

実践
事例ガイドブックを基に、プレイリーダーが遊びの場を支援
早起き推進で生活習慣を見直し、健康的な身体づくりを実現
東京都昭島市 教育委員会、昭島市立^{こうか}光華小学校

東京都昭島市 プロフィール

◎ 1954年、昭和町と拝島村が合併して誕生。東京都のほぼ中央に位置する。近世は、拝島宿を中心に日光街道の宿場町として栄えた。多摩地区の中核を担う都市として、「人間尊重」と「環境との共生」を基本理念とした街づくりを目指す。

人口 約11万3,800人 面積 17.34km² 市立学校数 小学校13校、中学校6校
児童生徒数 約8,000人 電話 042-544-5111 (代表)

昭島市立光華小学校 プロフィール

◎ 1953(昭和28)年、昭和町立^{せいりん}成隣小学校分校として開校。学校教育目標は、「健康な子・考える子・すすんでする子・協力する子」。2019年度、東京都教育委員会「子供の体力向上推進優秀校」に選定された。

校長 鶴川雅行先生 児童数 481人 学級数 16学級 電話 042-541-0313



昭島市教育委員会 事務局
学校教育部 指導課
統括指導主事

佐々木光子

ささき・みつこ



昭島市教育委員会 事務局
学校教育部 指導課
指導主事

水谷延広

みずたに・のぶひろ



昭島市立光華小学校
副校長

眞砂野 裕

まさの・ゆたか

遊びの「時間・空間・仲間」を
子どもたちの元へ

5時間目終了のチャイムが鳴り、低学年の児童が下校を始める時刻。子どもたちは、校門とは逆方向にある遊具スペースの片隅にランドセルを置いて校庭で遊び始める。巨大なゴムボールを追いかけたり、竹馬や一輪車に乗ったり。プレイリーダーと一緒にゴム遊びを楽しむ子どももいる(写真2)。15時過ぎには、中・高学年の子どもたちも校庭に出てきた。



写真2 ゴムを使った様々な遊びを工夫して楽しむ子どもたち。プレイリーダーは、他のグループの子どもたちにも目配りしながら遊びを支援していた。

学年を超えて遊びの輪が広がり、あちこちで大きな歓声が飛び交う――。

昭島市立光華小学校では、昭島市教育委員会(以下、市教委)の支援の下、放課後に行う運動遊びの時間「元気アップタイム」を週1~2回、設けている。取り組みを主導する眞砂野裕副校長は、次のように抱負を語る。

「何よりうれしいのは、子どもたちの笑顔がとても輝いていることです。この先もずっとこの光景が見られるように取り組みを受け継ぎ、本校の

レガシーとして根づかせることが使命だと考えています」

昭島市は、スポーツ庁委託事業「学校における子供の体力向上課題対策プロジェクト」に応募し、指定を受けたことをきっかけに、子どもの体力向上・健全育成の施策に、一層力を入れるようになった。

た。同市では、「体力・運動能力調査」の結果が低迷していたが、同調査の数値の向上ではなく、子どもの健やかな身体づくりを施策の第一の目標とした。本施策の根底にあるのは当時、中村和彦教授から教わった、遊びの「時間・空間・仲間」という3つの「間」を大切に、という考えだ。市教委の水谷延広指導主事は、施策のねらいを次のように語る。

「遊びを通して日常的に身体を動かし、楽しめるようにすれば、結果として元気な身体がつくれます。そうすればおのずと、『体力・運動能力調査』の数値も上がると期待しました」

多様な身体の動きを
取り入れた「運動遊び」を提唱

市教委は、2016年度から2年間かけて、「元気アップガイドブック」を作成。市を挙げて運動遊びを通した

体力・運動能力の増強と、生活習慣の改善に着手した。

2017年度には、昭島市立成隣小学校が、東京都教育委員会「アクティブライフ研究実践校」の指定を受けて、「元気アップタイム」の原型となる、プレイリーダーによる運動遊びを開始。その成果を踏まえて、2018年度から順次、すべての市立小学校が放課後の「運動遊び」を開始した。

取り組みの中核となるのが、「元気アップガイドブック」だ。保健分野と、発達分野を専門とする2人の大学教授の監修・指導の下、市教委や眞砂野副校長を含む体育研究会のメンバーが、小学校版と中学校版を製作し、全児童生徒に1冊ずつ配布している。

同冊子では、様々な運動遊びの身体の動かし方をイラスト入りで説明。①「柔らかさ」を高めるストレッチ、②「動作のうまさ」を高める遊び（ボールやフラフープ、ゴムを使った遊びなど）、③「持久力」を高める遊び（連続してのダンスや長縄跳びなど）、④「力強さ」を高める遊び（綱引きや手押し車など）と、身体の動きを4つに分類し、それぞれに適した運動遊びを紹介している。

また、4つの身体の動きに対して、保健体育科の授業とかかわりが深い領域・単元と、「体力・運動能力調査」に関連する種目を示している。市教委の佐々木光子統括指導主事は、そのねらいを次のように説明する。

「自分たちが行っている遊びが、身体の発達とどのように関係しているのかを示すことで、身体を動かす意義を理解できるようにしました。保健体育科の授業で、ウォーミングアップとして、これらの運動遊びを活用している小学校もあります」

学習支援員や教員志望の学生がプレイリーダーとして活躍

「元気アップガイドブック」で提唱している運動遊びを、最もよく活用しているのが、冒頭で紹介した放課後の「元気アップタイム」だ。各学校で委託している1～3人のプレイリーダーが、ガイドブックの中からその日に行う種目を選び、放課後になると、竹馬や長縄、コーンなど、4つの身体の動きにかかわる道具を校庭にバランスよく配置する。

プレイリーダーは、授業の学習支援員や、教員養成系・体育系大学の学生などが務める。光華小学校のプレイリーダーも、2人が学習支援員、1人が小学校教員志望の大学生だ。学習支援員は普段から子どもたちと接し、個々の特性もよく知っているため、子どもとの遊びに溶け込みやすい。また、教員志望の学生にとっ

ては、子どもとの交流がインターンシップのような機会になっている。

プレイリーダーは学校ごとに募集している。スポーツ庁委託事業の指定期間終了後は、東京都市長会などが実施する「多摩・島しょスポーツ習慣定着促進事業助成事業」に参加し、ガイドブックの製作やプレイリーダーへの手当てにかかる予算を確保。各小学校に助成金として均等に配分している。

「元気アップタイム」は登録制で、無料で参加できる。光華小学校では全校児童の約4分の1にあたる120～130人が、ほぼ毎回利用している。なお、教員もプレイリーダーとして運動遊びに加わることが多い。

『「元気アップタイム」』は、教員にとってほっとする時間です。教室とは違う子どもの姿を見ることもあり、子どもとの距離を縮めていくよい機会になっています」（眞砂野副校長）

図3 「元気をつくる8つのポイント」



上図は、「元気アップガイドブック」に掲載したもので、十分な睡眠→早起き→朝食→排便……というように、1日の流れを風車になぞらえ、1枚の羽根に風をあてれば風車が回り出すように生活リズムを整えられるという「風車理論」を基にしている。「グッドモーニング60分」は、風車理論を踏まえた取り組みで、起床から登校までに60分間を確保することで、眠気を感じにくく、朝食や排便の習慣が定着し、学力・体力・気力の充実につながられるという考えだ。

※昭島市教育委員会の提供資料を基に編集部で作成。

プレイリーダーの役割は 遊びの多面的な支援

同校の「元気アップタイム」では、子どもたちがやりたいことや、自分たちで考えた遊びをできるだけ尊重している。そのため、子どもたちがプレイリーダーや教員の想定を超えた動きを見せることも少なくない。自然と異学年の交流が生まれ、上級生が下級生に配慮して、ボールを投げる位置を的に近づけるなど、遊びのルールを柔軟に変更する場面もあるという。また、プレイリーダーが「片づけようか」と言えば、子どもたちは競い合って道具をしまい、後片づけも遊びの1つにしてしまう。

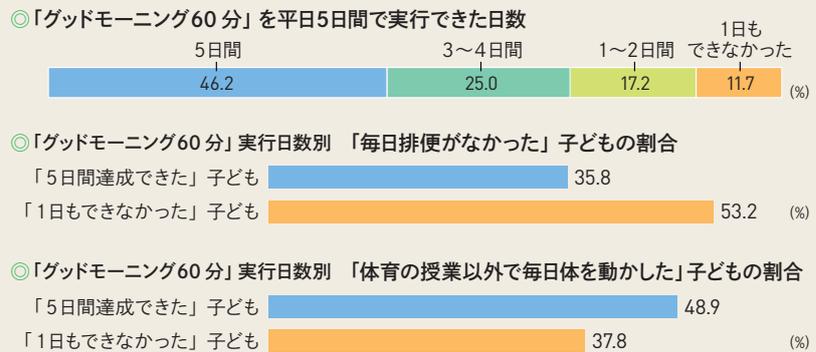
プレイリーダーには、安全を見守る「ウォッチャー」、子どもと遊ぶ「プレイヤー」、子ども同士の関係を調整する「コーディネーター」、さらに「ファシリテーター」として遊びをさらに面白くするアイデアを出すなど、多面的な支援が求められる。

「遊びの主体は、子どもです。プレイリーダーは必要以上に介入せず、子どもが遊び始めたら一歩下がって全体を見渡し、事故がないように視野を広げています。子どもが主体という意味では、『主体的・対話的で深い学び』と似ています。『深い学び』に誘うヒントが、この活動の中にあるかもしれません」（真砂野副校長）

「グッドモーニング60分」で 規則正しい生活習慣を定着

市教委は、体力・運動能力の向上につながる取り組みとして、まずは登校60分前に起床する「グッドモーニング60分」の活動を奨励し、生活習慣の改善も進めている。それは、朝早く起きれば“心”と“体”が元気に

図4 「グッドモーニング60分」の実施状況と成果（2020年度）



※昭島市内養護教諭の調査結果を基に編集部で作成。

なり、おのずと様々な生活リズムが整うという「風車理論」に基づく取り組みだ（図3）。「元気アップガイドブック」でも、朝食・排便習慣の定着、睡眠不足の解消、学力・体力・気力の充実など、登校60分前の起床による利点をデータとともに示した。

登校60分前に起きるためには、家庭の協力が欠かせない。そこで、保護者向けのリーフレットを作成して全家庭に配布したり、PTA広報誌で特集を組んだりして周知した。夏季休業中に毎日の生活状況を記入する「生活カード」にも、全市立小学校統一で、「グッドモーニング60分」の達成度を記入する欄を設けた。そして、保護者には「登校60分前の起床」に絞って協力を求めることで、負担を最小限に抑え、子どもに声をかけやすいようにした。

「早寝・早起き、排便、運動など、多くを求めないようにすることで、学校が保護者にお願ひしやすくなり、結果的に家庭に広く浸透しました。特に、2020年度の臨時休業の際には、子どもの生活習慣が乱れがちになったため、保護者からは、『グッドモーニング60分』で注意を促していたといった声もよく聞かれました」（真砂野副校長）

実際、「好きな曲や匂いで起こした」「一緒にピアノを弾いたり、散歩をしたりした」など、朝の60分が家族で楽しむ時間になっているという。

「グッドモーニング60分」の効果は、データにも表れている。市内養護教諭が5日間、「グッドモーニング60分」の実施状況について調査したところ、「5日間達成できた」と回答した子どもは、朝食・排便習慣が定着しており、保健体育科の授業以外でも運動する割合が高かった（図4）。

同市の今後の課題は、中学校での体力・運動能力の増強だ。現在、小学生男女や中学生男子の「体力・運動能力調査」の結果は都の平均をおおむね上回っているが、運動部に所属しない中学2・3年生の女子は平均以下で、対応策が必要だ。また、部活動の改革も課題の1つだという。

「部活動の活性化や顧問の負担軽減を図るため、各競技に精通した部活動指導員を増員したいと考えています。また、スポーツ庁などが提唱している『多様なニーズに応じた部活動』も検討中です。普段スポーツをしない生徒も気軽に参加できる柔軟な部活動のあり方を模索し、子どもたちの運動機会を増やしていきたいと考えています」（水谷指導主事）