

スーパーアスリートからの学びを自分の自信へ、そして体力の向上へ

東京都教育委員会スーパーアクティブスクール指定校

中間報告（平成 28～29 年度）

狛江市立狛江第一中学校

実践テーマ設定の理由

- 「本物」を間近で見て「すごい！」という感動と「自分もやってみたい」という意欲をもつ。
- トップアスリートが「自分の良さを認めてくださる」「アドバイスをいただける」「一緒にやってくださる」体験を通して自尊感情を向上させる。
- 自分たちのために指導してくださった方々への感謝の気持ちを運動活動で表現する。

ねらい：自尊感情の向上から体力（持久力）の向上へ

平成 28 年度の実践（特別支援学級 1 組を中心に）

本校は、学校経営方針として「自尊感情と自己肯定感の向上」を進めている。

1 組の生徒は、自尊感情の要素（都教職員研修センター 自尊感情尺度）の中でも「自己評価・自己受容」の低さが課題である。そこで、**持久力に着目**し、1 組の大きな行事である「多摩地区特別支援教育研究会バスケットボール大会、立川マラソン大会」「全校多摩川ロードレース」をポイントに、指導の専門家を招き、1 組の生徒の自尊感情と体力の向上に努め、次年度からの全校生徒への拡大の基礎づくりを行うこととした。

1 多摩地区特別支援教育研究会バスケットボール大会に向けて

取組：6 月 20 日、6 月 21 日

アースフレンズ東京 Z（プロバスケット B リーグ 2 部）の伊良部選手、大野コーチからドリブル、パスなどの指導を受けた。

成果：6 月 24 日

多摩地区特別支援教育研究会バスケットボール大会で参加した 3 チームが無敗の完全優勝を果たした。



2 多摩地区特別支援教育研究会立川マラソン大会に向けて

取組：9 月 27 日

パナソニックエンジェルス（女子陸上競技部）7 名の選手、監督、コーチから腕振り、ハードルドリル、動き作り、変則流し、1000 m リレーの指導を受けた。

成果：10 月 6 日

多摩地区特別支援教育研究会立川マラソン大会では、2・3 年生 12 名中 6 名が自己記録を更新した。



3 全校生徒がトップアスリートに触れ合う

取組：11月9日

全校多摩川ロードレース **ロンドン五輪日本代表（パナソニックエンジェルス・コーチ）の吉川美香さん**にゲスト参加していただいた。

1年間の成果：1組生徒に「昨年より運動が好きになったか」のアンケート調査を実施したところ、94%（16人中15人）が「好きになった」と回答した。また、バスケットボール大会での完全優勝、立川マラソン大会や全校ロードレース（1組2・3年生は12名中11名が自己記録更新）など、自尊感情の向上と体力向上を結びつけることができた。また、2月27日狛江市立中学校教育研究会で**パナソニックエンジェルの佐藤賢一**部長から講演をいただき、スーパーアクティブスクールの意義等について幅広く周知することができた。



全校多摩川ロードレース



1組立川マラソン

平成29年度の実践（1組生徒から全校生徒への拡大）

1 関わり合いを深める（1組）

取組：6月14日

1組は**アースフレンズ東京Z**の柏倉選手、高山選手からペアドリブル、パス練習、シュートのポイント、上手くいったときの喜びの表現など学んだ。



成果：6月26日

多摩地区特別支援教育研究会バスケットボール大会で、参加した全員がフルタイム出場できる持久力が身に付いた。準優勝が3チーム、3位が1チームという結果だった。

2 スーパーアクティブスクールの意義を全職員で深める

取組：9月6日

校内研修会の講師を**吉川美香さん**に依頼した。

「好き楽しいを見付ける」「負けることに負けない」「生活の様々なことを競技に結び付ける」「ありがとうの強さ」などのお話をいただくとともに、ロンドン五輪でのロンドン市の取組から、東京で何ができるかななどの示唆もいただいた。



ロンドン五輪 日本公式プレザー

3 関わり合いを深める（1組）

取組：9月20日

1組が**パナソニックエンジェルス**と交流。
エンジェルスから「元気だった。大きくなったね」などの声かけもあり、昨年のハードルドリルをラダードリルに変えるなど実態に応じた内容で楽しく走ることを学べた。



1組生徒を対象にしたアンケート調査の中で「エンジェルスから学んで立川マラソンに生かされたこと」の項目では、20人中17名の生徒が「生かされた」と回答し、6名の生徒は「腕の振り方を学んで早く走れるようになった」「腕の振り方を意識した」という具体的な学びがあったことを記述している。

成果：10月5日 多摩特研「立川マラソン」

立川マラソンで「自分に自信がついた」と回答した生徒は20名中18名。2・3年生の記録では、記録が伸びた生徒が10名中9名。3年生では昨年3000m走で26分28秒が11分54秒に伸びた、持久走が大好きになった生徒もいる。

4 トップアスリートの指導を広げる～通常の学級（2・3年生）へ拡大

取組：10月30、31日

2・3年生「保健体育」**吉川美香さん**の持久走指導。脇腹が痛くならない走法、腕振りとは太鼓を叩くようにする、2/4のリズム走法など生徒が興味関心をもてる内容の指導を各クラス1時間行った。

成果：多摩川ロードレース大会後のアンケートで、
吉川さんの指導が「役に立った」と回答した生徒は、2年生 77%、3年生77%だった。



5 持久走（マラソン）への意識を高める～誰でも参加できる全校朝練習の取組

10月30日～11月7日7時45分～8時10分、普段は朝に野外活動を行っている自然研究部が、「多摩川ロードレース前の自主練習を自然研究部が支援します」のチラシを全校生徒に配付。毎回、70名を超える生徒（のべ500名）が自主練習に参加した。

成果：校内研修会の取組もあり、「多摩川ロードレ

ース」に向けて全職員で取り組もうとする意識が、生徒達の自主的な行動につながった。その成果として、持久走の全体的な底上げにつながり、本年度の中学生駅伝狛江代表に本校史上最多の12名が選ばれた。また、1月14日、2年生女子が第48回狛江多摩川ロードレース大会に自主的に参加し、中学生女子の部で優勝した。



6 関わり合いを深める～指導してくれたトップアスリートとともに走る（3年生女子）

10月8日：全校多摩川ロードレース **吉川美香さん**とともに走る。



3年生の感想

- 今年は、吉川さんが教えてくれた『いくつかのコツ』を意識して走ると、かなり楽に走ることができました。少し走り方を工夫することだけでも、走ることにに対する意識が変わったので、他の競技でも自分でコツを調べるなど、工夫して楽しくできるようにしたい。『フラット走法』が特に役に立ったので、時間があるときに走りに行き、その時に意識して生かしていくようにしたいです。
- 残り1kmのところまでとてもキツくなってしまい、ペースが落ちてしまいました。その時、吉川さんが『1・2・3・4のリズム』や『20m先を見て』など、少しでも軽く走れるようにアドバイスをしてくれました。吉川さんのおかげで10位以内に入ることができました。本当に感謝しています。吉川さんと走れたことを誇りに思います。
- ラストスパートに吉川さんが一緒に走ってくださいました。『よいドン』と言ってもらい、ゴールまでダッシュで走り切ることができました。プロってすごいな、と感じた瞬間でした。

保健体育科教員の感想

吉川さんのおかげで、生徒は長距離走に対してのイメージが大きく変わった。また、走るフォームが整ったことで「疲れにくくなった」と実感した生徒が多かった。吉川さんの指導前と指導後で12分間走の走行距離を比べると、63%の生徒が記録を伸ばし、成果が現れていた。生徒同様に私たち体育科教員は多くを学んだ。

7 プロダンサーによる1年生「ダンス」の指導 単元を通してトップアスリートから学ぶ

元東京ディズニーランドリゾート専属ダンサーSeriさん 1月15日、24日、29日、31日に実施

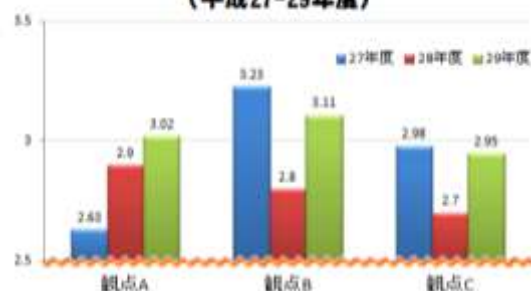
- 15日 ダンス授業の最初に、講師の演技から「表現の仕方や魅せ方の工夫」を考える。
- 24日 ダンスフォーメーションのグループ学習の3回目に講師から指導を受ける。
- 29日 ステージでの動きや講師からの演技アドバイスを受ける。
- 31日 ダンス発表で講師から講評をいただく。



自尊感情測定尺度からみた1組生徒の変化

自尊感情測定尺度を使い、自尊感情の変化をみると観点A（自己受容・自己評価 4点満点）が平成27年度の2.63から平成29年度には3.02と向上している。これは、体力の向上を通じて「がんばればできる」という自分自身への自信がついてきていると考察される。

1組（特別支援学級）の自尊感情の変化（平成27-29年度）



次年度の取組

アテネ五輪水泳日本代表・高橋友喜子さんを招き、スーパーアスリートの指導をさらに水泳指導にも拡大するとともに、持久走指導を全校生徒が受けられるように工夫する。また、生徒が持久走自主練習を行える環境を整備していく。