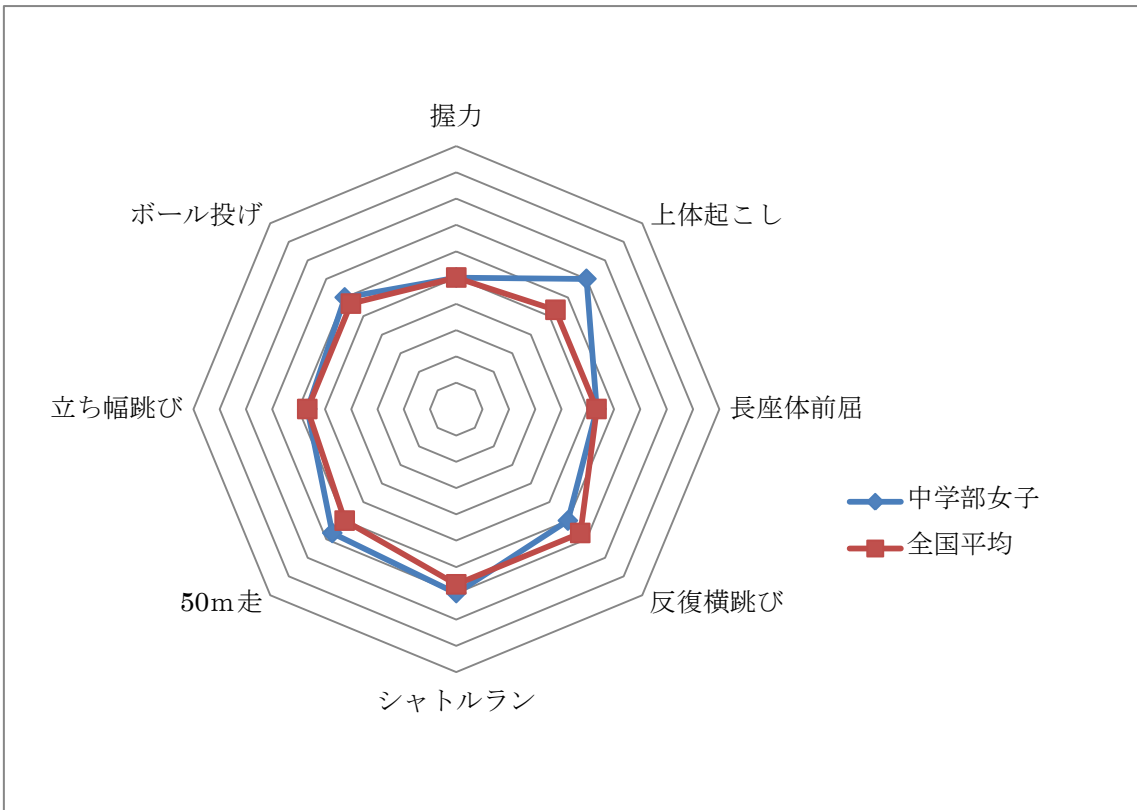
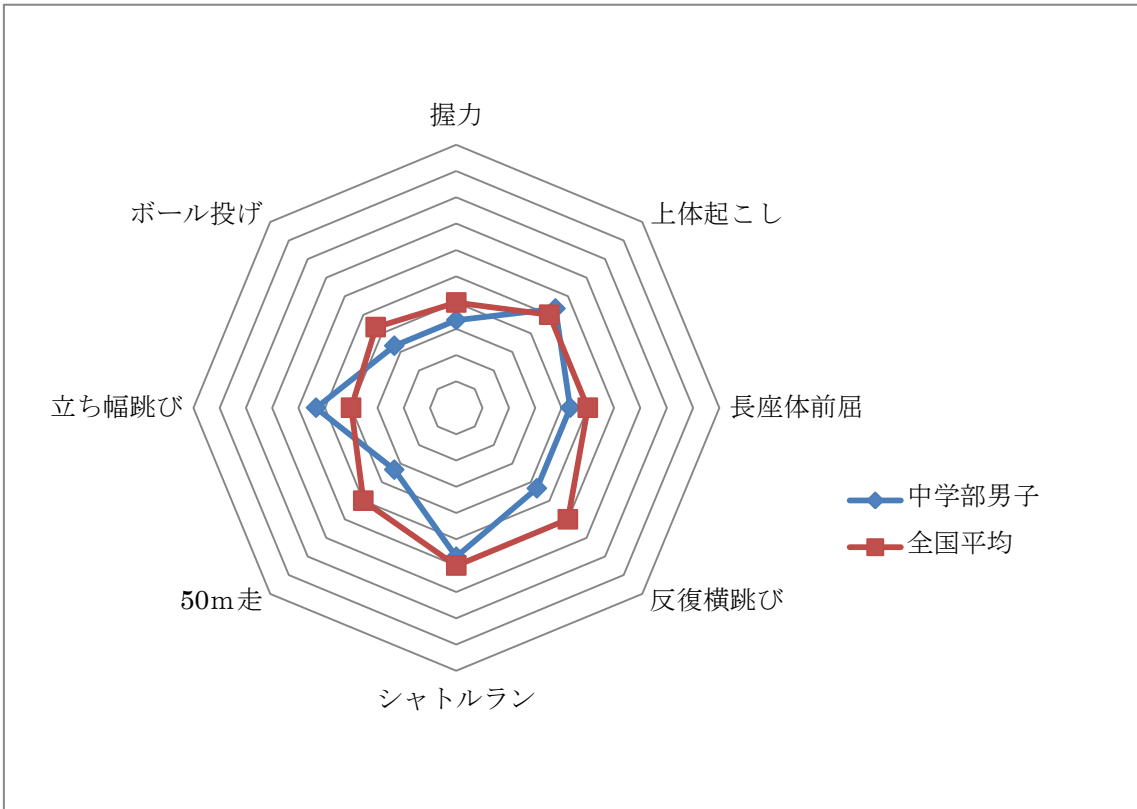
4 スポーツ測定の結果と考察

(1) 結果









(2) 考察

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。

体育の活動において、それぞれの学年でボール投げ運動を意識して取り入れてきた成果もあり、僅かながら改善した傾向にある。これらの結果から、ドーハ日本人学校は、巧みに運動する力（巧緻性）や、投げる力（筋力）を向上させることが課題である。

最も課題といえる握力に関しては、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く、日常的に握力を向上させる運動が不足していると考えられる。

課題となる運動能力を向上させるように、遊具などの体育環境を整えたり、多様な運動や遊びを取り入れたりしていく必要がある。