

# 業間運動の計画と実践

足利市立筑波小学校体育主任 石川 静三郎

## I はじめに

本校は、学校教育目標の冒頭に「元気な子—健康でたくましい子ども」を設定し、運動環境の整備や、児童の体育指導に努力を傾けてきた。もちろんこれは、直接には児童の体位、体力の向上をめざすものであるが、心身ともに調和のとれた健全な児童の育成をねらいとしている。

業間運動はこれを具現するための具体策の一つとして計画したものである。はじめから、矯正、強化を目的としたものでない。全体の調和を意図したものであり、遊びの要素を多く取り入れ楽しみながら長続きさせることから始めた。とにかくやってみる、改めるべきところは、その後で手直ししながら実践をすすめるという方針で、昭和45年に始めたものである。この稿は、学校として、一応、二年間の成果を見つめ、次年度の計画と実践の踏み台とすべくまとめてみたものである。

## II 業間運動の計画

昭和45年度の計画は、教科研究部の一つである体育部を中心に立てた。先進校の計画を参考にしたが、先進校の計画は、かなりできあがった感じのものが多く、新しく発足する本校にとって、実施方法で実情に合わないものが多かった。そのままでは取り入れにくい場合が多かった。実践にあたっては、学級に主体性を持たせた。

昭和46年度の計画は、前年度の反省（主として実施方法について）によって、新たに別記のように立てた。4月～7月の運動と、10月の運動（縄とび）については、低、中、高学年ブロックで、各種の運動を取り入れやすいようにいくつかの例を示した。これは、児童が、同一の組み合わせで運動を長期間続けると興味を失なうから、そういうことのないように、随時別の運動を取り入れるようにするためである。実施方法としては、前年度に比べて、全校共通という面からの規制をやや強めたものである。

### 1 実施日時と方法

#### (1) 時期

##### ① 45年度

4月～10月の月、水、金曜日第2校時終了後20分間（準備5分、運動10分、休憩5分）

##### ② 46年度

4月～10月の月、水、金曜日第3校時終了後25分間（準備10分、運動10分、休憩5分）

#### (2) 方法

##### ① 45年度

a 服装は体育科時と同じにする。

b チャイムが鳴ったら、所定の場所に、所定の隊形に集合する。

c 準備運動をする。（約2分間）

d 運動は全力とする。

- e 場所の移動はかけ足とする。
- f 運動が終わったら、所定の場所で各自整理運動をする。(約1分間)  
 <以下は教師の留意事項>
- g 運動の種類、組み合わせは、各学年で児童のようすを見て、随時新しいものを入れる。
- h 準備運動、整理運動が自主的にできるよう、児童を指導しておく。
- i 児童の運動中、必要と思われるところで指導する。
- j なるべく体育科時と同じ服装をする。
- k 雨天等で実施できない場合は、事前に放送する。

② 46年度 (45年度と同じものは省略)

- a 準備運動後、レコード放送(行進曲など)と同時に運動を始める。
- b 運動終了後は、クラスごとに所定の場所に腰をおろし、クラスの全員が集合してから整理運動をする。

<以下は教師の留意事項>

- c 運動に必要な器具は、体育委員の児童に準備させる。
- d 児童の能力によって運動の難度を変えてやる。
- e 児童の興味を高めるために、随時励ましてやる。

2 種目とそのねらい (4月~7月の運動)

(1) 低学年

① 45年度

- a うさぎ跳び(約20m) 瞬発力
- b 30m走(2人ずつ走る。教師が出発させる) " 敏捷性
- c イ 1年生はタイヤの上がり、下り 平衡性
- ロ 2年生はタイヤを利用して、体の前後屈(2人で組む) 柔軟性
- d イ 1年生は斜懸垂(10回) 懸垂力・筋力
- ロ 2年生は雲梯渡り " "

② 46年度 (45年度と同じものは省略)

- a 片足跳 (約20m) 筋力・平衡性
- b ドッジボール投げ(3mの距離で投てき板に強くあてる。3回)投力・瞬発力・調整力
- c 棒登り(1回) 筋力
- d 二人組体操 柔軟性

(2) 中学年

① 45年度

- a 棒登り(2回) 筋力
- b 50m走(2人ずつ走る。次の走者が出発させる) 瞬発力・敏捷性
- c 垂直跳び(3回) 瞬発力
- d ドッジボール投げ(3回) " 調整力

② 46年度 (45年度と同じものは省略)

- |                          |         |
|--------------------------|---------|
| a 立ち巾跳び                  | 瞬発力・調整力 |
| b 片足とび(約30m)             | " "     |
| c からす跳び(約20m)            | " "     |
| d 二人組体操                  | 柔軟性・平衡性 |
| e 鉄棒渡り(手長ざるのように)         | 筋力      |
| f 棒登り(登り方の難度を児童によって変える。) | " 調整力   |
| g こしかけ利用運動(2人で組んでもいい。)   | " "     |

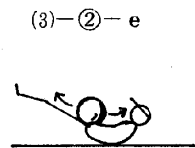
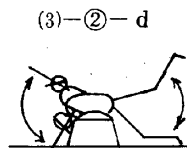
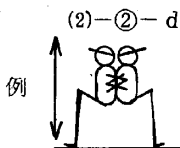
(3) 高学年

① 45年度

- |                            |         |
|----------------------------|---------|
| a 50m走(2人ずつ走る。次の走者が出発させる。) | 瞬発力・敏捷性 |
| b ジグザグドリブル                 | 調整力・"   |
| c からす跳び(約30m)              | 瞬発力・調整力 |
| d 棒登り(3回)                  | 筋力      |

② 46年度 (45年度と同じものは省略)

- |                              |         |
|------------------------------|---------|
| a 80m走(2人ずつ走る。次の走者がスタートさせる。) | 瞬発力・調整力 |
| b 垂直跳び(木の枝に下げたあきかんを利用。)      | 瞬発力     |
| c 懸垂屈び(できなくなるまでする。)          | 筋力d     |
| d 跳び箱利用運動(いわゆる跳び箱運動でなく興味的に。) | 平衡性・調整力 |
| e 1人ボール運動(ボールを手具として使う。)      | 巧緻性・"   |
| f 棒登り(手だけを用いる。反動を利用する方法もある。) | "・筋力    |



3 種目とそのねらい (10月の運動—縄跳び)

(1) 低学年

※ 注 ねらいは縄跳びの全種目共通である。筋力、調整力・巧緻性・持久力

① 45年度 (計画しなかった。)

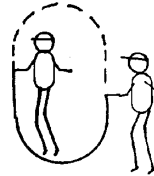
② 46年度

- a 短縄で
- イ 1回転1跳躍(片足、両足です。走りながらする。縄を回す速度を変える。)
  - ロ 1回転2跳躍(上と同じ)
  - ハ 縄のまたぎ越し(1人で、足を前後にそろえてする。)
  - ニ 縄のまたぎ越し(1人で、足を左右にそろえてする。)
- b 長縄で
- イ 波を跳ぶ。(縦波、横波を片足、両足で跳ぶ。)
  - ロ 走り抜け(回旋している縄を走り抜ける。)
  - ハ 1回転1跳躍(数回跳んで抜ける。)

ニ 1回旋2跳躍(上と同じ)

(2) 中学年

例 (2)-②-a-ロ



① 45年度(計画しなかった。)

② 46年度

a 短縄で

イ あや跳び(片足, 両足です。)

ロ 2人跳び(向き合ってする。片足, 両足です。上の図のようにする。)

ハ もも上げ跳び(片方のももが水平になるまで上げる。)

b 長縄で

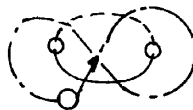
イ キャッチボール跳び(跳んでない人とする。2人で跳びながらする。)

ロ じゃんけん跳び(上と同じ)

ハ 8の字跳び

ニ 走り抜け(回旋している縄をいくつか続けて走り抜ける。タイムを計ると楽しい。)

例 (2)-②-b-ハ



(3) 高学年

① 45年度(計画しなかった。)

② 46年度

a 短縄で

イ 開脚跳び(跳び上がったとき, 足を前後, 左右に開く。)

ロ 足切り(縄を二つおりにしてその端を片手で持ち, 体を深く曲げて, 腕を下方に伸ばして回す。)

b 長縄で

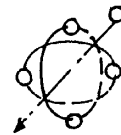
イ 十字縄くぐり抜け(数回跳んでから抜けてもいい)

ロ 放射状縄くぐり抜け(上に同じ。外側の回し手が移動してもいい。)

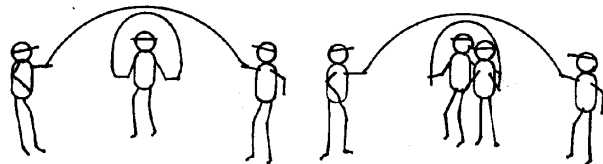
c 短縄を組み合わせて

イ 2重縄の1人跳び 例 (3)-②-c-イ

例 (3)-②-c-ロ



ロ 2重縄の2人跳び



※ 注

1 この計画は, 4月~7月と10月に実施した。9月には, 全校行進とラジオ体操第1を行なった。これには, 10月上旬に計画されている運動会のための練習という含みもあったし, 9月は, まだかなり気温も高く, 運動量の多いものは避けたかったからである。

2 11月~3月は, 業間運動は計画しなかった。その理由は

(1) 本校の校庭の条件が悪いこと。

① 北風による土ほこり。

② 霜解け、降雪後数日間続くぬかるみ。

(2) 日程に入れにくいこと。

日没が早い時期なので、児童の帰宅時刻が遅くなる。

(3) 1年間通して実施すると、児童の興味、関心の持続が困難と考えられたこと。

などである。

3 9月の業間運動の時間には、前記のように全校行進とラジオ体操第1を行なったが、その計画は省略する。

### III 実践の結果

45、46年度と行なった業間運動の効果が、どんな面に、どの程度あったのだろうか。それを正確にとらえることはよいではないだろう。例えば前年度と今年度の記録を比べても、個人差の集積としての学年差があるだろうし、児童個人の記録を前年度と比べて良くなっていたとしても、業間運動がどれだけ関与したかを知ることはむずかしい。

以上のようなことを考慮に入れたうえで、業間運動を行なっていなかった44年度と、行なった45、46年度のスポーツテスト(運動能力テスト)の記録を、栃木県、足利市の記録と比べてみることにした。数値的に比較するのではなく、相対的な、優劣を見た。

なお、低、中学年の運動能力は、他地域と比較すべき材料のないのが残念である。

スポーツテスト(運動能力テスト)記録比較表

種目 性学年 別地域	50m走(秒)			走り跳び(cm)			ソフトボール投げ(m)			シザグドリル(秒)			連続さか上がり(回)			
	44	45	46	44	45	46	44	45	46	44	45	46	44	45	46	
男 5	県	9.1	9.1	9.0	309.3	309.4	316.2	30.0	30.6	31.3	22.7	22.7	21.4	4.7	4.8	4.8
	市	9.1	9.1	9.0	309.1	312.4	308.6	30.4	29.7	30.5	21.5	20.5	20.8	4.8	5.1	4.7
	本校	9.2 <sub>x</sub>	9.1 <sub>△</sub>	8.9 <sub>○</sub>	312.8 <sub>○</sub>	321.9 <sub>○</sub>	329.1 <sub>○</sub>	29.6 <sub>x</sub>	29.2 <sub>x</sub>	34.3 <sub>○</sub>	20.9 <sub>○</sub>	22.4 <sub>○</sub>	19.7 <sub>○</sub>	4.0 <sub>x</sub>	5.3 <sub>○</sub>	5.0 <sub>○</sub>
子 6	県	8.8	8.7	8.8	328.6	332.1	330.2	33.4	35.1	34.8	19.9	19.6	19.4	5.0	4.5	5.3
	市	8.7	8.8	8.7	332.1	325.6	329.3	34.5	34.3	34.4	18.6	18.0	18.2	5.4	5.2	5.4
	本校	8.9 <sub>x</sub>	8.8 <sub>△</sub>	8.6 <sub>○</sub>	328.6 <sub>x</sub>	332.0 <sub>x</sub>	351.5 <sub>○</sub>	32.9 <sub>x</sub>	35.9 <sub>○</sub>	34.6 <sub>x</sub>	18.7 <sub>○</sub>	17.4 <sub>○</sub>	19.1 <sub>○</sub>	5.6 <sub>○</sub>	5.4 <sub>○</sub>	5.9 <sub>○</sub>
女 5	県	9.5	9.4	9.4	280.1	282.4	283.7	17.1	17.7	18.6	22.0	22.4	22.9	4.6	4.9	4.6
	市	9.4	9.3	9.4	277.8	282.4	278.2	16.9	17.8	17.4	22.2	21.2	21.4	4.7	4.9	4.6
	本校	9.4 <sub>○</sub>	9.2 <sub>○</sub>	9.1 <sub>○</sub>	281.6 <sub>○</sub>	292.6 <sub>○</sub>	292.3 <sub>○</sub>	15.2 <sub>x</sub>	18.4 <sub>○</sub>	18.2 <sub>x</sub>	22.4 <sub>x</sub>	21.4 <sub>○</sub>	22.0 <sub>○</sub>	3.2 <sub>x</sub>	3.9 <sub>x</sub>	5.0 <sub>○</sub>
子 6	県	9.2	9.1	9.1	295.7	298.8	304.1	20.7	22.0	21.4	21.0	20.4	21.2	4.7	4.8	4.7
	市	9.0	9.0	9.0	300.6	302.7	306.0	20.8	20.0	21.2	19.1	18.8	19.0	5.0	5.2	5.1
	本校	9.0 <sub>○</sub>	9.1 <sub>△</sub>	8.8 <sub>○</sub>	301.6 <sub>○</sub>	306.5 <sub>○</sub>	319.7 <sub>○</sub>	18.0 <sub>x</sub>	19.9 <sub>x</sub>	21.6 <sub>○</sub>	18.1 <sub>○</sub>	19.4 <sub>x</sub>	18.5 <sub>○</sub>	4.7 <sub>x</sub>	4.4 <sub>x</sub>	4.2 <sub>x</sub>

※ 注

- ① 本校の欄の右上部の○は、県の記録，右下部の○は市の記録，左下部の○は本校の前年度の記録より，それぞれ良いことを表わす。
- ② 同様に，×は劣ることを表わす。
- ③ 同様に，△は等しいことを表わす。
- ④ 斜懸垂は，テスト方法に客観性が保ちにくいので，この表には記入しなかった。

Ⅳ 記録についてのいくつかの考察

1 各年度別の，県市より良かった種目，劣った種目の数（延べ）

比較した結果 \ 年 度	44	45	46
本校が県，市のいずれよりも良い。	6(種目)	9(種目)	16(種目)
" 一方より良く，他方と同じ。		1 "	
" いずれとも等しい。		1 "	
" 一方より良く，他方より劣る。	1 "	3 "	3 "
" 一方と等しく，他方より劣る。	4 "	2 "	
" いずれよりも劣る。	9 "	4 "	(6女連さか)1"

※ 注

各年度の種目数の合計は20である。(スポーツテスト種目数5×実施学年数2×性別数2=20)

比較は，単純に，本校が県，市に比べて，良い，劣る，という見方をし，数値的には比較しなかった。およその傾向がわかればよいからである。

この表によると，本校児童の運動能力は，県，市と比べた場合，相対的には向上しているといえることができると思う。

2 同一集団の，5年生のときの記録と6年生のときの記録の，県，市の記録との優劣

比較した結果 \ 年 度	5年生のときの記録	6年生のときの記録
本校が県市のいずれよりもよい。		
" 一方より良く他方と同じ。		
" いずれとも等しい。		
" 一方より良く，他方より劣る。		
" 一方と等しく，他方より劣る。		
" いずれよりも劣る。		

- ① 44年度 5年男子 = 45年度 6年男子 —————
- 44年度 5年女子 = 45年度 6年女子 - - - - -
- 45年度 5年男子 = 46年度 6年男子 - - - - -
- 45年度 5年女子 = 46年度 6年女子 - - - - -

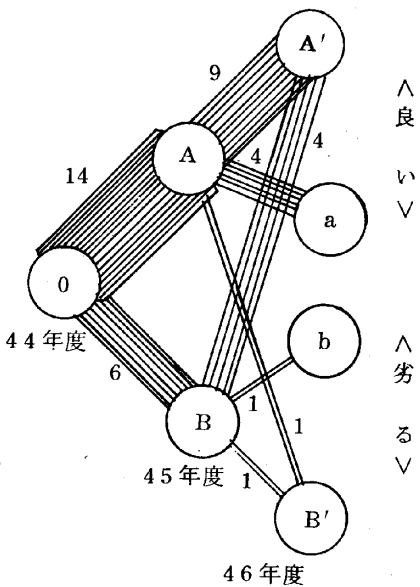
② 線の数の意味は、スポーツテスト種目数5×実施学年数2×性別数2＝延べ種目数20，である。

上の表で、同一集団の、5年生のときの記録の、県、市との相対的優劣が、6年生になって、どう変わったかを見ると、

- (1) 向上した。 7種目
- (2) 現状維持 12 //
- (3) 下降した。 1 //

となっている。現状維持が多かったのは、45年度の5年生が、県、市のいずれに比べても良い、というランクにある種目が多かったからである。この表から、本校児童の、5年生から6年生になる間の運動能力の伸びは、県市のそれに比べて大きかったということができると思う。また、運動能力には、集団の個性があると考えられる。たとえば、44年度5年女子は6年生になっても、相対的にはあまり上がっていない。

3 種目別に見た44年度～46年度の本校の記録の変化



- ※ 注
- ① 線のおきの数は種目数である。線の太さは、種目数に比例している。
  - ② この図は、44年度を基準にしての45年度、46年度の優劣を示している。基準線からの距離は、数値でなく相対的なものである。
  - ③ 図の見方 例 O—A—B'  
 44年度を基準にすると、45年度は14種目が良くなった。しかし、46年度には、そのうちの1種目は、44年度より劣ってしまった。

この図は、(1)のような県、市との相対的比較だけでは、県、市の記録が悪いものであれば、本校の記録が前年度から横ばいであっても、あるいは多少下降しても、県、市より良いということになる場合もある。そこで、44年度～46年度の、本校自体の記録の変化を見たものである。この図から、本校の5、6年生の児童の運動能力は、数値的にも向上していることがわかる。

## V 今後の課題

### 1 児童の興味を、どのように持続させるか。

業間運動となると、どうしても教科時の体育活動に比べて、児童のとりくみ方にしんげんさが不足しがちである。そのうえ、同じ運動を長期間続けるとなるとなおさらである。そこで、児童を飽きさせないためのくふうが必要になる。その方法としては、次のようなことが考えられる。

- (1) 1週間ごとぐらいに、運動の種目か方法を少しでも変えてやる。
- (2) 運動の結果を知らせてやる。結果が自分にわからない運動だと、無目的になり、したがって全力を出しにくいからである。ただし、記録を取り、それをすぐに児童に知らせることは、技術的にも、運動の流れという面からもむずかしい点が多い。
- (3) 低、中学年には、運動能力についての標準となるような資料がほとんどない。そこで、学校で基準（自己評価できるような簡単なもの）を作ってやる。賞状のようなものを与えられれば、なお良いと思う。

### 2 投運動を取り入れられないか。

(1)本校の業間運動では、投運動は、45年度の中学年で、ドッジボールを5mの距離で、投てき板に強く投げつける、というかたちで取り入れられただけである。投運動は、業間運動には取り入れにくいものだと思う。しかるべき場所が施設なしに実施すると、ボールが散いつつしまい、短時間で行なわなければならない業間運動の中に取り入れることは、効率的でないようである。

来年度は、適当な距離をおいて対向して並び、交互に投げ合う、というようなかたちでも取り入れてみたい。大きな投てき板が設備されることが最も良いのだが。

### 3 冬期にも業間運動を実施できないか

業間運動が児童の運動能力の向上に効果があることは、前記の考察でもじゅうぶん考えられるので、それならば、これを年間継続して実施したら、という意見が本校内にもあるのだが、そのためには校庭の悪条件という問題がある。土ほこりをまき上げる冷い西風は、本校の冬期の体育の障害である。強風のために、校庭に出ない方が保健上良いと思われるような日がある。それに霜解けによるぬかるみが午前中の校庭を支配する日も多い。このような校庭で業間運動を行なっても、児童は力を出しきれず、したがって効果は期待できない。

そこで考えられるのは、机、いすなどを利用した運動や、徒手体操、手具体操などを教室や廊下で行なうということだが、狭い空間なので限界があると思う。本校ではまだ研究されていない。しかし、47年度には体育館も使用できるので、冬期や雨天の業間運動も考えられるようになった。

## VI まとめ

2年間の業間運動実施のあとを簡単にふりかえってみた。成果は確かにあったと思う。しかし、成果を数値的に出すことは本校のねらいではない。したがって高学年のスポーツテスト（運動能力テスト）の記録の県、市との比較なども、相対的優劣を見るに止めた。それによって本校高学年児童の運動能力の特性が、ある程度つかめたように思う。特性といってもきわだったものではないよ



うだ。スポーツテスト（運動能力テスト）の記録を良い方から順序づけると、およそ次のようになる。

- 1 走り幅跳び
- 2 50m走
- 3 ジグザグドリブル
- 4 ソフトボール投げ
- 5 連続さか上がり（特に女子が悪い）

したがって、来年度の業間運動では投運動・鉄棒運動を多く取り入れてみたい。

また、低、中学年には、何か励みになる目標を作ってやりたい。

さらに、本稿で考察した結果をベースにして、総則第3体育の趣旨を生かすよう努力していきたい。

## 評

心身ともに調和のとれた児童の育成をめざし、学校教育目標の具現化の一つとして、学校全体で業間運動の実践と取り組んでおられるが、これは、総則第3「体育」の推進の立場からまたいへん望ましいことである。

計画をたてるにあたっては、先進校の研究成果を十分活用すると共に、自校の実態に即したものにするためいろいろとくふう改善を行なっている。無駄のない適切な方法であろうと思う。

内容構成の場合、小学生の発達段階を考慮して低、中、高の三段階に分けて構成し、しかも、個人差に応じられるために運動の条件を変えて実施できるような配慮がなされていることも参考にしたい。

種目のねらいを、体力要素と運動能力の両面からとらえているが、運動を体力要素の側面からとらえておくことは、運動の条件をきめたり、順序を考える場合にたいせつなことである。個々の運動のねらいは、検討が必要と思われる点もあるが、変化のある多様な動きを組み合わせ、総合的な動きづくりを意図していることは、本校の業間運動のねらいからみて適切と思われる。

運動の順序については、明らかでないが、効果をあげるため重要な要因となるのでトレーニング原理をふまえておく必要がある。

実践にあたり、学級に主体性をもたせているが、学級の間から掘り起こしていくことは、今後体育の推進にあたって着目したいところである。

諸先生の熱意と努力によって、2年間の成果が児童の体力の向上に大いに役だっていることを心から喜ぶとともに、運動不足になりがちな冬季の業間運動についても、校庭の悪条件を克服していろいろと検討中であり今後大いに期待したい。

最後に、この実践記録が他校の業間運動の実施改善の参考となることを願いたい。